



# MANGIAINSEM.CH

**PASSEGGIATA ENOGASTRONOMICA  
E FESTA FINALE  
CON MERCATINO DEI PRODOTTI LOCALI  
E INTRATTENIMENTO**

UNA GIORNATA ALLA SCOPERTA DEL TERRITORIO  
DI SEMENTINA E MONTE CARASSO E DELLA SUA CULTURA  
E UN'OCCASIONE PER ASSAPORARE E SCOPRIRE  
PRODOTTI LOCALI E PRELIBATEZZE CULINARIE TICINESI.

9 KM DA PERCORRERE SENZA FRETTA, IN COMPAGNIA DI AMICI E FAMILIARI  
TRA NATURA E TESTIMONIANZE STORICHE.

PASSEGGIATA SU ISCRIZIONE E FESTA APERTA A TUTTI

**19 MAGGIO 2013**  
**MANGIAINSEM.CH**

## **RITROVO**

SEMENTINA, CENTRO CIOSETTO,  
VIA PRO GRAND

## **QUANDO**

DOMENICA 19 MAGGIO 2013 DALLE 9.15

## **PARTENZE**

DALLE 9.15, A GRUPPI DI 80, SCAGLIONATI  
OGNI 15 MINUTI, SECONDO PRENOTAZIONE.

## **METEO**

LA MANIFESTAZIONE SI SVOLGE ANCHE  
IN CASO DI PIOGGIA

## **EQUIPAGGIAMENTO**

SI RACCOMANDA UN ABBIGLIAMENTO  
SPORTIVO.

## **IL PERCORSO**

IL PERCORSO A PIEDI DI 9 KM, LEGGER-  
MENTE MODIFICATO RISPETTO ALL'EDIZIONE  
2012, PREVEDE UN TRATTO PIÙ IMPORTAN-  
TE NEL TERRITORIO DI MONTE CARASSO  
SENZA AUMENTARNE LE DIFFICOLTÀ.  
PARTENZA E ARRIVO AL CENTRO CIO-  
SETTO DI SEMENTINA. LA PASSEGGIATA  
COMPRENDE UNA SALITA DI 200 M E DUE  
SALITE DI 100 M DI DISLIVELLO. IL TRACCIATO  
SI SNODA SU SENTIERI, STRADE STERRATE  
E STRADE ASFALTATE.

## **LE TAPPE GASTRONOMICHE**

LUNGO IL PERCORSO SI TROVANO 10 PO-  
STAZIONI, PRESSO LE QUALI È POSSIBILE  
DEGUSTARE PRODOTTI LOCALI: SI PROPONE  
UNA SORTA DI «MENU GASTRONOMICO».  
IL PERCORSO È ARRICCHITO DALLA PRE-  
SENZA DI UN'ANIMAZIONE CULTURALE, CON  
TEMI RIGUARDANTI IL TERRITORIO, LA SUA  
CULTURA E LA SUA STORIA.

## **LA FESTA ALL'ARRIVO**

AL TERMINE DEL PERCORSO, DI NUOVO AL  
CENTRO CIOSETTO, DALLE 13.00, È PREVI-  
STA UNA FESTA POPOLARE APERTA A TUTTI  
CON UN MERCATINO DI PRODOTTI LOCALI,  
ANIMAZIONI PER I BAMBINI, MUSICA CON  
I TRI PER DÜ E I FRATELLI BACCIARINI, UN  
PIATTO DI MINISTRONE, OFFERTO A TUTTI I  
PRESENTI A PARTIRE DALLE 18.00. SARÀ IN  
FUNZIONE ANCHE UNA GRIGLIA.

## **COMITATO D'ORGANIZZAZIONE**

(SOTTO IL CAPPELLO ISTITUZIONALE  
DELL'ASSOCIAZIONE MAGNO):  
GRAZIANO CRUGNOLA, SABRINA GUIDOTTI  
DANIELE BERNARDAZZI,  
DOMENICO GUIDOTTI, GIUSEPPE BASSETTI  
TZIANO PEDRAZZOLI

## **PROGRAMMA**

### **00- PARTENZA CENTRO CIOSETTO SEMENTINA**

OGNI PARTECIPANTE RICEVE: IL VOLANTINO  
DELLA MANIFESTAZIONE, BICCHIERE  
CON PORTABICCHIERE, BRACCIALETTO  
DI RICONOSCIMENTO, ACQUA

### **01- CONVENTO DELLE AGOSTINIANE MONTE CARASSO**

COLAZIONE 1 : CROISSANT AL BURRO, MIELE,  
CIOCCOLATO, CAFFÈ, TISANA

### **02- I FRACC SALITA PER FONTANA ROSSA MONTE CARASSO**

COLAZIONE 2 : YOGURT TRADIZIONALE  
E DI PECORA, CORN FLAKES, LATTE,  
SUCCO DI MELE

### **03- MÖTT DI RUSSIGN MONTE CARASSO**

APERITIVO 1 : UOVA, PANCETTA, PANE, VINO  
CHIARETTO DI UVA AMERICANA.

