La **Lunga Marcia in Alta Val Nure "Dante Cremonesi"** organizzata dal **Gruppo Alpinisti Escursionisti Piacentini (GAEP)** è da otre mezzo secolo un appuntamento immancabile per tutti gli appassionati della montagna, ma anche per chi desidera semplicemente effettuare una piacevole escursione a passo libero nella natura.
Dal Passo del Cerro, su sentieri privi di difficoltà si arriva alla storica Vecchia Dogana del monte Crociglia, ora Rifugio GAEP "Vincenzo Stoto" (m 1362). Il percorso si sviluppa su tre distanze:

- **la Lunga Marcia di montagna dei 33 km**: un'affascinante ed impegnativa escursione che dal Passo del Cerro (m 766), conduce i partecipanti attraverso alcuni dei luoghi più suggestivi dell'Appennino Piacentino fino al Rifugio GAEP. Richiede un buon allenamento fisico e abitudine a camminate prolungate in ambiente montano.

- **la Marcia intermedia di montagna dei 25 km**: un'interessante escursione che partendo dal Passo della Cappelletta (m 1036), primo punto di ristoro della Lunga Marcia, segue lo stesso itinerario lungo il bellissimo crinale appenninico. Adatta a escursionisti con discreta preparazione e voglia di mettersi alla prova.

- **la Marcia di montagna degli 11 km**: inserita nell'ultimo tratto della Lunga Marcia, il più spettacolare, che dal Passo del Mercatello (m 1058) fino all'arrivo in Rifugio, regala paesaggi mozzafiato anche ai trekkers meno allenati. Percorso accessibile anche a chi ha meno esperienza o allenamento, ma desidera godersi un tratto panoramico in sicurezza.

CONDIZIONI PER L'ISCRIZIONE

La Marcia è aperta a tutti coloro che hanno compiuto il diciottesimo anno di età.
Tutti i minori dovranno essere accompagnati da un adulto.
La partecipazione è sotto la propria responsabilità o del tutore.
L'idoneità è cosa che riguarda il partecipante, nei propri limiti fisici.
Il partecipante dichiara di essere a conoscenza del fatto che gli organizzatori, secondo l'art. 42 bis della legge n. 98 del 9 agosto 2013, per attività ludico-motorie amatoriali non sono tenuti a richiedere il certificato rilasciato dal medico sportivo.
Il partecipante è libero di procedere lungo il percorso al passo che riterrà opportuno.
L'evento si svolge con qualsiasi condizione meteorologica, anche in caso di pioggia o maltempo. Pertanto, si raccomanda a tutti i partecipanti di dotarsi di equipaggiamento adeguato, in particolare in caso di temperature variabili o precipitazioni (es. scarponi da trekking, abbigliamento impermeabile, indumenti di ricambio).
La partenza della Marcia è garantita. Solo in caso di condizioni meteorologiche eccezionali che compromettano la sicurezza lungo il percorso, **l'organizzazione si riserva la facoltà di sospendere l'evento o di modificare il tracciato**, secondo le valutazioni operate in tempo reale dal personale preposto.
Non è una marcia competitiva, pertanto, non è prevista una classifica finale né un premio. Tutti i partecipanti che porteranno a termine il percorso riceveranno il conio del GAEP.
Con l'atto di iscrizione il partecipante dichiara sotto la propria responsabilità di essere in condizioni fisiche idonee alla partecipazione e solleva gli organizzatori da ogni responsabilità per danni subiti da persone e cose, compresi infortuni personali e/o incidente o morte che si verifichino prima, durante o dopo la marcia.
Ad ogni iscritto verrà consegnato un biglietto personale con QR code; il partecipante deve mostrare alla partenza ed ad ogni punto ristoro il proprio biglietto che sarà scansionato e verificato per gli opportuni controlli di tracciamento del partecipante.
In caso di ritiro il partecipante è tenuto a segnalarlo ad un volontario lungo il percorso o ad un punto di controllo mostrando il proprio biglietto, oppure chiamando o scrivendo un messaggio whatsapp al 0523929300.
Il partecipante ha l'obbligo di rispettare il codice della strada art.190.
Il partecipante iscrivendosi accetta il presente programma/regolamento.

