

# IMPERIA a tappe

5<sup>a</sup>  
edizione



- Dolcedo
- Lucinasco
- Imperia

22 • 23 • 24 maggio 2009

ospite e testimonial:  
Giorgio DI CENTA

★ Biolimpionico ★  
TORINO  
2006



Porto di Imperia spa

WWW.TRACKANDFIELDCHANNELTV



dal 1911  
**OlioCarli**  
0183.70.80  
www.ollocarli.it



fondazione  
CARIGE



LOYAL TO THE SPORT  
**saucony**

CONAD  
AGNESI

Ci divertiremo e correremo insieme su percorsi che si snodano attraverso panorami suggestivi, caratteristici per le loro colline di uliveti.

Ci troveremo nel cuore di bellissimi paesini storici, per giungere - infine - sullo splendido lungomare di Imperia.



Giovedì 21/05: pomeriggio allenamento leggero con Luca Speciani, con controllo della tecnica di corsa: braccia, gambe, tronco, testa, appoggi, tecnica in discesa, salita allunghi, progressioni.

Venerdì 22/05: mattina pesata atleti con bilancia impedenziometrica, per evidenziare massa grassa e massa magra. Seguirà un breve incontro esplicativo del significato dei valori. Pomeriggio ore 17,00: ritrovo a DOLCEDO.

Ore 18,00: partenza 1<sup>a</sup> Tappa. Percorso tra borghi antichi ed uliveti di **Km. 8,5**.

Sabato 23/05: ore 8,00 partenza in pullman per il Santuario di Pantasina. Ore 10,00: partenza 2<sup>a</sup> Tappa. Panorama suggestivo fino al laghetto di Lucinasco borgo antico risalente al 400 a.C. **Km. 13,5**. Pomeriggio: Convegno a cura del Dott. Luca SPECIANI dal titolo: "Alimentazione e integrazione per lo sportivo: realtà e fantasia". Seguirà breve commento sulla situazione gara.

Domenica 24/05: ore 9,00 partenza 3<sup>a</sup> ed ultima Tappa. Interamente sul lungomare di Imperia Oneglia. **Km. 10**.

A tutti i partecipanti verrà consegnato in omaggio il volume "Guida pratica dieta gift" di Attilio & Luca SPECIANI.

Ricco pacco gara e per tutti il bellissimo Completo da Corsa "Saucony". Costo iscrizione gara compreso tutto il programma: € 50,00.

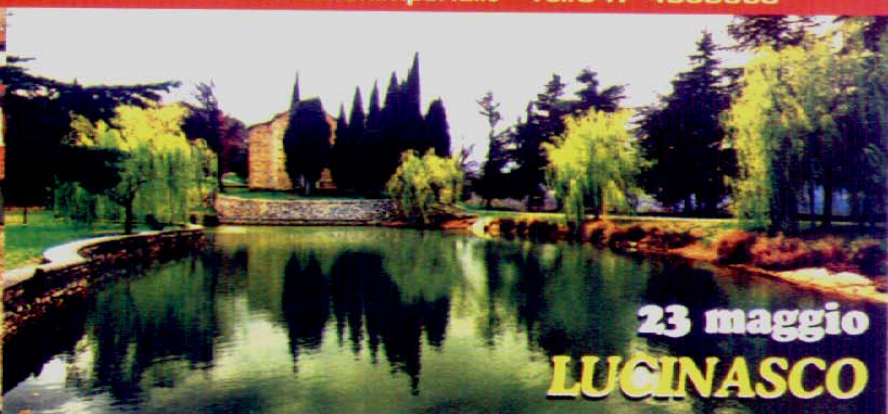
**Sistemazione alberghiera - Quote individuali di partecipazione in Euro**

IMPERIA A TAPPE		22 / 23 maggio, 2 notti pensione completa, bevande incluse	1gg. pens.comp. giovedì 21 / 05
3 <sup>o</sup> Hotel Robinia	cam 3	110	50
Imperia, P. Maurizio	cam 2	120	55
(200 mt. dal mare)	cam 1	150	70

Programmi dettagliati, informazioni e prenotazioni: [www.clubmarathonimperia.it](http://www.clubmarathonimperia.it) • Tel. 347-4059559



22 maggio  
**DOLCEDO**



23 maggio  
**LUCINASCO**