



# ISCRIZIONE ANMELDUNG SIGNING UP

- IT** Entro l'11.07.2021 a laval@altabadia.org  
Quota di partecipazione incl. pacchetto di partenza: € 20,00
- DE** Bis zum 11.07.2021 an laval@altabadia.org  
Teilnahmegebühr inkl. Startpaket: € 20,00
- EN** Until 11.07.2021 at laval@altabadia.org  
Participation fee incl. starting package: € 20.00

## L'ITINERARIO STRECKENVERLAUF ROUTE

- Partenza / Start:** La Val (1.348 m)
- Arrivo / Ziel / Arrival:** La Val (1.348 m)
- Durata media / Durchschnittliche Dauer / Average hiking time:** 8 ore e 15 min. / 8 Stunden und 15 Min. / 8 hours and 15 min.
- Lunghezza / Länge / Length:** 25,8 km
- Altitudine min / Mindesthöhe / Minimum height:** 1.310 m
- Altitudine max / Maximale Höhe / Maximum height:** 2.396 m
- Dislivello / Höhenunterschied / Altitude difference:** 1.086 m
- Dislivello totale in salita / Gesamtdifferenz im Aufstieg**
- Total difference in ascent:** 1.470 m

## DE STARTPAKET

- 1 Paar Wandersocken hergestellt in La Val
- Kosmetika vom einheimischen Bergwiesenheu
- Getränke und Verstärkung auf den Versorgungsstationen
- Erinnerungsfoto zum Download auf [www.altabadia.org](http://www.altabadia.org)
- Mittagssuppe mit Getränk
- Teilnahme an der Verlosung von 5 Wanderschuhen der Firma AKU (abholbar beim Geschäft Schuhe Complojer)
- Wegbeschreibung mit Höhenprofil und Stempelpass

### EMPFOHLENE AUSTRÜSTUNG

- Festes, wetterangepasstes Schuhwerk. z.B. Wander- oder Trekkingschuhe
- (Wander-) Rucksack mit Erste Hilfe-Set
- Wetterangepasste Kleidung und Ersatzkleidung, z.B. Regenjacke, Sportshirt, usw.
- Mobiltelefon
- Verpflegung: Trinkflasche zum Auffüllen an den Verpflegungsstationen

Ringraziamo i nostri sponsor / Wir danken unseren Sponsoren  
We thank our sponsors:



## EN STARTING PACKAGE

- 1 pair of hiking socks from La Val
- Cosmetics made of hay of the mountain meadows
- Drinks at the refreshment points
- Commemorative photo to download from [www.altabadia.org](http://www.altabadia.org)
- Soup lunch with drink
- Win one of the 5 hiking shoes from AKU (in collaboration with the shop Complojer Shoes)
- Hiking map

### RECOMMENDED EQUIPMENT

- Solid footwear suitable for outdoor sports
- Backpack with first aid kit
- Adequate clothing and extra change of clothes
- Mobile phone
- Bottle to refill at the refreshment points

**IT** Ciò che conta per chi partecipa alla mezza maratona escursionistica Tru di Pra a La Val in Alta Badia, che si svolge nel cuore delle Dolomiti ladine, non è la velocità, ma la bellezza del percorso.  
**NOVITÀ:** premio per i più ambiziosi che conquistano la cima Piz de Pares a 2396 m.

**DE** Beim Wanderhalbmarathon Tru di Pra in La Val / Alta Badia im Herzen der ladinischen Dolomiten, geht es nicht um Schnelligkeit, sondern der Weg ist das Ziel.  
**NEU:** Auszeichnung für die Ehrgeizigsten, die den Gipfel Piz de Pares (2396 m) erobern.

**EN** What matters for those who participate to the Tru di Pra hiking half marathon in La Val in Alta Badia, which takes place in the heart of the Ladin Dolomites, is not the speed, but the beauty of the route.  
**NEW:** prize for the most ambitious who conquer the Piz de Pares peak at 2396 m.