RACCOMANDAZIONI

L'escursione non richiede particolari attenzioni. Le salite si sviluppano tra boschi e prati, lontano da dirupi.
Sul percorso sono presenti punti di controllo e di ristoro dove personale volontario rimarrà a disposizione dei partecipanti. La lunghezza del percorso e i repentini cambiamenti climatici in quota richiedono però elementari

attenzioni quali: sostenersi con cibi di facile digestione, non bere alcolici, non fumare, tenere il passo secondo le proprie possibilità non marciare isolati, non uscire dal tracciato, utilizzare abbigliamento idoneo.
Ogni partecipante, considerando la Lunga Marcia un'escursione in quota e quindi esposta a repentini cambiamenti di tempo, è tenuto ad avere un abbigliamento adeguato (es. scarponi, maglione, giacca a vento, etc.).
È consigliabile portare con sé indumenti di ricambio ed un minimo di provviste (es. cioccolata fondente, frutta secca, acqua etc.)
È richiesto un grande esercizio di civiltà nel riportare a casa e non disperdere nell'ambiente i propri rifiuti.
All'arrivo il Rifugio è fatto divieto di utilizzare le docce che saranno opportunamente disabilitate.

MISURE DI CONTENIMENTO DISSUFIONE PESTE SUINA AFRICANA

A seguito dell'emergenza sanitaria da Peste Suina Africana, in ottemperanza all'Ordinanza del Commissario Straordinario alla Peste Suina Africana n. 5/2024, i partecipanti alla Lunga Marcia dovranno osservare le seguenti norme di comportamento:

1. è vietato lasciare il percorso e/o bivaccare in aree differenti dai punti ristoro predisposti dall'organizzazione;
2. è obbligatorio tenere i cani al guinzaglio;
3. è obbligatorio effettuare il cambio calzature all'arrivo in Rifugio e prima di salire sui bus o mezzo proprio; le suole delle calzature utilizzate durante la Marcia lungo i sentieri dovranno essere disinfettate preferibilmente con disinfettanti attivi nei confronti dei virus; riporre le scarpe in un sacchetto robusto di plastica al fine di evitare qualsiasi contaminazione; al rientro a casa il partecipante dovrà spazzolare e lavare le calzature utilizzate durante la marcia con acqua calda e sapone fino a quando le suole non risultano pulite e procedere quindi alla disinfezione con disinfettanti attivi nei confronti del virus della PSA;
4. al rientro a casa il partecipante dovrà provvedere al lavaggio a 60° degli indumenti utilizzati;
5. in caso di utilizzo di mezzo proprio è vietato parcheggiare nei prati o in aree dove sia presente della vegetazione.

È sconsigliata la partecipazione per i soggetti che detengono suini o lavorano con gli stessi.

ASSISTENZA E SICUREZZA

Lungo il percorso sono presenti posti di controllo e ristoro, collegamenti radio e servizio scopa garantiti, oltre alla presenza di volontari GAEP, anche grazie al supporto di:
- SAER Stazione Monte Alfeo
- ASSOCIAZIONE RADIOAMATORI ITALIANI sezione di Piacenza
- CROCE ROSSA ITALIANA
- CAI Sezione di Piacenza

Lungo il percorso sono inoltre dislocati DAE (defibrillatori semiautomatici), gentilmente forniti da PROGETTO VITA per l'evento, affidati a personale adeguatamente formato all'uso.
Nel caso in cui si rendesse necessaria l'attivazione del soccorso alpino o del 118, compreso l'eventuale uso di elicottero, le spese derivanti per l'intervento di strutture esterne a quelle dell'organizzazione, sia prima, durante e dopo non potranno essere imputante all'organizzazione stessa.
Il partecipante che fa appello ad un medico o ad un soccorritore, si sottomette di fatto alla sua autorità e si impegna a rispettare le sue decisioni.

DICHIARAZIONE PREVENTIVA LIBERATORIA DA RESPONSABILITA' PER GLI ORGANIZZATORI

Con l'atto di iscrizione e la partecipazione volontaria alla manifestazione denominata Lunga Marcia in Alta Val Nure – Dante Cremonesi, il partecipante:

- dichiara sotto la propria responsabilità di essere in condizioni fisiche idonee a svolgere un'attività ludico-motoria non competitiva di tipo escursionistico, ai sensi dell'art. 42-bis della Legge 98/2013;
- esonera espressamente l'organizzazione da ogni responsabilità civile e penale per eventuali danni a persone o cose, incidenti o infortuni che dovessero verificarsi prima, durante o dopo la manifestazione, anche se indirettamente connessi alla partecipazione;
- si impegna a rispettare il Codice della Strada, in particolare l'art. 190, e a seguire scrupolosamente le indicazioni del personale dell'organizzazione presente lungo il percorso;
- dichiara di aver preso visione del presente regolamento, di accettarne integralmente i contenuti e di aderire alle misure di sicurezza e comportamento previste.

