

Festa di sport, amicizia e solidarietà: torna la Mare e Monti di Arenzano

di **Redazione**

05 Settembre 2016 - 16:29



Arenzano. “Non ti affrettare, il buon camminatore arriva”. Questo antico proverbio egizio è l’ideale benvenuto per tutti gli amanti del walking che tra pochi giorni si ritroveranno ad Arenzano per la trentaduesima edizione della Marcia Internazionale Mare e Monti. La calma e la tranquillità che si respirano nel verde e nel blu degli splendidi percorsi che dalla costa, in pochi chilometri, portano alla base dell’Appennino, sono un invito a godere della natura rilassando la mente, mentre si cammina mantenendo il corpo in forma.

Oltre alla Marcia a passo libero sarà possibile aderire ai percorsi di fitwalking di Maurizio Damilano o partecipare alle sezioni dedicate al nordic walking. Benessere e salute: un binomio supportato dai nostri sponsor: Zentiva Italia, multinazionale del farmaco equivalente, che promuove un uso responsabile dei farmaci, Coop Liguria, da sempre attenta alla provenienza ed alla qualità dei propri prodotti, Madi Ventura leader nella produzione di frutta secca ed essiccata, fonte di vitamine e nutrienti fondamentali.

Tra le sorprese dell'edizione 2016 vi è l'introduzione di due nuovi percorsi "A" del Sabato e della Domenica. Attraverso il lavoro dei volontari del Comitato infatti, è stato possibile il recupero di alcuni sentieri che non erano utilizzati da tempo. "E' proprio grazie all'instancabile e continuo lavoro dei nostri volontari, conferma il Sindaco Maria Luisa Biorci, che la Mare e Monti continua a migliorare e ad accogliere ogni anno migliaia di amici, ormai si possono definire così, provenienti da tutto il mondo."

Inoltre, in sede di iscrizione, verranno distribuite a tutti i partecipanti, delle tazze in plastica con il logo della Marcia, con l'invito ad utilizzarle ai ristori per servirsi delle bevande. Un passo notevole per eliminare il consumo di ingenti quantità di bicchieri usa e getta, che venivano talvolta anche abbandonati lungo i percorsi e quindi un gesto importante per la salvaguardia del nostro splendido entroterra.

Come ogni anno, si stanno organizzando i fornitissimi punti di ristoro, che accoglieranno i marciatori lungo i percorsi con le immancabili ed ormai famosissime trenette al pesto dei volontari, una golosa certezza che i camminatori accolgono sempre con entusiasmo. All'interno della Marcia, i circuiti dell' IML Walking Association, della quale Arenzano è orgoglioso paese partecipante, che portano ogni anno moltissimi iscritti stranieri.

Inoltre c'è l'evento di apertura della Marcia: la IX Half Marathon, di venerdì 9 settembre con partenza alle ore 18.30 affiancata alla Kids Run, la corsa dedicata ai bambini tra gli 8 e i 12 anni, alle 18.45. A pochi giorni dal devastante terremoto che ha colpito il centro Italia la Marcia Mare e Monti diventerà anche un evento solidale. Per questa occasione il verranno messi in vendita , all'Ufficio Iscrizioni, con offerta minima di 5 euro, per tutti coloro che desiderano collaborare, i cappellini della solidarietà. Sulla visiera sarà raffigurato l'omino stilizzato del logo della Marcia che porta con sé un cuore e la scritta: "Siamo con Voi".