

17/18 settembre 2022

# DISCOVER MAREMONTANA K45 e K70

Sui percorsi del



**MARE**  
**MONTANA**  
RUNNING PARK



*Due giorni alla scoperta dei percorsi più lunghi e impegnativi in compagnia delle guide del parco*

**I percorsi verranno divisi in due tappe e due gruppi con differenti andature.**

All'arrivo della prima tappa al Giogo di Toirano, il pulmino ci porterà all'albergo Marianella di Bardinetto dove alloggeremo con trattamento di mezza pensione.

**La domenica il pulmino ci riporterà sul passo per proseguire il percorso**

Ci verrà servita una seconda colazione al rifugio Pian delle Bosse, dove Valentina e Lorenzo ci offriranno focaccia calda e caffè. All'arrivo a Loano dopo il rituale tuffo in mare e una doccia, potremo finalmente gustare un buon aperitivo servito con un piccolo buffet.

**Verranno accettate al massimo 40 persone divise sui due percorsi e con andature differenti.**

**Sabato 17/9 – Prima tappa: k70=39km k45=24km**

Ore 10:00 ritrovo presso Orto Maccagli di Loano

Consegna sacche per trasporto all'albergo di Bardinetto

Ore 10:30 Partenza percorso K70

Ore 12:30 Partenza percorso K45

Rifornimento idrico K70 al km 12-19-26-32

Rifornimento idrico K45 al km 12,5-19

Ore 17:00 / 20:30 Fine prima tappa Giogo di Toirano

Trasferimento in auto o pulmino per Bardinetto

Cena e pernottamento all'albergo Marianella

**Domenica 18/9 – Seconda tappa: k70=31km k45=21km**

Ore 6:45 Colazione in Albergo

Consegna sacche per trasporto a Loano

Ore 7:15 Trasferimento in auto o pulmino per il Giogo di Toirano

Ore 7:30 Partenza percorso K70

Ore 8:30 Partenza percorso K45

Ore 10:00/11:00 Seconda colazione presso rifugio Pian delle Bosse

Rifornimento idrico K70 al km 8-10-16,5-20,5

Rifornimento idrico K45 al km 6-10

Ore 12:30/15.30 Fine seconda tappa Orto Maccagli di Loano

**Materiale Obbligatorio:**

**1Lt Acqua / Bandana/ Telo Termico / Antipioggia / Barrette**

**La quota di iscrizione 115 euro in camera singola  
100 euro in camera doppia**

- Un ristoro sulla prima parte del percorso
- Trasferimenti in pulmino
- Sistemazione in albergo con trattamento di mezza pensione
- Ristoro speciale al rifugio Pian delle Bosse
- Accesso alla spiaggia per bagno e doccia all'arrivo
- Aperitivo e piccolo buffet
- Tesseramento e assicurazione Maremontana ASD

**ISCRIZIONI:** <https://forms.gle/8MCfhjPFwpKiwWy18>

**Contatti:** (+39) 3316963243 - [presidente@maremontana.it](mailto:presidente@maremontana.it)

(+39) 3482632320 - [segretario@maremontana.it](mailto:segretario@maremontana.it)