

# 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)

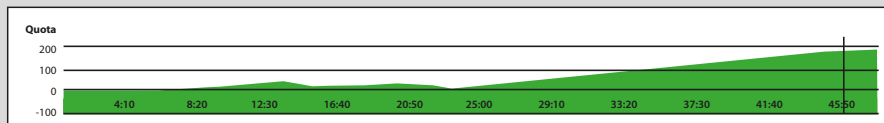
**DISTANZA** ▶ 5,85 km



**GRADO DI DIFFICOLTÀ** ▶ MEDIA

**TEMPO DI PERCORRENZA WALKING** ▶ 55' / 80'

**TEMPO DI PERCORRENZA RUNNING** ▶ 20' / 48'



### 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.**



#### 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



1/5

direzione Pietra Ligure

VIA AURELIA

direzione Finale Ligure

# 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

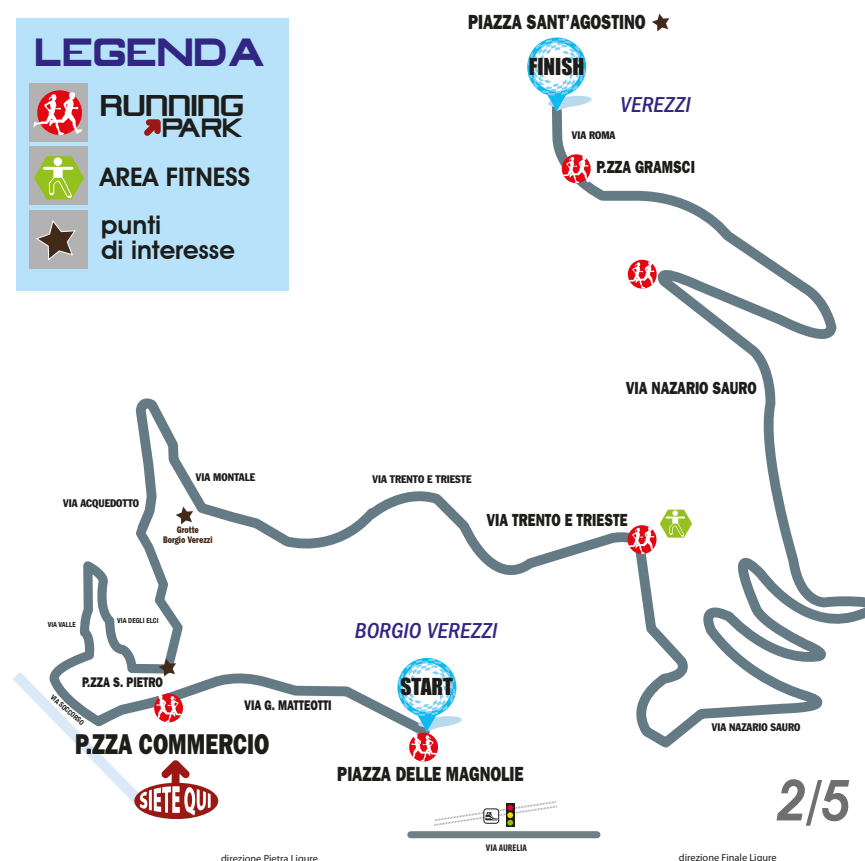
ORA PUOI AUMENTARE LA VELOCITÀ E LUNGO LA SALITA, TRA VIA DEGLI ELCI E VIA ACQUEDOTTO, PUOI CORRERE 100 MT PIÙ VELOCI ALTERNATI A 100 MT PIÙ LENTI.

RICORDATI DI BERE LUNGO IL PERCORSO.



#### LEGENDA

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



# RUNNING PARK



**COMUNE DI  
BORGIO VEREZZI**



**RunRivieraRun**

[www.runrivierarun.it](http://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



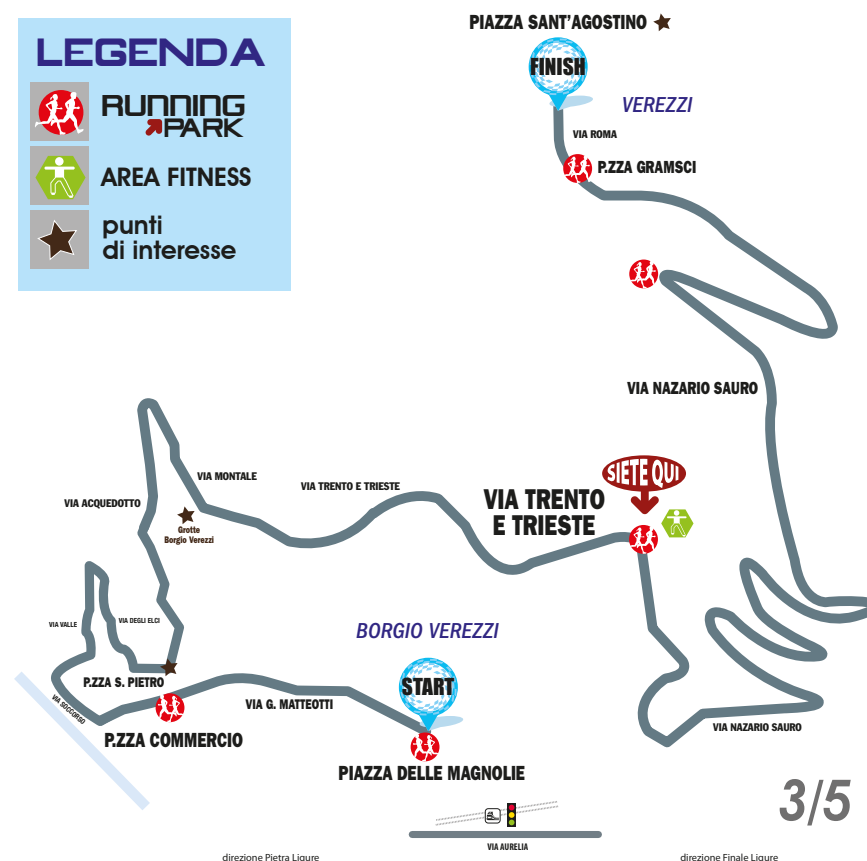
**RUNNING  
PARK**



**AREA FITNESS**



**punti  
di interesse**





# 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