

**I tre percorsi della
14.000 PASSI
per combattere il diabete**
In cammino per la salute



Settima Edizione

Verona

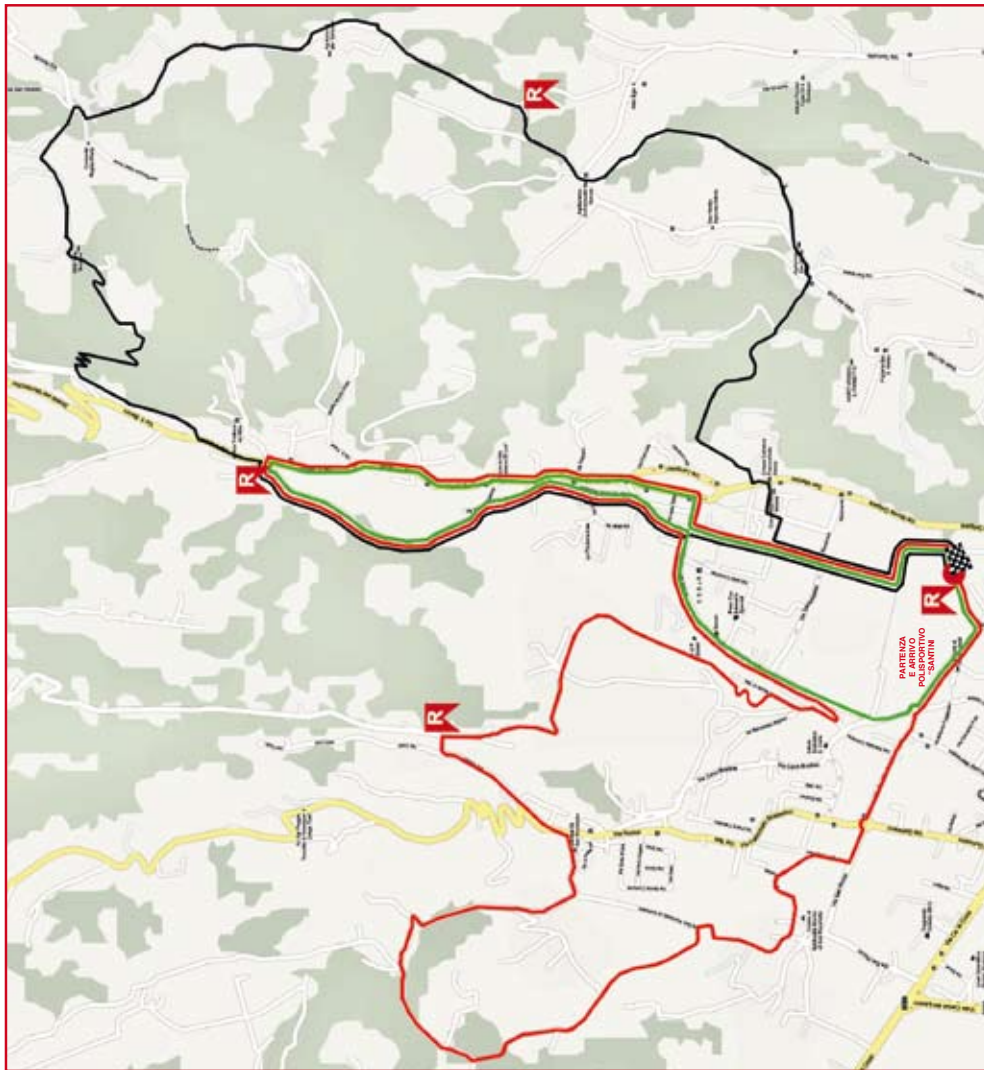
**Domenica 26 Maggio 2013
ore 9.00**

Percorso 6 KM

Percorso 12 KM

**Percorso 10 KM
Nordic Walking**

Ristoro



COLLEGIO DIDATTICO
DI SCIENZE MOTORIE E
SCUOLA DI MEDICINA E CHIRURGIA
UNIVERSITÀ DI VERONA



AZIENDA OSPEDALIERA
UNIVERSITARIA INTEGRATA
VERONA

U.O. DI ENDOCRINOLOGIA E MALATTIE METABOLICHE



REGIONE VENETO
**ULSS 20
VERONA**

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

14.000 PASSI per combattere il diabete

In cammino per la salute

Settima Edizione

Verona, Domenica 26 Maggio 2013, ore 9.00



**Percorsi a passo libero di 6 e 12 Km e percorso dedicato di 10 km
per Nordic Walking nelle valli di Avesa e Quinzano.**

Partenza dal campo Polisportivo Avesani, via Santini 72/a.

