

**Venerdì 3 luglio 2026**

### **XXIX StraROVATE e MINI StraRovate**

Cari amici podisti come da tradizione venerdì 3 luglio siete tutti invitati a partecipare ed essere protagonisti della 29ª edizione della StraRovate! Il nostro paesino e i sentieri dei nostri boschi sono pronti per accogliere le centinaia di runners che ogni anno partecipano alla nostra campestre per dare vita a una bella serata estiva di sport, divertimento, buona cucina e musica per tutti! Sembra ieri quando una cinquantina di rovatesi e una manciata di amici diedero vita alla prima edizione di questa corsa che è ormai una delle serali più longeve e più sentite del varesotto.

Nel corso del tempo la nostra manifestazione ha cambiato più volte fisionomia e percorsi, ma ormai da anni pensiamo di aver trovato la formula vincente che verrà riconfermata anche in questa edizione.

Poiché lo scopo della nostra Associazione è sempre stato quello di avvicinare i più giovani allo sport, inizieremo la serata con la **MINI StraRovate**: una corsa di **380 mt** con iscrizione completamente **gratuita** e riservata alle **bambine e ai bambini nati dal 2015 in poi**, per loro **partenza alle 20.00**. I nostri atleti in erba percorreranno il primo tratto della gara dei "grandi" e ci sarà il solito ricco ristoro ad attenderli... ristoro più che meritato anche perché dopo i primi 250 mt. in piano li attenderà la classica salita che porta in oratorio; quindi, anche loro, si dovranno guadagnare la fetta d'anguria!

Chiediamo a genitori e nonni di presentarsi in anticipo alle **iscrizioni che per i piccoli chiuderanno alle 19.45**. Dopo la StraRovate premieremo anche voi bimbi, quindi rimanete a tifare mamma e papà che magari si cimenteranno nella corsa per i più grandicelli.



Per la 29ª **StraRovate**, dal punto di vista logistico, allestiremo diverse **aree parking** dislocate in paese: si potrà parcheggiare nel campo di calcio dell'Oratorio oppure in un parcheggio sterrato in prossimità della partenza: chiediamo a tutti di non arrivare all'ultimo momento in modo da poter trovare parcheggio con calma ed iscriversi in tempo.

Per agevolare e velocizzare la procedura d'iscrizione (sia per voi che per noi!), vi invitiamo a perfezionare la vostra **pre-iscrizione online al prezzo scontato di 5 euro compilando il form che trovate sul nostro sito internet [www.polisportivarovatese.it](http://www.polisportivarovatese.it) (entro e non oltre le 21.00 di giovedì 2 luglio):**

pagherete la sera della corsa e troverete il vostro pettorale già pronto per l'uso senza dover attendere in coda il proprio turno e senza dover compilare alcun modulo cartaceo.

Sarà ovviamente possibile iscriversi sul posto in Oratorio **anche la sera del 3 luglio dalle 18.30 alle 20.00 al prezzo di 7 euro**: prima di perfezionare l'iscrizione dovrete compilare anche la *dichiarazione di esonero responsabilità/accettazione Regolamento*.



Anche quest'anno abbiamo realizzato un gadget speciale: **regaleremo ai primi 150 pettorali che verranno ritirati** al tavolo delle iscrizioni, un **cappellino trucker ricamato STRAROVATE** per ripararvi dal sole nelle giornate più calde dell'estate.

Colgo l'occasione per invitarvi a visitare il nostro sito internet **[www.polisportivarovatese.it](http://www.polisportivarovatese.it)** e a seguirci sulla pagina Facebook **StraRovate 2026** e Instagram **strarovate** per tutti gli aggiornamenti fino al giorno della corsa.

Anche quest'anno, grazie al nostro sponsor **MASSIGEN**, tutti gli iscritti alla StraRovate riceveranno un set di integratori magnesio e potassio.

Il **via** è previsto per le **ore 20.30** e il percorso di **5,2 km** ricalcherà quello dell'anno scorso. Si partirà come sempre all'altezza del cartello ROVATE un centinaio di metri dopo la rotonda che si incontra arrivando da Carnago: il traffico verrà deviato lungo la tangenziale riservando il centro del paese a Voi amici podisti. Sia la MINI StraRovate che la 29ª StraRovate partiranno quindi lungo il rettilineo di via San Bartolomeo: si transiterà di fronte alla Trattoria di Rovate e su per la salita con passaggio di fronte alla Chiesa per ricevere gli applausi di incoraggiamento del pubblico, superata la stessa si svolterà a destra verso il cimitero di Rovate. Poco prima dello stesso si entra nel bosco a destra, il sentiero scende fino ad attraversare il "canyon" (Km 1), si risale in un bosco di querce e si spunta nei campi per ricollegarsi poi alle "gobbe" dall'alto e riprendere da qui alla fine il tracciato storico **immersi nel verde del Parco RTO**. Terminato il saliscendi delle gobbe il percorso porta alla prima diga per poi risalire dall'altra parte della valle in direzione Carnago. Svoltiamo a destra e seguendo l'ampia strada sterrata, raggiungiamo il Centro Sportivo Milanello: dopo essere transitati proprio davanti all'entrata del centro di allenamento (ristoro intermedio con acqua fresca) lasciamo l'asfalto e girando a sinistra rientriamo nel bosco di castani e robinie che dopo un pezzo di *single track* in leggera pendenza scende fino ad attraversare il ponticello che ci porta a ridosso dell'ultimo tratto riproponendo le 3 salite intervallate da tratti pianeggianti dove "chi ne ha ancora" può attaccare, recuperare o staccare il compagno d'avventura... ognuno scelga la sua tattica preferita!

Dopo il *toboga* lungo il sentiero tortuoso che, come già ricordato, ci porta a superare il ponticello sul Rile affronteremo dapprima uno strappetto corto ma molto ripido, poi 200 mt di piano per recuperare e affrontare la salita di via F.lli Rosselli, allo STOP svolta a destra, 100 mt di recupero e poi su dritti per dritti lungo la salita tra porfido e marmo che ci riporta per la volata finale nella piazza antistante la Chiesa di San Bartolomeo.

Un percorso suggestivo ma impegnativo in cui i podisti si cimentano su ogni tipo di terreno possibile: asfalto, sterrato, sentiero... ce n'è per tutti i gusti!

L'anno scorso trionfarono tra gli uomini Federico Pisani in 18'48" e tra le donne Greta Banfi in 23'02": vedremo chi riuscirà a stabilire il miglior tempo!

Dopo l'arrivo in Oratorio vi attenderà un ricco ristoro di frutta fresca del nostro sponsor **Ortofrutta Negrelli** di Cassano Magnago, potrete usufruire degli spogliatoi con possibilità di doccia per uomini e donne e prepararvi per le premiazioni sia per chi è arrivato nelle prime posizioni sia per chi sarà baciato dalla dea bendata e all'arrivo riceverà un buono da consegnare al tavolo premiazioni per ritirare il premio a sorteggio.

Da quasi trent'anni la serata a Rovate non finisce mai con le premiazioni, perché dopo la fatica bisogna reintegrare le energie e quale miglior posto del nostro **rinnovato** e rinomato **STAND GASTRONOMICO** che, già a partire dalle 19.00, sfornerà prelibatezze accompagnati dalle **sonorità anni 80' 90'** dei **"BEE BLACK"**!

Non mi resta che augurarvi buon allenamento... vi aspettiamo per trascorrere insieme una bellissima serata di sport!

*Alessio Castiglioni*