

**PROGRAMMA Delle CAMMINATE DI CUORE IN
MOVIMENTO**

n.2 2021

ritrovo/partenza h.9 /9,10

giovedì 11 novembre

partenza santa Tecla Pian di Nave

– percorso cittadino lato via Pascoli -
itinerario con salite - 6 km.circa –100 dislivello c/ca

Lunedì 15 novembre

partenza ---Parcheggio carrefour C.so Marconi --- Ospedaletti---
6km c/ca -. pianeggiante.

Giovedì 18 novembre

meta--- Golf degli Ulivi – luogo di partenza da decidersi in base al
percorso che verrà stabilito. 9km.circa con salite , 170mt dislivello

Lunedì 22 novembre

santa tecla Pian di Nave – Boscobello--
7km.circa ,brevi salite, 50 mt dislivello

Giovedì 25 novembre

Taggia Levà – Convento Frati Domenicani
6km circa pianeggiante.

Lunedì 29 novembre

santa Tecla Pian di Nave –Foce—Scuole--
7km.circa poche salite

Giovedì 2 Dicembre

partenza ex passaggio a livello Tre Ponti --- Madonna della
Guardia-- 6km circa 140mt dislivello.

Lunedì 6 dicembre

Partenza Chiesa Sant Ampelio ----Oasi Val Nervia ----

8 km. pianeggiante

Giovedì 9 dicembre

Partenza Santa Tecla Pian di Nave-- Monastero Carmelitane---

8 km.circa con salite 135mt dislivello.

Anteprima uscite fuori Sanremo del prossimo
programma : Località Bigauda --Dolceacqua
Bordighera Beodo.

I percorsi potranno subire variazioni di calendario per cause atmosferiche o esigenze del gruppo.Durante i percorsi è prevista una pausa per attività di stretching.

I percorsi verranno confermati e comunicati in maniera dettagliata almeno un giorno prima sulla chat privata di cuore in movimento.

I chilometri indicati comprendono il ritorno al punto di partenza.

Per i percorsi dove son previste salite e/o scalinate (leggermente impegnativi) verrà proposto un itinerario alternativo meno faticoso e/o più breve per permettere a tutti un allenamento più graduale ed appropriato.