

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA



Comune di Duino Aurisina
Občina Devin Nabrežina



sardon run

zwischen Meer, Stein und Grenze

ROADBOOK SARDON RUN 2026

Samstag, 22. August 2026

Isola del Villaggio del Pescatore · Duino Aurisina · Golf von Triest

Mehr als ein Lauf, eine Reise

Am Samstag, 22. August, bringt die Sardon Run das Trailrunning in den Karst, zwischen Duino, Aurisina, dem Timavo und dem Sentiero Rilke. Fünf Distanzen, von 7 bis 71 km, führen über Steilküsten, durch Pinienwälder und Schützengräben und durch Dörfer hoch über der Adria. Start und Ziel liegen auf der Isola del Villaggio del Pescatore: mehr als ein Lauf, eine Reise zwischen Meer, Stein und Grenze, in der rauen, hellen Landschaft am Golf von Triest.

Danke an alle, die die Sardon Run möglich machen

Der erste Dank gilt der **Gemeinde Duino Aurisina – Občina Devin Nabrežina**, die den Lauf auf ihrem Gebiet aufnimmt und trägt. Danke an **IO SONO Friuli Venezia Giulia** und die **Autonome Region Friaul-Julisch Venetien** mit **PromoTurismoFVG** sowie an die Partner **CiviBank** und **Radenska**, die an dieses Projekt geglaubt und es unterstützt haben.

Der Lauf findet unter der Schirmherrschaft von **AICS – Associazione Italiana Cultura Sport** statt. Ein Dank geht auch an die slowenischen Gemeinden **Miren-Kostanjevica** und **Komen** – Občina Miren-Kostanjevica in Občina Komen –, über deren Gebiet die Sardon Ultra führen darf.

Wir sind zu Gast bei der **Polisportiva San Marco**, der wir für die Gastfreundschaft auf der Isola del Villaggio del Pescatore danken: Behandelt diesen Ort wie euer eigenes Zuhause.



In diesem Roadbook steht alles, was du für einen guten Tag brauchst: Anfahrt, Parken, Strecken, Verpflegungsstellen, Tipps für die Hitze. Lies es, bevor du zu Hause losfährst: Dort beginnt dein Lauf.

ASD SentieroUNO · S1 Events

Im Roadbook

3	Grußwort des Bürgermeisters · Duino&Book	13	Laufen in der Hitze · Duschen
4	Čaven Run — neu in diesem Jahr	14	Sicherheit, Aufgeben, Markierung
5	Das Programm — die Woche und der Lauftag	15	Das Sardon Village und die Sardon Party
6	Anreise — Auto, Zug, Bus	16	Startnummer, Zeitnahme, Runner Profile
7	Öffentliche Parkplätze	17	Nach dem Ziel · Fotos · Sardon Run 2027
8	Partnerparkplatz und Shuttle	18	La Corsa della Bora 2027
9	Sardon Ultra 49 · Sardon Stage Ultra 71	19	Alpe Adria Winter 2027
10	Sardon Half Marathon 22 · Sardon Trail 17	20	Alpe Adria Summer 2027
11	Sardonzin 7 · GPS-Tracks	21	Unsere Partner
12	Verpflegungsstelle für Verpflegungsstelle — die Tafeln		

Willkommen — Dobrodošli

Es gibt Tage, an denen unser Land für sich selbst spricht: der Karst, der im ersten Licht aufleuchtet, das Meer, das unter den Steilwänden atmet, die Wege, die Dörfer, Schützengräben und zwei Sprachen zusammennähen, die hier seit jeher miteinander leben. Die Sardon Run ist einer dieser Tage.

Für unsere Gemeinde ist Sport kein Beiwerk: Er ist lebendiger Teil des sozialen Erbes von Duino Aurisina, getragen von Sportvereinen, Freiwilligen und Familien, die das ganze Jahr über Turnhallen, Wege und Plätze mit Leben füllen. Die Sardon Run ist deshalb das Fest dieser täglichen Arbeit — und einer Gemeinschaft, für die Sport eine Gelegenheit ist, zusammen zu sein und Gäste willkommen zu heißen.

Allen, die laufen, wünsche ich, jeden einzelnen Schritt zu genießen, von den Foci del Timavo bis zum Sentiero Rilke. Und allen, die sie begleiten, sage ich: Ihr seid zu Hause. Willkommen in Duino Aurisina — dobrodošli v Devinu Nabrežini.



Igor Gabrovec

Sindaco di Duino Aurisina · Župan Občine Devin Nabrežina

Bürgermeister von Duino Aurisina

Duino Aurisina ist mehr als die Sardon Run

Das Land, das du im Laufschrift durchquerst, verdient auch ein langsames Tempo. Der Guide **Pocket Duino Aurisina 2026** erzählt alles davon: Meer, Karst, Burgen, Wege und Genuss. Scanne den QR-Code und nimm ihn mit.



Pocket Duino Aurisina 2026

der Guide zur Region — als PDF herunterladen

Čaven Run: jetzt wird auch im Herbst gelaufen



Erste Ausgabe: **Samstag, 24. Oktober 2026** in **Lokavec** (Ajdovščina, Slowenien), an dem Berg, der über der Vipavska dolina wacht. Wir organisieren sie gemeinsam mit dem **Triathlon klub GPS** aus Ajdovščina: ein Berg, zwei Arten ihn zu erleben.

Čaven Trail

16 km

DISTANZ

1645 D+

HÖHENMETER

09:30

START

Pfade und Wälder bis auf den Grat, auf der einen Seite die Adria, auf der anderen das Vipava-Tal. Wertungslauf der Serie **Primorski gorski teki in traili**.

Čaven Vertikala

4,3 km

DISTANZ

1074 D+

HÖHENMETER

11:00

START

Nur bergauf, vom Dorf bis zum Gipfel: ein vertikaler Kilometer für alle, die wissen wollen, wie weit das Herz trägt.

Bis 30. September bleiben die Startgebühren niedrig: Trail € 25, Vertikala € 15. Ab 1. Oktober steigen sie: Wenn dich die Idee packt, ist jetzt der richtige Moment.