SIATE PRUDENTI ED ARRIVEDERCI TUTTI IN RIFUGIO GAEP!

ISCRIZIONI

È possibile iscriversi alla Lunga Marcia nei seguenti modi:
>> **ONLINE** (http://www.gaep.it/lungamarcia.htm): accedendo ad apposita piattaforma dedicata
>> recandosi **presso CASA DELLE ASSOCIAZIONI** (via Musso, 5 – Pc) il lunedì dalle 21.00 alle 23.00. Da lunedì 28 aprile ti aiuteremo nella compilazione del tuo biglietto online; potrai versare la quota in contanti ed il biglietto ti sarà inviato in formato digitale.

CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE e TEMPISTICHE

La Lunga Marcia è una manifestazione senza fini di lucro. La quota di partecipazione richiesta serve esclusivamente a coprire i costi organizzativi, in particolare il servizio autobus messo a disposizione dei partecipanti, il cui costo è particolarmente oneroso per l'Associazione.

> Per iscrizioni **entro il 04.05.25** (farà fede la data di effettuazione del bonifico!)

- percorsi 11, 25 e 33 Km con Autobus A/R **€ 23**
- percorsi 11, 25 e 33 Km con mezzi propri* **€ 18**

> Per iscrizioni **dal 05.05.25 al 23.05.25** (farà fede la data di effettuazione del bonifico!)

- percorsi 11, 25 e 33 Km con Autobus A/R **€ 30**
- percorsi 11, 25 e 33 Km con mezzi propri* **€ 25**

> Per iscrizioni alla partenza il **GIORNO DELLA MANIFESTAZIONE**:

- percorsi 11, 25 e 33 Km con mezzi propri* **€ 50**
  - percorso 11Km biglietti acquistabili in Largo Risorgimento a Ferriere
  - percorso 25 Km biglietti acquistabili in P.zza Marconi a Farini
  - percorso 33 Km biglietti acquistabili in P.zza Colombo a Bettola

* Per chi utilizza il mezzo proprio e volesse usufruire del servizio **bus navetta**, che collega le piazze sopraindicate con i punti di partenza e il ritorno da Selva alle piazze, è richiesto un contributo aggiuntivo di **€ 5**.

RIMBORSI E NOTE IMPORTANTI

La quota di iscrizione non è rimborsabile in alcun caso.
Il biglietto è nominativo e non cedibile.
Non sono validi biglietti di passate edizioni.
Non è possibile cambiare il percorso una volta ricevuto il biglietto.

Le somme sopra indicate sono contributi non soggetti a IVA a norma dell'articolo 4, secondo e sesto periodo DPR 633/72 e s.m.i..
I contributi sopra indicati sono finalizzati alla realizzazione della manifestazione oggetto del presente programma/regolamento in diretta attuazione degli scopi istituzionali ai sensi dell'articolo 2, comma i, lettera A-B- del D.Lgs. 460/97 e art. 148 comma 1 e 3 del Testo Unico Imposte sui Redditi (TUIR).

COME ARRIVARE

Utilizza l'autobus in alternativa all'automobile e aiutaci a ridurre l'impatto ambientale della Marcia nella nostra Val Nure!
L'organizzazione mette a disposizione un servizio di autobus con partenza da Piacenza ai punti di inizio Marcia con ritorno da Selva a Piacenza. Per maggiori dettagli e orari si rimanda a "COME RAGGIUNGERE I PUNTI DI PARTENZA".
Gli autobus effettueranno eventuali fermate su richiesta lungo il tragitto (Ponte dell'Olio, Bettola, Farini, Ferriere).
È inoltre possibile raggiungere direttamente con mezzo proprio il punto di inizio Marcia.
I partecipanti alla Lunga Marcia sono invitati a evitare di recarsi al Passo Cerro, Passo Cappelletta, Passo Mercatello con il mezzo proprio per non creare problemi di traffico e per il successivo recupero dell'auto. È a disposizione un servizio di bus navetta per tutti e tre i percorsi della Marcia, per orari e luoghi di partenza si rimanda a "COME RAGGIUNGERE I PUNTI DI PARTENZA". Il contributo per tale servizio è di 5 €.

SIATE PRUDENTI ED ARRIVEDERCI TUTTI IN RIFUGIO GAEP!

