

La Cambiaso Risso Running Team Genova

organizza Domenica 23 Maggio 2010

3[^] Salita alla Guardia

Corsa podistica non competitiva in salita di 6,580 km lungo il percorso dell'ex guidovia fino al Santuario della Madonna della Guardia

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

Partenze: ore 9,00 **camminata / Nord Walking** e ore 9,30 **corsa podistica**



Comune di Ceranesi



Provincia di Genova



VASSALLO AUTOTRAPORTI
di Bellusci Lorenzo
Traslochi - Montaggio mobili
Consegne e ritiri urgenti -
cell 338/7058323

Iscrizioni e informazioni

Manifestazione patrocinata dal **Comune di Ceranesi** e dalla **Provincia di Genova**.
Valida come **V[^] prova** del **Gran Prix Uisp**

Le iscrizioni potranno essere effettuate **telefonando** al numero **347/7411205** (Federica Logiuoco) o via **email** a shaky.87@hotmail.it, entro le **21.00** del **22/5**.

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**.

Per i primi 250 iscritti alla corsa **pacco gara + maglia tecnica**.

Per gli iscritti alla camminata **riconoscimento**.

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.

Possibilità di **pranzare** a prezzi convenzionati presso il **Self Service** del Santuario della Guardia previa prenotazione coperti entro Venerdì 21/5 alle h. 14.00 al numero **348/6044948** (Mario Codella).

Regolamento

L'organizzazione declina ogni responsabilità civile o penale per eventuali danni a persone o cose prima, durante o dopo la manifestazione. La manifestazione è aperta a tutti purché in regola con le norme sanitarie. Con l'iscrizione l'atleta autocertifica il proprio stato di buona salute; per i minori si rendono responsabili i relativi tutori. L'iscrizione alla manifestazione comporta l'integrale accettazione del presente regolamento e programma ed i partecipanti sono tenuti a rispettare le istruzioni degli incaricati e degli organizzatori. I premi ai vincitori saranno consegnati solo nel giorno della gara. Si corre con qualsiasi condizione meteorologica.

Percorso

Il percorso, che si snoda lungo il tragitto dell'ex guidovia parte dalla Gaiazza 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.

Premiazioni

Premi assoluti: saranno premiati con cesto alimentare i primi **5** uomini e le prime **5** donne classificate (non cumulabili con i premi di categoria).

Premi di categoria uomini saranno premiati con prodotti alimentari i primi **3** uomini delle seguenti categorie: Cat. A under 35 anni / Cat. B 35 – 39 anni / Cat. C 40 – 44 anni / Cat. D 45 – 49 anni / Cat. E 50 – 54 anni / Cat. F 55 – 59 anni / Cat. G. 60 – 64 anni / Cat. H 65 anni ed oltre

Premi di categoria donne saranno premiate con prodotti alimentari le prime **3** donne delle seguenti categorie: Cat. R under 35 anni / Cat. S 35 – 39 anni / Cat. T 40 – 49 anni / Cat. U 50 - 59 anni / Cat. V 60 ed oltre.

Premi di società con coppa alle prime 5 società classificate in base al maggior numero di atleti iscritti.

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

Dall'uscita autostradale di Genova Bolzaneto proseguire in direzione di Campomorone (lato sinistro del fiume Polcevera). Oltrepasato il centro commerciale dell'Aquilone svoltare a sinistra prima del colorificio Torre, seguendo le indicazioni verso la località Gaiazza. 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 Gaiazza.

Ulteriori informazioni su <http://salitaallaguardia.blogspot.com> e www.cambiasorissorunning.it

Prossime gare organizzate dalla **Cambiaso Risso Running Team Genova:**

11/7 – 5° Memorial Federico Queirolo – di 8,5 km a Moconesi (Ge)

26/9 – 5[^] Caruggincursa – di 10 km e 5,5 km a Genova – www.caruggincursa.it