

INFO SUL PROGETTO

MEDIA & PARTNER

DE

GRÖNA BANDET FKT

FKT 1300 CHILOMETRI ATTRAVERSO LA CATENA MONTUOSA SCANDINAVA TRA SVEZIA E NORVEGIA - L'ULTIMA VERA SELVAGGINA D'EUROPA DIVENTA IL PALCOSCENICO DI UNA SPETTACOLARE CACCIA AL RECORD PER UN ULTRA-TRAILRUNNER TEDESCO E UNO ITALIANO...



Image-Copyright © : Håkan Stenlund

Il Gröna Bandet

La catena montuosa scandinava attraversa la Svezia e la Norvegia per oltre 1300 km ed è considerata l'ultima vera wilderness in Europa, con un clima imprevedibile, molta acqua e un'immensità e solitudine quasi infinite. Qui, la beatitudine e la disperazione sono spesso vicine per gli avventurieri. Nel 1997, Torkel e Annica Ideström (S) crearono il nastro verde e bianco (Gröna / Vita Bandet) durante la loro spedizione intorno alla Svezia, con un semplice regolamento e sei stazioni obbligatorie lungo il percorso, che può essere completato dal punto più a sud della catena montuosa a Grövelsjön fino al punto di confine settentrionale Treriksörset nel lago Golddajári, o viceversa. Treriksörset segna anche il punto di confine tra Svezia, Norvegia e Finlandia.

Le sei stazioni obbligatorie devono essere attraversate o passate sul lato ovest per evitare di lasciare la catena montuosa. La scelta esatta del percorso è lasciata a ciascuno e rappresenta la sfida più grande nella fase di pianificazione, poiché ci sono pochissimi sentieri ufficiali, che nel nord sono spesso solo segnati. Il clima spesso rigido può portare neve e cali di temperatura, nebbia o pioggia per giorni anche in estate nelle zone alte, mentre nei giorni caldi sono le zanzare e i terreni paludosi a rendere difficile il progresso.

In un ambiente del genere, ottenere alte prestazioni di corsa ogni giorno è estremamente impegnativo.

Punto di partenza
Treriksörset
SWE / FIN / NOR

Circolo Polare Artico

Punto di arrivo:
Grövelsjön (SWE)
Varianti di percorso



Record e Regole

Solo una manciata di trail runner ha finora conquistato il Gröna Bandet, mentre diverse centinaia di escursionisti hanno completato con successo il loro percorso.

Sebbene il Gröna Bandet riguardi più l'esperienza nella wilderness che il tempo, per alcuni l'attraversamento longitudinale delle montagne scandinave orientato alla performance è già stato l'obiettivo. Il tempo più veloce attualmente, stabilito nel 2021 da Simon Österlin La Mont sulla sua rotta di 1274 km: **21 giorni 7 ore 33 minuti.**

L'obiettivo è battere il record con un tempo di corsa FKT inferiore a 21 giorni di calendario.

Il Regolamento

- La corsa rimane all'interno delle montagne di Svezia/Norvegia.
- Toccare la "Porta Blu" della stazione di montagna STF a Grövelsjön all'arrivo.
- Indossare un GPS tracker approvato.
- Attraversare o passare a ovest delle seguenti stazioni intermedie: Torneträsk (punta orientale), Nikkaluokta, Saltoluokta, Jäckvik, Håkafot, Undersåker.
- La scelta del percorso è libera. Rispettare tutte le normative per i passaggi di frontiera, le riserve naturali, la protezione ambientale, ecc.
- Il movimento avviene con le proprie forze. Sono consentiti i passaggi in barca.