Anmeldung und Infos
caven.run

Je früher du da bist, desto besser läufst du

Die Woche davor — Startnummernausgabe vorab

Hotel Dolina, Sistiana — 17:00–19:00 Uhr

Nur an diesen fünf Tagen: **Donnerstag 13., Freitag 14., Dienstag 18., Mittwoch 19. und Donnerstag 20. August.** Località Sistiana 54/F, Duino Aurisina: Du gehst durch den **unteren Eingang** des Hotels hinein, nicht über den Vorplatz der Rezeption.

Am Freitag, 21. August, gibt es keine Startnummernausgabe: weder im Hotel noch sonst wo. Nach Donnerstag, 20. August, sehen wir uns direkt am Lauftag im Sardon Village.



Hotel Dolina auf Google Maps
maps.app.goo.gl/Zz4Vz7mHyYX3Tid2A

Bis Freitag, 21. August, 17:00 Uhr

Im Runner Profile kannst du noch die **Distanz wechseln** oder deine **Startnummer weitergeben**. Die Online-Anmeldung bleibt bis **Samstag 12:00 Uhr** offen: Vor Ort ist keine Anmeldung möglich.

Samstag, 22. August — der Tag

04:00–05:00	Startnummernausgabe Sardon Ultra 49 und Sardon Stage Ultra 71
05:00	START Sardon Ultra 49 + Sardon Stage Ultra 71 (erste Etappe)
08:00	Stretching und Cool-down
09:00	Sardon Beach — Strandbereich und freie Aktivitäten
11:00	Voraussichtlich erster Zieleinlauf auf der 49 km
15:00	Startnummernausgabe für die Abendläufe öffnet (22 und 17 km bis 17:30, Sardonzin bis 18:00)
18:00	START Sardon Half Marathon 22 + Sardon Trail 17 (und zweite Etappe der Stage)
18:30	START Sardonzin 7
18:00–22:30	Sardon Party mit Livemusik
21:30	Voraussichtlich letzter Zieleinlauf
23:00	Das Village schließt

Für die Abendläufe schließt die Startnummernausgabe 30 Minuten vor dem Start; für Ultra und Stage läuft sie von 04:00 bis 05:00, also bis zum Startschuss. Zwischen Parkplatz, Shuttle, Fußweg und Warteschlange bist du trotzdem besser **mindestens eine Stunde vorher** da. Die Siegerehrungen finden **an der Ziellinie** statt, sobald das Podest komplett ist.

Die Insel ist autofrei: das letzte Stück geht jeder zu Fuß

Das Sardon Village liegt auf einer natürlichen Insel, in einem Pinienwald, der als Naturschutzgebiet ausgewiesen ist: **Fahrzeuge kommen nicht hinein**. Wie auch immer du anreist — Auto, Shuttle, Zug oder Bus — das letzte Stück geht zu Fuß. Rechne es in deine Zeit ein.

Mit dem Auto

Autobahnausfahrt **Duino**, dann wenige Minuten bis zum Villaggio del Pescatore. Von dort: öffentliche Parkplätze (Seite 7) oder Partnerparkplatz mit Shuttle (Seite 8).

Mit dem Zug

Bahnhof **Sistiana**, der nächstgelegene. Fahrpläne auf [trenitalia.com](https://www.trenitalia.com).

Mit dem Bus — zwei Haltestellen für zwei verschiedene Zeitfenster

	HALTESTELLE	ENTFERNUNG	WANN SIE SICH LOHNT
Linie 44 Trieste Trasporti	„Villaggio del Pescatore (centro)“	100 m vom Eingang	Nur am frühen Abend: zwei Direktfahrten nach Triest, Abfahrt 20:10 und 20:50 (Ankunft 21:00 und 21:34). Danach fährt die Linie nicht mehr.
Linie G51 TPL FVG	„Duino“ (SS14, Abzweigung Villaggio del Pescatore)	800 m vom Eingang	Die Rückfahrt am Abend: 21:54 , 22:45 und 23:47 (letzte Verbindung, Ankunft in Triest 00:21).

Fahrzeiten erhoben für Samstag, 22. August 2026: Änderungen möglich. Prüfe sie und kaufe die Tickets auf mycicero.it (Linie 44 auch auf triestetrasporti.it, Linie G51 auf tplfv.it).



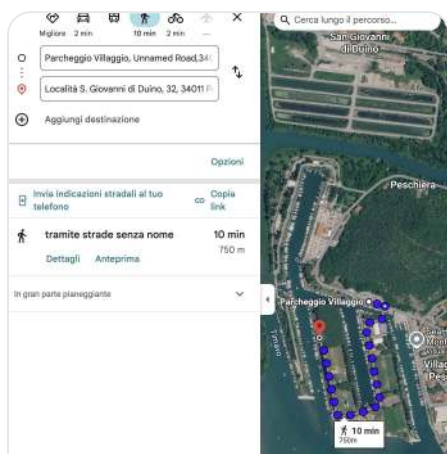
Isola del Villaggio del Pescatore auf Google Maps
maps.app.goo.gl/zjjj166cGWuwKk3p8

Der Ort, der dich erwartet

Das Villaggio del Pescatore wurde in den Sechzigerjahren vom Architekten Pietro Budicin entworfen: das erste Feriendorf Italiens auf Pfahlbauten. Hier wurde 1994 „Antonio“ gefunden, der größte Dinosaurier Italiens. Du startest an einem einzigartigen Ort: Schau dich um, während du die Beine warm läufst.

Sei früh da. Sehr früh.

Die öffentlichen Parkplätze sind **kostenlos und nicht reservierbar**: Am Nachmittag des Lauftags sind sie schnell voll. Es gibt nur eine Empfehlung: **fahr mit viel Vorlauf los** — und früh da zu sein ist in diesem Jahr kein Opfer: Im Village gibt es **viel Platz, auch im Schatten**, das Warten fällt leicht. Bedenke nur, dass vom Parkplatz zur Insel immer ein Stück zu Fuß bleibt.



