

REGOLAMENTO e PROGRAMMA

4^a marcia non competitiva del 04/05/2014

"l'Anello di Coreglia"

All'atto dell'iscrizione i partecipanti accettano totalmente quanto contemplato nel presente regolamento.

SPECIALITA'

Marcia non competitiva "a ritmo libero".

Si possono affrontare i percorsi al passo che si ritiene più opportuno.

PERCORSI

La marcia si svolgerà su due percorsi:

- 1) **Percorso lungo "l'anello di Coreglia" di 12 Km**
- 2) **Percorso alternativo facilitato**

DESCRIZIONE PERCORSI

- **1°PERCORSO : L'ANELLO DI COREGLIA**
Partenza dal campo sportivo di Coreglia. Si percorre per pochi metri in salita la Strada Provinciale e poco dopo la Chiesa di S. Niccolò si imbecca il sentiero e lo si percorre fino al passo di Coreglia. Da qui si prosegue sul sentiero che conduce al Santuario di Montallegro. Giunti al Passo di Canevale inizia la discesa lungo il sentiero Chichizola che attraversa Canevale e conduce a Pian di Coreglia e Pian dei Manzi, nei pressi della Casa Comunale di Coreglia. Si prosegue dunque lungo il sentiero che attraversa Coreglia fino alla Chiesa di S. Niccolò, a pochi metri dal Campo Sportivo e dall'arrivo. Il dislivello è di circa 600 metri ma la pendenza e la continuità dei percorsi in discesa ed in salita, rendono il percorso impegnativo, se affrontato a passo veloce.
- **2°PERCORSO : L'ANELLO DI COREGLIA BREVE:**
Partenza dal campo sportivo di Coreglia. Si percorre per pochi metri in salita la Strada Provinciale e poco dopo la Chiesa di S. Niccolò si imbecca il Sentiero e lo si percorre fino al secondo attraversamento della strada provinciale. Si percorre per pochi metri la strada provinciale in discesa fino all'imbecco della strada Comunale per Canevale (sulla destra). Si prosegue in piano sulla strada nel bosco fino a Canevale. In prossimità della chiesa inizia la discesa fino a Pian di Coreglia. Si prosegue per un breve tratto su strada Comunale, poi ancora una ventina di metri su strada Provinciale, giungendo a Pian dei Manzi, alla Casa Comunale di Coreglia. Si prosegue dunque lungo il sentiero che attraversa Coreglia, fino alla Chiesa di S. Niccolò, a pochi metri dal Campo Sportivo e dall'arrivo.
La lunghezza del 2° percorso è di poco inferiore a quella del 1°, ma il dislivello è ridotto a circa 350 metri, con pendenze decisamente inferiori.

CATEGORIE

- *N.P.*

PROGRAMMA

- RITROVO: Campo sportivo "Don Roberto Ferraris" di Coreglia Ligure il 04/05/2014 ore 08,30
- ORARIO DI PARTENZA: ore 09,30
- LUOGO DI PARTENZA: Campo sportivo "Don Roberto Ferraris" di Coreglia Ligure
- LUOGO DI ARRIVO: Campo sportivo "Don Roberto Ferraris" di Coreglia Ligure
- PREMIAZIONI e CHIUSURA MANIFESTAZIONE: entro le ore 12,00

SVOLGIMENTO

La marcia non avrà luogo in caso di condizioni meteo avverse.

PUNTI RISTORO E CONTROLLO

Sono previsti tre punti di ristoro e controllo:

- Passo di Coreglia
- Chiesa di Canevale
- Pian dei Manzi (P.zza del Comune)

All'arrivo al Campo Sportivo sarà offerto un rinfresco.

CONTROLLI

Ai punti di ristoro

SEGNALETICA

Il sentiero è segnalato da due rombi, ma indicazioni supplementari saranno sistemate lungo i percorsi dall'organizzazione.

PARTECIPAZIONE

Libera a tutti. I bambini dovranno essere accompagnati da un adulto.

ISCRIZIONE

Le iscrizioni saranno effettuate il giorno della gara dalle ore 08,30 presso il Campo Sportivo "Don Roberto Ferraris" di Coreglia Ligure. Viene richiesto il versamento di una quota di partecipazione di 5 euro a persona, ridotta a 3 euro per ragazzi dai sei ai 18 anni (gratis per bambini di età inferiore ai sei anni), a titolo di rimborso spese per l'organizzazione della marcia.

PREMIAZIONI

Visto il carattere non competitivo della marcia, oltre ai premi destinati ai primi che taglieranno il traguardo sul percorso lungo, saranno assegnati premi speciali a discrezione dell'organizzazione. Omaggio ricordo a tutti i partecipanti

SERVIZI LOGISTICI

Spogliatoi, bagni e docce all'arrivo.

RECLAMI

Dato il carattere non competitivo della manifestazione non si accettano reclami.

RESPONSABILITA'

L'organizzazione si manleva da ogni responsabilità civile e penale per eventuali danni a persone o cose durante e dopo la manifestazione.

IDONEITA' FISICA

L'iscrittosi considera come idoneità fisica.

Con l'iscrizione i partecipanti attestano di essere in regola con la legge regionale n°46, riguardante la tutela della salute nello sport.

In caso di incidente o malattia per quanto sopra, l'organizzazione non può essere ritenuta responsabile.

ORGANIZZAZIONE ED INFORMAZIONI

Consiglio Direttivo e Soci Circolo "Don Roberto Ferraris" A.S.D. e P.S. affiliato all' A.N.S.P.I. di Coreglia Ligure (GE).

- Eugenia Pecorella tel. 329 – 8478285
- Ermanno Noce tel. 347 – 1089201
- Andrea Cuneo tel. 339 - 1288762
- Liana Siddi tel. 347 - 4635396
- e-mail del Circolo: eugenia.pecorella@yahoo.it