



MOLON LABE

PRESENTA



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **UMBRIA**



PALE HERO TRAIL VI EDIZIONE

07-06-2026

CAPODACQUA DI FOLIGNO (PG)

22 KM 1500D+



20K M

GARA VALEVOLE COME
CAMPIONATO REGIONALE TRAIL CORTO FIDAL

15 KM 800D+



📞 MAURIZIO TURRIONI 328 163 61 09

📞 SARA SENSINI 328 445 3798



PALEULTRATRAIL@GMAIL.COM



PALE HERO TRAIL



MOLOM LABE



7
G
I
U
G
N
O
2
0
2
6

PALE HERO TRAIL

SESTA EDIZIONE - CAPODACQUA DI FOLIGNO



PROGRAMMA 2026

INFORMAZIONI GENERALI

L'Associazione **MOLON LABE ASD**, organizza la Sesta Edizione competitiva del Pale Hero Trail, evento di corsa a piedi in montagna con due lunghezze in programma.

- 22KM 1500D+ **ITRA 1** **20K M** valevole come CAMPIONATO REGIONALE TRAIL CORTO FIDAL
- 15KM 800D+ **20K M**

L'index UTMB è un sistema che classifica i trail runners in base alle loro performance nelle gare riconosciute dal circuito UTMB.

Il punteggio ITRA, invece valuta i punti in una corsa in base alla distanza, al dislivello e all'autonomia.

Le gare si svolgono in regime di semi-autosufficienza lungo percorsi in ambiente naturale con caratteristiche anche di ambiente montano, ed hanno partenza e arrivo presso il paese di Capodacqua di Foligno.

Fondamentale supporto all'organizzazione dell'Evento è dato dall'associazione di Capodacqua e dalla proloco di Pale.



I due itinerari di gara sono progettati sull'Appennino Umbro-Marchigiano nella parte del versante occidentale pertinente l'area montana del Comune di Foligno. I percorsi contornano un giacimento culturale e naturalistico unico, descrivendo una via di collegamento tra gli abitati montani e la propria storia antica: resti di insediamenti dell'Età del Bronzo e dell' Età del Ferro, ma anche tracce del Neolitico, testimoniano una presenza umana millenaria. Ogni altopiano e quasi ogni colle erano insediati o vi era un santuario, come sulla cima del Sasso di Pale dove è facile riuscire a immaginare pastori transumanti salire per ringraziare gli dei "perchè proteggano il gregge lungo il viaggio".

Pale Hero Trail nasce nel 2018 da un'idea di Giovanni Galardini con lo scopo di promuovere lo sport praticato in ambiente naturale, e per valorizzare e preservare, attraverso questo connubio, il territorio montano secondo una visione di ecosostenibilità delle attività umane.



PALE HERO TRAIL

SABATO 6 GIUGNO 2026

Ore 14:00 - 18:00 - Apertura punto informazioni e segreteria

Possibilità di ritiro dei pettorali, chip e pacchi gara

DOMENICA 7 GIUGNO 2026

Ore 7:00 - Apertura punto informazioni e segreteria.

Possibilità di ritiro dei pettorali, chip e pacchi gara.

Ore 8:45 - Briefing gara Pale Hard Trail (22 KM)

Ore 9:00 - Partenza gara Pale Hard Trail (22 KM)

Ore 9:15 - Briefing gara Pale Trail (15 KM)

Ore 9:30 - Partenza gara Pale Trail (15 KM)

Ore 11:00 - Primi arrivi dei concorrenti della Pale Trail (15 KM)

Ore 11:30 - Primi arrivi dei concorrenti della Pale Hard Trail (22 KM)

Per ogni distanza verranno premiate le prime tre posizioni assolute UOMO/DONNA

e solo i primi UOMO/DONNA di categoria

Le premiazioni e il pastaparty si svolgeranno nell'area festival adiacente alla partenza.

Ore 16:00 Chiusura dell'evento.



29
MAGGIO
2026

PALE HAPPY FUN DAY

TERZA EDIZIONE - CAPODACQUA DI FOLIGNO

L'Associazione **MOLON LABE ASD**, organizza la Terza Edizione della Pale Happy Fun Day, un momento di divertimento e scoperta per i ragazzi maggiorenni diversamente abili.

Ore 10:30 - Arrivo a Capodacqua e prima accoglienza presso le strutture dell'Associazione.

Nel prato verranno allestiti tavoli, panche e sedie dove i ragazzi, guidati dal proprio accompagnatore, svolgeranno attività ludico-motorie.

Ore 12:00 - camminata per il paese.

Ad attenderci ci saranno gli operatori del movimento animalista "il Grande Sogno" con i cani muniti di guinzaglio e museruola all'occorrenza.

I ragazzi quindi, potranno passeggiare in compagnia degli amici a 4 zampe.

Ore 13:00 - ritorno alle strutture dell'Associazione dove seguirà il pasta party tutti insieme.





MOLON LABE





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **UMBRIA**

ASSOCIAZIONE CAPODACQUA



MOLON LABE

📞 MAURIZIO TURRIONI 328 163 61 09

📞 SARA SENSINI 328 445 3798



✉️ PALEULTRATRAIL@GMAIL.COM