

Via dei Monti Lariani

La *Via dei Monti Lariani* è un lungo itinerario escursionistico che si sviluppa per circa 125 km a quote comprese tra 600 e 1250 metri, e corre quasi parallelo alla sponda del lago di Como, collegando attraverso un sistema di sentieri, carrarecce, mulattiere e antiche strade militari, Cernobbio con Sorico. Nell'anno 2008, abbiamo percorso le prime tre tappe di questa via fino a Dongo. Quest'anno ripartiamo da questa località e completiamo l'itinerario con le ultime due tappe. Il primo giorno dimenticatevi il lago. Questa tappa si sviluppa senza dislivelli impegnativi, tra gli ambienti alpini della valle incisa dal torrente Liro che, con la caratteristica forma a Y, a ovest prende il nome di San Jorio, a nord quello della Valle del Dosso. La tappa del secondo giorno si svolge in ambienti selvaggi e solitari. Qui, più che altrove, è indispensabile non perdere l'orientamento perché in diversi tratti il sentiero si sviluppa su esili tracce. L'itinerario comunque non è particolarmente impegnativo e dopo un primo strappo piuttosto ripido si sviluppa in costa alternando brevi discese e salite.

Via Francisca.

Itinerario escursionistico culturale, durante il quale si potrà associare l'interesse ambientale e naturalistico della riserva del Lago di Novate – Pian di Spagna, a quello storico della seconda parte. Dopo un primo tratto di collegamento da Sorico e Dascio, il percorso continua lungo un sentiero che sale gradatamente offrendo splendide vedute fino a superare il poderoso dosso roccioso che scende a scogliera fino al livello dell'acqua. Raggiunta la Chiesetta di San Fedelino, si prosegue lungo un sentiero pianeggiante che costeggia il fiume Mera fino ad arrivare a Mese.

Via Forcola

Le Valli della Forcola, chiamate con il medesimo nome sia sul versante italiano che su quello svizzero, sono disposte in linea retta e creano un collegamento ideale fra la Valchiavenna e la Val Mesolcina. L'escursione si svolge attraverso un sentiero agevole, ma risulta ugualmente molto lunga con un dislivello considerevole. La quota massima è di circa 2230 m per cui si consiglia di portare un abbigliamento adeguato.

MODULO D'ISCRIZIONE

(da compilare in modo leggibile e consegnare alle persone indicate nello spazio "INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI" insieme all'anticipo)

Cognome e nomeSesso M F

Indirizzo.....

CAP e Comune.....Prov.....

Telefono/Cell.....e-mail.....

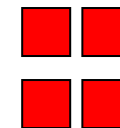
Data di nascita..... Tessera FIASP

Rilascia caparra di €.....

RESPONSABILITA'

Il partecipante dichiara di essere a conoscenza che la volontaria iscrizione e partecipazione alla manifestazione è considerata tacita dichiarazione di autocertificazione di idoneità fisica per questa attività sportiva amatoriale volontaria e non competitiva e pertanto dichiara di esonerare l'Organizzazione, che in base alle normative non è tenuta a richiedere obbligatoriamente il certificato medico di buona salute, da ogni responsabilità civile e penale per ogni evento fisico possa accadere prima, durante e dopo la manifestazione. In particolare, dichiara di essere a conoscenza che non potranno essere presi in considerazione reclami o infortuni causati dal mancato rispetto delle norme generali della FIASP e dalla inosservanza del regolamento sopra riportato.

Data.....Firma.....



**IL CENTRO SERVIZI del COMITATO INTERPROVINCIALE F.I.A.S.P. di
COMO – LECCO – SONDRIO**

organizza

**GIOVEDÌ 19 – VENERDÌ 20 – SABATO 21 – DOMENICA 22
AGOSTO 2010**

5° TREKKING GUIDATO

VIA dei MONTI LARIANI

VIA FRANCISCA

VIA FORCOLA

Da Dongo (CO) a Soazza (Canton Ticino)

Manifestazione internazionale a tappe, di più giorni, valida per i concorsi I.V.V., F.I.A.S.P. - Piede Alato, Paesaggi Lariani, Gamba d'Argento.

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

Giorgio Molteni cell. 338 8575295
 Alberto Casiraghi tel. 031 850137
 Maurizio Fornasiero cell. 329 4426821
 Claudio Sanvito cell. 338 8929860

PROGRAMMA:

GIOVEDÌ 19 AGOSTO:

- Ore 05,45 Ritrovo Centri Sportivi Comunali di Carate via XXV Aprile/Verano via Dante
Ore 06,00 Partenza con pullman doppio.
Ore 06,15 Ritrovo presso il parcheggio del Centro Sportivo Bione – Lecco.
Ore 06,30 Partenza da Lecco
Ore 07,30 Arrivo previsto a Dongo.
Ore 07,45 Partenza I tappa – DONGO (Co) – PEGLIO (Co) (km 28 circa).
Via dei Monti Lariani
Ore 17,45 Arrivo previsto a Peglio
Sistemazione in Palestra Comunale (55 posti)
Sistemazione in Pensione del Falco (25 posti)
Ore 19,00 Visita guidata alla Chiesa Parrocchiale di Peglio dedicata a S. Eusebio
Ore 19,30 Cena: Ristorante Pensione del Falco

VENERDÌ 20 AGOSTO: II tappa - **PEGLIO (Co) – SORICO (Co)** (km 24 circa).

