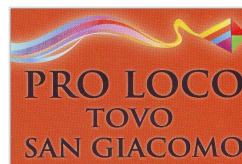




Comune di Tovo San Giacomo (SV)
in collaborazione con la PRO LOCO di Tovo San Giacomo



1° Val Maremola TrAIL

20 GENNAIO 2013

Trail running 21 km (D+ 1300 metri)

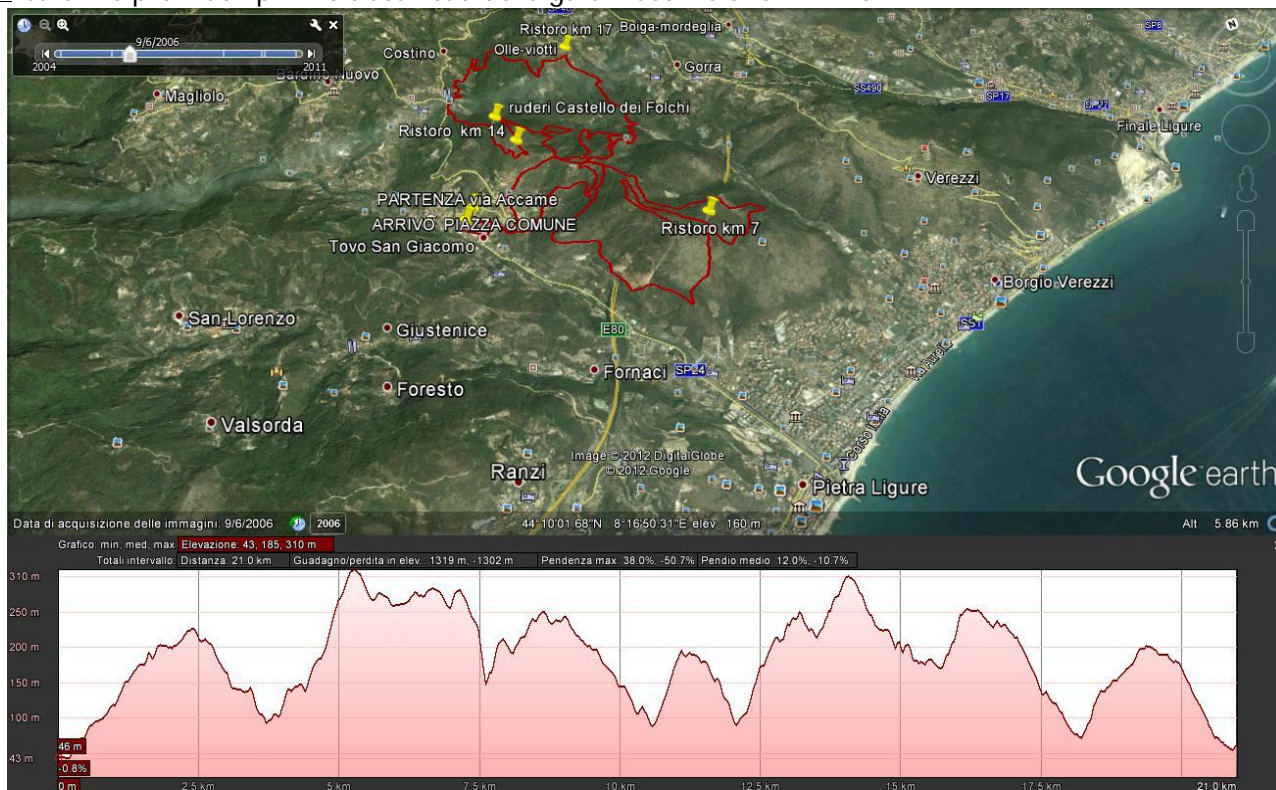
RITROVO: ore 7.30 presso la Palestra Comunale di Tovo San Giacomo (via G.B. Accame). **PARTENZA:** ore 9.30

SERVIZI: posteggio, spogliatoi e doccia presso la Palestra Comunale. Pasta Party dopo la gara (compresa nella quota d'iscrizione per i partecipanti al Trail; 8,00 euro per gli accompagnatori).

ISCRIZIONE: on-line su www.wedosport.net entro **VENERDI' 18 GENNAIO 2013**. Il versamento della quota d'iscrizione (**20,00 euro**) può essere effettuato on-line sempre su www.wedosport.net o con Bonifico Bancario al IBAN **IT31H0760110600000037393618** (Pro Loco Tovo San Giacomo, causale "Trail edizione 1"). Per completare l'iscrizione è necessario inviare un **CERTIFICATO MEDICO** di idoneità all'attività agonistica valido ed una **dichiarazione** di aver preso visione del percorso e del Regolamento e di manlevare l'Organizzazione da eventuali danni causati e/o subiti prima e durante la competizione. **E' anche possibile iscriversi il giorno della gara** entro le ore 9.00.

