

## RANDONNEE NOTIZIE

Ultime novità dalle ultramaratone

Iscrizioni a 10 euro (12 la domenica prima del via)

# Tour 5 Laghi: il Ghisallo è il primo spauracchio!

In vista dei festeggiamenti per il primo decennale di attività, il Passolento Rovellasca organizza domenica 8 settembre il **Tour dei 5 Laghi**, una randon-

ronno, i partecipanti percorreranno la Brianza e saliranno alla Madonna del Ghisallo (754 metri) dal versante

cina. A Menaggio lasceranno il Lario per affrontare la facile ascensione del Passo di Croce (390 metri), scenderanno a Porlezza, sul

Lago di Lugano, ed entreranno in territorio svizzero.

Transiteranno da Lugano, Bissone e Mendrisio e una volta rientrati in Italia percorreranno gli ultimi 25 chilometri del tracciato. Per chi vuole limitare la distanza c'è anche un'opzione da 130 chilometri. Iscrizione di 10 euro (la domenica mattina la quota passa a 12 euro) comprendente ristori intermedi, pasta-party e docce.

**Per informazioni:** tel. 333/7318270, info@passolentorovellasca.it

Domenica  
**8**  
settembre



Sopra, la chiesa di madonna del Ghisallo

ne di 200 chilometri che si snoderà tra le province di Como e di Varese con una puntata nel Canton Ticino. Dopo la partenza da Rovellasca (ore 7-8), che trova a Nord di Sa-

meridionale, quello più facile. Dopo la discesa su Bellagio costeggeranno per 70 chilometri il Lago di Como, toccando Nesso, Blevio, il capoluogo, Cernobbio, Argegno e Sala Coma-

Partenza e arrivo sotto il "salto" della Marmore

# Nuova prova in Umbria Si pedala tra le cascate

Full immersion tra le acque dell'Umbria. Partenza e arrivo alle cascate della Marmore, Terni, San Gemini, Nera, Piediluco, Corbara. Tutti i nomi che richiamano l'acqua. Fiumi e laghi, cascate e terme. L'acqua che ha ispirato gli organizzatori tematici di una nuova randonée che si svolgerà domenica 8 settembre. Ha un percorso

di 200 chilometri e si chiama, per l'appunto, "Le acque delle Verdi Valli". Partenza ed arrivo davanti alla spettacolare cascata delle Marmore, a sette chilometri da Terni. Nessuna grande salita ma un'infinità di saliscendi che portano il dislivello totale a 3.800 metri. Dopo il via (ore 6-7 dal belvedere inferiore), i randonneur ri-

saliranno la valle del Nera, poi scenderanno Forca di Arrone (509 metri) per raggiungere il Lago di Piediluco. Dopo Narni e Amelia toccheranno prima il Lago di Alviano e poi quello di Corbara prima di affrontare un tratto molto impegnativo attraverso Mezzole e Avigliano Umbro. Proseguiranno per Acquasparta, San Gemini.

**Per informazioni:** tel. 3398194100

Domenica  
**8**  
settembre

## Lombardia: sconfinamento in Svizzera

Domenica  
**15**  
settembre

La Colma di Sormano entra nel nuovo percorso del **Giro di Lombardia**, in programma domenica 15 settembre con partenza e arrivo a Nerviano. Sarà il punto più alto toccato dalla classica di fine estate, ma l'itinerario presenta, una continua serie di saliscendi. E' previsto anche uno sconfinamento in Svizzera. La salita della Colma, nota anche come Piano del Tivano, inizia a Nesso e misura 13 chilometri, mentre gli ultimi 30 chilometri saranno pianeggianti. Ma c'è un'altra novità: un percorso ridotto di 120 chilometri.

**Per informazioni:** tel. 3460135203, info@randonnee.it

## Giulia: c'è anche il corto di 96 chilometri

Domenica  
**1**  
settembre

La **Randonnée della Giulia** è una nuova manifestazione, in programma 1° settembre a Dorligo della Valle, piccola località vicino Trieste, a ridosso del confine italo-sloveno. Il percorso sarà di 200 chilometri, ma sarà allestito anche un "corto" di 96. Tre i controlli intermedi: Sistiana, Chioppris e di nuovo Sistiana. Si parte dalle 7 alle 8 dal campo sportivo Domio (per l'itinerario ridotto il via alle ore 9), la quota d'iscrizione di 10 euro (sino al 23 agosto, poi 15 euro) comprende un ristoro a metà percorso e il pasta party all'arrivo.

**Per informazioni:** tel. /2578321 e 335/5933404, @ciclocclubrieste.it

## RavoRando: forse una notturna nel 2014

Domenica  
**1**  
settembre

Sambuca, Scarperia e Raticosa sono le principali asperità del percorso della **RavoRando**, in programma 1° settembre a Lazzaro di Savena (Bologna). La distanza da percorrere è di 200 chilometri. L'itinerario si snoda a cavallo dell'Appennino toscano-emiliano. Il dislivello totale è di 3.460 metri. Si parte dalle 7,30 alle 8 ed il tempo massimo di percorrenza è di 11 ore e 52 minuti. La quota di partecipazione è 10 euro. La Ravonese ha in animo di organizzare nel 2014 una randonée di 300 chilometri con partenza notturna da Bologna.

**Informazioni:** tel. 327/3839537, sergioantolini@libero.it

Si deve arrivare entro le 22 di domenica sera

# E alla Corsico-Castellania ristoro nel paese di Coppi

Arriva puntuale, ad inizio autunno, la **Corsico-Castellania-Corsico**, 200 chilometri, dalle porte di Milano al paese natale di Fausto Coppi e ritorno. Tutta pianura sino a Pavia ed oltre, poi le

colline dell'Oltrepò e del Tortonese. L'unica salita con pendenze significative è quella di Montemarzino.

Nel paese del Campionissimo i randonneur troveranno

Domenica  
**22**  
settembre

un punto di ristoro dinanzi al mausoleo che ospita oggetti e testimonianze della vita sportiva di Coppi. Si parte da Corsico (in via Verdi) dalle ore 8 alle 9. Il controllo finale resta aperto sino alle 22. La quota di iscrizione è di 10 euro, partecipazione gratuita per le donne.

**Per informazioni:** tel. 3408920839.