PARTENZE E ARRIVO

Gli orari di partenza sono indicativi e potranno subire variazioni in base al numero di iscritti e all'organizzazione logistica dei trasporti. L'avvicinamento ai punti di partenza sarà scaglionato secondo le corse degli autobus predisposti dall'organizzazione, al fine di garantire un flusso ordinato e sicuro dei partecipanti. Indicativamente:
33 km: partenza dal Passo del Cerro tra le 7:00 e le 8:00
25 km: partenza dal Passo della Cappelletta a partire dalle 8:00
11 km: partenza dal Passo del Mercatello a partire dalle 9:00
Non è garantita assistenza sui percorsi e nei punti ristoro prima delle ore 7:00. I partecipanti sono invitati a rispettare le indicazioni fornite dallo staff e a non anticipare gli orari ufficiali di partenza.
Il tempo massimo previsto per l'arrivo in Rifugio "V. Stoto", ai soli fini organizzativi, è fissato per le ore 17:30.
CANCELLETTO ORARIO – Ai fini della sicurezza, è istituito un *cancelletto orario* al **Passo del Mercatello.** I partecipanti alle marce **33 km e 25 km** che **non transiteranno entro le ore 15:00** presso tale punto saranno **fermati** e indirizzati verso l'autobus in sosta per essere riaccompagnati a **Selva di Ferriere**.
Chi, nonostante ciò, **deciderà di proseguire oltre il cancelletto lo farà sotto la propria responsabilità**, **esonerando totalmente l'organizzazione** da qualsiasi responsabilità per eventuali inconvenienti o danni.

SEGNALETICA

Il tracciato si sviluppa sui sentieri 001 e 013 - striscia bianco/rossa. Seguire lo 001 fino al cancelletto e poi lo 013 e le indicazioni Lunga Marcia. È vietato uscire dal percorso di marcia!

PUNTI DI CONTROLLO E RISTORI (*)

Lungo il percorso sono previsti 4 ristori con rifornimenti (es. acqua, thè caldo, reintegratore salino, biscotti, frutta, etc.): Passo della Cappelletta (m. 1036); Fontana del Faggio (m. 1300); Passo del Mercatello (m. 1058); Pian del Lupo (sotto Monte Carevolo (m. 1520))
Presso questi punti di ristoro il partecipante dovrà identificarsi mostrando ai volontari il proprio QR code, questo consentirà all'organizzazione di monitorare i vari passaggi. I punti ristoro indicati potrebbero subire variazioni.
All'arrivo in Rifugio il partecipante dovrà consegnare il cartellino e riceverà la medaglia ricordo coniata dal GAEP.
Presso il Rifugio sarà servito ai partecipanti un gustoso conforto offerto dal GAEP e SALUMIFICIO SAN BONO.
A Ciregna è presente un ulteriore punto ristoro organizzato e gestito dal Circolo Anspi Ci-regnamo.

RISPETTO DELL'AMBIENTE

La Marcia si svolge nel rispetto dell'ambiente e del territorio. L'organizzazione chiede pertanto a ciascun partecipante di non gettare rifiuti lungo il percorso. L'organizzazione predisporrà una zona di raccolta rifiuti presso ogni punto di ristoro. È vietato a chiunque accendere fuochi!

DEPOSITO BORSE

Per la Lunga Marcia dei 33 km e la Marcia Intermedia dei 25 km è previsto il trasporto bagagli dalla partenza all'arrivo.
Consegnare il bagaglio, contrassegnato da etichetta con proprio cognome e nome, ai volontari GAEP.
Si raccomanda di non lasciare nulla sugli autobus.
Non lasciare oggetti di valore nel bagaglio, il deposito in Rifugio non è custodito.

AMICI A QUATTRO ZAMPE

È consentita la partecipazione con il proprio cane, a condizione che sia condotto SEMPRE al guinzaglio e munito di museruola, da utilizzare in caso di necessità o su richiesta.
L'accesso degli animali agli autobus messi a disposizione dall'organizzazione non è garantito. Nel caso siano presenti persone allergiche, timorose o comunque incompatibili con la presenza di animali, la priorità verrà data a queste ultime, e il cane non potrà salire a bordo. In tal caso, il partecipante dovrà attendere la corsa successiva, se prevista, oppure organizzarsi con mezzo proprio per il raggiungimento del punto di partenza.
Il proprietario o detentore dell'animale è sempre responsabile, ai sensi di legge, del benessere, della custodia e del comportamento del cane, nonché di eventuali danni a persone, animali o cose.
L'organizzazione declina ogni responsabilità per problemi o disguidi legati alla presenza di animali durante la manifestazione.

