dal 28 giugno
al 3 luglio 2015

La descrizione dettagliata delle cinque tappe che attendono i concorrenti quest'anno

Prima frazione (28 giugno)

La frazione inaugurale, in programma domenica 28 giugno, ha uno sviluppo di 8,39 km e un dislivello di 510 metri. La partenza è allestita al parcheggio della Val San Nicolò in località Saùch, da dove i concorrenti si muoveranno alle ore 9,30. Il tracciato metterà subito a dura prova le gambe dei partecipanti, visto che dopo poche centinaia di metri la pendenza si fa rilevante, imboccando i runner il sentiero numero 640. In meno di 3 km affronteranno ben 400 metri di dislivello quando non avranno percorso nemmeno metà del tracciato. Subito dopo si transita nei pressi del cancello del bestiame d'alpeggio e la ripida salita si trasforma in un'altrettanto discesa verticale, dove bisogna fare particolare attenzione al terreno in argilla rossa, particolarmente insidioso quando bagnato. Da questo momento il sentiero inizia a trasformarsi lentamente da strada forestale nei verdi prati della Val Monzoni, in un suggestivo viale selvaggio in mezzo al bosco, tecnico e impegnativo, che prosegue fino alle mangiatoie. Poi ecco l'ultimo tratto in costante discesa su comoda strada forestale fino all'arrivo, sotto lo sguardo dei maestosi Maerins, creste conosciute dagli alpinisti locali per le difficoltà che presentano a chi le vuole scalare.

Seconda frazione (29 giugno)

Teatro del secondo atto sono i soleggiati prati in riva al lago di Soraga. Si tratta della frazione più lunga della settimana, visto che i partecipanti devono affrontare 12,60 chilometri e un dislivello di 474 metri. La categoria amatori partirà alle 9, mentre i runner mezzora dopo. Due sono i motivi rendono unica ed anomala questa tappa, caratterizzata da continui saliscendi: il primo è la presenza di lunghi tratti veloci ed asfaltati (circa il 50% del totale), l'altro è la quota del punto più alto, appena 1.450 metri, nonostante il dislivello complessivo di poco meno di 500 metri. Lasciato alle spalle il lago di Soraga, dopo aver superato il ponte di legno sopra l'Avisio, sul breve tratto di pista ciclabile si entra nel bosco, per un primo segmento di salita selettiva su strada forestale. Poi i concorrenti toccano Soraga Alta, da dove imboccano un tratto molto veloce che si sviluppa un po' su asfalto ed un po' su sterrato, dapprima nel centro abitato e poi sul largo sentiero a mezzacosta in direzione sud, verso l'Alpe Lusia, dominando Moena dall'alto. Poco dopo il suggestivo passaggio al fortino della Prima guerra mondiale ecco un altro strappo di circa 300 metri che porta al punto più alto, poi il percorso scende verso l'abitato di Moena. Arrivati alle prime case della Fata delle Dolomiti, si gira a destra per l'ultima salita: 200 metri di dislivello in poco meno di 1 km. Giunti in località Pianac il tempo di recuperare le forze e giù per l'ultima suggestiva discesa in mezzo al bosco, puntando verso Soraga Alta e l'arrivo, dove gli amici del Pian Pian Bel Bel faranno trovare ai concorrenti un ristoro con i fiocchi.

Terza frazione (30 giugno)

