PERCORSO PERMANENTE "STRAPESCHIERA" – 10 KM
Peschiera Borromeo

Con il fine di incentivare i miei concittadini (e non) a praticare attività sportiva all'aria aperta in qualsiasi Stagione, ho pensato di creare un percorso per correre e/o camminare che sia facilmente individuabile e percorribile all'interno del ns Comune di Peschiera Borromeo.
Percorso denominato "StraPeschiera" e realizzato quasi interamente su pista ciclopedonale / su marciapiede / su strade secondarie comunque poco trafficate.

Partenza dal Centro Sportivo "Paolo Borsellino" di via Carducci ed arrivo nei pressi dello stesso.
Gli attraversamenti stradali sono programmati quasi interamente in prossimità di strisce pedonali e/o semafori : si invitano i runners a NON correre in tale frangente , ma di appunto attraversare camminando attentamente.

E' prevista segnaletica (frecce) per indicare la direzione da seguire più ogni chilometro è segnato adeguatamente, di modo anche da poter svolgere esercizi / corse ad esempio sui singoli 1000/2000 metri .

Elenco dettagliato vie attraversate :

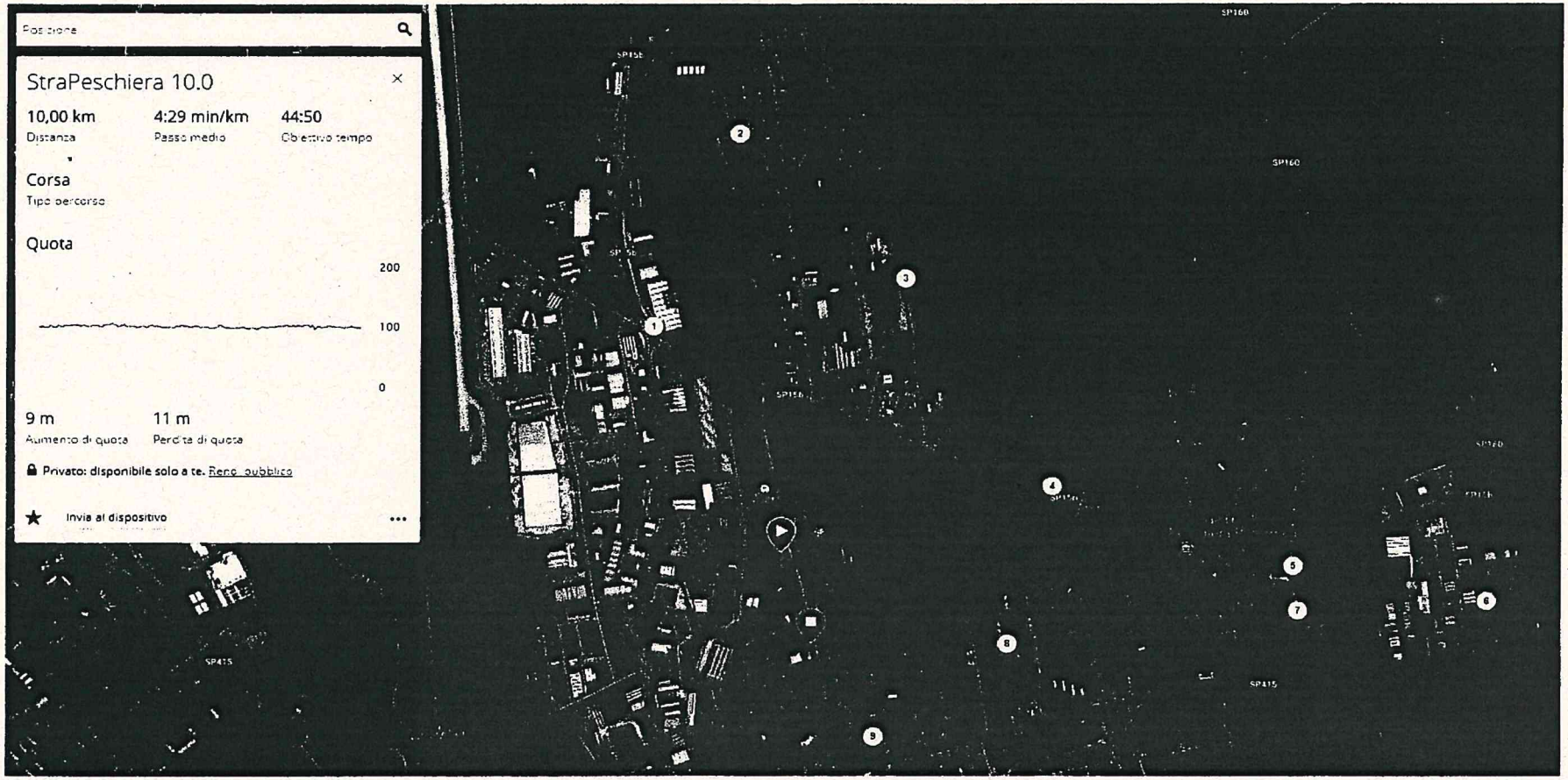
START Carducci-Grandi-Turati-Piazza Costituzione-Galvani-XXVAprile-Dante-2 Giugno-Liguria-Liberazione-Luter King-Cà Matta-Matteotti-Carducci-Allende-Caterina da Siena-De Amicis-Gramsci-Togliatti-I Maggio-**FINISH** Carducci

I tempi medi di percorrenza del tracciato di 10 km & relativi esempi di consumo calorico sono :

PASSEGGIATA		peso	70 kgs	120 minuti	672 kcal
CAMMINATA VELOCE		peso	70 kgs	100 minuti	630 kcal
CORSA	6 min/km	peso	70 kgs	60 minuti	756 kcal
CORSA	5 min/km	peso	70 kgs	50 minuti	770 kcal
CORSA	4:30 min/km	peso	70 kgs	45 minuti	756 kcal

Alessandro Bruscagin

Alessandro Bruscagin


Posizione
StraPeschiera 10.0
10,00 km
Distanza
4:29 min/km
Passo medio
44:50
Obiettivo tempo
Corsa
Tipo percorso
Quota
200
100
0
9 m
Aumento di quota
11 m
Perdita di quota
Privato: disponibile solo a te. Rendi pubblico
Invia al dispositivo
SP160
SP415
1
2
3
4
5
6
7
8
9