



ENTE NAZIONALE PER LA PROTEZIONE L'ASSISTENZA DEI SORDI – ONLUS
Ente Morale che opera senza fini di lucro per l'integrazione dei sordi nella società
SEZIONE PROVINCIALE DI COMO Sezione Sport e Tempo Libero
(Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CIP)

IN COLLABORAZIONE CON:
CONSIGLIO REGIONALE ENS LOMBARDIA
ASD Oratorio San Gabriele Sezione Ciclistica Guanzate
US ASD Calcio Guanzatese

ORGANIZZA
Mercoledì 1 MAGGIO 2013

LA 8° BICICLETTATA



PISTA CICLABILE GUANZATE (Como)
(Circuito ad anello)

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI GUANZATE



Vi ASPETTIAMO NUMEROSI !!!

Il Presidente E.N.S. di Como
Renzo Corti

Foto ricordo 7° Biciclettata 2012 - Sondrio





PROGRAMMA

Ore 09,30: Ritrovo presso il parcheggio del cimitero di Guanzate
STRADA PROVINCIALE 23 - VIA ROMA , 37 GUANZATE
(saranno presenti gli organizzatori)



Ore 10,00: Partenza **DAL PARCHEGGIO DEL CIMITERO**



si percorrono 2 GIRI dell'Anello Ciclabile di Guanzate -
Parco Lura

1 giro km 12.700 - 2 giri km 25,400



Ore 13,00: Arrivo parcheggio del Cimitero di Guanzate - Docce presso il
Centro Sportivo Comunale con la collaborazione dall'U.S. ASD
Calcio Guanzatese

Pranzo libero in "Trattoria Pub Pizzeria" anche all'aperto
presso il Centro Sportivo Guanzatese in Via Roma ,37 Menu
libero a META PREZZO convenzionato

Ore 14,30: Premiazioni e lotteria presso il Centro sportivo
Comunale di Guanzate Via Roma, 37



PREMI:

- Targa al più anziano partecipante
- Targa alla più anziana partecipante
- Targa al più giovane partecipante
- Targa alla squadra più numerosa

Verrà estratto tra tutti i partecipanti una Bicicletta Mountain-Bike
(offerta dal Consiglio Regionale ENS Lombardia)

Ore 16,00 Visita (guidata e presenza interpreti LIS) Centro "Angelo
Moratti" la Pinetina ad Appiano Gentile (Ritiro della
squadra INTER !!)

Ore 19,00: Fine della manifestazione

Ore 20,00: CENA presso **L' AGRITURISMO al COLLE** Via Isolati di Maccio sn Villa Guardia Località Castello di Lurate Caccivio (Ingresso Via Marco Polo), si trova a 5 km da Guanzate



*In caso di pioggia, si parte lo stesso (si consiglia di portare gli indumenti per la pioggia)
Per i minori di 14 anni è obbligatorio il Casco*

L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali danni, rischi o incidenti a cose o a persone prima, durante e dopo la manifestazione



Descrizione percorso:

A. PARTENZA 327 (M. SLM GUANZATE)

B. PESCASPORTIVA CON BAR E RISTORANTE (309 M. SLM. GUANZATE)

**C. RESIDENCE CINGFO CON LAGHETTO E PISCINA ALTRO PUNTO DI RISTORO
(311 M SLM. CADORAGO)**

D. METÀ DEL PERCORSO TROVATE LA PESCA SPORTIVA CON BAR E RISTORANTE. (338 M SLM)

Partenza dal cimitero di Guanzate; breve salita fino a raggiungere il bosco, e dopo poche centinaia di metri si svolta a sinistra.

Proseguendo sulla ciclabile si attraversa la provinciale per poi infilarsi di nuovo nel bosco.

Uscendo dal bosco si viaggia per un pezzetto su strada, per poi svoltare a destra e rientrare nel bosco.

All'uscita del bosco si incontra una pesca sportiva con bar e ristorante si prosegue su asfalto attraverso l'abitato di Bulgarograsso, per poi rientrare su uno sterrato che porta alle ditte di Guanzate.

Superate le ditte si attraversa il torrente Lura (per i meno coraggiosi c'è un ponte), e si prosegue ancora su asfalto fino alla rampa sulla destra, che porta di nuovo alla ciclabile per tornare al parcheggio del cimitero.

DETTAGLI

Distanza 1 Giro :	12.74 km
Dislivello (quota max-min):	41 m
Dislivello (salita):	93 m
Dislivello (discesa):	74 m
Pendenza media:	0.3 %
Pendenza max:	5 %
Densità tracciato	5.8 punti/km



MODULO Di PARTECIPAZIONE ALLA 8° BICICLETTATA PISTA CICLABILE GUANZATE (ANELLO)

Nome e cognome: _____

Città: _____ Prov. _____

Email: _____ Fax: _____

Numero PARTECIPANTI

Numero adulti: _____

Numero bambini fino a 14 anni: _____ (Obbligatorio il Casco)

Il modulo è da restituire compilato entro **Mercoledì 23 Aprile 2013** presso la
Sezione Provinciale ENS di Como in Piazza Mazzini n. 7/8/9
Tel/Fax 031/273079 - e-mail como@ens.it



INDICAZIONI STRADALI

Da Milano: uscita Lomazzo Nord della A9; alla rotonda,
terza strada sulla destra in direzione Guanzate.

Dalla Svizzera: uscita Lomazzo Nord della A9; alla rotonda,
terza strada sulla destra in direzione Guanzate.

Una volta entrati in Guanzate proseguire per il centro della cittadina
il ritrovo per tutti i partecipanti avverrà presso il Parcheggio del
Cimitero di Guanzate di fronte Centro Sportivo sito in Via Roma, 37

MODULO Di PRENOTAZIONE AL PRANZO
(Trattoria Pub Pizzeria Nuage Via Roma, 37)

Nome cognome: _____

Città: _____ Prov. _____

Email: _____ Fax: _____

Numero PARTECIPANTI PRANZO

Numero adulti: _____

Numero bambini fino a 14 anni: _____

Menù, scelta libera, meta prezzo

Il modulo è da restituire compilato entro **Mercoledì 24 Aprile 2013** presso la
Sezione Provinciale ENS di Como in Piazza Mazzini n. 7/8/9

Tel/Fax 031 273079 - e-mail como@ens.it



MODULO Di PRENOTAZIONE ALLA CENA
(In Agriturismo al Colle Via Isolati di Maccio s.n.)
(Villa Guardia - Località Castello di Lurate Caccivio)

Nome cognome: _____

Città: _____ Prov. _____

Email: _____ Fax: _____

Numero PARTECIPANTI CENA

Numero adulti: _____

Numero bambini fino a 14 anni: _____

Menù fisso Euro 30,00

Selezione di salumi nostrani

Risotto rucola e pere

Scaloppine di manzo al balsamico cn contorno di patate al forno

Dolce della casa

Vino della casa, acqua, caffè

Il modulo è da restituire compilato entro **Mercoledì 24 Aprile 2013** presso la
Sezione Provinciale ENS di Como in Piazza Mazzini n. 7/8/9

Tel/Fax 031 273079 - e-mail como@ens.it