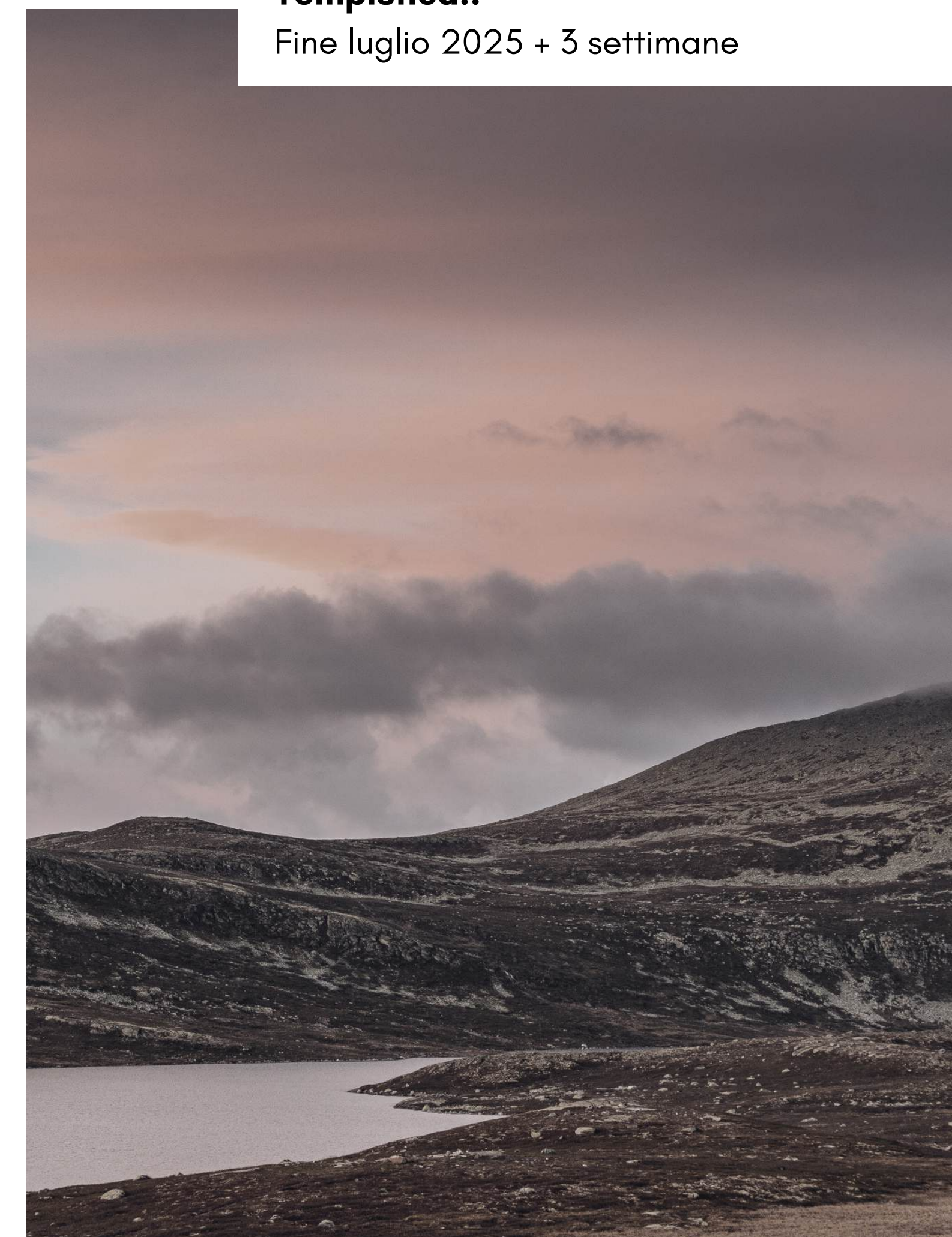
- Il percorso viene completato per intero e senza interruzioni. In caso di infortuni / malattie, è consentita la continuazione dal punto di interruzione - il tempo continua a scorrere.
- Pernottamento in tenda o rifugi di montagna, ma non in hotel.
- Non è consentito il supporto esterno come il trasporto di attrezzature o cibo. È consentito l'invio di pacchi ai depositi così come l'acquisto lungo il percorso.

© Fjällfararnas Vita & Gröna Band

Non è previsto un cronometraggio ufficiale. Il tempo di corsa sarà documentato e trasmesso tramite tracciamento GPS. Ogni record è soggetto alle regole del FKT sul proprio percorso.

Tempistica::

Fine luglio 2025 + 3 settimane



Fastpacking e Rifugi di Montagna

Quando il trail running in terreni esposti e su più tappe incontra l'autosufficienza e la sopravvivenza nella wilderness (Bushcraft), parliamo di Fastpacking. Il Fastpacking significa ridurre l'attrezzatura all'essenziale e agire con un equipaggiamento estremamente leggero per diversi giorni in modo indipendente nella wilderness, percorrendo molte miglia. La velocità di corsa dipende dal terreno e dall'atleta e non è definita con precisione. Tuttavia, lo scopo del Fastpacking rimane quello di muoversi il più velocemente possibile.