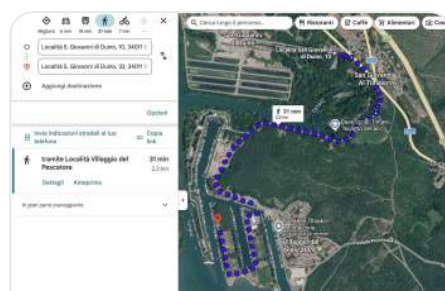
Öffentlich 1 — der nächste

750 m · 10 Minuten zu Fuß, direkt vor der Insel, dort endet die Zufahrt für Autos.



Öffentlich 2 — mittendrin

1,5 km · 20 Minuten zu Fuß durch den Ortskern des Villaggio del Pescatore.



Öffentlich 3 — der weiteste

2,3 km · 31 Minuten zu Fuß durch die Foci del Timavo.



Öffentlich 1
in Maps öffnen



Öffentlich 2
in Maps öffnen



Öffentlich 3
in Maps öffnen

Läufst du die Ultra 49 oder die Stage 71? Um 04:30 ist der Partnerparkplatz geschlossen: Für dich zählen die öffentlichen Parkplätze — um diese Uhrzeit ist Öffentlich 1 die natürliche Wahl. Die Kehrseite der Medaille: Wer die Abendläufe läuft, findet ihn zu einem guten Teil **schon seit dem Morgen belegt**, genau von den Autos der Ultra und der Stage. Für die Abendläufe heißt das: früher kommen oder Partnerparkplatz mit Shuttle (Seite 8).

Wohnmobile

Einen offiziellen Stellplatz gibt es nicht. Das Stehen wird auf den größeren öffentlichen Parkplätzen — **Öffentlich 2 und Öffentlich 3** — geduldet, ohne jede Infrastruktur (keine Ver- und Entsorgung, kein Strom).



Alle Möglichkeiten, mit den Karten der Fußwege
sardon.run/de/parcheggi

Wer bucht, hat seinen Platz

2,7 km von der Insel entfernt liegt der Partnerparkplatz: das Mitarbeiterareal von **Mondi Group**, für den Lauftag kostenlos überlassen. Der Stellplatz kostet **€ 0**: Beahlt wird nur der Platz im Shuttle, die reinen Transportkosten.

15:00–17:00

ZUFAHRT ZUM AREAL

15:00–23:00

SHUTTLE-ZEITEN

10 min

FAHRT ALLE

5 min

FAHRZEIT

Shuttle hin und zurück — Gesamtpreis für die Gruppe

1 Person	€ 5
2 Personen	€ 8
3 Personen	€ 10
4 Personen	€ 13
5 Personen	€ 15

Gebucht wird im Runner Profile, Bereich Parkplatz: Häkchen setzen, Kennzeichen und Shuttle-Paket angeben, solange Plätze frei sind. Der Hund fährt gratis mit, an der Leine und mit Maulkorb.

Wo der Shuttle hält

An der **Piazza del Villaggio del Pescatore**, 800 Meter vom Start entfernt: Die Insel liegt im Naturschutzgebiet, Fahrzeuge kommen nicht hinein. Vom Auto bis zur Startlinie rechne insgesamt mit **rund einer halben Stunde**.



Haltepunkt in Maps

maps.app.goo.gl/77yKxsvbNQjtuATt8

Zufahrt und Shuttle-Ticket

Wer gebucht hat, bekommt am **Freitag, 21. August**, per E-Mail und im Runner Profile die Zufahrtsinfos mit der Platznummer. Das **Shuttle-Ticket** erhältst du bei der Startnummernausgabe, wenn du im Hotel Dolina abholst; sonst wartet es **auf dem Parkplatz, deinem gebuchten Kennzeichen zugeordnet**. Ultra 49 und Stage 71 können nicht buchen (Start um 05:00, das Areal ist dann geschlossen): Begleitpersonen, die den Platz am Nachmittag nutzen möchten, schreiben einfach der Organisation.

Zwei Dinge, ohne Ausnahme

1 · Vor Ort werden keine Shuttle-Tickets verkauft. Mitfahren darf nur, wer gebucht hat, und zwar genau für die gebuchte Personenzahl: Wer mit einer Person mehr kommt, bleibt zurück. Kein Nachbuchen, keine Tickets in letzter Minute.

2 · Vom Partnerparkplatz geht man nicht zu Fuß. Es sind 2,7 km auf einer viel befahrenen Staatsstraße ohne Gehsteig: Das ist gefährlich und keine Alternative — auch nicht für ein Teilstück. Nur mit dem Shuttle.

