

QUADRORTATHON – 10,11,12,13 Aprile 2020



QUARTA EDIZIONE. LAGO D'ORTA . LIDO DI GOZZANO. NO.

4 MARATONE IN 4 GIORNI,
4 10 km IN QUATTRO GIORNI,
4 MEZZE MARATONE IN 4 GIORNI.

Ma volendo anche una sola!

Ore 8 partenza e arrivo dal Lido di Gozzano, Via alla colonia 6, 28024 Gozzano.



Vergante

Eventtyp: Wettkampf Strecken: Ausrüstung: 1

42.14 km

Distanz

5:06:35

Zeit

7:16 min/km

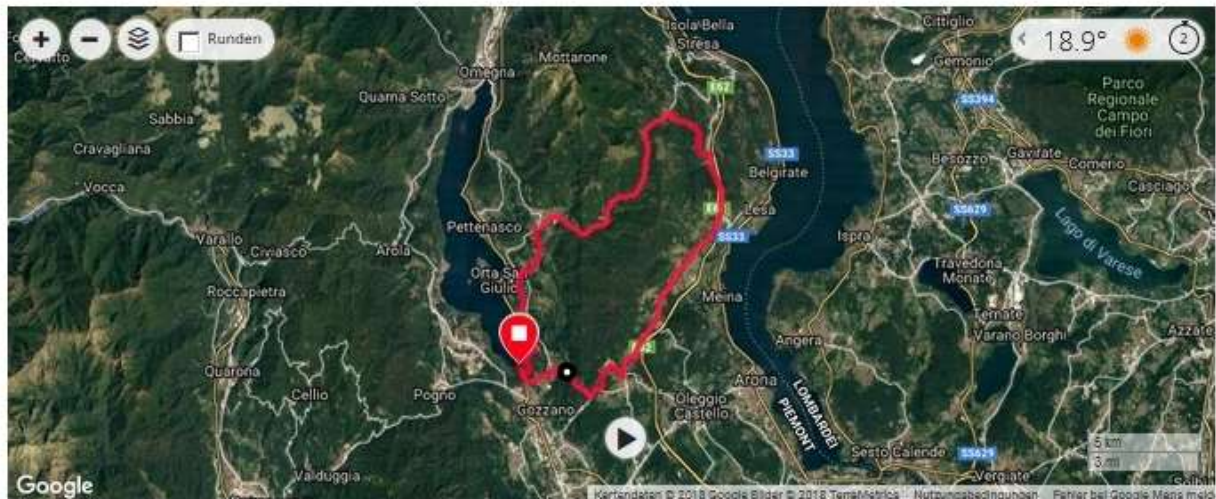
Pace

1,122 m

Positiver Höhenunterschied

3,760 C

Kalorien



Über Zeit

Anpassen

Höhe



10 APRILE 2020 Maratona del Vergante. KM 42.195 dislivello +m. 1.122. Partenza da Gozzano, si risale la valle della Agogna fino ad Inverigo. Giro di Boa della 10km. Da qui si arriva nell'alto Vergante (Giro di Boa della mezza) una splendida balconata sul Lago Maggiore stando in quota per strade bianche nel bosco fino sopra Gignese il paese degli Ombrelli punto più alto a 700 metri (fine 21 km). Una lunga discesa in una Valle Solitaria ricca di torrenti porta a Sovazza e Armeno, per poi ridiscendere a Gozzano.





