


PROGRAMMA DEFINITIVO

rev. 11 del 29-03-2019

VIBRAM MAREMONTANA TRAIL 2019 Memorial Cencin De Francesco 10^a edizione

La decima edizione sarà contraddistinta da alcune novità dei percorsi Trail K60 e K45. Per la prima volta le due gare arriveranno alla sommità del Monte Carmo che con la quota mt. 1397 è la cima più alta del nostro territorio. La gara lunga avrà uno sviluppo totale di circa 61,80 km e un dislivello positivo 3640 D+ . E' stato tolto un lungo sterrato in discesa e sostituito con discesa nel bosco, poco prima del Giogo di Toirano, si salirà al M.Carmo con 3,3 km di salita e 700 D+. Si riprenderà il percorso classico nei pressi della Cà du Fò prima della discesa a San Pietro.

La gara media che quest'anno sarà prova di selezione per il campionato per la corsa in montagna FIDAL

 , avrà invece uno sviluppo di 44,70 km e un dislivello positivo 2650 D+, è stato ridotto il lungo sterrato tra il primo ristoro e il villaggio Rocca Barbena deviando sul percorso della K60. Inoltre dopo la salita al M. Carmo il percorso di discesa porterà rapidamente alla Rocca dell'Avio su un veloce sentiero a tornanti. La gara media e lunga si potranno fare a staffetta con cambio al Giogo di Toirano.

La gara media K45 in singolo sarà prova di selezione per i campionati mondiali di Trail Running

SABATO 30 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.

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, Ferrino, Scarpa, Tornado Sport Nutrition, Polar)

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 POLAR , saranno a disposizione degli iscritti alla gara 20 orologi che potranno essere testati gratuitamente. Verranno fornite informazioni tecniche e distribuiti gadget

Intrattenimento musicale - Dj Set a cura di SelfPollutionRadio *music for music lovers*

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 MARINA DI LOANO (Via Lungomare Nazario Sauro, 12) dalle 17:30 :



- **16.30 PRESENTAZIONE** di "autoefficacia: la benzina mentale per l'atleta".

Essere autoefficaci significa avere la percezione di essere in grado di raggiungere un dato risultato, una sorta di fiducia in noi stessi. Credere realmente in noi stessi è un precursore stretto della possibilità di raggiungere un dato risultato.

a cura di Cesare Picco psicologo e psicoterapeuta appassionato di podismo e ciclismo

- **17.30 PRESENTAZIONE CALENDARIO REGIONALE FIDAL – MAREMONTANA K45** prova di selezione per campionati mondiali di trail running
- **17.40 PRESENTAZIONE GARA NAZIONALE U.T. MEDIO IUTA** a cura di Paolo Pajaro
- **17.50 PRESENTAZIONE CALENDARIO REGIONALE UISP** a cura di Sonia rebora
- **18.00 PRESENTAZIONE GARE E BRIEFING TECNICO** a cura dell'organizzazione
- **18.10 PRESENTAZIONE LOANO OUTDOOR** a cura del Comune di Loano

- **18.20 PRESENTAZIONE PROGETTO**

UNA CARROZZINA PER I
MARATONABILI

"atleti fragili e speciali, che devono correre in sicurezza e comodità, per questo cerchiamo di dotarli di carrozzine adatte, "bolidi da corsa" che permettono ai ragazzi di continuare a vivere questo sogno"

"Correre, Sognare, Vincere",

Maremontana ASD e la Famiglia De Francesco di Loano hanno risposto all'appello con la donazione della carrozzina che sarà consegnata durante l'incontro

- **18.30 PRESENTAZIONE** e proiezione a cura di Vibram del film "The Extraordinary Story" diretto da Alessandro Beltrame della durata di 40 minuti, protagonisti del film i 4 membri del Trailrunning Team Vibram partecipanti dell'ultratrail del Monte Bianco 2011: Candide Gabioud, Giuseppe "Beppe" Marazzi, Johan Sérazin, Raphaël Bodiguel e Marco Zanchi.

