

PERCORSI DI 6 e 12 KM DELLA "14.000 PASSI"



-  Percorso 6 KM
-  Percorso 12 KM
-  Ristoro



Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata
Verona



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

14.000 PASSI per combattere il diabete

Quinta Edizione

Verona, Domenica 29 Maggio 2011, ore 9.00



Percorso a passo libero di 6 e 12 Km nelle valli di Avesa e Quinzano,
con partenza dal Polisportivo "Santini" di via Santini 72, Verona.



ASSOCIAZIONE DIABETICI VERONA

Con il Patrocinio di



ATTIVITÀ FISICA: UN MODO PER ABBINARE SALUTE, BENESSERE E CULTURA

Camminare è il modo migliore per essere a contatto con la natura e apprezzare anche le bellezze storico-culturali del paesaggio che questo percorso vi propone.

La marcia, attraverso un dolce percorso collinare, contempla due tragitti di 6 e di 12 km. Per entrambi si parte dal centro polisportivo, in via Santini n. 72, e si prosegue in direzione del piccolo borgo di Avesa, il cui nome deriva dal termine dialettale “aves”, falda d’acqua, per simboleggiare un corso d’acqua talmente corto che era chiamato “lo rio”, successivamente lorio e infine Lori. In questo piccolo corso d’acqua, all’inizio dell’Ottocento, le lavandaie lavavano i panni delle famiglie nobili di Verona sulle “piere delle lavandare”. Durante la “14.000 passi” si potrà ammirare il paesaggio agricolo forestale, ricco di frassini, roverelle, carpini, frammisti ad ulivi, che si abbarbicano su muretti a secco denominati marogne. Poco a nord del paese si trova Vajo Galina, nelle cui rocce sono racchiusi fossili di coralli, palme, tartarughe e pesci, indizi della presenza di mari e ambienti tropicali, risalenti a ben 50 milioni di anni fa. Sempre su queste alture troviamo le cave del Vajo, famose per essere state tra le più rifornite “polveriere” dei tedeschi nella seconda guerra mondiale, rese inoffensive, nel periodo della Liberazione, dagli Avesani che ne trafugarono la polvere da sparo. In queste cave è stato anche ritrovato un reperto fossile di un Neanderthaliano di 50 mila anni fa. Discendendo verso il centro di Avesa scoprirete la duecentesca Chiesa di Camaldola e l’area presso la quale lavoravano le lavandaie. Poco distante potrete ammirare Villa Scopoli. La tenuta comprende il palazzo, il giardino, un orto botanico e una suggestiva peschiera. Proseguendo, il percorso di 12 Km, oltre a passare per Avesa, costeggia anche il paese di Quinzano; il bivio che segnalerà la deviazione è indicativamente nei pressi di via Villa. Il paese di Quinzano riveste grande interesse come centro preistorico: in corrispondenza del paese vi è stato il ritrovamento di un osso occipitale umano risalente al Paleolitico. Inoltre, Quinzano ha dato i natali all’inventore Enrico Bernardi, uno dei creatori del moderno motore a scoppio.

Descrizione del percorso 6 km (pianeggiante).

Indicazioni in verde

Partenza: Pista ciclabile sino a Via Torrente Vecchio, Via Campagnetta, Piazza Avesa, Via Podgora, Piazza del Plebiscito, Via F. Paiola, Via Benini, (ristoro), Via Monte Ongarine, Via Torrente Vecchio, **Strada del Casalino**, Via Ballerini, Via Villa e rientro al Polisportivo di Via Santini (ristoro).

Descrizione percorso 12 km (ondulato).

Indicazioni in rosso

Il percorso è simile a quello di 6 Km fino a **Strada del Casalino**, proseguire per Strada Monte di Villa, prendere a Sx per Quinzano, Via Volte Maso, (ristoro), Via Cozzi, Via San Rocchetto, Via Cà Nova, Coro Stella Alpina, Via San Rocco, attraversamento via Quinzano, Via Bresciani, Via Villa (Rotonda) e rientro dall’ingresso del Polisportivo di Via Santini (ristoro).

Arrivederci alla prossima edizione!

PROFILO ALTIMETRICO DELLA “14.000 PASSI PER COMBATTERE IL DIABETE”

