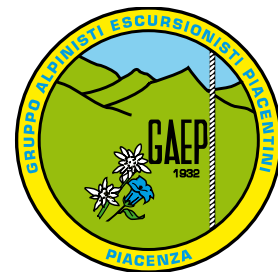


LUNGA MARCIA IN ALTA VAL NURE "Dante Cremonesi"



La **Lunga Marcia in Alta Val Nure "Dante Cremonesi"** organizzata dal **Gruppo Alpinisti Escursionisti Piacentini (GAEP)** è da anni un appuntamento immancabile per tutti gli appassionati della montagna, ma anche per chi desidera semplicemente effettuare una piacevole escursione a passo libero nella natura. Dal Passo del Cerro, su sentieri privi di difficoltà si arriva alla storica Vecchia Dogana del monte Crociglia, ora Rifugio GAEP "Vincenzo Stoto" (m 1362).

Il percorso si sviluppa su tre distanze:

- ⇒ la **Lunga Marcia di montagna dei 33 km**: un'affascinante ed impegnativa escursione che dal Passo del Cerro (m 766), conduce i partecipanti attraverso alcuni dei luoghi più suggestivi dell'Appennino Piacentino fino al rifugio GAEP;
- ⇒ la **Marcia intermedia di montagna dei 25 km**: un'interessante escursione che partendo dal Passo della Cappelletta (m 1036), primo punto di ristoro della Lunga Marcia, segue lo stesso itinerario lungo il bellissimo crinale appenninico;
- ⇒ la **Marcia di montagna degli 11 km**: inserita nell'ultimo tratto della Lunga Marcia, il più spettacolare, che dal Passo del Mercatello (m 1058) fino all'arrivo in Rifugio, regala paesaggi mozzafiato anche ai trekkers meno allenati.

CONDIZIONI PER L'ISCRIZIONE

La Marcia è aperta a tutti coloro che hanno compiuto il diciottesimo anno di età.

Tutti i minori dovranno essere accompagnati da un adulto.

La partecipazione è sotto la propria responsabilità o del tutore.

L'idoneità è cosa che riguarda il partecipante, nei propri limiti fisici.

La Marcia si effettua con qualsiasi tempo, si rende opportuno un adeguato equipaggiamento.

Non è una marcia competitiva pertanto non è prevista una classifica finale né un premio. Tutti i partecipanti che porteranno a termine il percorso riceveranno il conio del GAEP.

Con l'atto di iscrizione il partecipante solleva gli organizzatori da ogni responsabilità per danni subiti da persone e cose, compresi infortuni personali e/o incidente o morte che si verificano prima, durante o dopo la marcia.

Il partecipante deve consegnare alla partenza la scheda di iscrizione conservando il cartellino numerato per la punzonatura ai punti di controllo.

In caso di ritiro il partecipante è tenuto a segnalarlo ad un volontario lungo il percorso o ad un punto di controllo consegnando anche il cartellino che gli è stato consegnato alla partenza.

Il partecipante iscrivendosi accetta il presente programma/regolamento.

RACCOMANDAZIONI

L'escursione non richiede particolari attenzioni. Le salite si sviluppano tra boschi e prati, lontano da dirupi.

Sul percorso sono presenti punti di controllo e di ristoro dove personale volontario rimarrà a disposizione dei partecipanti. La lunghezza del percorso e i repentini cambiamenti climatici in quota richiedono però elementari attenzioni quali: sostenersi con cibi di facile digestione, non bere alcolici, non fumare, tenere il passo secondo le proprie possibilità non marciare isolati, non uscire dal tracciato, utilizzare abbigliamento idoneo.

Ogni partecipante, considerando la Lunga Marcia un'escursione in quota e quindi esposta a repentini cambiamenti di tempo, è tenuto ad avere un abbigliamento adeguato (es. scarponi, maglione, giacca a vento, etc.).

E' consigliabile portare con se un minimo di provviste (cioccolata fondente, frutta secca, acqua etc.)

ASSISTENZA E SICUREZZA

Lungo il percorso saranno presenti oltre a volontari del GAEP:

- SAER Stazione Monte Alfeo
- ASSOCIAZIONE RADIOAMATORI ITALIANI sezione di Piacenza
- CROCE ROSSA ITALIANA delegazione di Agazzano (Pc)
- CAI sezione di Piacenza

Lungo il percorso sono inoltre dislocati DAE (defibrillatori semiautomatici), gentilmente forniti da PROGETTO VITA per l'evento, affidati a personale adeguatamente formato all'uso. Sull'altimetria sotto è indicato dove sono collocati.

Nel caso in cui si rendesse necessaria l'attivazione del soccorso alpino o del 118, compreso l'eventuale uso di elicottero, le spese derivanti per l'intervento di strutture esterne a quelle dell'organizzazione, sia prima, durante e dopo non potranno essere imputate all'organizzazione stessa.

Il partecipante che fa appello ad un medico o ad un soccorritore, si sottometta di fatto alla sua autorità e si impegna a rispettare le sue decisioni.

