

BOrunning e Bolzano tutt'attorno a passeggio

11 tracciati corsa - 80 km
1 passeggiata - 6 tappe



www.bolzano-bozen.it





Bolzano e dintorni di corsa e a passeggio	3
Eventi	4
Segnaletica e classificazione BOrunning	5
Percorsi BOrunning	6 - 13
Run Basics	14 - 21
Bolzano tutt attorno a passeggio	25 - 41

Correre e camminare a Bolzano e dintorni 12 percorsi e 100 chilometri

A Bolzano si respira aria di natura: il verde s'intreccia con l'architettura urbana disegnandone i contorni. Le passeggiate si insinuano nei quartieri per sfociare in stupendi percorsi che risalgono dolcemente i pendii che circondano la conca bolzanina.

Una passeggiata o una corsa lungo i percorsi cittadini un incontro con la natura, un trionfo del piacere di immergersi in prati, vegetazione mediterranea, vigneti.

I percorsi segnalati sono, nella loro diversificazione, adatti a tutti e consentono di calarsi in una dimensione meno nota, ma tanto pi affascinante, della citt .



I Portici di Bolzano



Ogni estate:

Ultra Skyrace |
121 km // 7.554 hm

Südtirol Skyrace |
69 km // 3.930 hm

Südtirol Sky Marathon |
42,2 km // 2.863 hm

Südtirol Sky Trail |
27 km // 1.067 hm

<http://www.suedtirol-ultraskyrace.it/de.html>

BOclassic 

Silvesterlauf • Corsa S. Silvestro • New Year's Eve run

31 Dicembre:

BOclassic Raiffeisen Corsa di San Silvestro |
Elite donne 5 km // Elite uomini 10 km

BOclassic Ladurner Corsa amatoriale |
5 km

<http://www.boclassic.it/>

Una speciale segnaletica per tenere sotto controllo velocità e polso





Affinché ognuno possa individuare facilmente il suo itinerario ideale, le varie tratte per la corsa e il nordic walking sono munite di uno speciale sistema di segnaletica. Si tratta di un sistema appositamente studiato a doppio cartello, con le indicazioni di direzione e distanza, che riporta tutta una serie di informazioni circa direzione, lunghezza del percorso e grado di difficoltà e indica con precisione le tratte chilometriche percorse. Ogni corridore e nordic walker può così verificare da solo, se, ad esempio, i suoi dati di velocità e polso corrispondono alle tabelle mediche.



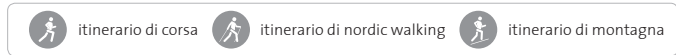
- ▶ Lunghezza del percorso in metri
- ▲ Somma dei dislivelli percorsi
- △ Dislivello massimo
- ⚡ Percentuale massima di salita
- ⚡ Dislivello medio per km
- ⚡ Percentuale media di salita
- Punto più alto
- Punto più basso

Classificazione degli itinerari di corsa e nordic walking

Gli itinerari di BORunning rispondono alle direttive dell'ISS (Istituto austriaco per l'edilizia scolastica e di impianti sportivi), e garantiscono percorsi di sicura qualità, appositamente studiati, controllati, contrassegnati e classificati da esperti preparati.

-  **Pittogrammi blu = FACILE**
Percorso pianeggiante, particolarmente adatto a principianti e medi
-  **Pittogrammi rossi = MEDIO**
Percorso con leggeri cambi di pendenza, rivolto soprattutto a corridori e nordic walker avanzati che desiderano migliorare le loro prestazioni
-  **Pittogrammi neri = DIFFICILE**
Percorso con forti cambi di pendenza, soprattutto per corridori e nordic walker avanzati ed esigenti che desiderano migliorare le proprie prestazioni su di un percorso impegnativo
-  **Pittogrammi grigi**
Percorsi non classificati

Legenda simboli



1 Night-Run: 3,0 km

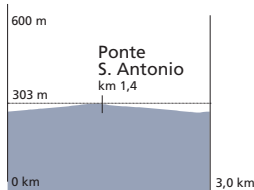


▶ 2990 m
▲ 31 m

△ 28 m
Σ 4 %

∅▲ 10 m/km
∅Σ 1,0 %

● 303 m
○ 272 m



CARATTERISTICHE Breve percorso d'allenamento in piano lungo il torrente Talvera, sempre illuminato e quindi percorribile a qualsiasi ora.

TERRENO Manto stradale e sterrato (manto erboso e brecciolino)

PERCORSO Correre lungo la Passeggiata del Talvera fino a Ponte Sant'Antonio; attraversare il ponte, proseguire lungo il Lungo Talvera Gries e oltrepassare i numerosi impianti sportivi e parchi giochi; tornare al punto di partenza attraversando il ponte pedonale.

2 Giro dei ponti: 6,3 km



▶ 6283 m
▲ 30 m

△ 10 m
Σ 4 %

∅▲ 5 m/km
∅Σ 0,4 %

● 275 m
○ 252 m



CARATTERISTICHE Classico percorso ad anello lungo i fiumi bolzanini nel cuore della città.

TERRENO Sterrato e manto stradale

PERCORSO Dopo Ponte Talvera correre lungo il Lungo Talvera San Quirino e attraversare il ponte pedonale giallo; dopo un breve tratto di passeggiata attraversare Ponte Loreto e raggiungere la sponda meridionale del fiume; costeggiare l'Isarco fino al ponte in legno e attraversarlo; proseguire lungo la Passeggiata Lungo Isarco e passare sotto Ponte Roma; correre lungo i bei prati in parte alberati fino a poco prima di Ponte Palermo. Tornare verso Ponte Roma, passare di fronte al Lido e allo Stadio Druso e ritornare al punto di partenza.

