



## 1° OTTOBRE DI CORSA IN VAL TRAMONTINA: IL THREE LAKES TRAIL RADDOPPIA I PERCORSI

### Descrizione

## THREE LAKES TRAIL

Laghi, pozze smeraldine, gallerie abbandonate, cime incontaminate: due tracciati di 42,5 e 21 km per andare alla scoperta del fascino selvaggio della spettacolare vallata friulana

*Tramonti di Sotto (Pordenone), 22 giugno 2023 – Scopri-la. Vivila. Amala.* La **Val Tramontina** è uno scrigno di tesori selvaggi, un paradiso di benessere, relax e pace che non manca mai di sorprendere chi la sceglie per una vacanza o semplicemente per un breve soggiorno. Magari all'insegna dello sport.

Un'ottima occasione per andare alla scoperta di questa **terra d'acqua** incorniciata dalle **Dolomiti Friulane**, patrimonio Unesco, è offerta dal **Three Lakes Trail**, corsa in ambiente naturale che tra poco più di tre mesi, **domenica 1° ottobre**, tornerà ad attraversare la vallata friulana.

Nel 2021 queste montagne dal fascino incontaminato hanno ospitato il **Campionato Europeo Master di corsa in montagna, trail running e nordic walking**. Dal 2022, però, il Three Lakes Trail è tornato ad assumere la sua fisionomia più tradizionale e quest'anno le gare, aperte a tutti gli appassionati di trail running, saranno addirittura due: una lunga, per veri maratoneti del cielo, di **42,5 km con 1800 metri di dislivello positivo**, e una corta, di **21 km con 1100 metri di dislivello positivo**.

### Prossima edizione

La prossima sarà l'edizione numero cinque. Una sfida tutta da vivere, che attraverserà le località più suggestive della Val Tramontina, portando i partecipanti a correre in luoghi ameni: innanzitutto, i tre bacini che danno il nome alla manifestazione (il **Lago di Redona**, il **Lago di Selva** e il **Lago del Ciul**). E poi antichi borghi, gallerie abbandonate, cime incontaminate e le celebri Pozze Smeraldine, piscine naturali tra i boschi citate da un articolo del giornale inglese The Guardian che le posizionò al quarto posto nella lista delle migliori dieci "**wild swimming locations**" d'Italia.



Il traguardo del Three Lakes Trail sarà ancora Tramonti di Sotto, nei pressi degli impianti sportivi in località Matan, dove saranno posizionati **parcheggi, docce e servizi**. E dove, concluse le gare, si svolgerà il **Pasta e Pizza Party** finale.

Tre le **modalità d'iscrizione**: presso il **negozio Sport 4 Team** (via Principale 10, Meduno); online attraverso la **piattaforma Endu**; oppure inviando la documentazione all'indirizzo e-mail [iscrizioni@threelakestrail.it](mailto:iscrizioni@threelakestrail.it). Obbligatorio aver compiuto 18 anni alla data dell'evento ed essere in possesso di un certificato medico agonistico per l'Atletica Leggera o il Triathlon.

## Iscrizioni

Le iscrizioni rimarranno aperte sino alla mezzanotte del **19 settembre**. Ma la prima quota agevolata (30 euro per la prova lunga, 15 per quella corta) resterà in vigore sino al 24 luglio. Previste particolari scontistiche, poi, per chi ha partecipato all'edizione 2022 e per i gruppi a partire da cinque atleti. Per saperne di più: [www.threelakestrail.it](http://www.threelakestrail.it). Il fascino discreto della Val Tramontina non mancherà di conquistare anche gli appassionati di trail running: appuntamento al 1° ottobre.