ISCRIZIONI

È possibile iscriversi alla Lunga Marcia nei seguenti modi:

- ONLINE (<http://www.gaep.it/lungamarcia.htm>) utilizzando l'apposita scheda e seguendo le istruzioni: compilare la scheda. Effettuare il pagamento a mezzo bonifico bancario utilizzando le coordinate bancarie riportate sulla scheda. Spedire la scheda compilata unitamente alla ricevuta dell'avvenuto pagamento via email all'indirizzo lungamarcia@gaep.it

Per gruppi di 2 o più persone è possibile effettuare il pagamento con un solo bonifico bancario.

Per chi utilizza il metodo on-line il biglietto sarà trasmesso in formato digitale via mail, il partecipante dovrà provvedere alla stampa dello stesso.

- recandosi presso CASA DELLE ASSOCIAZIONI (via Musso, 3 – Pc) aperta il 1°-3°-4° lunedì del mese dalle 21.00 alle 23.00
- recandosi presso BERGAMASCHI SEMENTI (Piazza Duomo, 31 – Pc) no bancomat

Le iscrizioni online si chiudono il 20/05/16.

Per chi si iscrive ONLINE entro il 09/05/16 è possibile usufruire di uno sconto sull'iscrizione.

Le iscrizioni con l'utilizzo dell'autobus si chiudono a Piacenza giovedì 26/05/16 alle ore 12.00

Le iscrizioni con l'utilizzo di mezzi propri saranno aperte sino alla partenza della marcia, con un supplemento sulla quota se effettuate il giorno della manifestazione.

N.B: Il biglietto di partecipazione è nominativo e NON CEDIBILE.

COSTI

> Per iscrizioni ON LINE entro il 09/05/16:



percorsi 11, 25 e 33 Km con Autobus A/R € 16



percorsi 11, 25 e 33 Km con mezzi propri € 8

> Per iscrizioni presso CASA DELLE ASSOCIAZIONI o BERGAMASCHI SEMENTI:



percorsi 11, 25 e 33 Km con Autobus A/R € 22



percorsi 11, 25 e 33 Km con mezzi propri € 15

> Per iscrizioni alla partenza il GIORNO DELLA MANIFESTAZIONE:



percorsi 11, 25 e 33 Km con mezzi propri € 25

- percorso 11Km biglietti acquistabili in Largo Risorgimento a Ferriere
- percorso 25 Km biglietti acquistabili in P.zza Marconi a Farini
- percorso 33 Km biglietti acquistabili in P.zza Colombo a Bettola

Per chi utilizza il mezzo proprio e volesse usufruire del servizio bus navetta, che collega le piazze sopraindicate con i punti di partenza e il ritorno da Selva alle piazze, è richiesto un contributo aggiuntivo di € 5.

COME ARRIVARE

Utilizza l'autobus in alternativa all'automobile e aiutaci a ridurre l'impatto ambientale della Marcia nella nostra Val Nure!

L'organizzazione mette a disposizione un servizio di autobus con partenza da Piacenza ai punti di inizio marcia con ritorno da Selva a Piacenza. Per maggiori dettagli e orari si rimanda a "COME RAGGIUNGERE I PUNTI DI PARTENZA".

Gli autobus effettueranno eventuali fermate su richiesta lungo il tragitto (Ponte dell'Olio, Bettola, Farini, Ferriere). E' inoltre possibile raggiungere direttamente con mezzo proprio il punto di inizio Marcia.

I partecipanti alla Lunga Marcia sono invitati a evitare di recarsi al Passo Cerro, Passo Cappelletta, Passo Mercatello con il mezzo proprio per non creare problemi di traffico e per il successivo recupero dell'auto. È a disposizione un servizio di bus navetta per tutti e tre i percorsi della Marcia, per orari e luoghi di partenza si rimanda a "COME RAGGIUNGERE I PUNTI DI PARTENZA ". Il costo di tale servizio è di 5,00 €.

PARTENZE E ARRIVO

La partenza della Marcia è prevista dalle ore 7.00 dal Passo del Cerro per i 33 km; dalle ore 8.00 dal Passo della Cappelletta per i 25 Km ed dalle ore 9.00 dal Passo del Mercatello per gli 11 Km.

Il tempo limite massimo ai soli fini organizzativi prevede l'arrivo in Rifugio "V. Stoto" entro le ore 17.30.

SEGNALETICA

Il tracciato è contrassegnato dal sentiero 001 - striscia bianco/rossa. È vietato uscire dal percorso di marcia!

PUNTI DI CONTROLLO E RISTORI (*)

Lungo il percorso sono previsti 4 ristori con rifornimenti (es. acqua, thè caldo, reintegratore salino, biscotti, frutta, etc.):

- km 8 Passo della Cappelletta (m. 1036)
- km 15 Fontana del Faggio (m. 1300)
- km 22 Passo del Mercatello (m. 1058)
- km 28 Monte Carevolo (m. 1520)

Presso questi punti di ristoro il partecipante dovrà consegnare ai volontari GAEP il cartellino numerato per la punzonatura.

