Il **14 Maggio** dalla Gaiazza (Ceranesi/Ge) partirà la **16^ Salita alla Guardia** corsa podistica di 6,7 km nel verde dell'ex guidovia con arrivo di fronte al Santuario della Madonna della Guardia.
Diversi gli eventi in programma (Corsa competitiva e non competitiva, camminata, Family Run)

La Salita alla Guardia taglierà il traguardo della sua 16ª edizione, proponendo un evento di alto livello. La manifestazione è diventato un appuntamento irrinunciabile per il movimento podistico ligure e non. Abbiamo iniziato nel 2008, posizionando la manifestazione ai primi posti delle gare regionali in salita per maggior numero di partecipanti.

Per l'edizione 2023 si prevedono molte iscrizioni dopo gli annullamenti delle edizioni precedenti per temporali, pandemia e peste suina. Alcune partecipazioni sono già state confermate da atleti di fuori regione e senz'altro non mancheranno atleti di punta come nelle passate edizioni.

La Salita alla Guardia è un emozione irripetibile per i podisti che infatti avranno la possibilità di immergersi nel verde del Monte Figogna. Un'occasione speciale per trascorrere una giornata all'aria aperta in compagnia di famigliari, 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. La manifestazione rientra come prova del circuito **Gran Prix delle 2 Valli** (pagina Facebook)

Massimo sarà l'impegno da parte del Comune di Ceranesi e degli organizzatori del Cambiaso Risso Running Team Genova per fornire il miglior livello di servizi ai partecipanti.

Tutte le informazioni sul sito della gara: **http://salitaallaguardia.blogspot.com**

1. RITROVO e PUNTO ISCRIZIONI

Domenica 14 Maggio dalle ore 7,30 in località Gaiazza (Ceranesi/Genova) dal Ristorante Luigina per le iscrizioni ai vari eventi, e partenza gara.

2. ISCRIZIONI CORSA SALITA ALLA GUARDIA

La gara podistica è riservata ai tesserati FIDAL, UISP, e agli atleti liberi sopra i 16 anni compiuti in possesso di certificato medico-sportivo per attività agonistica in corso di validità
diverse le possibilità di iscrizione:

a) On line su **www.cronorun22.it** (entro le h. 24 di Venerdì 12/5 al costo di 10 euro da versare il giorno della gara al ritiro del pettorale alla Gaiazza)

b) Presso il negozio **Genova Running** di via Cipro entro le h. 18.00 di Venerdì 12/5 al costo di 10 euro

oppure

c) Direttamente il giorno della gara fino ad esaurimento pettorali presso il Punto Iscrizioni entro le 09.00 al costo di 12 euro

CHIUSURA ISCRIZIONI al raggiungimento dei 200 iscritti

MAGLIA UFFICIALE della CORSA consegnata all'arrivo esibendo il pettorale

CONSEGNA BORSE sul CAMION entro le ore 08.45 per poi ritrovarle presso la zona arrivo

3. ISCRIZIONI CORSA NON COMPETITIVA / FAMILY RUN / NORDIC WALKING / FITWALKING / CAMMINATA – **APERTA a TUTTI**

Le iscrizioni si accettano solo il giorno della gara presso il **PUNTO ISCRIZIONI** entro le ore 09.00

RICORDO della manifestazione all'atto dell'iscrizione.
COMPRESI nell'iscrizione il ristoro lungo il percorso e al termine

4. PARTENZE dei VARI EVENTI:

ore 09.00 - partenza della camminata, Family Run, Nordic Walking, Fitwalking

ore 09.30 - partenza corsa SALITA alla GUARDIA (cronometrata) e corsa non competitiva (quest'ultimi posizionati in fondo al gruppo di partenza e non rientrano nelle classifiche)

Le manifestazioni si svolgeranno con qualsiasi condizione meteorologica.

5. PERCORSO:

Il percorso misura 6,7 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 – al Santuario della Madonna della Guardia. Novità di quest'anno l'arrivo di fronte al Santuario con lo sguardo a 360 ° su tutta la vallata.

VIDEO in 3D con ALTIMETRIA IMMAGINI PERCORSO GARA (link) o clicca sulla foto

6. RISTORO:

RISTORO acqua lungo il percorso gara e RISTORO FINALE al termine della gara presso la struttura IL CAMINETTO a pochi metri dall'arrivo.

7. PREMI:

PREMI riconosciuti solo agli iscritti alla corsa SALITA alla GUARDIA.

a) Saranno premiati i primi **3 uomini assoluti** e le prime **3 donne assolute**

b) Saranno premiati i primi **3 uomini** e le prime **3 donne** delle seguenti **categorie:**
under 35 – 35/39 – 40/44 – 45/49 – 50/54 – 55/59 – 60/64 – 65/69 – 70/74 - 75 e oltre

c) **PREMI** alle **3 SOCIETA'** più numerose

d) **PREMIO SPECIALE** alla società con più di 25 arrivati

ATTENZIONE NORME PER TUTTI I PARTECIPANTI ADOTTATE PER IL CONTROLLO PESTE SUINA

a) E' assolutamente vietato abbandonare il tracciato gara.

b) Al termine di ogni evento, all'arrivo tagliato il traguardo, passaggio obbligatorio dei partecipanti, su tappeto intriso di disinfettante per sanificare le scarpe da corsa o da trekking.

c) Ad ogni partecipante verrà dato dopo la sanificazione un sacchetto per inserire le scarpe disinfettate.

SI RINGRAZIANO

Il Comune di Ceranesi, i volontari e amici della Cambiaso Risso Running Team, i volontari della G.S. Gaiazza Ceranesi, i volontari della Croce Rossa di Geo, la Protezione Civile, e gli **SPONSOR** Grondona, My Run, Healthy Form, Latte Tigullio, Life Italia, Paolo Butti il Pane Buono.

gli organizzatori
CAMBIASO RISSO RUNNING TEAM GENOVA