Sardon Ultra 49

48,4 km

DISTANZ

1167 D+

HÖHENMETER

05:00

START

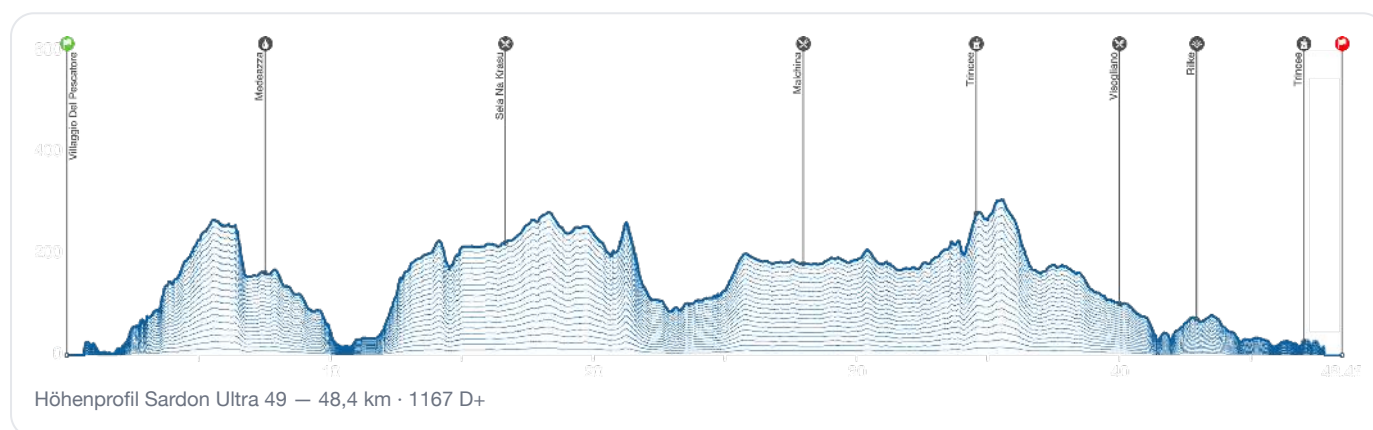
13 h

ZEITLIMIT

ITRA 2

UTMB 50K

Start in der Kühle des Morgens, noch vor Sonnenaufgang, auf der Isola del Villaggio del Pescatore: Foci del Timavo, Anstieg auf den Monte Ermada zwischen den Schützengräben des Ersten Weltkriegs, dann der CAI 79 entlang der Grenze zu Slowenien bis **Sela na Krasu**, dem nördlichsten Punkt. Hinunter nach Malchina und Ceroglie, zurück über den Ermada, Abstieg nach Visogliano und großes Finale: der **Sentiero Rilke** hoch über der Adria, der Pinienwald der Cernizza, die Schützengräben von Punta Bratina und das Ziel am Strand. Mit einem Zeitlimit von 13 Stunden **darfst du auch gehen**.



VERPFLEGUNGSSTELLE	KM · D+	ZEITSPERRE
Medeazza	km 7,5 · 307 D+	07:00 Uhr
Sela na Krasu	km 16,7 · 570 D+	09:15 Uhr
Malchina	km 28 · 830 D+	12:00 Uhr
Visogliano	km 39,9 · 1055 D+	15:00 Uhr
Ziel — Isola del Villaggio del Pescatore	km 48,4 · 1167 D+	18:00 Uhr

Pflichtausrüstung: Wasser und Verpflegung für **12 km Eigenversorgung** (der längste Abschnitt zwischen zwei Verpflegungsstellen), eigener Becher, geladenes Handy, **Stirnlampe** — um 05:00 ist es noch dunkel. Startnummern: Samstag 04:00–05:00 im Village.

Sardon Stage Ultra 71 — zwei Etappen, ein Tag

71 km · 1989 D+ · ITRA 2 · UTMB 50K. Die Stage ist Ultra + Half Marathon am selben Tag, mit **zwei getrennten und verbindlichen Starts**: die 49 um **05:00** und die 22 um **18:00**, egal wann du die erste Etappe beendest. Es geht nicht non-stop: Zwischen den Etappen bleibt Zeit für Dusche, Ruhe und Erholung im Village. Es gelten Strecken, Verpflegungsstellen, Zeitsperren und Pflichtausrüstung beider Läufe — **Stirnlampe auf beiden Etappen**; gewertet wird die Gesamtzeit.

Sardon Half Marathon 22 & Sardon Trail 17

22,2 km

HALF · 585 D+

17,1 km

TRAIL · 396 D+

18:00

START

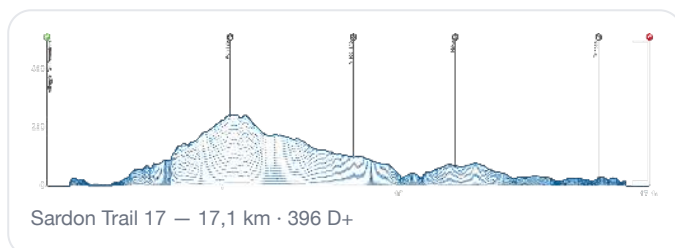
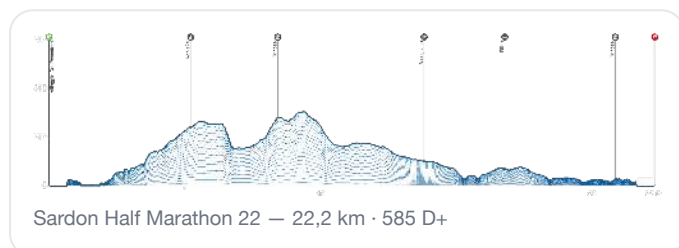
5 h

ZEITLIMIT

ITRA 1

UTMB 20K · NUR HALF

Gemeinsamer Start um 18:00, im schönen Licht des späten Nachmittags: Anstieg auf den Monte Ermada und nach **Case Kohnišče**, die Gräben auf dem Kamm aus dem Ersten Weltkrieg, dann die schnelle Abfahrt nach **Visogliano** und das Finale, für das sich die Reise lohnt: Sentiero Rilke hoch über dem Meer, Wald der Cernizza, Schützengräben von Punta Bratina und Ziel am Strand. Die Half hängt eine **Panoramaschleife mitten in den Karst** an: mehr Kilometer, mehr Höhenmeter, dasselbe Fest im Ziel.



HALF MARATHON 22

Case Kohnišče	km 5,2 · 276 D+	20:00
Visogliano	km 13,7 · 474 D+	21:00
Ziel	km 22,2 · 585 D+	23:00

TRAIL 17

Case Kohnišče	km 5,2 · 276 D+	20:00
Visogliano	km 8,7 · 284 D+	21:00
Ziel	km 17,1 · 396 D+	23:00

Stirnlampe ist Pflicht auf der 22 und der 17: Start um 18:00, gelaufen wird bis in die Nacht. Prüfe sie, bevor du das Haus verlässt: geladen, funktionstüchtig, im Rucksack.

Pflichtausrüstung: Wasser und Verpflegung für **9 km Eigenversorgung**, eigener Becher, geladenes Handy, Stirnlampe.
Startnummern: Samstag **15:00–17:30** im Village — die Ausgabe schließt 30 Minuten vor dem Start.