Nel trail running, la necessità di ridurre al minimo il peso dello zaino e di scegliere ogni attrezzatura e abbigliamento in base al peso e alla multifunzionalità deriva naturalmente dalla dinamica della corsa. Tende o ripari che pesano diversi

chilogrammi sono esclusi, così come troppi alimenti di riserva o capi di abbigliamento.

La preparazione del cibo si limita generalmente all'acqua calda e al cibo liofilizzato per spedizioni, nonché agli alimenti con un alto contenuto di grassi, che soddisfano il fabbisogno energetico ad alto contenuto calorico, mentre il corridore cerca di mantenere il suo ritmo nel range del metabolismo dei grassi.

Il Fastpacking per i trail runner nel nord della Svezia richiede una pianificazione accurata a causa della mancanza di infrastrutture.

Rifugi di Montagna del STF / DNT

A partire dal secondo terzo del percorso, si trovano a intervalli maggiori i rifugi di montagna del STF (Svenska Turistföreningen, simile al Club Alpino Tedesco) nelle montagne. Nei tratti norvegesi, ci sono anche quelli del DNT.

L'intenzione è di utilizzarli quando è sensato in termini di distanza giornaliera percorsa, condizioni meteorologiche e approvvigionamento. A condizione che ci siano ancora posti disponibili la sera. Tuttavia, a causa del periodo di viaggio, le capacità limitate sono spesso rapidamente esaurite. Pertanto, tali soggiorni sono difficilmente pianificabili.

Di conseguenza, la tenda è la nostra sistemazione standard.



Rischi e Pericoli

Un progetto così epico è accompagnato da numerose incertezze e rischi che non possono essere esclusi nemmeno con una buona pianificazione.

Infortunati/Sovraccarico

Già la preparazione con numerosi ultra-trail run comporta il rischio di infortuni e sovraccarico. Tuttavia, poiché entrambi siamo abituati a volumi elevati, questo è calcolabile.

Durante il FKT, però, corriamo su terreni sconosciuti con superfici molto variabili (campi di pietre, ghiaioni, montagne, paludi, attraversamenti di fiumi...) e senza giorni di riposo. È quindi importante agire con prudenza ed evitare sovraccarichi attraverso il maggior numero possibile di fasi di recupero.

In particolare, il guado dei fiumi comporta rischi, ma è necessario per evitare deviazioni sui ponti. Numerosi escursionisti si infortunano ogni anno sui sentieri delle montagne scandinave e devono interrompere il loro tour o addirittura essere evacuati.

Clima e Temperature

L'estate in Lapponia, ben oltre il Circolo Polare Artico e soprattutto in montagna, non significa necessariamente sole estivo e pantaloncini! I cali di temperatura fino al gelo con neve e ghiaccio sono sempre possibili. Allo stesso modo, la pioggia per giorni con un paesaggio che cambia drasticamente (da torrente a fiume) non è insolita e può cambiare la situazione di pericolo in poche ore.

Fauna

Alci e renne, orsi, lupi e ghiottoni abitano le foreste, la tundra e le regioni montuose delle montagne scandinave. Alci e renne sono compagni quotidiani del nostro FKT e fanno semplicemente parte del paesaggio. Orsi, lupi e ghiottoni sono presenti e devono essere evitati. Tuttavia, sono pochi i casi noti in cui si sono verificate situazioni pericolose per la vita tra uomo e animale.

Guasti/Perdita di Materiale

Il guasto o la perdita di attrezzature indispensabili (navigazione, comunicazione di emergenza satellitare, fornello, tenda, sacco a pelo - zaini completi ecc.) può aggravare notevolmente la situazione anche in caso di incidenti meno pericolosi.



Il Team

Chiunque voglia attraversare una catena montuosa su una distanza così lunga e per oltre 3 settimane farebbe bene a lavorare non solo sulla propria condizione fisica, ma soprattutto sul proprio atteggiamento mentale.

Inoltre, una pianificazione eccellente e materiali di qualità assoluta e peso ridotto sono indispensabili.

Chiunque voglia attraversare una catena montuosa su una distanza così lunga e per oltre 3 settimane farebbe bene a lavorare non solo sulla propria condizione fisica, ma soprattutto sul proprio atteggiamento mentale. Inoltre, una pianificazione eccellente e materiali di qualità assoluta e peso ridotto sono indispensabili.

