



Il C.A.I. Sezione Verbanò Intra in collaborazione con Avis Marathon Verbanò e "Corso di Corsa" organizzano

# "ALLENAMENTI COLLETTIVI ASPETTANDO LA VALLE INTRASCA"

## DOMENICA 13 MAGGIO 2018 "CAMBIASCA-CAMBIASCA"

partenza dal parcheggio del cimitero di Cambiasca alle ore 8:00 e sul percorso gara di circa 25 Km con circa 1500 mt. di dislivello positivo (Cambiasca, Ramello, Caprezzo, Ponte Nivia, Intragna, Gabbio, Pian Cavallone, Pizzo Pernice, Todum, Cappella Fina, Miazzina, Cambiasca).

Il tutto con partenza insieme e con la formazione naturale di vari gruppi in base alla preparazione e alle capacità dei partecipanti.

Per informazioni contattare Maurizio Forella 333.3430613

## GIOVEDÌ 24 MAGGIO "CAPPELLA FINA-CAPPELLA FINA"

partenza da cappella Fina alle ore 18:30 (con possibilità di ritrovo per ottimizzare le auto in salita alle ore 18:00 al parcheggio di piazza Parri a Trobaso). Il percorso che nel primo tratto corribile si spinge sulla gippabile verso cappella Porta, poi sale al Pian Cavallone e da qui ricalca fedelmente il tracciato della Valle Intrasca toccando Pizzo Pernice, Todum, tagliafuoco e rientro a cappella Fina. Il tutto per poco più di 14 km. con poco più di 1000 mt. di dislivello positivo.

Per informazioni contattare Alfredo Fasolo: [a.fasolo@sportway.net](mailto:a.fasolo@sportway.net) – 0323.840814

### **A SEGUIRE CENA DI GRUPPO PRESSO IL CRICOLO DI CAMBIASCA**

gnocco fritto con affettati misti, grigliata mista con patatine, insalata, verdure grigliate e macedonia con gelato, caffè (€ 20,00 bevande escluse).

**prenotazioni entro lunedì 21 maggio alle ore 22 al numero 349.1798306.**

Per entrambi gli allenamenti si consiglia di dotarsi di sufficiente riserva idrica e solida visto che non sono presenti ristori sul percorso.