

Racing

ANTICIPAZIONI, SCADENZE E IL NOSTRO CALENDARIO GARE

TRA MARE E MONTI

Il gioiello di Ponente

Nella mezza maratona di Arenzano si corre sulla passeggiata ricavata dal vecchio tracciato della ferrovia, lungo scogliere a picco sul mare



PRENDI UNO DEI PIÙ BEI PERCORSI della Riviera di Ponente, aggiungici l'attrazione che esercita la classica distanza della mezza maratona, insaporisci il tutto con la comodità di una partenza nel tardo pomeriggio, con la partecipazione di atleti di livello e con la presenza di gruppi musicali in zona partenza/arrivo, e otterrai la formula "doc" della *Half Marathon di Arenzano*, una 21K che alla sua terza edizione ha già le carte in regola per diventare un gettonato appuntamento di fine estate.

«Il percorso corre in riva al mare - spiega l'organizzatore Riccardo Ridolfi -, lungo la Riviera del Beigua. Si parte da Arenzano, si attraversa Cogoleto e si raggiunge Varazze, dove all'altezza del Nautilus è fissato il giro di boa per il rientro. Il tutto in un ambiente naturale, percorrendo la ciclabile-pedonabile del lungomare De Andrè e la passeggiata realizzata sul vecchio tracciato della ferrovia, con passaggi nelle gallerie e lungo scogliere a picco sul mare, con l'azzurro dell'acqua da una parte e il verde della macchia mediterranea dall'altra».

I lavori di manutenzione della passeggiata hanno reso il tracciato più scorrevole e veloce rispetto a quello delle passate edizioni (rimane solo un centinaio di metri di sterrato) e da quest'anno la gara può vantare l'omologazione

Fidal. «E per chi volesse trattenersi dopo l'arrivo - aggiunge Ridolfi -, con 5 euro si può cenare alla ligure al pasta party, con trenette al pesto e focaccine».

Eindhoven Marathon

La maratona di Eindhoven è una delle più vivaci gare europee, con oltre 17.000 partecipanti, più di 150.000 spettatori e 50 gruppi musicali a darti carica lungo il percorso. Oltre ai classici 42,195 km la manifestazione offre la possibilità di prendere parte anche alla mezza maratona (21,097 km), alla maratona a staffetta (team di 4), alla City Run di 6 km e alla Minirun di 3 km.

Il tracciato è piatto, veloce, su due giri. Nel 2009 il keniano Geoffrey Mutai ha stabilito il nuovo record della gara con 2:07'01", altri 8 atleti hanno concluso sotto le 2:10' e 34 atleti hanno corso sotto le 2:30'! Il sabato della vigilia puoi scioglierti le gambe con la *Lunch Run*, una 5 km nel centro della città che parte alle 11 del mattino e a cui segue un pranzo gratis. Eindhoven è situata nel sud dell'Olanda, a circa un'ora e mezzo di volo dall'Italia (volo diretto da Milano).

DOVE Eindhoven (Olanda)

QUANDO 10 ottobre

INFO www.marathoneindhoven.nl



Block notes

GARA HALF MARATHON ARENZANO

QUANDO 10 settembre

DOVE Arenzano (GE)

DISTANZA 21,097 km

PARTENZA Piazzale Calasetta, ore 18.30

GARE COLLATERALI Il sabato e la

domenica marcia non competitiva a

passo libero "Mare e Monti": 9 diversi

tracciati dai 7 ai 40 chilometri

(www.maremontiarenzano.org)

ISCRIZIONI È possibile iscriversi anche

online al costo di 18 € fino al 31 agosto e

di 20 € dopo tale data (+ 5 € di cauzione

chip). Per i runners non tesserati alla

Fidal o ad altri enti riconosciuti è

prevista una maggiorazione di 5 € per

motivi assicurativi

PERCORSO Andata e ritorno sul

lungomare tra Arenzano e Varazze.

Pianeggiante, chiuso al traffico,

interamente asfaltato o piastrellato

(salvo un breve tratto di sterrato

compatto al 3° km dalla partenza)

DA SAPERE Tempo massimo: 3 ore

L'edizione 2009 è stata vinta da

Armando Sanna in 1:13'20" e da Elena

Riva in 1:26'03"

ONLINE www.halfmarathonarenzano.it



Il weekend di Arenzano all'insegna della corsa proseguirà sabato 11 e domenica 12 settembre con la tradizionale marcia a passo libero *Mare e Monti* sui panoramici sentieri che collegano la costa ai rilievi del Parco regionale del Beigua o su quelli, più agevoli, che seguono il lungomare.

Il sabato ci si può cimentare su uno dei tre percorsi di 22, 18 e 8 km, con dislivelli anche significativi, che vanno alla scoperta dell'entroterra, oppure su quello di 22 km lungo la costa. La domenica, invece, si può optare per uno dei tre tracciati di 23, 16 e 7 chilometri che "s'inerpicano" sui monti o per uno dei due percorsi litoranei di 40 e 10 km.

Le prove della *Mare e Monti* prevedono una partenza libera dalle 7.30 e alle 9.00 (dalle 6.30 e alle 8.00 per il percorso 40 km) e sono aperte a tutti.