Sardonzin 7

6,7 km

DISTANZ

99 D+

HÖHENMETER

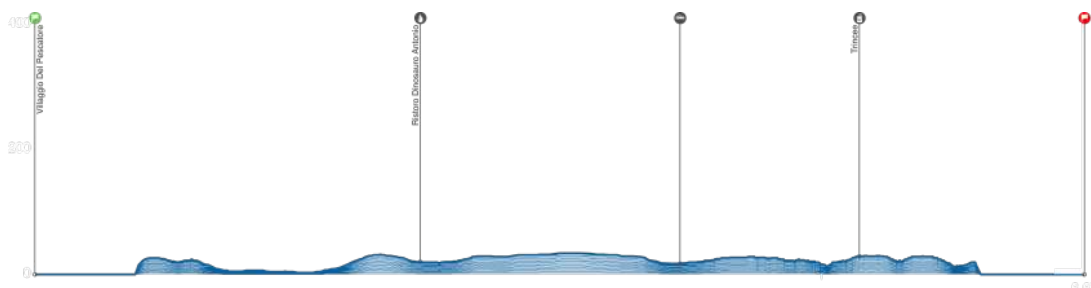
18:30

START

3 h 30

ZEITLIMIT

Der Heimlauf, für die ganze Familie: neue Streckenführung, sanfte Höhenmeter (99 insgesamt), kein fordernder Anstieg. Es geht an den Schützengräben von Punta Bratina vorbei und am **Dinosauro Antonio** — ja, an einem echten Dinosaurier: dem Tethyshadros, gefunden genau hier im Villaggio del Pescatore, dem größten Italiens.



Höhenprofil Sardonzin 7 — 6,7 km · 99 D+

PUNKT	KM · D+	HINWEIS
Dinosauro Antonio	km 2,5 · 53 D+	Verpflegungsstelle — nur Wasser
Ziel — Isola del Villaggio del Pescatore	km 6,7 · 99 D+	22:00 Uhr

Ausrüstung: Wasser und Verpflegung für 5 km Eigenversorgung, eigener Becher, geladenes Handy. Stirnlampe nicht erforderlich. Startnummern: Samstag **15:00–18:00** im Village.

Hunde willkommen

Hunde sind **an der Leine** in allen Läufen erlaubt, und die Sardonzin ist der Lauf, der auch für sie gedacht ist: passende Distanz, freundlicher Untergrund, Start, wenn die Hitze nachlässt. Im Shuttle fährt der Hund gratis mit, an der Leine und mit Maulkorb.

Kinder und Familien

Geeignet für Familien und Kinder in Begleitung. Das Zeitlimit von 3 Stunden 30 lässt genug Zeit zum ruhigen Gehen: Wichtig ist, gemeinsam am Strand anzukommen — für die Medaille.

Die GPS-Tracks der fünf Läufe

Die GPX-Tracks werden **3–5 Tage vor dem Lauf** auf der eigenen Seite veröffentlicht und direkt nach der Veranstaltung wieder entfernt: Die Strecken führen durch Gebiete, die nicht immer öffentlich zugänglich sind, und über Privatgrund. Lade deinen herunter und nimm ihn auf die Uhr oder aufs Handy.



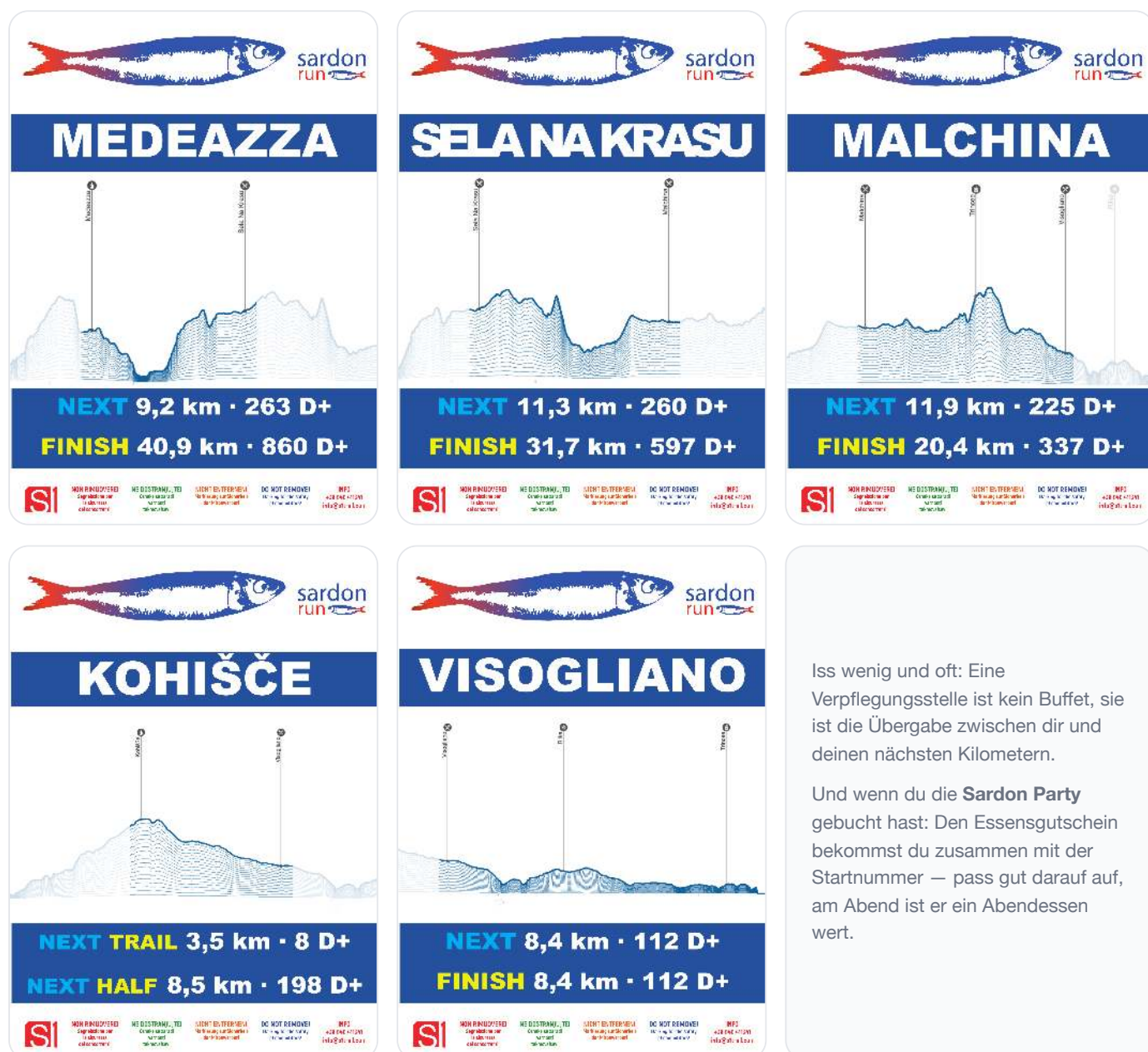
GPS-Tracks — alle Läufe
sardon.run/de/gps

