

L'ASD Cambiaso Riso Running Team Genova

organizza Domenica 22 Maggio 2011 la

4^ Salita alla Guardia

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

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

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

Manifestazione patrocinata dal **Comune di Ceranese** e dalla **Provincia di Genova**.

Le iscrizioni potranno essere effettuate:

- al numero **347/7411205** (Federica Logiuoco) o via email a shaky.87@hotmail.it, entro le **21.00** del **21/5**
- presso il negozio **Genova Running** via Cipro 47 (Ge) tel. 010/8688915 fino alle ore **13.00** del **20/5**

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**.

Il **pacco gara** verrà consegnato all'arrivo alla consegna del pettorale

Per gli iscritti alla camminata **riconoscimento**, e non c'è classifica

Servizio fotografico a cura di Matteo Ceschina – le foto saranno pubblicate su www.matteoceschina.it

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.

Regolamento completo sul sito della gara

La manifestazione è aperta agli atleti in possesso del tesseramento Fidal / Uisp o ad altri enti di promozione sportiva in corso di validità. Gli atleti iscritti alle società Fidal dovranno far presentare il listato FIDAL dalla società di appartenenza, oppure consegnare copia del certificato medico di idoneità all'attività sportiva agonistica in corso di validità. Per i **liberi** è richiesta copia del certificato medico di idoneità all'attività sportiva agonistica. Coloro che non si adegueranno a quanto sopra, potranno partecipare ma non verranno classificati e non verranno premiati. L'iscrizione alla manifestazione comporta l'integrale accettazione del regolamento.

I premi ai vincitori saranno consegnati solo nel giorno della gara. Si corre con qualsiasi condizione meteorologica.

Diritto di immagine e regolamento completo sul sito della gara <http://salitaalla Guardia.blogspot.com> e www.cambiasorissorunning.it

La corsa è valida come **VI^ prova** del **Diadora Gran Prix Uisp**

Percorso

Il percorso nel verde, 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.

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). 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. 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.

Albo d'oro

2008 Poggi Gabriele	28'05"	- Varoli Giovanna	35'23"	174 arrivati
2009 Concas Salvatore	28'26"	- Riva Elena	33'16" [record]	224 arrivati
2010 Sanna Armando	27'58" [record]	- Riva Elena	35'53"	293 arrivati

Scheda iscrizione

NOME _____ COGNOME _____

DATA DI NASCITA ____/____/____ EMAIL _____ TEL _____

SOCIETA' _____ NUMERO TESSERA _____

VIA/N° _____ CITTA' _____ PROV _____