3 Anello del Guncina: 7,1 km



▶ 7147 m

△ 185 m

∅▲ 28 m/km

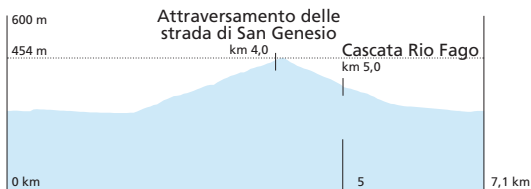
● 454 m

▲ 197 m

≥ 16 %

∅ ≥ 2,6 %

○ 268 m



CARATTERISTICHE Percorso molto vario e panoramico nel quartiere di Gries lungo la bella Passeggiata del Guncina.

TERRENO Sterrato e manto stradale

PERCORSO Dopo Ponte Talvera correre lungo strade poco trafficate nel quartiere di Gries e raggiungere l'inizio della Passeggiata del Guncina; le serpentine della passeggiata salgono piacevolmente tra magnifiche piante mediterranee e regalano incantevoli scorci panoramici di tutta la città. Al termine della passeggiata attraversare con molta prudenza la strada per San Genesio e, raggiunto il punto più alto del percorso, proseguire lungo la Passeggiata del Rio Fago ammirandone la spettacolare cascata; scendere verso Bolzano e tornare al punto di partenza lungo la Passeggiata del Talvera.



Castel Mareccio



Passeggiata del Guncina

4 Percorso Sant'Oswaldo: 7,3 km



▶ 7347 m

△ 130 m

∅▲ 25 m/km

● 417 m

▲ 181 m

⌈ 18 %

∅⌋ 2,0 %

○ 272 m



CARATTERISTICHE Percorso panoramico di media lunghezza e di media difficoltà con possibilità di ristoro nel punto dove si inverte la direzione.

TERRENO Sterrato e manto stradale

PERCORSO Dopo aver attraversato il Talvera correre lungo il Lungo Talvera Gries, oltrepassare i numerosi parchi giochi e impianti sportivi, attraversare Ponte Sant'Antonio e raggiungere l'inizio della Passeggiata Sant'Oswaldo; poche serpentine conducono rapidamente in quota regalando incantevoli scorci panoramici della città e delle montagne attorno a Bolzano; lo spettacolare percorso si snoda tra rocce, dolci pendii e tratti boschivi. Dopo 3,8 km invertire la direzione presso l'Hotel Eberle, ritornare in città lungo lo stesso percorso e tornare al punto di partenza lungo la Passeggiata del Talvera.

5 Percorso Castel Flavon: 10,9 km

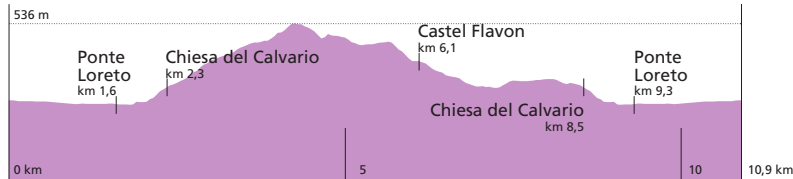


▶ 10937 m
▲ 364 m

△ 267 m
Σ 24 %

∅▲ 33 m/km
∅ Σ 2,5 %

● 536 m
○ 260 m



CARATTERISTICHE Percorso impegnativo e lungo, molto vario, sopra il quartiere di Aslago.

TERRENO Manto stradale, sterrato e sentieri nel bosco

PERCORSO Dopo Ponte Talvera, correre lungo il Lungo Talvera San Quirino e attraversare il ponte pedonale giallo; dopo un breve tratto di passeggiata attraversare Ponte Loreto e raggiungere la sponda meridionale del fiume; una ripida stradina raramente trafficata conduce alla bella Chiesetta di San Vigilio e alla trattoria Kohlerhof. Correndo lungo magnifici sentieri nel bosco si sale sopra il quartiere di Aslago e si raggiunge Castel Flavon che troneggia maestoso sulla città. Tornare comodamente alla Chiesa del Calvario lungo la nuova Passeggiata del Virgolo e da lì lungo lo stesso percorso al punto di partenza.

6 Maratonina: 21,1 km



▶ 21097 m
▲ 49 m

△ 32 m
Σ 4 %

∅▲ 2 m/km
∅Σ 0,2 %

● 275 m
○ 232 m



CARATTERISTICHE Percorso d'allenamento per lunghe distanze lungo il Talvera, l'Isarco e l'Adige.

TERRENO Manto stradale e sterrato

PERCORSO Il percorso della Maratonina si snoda lungo i fiumi bolzanini: dal punto di partenza presso il Caffè Theiner attraversare Ponte Talvera, costeggiare prima l'omonimo torrente, poi il fiume Isarco e negli ultimi chilometri il fiume Adige. Il percorso non presenta pressoché dislivelli ed è quindi ideale per l'allenamento per le lunghe distanze. Ogni tratto del percorso riporta i chilometri esatti affinché ogni atleta possa scegliere la lunghezza dell'allenamento in base al proprio programma e alle proprie condizioni.

7 Variante Castel Roncolo: 1,7 km

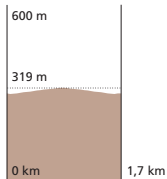


▶ 1675 m
▲ 23 m

△ 21 m
≍ 4 %

∅▲ 14 m/km
∅≍ 1,3 %

● 319 m
○ 298 m



CARATTERISTICHE Breve ampliamento in piano del percorso Sant'Osvaldo e/o della corsa notturna (Night Run) ai piedi di Castel Roncolo.

TERRENO Manto stradale

PERCORSO Da Ponte Sant'Antonio il percorso prosegue lungo il torrente Talvera fino al ponte sotto Castel Roncolo; ritorno lungo lo stesso percorso.

8 Tour Castel Flavon - Virgolo: 4,7 km



▶ 4666 m
▲ 150 m

△ 86 m
≍ 18 %

∅▲ 32 m/km
∅≍ 2,0 %

● 408 m
○ 317 m



CARATTERISTICHE Percorso molto panoramico su ampi sentieri sopra il quartiere di Aslago.

