

Con il contributo del
Comune di San Giovanni Lupatoto



GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

San Giovanni Lupatoto - VR

VENERDI' 8 e SABATO 9 LUGLIO 2016

17a EDIZIONE DELLA CAMMINALONGA

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

Siamo alla 17a edizione e l' appuntamento è fissato per le ore 18,45 di venerdì 8 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.

Non mancheranno come al solito i posti di ristoro lungo il percorso.

- LA MANIFESTAZIONE E' RISERVATA AI SOCI -

- **Quota di partecipazione:** 30,00 €
- **Iscrizioni:** tutti i giovedì sera dalle 21.00 presso la pizzeria da Gianni a San Giovanni Lupatoto da giovedì 19-05-2016
- **Termine ultimo per le iscrizioni:** 16-06-2016

Al momento dell' iscrizione verrà fatta provare una campionatura della maglietta celebrativa.

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

Ezio Damasconi cell. 3285427307

Lo spirito della manifestazione rimane comunque immutato negli anni : un' impresa da affrontare in 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 contributo del
Comune di San Giovanni Lupatoto



GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA
San Giovanni Lupatoto - VR



CAMMINALONGA 2016

17° Edizione

Venerdì 8 e Sabato 9 Luglio 2016

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' OGGLIGATORIO (tipo quello in dotazione a tutte le auto) da indossare in alcuni tratti del percorso;
- LUCE FRONTALE O TORCIA PER IL TRATTO NOTTURNO (INDISPENSABILE);
- SCARPONI ALTI DA TREKKING (DA INDOSSARE OBBLIGATORIAMENTE ALLA RIPARTENZA DA GIAZZA);
- EVENTUALE RECUPERO IN CASO DI PROBLEMI VARI (In caso di ritiro il partecipante che non intendesse seguire la manifestazione per intero è tenuto ad organizzarsi per un eventuale rientro);
- EVENTUALE RIENTRO AUTONOMO A FINE MANIFESTAZIONE IL SABATO POMERIGGIO A REVOLTO.



GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA
San Giovanni Lupatoto - VR



**INOLTRE 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, 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' (quello in dotazione a tutte le automobili!!!).

- MATERIALE CONSIGLIATO -

- PANTALONI LUNGI 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 ORGANIZZATE, 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**

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

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

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

- BUONA CAMMINATA A TUTTI -



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 17a 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 23,50 Sosta breve	KM 21,0 – CURVONE DEL DONZELLINO	RIPARTENZA ORE 24.00
ORE 1.20 Sosta	KM 27,0 – CEMENTIFICIO DI TREGNAGO	RIPARTENZA ORE 01.40
ORE 2.45 Sosta breve	KM 32,0 – COGOLO (IN PIAZZA)	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 finirà l' assistenza dei mezzi che trasportano il materiale, per cui ogni partecipante deve provvedere per se fino alle ore 16,00 (orario presunto per il rientro al rifugio Revolto). Chi vorrà lasciare del materiale all' interno degli stessi, lo potrà recuperare al rientro, al parcheggio presso il rifugio Revolto.

ORE 8,00	PARTENZA DEL GRUPPO INTERESSATO ALLA CIMA (Chi non avesse intenzione di proseguire è pregato di darne comunicazione all' organizzazione). I percorsi previsti per raggiungere la vetta sono due e prevedono entrambi il passaggio dal rifugio Revolto, (primo controllo) per poi raggiungere la vetta, o dalla via normale (passando dal rifugio Scalorbi) o, in alternativa, dalla via direttissima che percorre il vallone della teleferica. (secondo controllo rifugio Pertica, terzo controllo bivio direttissima/via normale)
-----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TEMPI DI PERCORRENZA:

GIAZZA – RIF. REVOLTO	UN'ORA E MEZZA CIRCA (REGISTRAZIONE PASSAGGIO)
RIF. REVOLTO – RIF. PERTICA	MEZZ'ORA CIRCA (REGISTRAZIONE PASSAGGIO)
RIF. PERTICA – BIVIO	MEZZ'ORA CIRCA (REGISTRAZIONE PASSAGGIO)
BIVIO – RIF. FRACCAROLI	DUE ORE CIRCA (REGISTRAZIONE DI ARRIVO)

FOTO DI GRUPPO A CIMA CAREGA E BRINDISI DI FINE CAMMINATA CON I PRESENTI

ORE 13,00 CHIUSURA DELLA MANIFESTAZIONE

“Per motivi logistici l' organizzazione non garantirà di poter attendere oltre questo orario chi per qualsiasi motivo non fosse riuscito a rispettare gli orari di marcia previsti.”