

RUNNING PARK



**COMUNE DI
BORGIO VEREZZI**

RunRivieraRun
www.runrivierarun.it
PERCORSO VERTICAL VEREZZI

PERCORSO PODISTICO e PERCORSO VITA

PERCORSO PODISTICO ALLA SCOPERTA DI BORGIO VEREZZI



RUNNING PARK

PARTENZA ▶ Piazza delle Magnolie (Borgio)

ARRIVO ▶ Piazza Sant'Agostino (Verezzi)

DISTANZA ▶ 5,85 km



GRADO DI DIFFICOLTÀ ▶ MEDIA

TEMPO DI PERCORRENZA WALKING ▶ 55' / 80'

TEMPO DI PERCORRENZA RUNNING ▶ 20' / 48'

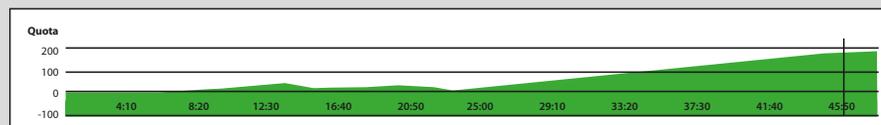


TABELLA TEMPI PASSAGGIO

MEDIA ORARIA	1 KM	5 KM
07,317 km	8' 12"	41' 00"
08,000 km	7' 30"	37' 30"
09,230 km	6' 30"	32' 30"
10,000 km	6' 00"	30' 00"
10,909 km	5' 30"	27' 30"
12,000 km	5' 00"	25' 00"
13,333 km	4' 30"	22' 30"
15,000 km	4' 00"	20' 00"
15,652 km	3' 50"	19' 10"
17,142 km	3' 30"	17' 30"

PIAZZA SANT'AGOSTINO ★



VEREZZI

VIA ROMA

PIZZA GRAMSCI

km 5

VIA NAZARIO SAURO

LEGENDA
 RUNNING PARK
 AREA FITNESS
 punti di interesse



IL COACH CONSIGLIA PRIMA DI PARTIRE ESERCIZI DI STRETCHING



1 • STRETCHING PER I POLPACCI

In piedi, appoggiare le mani a un sostegno (un muro, un palo) di fronte a sé e mentre si piega il ginocchio della gamba destra arretrare il piede di quella sinistra fino ad appoggiare completamente il tallone a terra. Ripetere a gambe invertite.

2 • STRETCHING PER IL QUADRICIPITE (muscolo anteriore della coscia)

In piedi, anche sostenendosi con una mano a un muro o un palo, piegare il ginocchio della gamba destra tirandolo con la mano destra fino a che il tallone non si avvicina o tocca il gluteo. Ripetere con la gamba sinistra.

3 • STRETCHING PER IL BICIPITE FEMORALE (muscolo posteriore della coscia) e i glutei

Dalla posizione eretta flettere il tronco in avanti portando le braccia perpendicolari verso il terreno e senza piegare le ginocchia.

**COMINCIA A CORRERE O A CAMMINARE LENTAMENTE
PER AUMENTARE L'ANDATURA DURANTE IL PERCORSO.**



1/5

RUNNING PARK



COMUNE DI
BORGIO VEREZZI

RunRivieraRun
www.runrivierarun.it
PERCORSO VERTICAL VEREZZI

PERCORSO PODISTICO e PERCORSO VITA

PERCORSO PODISTICO ALLA SCOPERTA DI BORGIO VEREZZI



RUNNING PARK

PARTENZA ▶ Piazza delle Magnolie (Borgio)
ARRIVO ▶ Piazza Sant'Agostino (Verezzi)
DISTANZA ▶ 5,85 km
GRADO DI DIFFICOLTÀ ▶ MEDIA
TEMPO DI PERCORRENZA WALKING ▶ 55' / 80'
TEMPO DI PERCORRENZA RUNNING ▶ 20' / 48'



PIAZZA COMMERCIO

Da qui puoi raggiungere PIAZZA SAN PIETRO e la Chiesa di San Pietro (inizio costruzione 1789 - completamento 1808), costruita sui resti dell'antico castello del Burgum Albinganeum.

LE GROTTE DI BORGIO VEREZZI, scoperte nel 1933 e aperte al pubblico nel 1970, di straordinaria importanza, un percorso turistico guidato lungo circa 800 mt, che si snoda all'interno di grandi sale, con ricchissime concrezioni di ogni forma: stalagmiti, stalattiti, cannule e drappaggi.

