

Con il contributo del



Comune di San Giovanni Lupatoto



**GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA**

**San Giovanni Lupatoto**

# **CAMMINALONGA 2019**

## **20a EDIZIONE**

**Venerdì 5 e Sabato 6 Luglio**

**Camminata notturna da S. Giovanni Lupatoto a Cima Carega**

### **REGOLAMENTO**

- *LA MARCIA SI SVOLGERA' TUTTI INSIEME, MANTENENDO LA MINIMA DISTANZA POSSIBILE TRA LA TESTA E LA CODA DEL GRUPPO DEI PARTECIPANTI. (Per vari motivi il percorso potrebbe subire delle modifiche durante la marcia).*
- *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. (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'.*
- *NEI TRATTI SU STRADA E' OBBLIGATORIO INDOSSARE IL GIUBBETTO ALTA VISIBILITA' (tipo quello in dotazione ad ogni autoveicolo in caso di sosta forzata).*
- *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 (orario presunto per il rientro al rifugio Revolto). CHI VORRA' LASCIARE DEL MATERIALE ALL' INTERNO DEGLI STESSI, LO POTRA' RECUPERARE AL RIENTRO, AL PARCHEGGIO PRESSO IL RIFUGIO REVOLTO.*
- *ALLA RIPARTENZA DA GIAZZA E' OBBLIGATORIO INDOSSARE SCARPONI ALTI DA TREKKING ED AVERE AL SEGUITO UNA DOTAZIONE MINIMA (bevande, barrette energetiche, vestiario idoneo per far fronte ad eventuali cambiamenti climatici sempre possibili in montagna, giacca impermeabile, maglia termica a maniche lunghe, guanti, berretto, pantaloni lunghi, telino termico, ecc.).*

Con il contributo del



Comune di San Giovanni Lupatoto



### **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 San Giovanni Lupatoto per chi non avesse trovato una diversa soluzione.

### **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;
- giubbotto ad alta visibilità obbligatorio (tipo quello in dotazione a tutte le auto) da indossare in alcuni tratti del percorso;
- luce frontale o torcia per il tratto notturno (indispensabile);
- 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);
- Comunicare al momento dell'iscrizione eventuale necessità di rientro a fine manifestazione.

### **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 ABBIGLIAMENTO 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.*

Con il contributo del



Comune di San Giovanni Lupatoto



## **PROGRAMMA**

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

**ORE 19.30** **PARTENZA DELLA 20ª EDIZIONE DI CAMMINALONGA2019**

**ORE 21.00** KM 7,5 - PONTE DI ZEVIIO  
(Sosta 10') **RIPARTENZA ORE 21.10**

**ORE 22.30** KM 14,0 - PONTE DELLE ASSE - VAGO DI LAVAGNO  
(Sosta 20') **RIPARTENZA ORE 22.50**

**ORE 00,10** KM 20,0 - DONZELLINO  
(Sosta 10') **RIPARTENZA ORE 00.20**

**ORE 1.10** KM 26,0 - PRESSO AUTORIMESSA DELLA DITTA CATTAZZO  
(Sosta 20') **RIPARTENZA ORE 01.30**

**ORE 3.00** KM 31,0 - COGOLLO  
(Sosta 10') **RIPARTENZA ORE 03.10**

**ORE 4.30** KM 38,0 - S. ANDREA  
(Sosta 30') **RIPARTENZA ORE 05.00**

**ORE 7.15** KM 47,0- GIAZZA (contrada DAL BOSCO)  
(Colazione 1,00h)

**ORE 8,15** **PARTENZA DEL GRUPPO INTERESSATO ALLA CIMA**

(Chi non avesse intenzione di proseguire è pregato di darne comunicazione all'organizzazione).

*Il percorso previsto per raggiungere la vetta passa dal rifugio Revolto, (primo controllo) per poi raggiungere la vetta dalla via direttissima (segnavia 108bis).*

*Il controllo del bivio dovrà essere superato non oltre le ore 11,00. Passaggi successivi non consentirebbero la chiusura della manifestazione secondo il programma e i tempi previsti.*

Con il contributo del



Comune di San Giovanni Lupatoto



## **TEMPI DI PERCORRENZA**

**GIAZZA – RIF. REVOLTO (segnavia 185 fino a rifugio Boschetto, segue 186)**

**1,5 ore circa (REGISTRAZIONE PASSAGGIO)**

**RIF. REVOLTO – RIF. PERTICA (segnavia 186)**

**0,5 ore circa**

**RIF. PERTICA – BIVIO (segnavia 109)**

**0,5 ore circa (REGISTRAZIONE PASSAGGIO)**

**BIVIO – RIF. FRACCAROLI (segnavia 108bis, DIRETTISSIMA)**

**2 ore circa ( REGISTRAZIONE DI ARRIVO )**

## **ARRIVO A CIMA CAREGA**

**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.”**

**E’ INDISPENSABILE CHE TUTTI I PARTECIPANTI SI ATTENGANO SCRUPOLOSAMENTE AL PRESENTE REGOLANENTO.**

**EVENTUALI TRASGRESSIONI POTRANNO COMPORTARE L’ESCLUSIONE DALLA MANIFESTAZIONE.**