



Gara #8 del Campionato sta arrivando! La bellissima gara podistica sulle pendici del Monte Bar ...

## Descrizione

# TICINO MOUNTAIN RUNNING CUP

Una salita secca di 10Km lungo la strada forestale che da Bidogno porta al Monte Bar, lungo scenari spettacolari ed una vista impendibile su Lugano e il suo Golfo, la Valcolla, i Denti della Vecchia, il Gazzirola o il Monte Boglia saranno il contorno di questa salita molto prestigiosa.

La partenza avviene dalla frazione di Bidogno, nel Comune di Capriasca. Facilmente raggiungibile in auto o con i mezzi pubblici (i parcheggi sono pochi), questo piccolo villaggio di montagna offre un nucleo storico sorprendente, due chiese e un grotto al quale rinfrescarsi dopo il rientro in valle.

10Km e +800m di dislivello.  
600 punti!

### PROGRAMMA

09:00-09:45 DISTRIBUZIONE PETTORALI

09:50 BRIEFING

10:00 PARTENZA GARA

12:30 PREMIAZIONE

**ISCRIVITI ADESSO E PARTECIPA ALLA TICINO MOUNTAIN RUNNING CUP 2023!**