

## **LUNGA MARCIA ESCURSIONE IN ALTA VAL NURE - ORGANIZZATA DAL G.A.E.P. DEDICATA A DANTE CREMONESI**

È UNA ESCURSIONE NELLA NATURA CON DUE PERCORSI ALPESTRI:

### **LUNGA MARCIA IN MONTAGNA DEI 33 km**

che percorre i sentieri secolari del crinale appenninico di cui al tracciato in planimetria ed al profilo altimetrico

- partenza alle ore 7 dal Passo del Cerro (m 766), Bettola (PC);

### **MARCIA IN MONTAGNA DEGLI 11 km**

inserita nell'ultimo tronco della lunga marcia ne percorre gli stessi sentieri,

- partenza alle ore 9 dal Passo del Mercatello (m 1058), Ferriere (PC);

- ARRIVO alla Vecchia Dogana del Crociglia (m 1362), ora Rifugio G.A.E.P. "V. Stoto", Selva di Ferriere (PC);

- TEMPO MASSIMO agli effetti organizzativi: arrivo al Rifugio G.A.E.P. "V. Stoto" entro le ore 17. km 11 - m 640 - ore 3

NON È UNA GARA:

È un invito a camminare per i monti nel rispetto dell'ambiente; è una escursione con passo libero nel genuino ambiente della natura, nel bosco, su pascoli, dalle genziane alla neve; la seguente tabella assomma le pendenze da superare sulle distanze e riporta le medie che un'escursionista tiene con passo normale e normali soste:

- Cerro/Cappelletta km 8 - m 460 - ore 2

- Cappelletta/Mercatello km 14 - m 400 - ore 3

- Mercatello/Rifugio GAEP

NON È COMPETITIVA:

- la partecipazione è sotto responsabilità propria o del tutore;

- tutti i minori debbono essere accompagnati dal responsabile;

- l'idoneità è cosa che riguarda il partecipante, nei propri limiti fisici;

- il partecipare conferma l'accettazione del presente programma/regolamento.

APPROCCIO

Viene facilitato mediante un servizio di autobus, predisposto dalla organizzazione, da Piacenza ai punti di inizio marcia con ritorno da Selva di Ferriere a Piacenza; modalità per chi intende usufruirne:

- partenza alle ore 6 da Piazza Cavalli e Condominio Cheope per la LUNGA MARCIA DEI 33 km

- partenza alle ore 7 da Piazza Cavalli e Condominio Cheope per la MARCIA DEGLI 11 km

- per il ritorno a Piacenza, ad escursione conclusa, partenza da Selva ad ogni carico completo di autobus;

- il servizio di autobus in partenza da Selva avrà termine alle ore 19,30.

ISCRIZIONI

Si ricevono presso il recapito G.A.E.P. in piazza del Duomo, 31 - 29100 Piacenza; verrà consegnata una SCHEDA NOMINATIVA non cedibile, di iscrizione alle marce dietro versamento dei sotto indicati importi:

- €20 per la 33 km - SCHEDA GIALLA

- €20 per la 11 km - SCHEDA VERDE

- per chi intende usufruire del servizio autobus andata e ritorno da e per Piacenza le iscrizioni con **prenotazione autobus si chiudono il giovedì precedente la marcia alle ore 12,30**

- per chi intende raggiungere direttamente con mezzo privato il punto di inizio marcia, ed il ritorno

- €12 per la 33 km - SCHEDA ROSA

- €12 per la 11 km - SCHEDA BIANCA

**le iscrizioni con approccio autonomo restano aperte sino alla partenza della marcia**

RACCOMANDAZIONI

- Sostenersi con cibi di facile digestione, non bere alcolici, NON FUMARE, niente doping;

- munirsi di giacca a vento, maglione, scarpe robuste; rendersi autosufficienti su lungo percorso;

- tenere un passo secondo le proprie possibilità, non marciare isolati, il percorso non tocca abitati, assistere il compagno in difficoltà; considerarla escursione in quota esposta a repentini cambiamenti di tempo, pertanto munirsi di abbigliamento idoneo oltre alle scarpe da montagna.

### **SI PRECISA**

Il G.A.E.P. pur avendo cura di fornire per quanto possibile una valida assistenza sul percorso di marcia: **declina** ogni e qualsiasi responsabilità in caso di incidente o di malattia; gli organizzatori non possono essere ritenuti responsabili.

### **ASSISTENZA, È PRESENTE SUL PERCORSO ED ALL'ARRIVO:**

- con la prestazione volontaria dei Sanitari, degli infermieri della CRI con ambulanza, dalla Associazione Radioamatori con ricetrasmittenti che coprono a maglia l'intero percorso; dai mezzi fuori strada, dei "Falchi 4x4" e da una apposita squadra che chiude la marcia.

Coloro che intendono ritirarsi sono tenuti a darne comunicazione alla detta squadra o ai posti di controllo, consegnando il cartellino.

- per la 33 km, l'organizzazione provvederà, su richiesta, al trasporto della borsa o bagaglio dalla partenza con recapito all'arrivo in Rifugio.

- squadre attrezzate del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e del Club Alpino Italiano assicurano l'assistenza sul percorso della Lunga Marcia.

### **NESSUNA CLASSIFICA - NESSUN PREMIO SPECIALE**

tutti i partecipanti ricevono il conio del G.A.E.P. per l'escursione portata a termine.

### **LA MARCIA SI EFFETTUA CON QUALSIASI TEMPO**

Ad evitare spiacevoli difficoltà, che si sono ripetute nel passato, per improvvise intemperie lungo il percorso, 33 km di crinale, l'esperienza consiglia di premunirsi dell'idoneo equipaggiamento.

### **SEGNALETICA**

Permanente su tutto il tracciato con il segnavia 001 striscia bianco e rosso e con il vecchio segnale giallo lunga marcia su piante sassi e supporti con frecce e scritte varie.

### **CONTROLLO**

- al punto di inizio marcia, il partente **VERSERÀ** la scheda personale di iscrizione, **CONSERVERÀ** il cartellino numerato predisposto per la punzonatura alle seguenti distanze progressive.

- km 8 Cappelletta, km 15 Fontana del Faggio, km 22 Mercatello, km 28 Monte Carevolo.

- all'arrivo km 33 Rifugio G.A.E.P., il cartellino in regola, verrà ritirato contro consegna della medaglia ricordo coniata dal G.A.E.P., che distingue i 33 km dagli 11 km percorsi.

### **PUNTI DI RISTORO:**

- Cappelletta (m 1036) - Fontana del Faggio (m 1300) - Mercatello (m 1058) - Monte Carevolo (m 1520),

con distribuzione di tè caldo, biscotti, limoni, zucchero, reintegratore salino.

- arrivo al Rifugio G.A.E.P. "V. Stoto" (m 1362), ristoro con distribuzione di brodo caldo, pane, tè, ed un gustoso desiderato conforto distribuito dallo sponsor SALUMIFICIO SAN BONO di Pontedell'Olio.