Siamo un team dello stesso stampo, con un amore profondamente radicato per la natura selvaggia e il trail running. Come sport, ma soprattutto come arricchimento fondamentale della nostra vita.

Ci comprendiamo e possiamo contare l'uno sull'altro quando le situazioni estreme diventano difficili o pericolose. Non ci consideriamo quindi una comunità di scopo, ma amici in un viaggio straordinario nella wilderness, che ci unirà molto strettamente.

Oggi non sappiamo ancora cosa accadrà, ma sicuramente il Gröna Bandet FKT sarà qualcosa che ispirerà e affascinerà visivamente gli altri.

Per noi, la corsa estrema nella natura esposta è parte della scoperta di sé, una fonte di riflessione permanente e di esperienza di noi stessi in situazioni che ci portano ai nostri limiti e oltre.

L'immagine della "Cave" nel trail running, uno stato di esaurimento fisico e spesso anche psicologico totale, non è per noi una condizione sconosciuta e da evitare, ma parte del gioco, in cui dopo ogni notte buia inizia un nuovo giorno con un'alba meravigliosa...

Non andate mai in viaggio con qualcuno che non amate.

Ernest Hemingway



Ingo Kruck (DE)

Correre è sempre stata la mia passione e così, a 18 anni, ho completato il mio primo Ultra, prima di debuttare in maratona. È proseguito con una spedizione solitaria in mountain bike di sei settimane in Islanda, un'avventura che ha lasciato il segno fino ad oggi.

Sono seguiti due decenni di sport agonistico in mountain bike e bici da corsa, principalmente in gare di lunga distanza nelle Alpi, fino a quando, attraverso i miei occasionali test di prototipi di scarpe da corsa e il lavoro di sponsorizzazione con atleti ultra, ho scoperto il trail running.

Tuttavia, non sono state le gare in montagna ad affascinarmi, ma gli eventi ultra in terreni difficili e con condizioni climatiche impegnative, come l'Ultra X

Jordan, una gara a tappe nel deserto giordano del Wadi Rum di 225 chilometri (15° posto assoluto), il Mountainman Cup (2° posto di categoria) o il Kullamannen UTMB (6° posto di categoria) di 104 km nel semestre invernale svedese al Kattegat.

Il fascino della wilderness e la necessità di improvvisazione sono ciò che mi sfida, quindi non sorprende che il progetto Gröna Bandet FKT, con una combinazione di fastpacking e trail running, sia perfetto per me.

Bio

Ingo Kruck *24.09.1970

sposato , due figli

Head of Marketing Joe Nimble Running

Trail runner e avventuriero



Lord Jens Kramer (IT)

Sono un trail runner appassionato e di successo, che condivide l'entusiasmo per la corsa e la bellezza della natura con gli altri. La mia motivazione e dedizione mi spingono ad affrontare nuove sfide e a superare i limiti - arrendersi non è un'opzione per me.

Con una forte forza di volontà e determinazione, realizzo i miei progetti. Mi affascina la possibilità di superare i limiti mentali e fisici mentre mi muovo nella natura unica. Anche quando le cose non vanno secondo i piani, rimango grato e umile per i paesaggi mozzafiato che posso vivere.

Tra i miei più grandi successi ci sono:

- Marathon des Sables: 3° posto nella categoria
- Transalpine Run Multistage (277 km in squadra): 3 volte vincitore
- Everest Trail Race (174 km nell'Himalaya): 5° posto

Bio

Jens Kramer *23.05.1979
sposato, padre di due figli
operaio edile
Trail runner e avventuriero



Susanne Buckenlei (DE)

Susa è laureata in scienze dello sport e da 15 anni è coach di triathlon e sport di resistenza. Ma non è tutto, perché Susa stessa ha avuto una carriera di successo come triatleta professionista fino al 2014 e da allora allena con successo professionisti e dilettanti per raggiungere il massimo delle prestazioni.

Il suo amore per la Scandinavia e, non da ultimo, le sue 3 vittorie (2009-2011) al Norseman Xtreme Triathlon in Norvegia le hanno fatto guadagnare il soprannome di "Regina dell'Estremo". Il Norseman è considerato uno dei triathlon più duri al mondo e si svolge nel famoso Hardangerfjord e nelle sue vicinanze. Ha quindi esperienza di acque fredde e di brutali salite di montagna fuori dalla griglia, sotto la pressione del tempo e del freddo.