TERRENO Sterrato

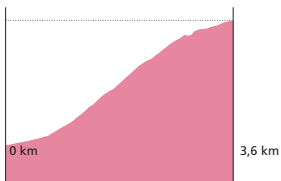
PERCORSO Da Castel Flavon parte un ampio sentiero sterrato che arriva fino alle ultime case del quartiere di Aslago. Il sentiero pressoché in piano, presenta solo lievi salite e dislivelli, si snoda sopra Aslago e arriva fino in Via San Vigilio, dove si inverte direzione per tornare lungo lo stesso percorso a Castel Flavon.

9 BO-Extreme: 850 m di dislivello



▶ 3570 m △ 848 m ∅▲ 238 m/km ● 1110 m
▲ 848 m ≥ 50 % ∅ ≥ 23,6 % ○ 267 m

1110 m



CARATTERISTICHE Corsa in montagna molto impegnativa per atleti allenati.

TERRENO Sentieri nel bosco molto ripidi e manto stradale

PERCORSO Dalla stazione a valle della funivia del Colle correre per un breve tratto lungo la strada del Colle fino all'inizio dello stretto sentiero sotto la funivia che si inerpica molto ripidamente e con numerose serpentine coprendo un dislivello di 850 m. Raggiungere Colle di Villa da cui si gode un fantastico panorama; ritorno comodamente in funivia, la più antica al mondo per il trasporto di persone.

10 Anello del Colle: 4,8 km



▶ 4762 m △ 157 m ∅▲ 34 m/km ● 1266 m
▲ 164 m ≥ 18 % ∅ ≥ 3,3 % ○ 1109 m

1600 m



CARATTERISTICHE Suggestiva corsa nei boschi del comune di Bolzano.

TERRENO Sentieri nel bosco, strade forestali e manto stradale

PERCORSO Dalla stazione a monte della funivia del Colle correre per un breve tratto lungo la strada fino alle ultime case nel bosco; proseguire nei fitti boschi ombreggiati prima in lieve salita e poi pressoché in piano. Dopo circa 2,5 km raggiungere una strada forestale che riporta al punto di partenza passando dal Colle dei Signori.

11 Giro del "Totes Moos": 9,3 km

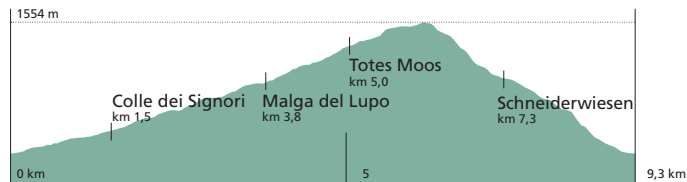


▶ 9342 m
▲ 451 m

△ 194 m
Σ 26 %

∅▲ 48 m/km
∅Σ 4,8 %

● 1554 m
○ 1109 m



CARATTERISTICHE Impegnativa corsa ad anello nei boschi del Colle con meraviglioso panorama dal Sasso Rosso.

TERRENO Strade forestali, ripidi sentieri nel bosco e manto stradale

PERCORSO Dalla stazione a monte della funivia del Colle correre in direzione sud fino al Colle dei Signori lungo il sentiero europeo E5 passando in posizione idilliaca per la Malga del Lupo fino a raggiungere il "Totes Moos", un biotopo posto sotto tutela ambientale. Svoltare a nord-ovest fino a raggiungere il punto più alto del percorso (1554 m). Si consiglia di effettuare una breve deviazione al punto panoramico del Sasso Rosso, da cui si gode un fantastico panorama sulla Val d'Adige. Proseguire in lieve discesa fino a "Schneiderwiesen" e da lì tornare alla funivia del Colle.

Run Basics



Content - max2, Copyright 2011

Le pagine che seguono illustrano i principi base della corsa e della camminata, per consentire di riavvicinarsi alla natura.

Oltre a una parte introduttiva su come riappropriarsi della **TECNICA PER CORRERE** in maniera naturale e decontratta, abbiamo riportato anche una panoramica generale su **AMBITI, OBIETTIVI e PROGRAMMI DI ALLENAMENTO**.

Inoltre, potrete prendere spunto da due proposte di **PIANI DI ALLENAMENTO** e gestirvi verificando che il vostro **ALLENAMENTO** alterni fasi di **RECUPERO**.



Correre con naturalezza

SCIOLTI E SENZA TRAUMI GRAZIE ALLA TECNICA GIUSTA!

Vi illustriamo gli aspetti fondamentali da tenere presenti per riuscire a correre nel modo più naturale:

CORRERE VUOL DIRE SALTARE!

Una muscolatura del tronco tonica e un busto stabile garantiscono una propulsione ottimale nella direzione di corsa. Mantenete una postura eretta e salda e quando il piede tocca terra evitate di insaccare il fianco. L'appoggio del piede deve essere parallelo alla direzione di corsa.

È importante che anche il movimento delle vostre braccia sia corretto, perché sono le braccia a dare il ritmo alle gambe. Devono oscillare con movimento fluido e continuo senza incrociarsi davanti al petto. Se il movimento delle braccia non è sufficientemente ampio, sarete costretti a muovere le spalle e a ruotare troppo il busto!

Il gioco combinato dei muscoli

La forza gravitazionale viene assorbita dal laccio dei muscoli estensori della gamba {A}. In questo modo si attivano le caratteristiche di elasticità della muscolatura e si genera uno slancio migliore.

Nella fase di volo si ha una distensione muscolare risultante da un accorciamento riflesso del laccio del muscolo flessore della gamba {B} in seguito alla precedente massima estensione dell'anca e del ginocchio. Nella fase di slancio della gamba il tallone oscilla nella direzione del gluteo.

Alla fine della fase di slancio posteriore ha inizio un sollevamento rilassato del ginocchio e comincia lo slancio in avanti della gamba inferiore. Prima dell'appoggio del piede il ginocchio leggermente flessa e il contatto con il suolo si realizza al di sotto del baricentro del corpo.