La partenza e l'arrivo sono allestiti nei pressi del parco giochi di Fontanazzo, con orari differenti (9.00 e 9.30). Per i primi 1.800 metri il percorso, su un'ampia strada forestale, è pianeggiante e veloce, per divenire poi un ripido strappetto "rompifiato" lungo 200 metri, che farà la prima selezione, abbinato ad una breve discesa di circa 1 chilometro che porta all'imbocco della salita verso la Val Udai. Invece di imboccare il ripido sentiero che porta al laghetto alpino e al rifugio di Antermoia nel cuore del Catinaccio, i partecipanti dovranno girare a sinistra verso l'abitato di Monzon. Da questo punto inizia il tratto più impegnativo, 3,5 km in costante salita per un dislivello di 300 metri, passando per l'abitato di Mazzin. Alzando lo sguardo si possono ammirare le maestose Cima 11 e Cima 12. Dal sesto al nono chilometro, che prevede due ripide e tecniche discese, si giunge nel fondovalle, attraversando nuovamente il centro di Mazzin e tornando alla partenza lungo la strada bianca che costeggia il torrente Avisio. È la tappa che presenta il dislivello più basso, ma non va sottovalutata.

Quarta frazione (2 luglio)

Dopo la giornata di riposto i partecipanti affrontano la tappa che vede partenza ed arrivo ad Alba di Canazei. Un percorso che si dipana nella meravigliosa Val Contrin, in tutto 12,56 chilometri con 298 metri di dislivello. Lo start viene dato nei pressi del piazzale dell'Hotel La Cacciatora, quindi gli atleti scendono per la Destra Avisio, puntando verso Canazei, e attraversano un leggero altopiano, luogo di partenza di tappe del passato sia per quanto attiene alla Val di Fassa Running, sia per quanto attiene alla Traslaval.
Attraversata la strada statale, per un centinaio di metri seguono il corso del fiume sul lato sinistro fino all'imbocco della prima parte in salita, un pendio con un leggero dislivello della lunghezza di circa 2 km. La pendenza aumenta negli ultimi 50 metri, quando i concorrenti incontrano le mangiatoie di Troi di Ladins (al quarto chilometro di gara), dove è allestito il primo ristoro.
Poi seguono la strada forestale che porta verso località Locia Contrin, fino al bivio, dove deviano a destra, imboccando un sentiero nel bosco con caratteristici scalini naturali, che conduce gli atleti a metà della pista da Sci Ciampac. Dopo averla attraversata, subito dopo il pilone della Funivia Ciampac, i concorrenti dovranno percorrere la strada forestale immersa nel bosco in direzione Baita Locia. I successivi 3 km in falsopiano regolare li accompagnano fino al ponte posizionato prima del Rifugio Contrin, dove è previsto il giro di boa e dove gli atleti devono tenere la destra per consentire il regolare flusso. Il tratto pianeggiante prosegue fino all'undicesimo chilometro, dove inizia la discesa che porta al traguardo posizionato nei pressi dell'Hotel La Cacciatora.

Quinta frazione (3 luglio)

Denominato anche Trofeo Ciampedie il tappone dolomitico è l'ultima frazione della Val di Fassa Running 2015, quella che decreterà i vincitori. Partendo dalla pizza principale di Vigo di Fassa i concorrenti sfilano lungo il sentiero semi-pianeggiante a mezzacosta, che domina dall'alto gli abitati di Pozza e Pera con vista sul gruppo dei Monzoni. Poi si immettono sulla strada bianca che, con un primo ripido tratto, porta sulla pista da sci Vajolet-2. Da qui, immersi in uno scenario da cartolina, le celeberrime vette dei dirupi del Larsec sembrano prenderci per mano per accompagnarci verso il Catinaccio e le Torri del Vajolet. Giunti alla piana di Pian Pecei, crocevia invernale di migliaia di sciatori, si imbocca a destra un comodo e largo sentiero forestale, che porta dritto al rifugio Gardeccia, tappa obbligata per tutti gli escursionisti in inverno e in estate. Si prosegue sul sentiero "sali e scendi", che in un batter d'occhio porta la traguardo situato sull'altopiano del Ciampedie, punto strategico per godere della vista a 360° delle più famose vette dolomitiche, oltre ai già citati gruppi del Catinaccio e Torri del Vajolet, la maestosa Marmolada, il Sassolungo, La Roda di Vael, le creste del Majare, cima 11 e 12 e gruppo dei Monzoni.