Le Grotte presentano colori di diverse sfumature, dal bianco al giallo al rosso, dovute alla presenza di svariati minerali.

Per questo le Grotte di Borgio Verezzi sono note come le "grotte turistiche più colorate d'Italia".



IL COACH CONSIGLIA

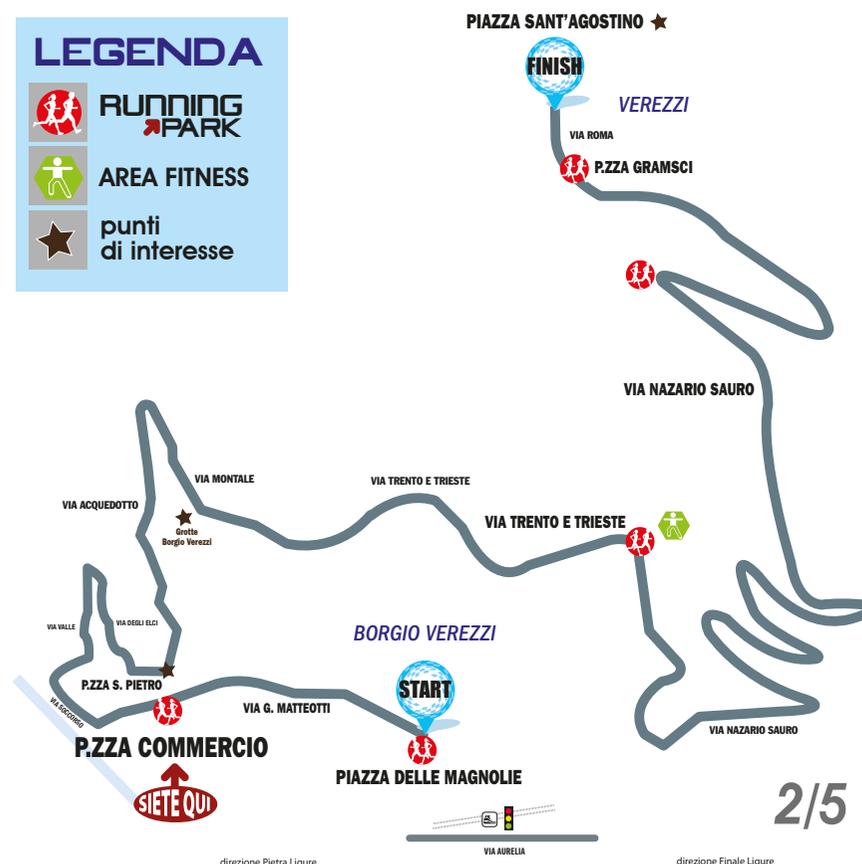
ORA PUOI AUMENTARE LA VELOCITÀ E LUNGO LA SALITA, TRA VIA DEGLI ELCI E VIA ACQUEDOTTO, PUOI CORRERE 100 MT PIÙ VELOCI ALTERNATI A 100 MT PIÙ LENTI.

RICORDATI DI BERE LUNGO IL PERCORSO.



LEGENDA

- RUNNING PARK**
- AREA FITNESS**
- punti di interesse**



RUNNING PARK



COMUNE DI
BORGIO VEREZZI



RunRivieraRun

www.runrivierarun.it

PERCORSO VERTICAL VEREZZI

PERCORSO PODISTICO e PERCORSO VITA

PERCORSO PODISTICO ALLA SCOPERTA DI BORGIO VEREZZI



RUNNING PARK

PARTENZA ▶ Piazza delle Magnolie (Borgio)
ARRIVO ▶ Piazza Sant'Agostino (Verezzi)
DISTANZA ▶ 5,85 km
GRADO DI DIFFICOLTÀ ▶ MEDIA
TEMPO DI PERCORRENZA WALKING ▶ 55' / 80'
TEMPO DI PERCORRENZA RUNNING ▶ 20' / 48'



VIA TRENTO E TRIESTE

Percorri, recuperando forze, questa lunga via in falso piano e ricaricati per affrontare la salita da Borgio a Verezzi; preparati ad ammirare una vista straordinaria.



