



Federazione
Italiana
Amatori Sport
Per Tutti



Comitato
Provinciale
Marciatori F.I.A.S.P.
VARESE



CON IL PATROCINIO DELLA
OMOLOGAZIONE I.V.V. n. 19/11 del 15.02.2011

**MANIFESTAZIONE
INTERNAZIONALE**



TAFISA
The Association
For International
Sport for All



Federazione
Internazionale
Sport
Popolari



**IL G.S. CAMMINATORI SAN CARLO - VARESE
PRO LOCO GAVIRATE
COMUNE DI GAVIRATE
COMUNE DI VARESE**
organizza al



COMUNE DI
VARESE



LIDO DI GAVIRATE (Lago di Varese)
DOMENICA 22 MAGGIO 2011
**34° Camminata di San Carlo
intorno al Lago di Varese**

Percorsi di Km 7 - 13 - 19 (timbrato 21) - 28 - Partenza 8,00-9,00

Stupende passeggiate attorno al Lago di Varese su piste ciclo-pedonali
e strade secondarie in gran parte sterrate



Trofeo alla memoria
di DE SANTIS ANTONIO



Manifestazione podistica «ludico motoria» non competitiva a carattere internazionale a passo libero aperta a tutti valida per il Concorso Nazionale F.I.A.S.P. Piede Alato ed Internazionali I.V.V. e per il Concorso provinciale «LA MIA PROVINCIA».

CON IL PATROCINIO DI



Regione Lombardia

Manifestazione finanziata con Legge Regionale 1/2008 da Provincia di Varese - Settore Lavoro e Politiche Sociali

www.tipografiajosca.com - Tel. 0332 261648



COME ARRIVARE A GAVIRATE



In auto
Da Milano
Autostrada A8
Direzione Varese
Uscita Buguggiate
Lago di Varese

Da Torino Genova
Autostrada A26
Direzione Gravellona
Diramazione Milano
Uscita Sesto Calende

Da Lugano
Svizzera Valico di
Ponte Tresa
Direzioni Varese
Luino - Laveno

In treno
FERROVIENORD
Stazione Milano
Cadorna
Direzione Laveno
Fermata di Gavirate

Friliver®

INTEGRATORI PER LO SPORT

Sport



DIVULGAZIONE MANIFESTAZIONE

Il presente opuscolo viene distribuito da un incaricato direttamente ai podisti nei vari appuntamenti sportivi, l'eventuale ritrovamento dello stesso in locali pubblici di altri Comuni è da considerarsi casuale e comunque non predisposto da questa organizzazione.

PODISTI ABBONATEVI E LEGGETE SPORTINSIEME: LA RIVISTA DELLA FIASP

Cenni sul percorso

La partenza è sul Lungolago di Gavirate, presso la sede della Pro Loco nel Parco della Folaga Allegra. Seguendo la pista ciclopedonale del Lago di Varese, i tre percorsi che costeggiano la riva, lambiscono il Chiostro di Voltorre.

Riconosciuto Monumento Nazionale nel 1911 è un complesso edilizio formato da un chiostro vero e proprio, dalla torre e dalla chiesa. Venne costruito secondo le fonti storiche più attendibili, tra il 1100 ed il 1150 nel periodo di maggior diffusione in Italia dei monasteri cluniacensi. Percorrendo la pista ciclo pedonale, chi deciderà per il percorso dei 28 chilometri, potrà proseguire raggiungendo in successione Groppello, Calcinatè del Pesce (considerato l'ultimo avamposto dei pescatori nostrani) e la Schiranna dove si trova uno dei parchi più belli: il Parco Zanzi. Costeggiando le rive del lago si arriva alla Chiesetta "Madonnina delle cascine vecchie" chiamata oggi Madonnina del Lago, edificata nell'anno 1697 e consacrata nel 1742 e poi, passando per il Porto di Bodio, al centro di Cazzago Brabbia dove si trova uno storico ed esclusivo complesso monumentale: le ghiacciaie medioevali, "I Giazeer" edificate presumibilmente nel 1793, depositi per la conservazione del pesce destinato ai mercati del Ducato di Milano.



