

# 1 ^ SALITA ALLA GUARDIA

Domenica 28 settembre 2008

Gaiazza (Genova - Bolzaneto)

Corsa in salita di 6,550 km lungo il percorso dell'ex guidovia fino al Santuario della Madonna della Guardia, terza ed ultima prova del 1° Trofeo Cambiaso Risso Running Team.

Tra meno di 10 giorni prenderà il via la 1 ^ edizione della Salita alla Guardia, corsa non competitiva di 6,550 Km e camminata a passo libero che percorrono il tracciato nell'ex guidovia attraverso i boschi del monte Figogna.

La Salita alla Guardia rappresenta un'occasione speciale x trascorrere una giornata all'aria aperta in compagnia di amici ed appassionati della corsa e della camminata su un percorso escursionistico riqualificato dal comune di Ceranesi, tracciato che porterà gli atleti ad ammirare i monti e i forti che sovrastano la Valpolcevera.

Anche per questa gara massimo è stato e sarà l'impegno da parte degli organizzatori del Cambiaso Risso Running Team Genova per fornire il miglior livello di servizi ai partecipanti.

Ecco, di seguito, le principali informazioni generali ed il Regolamento dell'evento:

## RITROVO E PARTENZA:

Ritrovo: domenica 28 settembre dalle ore 7,30 in località Gaiazza (Ceranesi).

La partenza della camminata a passo libero è fissata alle ore 9,00 mentre la corsa podistica partirà alle 9,30.

La manifestazione si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica.

## ISCRIZIONI:

- si consiglia la **preiscrizione** entro sabato 27 settembre telefonando al numero 347/90.46.694 (Roberto Porro) o al 349/1371964 (Paolo Pelloni)
- per chi posteggia la macchina all'arrivo (al santuario della Guardia) si consiglia la preiscrizione, con possibilità di fare il riscaldamento scendendo verso la zona di partenza e lasciare eventuali borse su apposito camion messo a disposizione dagli organizzatori, borse che verranno riportate in zona arrivo
- iscrizioni per la gara non competitiva e ritiro pettorali dei preiscritti: in zona Gaiazza entro le h. 9.00,
- iscrizioni per la camminata: sempre in zona Gaiazza entro le h. 8.45

## QUOTA ISCRIZIONE:

- La quota d'iscrizione è 5 euro per la corsa non competitiva e di 3 euro per la camminata.
- Agli iscritti alla corsa gadget o prodotto alimentare.
- Ai primi 100 iscritti alla camminata cappellino.

## PERCORSO:

Il percorso misura 6,550 km con un dislivello di 495 metri e una pendenza media del 7,4 %.

La gara e la camminata si snodano sul tracciato dell'ex guidovia nel tratto Gaiazza – Madonna della Guardia per 6,550 km.

Dal centro dell'abitato della Gaiazza (m. 326 slm) parte il sentiero verde realizzato dal Comune di Ceranesi. Il percorso è introdotto da un "vistoso" portale in ferro e dalla caratteristica riproduzione di un vagone d'epoca adibito a pensilina ed allestito con alcuni pannelli illustrativi sullo storico e caratteristico trenino. La salita, adatta a tutti, non presenta strappi e con pendenza costante (7.4% circa), si sviluppa per 6,2 km su fondo ottimo.

Mai faticosa, la salita è "integrata" da un percorso ginnico completo di attrezzi, panchine, tavoli per la sosta e, nei punti panoramici, da pannelli con foto panoramiche esplicative delle vallate adiacenti.

Percorsi nel bosco i primi 500 metri circa, con una seconda sezione di sterrato tra orti e prati, lunga circa 600 metri, si arriva in località Sareto (m. 400 slm).

Un rettilineo piano ed asfaltato di circa 500 metri (Via Sareto), ci porta ad uno slargo sterrato con panche, tavoli ed altalene, detto località "pilastrino" per via di un pilastro che segnala, a sinistra, la partenza del sentiero F.I.E. (due bolli rossi) per il Santuario della Madonna della Guardia.

Si prosegue dritti sulla sterrata in direzione di una sbarra bianca e nera dove inizia il percorso ginnico (composto da 13 stazioni).

La strada ricomincia a salire e tenendo sempre la pista della guidovia, si oltrepassa, in successione, la galleria Arpexella (m. 610 slm), di circa 50 metri, e la galleria Cà Bianca (m. 665 slm).

Tra le due gallerie, si può scorgere un tratto sospeso del vecchio tracciato della guidovia (pannelli esplicativi sull'uso dei primi conglomerati cementizi).

Dopo circa un chilometro si arriva all'arioso Poggio dell'Incisa (m. 740 slm) da dove si può ammirare una suggestiva veduta del Santuario.

In breve si giunge all'incrocio con la strada provinciale che sale da Bolzaneto (m. 770 slm), si supera l'arrivo della guidovia e si gira quindi a sinistra per gli ultimi, 300 metri finali su pavè (con pendenza al 18%) e si raggiunge il Santuario posto a quota 805 metri s.l.m.

#### COME RAGGIUNGERE LA ZONA DI PARTENZA (Gaiazza):

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 Gaiazza. Proseguire per circa 4 km in salita prima di arrivare alla zona di partenza.

#### 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.

#### SERVIZI:

- Ristoro a metà percorso ed all'arrivo
- Servizio di trasporto borse dalla Gaiazza al Santuario dove presso i locali sottostanti il ristorante San Giorgio sarà possibile cambiarsi e ristorarsi
- Percorso segnato ogni Km con appositi cartelli e volontari sul percorso, interamente chiuso al traffico.

Grande ospitalità del Comune di Ceranesi e del Santuario della Guardia che ha messo a disposizione degli atleti i locali per il ristoro finale e la premiazione.

Al termine della premiazione della gara e del Trofeo Cambiaso Risso seguirà la Santa Messa per gli atleti e gli accompagnatori alle h.12.00 presso il Santuario della Madonna della Guardia.

Per chi vorrà continuare a passare in allegria e compagnia la giornata vi è la possibilità di pranzare a prezzi convenzionati presso il self service e il ristorante San Giorgio.

I Menù sono pubblicati sul sito della gara <http://salitaallaguardia.blogspot.com> e su [www.cambiasorissorunning.it](http://www.cambiasorissorunning.it). Si consiglia di prenotarsi entro Venerdì 26/9 al numero 340/3338344 (Stefano Pitto).

Per maggiori informazioni visitate il sito:

<http://salitaallaguardia.blogspot.com> e [www.cambiasorissorunning.it](http://www.cambiasorissorunning.it)

oppure telefonate a:

Roberto Porro 347/9046694

Stefano Pitto 340/3338344

Paolo Pelloni 349/1371964