



in collaborazione con l'Associazione Bagni Marini

mercoledì 6 agosto 2014

"con viva e vibrante soddisfazione"

Organizzano il quarto

VERTICAL ROCCARO

NIGHT

Cronoscalata non competitiva autogestita in notturna
(percorso poco ... illuminato)

Distanza: 1700 mt. tutti in salita...

Dislivello: 370 mt. metro più, metro meno...

Pendenza media: 21% circa.

Percorso: partenza al calare del primo buio da Via Vercelli arrivo Madonnina del Sacro Cuore - Località San Bernardo per Via Roccaro, Loc. Ciappai, proseguendo sul salitone tagliafuoco, fino a vedere la Madonna... del Sacro Cuore... il vostro cuore tenetelo a bada... non ne rispondiamo assolutamente!!! Chi viene, corre o cammina, il passo è libero...!! Rinfresco in quota a base di Birra Menabrea alla spina, salsiccia alla piastra e Nutella fingering!!!! rientro a valle con i propri piedi! (senza scuse) (per chi sente freddo consigliato un plaid di lana... o similare, ma senza imboscarsi!!!) Musica, sorrisi, qualche premio ad estrazione e ricordo per tutti. (l'anguria va portata giù integra... non vale mangiarla)

Informazioni: Antonio 328-3258951 Antonello 335-8316762

Ritrovo: dalle ore 20.00 Piazza Cavour - Ristorante PACAN successivamente partenza da Via Vercelli quando viene buio e/o quando vogliamo noi..SAPEVATELO

Iscrizione: vista la grande richiesta da parte di campioni titolati da tutta l'Europa, per il costo facciamo 10 euri!!! Va bene?? Gestione iscrizioni: www.eventosportivo.com . La luce frontale ve la diamo noi: è compresa nel prezzo e ve la lasciamo a futura memoria... se ricorderete qualcosa dopo... sana e robusta costituzione fisica... ma anche no!!! Se non avete il fisico facciamo finta di niente... c'è tanta birra alla spina e salsiccia che bisogna finire!!

Inizio gara: quando è buio pesto (senza trenette)

Termine gara: quando è arrivato l'ultimo!!Se arriva....

Regolamento: Salita amichevole a cronometro molto autogestita da 0 mt. a 370 mt. in 1700 mt. anche stavolta 10 euri!!! - omaggio per tutti. (lampada frontale, medaglia, maglia...forse...) **partenza singola ogni 15 secondi più o meno....**

Ringraziamenti a: Commercianti di Laigueglia, Associazione Bagni Marini, QuiLaigueglia.it, Emozioni Sport per i premi... Protezione Civile, Croce Bianca, Pro Loco Laigueglia, Gotti e Fursine, Alpini Sez. Alassio per la collaborazione...