Fase di appoggio

Fase di volo

Fase di appoggio

Fase di volo

L'ABC della corsa

Esercizi tecnici per migliorare i movimenti della corsa

Mobilizzazione delle caviglie / Dribblings

Durante questo esercizio rimanete sul posto riproducendo l'avvio della fase di appoggio della corsa. Sollevate il tallone di una gamba imprimendo un movimento di rotazione naturale dall'avampiede al tallone, mentre l'altra gamba rimane ferma sul posto. Ripetete quindi con l'altra gamba, cercando di trasformare il loro alternarsi in un movimento fluido e continuo e aumentando progressivamente la frequenza.



*Durata dell'esercizio:
ca. 20-30 serie,
da 3 a 5 ripetizioni*

Corsa sul posto a ginocchia alte / Skippings

Portate alternativamente le ginocchia verso il busto atterrando nuovamente sull'appoggio dell'avampiede in corrispondenza della proiezione del vostro baricentro. Fate attenzione a mantenere una postura eretta, piedi decontratti e un movimento ritmico. Evitate di inclinare il busto all'indietro nel tentativo di facilitare la flessione a livello delle anche.



*Durata dell'esercizio:
ca. 10-20 serie,
da 2 a 3 ripetizioni*

Corsa calciata dietro / Kick-backs

Flettete la gamba portando il tallone con uno slancio verso il gluteo. Fate attenzione ad avere un ritmo costante nell'alternare il movimento delle gambe, a mantenere una postura eretta e ad appoggiare a terra il piede sull'avampiede e sotto di voi.



*Durata dell'esercizio:
ca. 15-20 serie,
da 3 a 5 ripetizioni*

Corsa saltellata

Partendo da una corsa ad andatura molto lenta cercate di spiccare un salto verso l'alto utilizzando la forza di una sola gamba. Favorite il movimento di estensione della gamba utilizzando attivamente le braccia, evitando tuttavia che oscillino troppo davanti o dietro il corpo.



*Durata dell'esercizio:
ca. 30-80 metri,
da 2 a 3 ripetizioni*

Corsa balzata

Aumentate il ritmo della corsa e passate a eseguire dei balzi, cercando di saltare sia verso l'alto che in avanti. La corsa balzata si caratterizza sia per un movimento naturale di estensione della gamba che per l'estensione dell'articolazione dell'anca che la precede. Ricordate sempre di alzare correttamente anche il ginocchio dell'altra gamba e di sfruttare il lavoro delle braccia.



*Durata dell'esercizio:
ca. 20-50 metri,
da 2 a 3 ripetizioni*

La quantità è fondamentale.

Giusto equilibrio tra allenamento e recupero.







Come quasi sempre nella vita, molto dipende dal giusto equilibrio. Tuttavia, mentre spesso programmiamo attivamente il nostro allenamento, ben equipaggiati di pulsometro e programma di training, la gestione delle pause di recupero ci vede invece spesso molto passivi. A poco serve per stare ad aspettare che decontrazione e rigenerazione arrivino da sole. Per questo, anche definire le modalità di passaggio dalla fase di sollecitazione al recupero e viceversa dovrebbe coinvolgerci attivamente.

Rilassamento consapevole!

Un vero rilassamento, e con ci la migliore preparazione possibile a una nuova fase di sforzo fisico, risulta possibile solamente se siamo ben consapevoli di quello che stiamo facendo. Ad essere importante non quindi tanto la tecnica di rilassamento scelta, che può andare dalla sauna al centro benessere, prevedere la bioenergetica piuttosto del training autogeno, o essere una semplice passeggiata. Il rilassamento si crea quando l'atteggiamento interiore è adeguato. Quindi, "staccate attivamente" ed esercitate la vostra capacità di recupero. Ma ci non significa dedicarsi a un'altra attività !

ABC dell'allenamento alla corsa

AEROBICO Il lavoro muscolare può avvenire grazie a una richiesta energetica soddisfatta per sufficiente presenza di ossigeno. ANAEROBICO In caso di prestazioni elevate (frequenze motorie elevate/grande impiego di forza) la presenza di ossigeno non è sufficiente a soddisfare la richiesta energetica necessaria per il lavoro muscolare (debito di ossigeno). ALATTACIDO L'energia necessaria all'attività muscolare viene messa a disposizione esaurendo le riserve di creatin-fosfato esistenti.

FASI DELL'ALLENAMENTO		OBIETTIVO/CONSEGUENZA DELL'ALLENAMENTO	MECCANISMO ENERGETICO	VALORI INDICATIVI DELLA FREQUENZA CARDIACA (IN % FC MAX)	VALORI INDICATIVI DI LATTATO (IN MMOL/L)
RIGENERAZIONE + COMPENSAZIONE	RK	Favorire il recupero Aumentare lo sforzo	AEROBICO	60-70 % 	fino a 2
ALLENAMENTO ESTENSIVO DELLA RESISTENZA	EA	Stabilizzare e sviluppare la resistenza di base Innalzare il rendimento aerobico	AEROBICO	65-85 % 	fino a 3,5
ALLENAMENTO DELLA FORZA - FASE 1	KA1	Stabilizzare e incrementare la capacità aerobica di resistenza alla forza			
ALLENAMENTO INTENSIVO DELLA RESISTENZA	IA	Incrementare la resistenza specifica Innalzare il rendimento aerobico-anaerobico	AEROBICO ANAEROBICO	85-95 % 	fino a 7
ALLENAMENTO DELLA FORZA - FASE 2	KA2	Incrementare la resistenza aerobica-anaerobica allo sforzo			
ALLENAMENTO SPECIFICO DELLA RESISTENZA	SA	Sviluppare la resistenza specifica di gara Allenamento di tolleranza	ANAEROBICO	90-100 % 	oltre 6
ALLENAMENTO PER LA COORDINAZIONE E LA VELOCITÀ		Migliorare la velocità e la coordinazione 	ANAEROBICO / ALATTACIDO		

