



Corsa serale ai piedi di Città Alta e Maresana

Lunedì 9 Marzo ore 20.00

Un itinerario attraverso le ciclabili di Valverde e Valtesse, la galleria dell'ex ferrovia, un breve passaggio in Ponteranica e i saliscendi ai piedi della Maresana.

Il percorso misura 13 km, verrà affrontato ad un ritmo di 6'00" in modo da mantenere il gruppo compatto. Saremo felicissimi che partecipassero anche coloro che pensassero di non riuscire a tenere l'andatura, perchè sarebbe un ottimo allenamento e comunque ci sarà uno di noi che vi accompagnerà variando il percorso di pochi km, in modo da arrivare contemporaneamente all'arrivo.

Al termine della corsa vietato fuggire, previsto piccolo ristoro con the caldo per tutti.



Partendo dal Lazzaretto, attraverseremo tutta la ciclabile di Valtesse/Valverde (Greenway del Morla), per poi salire nella parte più alta di via Valverde.





Una volta arrivati "sulla cima" di via Valverde, ci tufferemo in discesa per poi prendere di nuovo la ciclabile, che tra le sue curve e le sue piante, ci farà raggiungere la galleria della ex ferrovia a Ponteranica





Usciti dalla galleria, percorreremo la ciclabile della Ramera fino tornare di nuovo in Valtesse, via Raboni ci accoglierà con i suoi saliscendi per poi dirigerci a San Colombano (la "vecchia" Valtesse), Via Quintino Basso, un breve passaggio nel quartiere di Monterosso e poi rieccoci al Lazzaretto.





Il percorso sul quale correremo è illuminato per il 70% (la seconda parte della ciclabile e la galleria, non sono illuminate), quindi è consigliata la lampada frontale, sarà bellissimo tutti insieme!

Quasi totalmente su asfalto, si consigliano scarpe da running.

Non si avrà la possibilità di fare la doccia perchè il Lazzaretto chiude alle 20:30.

Per eventuali richieste ed informazioni contattare Alberto albecale55@hotmail.com - 347.9105263

Vi aspettiamo numerosi