Siamo quindi lieti che Susa abbia accettato di consigliarci come allenatore, di pianificare il nostro allenamento e di monitorare i nostri progressi. Grazie Susa!

Susa's
WORLD

Bio

Susanne Buckenlei *23.06.1976

Laureato in scienze dello sport, allenatore autorizzato A ed ex triatleta professionista



Sponsorizzazione Materiale / Coaching

Il peso dello zaino da corsa deve essere ridotto al minimo assoluto per non ostacolare la corsa e permettere un rapido avanzamento.

Tuttavia, numerosi oggetti di equipaggiamento sono necessari per motivi di sicurezza, alcuni dei quali sono anche richiesti dall'ente di controllo Gröna Bandet.

Le particolari condizioni della regione richiedono attrezzature ultraleggere, affidabili e di alta qualità per le quali stiamo ancora cercando sponsor. Le contropartite sono spiegate nella pagina successiva.

Sponsorizzazione Materiale (mancante)

- Smartwatch / Messenger satellitare
- Calze da corsa

Coaching / Training

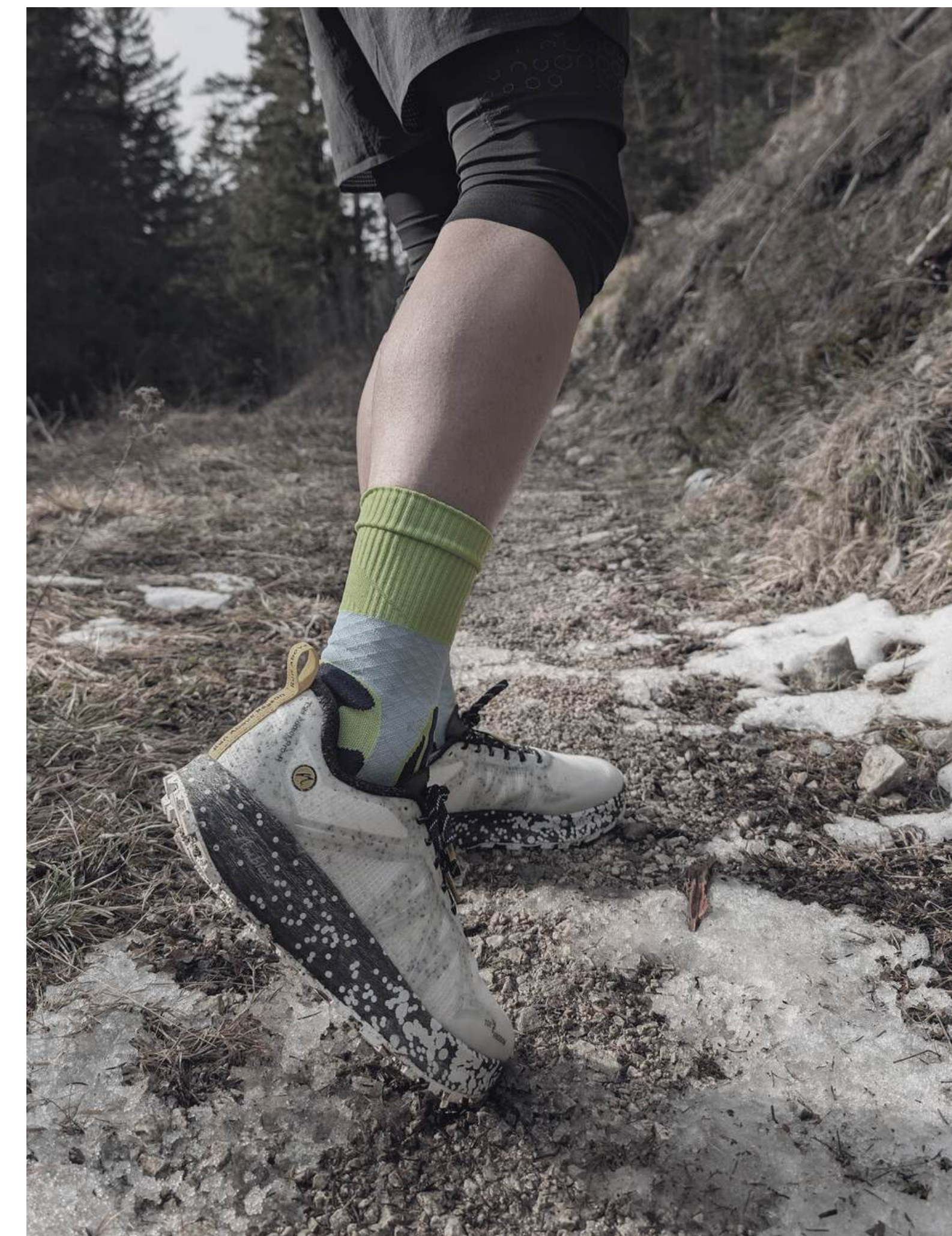
Susanne Buckenlei 'Queen of Extreme'