All'arrivo in Rifugio il partecipante dovrà consegnare il cartellino e riceverà la medaglia ricordo coniata dal GAEP.

Presso il Rifugio sarà servito ai partecipanti un gustoso conforto offerto dal GAEP e SALUMIFICIO SAN BONO.

RISPETTO DELL'AMBIENTE

La Marcia si svolge nel rispetto dell'ambiente e del territorio. L'organizzazione chiede pertanto a ciascun partecipante di non gettare rifiuti lungo il percorso. L'organizzazione predisporrà una zona di raccolta rifiuti presso ogni punto di ristoro. È vietato a chiunque accendere fuochi!

DEPOSITO BORSE

Per la Lunga Marcia dei 33 km e la Marcia Intermedia dei 25 km è previsto il trasporto bagagli dalla partenza all'arrivo. Consegnare il bagaglio ai volontari GAEP, non lasciare nulla sugli autobus.

AMICI A QUATTRO ZAMPE

E' possibile partecipare con il proprio cane, muniti di guinzaglio e museruola.

Di norma sugli autobus non è consentito portare cani pertanto per evitare qualsiasi problema consigliamo di organizzarsi con mezzo proprio per raggiungere il punto di partenza. Ricordiamo che il proprietario o il detentore di un cane è sempre responsabile del benessere, del controllo e della conduzione dell'animale e risponde, come di legge, dei danni a persone, animali e cose provocati dall'animale stesso. L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali problemi che possano venire a crearsi.

DIRITTO DI IMMAGINE

Con l'atto di iscrizione, il partecipante autorizza espressamente gli organizzatori ad utilizzare gratuitamente le immagini, fisse e/o in movimento, che lo ritraggono durante la sua partecipazione alla marcia. Gli organizzatori potranno cedere ai propri partner istituzionali e commerciali i diritti di utilizzazione dell'immagine previsti nel presente accordo. La presente autorizzazione all'utilizzazione della propria immagine deve intendersi prestata a tempo indeterminato e senza limiti territoriali, per l'impiego in pubblicazioni e filmati vari promozionali e/o pubblicitari e realizzati su tutti i supporti.

TUTELA PRIVACY

I dati forniti saranno trattati nel rispetto delle norme previste dal D. Lgs. 196/03 ed utilizzati esclusivamente per le finalità inerenti l'evento.

CONTATTI



Per informazioni ed iscrizioni:

- visita il sito internet www.gaep.it o invia una e-mail a lungamarcia@gaep.it;
- GAEP c/o Casa delle Associazioni - Via Musso, 3 - 29122 PIACENZA - apertura 1°, 3°, 4° lunedì del mese dalle 21 alle 23;
- Bergamaschi Sementi Piazza Duomo, 31 - 29121 PIACENZA (Tel. 0523.324285);
- Rifugio "Vincenzo Stoto" Loc. Rifugio GAEP - Selva di Ferriere - 29024 FERRIERE (Pc) (Tel. 0523.929300);
- Pagina Facebook <http://www.facebook.com/GaepPiacenza>


COME RAGGIUNGERE I PUNTI DI PARTENZA




Puoi decidere tra:

-  > autobus
-  > mezzo proprio

▶ ANDATA


 > se scegli l'autobus dovrai farti trovare presso il Cheope in via IV Novembre, 130 a Piacenza (Pc) e qui ritornerai a fine marcia. Gli orari di partenza degli autobus sono questi:


- Lunga Marcia dei 33 km --> partenza autobus ore 6.00
- Marcia Intermedia dei 25 km --> partenza autobus ore 6.15
- Marcia di montagna degli 11 km --> partenza autobus ore 7.00

 > se scegli di utilizzare la tua auto puoi lasciarla rispettivamente a Bettola, Farini o Ferriere rispetto al percorso scelto e utilizzare il servizio di bus navetta che ti porterà direttamente al punto di partenza della marcia. Gli orari indicativi e i luoghi di partenza della navetta sono:

- Lunga Marcia dei 33 km --> P.zza Colombo a Bettola ore 7.00
- Marcia Intermedia dei 25 km --> P.zza Marconi a Farini ore 8.00
- Marcia degli 11 km --> Largo Risorgimento a Ferriere ore 9.00

▶ RITORNO

 > gli autobus partono da Selva ad ogni carico completo, non prima delle 15.00. Il servizio di partenza da Selva avrà termine alle ore 19.30.

 > se hai utilizzato il bus navetta gli autobus che partono da Selva ti ricondurranno alla tua auto a Bettola, Farini o Ferriere.
ATTENZIONE! nessun autobus ritornerà ai punti di partenza della marcia (Passo del Cerro, Passo della Cappelletta o Passo del Mercatello)

SIATE PRUDENTI ED ARRIVEDERCI TUTTI IN RIFUGIO GAEP!