Mottarone

Eventtyp: Wettkampf Streckenlänge: - Ausrüstung: 1

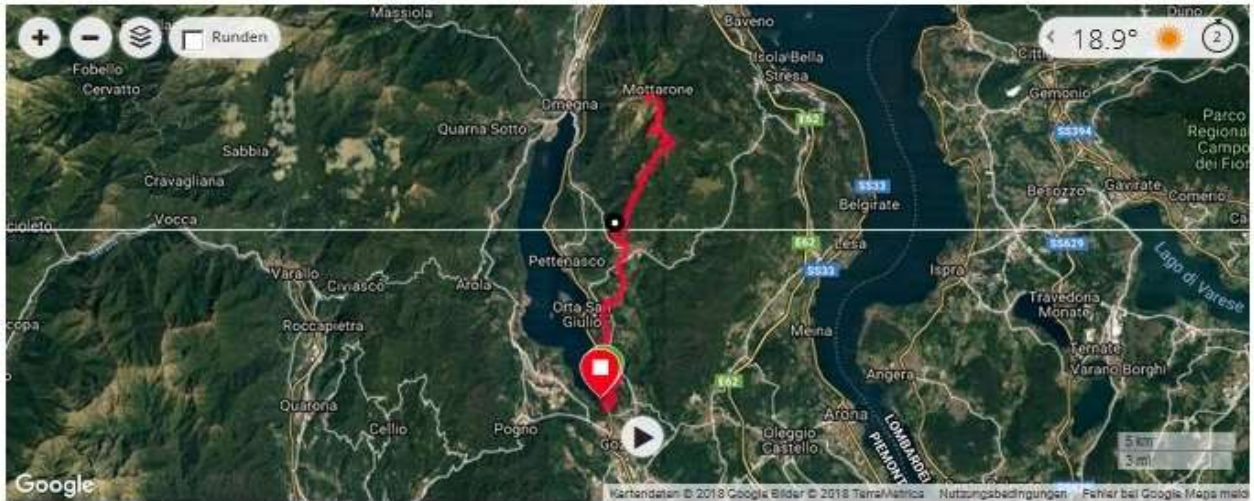
42.04 km
Distanz

5:13:29
Zeit

7:27 min/km
Pace

1,178 m
Positiver Höhenunterschied

3,685 C
Kalorien



Über Zeit

Anpassen

Höhe



11 APRILE 2020 Maratona del Mottarone. Km 42.195 dislivello +m. 1.178. Parten za da Gozzano. Salita da Vacciago, Madonna della Boccia balconcino sul Lago. (giro di boa della 10 km). Si attraversano i caratteristici paesini di Miasino ed Armeno (Giro di Boa della Mezza). Poi si attacca la salita al Mottarone dalla cui sommità si gode la vista di sette laghi: Orta, Maggiore, Mergozzo, Varese, Besozzo, Comabbio, Monate e Biandronno. (Arrivo della Mezza Maratona) Ritorno sullo stesso percorso.