Proseguendo lungo la ciclabile, si entra nel Parco Naturalistico della Torbiera di Cazzago ed attraversando il ponte in legno sul fiume Brabbia, si raggiunge l'imbarcadere per l'Isola Virginia, da cui si può ammirare da vicino il lussureggiante "Isolino" tanto caro ai varesini, sede di un insediamento preistorico e di un Museo, dove si trova l'omonimo ristorante che offre la possibilità di gustare ottimi pesci di lago. Passando poi per il trampolino di Biandronno, si raggiunge la "Capanna del Pescatore" situata in uno dei punti più suggestivi del Lago di Varese e superando il ponte in legno sulle chiuse del fiume Bardello, tra le piante ed i canneti del "Sentiero Natura" curato dalla Pro Loco di Gavirate, in un paio di chilometri si giunge al lungolago sede di partenza ed arrivo.

Coloro invece che opteranno per i percorsi da 7 e 13 chilometri, dopo aver superato il borgo di Oltrona e la località Fontanone, lasceranno il Chiostro dirigendosi verso il centro di Voltorre per raggiungere, lungo la strada provinciale del lago, il centro di Gavirate dove, nei pressi del Comune, il percorso si divide e chi deciderà di completare quello da 7 Km. passerà dalla Cappellina della Maria Bambina, dagli Uffici Postali per poi immettersi sulla strada che raggiunge, in pochi minuti, il lungolago Isola Virginia.



Il tracciato dei 13 Km. si snoda lungo il viale alberato dove ogni venerdì si svolge il mercato settimanale, supera la statale del Sasso che unisce Laveno a Varese e raggiunge la Chiesetta della Trinità. I nostri antenati, alcuni secoli fa erano soliti costruire lungo le strade, in punti particolarmente significativi, delle cappelline con l'immagine della Madonna, di San Rocco e di altri Santi protettori: nel nostro caso del Santissimo Crocefisso e la Santissima Trinità. Le notizie storiche riportano che nel 1647 esisteva all'inizio del Sasso di Gavirate una cellula che nel 1713 fu benedetta e che fu trasformata in una chiesa-oratorio negli anni dal 1647 al 1713. La Chiesetta servì come luogo di isolamento e di cura dei malati di colera e durante la prima guerra mondiale venne usata dai militari che costruivano le strade verso il Forte di Orino. Il sentiero sale in media pendenza costeggiando le alture del Parco Morselli dove uno sterrato porta alla caratteristica Chiesetta del Lazzeretto: da qui si potrà imboccare la stradina che in discesa conduce al centro del rione di Pozzolo nei pressi di un vecchio lavatoio.



Riattraversando la strada statale, si raggiunge il rione di Fignano caratterizzato da numerosi graffiti realizzati sui muri delle case nelle strette vie e passando per un altro caratteristico lavatoio si imbecca la strada che porta al distretto scolastico e successivamente lungo un sentiero che circonda la collina della Bellaria. Si prosegue per raggiungere prima il Parco dei Ciussitt, poi il centro cittadino nei pressi degli Uffici Postali dove i percorsi dei 7 e 13 Km. si riuniscono per poi ritornare sul Lungolago di Gavirate, sede di partenza e di arrivo della manifestazione. Il tracciato di 19 km. è lo stesso dei 13 km., con l'aggiunta di 6 km. interamente nei boschi di castagni e faggi del Parco Regionale del Campo dei Fiori. Si lascerà il percorso dei 13 km. alla Chiesetta del Lazzeretto e ci si reinserirà sullo stesso al Lavatoio di Pozzolo. **DISLIVELLO TOTALE DEL PERCORSO DI 19 KM. E' DI 420 MT.**



Programma e regolamento

Organizzazione: G.S. Camminatori San Carlo Varese

Sede legale ed operativa: Via Manzoni, 4 Castiglione Olona (Va)

(Tutti i venerdì dalle ore 20,30 alle ore 22,00) E-mail: info@camminatorisancarlo.it

Ritrovo partecipanti: ore 7.30 sede Pro Loco Gavirate - LUNGOLAGO di GAVIRATE

Consegna cartellini: ore 7.45

Orari di partenza: libera dalle ore 8.00 alle 9.00 con qualsiasi condizione di tempo.

