

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

(+39) 3482632320 - segretario@maremontana.it