Obst, Wasser, Elektrolyte und eine Prise Salz

An den Verpflegungsstellen findest du **Wasser, Elektrolyte** und dazu **Wassermelone, Kekse und Obst je nach Saison und Verfügbarkeit**. Die Königin ist die **Wassermelone**: Der Tipp des Hauses ist, sie **mit einer Prise Salz** — **wenig!** — zu essen, die älteste und beste Art, die Salze im Laufen zurückzuholen. Am Dosauro Antonio (Sardonin) gibt es nur Wasser. Und denk an den **eigenen Becher**: Er gehört zur Pflichtausrüstung, an den Verpflegungsstellen wird aus dem eigenen getrunken.

Neu 2026 — Wasser zum Abkühlen bei Case Kohišče: An der fordernten Stelle der Abendläufe kannst du dich mit Wasser abspritzen — Kopf, Nacken, Beine. Es ist kein Wasser für die Flasche: Nutze es, um die Körpertemperatur zu senken, und lauf leichter weiter.

Die Tafeln hier unten sind dieselben, die du an den fünf großen Verpflegungsstellen findest: Profil des nächsten Abschnitts und, wo angegeben, Distanz und Höhenmeter bis ins Ziel. **Visogliano ist der Knotenpunkt**: Vier Läufe kommen hier durch, in fünf Durchgängen — vom Morgen der Ultra bis in den Abend.



Der Karst im August macht keine Geschenke

Sonne, heller Stein, der zurückstrahlt, wenig Schatten auf den offenen Abschnitten: Die Hitze ist der eigentliche Gegner an diesem Tag. Deshalb startet die Ultra vor Sonnenaufgang und die anderen Läufe am Abend — den Unterschied machst aber du, mit ein paar einfachen Regeln.

Vor dem Start

- **Komm gut getrunken an:** Trinken beginnt am Morgen, nicht an der ersten Verpflegungsstelle.
- Kappe oder Bandana, Brille, Sonnencreme.
- Füll die Flaschen am Start: Die geforderte Eigenversorgung (bis zu 12 km auf der Ultra) ist auf die Hitze ausgelegt.

Unterwegs

- Trink an jeder Verpflegungsstelle, **in kleinen Schlucken und oft**, nicht alles auf einmal.
- Hol dir die Salze zurück: Elektrolyte an den Verpflegungsstellen, Wassermelone mit der Prise Salz.
- Mach Kopf und Nacken nass, wo es Wasser zum Abkühlen gibt (Case Kohišče).
- Geh es langsam an: In der Hitze trägt dich das Tempo, das du nicht spürst.

Wenn etwas nicht stimmt — Schwindel, Frösteln trotz Hitze, Krämpfe am ganzen Körper, Verwirrtheit — dann beiß dich nicht durch. Bleib an der Verpflegungsstelle stehen und sprich mit dem Team, oder ruf **+39 040 411341** an: Genau das ist der Griff erfahrener Läuferinnen und Läufer.

Die Duschen: Das Wasser fließt ins Meer

Im Ziel warten die **Freiluftduschen** des Sardon Village: kühl, direkt am Meer, der schönste Abschluss des Tages.

Eine einzige Regel, nicht verhandelbar: **keine Seife, kein Shampoo, kein Duschgel.** Das Wasser läuft **direkt ins Meer:** Was du dir abspülst, ist Wasser, in dem morgen jemand schwimmt. Abspülen, an der Taschenabgabe umziehen — die Seife wartet zu Hause (oder im Hotel).



Eine Nummer, die du jetzt speicherst: 040 411341

Die drei Regeln, auf die es ankommt

- 1 · Was auch immer ist: Ruf +39 040 411341 an** (die Nummer steht auch auf jeder Tafel an den Verpflegungsstellen) **oder sprich das Team an den Verpflegungsstellen an.** Sie sind für dich da.
- 2 · Wenn du aufgibst, sag immer Bescheid.** An der nächsten Verpflegungsstelle oder unter der Nummer oben. Wer aus der Zeitnahme verschwindet, löst eine Suche aus: Eine gemeldete Aufgabe ist ein Zeichen von Respekt gegenüber allen, die sonst nach dir suchen.
- 3 · Bei ernststen Notfällen: 112,** und danach auch die Organisation verständigen. Im Village gibt es eine Sanitätsstation, einen Rettungswagen und einen Defibrillator; die Punkte entlang der Strecke sind besetzt.

Die Markierung: präg sie dir jetzt ein

- **Schwarze Pfeile auf gelbem Kreis:** die Laufrichtung. Wenn du seit ein paar Minuten keinen gesehen hast, heb den Kopf und such ihn.
- **Abzweigungsschilder bei 100, 50 und 10 Metern:** Hier teilen sich die Strecken. Folge der Farbe bzw. der Zahl deines Laufs (17 oder 22).
- **Rotes X „WRONG WAY“:** Du bist falsch. Geh zurück bis zum letzten Pfeil.
- Die **Straßenquerungen sind besetzt:** Werde langsamer und folge den Anweisungen der Freiwilligen.
- Die Markierung dient deiner Sicherheit: **nicht entfernen, nicht versetzen.**

Absolutes Rauchverbot

Auf der Strecke und im gesamten Veranstaltungsgelände: Der Karst im August ist trockenes Gras und Harz, die Brandgefahr ist real.