IL COACH CONSIGLIA AREA FITNESS



LEGENDA



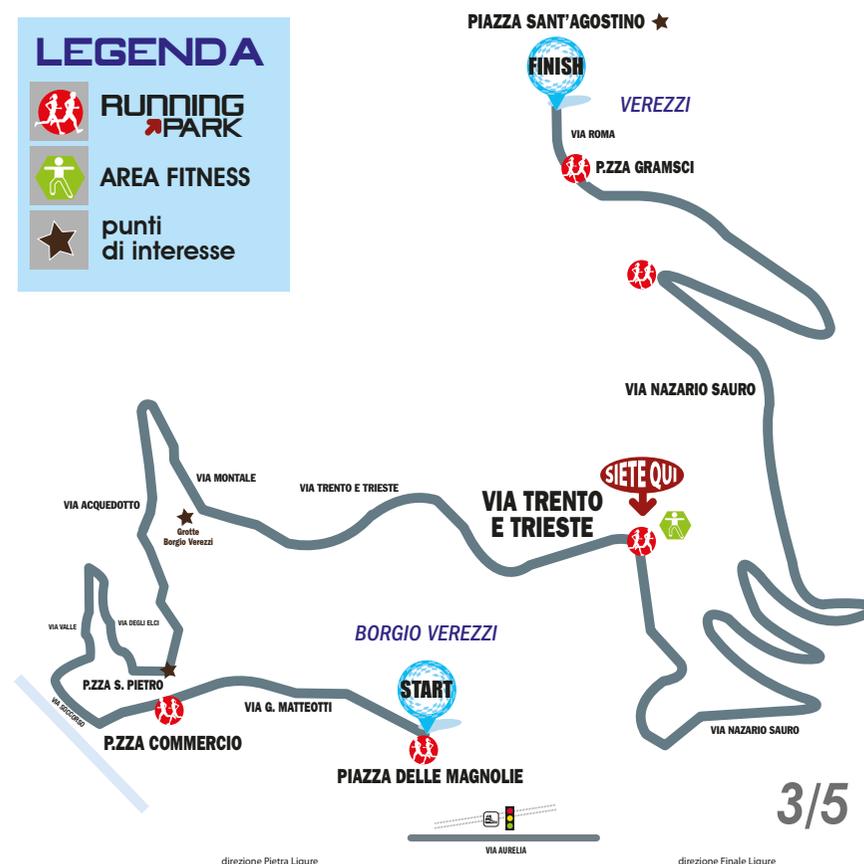
**RUNNING
PARK**



AREA FITNESS



**punti
di interesse**



3/5

RUNNING PARK



COMUNE DI
BORGIO VEREZZI

RunRivieraRun
www.runrivierarun.it
PERCORSO VERTICAL VEREZZI

PERCORSO PODISTICO e PERCORSO VITA

PERCORSO PODISTICO ALLA SCOPERTA DI BORGIO VEREZZI



RUNNING PARK

PARTENZA ▶ Piazza delle Magnolie (Borgio)
ARRIVO ▶ Piazza Sant'Agostino (Verezzi)
DISTANZA ▶ 5,85 km
GRADO DI DIFFICOLTÀ ▶ MEDIA
TEMPO DI PERCORRENZA WALKING ▶ 55' / 80'
TEMPO DI PERCORRENZA RUNNING ▶ 20' / 48'



PIAZZA GRAMSCI



Benvenuto a Verezzi, uno dei Borghi più belli d'Italia. Il panorama è straordinario, si gode la vista sulla Riviera delle Palme e nelle giornate più limpide si può scorgere, in lontananza, la Corsica. Sei arrivato nel Borgo dove si svolge, dal 1967, il prestigioso Festival Teatrale estivo. Durante l'anno le associazioni Vivere Verezzi, Società di Mutuo Soccorso e Verezzi.net organizzano iniziative volte a valorizzare il territorio.

Da gustare: i capperi e le lumache alla verezzina.

Da vedere: la Chiesa di Sant'Agostino (1300) e le Borgate Poggio, Piazza, Roccaro e Crosa.



IL COACH CONSIGLIA

RAGGIUNGI L'ARRIVO DEL RUNNING PARK
IN PIAZZA SANT'AGOSTINO.

GODITI IL PANORAMA.

IDRATATI E FAI STRETCHING.



LEGENDA



RUNNING
PARK



AREA FITNESS



punti
di interesse



5/5