Sponsorizzazione Materiale

- Scarpe da corsa (Joe Nimble)
- Bastoncini (Komperdell)
- Materassini (Klymit)
- Cibo da trekking (Trek'n Eat)
- Nutrizione sportiva (Squeezy)
- Tenda (Nordisk)
- Energia (Nitecore)
- Abbigliamento (Gore Wear)
- Calze da corsa (Bauerfeind Sports)

Sponsorizzazione Costi di Viaggio

- Trasferimenti/Hotel (Weltmeister Supplements)



SPONSORIZZAZIONE (STATO ATTUALE - TRATTATIVE IN CORSO)

GRÖNA BANDET FKT



TREK'N EAT
FOOD FOR YOUR OUTDOOR LIFE



WELTMEISTER
SUPPLEMENTS

GOREWEAR

Susa's
WORLD
COACHING

KLYMIT

The logo for Bauerfeind Sports consists of a stylized, three-bar 'B' symbol above the brand name 'BAUERFEIND SPORTS' in a bold, sans-serif font.

BAUERFEIND
SPORTS

The logo for Squeezy Sports Nutrition features a stylized fish icon above the brand name 'SQUEEZY' in a bold, sans-serif font, with 'SPORTS NUTRITION' written below it in a smaller font.

SQUEEZY[®]
SPORTS NUTRITION

The logo for Komperdell features a stylized, multi-pointed star or arrow symbol to the left of the brand name 'KOMPERDELL' in a bold, sans-serif font.

KOMPERDELL

NITECORE[®]

PARTNER MEDIA

ESCLUSIVA DELLA RIVISTA RUNNING

RUNNER'S[®]
WORLD

Runner's World is the most spreaded runningmag worldwide

ESCLUSIVA DELLA RIVISTA OUTDOOR

ABENTEUER GIBT ES NOCH
FREEMEN'S
WORLD

STAMPA INTERNAZIONALE / PODCAST / RADIO / TV



INNUMEREVOLI CONTATTI REGIONALI / NAZIONALI DOPO L'EVENTO CON ARTICOLI

Contenuti e Link

Contenuti Ufficiali / Eventi e Turismo

- [Fjällfararnas Gröna Bandet Official](#)
- [Swedish Lapland Visitors Board](#)
- [Swedish Tourist Association \(STF\)](#)
- [Norwegian Tourist Association \(DNT\)](#)
- [Wikipedia: Catena montuosa scandinava](#)
- [Wikipedia: Inizio Treriksroset](#)
- [Wikipedia: Lapponia](#)