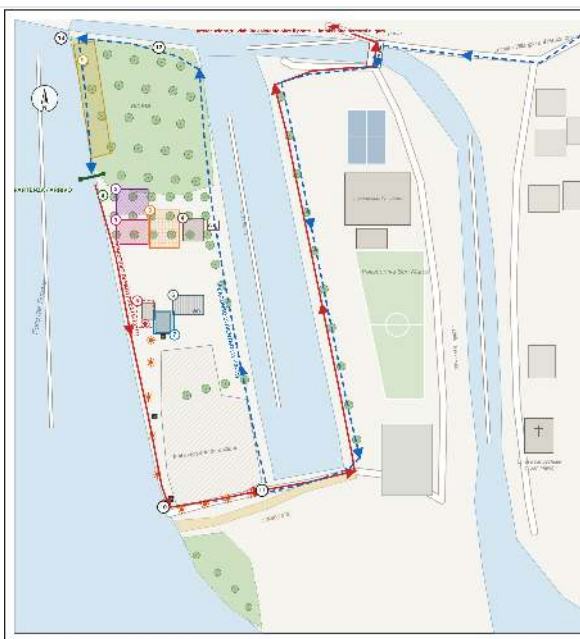
Der Abschnitt in Slowenien (Ultra und Stage)

Die 49 überquert die Grenze und berührt Sela na Krasu, den nördlichsten Punkt der Strecke: Die Markierung bleibt dieselbe, die Regeln auch.

Respektiere den Ort, der dich aufnimmt

- **Müll nur an den Verpflegungsstellen:** vom Gel bis zur Melonenschale reist alles mit dir bis zum nächsten Punkt.
- **Keine Abkürzungen:** Die Strecke führt durch Naturschutzgebiete, historische Schützengräben und über Privatgrund, der nur für den Lauf geöffnet ist.
- **Das Meer ist zum Anschauen:** Auf der Isola del Villaggio del Pescatore ist das Baden **verboten**, und die Strafen sind hoch. Zum Schwimmen: die Strandbäder von Sistiana und Portopiccolo, gleich um die Ecke.
- Die Schützengräben am Monte Ermada sind ein Freilichtmuseum: Durchquere sie mit dem Schritt eines Gastes.

Alles auf einer Insel



Lageplan des Veranstaltungsgeländes — Isola del Villaggio del Pescatore

- 1 · Sekretariat und Startnummernausgabe
- 2 · Taschenabgabe
- 3 · Bereich Sardon Party
- 4 · Küche und Ausschank
- 5 · Sanitätsstation · Defibrillator
- 6 · Sanitäranlagen
- 7 · Duschen

- 8 · Start- und Zielbogen
- 9 · Sammelzone vor dem Start
- 10–13 · Fixpunkte der Start- und Rückwege

Für Begleitpersonen: Strandbäder und Sentiero Rilke gleich nebenan, Sardon Beach ab 09:00.

Taschenabgabe — Garderobe im Pavillon, betreut und als Selbstbedienung: Du legst deine Tasche selbst ab und holst sie selbst wieder. Nutze sie für Wechselkleidung und das Nötigste nach dem Lauf, **keine Wertsachen**: Der Bereich ist beaufsichtigt, die Organisation haftet aber nicht für das Abgegebene.

Sardon Party — das Essen nach dem Lauf

Sardon Party — panierte Sardellen mit Beilage	€ 10 online · € 12 vor Ort
Calamari mit Beilage	€ 12, nur vor Ort
Veg Party — kalter Reissalat (glutenfrei)	€ 10, nur vor Ort
Gemüse extra	€ 5
Großes Bier € 6 · Energydrink € 4 · Dose € 3 · Wasser € 2	



Komplettes Menü und Details
sardon.run → Post Race Party

Wer online bucht, wählt vor Ort zwischen Sardon Party und Veg Party — und steht nicht an der Kasse an. Livemusik von 18:00 bis 22:30.

Buche online im Runner Profile: Es kostet **€ 10 statt € 12**, dein Teller ist auch dann sicher, wenn vor Ort alles ausverkauft ist, und vor allem: **kein Anstehen**. Den Essensgutschein bekommst du mit der Startnummer, du zeigst ihn vor und isst.

Die Startnummer ist dein Reisepass

So wird sie getragen

- **Vorne und gut sichtbar**, auf Brust- oder Hüfthöhe, nie auf dem Rücken oder im Rucksack.
- **Nicht knicken, nicht zuschneiden**: Sie enthält den Chip der Zeitnahme.
- Erfasst wird automatisch auf den Matten am Start, an den Zwischenpunkten und im Ziel: Ist die Startnummer verdeckt, bist du für die Wertung nicht vorbeigekommen.

Bei der Startnummernausgabe

- Dein **persönlicher QR-Code** steht in der **Bestätigungsmail** und im **Runner Profile**: Zeig ihn vor, dann geht es schneller.
- Mit der Startnummer bekommst du den **Essensgutschein** für die Sardon Party (falls gebucht); wer im Hotel Dolina abholt, erhält auch das **Shuttle-Ticket**.
- Für die Abendläufe schließt die Ausgabe **30 Minuten vor** dem Start; für Ultra und Stage läuft sie bis zum Start.
- Zeiten am Samstag: Ultra und Stage 04:00–05:00 · Half und Trail 15:00–17:30 · Sardonzin 15:00–18:00.

Das Runner Profile, kurz erklärt

Es ist deine persönliche Anmeldeseite: Du kommst über den Link hinein, den du per Mail bekommen hast. Von dort aus regelst du alles rund um deinen Lauf:

- das **ärztliche Attest** hochladen (für die Wettkampfwertung und die ITRA-/UTMB-Punkte);
- **Sardon Party** und **Parkplatz mit Shuttle** buchen — online, ohne Warteschlange;
- die **Distanz wechseln** oder die **Startnummer weitergeben**: bis Freitag, 21. August, 17:00 Uhr;
- nach dem Lauf: die **Finisher-Urkunde** herunterladen.



