

XXI EDIZIONE



3 GIUGNO 2012

Club Alpino Italiano

Sezione di Sanremo
"Alpi Liguri,"

Sanremo

Ceriana

4000... SUL MARE

PROGRAMMA

Percorso ELITE

iscrizione ore 6:30 – 7:15

partenza ore 07:30 da Sanremo / Bagni Italia

km. **42** di facile sentiero, prevalentemente in terra battuta, segnato con nastri **ARANCIO STIHL** intervallato da 4000 (quattromila) scalini in pietra divisi in 10 tratti di cui due in discesa e gli altri in salita ripida.

Dislivello: in salita 1600 m., in discesa 1290 m.

Tempo di percorrenza ore 7.00/9.00

Riservato solamente ad escursionisti ottimamente allenati / agonisti

Percorso LUNGO

iscrizione ore 7:00 – 7:45

partenza ore 08:00 da Sanremo / Bagni Italia

km. **33** di facile sentiero, prevalentemente in terra battuta, segnato con nastri **BIANCO/ROSSI** intervallato da 3700 (tremilasettecento) scalini in pietra divisi in 8 tratti di cui due in discesa e gli altri in salita ripida.

Dislivello: in salita 1340 m., in discesa 940 m.

Tempo di percorrenza ore 7.00/9.00

Riservato solamente ad escursionisti ben allenati

Percorso MEDIO

iscrizione ore 7.45 - 8.15

partenza ore 8.30 da Sanremo / Bagni Italia

Trasferimento in autobus per il ponte Oxentina (Valle Argentina) dove inizierà il tracciato più corto

km. **20** di facile sentiero, prevalentemente in terra battuta, segnato con nastri **Gialli** intervallato da 1160 (millecentosessanta) scalini in pietra.

Dislivello: in salita 860 m., in discesa 620 m.

Tempo di percorrenza ore 5.00/6.00

Aperto a tutti gli escursionisti allenati

Ritrovo

c/o Bagni Italia, Corso Trento e Trieste, 4 - Sanremo

Ristoro

Sono previsti quattro posti di ristoro ed assistenza dai quali è possibile raggiungere, per chi avesse dei problemi, l'arrivo.

Il primo posto di ristoro (A), valido solo per i percorsi Elite e Lungo è in località Beuzi e si raggiunge dopo circa due ore percorrendo il primo tratto impegnativo di scalini (640 in discesa e 1140 in salita).

Al primo ristoro il cancello (ovvero il termine massimo di arrivo per proseguire il percorso) è fissato alle ore 10:30.

Il secondo posto di ristoro (B) è prima della salita del tratto di scalini del Regianco (700 scalini in discesa fatti solo da chi parte da Portosole e 700 scalini in salita per tutti) dopo circa quattro ore dalla partenza. Cannello fissato alle ore 12.

Il terzo posto di ristoro (C) è in località Passo Furché e si raggiunge dopo altre due ore circa percorrendo gli altri tratti di scale. Cannello fissato alle ore 15.

Il quarto posto di ristoro (D) in località Vignai (galleria) è riservato al solo percorso Elite.

Per i meno allenati è consigliabile il percorso MEDIO KM 20 CIRCA

Controllo

Sono previsti tre posti di controllo lungo il percorso per timbratura cartellino. Il cartellino di iscrizione va custodito e presentato ai posti di controllo ed al Giudice di Arrivo per la consegna del Diploma di Partecipazione.

**Chi non transiterà all'orario previsto ai posti di controllo
Verrà deviato su sentiero alternativo
o portato in macchina a Ceriana**

Arrivo

E' previsto un rinfresco all'arrivo con premiazione (ore 16:30)
e poi un mezzo di trasporto gratuito riporterà i partecipanti alla
partenza.

Quota di Partecipazione

ADULTI: € 20,00 – GIOVANI: € 15,00 – OVER 70: € 15,00

La quota di partecipazione va versata al momento del ritiro del cartellino di percorso alla partenza.

Percorso ELITE: tra le ore 6:30 e le ore 7:15

Percorso LUNGO: tra le ore 7:00 e le ore 7:45

Percorso MEDIO: tra le ore 7:45 e le ore 8:15

Iscrizione ONLINE

www.caisanremo.it

Club Alpino Italiano – Sezione di Sanremo

P.za Cassini, 13 – 18038 Sanremo (IM)

Tel/Fax 0184.50.59.83

4000@caisanremo.it

APERTURA SEDE

MARTEDÌ E VENERDÌ ORE 21:30 – 23:00

MERCOLEDÌ ORE 17:30 – 19:00

Ceriana

Sanremo

