

skialper

2023

Outdoor Guide

trail running
hiking
climbing
alpinismo

In edicola dal 23 maggio 2023
supplemento a Skialper n. 146



12€



→ La quiete dopo la tempesta. Non siamo stati fortunati all'inizio del test running, con una giornata grigia e un po' di pioggia. Ma al mare basta un alito di vento e tutto torna come prima © Pierre Lucianaz

TEST SPOT RUNNING

Dal Monte Carmo di Loano (1.389 m) alla cittadina ligure ci sono circa 10 chilometri in linea d'aria. Basta solo questo dato a spiegare la scelta della località marina della provincia di Savona come sede del nostro test trail running. Perché sono davvero poche le destinazioni ad avere una varietà di terreni così ampia e a così poca distanza. Ed è anche uno dei motivi per cui qui è nata una delle prime gare di trail running italiane, la Maremontana (nome quanto mai azzeccato), tradizionale appuntamento di inizio stagione, nel quale si confrontano tutti i big nazionali e sempre più stranieri. E, a cascata, il motivo per cui qui è nato il primo parco per il trail, il Vibram Maremontana Running Park, con tanti itinerari mappati e permanentemente segnalati, dalla semplice corsetta cittadina al percorso fino in vetta al Carmo. Sentieri che in parte seguono le orme della gara. Tutta questa abbondanza con un vantaggio non da poco: qui si corre tutto l'anno senza coprirsi mai troppo, almeno nei percorsi più vicini al mare. Un vantaggio non di poco conto per chi, come noi, deve testare a marzo per riuscire a essere in edicola puntuale... Questo non vuol dire che a Loano si corra solo in inverno o in primavera però, proprio perché la lunga distesa di spiagge e la marina, una delle più moderne e attrezzate di tutta la Liguria, sono la migliore occasione per alternare il trail o la semplice corsa tra i caratteristici vicoli del centro storico a una vacanza balneare con la famiglia in un mare Bandiera Blu (per la dodicesima volta consecutiva). Riposo e sport, divertimento ed enogastronomia, senza dimenticare la cultura. Loano offre tutto e di più, a poco più di due ore da Milano e un'ora e mezza da Torino.

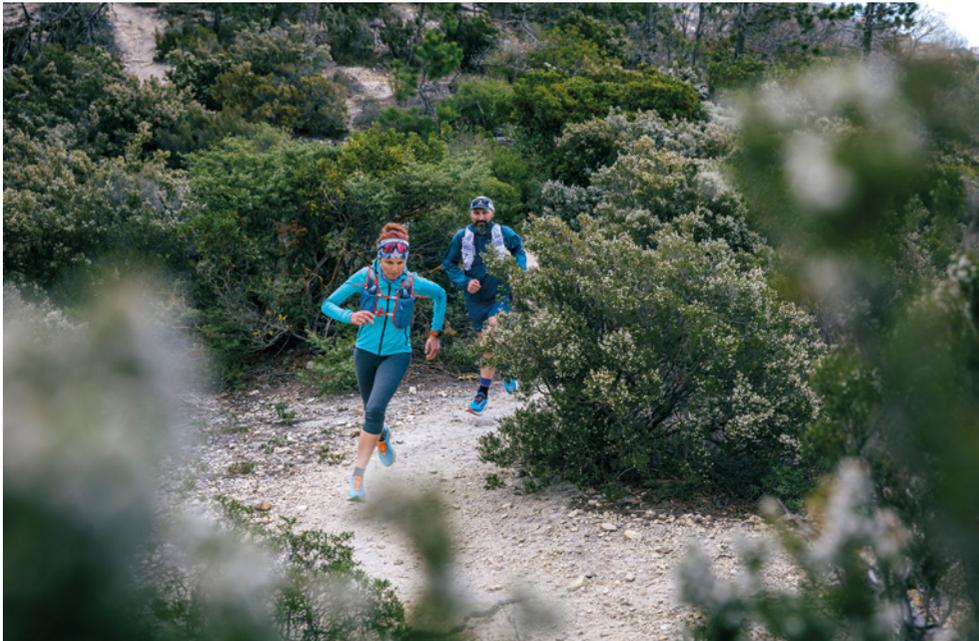
Mare e montagna a portata di corsa, ma anche spiagge e una delle più grandi e moderne marine della Liguria. Oltre al Maremontana Running Park, il parco giochi ideale per il nostro test e per una vacanza attiva. Ecco perché abbiamo scelto Loano