Media / Imagini

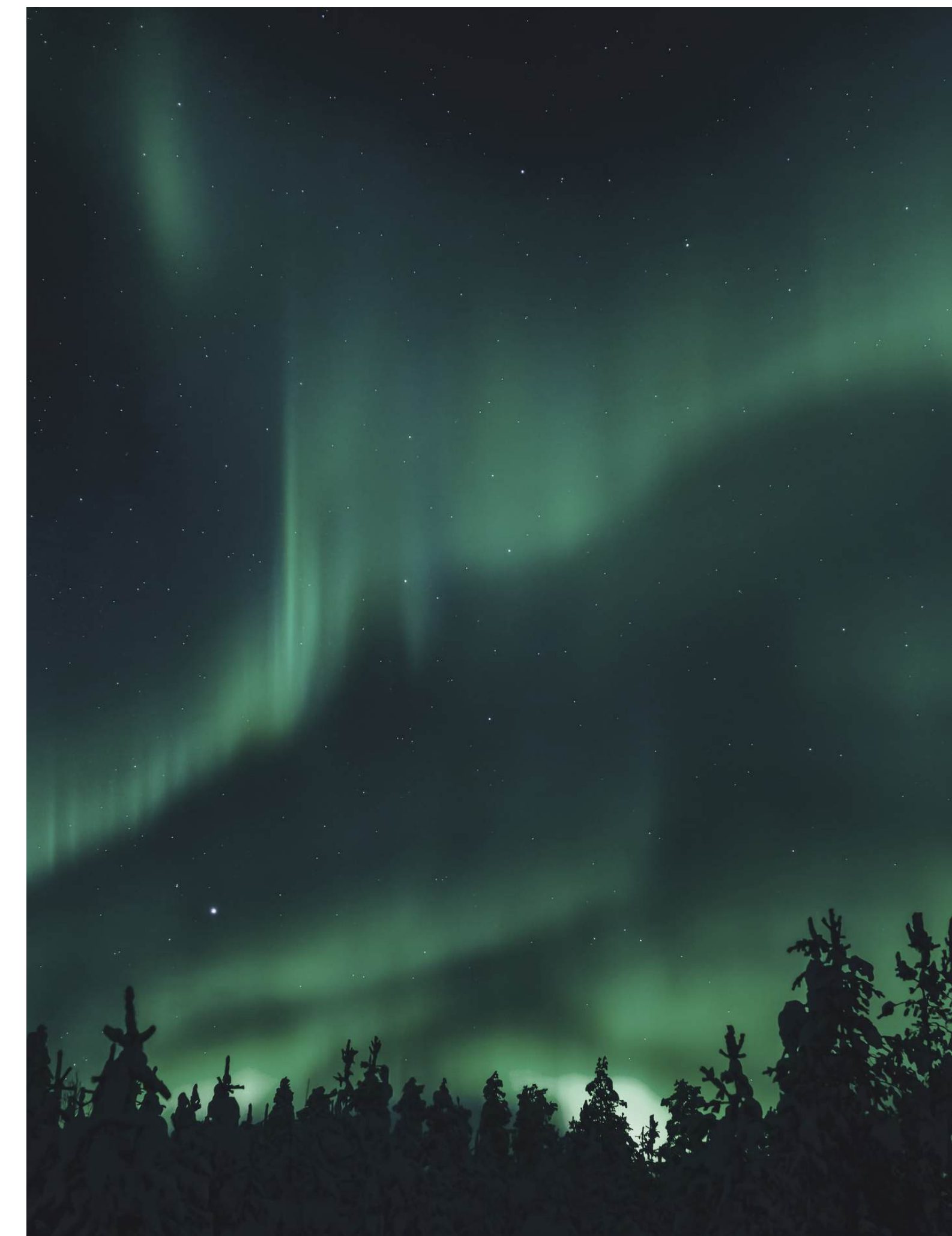
- [ThruElements Imagecloud](#)

Sponsoren (A-Z)

- [Bauerfeind Sports](#)
- [Gore Wear](#)
- [Joe Nimble](#)
- [Klymit](#)
- [Komperdell](#)
- [Nitecore](#)
- [Nordisk](#)
- [Squeezy Sports Nutrition](#)
- [Trek'n Eat](#)
- [Weltmeister Supplements](#)

Social Media e Blog

- [Pagina del progetto Gröna Bandet \(a seguire\)](#)
- [ThruElements Blog](#)
- [Facebook ThruElements](#)
- [Facebook Jens](#)
- [Facebook Ingo](#)
- [Instagram Jens](#)
- [Instagram ThruElements](#)
- [YouTube \(a seguire\)](#)



Cooperazione di Beneficenza

Attualmente in fase di pianificazione: un progetto di beneficenza per l'assistenza all'infanzia, rispettivamente nella regione dell'Alto Adige (Jens) e nel distretto di Landsberg am Lech (Ingo), con l'aiuto di una banca o di un'azienda industriale/commerciale che donerà un importo fisso per ogni chilometro percorso alle rispettive istituzioni.

I chilometri percorsi possono essere tracciati tramite GPS.



Implementazione Digitale & Consulenza di Brand



Contatti

Ingo Kruck

An der Obstwiese 16
DE - 86920 Denklingen

Cellulare +49 171 8965589
sixeleven@outlook.com

Jens Kramer

Peter-Anich-Weg 26B
IT - 39053 Steinegg

Cellulare +39 338 877 9309
info@lordjenskramer.com