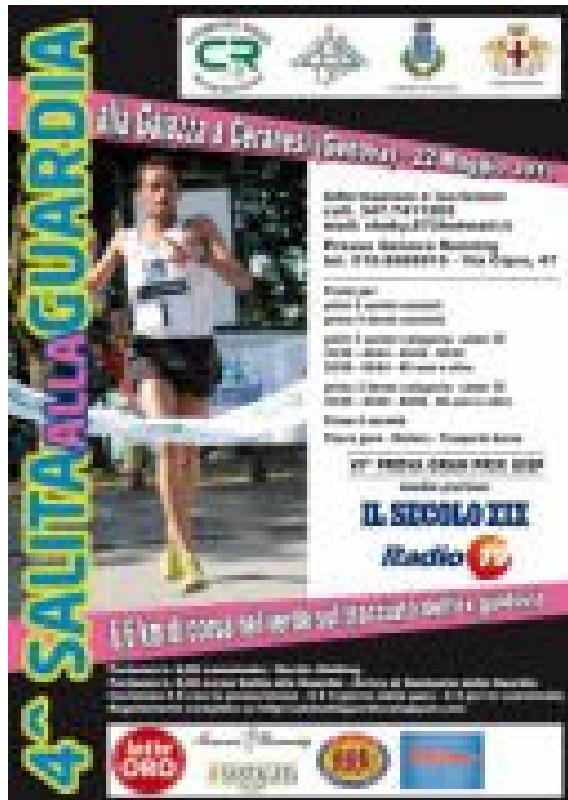


Manifestazione podistica "4^ Salita alla Guardia" e camminata Nordic Walking del 22 Maggio 2011

Data: 5 gennaio 2011 | Autore: Redazione



Genova, 1 maggio 2011 - 4^ Salita alla Guardia - corsa podistica e camminata del 22 Maggio 2011 dalla Gaiazza a Ceranesi (Genova) al Santuario della Madonna della Guardia di 6,6 km

sono ufficialmente aperte le iscrizioni per la 4^ Salita alla Guardia, corsa in salita di 6,6 Km nel verde del monte Figogna, che si terrà il 22 Maggio 2011 dalla Gaiazza a Ceranesi (Genova) con [MORE]

arrivo al Santuario della Madonna della Guardia.

La manifestazione è organizzata dalla Cambiaso Risso Running Team Genova e patrocinata dal Comune di Ceranesi e

dall'Assessorato allo Sport della Provincia di Genova.

La gara è valida come VI^ prova del Diadora Gran Prix Uisp

Le caratteristiche che rendono unica questa corsa, infatti, sono la bellezza del suo percorso e la possibilità per agonisti e amatori, camminatori e amanti dello sport all'aria aperta, di immergersi nella natura del monte Figogna, risalendo dalla Gaiazza al Santuario della Madonna della Guardia, lungo

il vecchio percorso dell'ex guidovia, che permetterà di vivere una giornata all'insegna del benessere, della sana competizione.

La salita non impegnativa nei primi 6 km, permetterà di scoprire e ammirare la vecchie strutture della guidovia, attraversando le due piccole gallerie, per poi arrivare di fronte alla cappella dell'Apparizione e affrontare gli ultimi impegnativi 500 metri di salita di ciottolato, affrontata quotidianamente dai pellegrini che giungono al Santuario.

All'arrivo, subito dopo la corsa, ci sarà il ristoro, le premiazioni e per chi lo desidera la Santa Messa presso il Santuario.

Informazioni, immagini e video delle precedenti edizioni su <http://salitaallaguardia.blogspot.com>

Informazioni

Ritrovo: ore 7,45 località Gaiazza (Ceranesi - Genova)

Partenza: ore 9,00 camminata / Nord Walking

Partenza: ore 9,30 corsa podistica

Le iscrizioni potranno essere effettuate:

- al numero 347/7411205 (Federica Logiuoco) o via email a shaky.87@hotmail.it, entro le 21.00 del 21/5
- presso il negozio Genova Running via Cipro 47 (Ge) tel. 010/8688915 fino alle ore 13.00 del 20/5

Le iscrizioni potranno essere effettuate anche il giorno della gara, ma entro e non oltre le ore 9.00 sul luogo di partenza (Gaiazza).

Si consiglia la pre iscrizione

Quota iscrizioni

- per chi effettua la pre iscrizione la quota è di 6 euro per la corsa e 3 euro per la camminata,
- per chi si iscrive il giorno della gara la quota è di 8 euro per la corsa e 3 euro per la camminata.