### INFORMAZIONI / INFORMATIONEN / INFORMATION

Uffici turistici / Tourismusbüros / Alta Badia tourist offices

[WWW.TRUDIPRA.IT](http://WWW.TRUDIPRA.IT)

## IT PACCHETTO DI PARTENZA

- 1 paio di calze da trekking prodotte a La Val
- Cosmetici a base di fieno per sentire la natura sulla tua pelle
- Bevande e spuntini energizzanti alle stazioni di rifornimento
- Foto ricordo da scaricare dal sito [www.altabadia.org](http://www.altabadia.org)
- Pranzo con zuppa e bevanda
- Partecipazione all'estrazione di 5 paia di scarpe da trekking AKU (da ritirare presso il negozio di Calzature Complojer)
- Cartina con altimetria e pass da timbrare

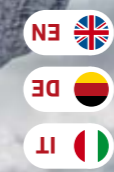
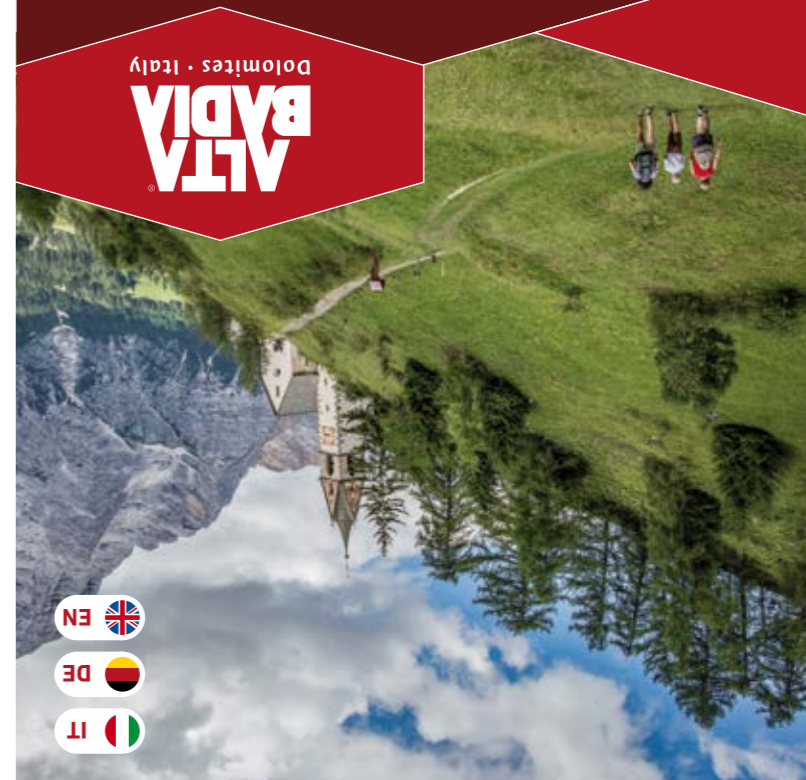
### EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO

- Scarpe da montagna e/o da trekking
- Zaino con kit di pronto soccorso
- Abbigliamento adeguato e vestiti di ricambio
- Telefono cellulare
- Bottiglietta d'acqua – da riempire presso le aree di rifornimento



18.07.2021 / 09:00  
HIKING HALF MARATHON  
WANDERHALBMARATHON  
MARATONINA ESCURSIONISTICA

# LA VAL TRU DI PRA



## LOCATION

**Corvara 1.568 m**  
Str. Col. Alt. 36 | I-39033 Corvara  
Tel. +39 0471 836176 | Fax +39 0471 836540  
[corvara@altabadia.org](mailto:corvara@altabadia.org)

**Colfosco 1.645 m**  
Str. Pecai, 2 | I-39033 Colfosco  
Tel. +39 0471 836145 | Fax +39 0471 836744  
[colfosco@altabadia.org](mailto:colfosco@altabadia.org)

**La Villa 1.433 m**  
Str. Colz. 75 | I-39036 La Villa  
Tel. +39 0471 847037 | Fax +39 0471 847277  
[lavilla@altabadia.org](mailto:lavilla@altabadia.org)