Via dei Monti Lariani

- Ore 06,30 Sveglia e colazione c/o Pensione Ristorante del Falco
Ore 07,30 Partenza del Trekking.
Sul percorso visita alla Chiesa di S.Miro a Sorico
Ore 17,00 Arrivo previsto a Sorico.
Sistemazione in Palestra Comunale
Ore 19,00 Cena: Trattoria Pizzeria Spluga
Ore 21,00 Grande festa con musica e balli c/o Palestra Comunale in riva al lago.

SABATO 21 AGOSTO: III tappa - **SORICO (Co) – MESE (So)** (km 23 circa)

Via Francisca

- Ore 06,30 Sveglia e colazione c/o il Bar della Palestra Comunale
Ore 07,30 Partenza del Trekking.
Sul percorso visita all’Oratorio di San Fedelino.
Ore 17,30 Arrivo previsto a Mese
Sistemazione in Palestra Comunale.
Ore 19,30 Cena: Pizzeria Muià – Centro Sportivo.

DOMENICA 22 AGOSTO: IV tappa – **MESE (So) – SOAZZA (Canton Ticino – Svizzera)**

Passo della Forcola – 2267 m.

- Ore 06,00 Sveglia e colazione c/o il Bar della Palestra Comunale
Ore 07,00 Partenza del Trekking.
Ore 17,30 Arrivo previsto a Soazza.
Ore 18,00 Partenza con pullman doppio.
Ore 20,00 Arrivo previsto a Lecco – Centro Sportivo Bione. Distribuzione riconoscimenti.
Ore 21,00 Arrivo previsto a Carate/Verano.

N.B. gli orari sopra riportati sono indicativi e sono suscettibili di cambiamento in funzione della preparazione fisica dei partecipanti per quanto riguarda il trekking, mentre dipendono dal traffico, per gli spostamenti con i mezzi.

Necessario documento di identità in corso di validità.

Per problemi assicurativi è obbligatoria l'affiliazione alla FIASP

RICONOSCIMENTI:

Polo personalizzata.
Coltellino 15 funzioni “Dunlop”.

TERMINE ISCRIZIONI:

Al raggiungimento di N° 80 partecipanti.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

Euro 125,00 (+ 6,00 € per eventuale tessera FIASP)

Euro 145,00 (+ 6,00 € per eventuale tessera FIASP) per chi pernoverà alla Pensione Del Falco di Peglio

Le quote sono comprensive di: trasferimenti con i pullman, servizio trasporto bagagli, pernottamenti, cene, colazioni, festa, assistenza sul percorso e riconoscimenti.

Tali somme sono contributi non soggetti a IVA a norma dell'art. 4, II e VI periodo D.P.R. 633/72 e successive modificazioni. I contributi su indicati sono finalizzati alla realizzazione della manifestazione oggetto del presente depliant in diretta attuazione degli scopi istituzionali ai sensi dell'articolo 2, comma 1, lettera A-B-D L.G.S. 460/97 e del comma 3° dell'articolo 148 (ex 111) del TUIR

ACCONTO ALLA PRENOTAZIONE:

Euro 25,00 (non restituibili in caso di rinuncia salvo sostituzione con altra persona).

ASSISTENZA: sono previsti due furgoncini di supporto per il trasporto dei bagagli, degli zaini e dei sacchi a pelo.
Per intuibili problemi di spazio, si prega di evitare bagagli e brandine troppo ingombranti.

DOTAZIONE NECESSARIA:

Zaino, Sacco a pelo ed eventuale materassino, Scarpe da trekking, k-way, Magliette e calze per il cambio, Maglione o Giubbino per la sera, Alimenti necessari per il tragitto, Borraccia, Acqua e integratori, ecc...

NOTE

La colazione comprende: cappuccino o the o caffè o succo di frutta + brioche.

Nella cena sono compresi: un quarto di vino e mezzo litro di acqua minerale.

In tutte le località di arrivo delle tappe, sono previste docce calde.

Nelle palestre si entra solo con le ciabatte.

REGOLAMENTO

E' consigliata la partecipazione a camminatori dotati di una buona preparazione o allenamento sui lunghi percorsi.

I partecipanti al trekking hanno l'obbligo di attenersi al passo imposto dalle guide, senza allontanarsi dal gruppo e seguendo i tempi di sosta stabiliti.

Il passo di marcia varia a secondo dei dislivelli da 2,5 km a 5 km orari e deve essere comunque adeguato alle forze di tutti i partecipanti.

Qualsiasi problema o difficoltà deve essere segnalata alle guide, onde possano essere presi i provvedimenti necessari.

Qualora sorgano problemi di affaticamento tali da costringere il partecipante ad abbandonare il trekking, potrà farlo al termine della tappa.

Dato il carattere del tutto spartano della sistemazione per il pernottamento, i partecipanti al trekking devono necessariamente essere dotati di un buon spirito di adattamento e di collaborazione.

La manifestazione si effettuerà con qualsiasi condizione meteorologica.