



## PROGRAMMA PROVVISORIO

rev. 7 del 24-02-2020

### VIBRAM MAREMONTANA TRAIL 2020 Memorial Cencin De Francesco 11° edizione

La società organizzatrice MAREMONTANA A.S.D. in accordo con UISP, IUTA e FIDAL, propone il programma con 3 gare Trail e 1 non competitiva, 1 camminata e 1 family run.

L'undicesima edizione manterrà le novità introdotte lo scorso anno per i percorsi Trail K60 e K45. Le due gare arriveranno alla sommità del Monte Carmo che con la quota mt. 1397 è la cima più alta del nostro territorio. Verranno quindi mantenute tutte le modifiche e migliorie maturate con l'esperienza di dieci edizioni per proporre percorsi trail e fitwalking per ogni tipo di preparazione atletica.

## SABATO 28 MARZO

SPAZIO ORTO MACCAGLI PASSEGGIATA A MARE (Corso ROMA DAVANTI AL CIVICO 148-150)

### PER GLI ATLETI:

dalle 14:00 alle 19:00 **RITIRO PETTORALI**. Accoglienza con tavolo di benvenuto a cura delle associazioni Maremontana e Ballacoicinghiali.

### PER GLI ATLETI E GLI ACCOMPAGNATORI:

dalle 14:00 alle 19:00 **VILLAGGIO DELLO SPORT**

- stand espositivi dove saranno disponibili i materiali più innovativi prodotti dai principali Brand internazionali ( Vibram, Hoka, Eolo, Montura, Altra, Masters, Ferrino, Scarpa, Tornado Sport Nutrition, Polar). Saranno presenti negozi specializzati e brand del settore Trail e E-bike, oltre a specialisti della nutrizione e accessori.

**VIBRAM STAND:** gli atleti del Trailrunning Team Vibram saranno a disposizione per dare gli ultimi utilissimi consigli prima di prendere il via alla "tua" MAREMONTANA

15.30 Nordic Walking con Yulia Baykova (atleta del Trailrunning Team Vibram, istruttrice FIDALE A.N.I. di Nordic Walking). La lezione durerà 45 minuti al costo di 5€. Per tutti i partecipanti l'esclusiva visiera Vibram! Prenotazione obbligatoria.

16.00 vendita del libro FALLIRE E RIUSCIRE ALL'UTMB® autografato; con la presenza di Stefano Ruzza

Presso lo stand **CAI** con l'aiuto di un istruttore qualificato, ci si potrà cimentare con la **palestra di roccia** artificiale. **Intrattenimento musicale** - Dj Set a cura di Lorbo Dj.

**LEZIONE GRATUITA DI YOGA** per gli atleti dalle 18:00 alle 19:00 a cura della A.S.D. Jayogando "rilassamento prima del trail" di un'ora da svolgersi prima della cena (prenotazione obbligatoria al numero 340.3344382). **RITROVO ZONA RITIRO PETTORALI ALLE ore 17:45 –**



**PRESSO BIBLIOTECA COMUNALE (Corso Roma, 9) dalle 16:30 :**

> 16.10 RUN ICELAND Presentazione a cura di Alberto Rovera e Giorgio Codias

introduzione : chi è RUNICELAND // chi organizza RUNICELAND

come si svolge RUNICELAND: tappe // difficoltà // logistica dell'evento

Video Istituzionale di RUNICELAND

> 16.30 NUOVO MANUALE DEL TRAIL Presentazione a cura di Fulvio Massa e relatori Andrea Macchi e Simona Morbelli – ospiti in sala team Eolo-Kratos e staff Altra + team pacer e staff Soul Running.

> 17.20 Presentazione team atleti Eolo-Kratos

> 17.25 PRESENTAZIONE GARE MAREMONTANA 2020 E BRIEFING TECNICO a cura dell'organizzazione

> 17.30 OROBIE D'UN FIATO Presentazione a cura di Marco Zanchi e proiezione del FILM 25min.

> 18.00 FALLIRE E RIUSCIRE ALL'UTMB®: La mia esperienza, i miei consigli – Presentazione dell'autore Stefano Ruzza

> 18.10 Estrazione premi pettorali gratuiti per la partecipazione alle seguenti gare VIBRAM: Campo dei Fiori Trail e Vibram Vertikal Sass de Fer, Trail del Motty e Vibram UTLO.