Località di partenza e arrivo: sede Pro Loco Gavirate - LUNGOLAGO di GAVIRATE

Percorsi (a scelta): Km. 7 (ristoro finale + 1 controllo)

Km. 13 (2 ristori + ristoro finale + 2 controlli)

Km. 19 (2 ristori + ristoro finale + 3 controlli)

Km. 28 (4 ristori + ristoro finale + 4 controlli).

N.B. - La segnaletica iniziale (primo Km.) verrà posizionata 15 minuti prima della partenza.

L'Organizzazione si riserva di modificare parte dei percorsi in caso di cattivo tempo.

Iscrizioni: per Società e Gruppi, fino alle ore 22.00 del 20 maggio, si ricevono presso:

Sig.ra Luisa Zatta Cell. 347 7262 272

Sig. Franco Menegotto Cell. 340 1078 164

Sig. Bruno Zannini Cell. 338 1480 761

Le aggiunte agli elenchi dei gruppi sono ammesse solo fino alle ore 21.00 del 21 maggio.

Sono escluse aggiunte al mattino della manifestazione.

Le iscrizioni dei singoli si accettano fino alle ore 9.00 del giorno 22 maggio.

Contributo partecipazione: 7 - 13 - 19 - 28 Km. (senza riconoscimento) € 2,00

Tali somme sono contributi, non soggetti ad IVA a norma dell'art. 4, secondo e sesto periodo DPR 633/72 e successive modificazioni.

I contributi su indicati, sono finalizzati alla realizzazione della manifestazione oggetto del presente volantino in diretta attuazione degli scopi istituzionali ai sensi dell'art. 2 comma 1 lettera A-B, DLGS 460/97 e del 3° comma dell'art. 111 del TUIR.



Chiusura manifestazione: ore 14.30 (calcolata sulla velocità media di 5 Km./ora).

Servizi: funzioneranno gratuitamente 8 rifornimenti (compreso quello all'arrivo) a base di tè, brodo, acqua, zucchero, limoni, pane, marmellata.

Assistenza: Servizio ambulanza, servizio scopa, servizi igienici, protezione civile.

Riconoscimenti ai Gruppi: Oggettistica varia ai gruppi con almeno 15 partecipanti.

Consegna riconoscimenti ai Gruppi: verrà tassativamente effettuata alle ore 10.30.

Responsabile della manifestazione: Franco Menegotto - Tess. FIASP n. 54109/VA.

Responsabilità: la manifestazione è coperta sia da assicurazione R.C.V.T. stipulata tramite FIASP, sia da garanzia assicurativa antinfortunistica estesa a tutti i partecipanti, in regola con l'iscrizione e con i controlli dislocati sul percorso. La volontaria iscrizione e partecipazione alla manifestazione è considerata anche tacita dichiarazione di idoneità fisica per questa attività sportiva amatoriale non competitiva. L'Organizzazione, pertanto, che in base alle vigenti normative non è tenuta a richiedere obbligatoriamente il certificato medico di buona salute del partecipante, considera con l'iscrizione l'idoneità fisica del partecipante inerente la normativa di legge prevista dal D.M. 28.2.83 sulla tutela sanitaria per l'attività non competitiva, e declina ogni responsabilità civile e penale per quanto fisicamente possa accadere, prima, durante e dopo, al singolo partecipante. In particolare non potranno essere presi in considerazione reclami o infortuni causati dal mancato rispetto delle norme generali della FIASP, dalla inosservanza del Codice della Strada, dalle partenze anticipate o da deviazioni dal tracciato disegnato dagli organizzatori.

Per quanto non specificato, valgono i Regolamenti FIASP.

Ringraziamento: il Gruppo Sportivo Camminatori San Carlo Varese ringrazia tutti i privati, gli Enti e le Aziende che hanno contribuito alla riuscita della Camminata di San Carlo intorno al Lago di Varese. Un particolare grazie alla Pro Loco Gavirate, al Comune di Gavirate ed a tutti i Soci che hanno contribuito all'organizzazione della manifestazione.

Ai podisti che parteciperanno va il nostro saluto, l'augurio di buon divertimento e il nostro arrivederci sportivo alla 35ª edizione del 2012.