

PERCORSO 4 CAMPO SCUOLA- PONTE NUOVO-CAMPO SCUOLA

Campo Scuola -Sant’Alessio-Candeglia-Ponte Nuovo-Viale Sestini-Via Macelli-Campo Scuola KM 10,750

Dal Campo Scuola ci dirigiamo in via Marini Marino- via Tasselli , alla rotonda a dx e all’incrocio a sx in via di Castel Biagiano e Bovani che percorriamo fino in cima dove si incrocia con via di Mezzomonte a dx, qui facciamo la salita (corta, circa 150 mt) e andiamo fino a Candeglia dove sbuchiamo in via di Crespole e Fabbriche, qui a dx in discesa e poco dopo a sx dove passiamo davanti al circolo di Candeglia lasciandocelo sulla sinistra ovvero percorrendo via di Carota e Molina fino all’incrocio dove giriamo a sx in via Brescandola, in fondo ancora a sx in Via delle Sei Arcole (a dx c’è il cimitero Militare Brasiliano), passiamo sul ponticino in salita e facciamo la strada sterrata (meno di 200 mt) che poi diventa via di San Quirico, leggera discesa fino a Viale Sestini, attenzione cercate di stare sul lato sinistro della strada dove c’è un po di “marciapiede”. Giunti alla rotonda riattraversate la strada per sfruttare la ciclabile fino al cavalcavia, di nuovo attenzione fino al semaforo di Porta San Marco. qui a sx per andare fino al ponticino dove inizia la ciclabile di via dei Macelli che percorriamo fino in cima, quindi a dx per giungere di nuovo al Campo scuola. Se avete fatto questo percorso senza arrivare eccessivamente stanchi potete benissimo iniziare ad iscrivervi alle vs prime gare di 10-15 km ed iniziare a prepararvi per una Mezza Maratona. Naturalmente vi aspettiamo al CAI Pt per farvi la richiesta per il certificato medico-sportivo per poi far parte del GP CAI Pistoia... buona corsa a tutti !



SCALINATA IN VIA VALDIBRANA

Eccovi un' idea per fare un po di potenziamento, per come eseguirlo correttamente vi suggerisco di andare sui vari siti di running dove allenatori preparati vi spiegano come utilizzare le scalinate per potenziare i diversi muscoli delle gambe, io intanto vi do le "indicazioni geografiche" ...e ricordatevi...siete più forti di quello che credete quindi uscite e correte !

Esci dal Campo Scuola lato via Valdibrana/Via del Villone e ti trovi , dall'altra parte della strada questa scalinata. Sono 42 scalini "normali" e poi 24 bassi e larghi dove potrai allungare la falcata .