DIRITTO DI IMMAGINE

Con l'atto di iscrizione, il partecipante autorizza espressamente gli organizzatori ad utilizzare gratuitamente le immagini, fisse e/o in movimento, che lo ritraggono durante la sua partecipazione alla marcia. Gli organizzatori potranno cedere ai propri partner istituzionali e commerciali i diritti di utilizzazione dell'immagine previsti nel

SIATE PRUDENTI ED ARRIVEDERCI TUTTI IN RIFUGIO GAEP!

presente accordo. La presente autorizzazione all'utilizzazione della propria immagine deve intendersi prestata a tempo indeterminato e senza limiti territoriali, per l'impiego in pubblicazioni e filmati vari promozionali e/o pubblicitari e realizzati su tutti i supporti.

TUTELA PRIVACY

I dati forniti saranno trattati nel rispetto delle norme previste dal Regolamento UE 2016/679 ed utilizzati esclusivamente per le finalità inerenti l'evento.

COME RAGGIUNGERE I PUNTI DI PARTENZA

Puoi decidere tra:

> autobus

> mezzo proprio

ANDATA

> se scegli l'autobus dovrai farti trovare presso il Cheope in via IV Novembre, 130 a Piacenza e qui ritornerai a fine marcia. **Gli orari di partenza degli autobus sono:**

Lunga Marcia dei 33 km --> partenza autobus ore 6.00
Marcia Intermedia dei 25 km --> partenza autobus ore 6.15
Marcia di montagna degli 11 km --> partenza autobus ore 7.00

> se scegli di utilizzare la tua auto puoi lasciarla rispettivamente a Bettola, Farini o Ferriere rispetto al percorso scelto e utilizzare il servizio di bus navetta che ti porterà direttamente al punto di partenza della marcia. **Gli orari indicativi e i luoghi di partenza della navetta sono:**

Lunga Marcia dei 33 km --> P.zza Colombo a Bettola ore 7.00
Marcia Intermedia dei 25 km --> P.zza Marconi a Farini ultima corsa ore 8.00
Marcia degli 11 km --> Largo Risorgimento a Ferriere ultima corsa ore 9.00

RITORNO

> **gli autobus partono da Selva (a circa 3 km dal Rifugio) ad ogni carico completo, non prima delle 15.00.**
Il servizio di partenza da Selva avrà termine alle ore 18.30.

> se hai utilizzato il bus navetta gli autobus che partono da Selva ti ricondurranno alla tua auto a Bettola, Farini o Ferriere.
ATTENZIONE! nessun autobus ritornerà ai punti di partenza della marcia (Passo del Cerro, Passo della Cappelletta o Passo del Mercatello)

ATTENZIONE! Per motivi di sicurezza, i bus di rientro partono esclusivamente da Selva di Ferriere e non dal Rifugio GAEP. La strada che collega il Rifugio a Selva è stretta e deve restare libera per consentire il transito dei mezzi di soccorso (118, SAER).
Inoltre, l'elevata presenza di veicoli parcheggiati rende impossibile per gli autobus manovrare in sicurezza.
Si chiede quindi a tutti i partecipanti e accompagnatori di non sostare con il proprio mezzo nei pressi del Rifugio, al fine di garantire spazi adeguati di manovra e il corretto deflusso di eventuali soccorsi.

VARIAZIONI

L'organizzazione si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento per motivi che ritiene opportuni per una migliore organizzazione della marcia. Il regolamento aggiornato è sempre disponibile sul sito internet all'indirizzo: http://www.gaep.it/lungamarcia.htm

CONTATTI

Per informazioni ed iscrizioni:
- visita il sito internet www.gaep.it o invia una e-mail a lungamarcia@gaep.it oppure WhatsApp 348 1030372;
- GAEP c/o Casa delle Associazioni - Via Musso, 5 - 29122 PIACENZA - apertura 1°, 3°, 4° lunedì del mese dalle 21 alle 23;
- Rifugio "Vincenzo Stoto" Loc . Rifugio GAEP - Selva di Ferriere - 29024 FERRIERE (Pc) (Tel. 0523.929300);
- Pagina Facebook http://www.facebook.com/GaepPiacenza
- Instagram @gaep_pc

SIATE PRUDENTI ED ARRIVEDERCI TUTTI IN RIFUGIO GAEP!