

CAI Verbanò
in collaborazione con
La Coccinella Cooperativa Sociale
e AVIS Sezione di Verbania
preSentano...

MARATONA della VALLE INTRASCA



Cooperativa Sociale
La Coccinella

DOMENICA 19 OTTOBRE

Castagnata del Piancavallone



Per i partecipanti alla corsa
Pranzo al Rifugio Piancavallone
con polenta e salsiccia o gorgonzola €. 10,00
(prenotazione: segreteria@maratonavalleintrasca.it)

oppure per tutti
Pranzo seduti e serviti a tavola
€. 20,00 -->>vedi menù su www.bedandtrek.eu
Richiesta prenotazione



NEW

"Cursa di Castegn" Cambiasca - Rifugio Piancavallone ritrovo ore 8,00 presso Cimitero di Cambiasca

"Corri quando puoi, cammina quando devi, striscia se serve; ma non mollare mai!"

La seconda domenica di ottobre alla castagnata la festa la facciamo con voi con la "cursa di castegn".

REGOLAMENTO:

- 1) As trovum ai vot ur a Cambiasca (ci troviamo alle otto a Cambiasca al cimitero)
- 2) A nem su pian pianot fin al Cavalun (andiamo su al piccolo trotto fino al Piancavallone)
- 3) A nem ala mesa e dopo a ferm una gran baracada al rifugio (andiamo a Messa e poi grande festa al rifugio).
- 4) Vers a sira pian pianot a vegnum in giu (verso sera piano piano veniamo giu) fino a Pala dove "romperemo le righe".

CLASSIFICA:

1) VOI andate come volete Tanto vince il patron.

Insomma avrete capito che cosa ci frulla per la testa; una giornata da passare assieme con una corsetta (a go giamo' ul banfun) fino al Piancavallone al passo del Patron per farsi venire fame, la messa alla croce con gli amici dell'AVIS - per sistemare lo spirito - e poi grande festa al Rifugio Piancavallone (perché anche il corpo non deve soffrire).

Quindi, se avete voglia di tirare, se dovete fare un medio, se quella domenica c'è quella bella gara che da tempo mi sarebbe piaciuto fare non venite !!!!

Se invece avete voglia di fare un lungo (mooooooolto) lento, una giornata in allegria magari con le famiglie che ci avranno raggiunto partendo da cappella Fina, mangiare un bel piatto di polenta e salsiccia o gorgonzola, un (o più) bicchieri di vino, castagne e perché no una bella cantata in compagnia allora è quello il posto giusto perché alla seconda di ottobre è qui la festa !!!!!

Una sola cosa..... Se pensate di partecipare mandate una mail a segreteria@maratonavalleintrasca.it entro il 5 ottobre specificando quante persone siete, quante persone si fermano a mangiare (costo 10 €: previsto polenta e salsiccia o polenta e formaggio un bicchiere di vino e le castagne) così almeno ci sappiamo regolare.

Magari diteci anche se volete la salsiccia o il formaggio che è perfetto.

Alla metà di ottobre ragazzi, saremo in tantissimi ce lo sentiamo e ci divertiremo parecchio. Nel frattempo non allenatevi troppo e sti su alegar !!!

P.S.: la castagnata si fa solo se c'è bel tempo altrimenti si rinivia.... Vi aggiorneremo sulla meteo e sul programma.

ZAGOR



Per iscrizioni:
inviare una mail entro il 7.10 a
segreteria@maratonavalleintrasca.it
www.maratonavalleintrasca.it

Per info:
La Coccinella Cooperativa Sociale
cell 349.2127830
cooplacoccinellavb@gmail.com
www.bedandtrek.eu
www.lacoccinellavb.com