

# MARE MONTANA



**DALLA SABBIA ALLA NEVE**

**25 MARZO 2012**

**LOANO > TOIRANO (SV)**



3<sup>a</sup> EDIZIONE

## MEMORIAL CENCIN DE FRANCESCO

**MAX ISCRITTI 350**

**CANCELLI KM/TEMPO**

**12,5 KM/h 2,30 - 25,5 KM/h 5 - 37,5 KM/h 6,30**

**Dettaglio costo iscrizione:**

**KM 46 27€ fino al 25-02-12 32€ fino al 15-03-12**

**Km 25 22€ fino al 25-02-12 27€ fino al 15-03-12**

**DATA SCADENZA ISCRIZIONI 15/03/12**

**[www.maremontana.it](http://www.maremontana.it) [www.ballacoicinghiali.it](http://www.ballacoicinghiali.it)**

### LUNGA 46 KM

**DISLIVELLO +2600 MT**

**ORA PARTENZA h 7,30**

**TEMPO MAX h 8,00**

### CORTA 25 KM

**DISLIVELLO +1500 MT**

**ORA PARTENZA h 9,00**

**TEMPO MAX CORTA h 5,00**

**ANTONIO  
3482632320**

**DAVIDE  
3405655081  
defra@  
ballacoicinghiali.it**



**A.S.D.  
RUNNERS LOANO**



## PERCHÈ

Maremontana ha lo scopo di far conoscere il nostro territorio a tutti gli appassionati di corsa fuoristrada, i paesaggi in breve spazio cambiano dal blu del mare al verde della montagna, con una splendida vegetazione mediterranea fino ai boschi e alle rocce delle montagne che ci riparano e migliorano il nostro clima.

Il percorso è un misto di mare collina e montagna. I terreni sono molto differenti e sono davvero tutti rappresentati, compresi quelli molto tecnici dove non ci si può distrarre un secondo. La partenza e l'arrivo rappresentano al meglio la nostra Liguria, il borgo marino e quello medievale nell'immediato entroterra.

Non perdetevi questa edizione della Maremontana che è stata disegnata per farvi conoscere un altro pezzetto di Liguria! Abbiamo pensato a voi e alle vostre famiglie, nel pacco gara oltre alla maglia tecnica troverete anche un biglietto gratuito per chi corre e uno ridotto ad accompagnatore per la visita alle Grotte di Toirano [www.toiranogrotte.it](http://www.toiranogrotte.it) e al museo etnografico, inoltre le associazioni di speleologia e di arrampicata vi aspettano per farvi conoscere le vie di salita e le molte possibilità di scendere in grotta.

Per chi lo desidera è anche possibile provare il percorso contattando i nostri volontari. Vi aspettiamo!

## BENEFICENZA

Le associazioni promotrici BCC-RUNNERS e collaboratrici FTC-CAI informano tutti gli atleti, che tra le finalità principali della manifestazione vi è quella di partecipare ad un'opera di beneficenza in loco. La famiglia De Francesco di Loano, in memoria di "Cencin" De Francesco mette a disposizione una somma in denaro che i vincitori delle gare ricevono durante la premiazione e immediatamente consegnano al destinatario del progetto di beneficenza. Nelle due scorse edizioni i destinatari sono stati una Casa Famiglia e una Associazione di volontariato che sta costruendo una casa per disabili gravi ai quali i genitori non sono più in grado di dare assistenza.

*Se sono libero è perché continuo a correre.*  
**J. H.**

## PROGRAMMA

**SABATO 24 MARZO** dalle 15:00 Ritiro Pettorali

Ritrovo e ritiro pettorali a Toirano presso sala al piano terreno dell'Istituto Pedagogico adiacente il Parco del Marchese dalle 15:00 alle 19:00 di sabato 24 marzo e dalle 5:00 alle 6:30 di domenica 25 marzo.

**SABATO 24 MARZO** dalle 16:00 alle 19:00 attività collaterali:  
visite accompagnate alle palestre di roccia a cura dell'Associazione Climbers Toirano  
visita guidata ai frantoi e oleifici,  
visite ai musei,  
visita alle grotte di Toirano.

**Sabato 24 Marzo** dalle 19:00 alle 21:00

Pasta party serale presso la sala mensa dell'Istituto Pedagogico adiacente il Parco del Marchese, a seguire pernottamento presso palestra Comunale (n° 80 posti disponibili).

**DOMENICA 25 MARZO DALLE 5:00** alle 6:30 colazione.  
**DOMENICA 25 MARZO DALLE 7:15** alle 8:30 trasferimento atleti

Trasferimento atleti a Loano:

ore 7:15 - gara lunga,  
ore 8:30 - gara corta.  
presso "Casa dei lavoratori del mare" sulla passeggiata.

**DOMENICA 25 MARZO** ore 7:30 partenza gara lunga

**DOMENICA 25 MARZO** ore 9:00 partenza gara corta

**DOMENICA 25 MARZO** ore 11:30 - 14:00 arrivo gara corta

**DOMENICA 25 MARZO** ore 12:00 - 15:30 arrivo gara lunga

Doccia con acqua calda e pasta party superlativo preparato dai volontari della "Festa dei Gumbi" di Toirano, tra le più grandi e conosciute della Liguria.