METODO DI ALLENAMENTO	FORMA DI ALLENAMENTO	ESEMPI DI PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	VALORI INDICATIVI DELLA FREQUENZA CARDIACA (IN % FC MAX)	VALORI INDICATIVI DEL PERCORSO / DISTANZE	DURATA
CORSA CONTINUA BREVE	Riscaldamento + defaticamento, corsa continua con recupero	Corsa continua Corsa continua	60-70 % 60-70 %	3-6 km < 10 km	15-30 min < 50 min
CORSA CONTINUA	Corsa continua leggera Corsa continua media Corsa continua lunga Corsa continua in salita leggera	Corsa continua Corsa continua Corsa continua Corsa continua	65-75 % 75-85 % 65-75 % 65-85 %	8-25 km 5-25/30 km 15-35 km 4-10 km	30-120 min 20-100/120 min 60-150/210 min 20-50 min
CORSA CONTINUA CORSA INTERVALLATA ESTENSIVA	Corsa continua svelta Fartlek estensivo Allunghi intensivo Corsa continua in salita media	Corsa continua 3'-4'-5'-4'-3', Pausa: 1/2 carico 3-6(10) x 1000m, Pausa: 1/2-1 carico Corsa continua	85-90 % 85-95 % 85-95 % 85-95 %	3-15/20 km 3-15/20 km 3-15/20 km 3-6/10 km	10-55/75 min 10-55 min 10-50 min 10-35 min
CORSA INTERVALLATA INTENSIVA RIPETUTE	Fartlek intensivo Allunghi intensivo Corsa su percorso collinare	30"-1'-2'-3'-2'-1'-30", R: 2-3 carichi 400-600-400-200m, R: 10-15 min 6(10) x 400m, Pausa: rallentare	90-98 % 95-100 % 95-100 %	2-6 km 1-2(3) km 2-6 km	5-20 min 2-10 min 5-20 min
(CORSA INTERVALLATA) RIPETUTE	Sprint fino a 80 m Corse incremental ABC della corsa	8 x 60m, Pausa: rallentare 8 x 120m, Pausa: rallentare Forme dell'ABC della corsa, ogni 10-40m		200-500 m 300-1000 m 200-800 m	< 10 min

CORSA CONTINUA... sforzo fisico di durata prolungata senza interruzione.
 CORSA INTERVALLATA... alternanza tra fasi di sforzo fisico e di recupero, intervalli (pause) con recupero solo parziale.
 RIPETUTE... alternanza tra fasi di sforzo fisico brevi e intense e fasi di recupero lunghe, durata complessiva limitata.

Piano di allenamento su 12 settimane per principianti

OBBIETTIVO: allenarsi per stare bene
PRESUPPOSTO IMPORTANTE: apparato locomotore in buona efficienza; assenza di problemi di salute, ad esempio di tipo cardio-circolatorio; peso nella norma o leggermente superiore

	1ª settimana: 2 UA	2ª settimana: 2 UA	3ª settimana: 2 UA	4ª settimana: 3 UA
LU	5' 5' 5' 5'			3' 5' 3' 5' 3'
MA		3' 7' 3'	5' 5' 5' 5' 5'	
ME				
GI				5' 10' 5' 10' 5'
VE	5' 5' 5' 5' 5'		4' 8' 4' 8' 4'	
SA		3' 7' 3' 7' 3'		
DO				3' 8' 3' 8' 3' 8' 3'
	5ª settimana: 2 UA / RIG	6ª settimana: 2 UA	7ª settimana: 3 UA	8ª settimana: 3 UA
LU			12' 5' <u>12'</u> 5'	
MA		10' 5' <u>10'</u> 5'		12' 5' <u>12'</u> 5' 12' 5'
ME	3' 7' 3'			
GI			15' 5' 15' 5'	10' 3' <u>10'</u> 3' <u>10'</u> 3'
VE		10' 5' 10' 5' 10' 5'		
SA	3' 7' 3' 7' 3'		10' 5' 10' 5'	15' 3' 15' 3'
DO				
	9ª settimana: 4 UA	10ª settimana: 2 UA / RIG	11ª settimana: 3 UA	12ª settimana: 4 UA
LU	10' 5' 10' 5'			25'
MA			20' 5' 20'	
ME	12' 5' <u>12'</u> 5' <u>12'</u> 5'	10' 5' <u>10'</u> 5'		30'
GI				
VE	10' 3' <u>10'</u> 3' <u>10'</u> 3'		15' 5' <u>15'</u> 5' 15' 5'	<u>30'</u>
SA		10' 5' <u>10'</u> 5' <u>10'</u> 5'		
DO	15' 3' <u>15'</u> 3'		30'	35'

Nel dettaglio:

Settimane 1 - 4:
solo aumento della durata

Settimane 6 - 12:
aumenta anche la velocità:
Le parti **sottolineate** vanno eseguite un po' più velocemente (ca. 10 pulsazioni in più)

Settimane 5 + 10:
Settimane di rigenerazione (RIG)

Gestione dell'allenamento:
la percezione soggettiva di sforzo fisico è fondamentale (leggero + medio)

Valore medio ideale del polso:
190 - età +/- 5

Fino alla 6ª settimana le unità di allenamento (UA) iniziano con una **camminata** svelta, ma a **partire dalla 6ª** con la **corsa**!

Quando correte mantenete una **velocità costante**!!