18.45 "The Extraordinary Story"

Tre paesi per 15 comuni, 169 km e 9.700 metri di dislivello positivo da concludere entro 46 ore. Questi i numeri dell'UTMB®, la regina delle ultra maratone europee e uno dei più importanti eventi mondiali per la disciplina. L'edizione 2011 è stata tra le più impegnative dal 2003, anno di nascita della manifestazione, con oltre metà degli abbandoni su quasi 2.500 partecipanti. In questo straordinario contesto si snoda la storia del primo Trailrunning Team Vibram: 5 atleti – selezionati su 150 candidature da 12 nazioni - che potessero rappresentare al meglio lo spirito del brand e che rispondessero al claim "Ordinary people being extraordinary": persone "normali" in grado di compiere imprese eccezionali. Fin dalle vibranti emozioni della partenza a Chamonix, gli atleti sono ripresi notte e giorno da un team di produzione di 10 persone che li segue lungo tutto il percorso, in puro spirito outdoor. Il risultato è non solo il suggestivo film della gara, in un crescendo narrativo attraverso voci e pensieri degli stessi protagonisti, ma anche un intenso condensato di vita. Nel quale i più disparati elementi naturali corrono paralleli con i contrastanti sentimenti dell'uomo alla ricerca dei propri limiti, fisici e mentali.

19.30 Saluti Team Vibram





propone

THE EXTRAORDINARY STORY

L'epica storia dell'UTMB® 2011
attraverso gli occhi del primo Trailrunning Team Vibram

Un film di Alessandro Beltrame

con



Candide
Gabioud



Giuseppe
"Beppe"
Marazzi



Johan
Sérazin



Raphaël
Bodiguel



Marco
Zanchi

Trailrunning Team Vibram 2011



Sabato 30 Marzo | ore 18.45

📍 Sala Azzurra presso Marina di Loano, Lungomare Nazario Sauro 12, LOANO (SV)
Con la presenza degli atleti protagonisti e del regista A. Beltrame



PER GLI ATLETI E GLI ACCOMPAGNATORI:

IL VILLAGGIO DELLO SPORT

Saranno presenti negozi specializzati e brand del settore trail e E-bike, oltre a specialisti della nutrizione e accessori.

VISITA DELLA CITTA'

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

ALTRI APPUNTAMENTI IN CITTA'

– consultare il sito del Comune di Loano 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 31 MARZO

GARA TRAIL 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

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



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

PASSEGGIATA NON COMPETITIVA K14 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 13,00

I PARTECIPANTI ALLA PASSEGGIATA POTRANNO acquistare buono pasto nella zona di partenza

PER TUTTI I PARTECIPANTI ALLA GARE TRAIL E ALLA CAMMINATA NON COMPETITIVA

- **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>

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 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



- **POLIZIA LOCALE** comando@comuneloano.it
tel. 019.667021
fax 019.674648
- **ASSESSORATO SPORT E CULTURA** sport@comuneloano.it
- **UFFICIO INFORMAZIONI TURISTICHE E PRENOTAZIONI ALBERGHIERE**
corso Roma, 9
17025 Loano (SV)
telefono 019 677827
web: www.visitloano.it
e.mail: 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

Con [SoBus](#) , confrontate i prezzi dei biglietti dei pullman e prenotate direttamente il vostro biglietto [FlixBus](#), [Marozzi](#), [Baltour](#), [Marino](#) ...

Risparmiate **10€** su tutti i biglietti per venire a **Maremontana** in autobus. Per attivare il buono sconto, vi invitiamo ad andare sul sito di [SoBus](#) ed inserire il codice promozionale: **MAREMONTANA2019**.

Condizioni : biglietti in direzione Loano (o principali stazioni vicine) disponibili tra il 30 e il 31 marzo 2019, validi una volta a persona per acquisti non inferiori a 50 euro.

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