Il running park

Scegliere dove andare a provare le scarpe da trail è stato semplice. Perché tutta l'esperienza del Vibram Maremontana Running Park è condensata nel sito maremontanarunningpark.com, ma soprattutto nella pratica app scaricabile per smartphone iPhone e Android dagli appositi negozi online. In un interessante incontro tra strada e sentiero, gli itinerari sono stati divisi in tre categorie: urbani, extraurbani e montani. Scelta la tipologia, sull'app si apre un elenco e, cliccando sui singoli percorsi, la descrizione dettagliata, che è anche ascoltabile. La scheda propone un riassunto dei dati più importanti: lunghezza, dislivello, elevazione, tempo medio di camminata e di corsa e, naturalmente, la mappa. Il modo migliore per avere sempre con sé tutte le informazioni senza doversi portare dietro cartine o cercando di orientarsi da soli. Noi siamo stati attirati subito dalla zona panoramica della collina del Bric Cinque Alberi, per esempio, o dalla cosiddetta *scogliera*, uno dei passaggi più suggestivi della gara ultra, quasi una scalinata di massi con vista sulla città, sul mare e sull'isola Gallinara.

Le foto all'alba, invece, sono state realizzate al Monte Piccaro, sopra Borghetto Santo Spirito, sul percorso della K46 della Maremontana. Inutile dire che le atmosfere più montane si ritrovano verso l'interno, con il Monte Carmo che offre esperienze quasi alpine. L'itinerario proposto è il numero 15, un anello di 15,4 km e 1.413 m D+, con partenza e arrivo da Verzi, a 3,5 km dal centro di Loano. Se si è fortunati, dalla vetta si possono vedere l'Isola d'Elba e la Corsica, ma anche il Monte Rosa. In totale ci sono 10 percorsi extraurbani e montani (il più lungo trail è quello della Maremontana K46) e 5 cittadini, ideali per una corsetta tranquilla e per scoprire gli angoli segreti di Loano, oltre i luoghi più turistici. Ci sono, per esempio, un interessante *giro delle fontane* o, per chi non vuole allontanarsi dal mare, *sapore di sale*, tra il porto, il lungomare e il piccolo approdo di Borghetto. Se non bastasse, sul lungomare di Loano c'è un pannello con la mappa degli itinerari, perfetto per farsi un'idea d'insieme del Running Park: 5 comuni (Balestrino, Boissano, Ceriale, Loano, Toirano); 10 percorsi urbani; 25 percorsi extraurbani o montani; 330 km di percorsi per camminare e correre; 15.333 metri di dislivello positivo; 4 percorsi bike (85 km e 3.500 m D+).





Info utili
maremontanarunningpark.com
visitloano.it

I nostri consigli

Noi abbiamo soggiornato all'hotel Concordia (concordialoano.com), piccola struttura tre stelle di lunga tradizione, appena fuori dal centro storico, e al Loano 2 Village (loano2village.it), residence e hotel quattro stelle con piscina e ampio giardino. Per mangiare abbiamo scelto un ristorante che, per chi pratica sport, è una garanzia già dal nome: Il Campione (ilcampioneloano.it). Accanto al centro sportivo, propone pizze, piatti tipici liguri e pesce. Per provare le specialità, in un'atmosfera da trattoria, c'è anche il Buon Boccone (019.670931), nel caratteristico centro storico di Loano, oppure il bistro Samsara (347.2459529), sempre tra i vicioletti del centro (ottima birra e pochi piatti ma molto gustosi). Infine, per un'autentica pizza campana (l'accento dei camerieri non mente), sul lungomare c'è il Basilico (ilbasilico.menu).

