



MEMORIAL
CENCIN DE FRANCESCO

MARE MONTANA



DALLA SABBIA ALLA NEVE

24 MARZO 2013

LOANO > TOIRANO (SV)

E ANCORA: MINI MEDIEVAL TRAIL DA 0 A 17 ANNI NEL BORGO MEDIEVALE DI TOIRANO - TREE CLIMBING ARRAMPICATATA LIBERA SUGLI ALBERI SECOLARI DEL PARCO DEL MARCHESE - CORSI E DEMO DI ARBORICULTURA - ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE E MICRO CONCERTI ANCHE SUL PERCORSO - SERVIZIO RISTORAZIONE ANCHE PER GLI ACCOMPAGNATORI A CURA DELL'ASSOCIAZIONE GUMBI DI TOIRANO - PROGETTI DI SOLIDARIETA'

TRAIL 47KM

DISLIVELLO +2900 MT
ORA DI PARTENZA h7:30
TEMPO MAX 10:00

TRAIL 25KM

DISLIVELLO +1500 MT
ORA DI PARTENZA h9:00
TEMPO MAX 5:30

BOULDER CONTEST 23 marzo

BLOCCHI NATURALI E ARTIFICIALI
STREET BOULDER
DALLE 9:00 ALLE 16:00 CON FINALE IN NOTTURNA

FITWALKING CROSS 16KM

DISLIVELLO +800 MT
ORA DI PARTENZA h10:30
TEMPO MAX 4:30

DETTAGLIO COSTI

GARE TRAIL

entro il 14/03/13

47km 27€ sino al 24-02 / 32€ sino al 14-03
25km 22€ sino al 24-02 / 27€ sino al 14-03

BOULDER

20€ sul posto
15€ online sino al 21-03

FITWALKING

10€ sul posto
10€ online sino al 21-03, con biglietto omaggio per le Grotte di Toirano e Museo

ANTONIO 3482632320

defra@ballacoicinghiali.it

MICHELE 3482954650

www.maremontana.it

CATCH ME
IF YOU
CAN!
(T) TECNICA



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 distarre un secondo. La partenza e l'arrivo rappresentano al meglio la nostra Liguria, il borgo marino e quello medievale dell'immediato entroterra.

Non perdetevi questa quarta edizione della Maremontana che vi porterà con il traiciato lungo sulla cima del M. Carmo, la più alta vetta del nostro comprensorio a 1389 mt.!

Abbiamo pensato a voi e ai vostri accompagnatori, nel parco gara troverete anche un biglietto gratuito per la visita alle Grotte di Toirano 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!

SOLIDARIETA'

Le associazioni promotrici BBC-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 solidarietà in loco. In memoria di "Cencin" De Francesco di Loano, la sua famiglia mette a disposizione una somma che i vincitori simbolicamente ricevono e consegnano al destinatario del progetto di solidarietà.

Nelle tre scorse edizioni i destinatari sono stati una Casa Famiglia, una casa per disabili gravi i cui genitori non sono in più grado di dare assistenza e un ambulatorio comunale.

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

PROGRAMMA

SABATO 23 MARZO

dalle 9:00 **BULDER CONTEST** nel centro storico di Toirano
gli atleti si sfideranno sulle strutture naturali e artificiali per una vera e propria corsa verticale.

dalle 15:00 alle 19:00 **Ritiro Pettorali** gare trail e fitwalking-cross e accoglienza atleti presso il parco del Marchese.

dalle 16:00 alle 19:00 attività collaterali:

- tree climbing sugli alberi del parco del Marchese,
- laboratori di arboricoltura per grandi e piccoli,
- visite al museo di Toirano,
- visita alle grotte di Toirano.

dalle 18:00 **FINALE BULDER CONTEST** in notturna.

dalle 19:00 **Pasta party** serale preparato dai volontari della "Festa del Gumbi" di Toirano: una delle più conosciute e apprezzate della Liguria. Specialità liguri e tanta buona musica sino alle 22:00.
A seguire pernottamento nella palestra comunale (80 posti disponibili previa prenotazione al momento dell'iscrizione).

DOMENICA 24 MARZO

dalle 5:00 alle 6:30 **ritiro pettorali e colazione.**

ore 6:30 partenza navette per gara lunga, 8:00 per gara corta
trasferimento atleti presso "Casa dei lavoratori del mare"
sulla passeggiata di Loano.

ore 7:30 partenza 47km,

ore 9:00 partenza 25km,

ore 9:30 partenza navetta per gara fitwalking-cross

ore 10:30 partenza gara fitwalking-cross 16km,

ore 10:30 partenza mini-medieval trail per bambini a Toirano,

ore 11:30-15:00 arrivi gara 25km,

ore 12:30-17:30 arrivi gara 47km.

ore 12:00-14:30 arrivi fitwalking-cross.