> 18.15 PRESENTAZIONE MONTE CARMO OUTDOOR a cura del Comune di Loano

> 18.20 PRESENTAZIONE CALENDARI TRAIL FIDAL- UISP - IUTA

**VISITA DELLA CITTA'**

– ore 16.00 visita guidata alla scoperta della città storica (prenotazione obbligatoria all'indirizzo [info@maremontana.it](mailto:info@maremontana.it))

**ALTRI APPUNTAMENTI IN CITTA'**

– consultare il sito del Comune di Loano [www.visitloano.it](http://www.visitloano.it)

**dalle 20:00 alle 23:00 CENA LIBERA**

**PER GLI ATLETI:**

**DORMIRE - PALAZZETTO** Via Matteotti Località Fei – dalle 19,30 <http://www.visitloano.it/319/vivi-la-citta/loano-sport/il-palazzetto-dello-sport>

**I posti per dormire in palestra sono limitati a 80/100 e sono da prenotare esclusivamente con l'iscrizione. Possibilità di fare colazione dalle ore 04.00 di domenica presso Ristorante Pizzeria IL CAMPIONE all'interno dell'area Palazzetto dello Sport**



## DOMENICA 29 MARZO

**GARA TRAIL K60 e primi frazionisti STAFFETTA K60 \*\*\***

**CONSEGNA BORSE – palazzetto dello sport via Matteotti Reg. Fei**

**dalle 5:00 alle 05:30 RITIRO PETTORALI E PACCO GARA zona partenza**

**alle 05:45 BRIEFING**

**alle 06:00 PARTENZA**

ARRIVI PREVISTI dalle 13:00 alle 19,30

**GARA TRAIL K45 e primi frazionisti STAFFETTA K45\*\*\***

**CONSEGNA BORSE - palazzetto dello sport via Matteotti Reg. Fei**

**dalle 5:00 alle 05:30 RITIRO PETTORALI E PACCO GARA zona partenza**

**alle 05:45 BRIEFING**

**alle 06:00 PARTENZA**

ARRIVI PREVISTI dalle 11:00 alle 16,00

\*\*\* Tutti i concorrenti iscritti alle staffette K60 e K45 che effettueranno la seconda frazione delle rispettive gare, dovranno portarsi autonomamente in località Giogo di Toirano al Km 19 della strada Provinciale n°60 – Borghetto S.S. / Bardineto.

**GARA TRAIL K20**

**CONSEGNA BORSE- palazzetto dello sport via Matteotti Reg. Fei**

**dalle 7:30 alle 08:30 RITIRO PETTORALI E PACCO GARA zona partenza**

**alle 08:45 BRIEFING**

**alle 09:00 PARTENZA**

ARRIVI PREVISTI dalle 10,45:00 alle 14,00

**NON COMPETITIVA K14 + CAMMINATA SENZA E CON BASTONCINI**

**dalle 8:30 alle 09:30 RITIRO PETTORALI E PACCO GARA–CONSEGNA BORSE zona partenza**

**alle 09:45 BRIEFING**

**alle 10:00 PARTENZA**

ARRIVI PREVISTI dalle 11:30 alle 17,00

**FAMILY RUN K7**

**dalle 8:30 alle 09:30 RITIRO PETTORALI E PACCO GARA–CONSEGNA BORSE zona partenza**

**alle 09:45 BRIEFING**

**alle 10:00 PARTENZA**

ARRIVI PREVISTI dalle 11:30 alle 13,00

**I PARTECIPANTI ALLA PASSEGGIATA POTRANNO acquistare buono pasto (euro 10),nella zona di partenza**

PER TUTTI I PARTECIPANTI ALLA GARE TRAIL, ALLA NON COMPETITIVA, ALLA CAMMINATA E ALLA FAMILY RUN

- **PASTA PARTY** dalle 12:00 alle 20,30



- **SERVIZIO DOCCE** dalle 11:00 alle 20,30  
<http://www.visitloano.it/319/vivi-la-citta/loano-sport/il-palazzetto-dello-sport>
- **SERVIZIO MASSAGGI** con la collaborazione degli studenti del Corso di Laurea in Fisioterapia dell'Università di Genova - Polo Formativo di Pietra Ligure dalle 12:00 alle 18:00.  
<http://www.visitloano.it/319/vivi-la-citta/loano-sport/il-palazzetto-dello-sport>

#### PER GLI ATLETI E GLI ACCOMPAGNATORI:

##### dalle 08:00 alle 19:30 VILLAGGIO DELLO SPORT

- stand espositivi dove saranno disponibili i materiali più innovativi prodotti dai principali Brand internazionali ( Vibram, Hoka, Eolo, Montura, Altra, Masters, Ferrino, Scarpa, Tornado Sport Nutrition, Polar). Saranno presenti negozi specializzati e brand del settore trail e E-bike, oltre a specialisti della nutrizione e accessori.