**San Cassiano 1.537 m**  
Str. Micurà de Rü, 26 | I-39036 San Cassiano  
Tel. +39 0471 849422 | Fax +39 0471 849249  
[sancassiano@altabadia.org](mailto:sancassiano@altabadia.org)

**Badia 1.324 m**  
Str. Pedraces, 29/A | I-39036 Badia  
Tel. +39 0471 839695 | Fax +39 0471 839573  
[badia@altabadia.org](mailto:badia@altabadia.org)

**La Val – Hiking Village 1.348 m**  
Str. San Senese, 1 | I-39030 La Val  
Tel. +39 0471 843072 | Fax +39 0471 843277  
[laval@altabadia.org](mailto:laval@altabadia.org)



FOLLOW US ON  
#ALTABADIA



Design: STMS Marketing Services GMBH  
Druck: Grafiche Stella  
Fotos: IDM Südtirol, A.Moling, F. Planinschek, A. Terzer, I. Corrà, Shutterstock



# SAVE THE DATE! 17.07.2022

[altabadia.org](http://altabadia.org)

official sponsors

Audi Official partner





- E1 CIABLUN** IT Punto panoramico  
DE Aussichtspunkt  
EN Panoramic point
- E2 GRAN PIZAT** IT Punto panoramico  
DE Aussichtspunkt  
EN Panoramic point
- E3 JU DE RIT** IT Test d'equilibrio sulla slackline, biotopo  
DE Gleichgewicht testen auf der Slackline, Biotop  
EN Balance test on the slackline, biotope
- E4 CRUSC DA RIT** IT Punto panoramico  
DE Aussichtspunkt  
EN Panoramic point
- E5 PRA DE RIT** IT Foto ricordo da scaricare dal sito  
www.altabadia.org  
DE Erinnerungsfoto zum Download auf  
www.altabadia.org  
EN Commemorative photo to download from  
www.altabadia.org
- E6 PIZA DE PARES** IT Vetta panoramica (2396 m) con premio  
DE Aussichtspunkt (2396 m) mit Auszeichnung  
EN Panoramic peak (2396 m) with prize
- E7 PLAN SOTSAS** IT Test di coordinazione con il trampolino  
DE Koordination testen auf dem Trampolin  
EN Coordination test on the trampoline
- E8 ARMENTARA** IT Punto panoramico, info point nelle baite  
DE Aussichtspunkt, Infohütten  
EN Panoramic point, info point in the huts
- E9 AL BAGN** IT Fonte di zolfo  
DE Schwefelquelle  
EN Sulfur source

PUNTI DI RISTORO  
VERSORGUNGSSTATIONEN  
REFRESHMENT POINTS

- V1 CIABLUN** IT Bibite rinfrescanti fatte in casa, WC  
DE Hausgemachte Erfrischungsgetränke, WC  
EN Homemade refreshing drinks, WC
- V2 JU DE RIT** IT Barrette energetiche, yogurt da bere, bibite fresche  
DE Energieriegel, Trinkjoghurt,  
Erfrischungsgetränke  
EN Energy bars, yogurt to drink, fresh drinks
- V3 PRA DE RIT** IT Kaminwurz (salamino affumicato) con Schüttelbrot  
(pane di segale secco), pane e formaggio, bevande,  
radler e birra (anche analcolica), WC  
DE Kaminwurz mit Schüttelbrot, Käse, Brot,  
Getränke, Bier (auch alkoholfrei), Radler, WC  
EN Kaminwurz (smoked salami) with Schüttelbrot  
(hard rye bread), bread and cheese, drinks,  
radler and beer (also non-alcoholic), WC
- V4 CIAMPLORËT** IT Zuppa d'orzo, minestrone, bibite, WC  
DE Gerstensuppe oder Gemüsesuppe, Getränke,  
WC  
EN Barley soup, minestrone, drinks, WC
- V5 PLAN SOTSAS** IT Mele e succo di mela dell'Alto Adige  
DE Südtiroler Äpfel und Apfelsaft  
EN Apples and apple juice from South Tyrol
- V6 ARMENTARA** IT Strudel di mele, torta di grano saraceno, bibite, WC  
DE Apfelstrudel, Buchweizentorte, Getränke, WC  
EN Apple strudel, buckwheat cake, drinks, WC
- V7 AL BAGN** IT Grappa, birra (anche analcolica), WC  
DE Schnaps, Bier (auch alkoholfrei), WC  
EN Grappa, beer (also non-alcoholic), WC
- V8 LA VAL** IT Arrivo  
DE Ziel  
EN Arrival

