



**iRunning**  
Tu corri, al resto pensiamo noi

# ARNAD FÉHTA DOU LAR



Regione Autonoma Valle d'Aosta  
Région Autonome Vallée d'Aoste

A.S.D. Atletica Monterosa  
Giuseppe e Mauro Fogu  
ARNAD

Comité "Lo Doil"  
ARNAD

organizzano per  
**GIOVEDÌ 27 AGOSTO 2026**  
in località La Keya

# 26° tor fehta dou lar

**Gran Prix**  
**GIUSEPPE e MAURO FOGU & 1° memorial Aldo Gamba**

**Gara competitiva valida per il Campionato Canavesano UISP 2026**  
**Specialità strada (collinare) di km 6**  
**Gara valida per il campionato valdostano AVMAP**  
**Non competitiva sullo stesso percorso di km 6 a passo libero aperto a tutti**

## REGOLE PER L'ISCRIZIONE

Le preiscrizioni obbligatorie devono essere effettuate esclusivamente online sul sito [www.atleticando.net](http://www.atleticando.net) entro le ore 23,59 di mercoledì 26 agosto al costo di 10,00 euro (euro 4,00 cat. giovanili) pagabili il giorno della gara.

Le iscrizioni il giorno della gara avranno una maggiorazione di 1 euro più 1 euro per chi non possiede il chip iRunning.

La gara è aperta a tutti i possessori di certificato medico per Atletica Leggera in corso di validità.

La manifestazione è assicurata UNIPOL SAI con RCT n. 65/154099947, infortuni n. 77/154100098.

La gara è approvata da Atletica Leggera UISP Aosta.

**N/B: I possessori di chip devono attivarli ogni gara a cui partecipano**

## PREMI

**Maschile:** dal 1° al 3° assoluto cestini gastronomici delle specialità locali

**Femminile:** dalla 1ª alla 3ª assoluta cestini gastronomici delle specialità locali  
Al 1° classificato di tutte le categorie maschili e femminili borsa gastronomica

Altri 70 premi da suddividere per ogni categoria in base al numero di iscritti

Alle prime 6 società per gli adulti e alle prime 3 per i giovani

Premi ai primi 3 classificati di ogni categoria giovanile: esordienti A/B/C, ragazzi, cadetti

**Premio partecipazione a tutti  
più buono sconto consumazione pasto di € 5,00**

## Categorie ammesse adulti maschili

M16 - M25 - M35 - M40 - M45 - M50 - M55 - M60 - M65 - M70 - M75 - M80 e oltre

## Categorie ammesse adulte femminili

F16 - F25 - F35 - F40 - F45 - F50 - F55 - F60 - F65 - F70 e oltre

## Categorie ammesse giovanili (M/F)

PRIMI PASSI e PULCINI (400 metri) - ESORDIENTI (800 metri)

RAGAZZI (1600 metri) - CADETTI (3000 metri)

## REGOLAMENTO

Ritrovo in località La Keya ore 16.30: partenza giovanili ore 18.00, adulti ore 19.00

Premiazioni e arrivo presso padiglione della fehta du lar.

La gara si svolgerà con qualsiasi condizione atmosferica. Per quanto non scritto vale il regolamento UISP

Gli organizzatori declinano ogni responsabilità di incidenti prima, durante e dopo la gara

Si assicura servizio medico e ristoro a fine gara. Per informazioni Renzo 3482267530

Le classifiche saranno visibili sui siti: [www.atleticando.net](http://www.atleticando.net) - [www.irunning.it](http://www.irunning.it)

**Funzionerà un servizio di buvette con specialità tipiche della zona  
nell'ambito della 53ª edizione della Festa del Lardo di Arnad**

**Venite a trovarci, sarà una giornata di sport, gastronomia, musica e divertimento per tutti**



# Cosa si può gustare al Ristorante

## ANTIPASTI

### LARD D'ARNAD CON MIELE E CASTAGNE



Da quest'anno il lardo viene proposto anche accompagnato con miele e castagne lessate. Questo abbinamento dolce-salato con prodotti provenienti dal nostro territorio, viene incontro ai palati più esperti dei tempi moderni.