Madonna del Sasso

Eventtyp: Wettkampf | Strecke: -- | Ausrüstung: 1

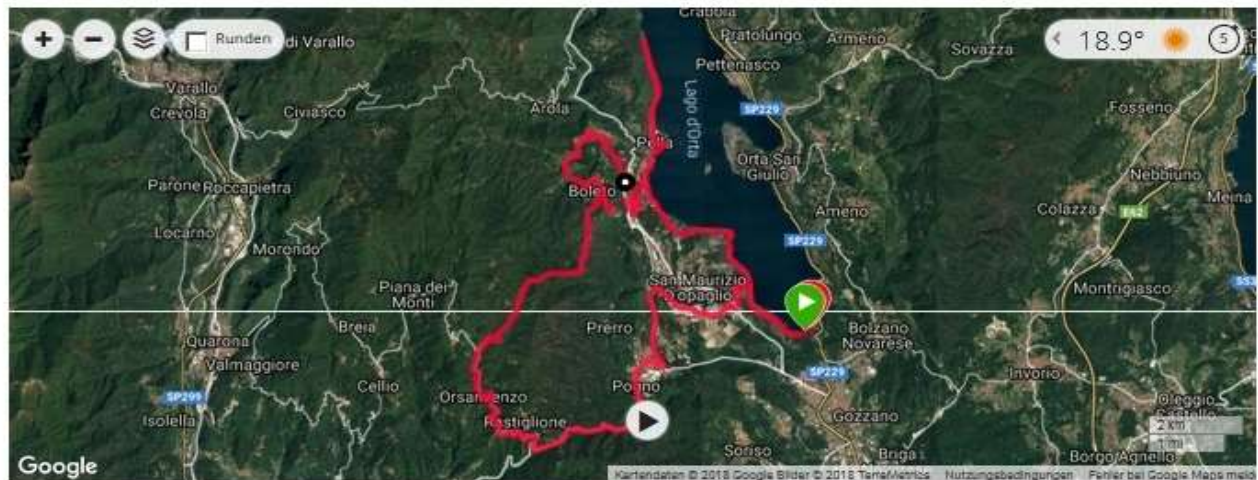
43.27 km
Distanz

5:06:29
Zeit

7:05 min/km
Pace

739 m
Positiver Höhenunterschied

4,026 C
Kalorien



Über Zeit ▾

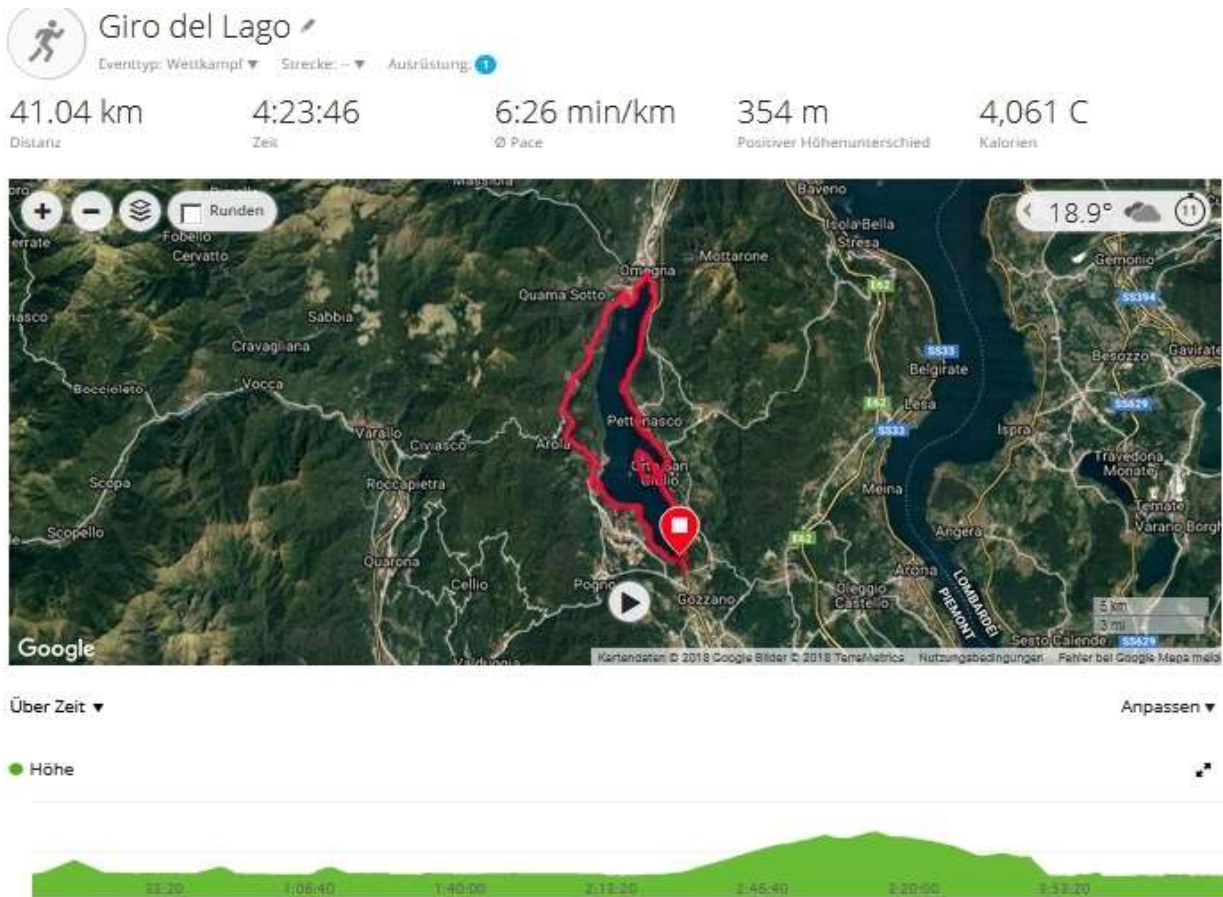
Anpassen ▾

Höhe



12 APRILE 2020. PASQUA. Maratona della Madonna del Sasso km. 42.195 dislivello +m. 739, Partirà da Gozzano e salirà a Poggio (Giro di Boa della 10 Km). Si salirà in Val Sesia attraverso il passo della Cremosina (Giro di boa della mezza). Poi dolcemente fino a Valpiana in un silenzioso bosco di Larici arriva fino alla Madonna del Sasso la rupe da cui si domina tutto il Lago. Si scenderà attraverso Boleto il paese dei Porcini (Boletus Edulis) a Pella e poi tutta sul Lago fin quasi a Ronco in omaggio alle 10in10, e ritorno a Gozzano. Alle 19,30 Party al Ristorante del Lido di Gozzano. Costo 20 €.





13 APRILE 2020 PASQUETTA. Maratona del Lago d’Orta. Km 42,195 dislivello +m. 350. Giro comp leto del Lago d’Orta partendo da Gozzano in senso antiorario. A Orta si passa davanti al Ristorante di Canavacciulo (giro di Boa 10 KM) Periplo del promontorio di Orta, Imolo (Giro di boa della mezza). Lungolago di Pettenasco e Omegna. Bagnella. Salita panoramica a Nonio e Cesara. Quindi discesa a Pella fino ad arrivare a Gozzano. Party finale sulla Spiaggia alle 16:00 con premiazioni dei Finisher delle 4 giornate



PARTENZA E ARRIVO DAL LIDO DI GOZZANO via Alla Colonia 6 Gozzano Provincia Novara, ITALIA. Tempo limite: 8.00 ore -. Percorso: su 100% su strade asfaltate e 20% strade bianche, ; GARA IN AUTOSUFFICENZA: punti acqua ogni 5 km. Requisiti di partecipazione: Possono partecipare tutti, uomini e donne, che abbiano compiuto 18 anni, in regola con la certificazione sanitaria che attesti l’idoneità all’attività agonistica Atletica leggera;