REGOLAMENTO: la competizione si svolge in semiautonomia idrica ed alimentare con 2 punti di ristoro. Si consiglia vivamente di portare con se un telefono cellulare acceso durante la gara e di comunicare il proprio numero di cellulare al momento dell'Iscrizione. **Tempo limite finale: 4 ore.**

PREMI: saranno premiati i primi 5 classificati della gara maschile e femminile.



wedosport.CHRONO

sportart SAVONA
live experience



LIGURIA



www.wedosport.net

www.comune.tovo-san-giacomo.sv.it

ESERCIZI CONVENZIONATI TRAIL 2013
per il fine settimana del 19 e 20 gennaio.
Contattare direttamente gli esercizi.

Dove mangiare

Ristorante Bergallo	(tel. 019/637226)	www.bergallo.net
Ristorante Bosio	(tel. 019/637227)	www.casavacanzebosio.com
Ristorante Cà di Giurni	(tel. 019/637158)	www.tavernacadigiurni.it
Pizzeria Il Caminetto	(tel. 019/648152)	www.renzopizza.it
Ristorante Tex Mex The Ranch	(tel. 349/8469852)	www.theranch.it

Dove dormire

AFFITTACAMERE

Casa Nobile , via Roma 77 (cell. 333.6940547)	www.casanobilerooms.it
Relais Cà dei Frati , loc. Villa dei Frati	

ALBERGHI

Bergallo , P.za S. Carlo 10 (tel. 019/637226)	www.bergallo.net
Franzone , P.za Umberto I° (019.637133)	

BED & BREAKFAST

Claro de Luna , via Rocca 34 (tel. 019.648409)	www.clarodeluna.liguria.it
La corte del Gallo , via Folchi 8/10 (cell. 3475964173 - 3287714235)	www.lacortedelgallo.com
La luna e i sei soldi , via Bosi inf., 3 (tel. 019.639225)	www.lunaeseisoldi.it
Le Giare , via Rocca, 4 (tel. 019648372)	
Michela , via Nari, 18 (tel. 019/648200 - cell. 338/4659377)	

CASE VACANZE

Bosio , via San Sebastiano, 71 (tel. 019/637227)	www.casavacanzebosio.it
Relais Il Casale , via Briffi, 22 (019.6375014)	www.ilcasale.it

DESCRIZIONE PERCORSO VAL MAREMOLA TRAIL 2013

Il percorso si svolge su sentieri e strade sterrate, con brevi tratti d'asfalto.

Partenza :scuole di Tovo San Giacomo,via G.B. Accame (45m s.l.m.)e dopo aver attraversato via Roma, si imbecca il sentiero cementato in salita(via Persego),che porta in località Casa Boragni(vecchio borgo) tra orti e uliveti fino a salire in località CIANTEI (200m s.l.m.) Si prosegue in discesa su sterrato sino in località ORRA, si attraversa un pascolo di capre e pecore e lungo un sentiero tecnico ci si inoltra per un breve tratto nel comune di Pietra Ligure, percorrendo un **bosco secolare di sugheri (natte)**. Si risale sul Monte Grosso accompagnati dalla visione di un magnifico panorama del Golfo Ligure (300m s.l.m.).

Percorrendo le pendici del Monte Grosso , si incontra un sentiero in discesa con dei muretti da superare . Risalendo verso Monte Grosso si attraversa un campo di addestramento cani, dove è predisposta la 1° **ZONA di RISTORO**. Dopo una ripida discesa tecnica e una salita in sterrato,si discende nella valle del Bottassano. Da qui, sempre tra sentieri e piccole strade sterrate immerse in **uliveti, vanto della nostra produzione di olio**, si risale e si ridiscende nuovamente in località Bottassano (60m s.l.m.). Si prosegue in salita lungo le pendici meridionali del colle dei Folchi fino a raggiungere i ruderi dell'antico castello (320m. s.l.m); da qui si scende in Piazza San Carlo a Bardino Vecchio.

Da Piazza San Carlo si scende nella borgata "Case Folco" per poi salire ,attraverso un ripido sentiero immerso in un **castagneto**, in località OLLE- Finale Ligure (250m s.l.m.), dove è prevista la **2° ZONA di RISTORO**. A questo punto si scende per l'ultima volta in località Bottassano. Attraversato il Rio omonimo, si risale mediante un sentiero molto ripido in località CIANTEI . Dopo la discesa, si arriva nei **tipici carrugi del Poggio**, da cui si scende lungo una mulattiera cementata che porta al traguardo situato in Piazza Umberto I a Tovo San Giacomo.

Segnavia triangolo rosso " ▲ " e nastro giallo.