Totale: **32 unità**

Piano di allenamento su 12 settimane per corridori avanzati

OBBIETTIVO: allenarsi per potenziare la propria forma fisica
 PRESUPPOSTO IMPORTANTE: apparato locomotore in buona efficienza;
 assenza di problemi di salute

	1ª settimana: 3 UA	2ª settimana: 3 UA	3ª settimana: 2 UA / RIG	4ª settimana: 3 UA	Nel dettaglio:
LU	35' LEGGERA	40' LEGGERA		40' LEGGERA	Settimane 1 - 6: solo aumento della durata
MA					
ME			40' LEGGERA		
GI	45' LEGGERA	30' LEGGERA		35' LEGGERA	
VE					
SA			40' LEGGERA		
DO	35' LEGGERA	50' LEGGERA		55' LEGGERA	Settimane 7 - 12: aumenta anche la velocità: le unità di allenamento (UA) sottolineate vanno eseguite un po' più velocemente (ca. 15 pulsazioni in più)
	5ª settimana: 4 UA	6ª settimana: 4 UA	7ª settimana: 2 UA / RIG	8ª settimana: 3 UA	
LU	40' LEGGERA	35' LEGGERA		40' LEGGERA	
MA					
ME	35' LEGGERA	50' LEGGERA			
GI			35' MEDIA	35' MEDIA	
VE	40' LEGGERA	35' LEGGERA			
SA					
DO	45' LEGGERA	60' LEGGERA	50' LEGGERA	55' LEGGERA	Settimane 3 + 7 + 10: Settimane di rigenerazione (RIG)
	9ª settimana: 4 UA	10ª settimana: 2 UA / RIG	11ª settimana: 4 UA	12ª settimana: 4 UA	
LU	40' LEGGERA		45' LEGGERA	50' LEGGERA	
MA					
ME	30' MEDIA	50' LEGGERA	35' MEDIA	40' MEDIA	
GI					
VE	40' LEGGERA		45' LEGGERA	50' LEGGERA	
SA		50' LEGGERA			
DO	40' MEDIA		40' MEDIA	45' MEDIA	Valore medio ideale del polso: 190 - età +/- 5
					Quando correte mantenete una velocità costante!!
					Totale: 38 unità

= CAMMINATA = CORSA



ADDICTED TO RUNNING

22 stores & online shopping sportler.com

SPORTLER
BEST IN THE ALPS

Più di un regalo

THUN

THUNIVERSUM

Via Galvani 29, 39100 Bolzano Sud

Tel. 0471 245 255

Seguici su thun.com    APP THUN





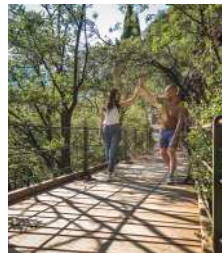
Passeggiata di Sant'Osvaldo

Bolzano tutt'attorno a passeggio

1 passeggiata - 6 Tappe

Passeggiare a Bolzano è uno dei piaceri più apprezzati da ospiti e concittadini: le passeggiate si innalzano dal tessuto urbano a mezza quota passando dai palazzi storici ed abitativi, ai prati ricavati dal greto dei torrenti fino alla spettacolare vegetazione mediterranea che adorna i pendii di porfido della conca.

I profili della città cambiano a seconda della posizione e dell'inclinazione dei raggi solari; il percorso ad anello intorno alla conca che accoglie Bolzano si trasforma in un'avventura sempre nuova, un divertimento unico per famiglie, amanti delle passeggiate, della fotografia o semplicemente del vivere "al passo" a Bolzano, porta delle Dolomiti!





Gries

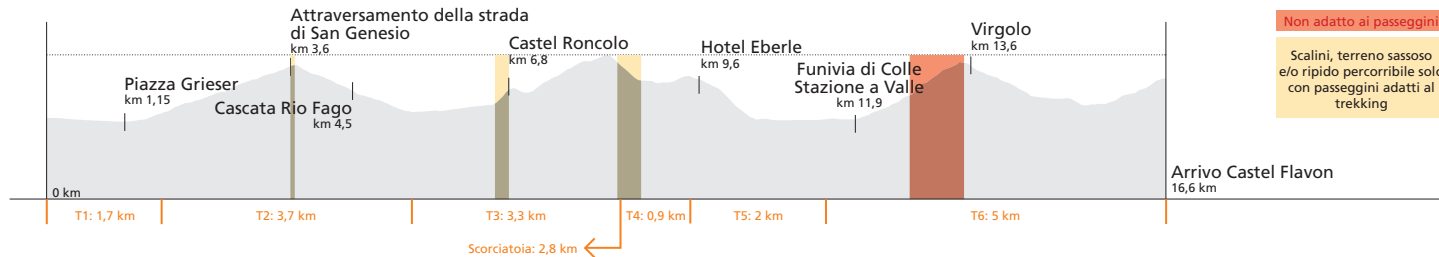


Castel Flavon



Bolzano tutt'attorno a passeggio: 1 passeggiata - 6 tappe

▶ 16609 m △ 184 m ∅▲ 44 m/km ● 488 m
▲ 727 m ∇ 30 % ∅∇ 1,4 % ○ 262 m



Una speciale segnaletica per passeggiare

La segnaletica arancione delle passeggiate graficamente adattata a quella degli itinerari "BORunning". L'indicazione dei luoghi e le distanze riportate si riferiscono sempre alla tappa successiva e non al punto finale della passeggiata. In caso sia già presente la segnaletica "BORunning", il percorso della passeggiata viene evidenziato con degli adesivi con il logo di "Bolzano tutt'attorno a passeggio".





T1 Dalla passeggiata Lungo Talvera alla passeggiata del Guncina: 1,7 km

Le aree ricreative lungo il torrente Talvera rappresentano il polmone verde della città di Bolzano: parchi, prati, passeggiate, aree gioco, campi sportivi e ciclabili la rendono una zona molto frequentata da cittadini e ospiti.

Il nostro percorso intorno alla città inizia presso Ponte Talvera dall'ultimo lembo di centro storico che si innesta sul quartiere di Gries. Lungo Corso Libertè e Piazza Gries si raggiunge la Passeggiata del Guncina.

Lungo il percorso

Da vedere: L'architettura razionalista in Corso Libertè, la Chiesa Abbaziale di Gries con le opere di Martin Knoller, la Vecchia Parrocchiale con l'altare gotico di Michael Pacher ed il Crocifisso del '300.