.10,000 km:	non soci 15,00 € tutte4 50,00 €	soci CSMI 10,00 € tutte4 30,00 €
21,0975km:	non soci 20,00 € tutte4 70,00 €	soci CSMI 15,00 € tutte4 50,00 €
42,195 km:	non soci 30,00 € tutte4 100,00 €	soci CSMI 25,00 € tutte4 80,00 €

[Le iscrizioni chiuderanno tassativamente alle ore 24:00 del 7/04/2020.](#)

[Le iscrizioni la mattina della gara prevederanno un supplemento di 10,00 euro per tutti gli atleti e verranno effettuate dalle 6:30 alle 7:30, per cui si prega di arrivare per tempo.](#)

Per l'iscrizione è necessario comunicare i seguenti dati: cognome, nome, luogo e data nascita, nazionalità, indirizzo di residenza, telefono fisso o mobile, email, nome società sportiva, codice società, numero di tessera. Le iscrizioni devono essere effettuate esclusivamente tramite www.dreamrunners.it - **Informazioni Gare sul Sito** www.clubsupermarathon.it

Iscrizione On line:

informazioni www.orta10in10.it o www.quadrortathon.it - presidente@clubsupermarathon.it tel 340-4525911

REGOLAMENTO

Il Club Super Marathon Italia, organizza la QUARTA edizione della Quadrortathon. L'evento è di carattere privato ed aperto a tutti, uomini e donne, che abbiano compiuto 18 anni, in regola con la certificazione sanitaria che attesti l'idoneità all'attività agonistica Atletica leggera; iscritti alla FIDAL o ad enti di Promozione Sportiva in convenzione con Fidal od in possesso di Runcard. Percorso su strade asfaltate secondarie aperte al traffico.

