

CON IL PATROCINIO DI :



GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA di San Giovanni Lupatoto

VENERDI' 3 - SABATO 4 LUGLIO 2015

16a EDIZIONE DELLA CAMMINALONGA

Anche quest'anno prende il via la "CAMMINALONGA" del GAM.

Siamo alla 16a edizione e l'appuntamento è fissato per le ore 18,45 di venerdì 3 luglio, di fronte al comune di S. Giovanni Lupatoto.

Dopo i saluti, le operazioni preliminari e le foto di rito alle ore 19,30 prenderà ufficialmente il via la camminata che attraversando tutta la Val d'Illasi terminerà il giorno successivo con l'arrivo a Cima Carega.

Per gestire al meglio la manifestazione e l'organizzazione dei ristori anche quest'anno è stata anticipata l'apertura delle adesioni.

Questo ci darà modo di avere per tempo il numero esatto dei partecipanti così da poter ottimizzare al meglio la gestione globale della manifestazione.

Non mancheranno come al solito i posti di ristoro lungo il percorso e non mancherà nemmeno la maglietta celebrativa dell'evento.

A questo proposito, al momento dell'iscrizione, verrà fatta provare una campionatura così da poter avere la propria taglia a disposizione al momento della partenza.

- LA MANIFESTAZIONE E' RISERVATA AI SOCI -

(è possibile effettuare il tesseramento anche al momento dell'iscrizione)

- **Quota di partecipazione:** 30,00 €
- **Iscrizioni:** tutti i giovedì sera dalle 21.00 presso la pizzeria da Gianni a San Giovanni Lupatoto dal 14 maggio
- **Termine ultimo per le iscrizioni:** 11-06-2015.

Per informazioni: **Franca Bottura** cell. 3398027537

Ezio Damasconi cell. 3285427307

Lo spirito della manifestazione rimane comunque immutato negli anni : un'impresa da affrontare in sana compagnia e buone gambe. Maggiori dettagli dell'evento, raccomandazioni, consigli e regolamento li troverete nelle pagine allegate.

BUONA CAMMINALONGA A TUTTI !!!

Ci troviamo tutti i giovedì sera dalle ore 21,00 presso la pizzeria da Gianni di San Giovanni Lupatoto -
Piazza Umberto I n° 79

www.gruppoamicidellamontagna.org info@gruppoamicidellamontagna.org

CON IL PATROCINIO DI:



GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA
San Giovanni Lupatoto - VR



CAMMINALONGA 2015

16[°] Edizione

Venerdì 3 e Sabato 4 Luglio 2015



- Camminata notturna tra S. Giovanni Lupatoto e Cima Carega -
- REGOLAMENTO -

L'organizzazione si incarica di :

- ACCOMPAGNARE GLI ISCRITTI LUNGO IL PERCORSO.
- FISSARE LE VARIE TAPPE ED I TEMPI DI PERCORRENZA.
- RACCOGLIERE GLI EVENTUALI RITARDATARI (stanchi o infortunati)
- TRASPORTARE DA UNA TAPPA ALL'ALTRA CON AUTO E/O FURGONI GLI ZAINI DEI PARTECIPANTI.
- APPRONTARE PUNTI DI RISTORO
- PROVVEDERE ALL'EVENTUALE RECUPERO DA REVOLTO A S. GIOVANNI LUPATOTO, PER CHI NON AVESSE TROVATO ALTRO SISTEMA PER RIENTRARE.

Il partecipante deve provvedere a :

- EVENTUALI CIBI E BEVANDE SECONDO PROPRIE ESIGENZE, DA UTILIZZARE DURANTE IL PERCORSO
- VESTIARIO E OCCORRENTE VARIO PER IL FREDDO E/O LA PIOGGIA
- **GIUBBETTO AD ALTA VISIBILITA'** (tipo quello in dotazione a tutte le auto) per alcuni tratti del percorso.
- EVENTUALE RECUPERO IN CASO DI PROBLEMI VARI (In caso di ritiro il partecipante che non intendesse seguire la manifestazione per intero provveda al rientro con mezzi propri.)
- EVENTUALE RECUPERO AUTONOMO A FINE MANIFESTAZIONE IL SABATO POMERIGGIO A REVOLTO



GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA
San Giovanni Lupatoto - VR



"CAMMINALONGA S. GIOVANNI LUPATOTO - CIMA CAREGA"

3 e 4 Luglio 2015

ALCUNI SUGGERIMENTI PER UNA BUONA RIUSCITA :

LO SPIRITO DI QUESTA MANIFESTAZIONE E' QUELLO DI FARE UN'AVVENTURA IN COMPAGNIA, PER CONOSCERCI, PER FATICARE E, SE POSSIBILE, PER ARRIVARE TUTTI INSIEME ALLA META.

SICURAMENTE NON E' UNA CORSA A CHI ARRIVA PRIMO!!!

PER LA BUONA RIUSCITA DELLA MANIFESTAZIONE E' IMPORTANTE RICORDARE ALCUNE REGOLE CHE GLI ORGANIZZATORI GRADIREBBERO VENISSERO CONDIVISE E RISPETTATE !!!!!!!