Ristoro: vari bar, pasticcerie, pizzerie lungo Corso Libertè e in Piazza Gries.

Passeggino: percorso adatto.



I Portici di Corso Libertà



T2 La Passeggiata del Guncina: 3,7 km

Dedicata all'arciduca Enrico d'Asburgo, una delle icone botaniche di Bolzano, angolo in cui si è sviluppata la vocazione turistica e di luogo di cura della città.

La serpentina sale dolcemente lungo la costa porfirica, adornata da una splendida vegetazione mediterranea con una varietà sensazionale, a questa latitudine, di piante mediterranee ed esotiche. La vista sulla città spazia dalla parte urbanizzata al Colle, alle guglie dolomitiche, alla Bassa Atesina e all'Oltradige con le cime che adornano il paesaggio.

Dalla sua sommità si può scendere nella gola del Rio Fago e ricongiungersi ai prati del Talvera e al centro.

Lungo il percorso

Da vedere: vista panoramica sulla città, le Dolomiti e la Val d'Adige.

Ristoro: Sul lato Rio Fago ristorante Rastbichler.

Passeggino: percorribile fino alla strada per San Genesio.



Passeggiata del del Guncina



T3 Castel Roncolo: 3,3 km

Per il nostro giro attorno alla città seguire il Lungo Talvera che conduce a ponte Sant'Antonio e, nel suo ultimo prolungamento a Castel Roncolo, il maniero illustrato, famoso per il suo prezioso ciclo di affreschi profani del Medioevo. Dal castello una strada forestale porta alla vicina Passeggiata di Sant'Osvaldo.

Lungo il percorso

Da vedere: Castel Roncolo.

Passeggino: adatto sul tratto del Lungo-talvera, qualche difficoltà sulla salita a Castel Roncolo.



Castel Roncolo, il maniero illustrato



Scorciatoia La Passeggiata del Lungo Talvera

Come alternativa il percorso può iniziare dal lato est di Ponte Talvera, davanti al Caff Theiner. Una passeggiata pianeggiante, ricca di aiuole fiorite, alberi ad alto fusto, adornata ad est da diversi ettari di vigneti. Fra le vedute si trova anche Castel Mareccio: nelle giornate terse, assieme alla collina di Santa Maddalena ed al Catinaccio che fa da sfondo, costituisce uno degli scorci più suggestivi della città. Più a nord (ca. 400 m), nei pressi di ponte Sant'Antonio, si può imboccare la Passeggiata Sant'Osvaldo.

Lungo il percorso

Da vedere: Castel Mareccio (visitabile su richiesta).

Ristoro: Caff Theiner, Caff St. Anton a metà percorso.

Passeggino: tratto percorribile senza difficoltà.



Castel Mareccio, antiche mura nel vigneto



T4 Passeggiata Sant'Osvaldo: 0,9 km

Dall'imbocco si sale dolcemente per circa 20 minuti fino alla lapide in ricordo di Karl von Ritter, ideatore e costruttore della passeggiata.

Da qui, dove si raccorda anche la strada forestale proveniente da Castel Roncolo, si gode una magnifica vista che consente di ammirare dall'alto molti dettagli del centro storico. Dal monumento sino all'Hotel Eberle il percorso pressoché pianeggiante e conduce al borgo di Santa Maddalena e ai numerosi masi e cantine che producono l'omonimo vino. Bolzano, città del vino, si esprime qui ad uno dei suoi massimi livelli.

Lungo il percorso

Da vedere: vista panoramica sulla città, il Colle, le Dolomiti e la Val d'Adige.

Ristoro: Hotel Eberle, varie cantine offrono la possibilità di degustare vino.

Passeggino: tratto percorribile senza difficoltà.



Passeggiata di Sant'Osvaldo



T5 Santa Maddalena: 2 km

Ogni anno, il 22 luglio, vi si festeggia la patrona come si conviene: la Santa Messa seguita dall'inizio della sagra con i "krapfen", tipico dolce ripieno fritto, la musica della banda musicale di Dodiciville per culminare alla sera con una festa vera e propria. La parte del protagonista è lasciata all'omonimo vino, prezioso goccio leggero, ricavato dall'uva schiava che cresce tutt'attorno arricchita con una piccola percentuale di Lagrein: esso ha configurato l'aspetto, l'antropizzazione, l'agricoltura, il carattere degli abitanti ed il loro modus vivendi, tutto dedito all'amore per la terra e i suoi frutti.

Il nostro percorso conduce verso il centro lungo una stradina ripida che passa davanti alla locanda "Gatto Nero". È possibile scendere dalla sommità anche verso Rencio, dove si raggiunge il caratteristico quartiere sottostante con la bella chiesetta e lo "Ziggl" (pozzo sulla piazza principale). Camminando in direzione centro, imboccare sulla destra Via Piani d'Isarco attraversando il sottopasso della ferrovia e proseguire dritti fino ad incontrare via Macello. Girare a sinistra fino alla grande rotonda presso i Magazzini Generali.

Lungo il percorso

Da vedere: Chiesetta di Santa Maddalena con affreschi del 300; chiesetta dedicata a San Lorenzo e lo "Ziggl" (pozzo).

Ristoro: masi e cantine a Santa Maddalena, locanda Gatto Nero scendendo verso il centro storico e varie locande, ristoranti, bar nel quartiere Rencio.

Passeggino: tratto in forte salita, ma percorribile senza difficoltà.



La collina di Santa Maddalena



T6 Il Virgolo e Castel Flavon: 5 km

Attraversare il ponte Campiglio, Via Campiglio, quindi il sottopasso e tenersi sulla destra passando davanti alla stazione a valle della funivia del Colle (la prima funivia per trasporto di persone al mondo, la sua nascita risale al 1908). Proseguire ora in salita lungo la strada carrozzabile che conduce al Colle e poco dopo il terzo tornante, imboccare il sentiero che porta al Virgolo. Chi desidera pu anche proseguire lungo la carrozzabile fino al "Graf Hof". Seguire il "Sentiero degli Scolari – Sch lersteig" che, attraverso un fitto bosco ceduo, conduce al Virgolo.

