

Loano-Alla scoperta della Maremontana

17/18 settembre 2022

DISCOVER MAREMONTANA K45 e K70

Sui percorsi del



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 Bardineto 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 Bardineto

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 Bardineto

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

Sabato 17 e domenica 18 settembre a Loano si terra? "Discover Maremontana", una due giorni alla scoperta dei percorsi piu? lunghi e impegnativi (da 45 e da 70 chilometri) della manifestazione podistica organizzata dall'Asd Maremontana di

Loano.

Durante la due giorni, tutti gli appassionati avranno la possibilita? di mettersi alla prova e testare la propria preparazione sui due tracciati piu? duri della corsa che si tiene ogni anno nel comprensorio loanese e che rappresenta una delle gare piu? apprezzate e attese dagli appassionati di running.

I percorsi verranno divisi in due tappe e due gruppi con differenti andature. I partecipanti saranno accompagnati dalle guide del Vibram Maremontana Running Park.

Sabato 17 settembre si terra? la prima tappa. Il programma della giornata prevede alle 10 il ritrovo in Orto Maccagli a Loano e la consegna delle sacche per il trasporto all'albergo Marianella di Bardinetto, dove i partecipanti alloggeranno durante l'evento; alle 10.30 ci sara? la partenza del percorso da 70 chilometri e alle 12.30 quella del percorso da 45 chilometri. Dalle 17 alle 20 conclusione della prima tappa (al Giogo di Toirano) con trasferimento in auto o pulmino per Bardinetto e cena e pernottamento in albergo.

Domenica 18 settembre si terra? la seconda tappa. Dopo la colazione in albergo e la consegna delle sacche per il trasporto a Loano alle 6.45, i partecipanti si trasferiranno in auto o in pulmino al Giogo di Toirano, dove avvera? la "seconda partenza" per il percorso da 70 chilometri (alle 7.30) e da 45 chilometri (alle 8.30). Dalle 10 alle 11 seconda colazione presso il rifugio di Pian delle Bosse. La seconda tappa si concludera? tra le 12.30 e le 15.30 in Orto Maccagli a Loano.

La quota di iscrizione e? di 115 euro in camera singola e di 100 euro in camera doppia e comprende un ristoro sulla prima parte del percorso, i trasferimenti in pulmino, la sistemazione in albergo con trattamento di mezza pensione, ristoro speciale al rifugio di Pian delle Bosse, accesso alla spiaggia per bagno e doccia all'arrivo, aperitivo e piccolo buffer, tesseramento e assicurazione con l'Asd Maremontana.

Per iscrizioni visitare il link <https://forms.gle/8MCfhjPFwpKiwWy18>. Per informazioni e? possibile contattare i numeri (+39) 3316963243 o (+39) 3482632320 o scrivere a presidente@maremontana.it o segretario@maremontana.it

