

La marcia non competitiva a Vaasa in Finlandia. Guarda anche il nostro sito web. In questo allegato trovi il riassunto e note specifiche.

L'evento Vaasan Marssi si terrà quest'anno per la ventottesima volta e come evento internazionale IML per la venticinquesima volta.

Cerimonia di apertura: giovedì 8.8.2024 ore 18 al centro commerciale Rewell.

Partenze: Piazza del Mercato

Arrivi: Villa Sandviken (1,7 km dal mercato). Sabato e domenica ci sarà il trasporto per il centro con autobus per diverse ore. Domenica la cerimonia di chiusura dalle 15 in zona di arrivo.

Itinerari, orari di partenza e arrivo:

Venerdì:

- Itinerari Arcipelago: partenza l'autobus alle ore 8:00 fuori dal Municipio (Senaatinkatu 1). Vedi l'allegato specifico per la gita di arcipelago sul nostro sito (in inglese).
- 10 km e 21 km (percorsi in città), partenza dalle 12:00 alle 13:00 dalla Piazza del mercato.

Arrivo entro e non oltre le ore 18:00.

Sabato:

- 42 km: ore 7:00 alle ore 8:00 dalla Piazza del mercato.
- 10 km e 23 km: ore 9:30 alle 10:00 dalla Piazza del mercato.

Arrivo entro e non oltre le ore 18:00.

Domenica:

- 42 km e 25 km, ore 7:00 alle 8:00 dalla Piazza del mercato.
- 10 km e 20 km, ore 8:00 alle 10:00 dalla Piazza del mercato.

Arrivo al traguardo entro le ore 18:00

Traffico e sicurezza: se hai bisogno di aiuto sui percorsi, contatta gli organizzatori o chiama il 112 se necessario. Evitare la disidratazione assumendo liquidi durante la camminata. Utilizzare il lato sinistro della strada se non è presente il marciapiede. Mantenete la destra sui marciapiedi, sulle strade a traffico leggero e sui sentieri oppure seguite le indicazioni sui segnali stradali.

Vedi le istruzioni per viaggiare in Finlandia sul sito Viaggiare sicuri:

<https://www.viaggiare Sicuri.it/find-country/country/FIN>

Ogni camminatore si assume tutti i rischi derivanti dalla partecipazione all'evento. Le foto dell'evento possono essere utilizzate per scopi pubblicitari. Le informazioni del partecipante non verranno fornite a terzi senza il permesso del partecipante.

Itinerari. Ci sono tanti percorsi bellissimi con qualcosa di nuovo da vedere anche per chi vive nella zona di Vaasa.

Venerdì Oltre ai percorsi dell'arcipelago, ci sono percorsi in città. Si cammina lungo la riva del mare e sul ponte pedonale. Dopo si passa da Bock's Corner (zona birrificio). Più avanti visiterai le zone residenziali di Koskisu (recente) e Sepänkylä. La zona boschiva di Ämmänmäki che in inverno è un'area sciistica popolare.

Sabato Tutti i percorsi passeranno prima lungo la riva del mare da Palosaari a Isolahti. Il percorso più lungo (42 km) passa dalla zona residenziale di Koskisu e dal villaggio di

Karperö. I percorsi lunghi (23 e 42 km) passano anche per Strömsö, dove è stato girato l'omonimo programma televisivo molto seguito anche negli altri paesi scandinavi. Gli ultimi chilometri attraversano la zona del birrificio e i parchi vicino al mare.

Domenica tutti i percorsi passano all'inizio attraverso il parco Tammikartano e alla fine lungo un bellissimo parco in riva al mare. I percorsi più lunghi passano da Sepänkylä, costeggiano il lago di Pilvilampi e la vecchia città di Vaasa (distrutta da un incendio nel 1852). Conoscerai anche la zona di Alkula con la casa più antica di Vaasa.

Segnaletica. I percorsi sono segnalati con strisce di plastica con il logo e il sito di Vaasan Marssi. Nei punti in cui i percorsi prendono direzioni diverse o si uniscono, sono presenti anche apposite bandiere colorate: **42 km blu**, **25 km gialle**, 20-23 km bianche, **10 km rosse**. Possono essere utilizzati anche altri segnali e frecce.

Ristori. Ci saranno i punti ristoro ogni 5-8 km, dove è possibile rifornirsi d'acqua e trovare qualcosa da mangiare. Porta con te comunque del cibo, acqua e il proprio bicchiere. Potete comprare crespelle e caffè sabato a Strömsö (23, 25 e 42 km) e domenica ad Alkula (20, 25 e 42 km) - porta con te delle monete. I servizi igienici (bagni chimici/WC) sono segnalati sulla mappa del percorso.

Quote di partecipazione, vedere la sezione "Iscrizione" del sito. Le quote sono da pagare preferibilmente in anticipo entro il 4 agosto. Se paghi dopo questa data porta con te la ricevuta.

Per il bonifico il numero di conto è FI73 1528 3000 1027 85, IBAN NDEAFIHH, il **numero di causale è 1070 da inserire**. (Se c'è qualcosa di speciale invia un'e-mail.) Una parte della quota di partecipazione viene devolto all'associazione benefica Naisten Pankki (Banca delle donne).

Cartellino del partecipante, mappa e app: riceverai la mappa del percorso e il cartellino presso la Piazza del mercato il giovedì alle 10 -22 o prima dell'inizio della camminata.

Scarica l'app sul tuo cellulare. Il link all'app <https://geoinfo.vaasa.fi/sovellukset/vaasanmarssi/>

L'app ti fornisce informazioni sul percorso e ti mostra dove ti trovi lungo il percorso. L'app fornirà anche informazioni su servizi, attrazioni turistiche, ecc. L'applicazione consuma energia, quindi porta una batteria di riserva.

Magliette: le magliette di Vaasan Marssi sono in vendita in diversi colori (blu, rosso e bianco) e taglie (XS, S, M, L, XL, XXL, XXXL) nella zona di partenza/arrivo.

Medaglie, diplomi ecc. Ogni partecipante riceverà un diploma della camminata. È possibile ottenere i timbri IVV e acquistare il passaporto IVV all'arrivo. Domenica potrai ottenere la medaglia di Vaasan Marssi o la spilla con il numero, se hai camminato tutti i tre giorni. Vedi il regolamento IML per i timbri e le medaglie sul nostro sito web. La cerimonia di chiusura verrà organizzata a Villa Sandvik alla domenica dalle 15, dove verranno consegnati le medaglie speciali e i diplomi.

Stiamo facendo del nostro meglio per far sì che questo evento diventi per te un piacevole ricordo.

Un caloroso benvenuto!