**Presso lo stand VIBRAM** il Trailrunning Team Vibram, sarà a disposizione per dare gli ultimi utilissimi consigli prima di prendere il via alla "tua" **MAREMONTANA**. Possibilità di provare le soles **LITEBASE** e **MEGA GRIP**.

**Presso lo stand CAI** con l'aiuto di un istruttore qualificato, ci si potrà cimentare con la **palestra di roccia** artificiale.

**MUSICA:** dalle 11:00 alle 19:30 Dj Set a cura di Keller DJ

**CUSTODIA BAMBINI:** Per i genitori che partecipano alla Maremontana sia corse in montagna Trail, sia camminate è possibile usufruire su prenotazione [info@maremontana.it](mailto:info@maremontana.it) del servizio di custodia dei bimbi gestito da personale qualificato.

#### PREMIAZIONI E SALUTI DELLE AUTORITA' E DEGLI ORGANIZZATORI

ore 12:00 Gara trail K20

ore 15:00 Gare trail K60 -K45 e staffette

#### INFORMAZIONI GENERALI

- Controllo materiali, Ritiro pettorali e pacco gara, Acquisto buoni pasto, Partenza e Arrivo di tutte le gare competitive e non, Premiazioni. **SPAZIO ORTO MACCAGLI, corso Roma ( di fronte al n°civico 146-148).**
- Consegna e ritiro borse, Servizio docce, Servizio massaggi **PALAZZETTO DELLO SPORT, via Matteotti Reg. Fei**
- Pasta Party **RISTORANTE MAMITA, zona arrivo corso Roma ( di fronte al n°civico 194).**
- **CARTA DELLA CITTA'** <http://www.comuneloano.it/comune/w3c/img/cartinaLOANO.pdf>
- **CARTA PARCHEGGI, PARTENZA / ARRIVO e ZONA DOCCE E COSEGNA BORSE**  
[http://maremontana.it/files/mappa-parking2017\\_0.jpg](http://maremontana.it/files/mappa-parking2017_0.jpg)
- **POLIZIA LOCALE** [comando@comuneloano.it](mailto:comando@comuneloano.it)  
tel. 019.667021  
fax 019.674648
- **ASSESSORATO SPORT E CULTURA** [sport@comuneloano.it](mailto:sport@comuneloano.it)
- **UFFICIO INFORMAZIONI TURISTICHE E PRENOTAZIONI ALBERGHIERE**  
corso Roma, 9



17025 Loano (SV)  
telefono 019 677827  
web: [www.visitloano.it](http://www.visitloano.it)  
e.mail: [infoturismo@comuneloano.it](mailto:infoturismo@comuneloano.it)  
Orario ufficio:  
MA-SAB: 9.00-12.30; 14.30-18.00  
DOM E LUN: CHIUSO

### COME ARRIVARE

IN AUTO – da Torino Milano Genova, AUTOSTRADA A10 uscita Pietra Ligure  
da Ventimiglia, AUTOSTRADA A10 uscita Borghetto S.S.

IN TRENO – stazione ferroviaria Loano ( oppure Finale Ligure e Albenga e autobus fino a Loano)

IN AUTOBUS – fermata autobus centrale via Aurelia

Su [Kombo](#), prenota il tuo biglietto dell'[autobus](#) o del [treno](#) per qualsiasi compagnia: [Trenitalia](#), [Italo](#), [Marino](#), [Marozzi](#), [Flixbus](#).... Risparmia 5€ su tutti i biglietti dell'autobus o del treno per raggiungere Vibram Maremontana Trail con il codice promozionale VIBRAMMAREMONTANA2020. Valido per ogni primo acquisto.

Validità del codice promozionale:

Città: Loano, Imperia e Savona

Date di viaggio: dal 27 al 30 marzo 2020.

UN PARTICOLARE RINGRAZIAMENTO A CHI CI SOSTIENE PER GLI ATLETI E I VOLONTARI