**IT** Dal centro del paese di La Val seguite il sentiero n. 6 che porta alla chiesetta di Santa Barbara (1.509 m). Da qui proseguite sulla sinistra e arriverete ai masi Ciablun (1.572 m), Runch (1.585 m) e Biei (1.613 m). Dunque dirigetevi verso il bosco e proseguite sempre seguendo l'indicazione n. 5 e poi n. 5B che conduce al Lé de Rit (1.865 m). Seguite i n. 6 e 13 fino alla Crusc da Rit (2.027 m). Tornate al crocevia e proseguite lungo il n. 13 attraverso prati e mugheti. Se si sceglie la variante per la cima del Pares, è necessario affrontare l'itinerario n. 16 per la salita e la discesa. Iniziate la discesa lungo il sentiero n. 13A fin dopo Ciamploret. Da qui seguite il sentiero n. 15B che corre lungo la parete del Sasso Croce verso il santuario di Santa Croce (2.043 m). Prendete il sentiero n. 18 verso il Ranch da André e da qui il n. 15 fino alla località di Spescia. Proseguite fino a Al Bagn per tornare al punto di partenza in centro a La Val.

**DE** Vom Marathonstartplatz weg, folgt der Weg Markierung Nr. 6 bis zu Santa Barbura (1.509 m). Links weiter und führt zu den Weilern Ciablun (1.572 m), Runch (1.585 m) und Biei (1.613 m). Ab Biei Richtung Wald; Weg Nr. 5 und dann Nr. 5B führt weiter zum Lé de Rit (1.865 m). Der Weg Nr. 6 bis zur Crusc da Rit (2.027 m). Zurück zum Wegkreuz und man folgt Weg Nr. 13 durch Wiesen und Latschenkieferwälder. Entscheidet man sich für die Variante Pares- Gipfel, muss Weg Nr. 16 für Auf- und Abstieg in Angriff genommen werden. Weiter auf Weg Nr. 13A durch den Wald hinunter bis Ciamploret. Es folgt ein neuer Aufstieg entlang der Markierung 15B am Fuße der Kreuzkofelgruppe Richtung La Crusc (2.043 m). Folgen Sie den Weg Nr. 18 in Richtung Ranch da André und von dort den Weg Nr. 15 bis Spescia. Von hier folgt man der asphaltierten Straße nach Al Bagn, und danach zum Ausgangspunkt im Zentrum von La Val.

**EN** From the village center, follow path no. 6 which leads to the church of Santa Barbara (1,509 m). From here continue on the left and you will arrive at the farms Ciablun (1,572 m), Runch (1,585 m) and Biei (1,613 m). So head towards the woods and continue following signs no. 5 and then no. 5B which leads to Lé de Rit (1,865 m). Follow nos. 6 and 13 to Crusc da Rit (2,027 m). If you choose the variant for the Pares peak, you need to take the path no. 16. Go back to the crossroads and continue along the no. 13 through meadows and lilies of the valley. From this point there is the possibility to conquer the Piz de Pares. Start the descent along path no. 13A until after Ciamploret. From here follow path no. 15B which runs along the Sasso Croce wall in the direction of Santa Croce (2.043 m). Take path no. 18 towards Ranch da André and from there path no. 15 to Spescia. Continue to Al Bagn to return to the starting point in the centre of La Val.