- LA MARCIA SI SVOLGERA' TUTTI INSIEME, MANTENENDO LA MINIMA DISTANZA POSSIBILE TRA LA TESTA E LA CODA DEL GRUPPO DEI PARTECIPANTI.(Anche perchè il percorso potrebbe subire delle modifiche).
- AI POSTI DI RISTORO, OGNI 1,5-2 ORE CIRCA (vedi programma sul retro), SI RIUNISCE TUTTO IL GRUPPO PRIMA DI RIPARTIRE PER LA TAPPA SUCCESSIVA.
- E' INDISPENSABILE MANTENERE IL RUOLINO DI MARCIA (tempi di percorrenza e di sosta) PER NON STRAVOLGERE LA MANIFESTAZIONE. (QUINDI: chi non riesce a tenere il passo della comitiva, all'arrivo della tappa dovrà fermarsi e salire sul pulmino al seguito per riacquistare le forze...).
- PER L'ABBIGLIAMENTO DA TENERE DURANTE LA MARCIA, OGNUNO FARA' COME MEGLIO CREDE - fatta salva la necessità di indossare in alcuni tratti del percorso il GIUBBETTO AD ALTA VISIBILITA' che consigliamo di portare al seguito (quello in dotazione a tutte le automobili!!!!).

- MATERIALE CONSIGLIATO -

- TORCIA ELETTRICA O LUCE FRONTALE (INDISPENSABILI), PANTALONI LUNGHEDI ED UNA FELPA PER LA MARCIA NOTTURNA, SPRAY PER ALLONTANARE GLI INSETTI.
- SPOLVERINO O GIACCA A VENTO LEGGERA, BERRETTO O CAPPELLO.
- OMBRELLINO "TASCABILE".
- UN CAMBIO DI ABBIGL. DA USARE IN CASO DI EMERGENZA (SOPRATTUTTO SE DOVESSE PIOVERE!!)
- ALIMENTARI E BEVANDE CHE OGNUNO RITIENE NECESSARIO (COMUNQUE DURANTE IL PERCORSO SONO ORGANIZZATI, SECONDO PROGRAMMA SOSTE, PUNTI DI RISTORO)

QUESTO MATERIALE DEVE ESSERE DIVISO TRA QUELLO CHE SI TRASPORTA A SPALLA TRA UNA TAPPA E L'ALTRA E QUELLO CHE SI PUO' FAR PORTARE ALL'ORGANIZZAZIONE E CHE VIENE MESSO A DISPOSIZIONE DURANTE LE SOSTE

"A CIASCUNO DUNQUE LA RESPONSABILITA' DI AGIRE AL MEGLIO"

ATTENZIONE : I PARTECIPANTI SONO PREGATI DI COMUNICARE AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE L'EVENTUALE ESIGENZA DI RIENTRO

- BUONA CAMMINATA A TUTTI -



GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA
San Giovanni Lupatoto - VR



PROGRAMMA A CUI I PARTECIPANTI SI DEVONO ATTENERE (Road book)

ORE 18.45 KM .0,0 – RITROVO DAVANTI AL COMUNE DI S. GIOVANNI LUPATOTO
(carico bagagli, foto di rito, convenevoli vari)

ORE 19.30 PARTENZA DELLA 16a EDIZIONE DELLA CAMMINALONGA

ORE 21.00 Sosta breve	KM 7,5 - PONTE DI ZEVIO	RIPARTENZA ORE 21.10
ORE 22.30 Sosta	KM 15,0 – STRADA STATALE VERONA - VICENZA	RIPARTENZA ORE 22.50
ORE 24,00 Sosta breve	KM 21,0 – DONZELLINO	RIPARTENZA ORE 24.10
ORE 1.20 Sosta	KM 27,0 – CEMENTIFICIO DI TREGNAGO	RIPARTENZA ORE 01.40
ORE 2.45 Sosta breve	KM 32,0 – COGOLO	RIPARTENZA ORE 03.00
ORE 4.30 Sosta Lunga	KM 40,0 - S. ANDREA (IN PIAZZA)	RIPARTENZA ORE 05.00
ORE 7.00 Colazione	KM 48.0 - GIAZZA	

CON L'ARRIVO A GIAZZA, FINIRA' L'ASSISTENZA DEI MEZZI CHE TRASPORTANO IL MATERIALE PER CUI OGNI PARTECIPANTE DEVE PROVVEDERE PER SE FINO ALLE ORE 16.00 s.i. e/o variazioni (ORARIO PRESUNTO PER IL RIENTRO A SAN GIOVANNI L.). CHI VORRA' LASCIARE DEL MATERIALE ALL'INTERNO DEGLI STESSI, LO POTRA' RECUPERARE SOLO AL RITORNO DALLA CIMA AL PARCHEGGIO A REVOLTO

ORE 7.45 PARTENZA DEL GRUPPO INTERESSATO ALLA CIMA (percorso dell'E5 o via normale)

CHI NON HA INTENZIONE DI RAGGIUNGERE LA VETTA E' PREGATO DI DARNE
COMUNICAZIONE ALL'ORGANIZZAZIONE.

TEMPI DI PERCORRENZA:

GIAZZA – RIF. REVOLTO	UN'ORA E MEZZA CIRCA
RIF. REVOLTO – PASSO PERTICA	MEZZ'ORA CIRCA
PASSO PERTICA – CIMA CAREGA	DUE ORE CIRCA

ORE 12.30 circa ARRIVO A CIMA CAREGA
FOTO DI GRUPPO, FESTA CON I PRESENTI
E CHIUSURA DELLA MANIFESTAZIONE

OGNUNO POI SARA' LIBERO DI ORGANIZZARSI IL TEMPO A DISPOSIZIONE
ED IL RITORNO A SAN GIOVANNI LUPATOTO SALVO ACCORDI CON L'ORGANIZZAZIONE
PER L'ESIGENZA DI MEZZO PER IL RIENTRO