Ergebnisse und Live-Timing
my.raceresult.com/383399/results

Per Mail oder WhatsApp geschickte Atteste werden gelöscht: Es zählt nur der Upload im Runner Profile. Ohne Attest läufst du trotzdem mit, mit Medaille, aber außerhalb der Wettkampfwertung. Nicht-italienische Staatsangehörige ohne italienische Vereinslizenz kommen automatisch in die Wertung.

Für alle, die auf dich warten: wo sie dich sehen

PUNKT	LÄUFE	MÖGLICHE DURCHGANGSZEITEN
Medeazza (km 7,5)	49 · 71	ab 05:00 · Zeitsperre 07:00 Uhr
Sela na Krasu (km 16,7)	49 · 71	Zeitsperre 09:15 Uhr
Malchina (km 28)	49 · 71	Zeitsperre 12:00 Uhr
Visogliano (km 39,9)	49 · 71	Zeitsperre 15:00 Uhr
Ziel	49 · 71	Erster voraussichtlich 11:00 Uhr · Schluss 18:00 Uhr
Case Koišče (km 5,2)	22 · 17	ab 18:00 · Zeitsperre 20:00 Uhr
SARDON RUN 2025 ROADBOOK	22 · 17	Zeitsperre 21:00 Uhr
Ziel	22 · 17 · 7	Letzter voraussichtlich 21:30 Uhr · Schluss 23:00 Uhr

Die Medaille ist für alle, das Fest auch

Das Ziel liegt am Strand, und die **Finisher-Medaille in Form eines Sardon** bekommt jede und jeder, der ankommt: in der Wettkampfwertung oder nicht, von der Sardonzin bis zur Stage.

Siegerehrungen — an der Ziellinie

Pokal für die ersten drei bei Herren und Damen in jedem Lauf — die Sardonzin eingeschlossen — in der **Wettkampfwertung**. Die Siegerehrungen finden **an der Ziellinie** statt, sobald das Podest komplett ist: Bleib dort, das ist der schönste Moment. Bei der Stage zählt die Gesamtwertung beider Etappen.

Ergebnisse und Urkunde

Live-Ergebnisse während des Laufs und Endergebnisse auf **my.raceresult.com/383399/results**. Nach dem Lauf findest du deine **Finisher-Urkunde** mit den Zwischenzeiten im Runner Profile.



Ergebnisse und Live-Timing

my.raceresult.com/383399/results

Die Fotos

Die offiziellen Fotografen sind entlang der Strecke und im Ziel unterwegs: Die Galerien findest du auf **app.vivilo.ai/event/sardon-run**. Erzähl von deinem Tag mit **#SardonRun2026** und **#runlikeasardon**.



Deine Fotos

app.vivilo.ai/event/sardon-run

Sardon Run 2027 — Samstag, 21. August

Die nächste Ausgabe hat schon ein Datum: **Samstag, 21. August 2027**. Ab **Dienstag, 1. Dezember 2026**, kannst du dich anmelden. Wenn dieser Tag dich gepackt hat, weißt du schon, was zu tun ist.

Kontakt

Telefon · +39 040 411341

E-Mail · info@s1trail.com

Organisation · ASD SentieroUNO · S1 Events, zu Gast bei der Polisportiva San Marco



sardon.run

alle Infos, immer aktuell

La Corsa della Bora 2027



Samstag, 9. und Sonntag, 10. Januar 2027, Triest · Karst · Portopiccolo. Der große Wintertrail im Karst, wo der Wind einen Namen hat und 70 Nationen kommen, um ihn kennenzulernen: sieben Läufe, von der Familienwanderung bis zum Ultra über 116 km, ITRA- und UTMB-Punkte, und die Philosophie von jeher — **1 Euro pro Kilometer**, getragen von einem Modell aus Freiwilligenarbeit.

S1 Borin · 4 km

S1 Family Hike & Trail · 14,5 km

S1 Half Trail · 23 km

S1 Borderless Trail · 36 km

S1 TransKarst Ultra · 55 km

S1 Trieste Ultra · 61 km

S1 Bora Ultra · 116 km

Die Anmeldung läuft, und die aktuellen Startgebühren gelten bis 1. September: danach steigen sie, Stufe für Stufe, bis zum Lauftag. Wer sich jetzt anmeldet, ist am günstigsten dabei.



Anmeldung und Infos

s1trail.com

Alpe Adria Winter 2027



Sonntag, 7. Februar 2027, Valbruna und die Val Saisera, im Herzen der Julischen Alpen. Trail auf Schnee: weiße Wälder, der Montasio als Kulisse, das Kile Alpine Resort als Basis. Vier Distanzen für jedes Tempo.

Dogna 25

Saisera 18

Valbruna 10

Grego 8

Bis 1. September kostet jeder Lauf 1 Euro pro Kilometer: Dogna 25 für € 25, Saisera 18 für € 18, Valbruna 10 für € 10, Grego 8 für € 8. Ab 2. September beginnen die Startgebühren zu steigen.

**Anmeldung und Infos**alpeadriaultra.com

Alpe Adria Summer 2027



Von Freitag, 18., bis Sonntag, 20. Juni 2027, Valbruna, Julische Alpen. Das Wochenende der echten Berge: der Lussari, der Montasio, die Wege des Ersten Weltkriegs — bis hin zur **Alpe Adria Ultra 120**, der Königin, mit ihren 8.200 Höhenmetern.

Alpe Adria Ultra 120

Montasio 55

Jôf Trail 31

Lussari 24

Oitzinger 12

Erste Preisstufe: 1 Euro pro Kilometer, bis 1. Oktober — von der Oitzinger 12 für € 12 bis zur Ultra für € 120. Wer sich bis Ende September anmeldet, hat die niedrigste Startgebühr sicher.

**Anmeldung und Infos**alpeadriaultra.com

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA



Comune di Duino Aurisina
Občina Devin Nabrežina



Občina Miren-Kostanjevica



Občina Komen



Civi  Bank
GRUPPO SPARKASSE

