



domenica 18 ottobre 2020

CICLO ZUCCA...una scorpacciata di sapori! **(MOUNTAIN BIKE – BICI DA STRADA)**

DESCRIZIONE

*Anche quest'anno, lungo le sponde del **lago di Gaviate**, l'arrivo dell'autunno sarà festeggiato con la gustosa **Festa della Zucca**, dove trovare stand gastronomici, attrazioni varie, musica e mercatini.*

Tantissime saranno le ricette a base di zucca e altrettanti i piatti che si potranno gustare durante la sagra.

Ravioli, torte, tortelli, gnocchi, solo per citarne alcuni dei più golosi, saranno il contorno del “piatto principale”: una piacevole pedalata, su pista ciclabile, che da Sesto Calende ci porterà a visitare i laghi di Comabbio e Varese, immersi nei loro vivaci colori stagionali.



Pontile di Gaviate

Sagra della zucca di Gaviate



Partenza	Ritrovo ingresso Stazione Porta Garibaldi (Milano) alle ore 7:20.
Viaggio	Treno Regionale Milano Porta Garibaldi (7:46) – Sesto Calende (8:42). (Orari modificabili in caso di variazioni degli orari dei treni). Spesa biglietto persona (circa 6,10 euro sola andata) + trasporto bici (3,00 euro valido per 24h) acquistabili in stazione tramite bancomat / carta alle biglietterie automatiche. Viaggio di ritorno: come per l'andata.
Iscrizioni con modulo autocertificazione Covid	N. massimo iscritti: 8 (accompagnatori esclusi). Tramite e-mail o WhatsApp, da inviare agli organizzatori. Data di chiusura iscrizioni: giovedì 15 ottobre.
Quote	soci: euro 4,00 - non soci euro 12,00 . La quota comprende soccorso alpino, polizza infortuni, responsabilità civile. Per la copertura assicurativa, i non soci, oltre al nome devono comunicare la data di nascita.
Abbigliamento/ Equipaggiamento	da ciclismo / escursionismo (pantaloni lunghi o corti, maglietta, maglione o pile, giacca antivento, cappellino sottocasco, guanti leggeri, crema solare). Si consigliano maglietta di cambio e occhiali da sole (meglio se con lenti chiare). Obbligatorio casco e luci fronte/retro da posizionare sulla bici (consigliata sempre la frontale).
Attrezzatura	Mountain bike o bici da strada, camere d'aria in caso di foratura (se ne consigliano due), piccolo zaino, borracce o bottiglie d'acqua (presenza di fonti d'acqua lungo il tracciato).
Pranzo	Pranzo alla sagra di Gavirate (11-14:30). Si consigliano, sempre, barrette /cibi energetici da consumare lungo l'itinerario, anche al di fuori del pranzo.
Premi sezionali	Premio Fedeltà: 1 punto
Organizzazione	Claudio Terenzi (347.9494989, claudio.terenzi@gmail.com) – Valentina De Marco (334.1617429).

ITINERARIO

Partendo dalla stazione ferroviaria di Sesto Calende (quota 200m) si percorre la S.S.33, in direzione Vergiate, per circa 1,5 km, per poi svoltare a sinistra in direzione Mercallo su strade meno trafficate. Dopo altri 3,5 km circa si intercetta la pista ciclabile, che costeggia il lago di Comabbio. Lo si percorre per circa 7,5 km fino a giungere al bivio con l'indicazione per Vergiate. Svoltando qui a sinistra, sempre su ciclabile si raggiungono le sponde del lago di Varese, che si costeggia fino a giungere a Gavirate, dopo 25 km dal punto di partenza.

Ecco arrivati alla sagra dove soddisfare i nostri palati! ☺

In ottemperanza all'emergenza sanitaria, allo stand gastronomico non sarà possibile sedersi. I piatti saranno preparati solo per l'asporto.

Dopo il lauto pranzo e una visita tra le bancarelle esposte, si ritorna in sella, continuando a bordo lago, fino a ritornare al bivio incontrato al mattino. Percorrendo ora la sponda est del lago di Comabbio si fa ritorno alla stazione di Sesto Calende.

Tipologia	80% asfalto / 20% strada bianca.
Lunghezza totale	60 km
Dislivello salita / discesa	100 m
Tempi di percorrenza	4 / 5 ore (andata + ritorno)
Difficoltà tecnica	TC
Impegno fisico	Basso: idoneo anche a persone non aventi una buona preparazione fisica, ma comunque in grado di pedalare per almeno 60 km su strada pianeggiante.
Bellezza paesaggio / natura	Vedute sul lago di Comabbio e lago di Varese.

IN CASO DI CONDIZIONI METEO ED AMBIENTALI NON IDONEE, POSSIBILITÀ DI RINVIO ALLA DOMENICA SUCCESSIVA O MODIFICA DEL TRACCIATO O ANNULLAMENTO!

SI RICORDA A TUTTI I PARTECIPANTI L'USO DELLA MASCHERINA E DI OGNI ALTRO D.P.I. NEL RISPETTO DELLE MISURE ANTI-COVID.