

La Marcia e il Trail

L'anno passato, in occasione del trentennale della Marcia Settembrina, abbiamo voluto affiancare ai tradizionali percorsi da 7 e 11 km un tracciato più lungo e impegnativo di 18 km. L'interesse suscitato da questa novità, unitamente ai molti preziosi consigli arrivati proprio da voi partecipanti, ci ha convinto ad ampliare e migliorare ancora il percorso più duro e a far nascere il Primo Trail di Marmorassi.

Questa novità non cambierà minimamente lo spirito della nostra Marcia Settembrina, tradizionalmente rivolta indistintamente agli atleti come alle famiglie e ai gruppi di amici desiderosi di trascorrere una giornata camminando nel verde. Chi vorrà semplicemente camminare potrà farlo iscrivendosi al percorso di lunghezza più adatta alle proprie possibilità, chi vorrà partecipare alla classica gara podistica si iscriverà al percorso a premi da 11 km; chi invece è un appassionato di trail running potrà scatenarsi negli impegnativi dislivelli del percorso più duro.

Siete quindi tutti invitati, se siete prodi corridori suderete sui nostri sentieri, se fate invece parte della schiera degli amatori potrete godervi la frescura di questi tracciati nel verde.

Per tutti la certezza di passare una bella domenica in compagnia a contatto con la natura.

La Società declina ogni responsabilità per incidenti prima, durante e dopo la manifestazione

Punti di ristoro lungo il percorso e all'arrivo



Per informazioni

Tel: 019 810293
E-mail: info@smstambuscio.it
WEB: www.smstambuscio.it

S.M.S. A. Tambuscio

Marmorassi

in collaborazione con

Comune di Savona – Assessorato ai Quartieri

Domenica

5 settembre 2010

31° Marcia Settembrina

partenza ore 9.00

Perc. A 7 km camminata a passo libero

Perc. B 11 km percorso a premi

1° Trail di Marmorassi

partenza ore 8.00

23 km, di cui 18 km circa su strade sterrate e sentieri

1391 m di dislivello positivo

Tutti i dettagli e le tracce GPS su www.smstambuscio.it



31° Marcia Settembrina

Percorso A

Camminata a passo libero

Longhezza: 7 km
Dislivello positivo: 143 m
Calore fresco: 10400
Iscrizioni: 2 euro
Tempo massimo: 3 ore



Percorso B

Percorso a premi

Longhezza: 11 km
Dislivello positivo: 203 m
Calore fresco: 17800
Iscrizioni: 4 euro
Tempo massimo: 4 ore



1° Trail di Marmorassi

Longhezza: 23 km
Dislivello positivo: 1391 m
Calore fresco: 80550
Iscriz. on-line: 15 euro
Iscriz. alla partenza: 15 euro
Tempo massimo: 5 ore



Lungo il percorso verranno allestiti tre punti di ristoro dove sarà possibile bere o mangiare, i partecipanti dovranno comunque dotarsi autonomamente di tutto con il necessario per la corsa (acqua, cibo, ecc.).

I partecipanti che desiderano iscriversi al trail sono invitati ad effettuare la prenotazione sul sito www.comunemarmorassi.it entro sabato 4 settembre al costo di 15 euro.

Il versamento della quota di iscrizione e la consegna del pettorale avverranno il giorno della corsa a partire dalle ore 8-10.

Sul sito della manifestazione è possibile trovare la mappa del percorso e la relativa traccia GPS.

- Ogni atleta deve attenersi alle regole di comportamento espresse alla partenza
- L'atleta, con l'iscrizione, accetta integralmente il regolamento della manifestazione
- L'atleta, con l'iscrizione, dichiara di possedere i requisiti fisici idonei al tipo di manifestazione
- Ogni iscritto deve versare, a titolo di cauzione, 2 euro, che gli verranno restituiti alla riconsegna del pettorale
- Inizio prenotazioni ore 11.30

**ADERISCI ANCHE TU
ALLA CAMPAGNA**



**IO NON GETTO
I MIEI RIFIUTI**