

eventi / events



Provincia di Genova

*in
primo
piano
in
provincia*



In marcia tra mare e monti

La "Mare e Monti" di Arenzano si presenta alla XXIV edizione con una formula rinnovata.

Chi ama misurarsi sui tempi in un paesaggio naturale può infatti cimentarsi nella Half Eco Marathon da Arenzano a Varazze e ritorno già nella giornata di **venerdì 12** settembre con partenza alle ore 18.30.

Domenica 14 si potranno invece seguire i percorsi "Fitwalking" dei fratelli Damilano proposti sulla distanza dei dieci e venti chilometri tra Arenzano e Cogoleto e tra Arenzano e Varazze. Un'attività sportiva, questa, che nasce dalla fusione della marcia con il trekking.

Rimane confermato, invece, il programma della marcia a passo libero nelle due giornate centrali della manifestazione.

Sabato 13 si potrà scegliere fra tre percorsi tra gli 8 e i 22 chilometri. **Domenica 14** i tre percorsi sono invece tra i 7 e i 23 chilometri.

A questi percorsi di base viene affiancato anche quello denominato "Riviera del Beigua" (lungo 22 chilometri sabato 13, 24 o 40 chilometri alla domenica). Un percorso che si inoltra nell'entroterra di Cogoleto per ridiscendere nuovamente sul mare e giungere a Varazze oppure proseguire sino ad Albisola.

L'orario delle partenze è previsto tra le 7.30 e le 9 (6.30 e 8 per il percorso da 40 chilometri).

Fitto il programma delle manifestazioni collaterali (vedi pag. 17) che comincia **lunedì 8** alle 21 al Nuovo Cinema Italia. Checco Galanzino, runner dei deserti dei quattro continenti, presenta il suo avvincente filmato "Il milione di passi nel deserto".

Info: Comune di Arenzano, tel. 010-9138240 oppure sul sito www.maremontiarenzano.org dove è possibile iscriversi on line. Quota di iscrizione: 8 euro per una giornata, 12 euro per due giornate.

2

On foot between sea and mountains

The 15th edition of the "Mare e Monti" in Arenzano this year unveils a series of new elements. Those wishing to race the clock through the heart of nature may compete in the Half Eco Marathon from Arenzano to Varazze and back on Friday, September 12th at 18.30.

On Sunday 14th it will be possible to follow the "Fitwalking" event, organized by the Damilano Bros, over distances of 10 or 20 km between Arenzano and Cogoleto or Arenzano and Varazze. This sport was born from a fusion between walking and hiking.

As every year, however, there will be the traditional 'free' walk on the two central days of the event.

On Saturday 13th one can choose between the 8km and 22km walks. On the Sunday between 7km and 23km walks.

On top of these basic walks there is also one called the "Riviera del Beigua" (22km long on Saturday and 13, 24 or 42 on Sunday) This route winds inland from Cogoleto before going back down to the sea at either Varazze or on to Albisola. Departure times between 7.30 a.m and 9 a.m. (6.30 a.m. and 8.00 a.m. for the 40km walk).

There are also numerous events running alongside the main event (see page 17) which begins on Monday 8th at 21 at the Nuova Cinema Italia. Checco Galanzino, the four continent desert runner, will be presenting his amazing film, "Il milione di passi nel deserto".

Info: Comune di Arenzano on 010-9138240 or visit the site www.maremontiarenzano.org where you can sign up on line. Fees: 8 euros one day, 12 euros two days.