Pacco Gara

Il pacco gara verrà consegnato all'arrivo alla consegna del pettorale

Per gli iscritti alla camminata riconoscimento, e non c'è classifica

Servizio fotografico a cura di Matteo Ceschina – le foto saranno pubblicate su www.matteoceschina.it

Ristoro a metà percorso e all'arrivo.

Trasporto borse dalla partenza all'arrivo a cura dell'organizzazione, si ricorda che le borse devono essere consegnate entro le 9.00.

Terminate le premiazioni seguirà alle h. 12.00 la S. Messa per gli atleti e i famigliari presso il Santuario.

Regolamento

La manifestazione è aperta agli atleti in possesso del tesseramento Fidal / Uisp o ad altri enti di promozione sportiva in corso di validità.

Gli atleti iscritti alle società Fidal dovranno far presentare il listato FIDAL dalla società di appartenenza, oppure consegnare copia del certificato medico

di idoneità all'attività sportiva agonistica in corso di validità.

Per i liberi è richiesta copia del certificato medico di idoneità all'attività sportiva agonistica.

Coloro che non si adegueranno a quanto sopra, potranno partecipare ma non verranno classificati e non verranno premiati.

L'iscrizione alla manifestazione comporta l'integrale accettazione del regolamento.

I premi ai vincitori saranno consegnati solo nel giorno della gara. Si corre con qualsiasi condizione meteorologica.

Premiazioni

Assoluti

primi 5 uomini assoluti

prime 5 donne assolute

Categorie per i primi 3 uomini

categoria under 35 / 35 – 39 / 40 – 44 / 45 – 49 / 50 – 54 / 55 – 59 / 60 – 64 / 65 anni ed oltre

Categorie per le prime 3 donne

categoria under 35 / 35 – 39 / 40 – 49 / 50 – 59 / 60 e oltre

Società

premi per le prime 5 società

Percorso

Il percorso nel verde, che si snoda lungo il tragitto dell'ex guidovia parte dalla Gaiazzza e arriva al Santuario della Madonna della Guardia, misura 6,580 km con un dislivello di 495 metri.

Ogni km verrà segnalato con appositi cartelli.

Come raggiungere la zona di partenza (Gaiazzza) e il Santuario della Guardia

Dall'uscita autostradale di Genova Bolzaneto proseguire in direzione di Campomorone (lato sinistro del fiume Polcevera).

Oltrepassato il centro commerciale dell'Aquilone svoltare a sinistra prima del colorificio Torre, seguendo le indicazioni verso la località Gaiazzza.

Proseguire per circa 4 km in salita prima di arrivare alla zona di partenza. Per il Santuario della Guardia usciti dall'autostrada a Bolzaneto seguire le indicazioni per il Santuario.

Si consiglia di posteggiare la macchina alla Guardia e di scendere a piedi lungo il percorso della gara per giungere alla Gaiazzza.

Albo d'oro

2008 Poggi Gabriele 28'05" - Varoli Giovanna 35'23" 174 arrivati

2009 Concas Salvatore 28'26" - Riva Elena 33'16" [record] 224 arrivati

2010 Sanna Armando 27'58" [record] - Riva Elena 35'53" 293 arrivati

Sponsor della manifestazione

Latte Oro - Acqua Calizzano - Genova Running - ditta Asborno - Olio Santagata - www.infooggi.it

Media Partner

il Secolo XIX e Radio 19

Scheda iscrizione

NOME _____

COGNOME _____

DATA DI NASCITA ____ / ____ / ____

EMAIL _____ TEL _____

SOCIETA' _____

NUMERO TESSERA _____

VIA/N° _____

CITTA' _____ PROV _____

Ulteriori informazioni su <http://salitaallaguardia.blogspot.com> ricco di immagini e video e sul sito della società www.cambiasorissorunning.it

Prossime gare organizzate dalla Cambiaso Risso Running Team Genova:

10/7 - 6° Memorial Federico Queirolo - di 8,5 km a Moconesi (Ge) - <http://memorialqueirolo.blogspot.com>

25/9 - 6^ Caruggincursa - di 10 km e 5,5 km a Genova - il 24/9 si corre la Kid's Run corsa di 1,3 km per soli bambini

delle scuole elementari e medie - www.caruggincursa.it

Scarica programma

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/manifestazione-podistica-4-salita-alla-guardia-e-camminata-nordic-walking-del-22-maggio-2011/12768>