



COMUNE DI COCQUIO TREVISAGO
&
FONDAZIONE ISTITUTO SACRA FAMIGLIA



in collaborazione con



ORGANIZZANO

8^A CAMMINIAMO INSIEME

Manifestazione podistica non competitiva di 8,3 e 4 km (percorribile con carrozzine) aperta a tutti valevole per il circuito del Piede d'Oro



DOMENICA 19 SETTEMBRE 2010
COCQUIO TREVISAGO - VA

Ritrovo: dalle ore 8.00 presso Istituto Sacra Famiglia
Partenza ore 9.30

Il ricavato verrà devoluto all'Istituto Sacra Famiglia per l'acquisto di un mezzo di trasporto.

T-SHIRT IN OMAGGIO A TUTTI I PARTECIPANTI

Con la partecipazione di **AVIS Medio Verbano**

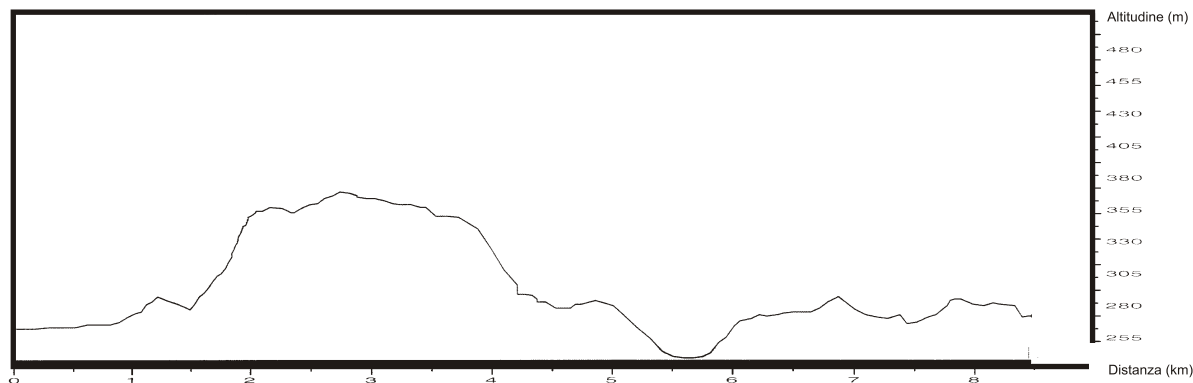
INFO: Emidio Novali 0332 701190 - 339 7322618 Di-Bi 0332 771749



DISTRIBUZIONE BEVANDE

COCQUIO TREVISAGO (VA)
Tel. 0332 975079

ALTIMETRIA DEL PERCORSO



DESCRIZIONE DEL PERCORSO

Il percorso di CAMMINIAMO INSIEME vede i podisti partecipanti girare quasi interamente il territorio comunale di Cocquio Trevisago attraverso le frazioni urbane e qualche passaggio su antiche strade con fondo misto che ai tempi collegavano le frazioni stesse, ora sono diventate secondarie ma sono la storia e i simboli del paese. Il ritrovo e la partenza sono all'interno dell'istituto Sacra Famiglia, tutti insieme attraverso un'ampia strada si aggira l'abitato di Cocquio poi, al primo km, la divisione dei percorsi. Il percorso breve di 4km, tutto su strada asfaltata, si dirige verso la frazione di Sant'Andrea costeggiando nella seconda parte la ferrovia e, attraversando il parco comunale, fa ritorno all'istituto. Il percorso lungo di 8,5km invece si dirige verso la parte alta del paese affrontando la scalinata simbolo del paese e, dopo l'attraversamento del quartiere Carnisio, si raggiunge il ristoro nella piazza di Caldana. Più avanti la strada inizierà a scendere con un breve passaggio sterrato pianeggiante prima dell'antico quartiere di Intello, si scende ancora nella frazione Torre e costeggiando la ferrovia si raggiungerà il borgo di S.Bartolomeo. Infine si ritornerà al punto di partenza attraversando l'abitato di Cocquio entrando dall'ingresso superiore dell'istituto e passando intorno al nuovo edificio appena inaugurato.

PREMIAZIONI

Verranno garantite le premiazioni per 10 assoluti maschili con Pettorale Piede d'Oro
10 assoluti femminili con Pettorale Piede d'Oro
10 ragazzi nati dal 1997
10 ragazze nate dal 1997
20 premi di categoria piede d'oro
15 Gruppi iscritti al piede d'oro con almeno 15 partecipanti
Altri gruppi iscritti con almeno 15 partecipanti
Primo e prima cocquiese al traguardo del percorso lungo

A TUTTI I PARTECIPANTI T-SHIRT IN OMAGGIO

"La manifestazione è coperta da assicurazione RC stipulata tramite il C.S.I.

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 certificato medico di buona salute del partecipante, considera con l'iscrizione l'idoneità fisica 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 la manifestazione. In particolare non saranno presi in considerazione reclami o infortuni causati dal mancato rispetto del regolamento del Podismo Sportivo del Varesotto e dalla inosservanza del Codice della Strada, dalle partenze anticipate o dalle deviazioni del percorso tracciato dall'organizzazione."

In collaborazione con:

- * Proloco Cocquio Trevisago
- * Protezione Civile Cocquio Trevisago
- * Gruppo Sportivo Culturale Amici di Cocquio
- * Gruppo Alpini Cocquio Trevisago
- * Gruppi Alpini Zona 7
- * Comunità Pastorale Sacra Famiglia
- * A.S.D. Pattinando Cocquio
- * Associazione Aurora
- * Verbano Calcio
- * Unione Comuni Medio Verbano-Comando Polizia locale
- * Scuola di Combattimento Cocquio
- * Società operaia di Caldana
- * Banda di Carnisio e Cerro
- * A.S.C. Volontari Pro Cocquio
- * Ciclistica Campo dei Fiori
- * Istituto Comprensivo Cocquio Trevisago
- * Istituto Comprensivo Gavirate
- * Associazione Menta e Rosmarino