

Percorso. 4 “CAVALCAVIA”

Caratteristiche tecniche

Difficoltà: difficile in quanto utilizzato per l'allenamento di potenziamento – variazioni e 1.000

Lunghezza: 7.260 mt (tra andata e ritorno più i cavalcavia e ripetute sul vigneto)

Illuminazione: assente **Periodo consigliato:** sempre

Il percorso non è difficile ma è tracciato utilizzato per fare potenziamento.

Normalmente facciamo 10/15 mezzi cavalcavia

Variazioni da 1 minuto e da 30 secondi (le variazioni nel periodo primavera – estate – autunno le facciamo nel vigneto a fianco in inverno sulla strada) e poi il 1.000 finale.

Partiamo come sempre dal Palaverde (foto 1) giriamo a destra per Via Marconi e dopo 350 mt a sinistra per Via Meucci seguiamo tutto il rettilineo, arrivati alla fine giriamo a destra dove troviamo il 1° km (foto 2), arriviamo all'incrocio, lo attraversiamo (**attenzione!!!!**) prendiamo Via Monte Grappa, sottopasso, proseguiamo e svoltiamo alla seconda strada a sinistra Via Traversi, dopo 200 mt circa passiamo il 2° km (foto 3).

Dopo circa 400 mt alla vostra destra c'è una strada sterrata, la prendete (Via Maserada) fin quando arrivate ai piedi del cavalcavia.

Sono esattamente 2.810 mt

Il cavalcavia è stato misurato con la corda metrica ogni 10 mt

Sino in cima (dove comincia il piano in cima sono 180 mt).... Ripetetelo quante volte volete a vostro piacimento!!!!

Una volta terminati i cavalcavia se volete (non vi allego la cartina) subito a fianco c'è un bellissimo vigneto (speriamo che il nuovo svincolo non lo distrugga) potete percorrere tutto il suo perimetro sono circa 1.850 mt (misurati con il gps) e fare le ripetute.

A questo punto vi manca solo il mille per concludere l'allenamento.

Proseguite per Via Maserada, seguite lo sterrato c'è una curva a sinistra per Via Centole, uscite in Via Traversi e dopo circa 60 mt potete partire per il mille finale che si concluderà al termine del rettilineo, circa 5 metri prima dell'ultimo segnale di stop sulla vostra destra.

Girate a sinistra e poi subito a destra per Via Dante, lungo rettilineo (stiamo tornando a “casa”), al termine curva a sinistra al bivio a sinistra, sottopasso, attraversiamo con attenzione la strada

VEDI LA MAPPA <http://www.gmap-pedometer.com/?r=3339181> sino al cavalcavia

VEDI LA MAPPA <http://www.gmap-pedometer.com/?r=3339189> solocavalcavia

VEDI LA MAPPA <http://www.gmap-pedometer.com/?r=3339203> dal cavalcavia sino al Palaverde