TUTTE LE GARE PARTIRANNO ALE ORE 8:00 DEL 10-11-12-13 APRILE 2020

Nella quota di iscrizione sono compresi: assicurazione, cronometraggio e classifiche, servizio sanitario con ambulanza e medico, spogliatoi, deposito borse senza guardiania docce calde, medaglia ricordo giornaliera, piccolo trofeo per i primi tre classificati assoluti uomini e donne della serie. Non esistono premi di categoria. Non esiste pacco gara. Non esiste pasta party presso l'arrivo.

il pettorale è personale e non deve essere scambiato con quello di altri partecipanti. Deve essere applicato ben visibile sulla maglia. Il chip deve essere posizionato unicamente alla scarpa. Non possono essere occultate scritte, numeri e loghi, pena la squalifica.

Cronometraggio e Classifiche: il cronometraggio sarà eseguito da Dream Runners. Le classifiche degli atleti partecipanti saranno pubblicate sul sito www.clubsupermarathon.it e tramite www.dreamrunners.it. Tempo limite Maratona 8 ore. Mezza 4 ore. 10km 2 ore.

Ritiro pettorali: SOLO LA MATTINA DELLA GARA dalle ore 6:30.

Parcheggi: parcheggio a 1 km dalla partenza in apposito piazzale segnalato. Indirizzo per il navigatore via alla colonia 6 Gozzano. No.

Privacy: ai sensi del testo unico D.Lgs. 196/2003 in materia di privacy, s'informa che i dati personali raccolti saranno utilizzati soltanto per l'elenco dei concorrenti partecipanti e le classifiche finali.

Avvertenze finali: l'organizzazione si riserva di modificare, in qualunque momento, ogni clausola del presente regolamento per motivi di forza maggiore. Eventuali modifiche a servizi, luoghi e orari saranno riportate sul sito www.clubsupermarathon.it. La manifestazione avrà luogo con qualsiasi condizione atmosferica. Non sono ammesse partecipazioni a qualsiasi titolo di atleti non iscritti all'evento e/o privi dei requisiti richiesti dal presente regolamento. Non Sporcare! Gettare spugne, bottiglie e bicchieri negli appositi contenitori. Lasciamo il Lago d'Orta come lo abbiamo trovato. Grazie.

Atleti ritirati: zona di recupero ai km 20 e 30. Servizio Scopa sul percorso: assistenza agli atleti ritirati che, compatibilmente con lo svolgimento della gara, saranno accompagnati in zona arrivo. Gli atleti ritirati devono consegnare il pettorale gara al responsabile del servizio navetta.

Come arrivare: in auto: indirizzo Via alla Colonia Gozzano – Novara. Seguire autostrada dei Laghi A8 a nord di Milano in direzione Gravellona-Toce – uscire al casello di Arona – girare a sinistra e tenere per Gozzano – dopo aver attraversato tutto Gozzano scendere verso il lago in direzione Lido. In treno: prendere il treno da Novara o da Domodossola e scendere alla stazione di Gozzano. La partenza è circa a 2,5 km dalla stazione. In aereo: l'aeroporto più vicino è Malpensa a 30km del lago d'Orta. Da qui si può noleggiare un'auto per raggiungere Gozzano. NO BUS diretti. Nessuna Navetta. Servizio Taxi 60 €. Prenotazione +39 349 4187291, info@ncccarservice.it

CONVENZIONI NON ESISTE PALESTRA O LOCALI GRATUITI PER DORMIRE.
ALBERGO VALSESIANA: Corso XXV Aprile 37, 28024 Gozzano (NO). Tel. +39-0322-94394, Fax +39032294228. cell. 338-3546521. Camere (colazione inclusa): Singola 35 €. Doppia 50 €. Tripla 75 €. Sconto di 5€ a persona a giorno per chi starà tutti i 4 giorni. L'albergo è a 500 m dalla stazione in centro a Gozzano e a 3 km dal Lido. www.albergovalsesiana.it
HOTEL NUOVA ITALIA: Via Beltrami 19, 28024 Gozzano (NO). Tel. +39-0322-93774, Fax +39-0322-953154. Camere (colazione inclusa):

Iscrizione On line: [www. Dreamrunners.it](http://www.Dreamrunners.it)

informazioni www.orta10in10.it o www.quadrortathon.it - presidente@clubsupermarathon.it tel 340-4525911