### **04- CHIESA SANTA TRINITÀ MONTE CARASSO**

APERITIVO 2 : SALUMI VARI E PANE,  
VINO BONDOLA

### **05- CHIESA MADONNA DELLA VALLE MONTE CARASSO/SEMENTINA**

APERITIVO 3 : FORMAGGI FRESCHI,  
FORMAGGIO DI PECORA, MOZZARELLINE  
CON POMODORI CHERRY, VINO GAMEDIO

### **06- FORTINI DELLA FAME SEMENTINA**

STUZZICHINO : ALETTE DI POLLO, BIRRA

### **07- VIA MONDÒ CASA SOLE SEMENTINA**

PRANZO : TARTARE E PANE TOAST,  
VINO ARCADEA.

### **08- VIA MONDÒ VIGNE, SEMENTINA**

FORMAGGI: FORMAGGI STAGIONATI E PANE,  
VINO CRUDÈLL.

**09- VIA VALLEGGIA  
SEMENTINA**

DIGESTIVO E DESSERT : CIOCCOLATO,  
PANE E FRUTTA, VINO PASSITO.

**10- FESTA  
AL CENTRO CIOSETTO  
SEMENTINA**

DESSERT E CAFFÈ : GELATO, FROLLINA,  
CAFFÈ.

DALLE 18.00, MINISTRONE.

DALLE 19.00, GRIGLIATA

---

**NUMERI UTILI IL GIORNO  
DELLA MANIFESTAZIONE**

- ORGANIZZATORI: 0041 79 629 31 37
- TICINO SOCCORSO 144 (AMBULANZA)
- REGA 1414 (SOCCORSO AEREO)

**SPONSOR PRINCIPALI**

**La Mobiliare**  
Assicurazioni & previdenza

**RAIFFEISEN**

**energieservice**

**Farmacie Pedroni**

**Marché**  
RESTAURANT

**SPONSOR ISTITUZIONALI**



COMUNE  
DI SEMENTINA



COMUNE  
MONTE CARASSO



**ISCRIZIONI ALLA PASSEGGIATA:**  
**WWW.MANGIAINSEM.CH DAL 23 MARZO 2013 ALLE 09.00**

**COSTO:**

**ADULTI: FR 50 (€ 45),**

**RAGAZZI DA 11 A 16 ANNI (NATI TRA IL 1997 E IL 2002): FR 25 (€ 23).**

L'ISCRIZIONE È CONFERMATO SOLO DOPO IL PAGAMENTO DELLA TASSA DI ISCRIZIONE.

**SARANNO AMMESSI I PRIMI 800 ISCRITTI.**

**PAGAMENTO:**

CONTO 65-6841-1 A FAVORE DI ASSOCIAZIONE MAGNO MONTE CARASSO

BANCA RAFFEISEN DEL CAMOGHÈ GIUBIASCO

IBAN: CH06 8034 4000 0032 9840 1

**AZIENDE PRODUTTRICI**

RISTORANTE MARCHÉ MÖVENPICK,  
MONTE CARASSO

PANETTERIA-PASTICCERIA  
DE GIOVANETTI SEMENTINA

APICOLTURA BRAGHETTA  
MONTE CARASSO

FATTORIA AGRICOLA LA COLOMBERA,  
S. ANTONINO

TRATTORIA ER PIPA  
MONTE CARASSO

CHOCOLAT STELLA  
GIUBIASCO

CAGI-CANTINA GIUBIASCO  
GIUBIASCO

PETER GAUCH AZIENDA VINICOLA,  
SEMENTINA

AZIENDA AGRICOLA SCOLARI  
GUDO

AZIENDA PIZZORIN  
SEMENTINA

AZIENDA AGRICOLA CLAUDIO GUERRA  
CADENAZZO

AZIENDA MONDÒ  
SEMENTINA

BIRRERIA SAN GOTTARDO  
FAIDO

FORMAGGI ESTER E CHRISTIAN MONACO  
GERRA GAMBAROGNO

AZIENDA SETTEMAGGIO  
MONTE CARASSO

GROTTO MALANDRA  
SEMENTINA

**ALTRI SPONSOR**



M U L T I C O N T A S A