**Gli iscritti riceveranno gadget, prodotti alimentari
e materiale informativo fino ad esaurimento delle scorte.**

**La Scuola Italiana di Nordic Walking fornirà in noleggio gratuito,
a chi lo desidera, i bastoncini
(necessario documento di identità, disponibilità limitata).**

**All'inizio e alla conclusione del percorso sarà possibile misurare,
per chi lo vorrà, la glicemia.**

Iscrizione dei partecipanti: dalle ore 8.30. Partenza ufficiale: ore 9.00.

Percorso e ristori saranno presidiati dalle ore 9.00.

Contributo di iscrizione libero.

Per informazioni:

Tel. e Fax 045-8343959 - 377 9880864

e.mail: assdiabeticiverona@tiscali.it

Tel. 045-8012923 - Fax 045-597265 e-mail: cogest@tin.it



ASSOCIAZIONE DIABETICI VERONA

Con il Patrocinio di



14.000 PASSI

attività fisica, benessere e cultura

La 14.000 passi contempla tre percorsi collinari: di 6 e 12 km da percorrere camminando o correndo e di 10 km interamente dedicato al Nord Walking. Durante la marcia si potrà ammirare il patrimonio agricolo forestale e faunistico delle colline veronesi, sullo sfondo di un paesaggio dolcissimo come quello di **Avesa** e di **Quinzano**.

Nel borgo avesano dimorano ville e residenze di antiche e nobili famiglie. Tra queste ricordiamo la Villa del pittore conte Rotari (ora della famiglia Cartolari) e Villa Nogarola acquistata, nel 1894, dall'ingegnere Ippolito Scopoli, amico del poeta Ippolito Nievo.

Quest'ultimo durante un soggiorno estivo presso Avesa, diede vita alle sue composizioni migliori: le *Prose* e *Poesie Campestri* (scritte tra il 1784 e il 1788). Avesa è famosa anche per le *lavandare* e l'estro dei campanari, che hanno donato l'ispirazione a illustri poeti tra i quali Berto Barbarani. Tra gli artisti più noti della letteratura ritroviamo Gian Battista Pighi, il quale si dilettò nel rendersi interprete di alcune leggende locali avesane, tra le quali le lotte di San Zeno col diavolo Bandindòn. Un racconto tradizionale narra di una *partita di calcio* in cui, il patrono di Verona, sfidò un demone utilizzando come palla la punta di una montagna. Con la vittoria del nostro Vescovo, il demonio fu costretto a portare sulle spalle una pietra enorme, che si trasformò in fonte battesimale.

Quinzano, è un delizioso paese adagiato in una valle protetta dalle colline e dal Monte Ongarine; il borgo riveste grande importanza come centro preistorico. I primi insediamenti romani risalgono al II secolo a.C. e sono testimoniati da una costruzione fortificata sullo sprone roccioso denominata il *Castello*.

L'edificio, che domina tutt'ora la Piazza Righetti, è stato adibito a residenza del nobile umanista ed alto prelato Benedetto Rizzoni.

Nella medesima piazza appare, con un'elegante facciata abbellita da grandi finestre, la villa Muselli Canossa.

Esonero di responsabilità

L'organizzazione considera l'iscrizione come dichiarazione di idoneità fisica del partecipante e declina ogni e qualsiasi responsabilità per eventuali danni a cose o persone avvenuti prima, durante e dopo la manifestazione; i partecipanti sono tenuti al rispetto delle norme del codice della strada.

I tre percorsi

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 Fabbricato Scolastico, Via Cerpelloni, Via S. Rocco, rotonda, Via Bresciani, rotonda, rientro dall'ingresso del Polisportivo di Via Santini (ristoro).

Descrizione percorso 10 km di Nordic Walking (ondulato).

Indicazioni in NERO

Partenza: Pista ciclabile sino a Via Torrente Vecchio, via Bernardo da Chiaravalle, via delle Agostiniane, via Messer Ottonello, via San Martino, a destra per Stradella Giazzole, San Mattia, via Sommavalle, sentiero via Sommavalle, via Bonuzzo Sant'Anna (ristoro) alla torre n°3 passare per l'ex tiro al piccione all'incrocio tra via Ronchi, via San Vincenzo, prendere a destra per il maneggio di monte Arzan, all'entrata del maneggio a sinistra in discesa, poi sentiero, fine sentiero a sinistra per strada bianca fino a via V. Benini, a destra ponte (ristoro) via Monte Ongarine, via Torrente Vecchio fino a ciclabile e rientro al Polisportivo di Via Santini (ristoro).

I profili altimetrici della 14.000 passi per combattere il diabete