### SALAM DE LA TSER E SALAM DI TREFOLLE SALAME E SALAME DI PATATE



Il salame viene preparato miscelando le carni di suino con le spezie e gli aromi naturali del posto, viene poi insaccato in sottili budelli naturali legati ed appesi ad essiccare. Il salame di patate viene preparato con patate bollite, cubetti di lardo, spezie, vino e sangue suino. Viene anch'esso insaccato ed essiccato come il salame.

### TREUFOLLE, SALIGNON E COUNIGUEN PATATE, RICOTTA CONDITA E COTECHINO



Un antipasto saporito che in tempi antichi era un piatto principale. Le patate, con la buccia, sono cotte in acqua salata con l'aggiunta di un pezzo di lardo. La ricotta (formaggio fresco di latte vaccino) invece viene condita con sale e spezie. Il cotechino, è costituito dal budello di maiale all'interno del quale viene inserito un impasto di carni di suino e bovino. Il piatto viene servito con le patate calde.

### BEYAE E BEURO CASTAGNE CON BURRO



Tipico alimento del luogo che fin dai tempi antichi veniva consumato quotidianamente grazie al suo alto valore nutrizionale. Le castagne secche vengono cotte in abbondante acqua salata con zucchero. Vengono quindi servite accompagnate con del burro fresco di pura panna di montagna.

### FROMADZO FORMAGGIO



E' il giusto piatto finale di un pranzo tipico "all'arnaiota". Vari sono i formaggi prodotti dal latte vaccino, caprino o anche misto. La diversa esperienza e tradizione dei produttori consente di avere una notevole diversità di caratteristiche e di gusto. Un esempio è la famosa fontina DOP valdostana.

PIATTO VEGETARIANO

PIATTO VEGETARIANO

## SECONDI

### BOUY ASETA' BOLLITO SALATO



Il bollito salato è un piatto indicato nei grandi raduni familiari ed è molto importante la scelta dei tagli di carne. Si prepara un brodo vegetale nel quale viene cotta la carne a fuoco lento. Esso viene accompagnato con una salsa verde, preparato con prezzemolo tritato finemente, aglio e aromi naturali; il tutto accompagnato con patate lessate.

### POLENTA E CINGHIAL POLENTA E CINGHIALE



Novità del 2015 è una portata di carne di cinghiale selvaggio cacciato in Valle d'Aosta e trasformata nell'unico laboratorio regionale che si trova nel nostro comune. La polpa di carne viene cucinata con verdure e mirtillo. Il tutto accompagnato da polenta.

### POLENTA E SAUSISETTA POLENTA E SALSICCETTA



Non può mancare nelle nostre tavole la salsicetta, composta da carne di maiale fresca macinata con spezie e erbe aromatiche inserite in un budello naturale. Viene cotta in umido con pomodoro e accompagnata da polenta. L'utilizzo di questo prodotto in cucina è molto versatile, consumata da sola è anche un'ideale ingrediente per ricette di sughi, primi piatti e contorni.

## CONTORNI

### POLENTA POLENTA



La polenta si prepara facendo cuocere in acqua bollente salata la farina di mais, macinata a pietra. Esse viene cotta in un paiolo per circa un'ora mescolandola continuamente con un mestolo di legno. In genere la polenta viene servita in tavola su di un asse circolare di legno e viene tagliata a fette tagliate con cordino.

PIATTO VEGANO

### GIARDINIERA GIARDINIERA DELLA CASA



Un tempo l'alimentazione nostrana dipendeva da ciò che la terra dava in quel momento. La giardiniera permette di cucinare le verdure di stagione dei nostri orti, per conservarla più a lungo. Sedano, carote, zucchine, cavolfiori e peperoni sono le verdure principali della nostra ricetta, con olio, aceto, sale, vino bianco e bacche di ginepro.

PIATTO VEGANO