

2ª CORSA CAMPESTRE "CESINO IN CORSA"

Si tratta di un percorso ricavato nel verde delle alture di Cesino, alla scoperta di sentieri dimenticati da dove si può gustare un panorama che spazia sulle colline alle spalle di Genova, ai piedi della Madonna della Guardia e sul crinale della famosissima Bocchetta.

La partenza avrà luogo dal piazzale della chiesa di Cesino: si percorrono in salita 600 metri su asfalto dopodiché il percorso permette di respirare e si imbecca, sempre su asfalto, un tratto di stradina di 1400 metri dai tratti ondulati ed in leggera discesa e si passa davanti al maneggio di cavalli di Cesino. Quindi inizia uno stupendo sentiero sterrato nel bosco, largo circa due metri, che, in leggera ascesa, permette di correre fra i profumi del bosco per circa 1300 metri.

Alla fine del sentiero ci sono le prime case di Langasco e qui ci sarà il ristoro di metà gara in prossimità del campo sportivo della località. A questo punto si riprende la strada asfaltata e si percorre per circa 1 km, in saliscendi, con tratti che consentono di riprendere fiato dopo gli strappi della salita (mai proibitiva).

Dopo questi saliscendi ci si immette in un altro sentiero boschivo, largo circa un metro, che si percorre in piano per circa 1,5 km.

Alla fine di questo sentiero ci sarà una breve salita di circa 100 metri che porta davanti alla chiesa della Madonna delle Vigne; qui inizia una discesa in asfalto che dopo circa 1800 metri porta nuovamente alla chiesa di Cesino dove si concluderà.

DOMENICA 20 GIUGNO



CATEGORIE	
UOMINI	DONNE
under 16	Under 16
16 - 35	16 - 35
36 - 40	
41 - 45	36 - 50
46 - 50	
51 - 55	51 - 60
56 - 60	
61 - 65	over 60
Over 65	

QUOTA DI ISCRIZIONE:

6 euro

Under 16 e over 65: gratuita

Ai primi 150 iscritti sarà garantito il pacco gara

PREMI:

Ai primi classificati assoluti uomini e donne

Ai primi tre classificati per ciascuna delle categorie

Al gruppo più numeroso

**PER PREISCRIZIONI ED
INFORMAZIONI:**

Sig. Romano Roma cell. 3358205212

Sig. Vito Muscarella cell. 3349819096

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

COME RAGGIUNGERE CESINO:

DA PIAZZA PONTEDECIMO
PROSEGUIRE IN DIREZIONE S.S.
DEI GIOVI PER 300 MT,
DOPODICHE, AL SEMAFORO,
GIRARE A SINISTRA IN
DIREZIONE CAMPOMORONE.
DOPO 100 MT, SULLA DESTRA
C'E' LA DEVIAZIONE PER
CESINO. SI PERCORRONO 2 KM
DI STRADA IN SALITA E SI
ARRIVA SULLA PIAZZA DI
CESINO.

PERCORSO GARA



Con il patrocinio della
Provincia di Genova



LA PARROCCHIA DI CESINO

in collaborazione con

G.S. DELTA SPEDIZIONI



domenica 20 giugno 2010

"CESINO IN CORSA"

2ª CORSA CAMPESTRE NON
COMPETITIVA

PERCORSO DI CIRCA 8 KM TRA
CESINO - LANGASCO - MADONNA DELLE
VIGNE