Ridiscesi al Virgolo proseguire per qualche centinaio di metri lungo la strada carrozzabile che porta a Bolzano e imboccare la nuova passeggiata che conduce a Castel Flavon. Da qui scendere per la strada fino a raggiungere il quartiere CEP di Oltrisarco e Via Santa Geltrude. Possibilit di rientro in Piazza Walther con l'autobus di linea oppure a piedi seguendo la pedociclabile di Viale Trento, Ponte Loreto e Piazza Verdi.

Lungo il percorso

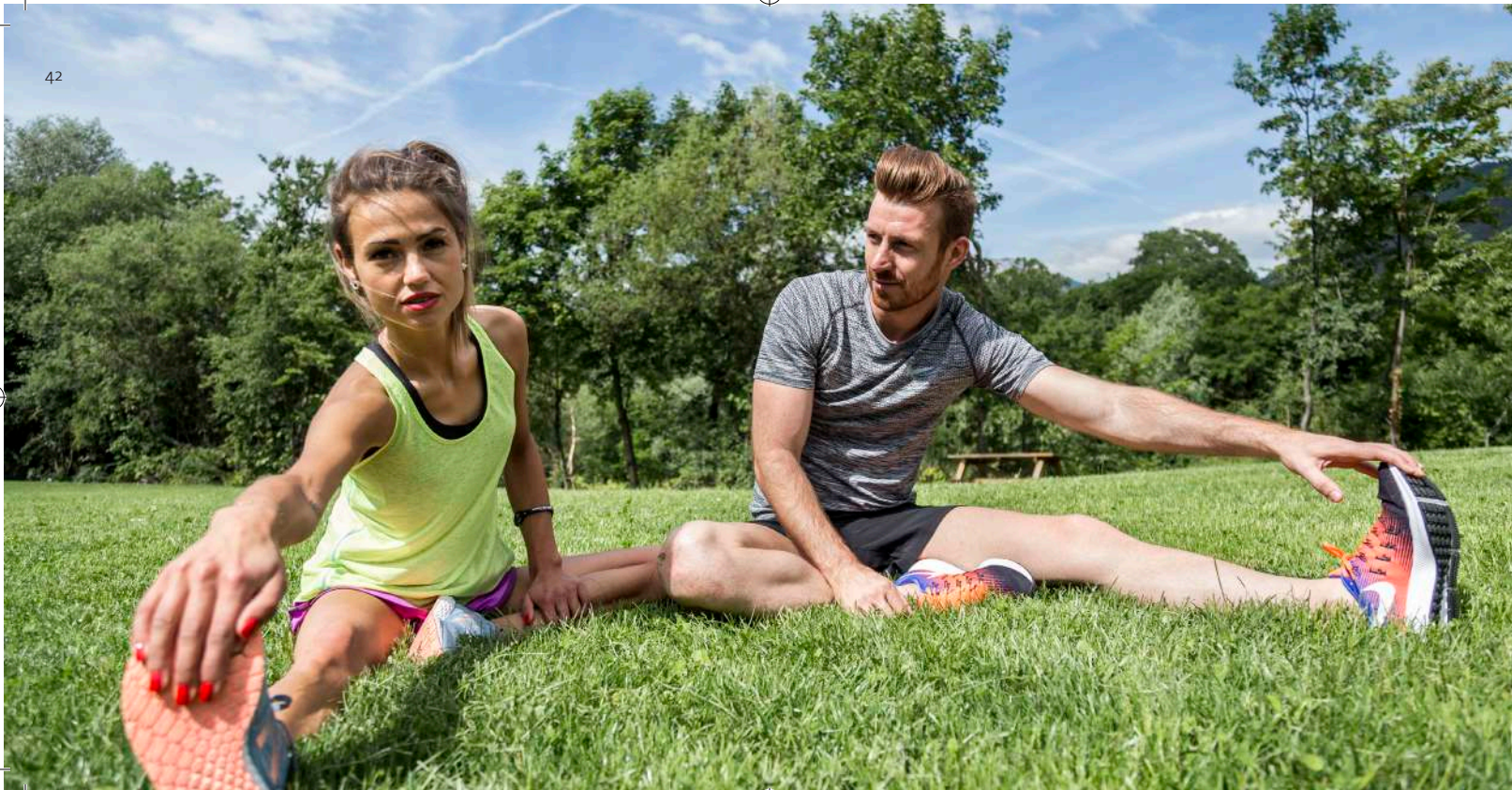
Da vedere: Chiesetta del Virgolo dedicata a San Vigilio, Chiesetta del Santo Sepolcro, detta anche del Calvario (le chiesette sono visitabili a richiesta); Castel Flavon.

Ristoro: Ristorante Cascade, Trattoria Graf Hof, Trattoria Kohlerhof, Wendlandhof, Ristorante Castel Flavon.

Passeggino: tratto dalla stazione a valle della funivia fino al Virgolo non adatto ai passeggini.



Castel Flavon



Azienda di Soggiorno e Turismo di Bolzano

Via Alto Adige 60
I - 39100 Bolzano

Tel. 0471 307000
info@bolzano-bozen.it
www.bolzano-bozen.it

Impressum

Contenuto: Azienda di Soggiorno e Turismo di Bolzano, Via Alto Adige 60, I - 39100 Bolzano, www.bolzano-bozen.it e [max2...competence in sports, health + tourism](http://max2...competence.in.sports.health+tourism),
Ideazione e grafica: [max2...competence in sports, health + tourism](http://max2...competence.in.sports.health+tourism); Bozner Platz 7, A- 6020 Innsbruck, www.max2.at;
Immagini: Azienda di Soggiorno e Turismo di Bolzano, Stefan Becker e Luca Guadagnini; Stampa: Litografica Saturnia
Partner





ALTO ADIGE
