

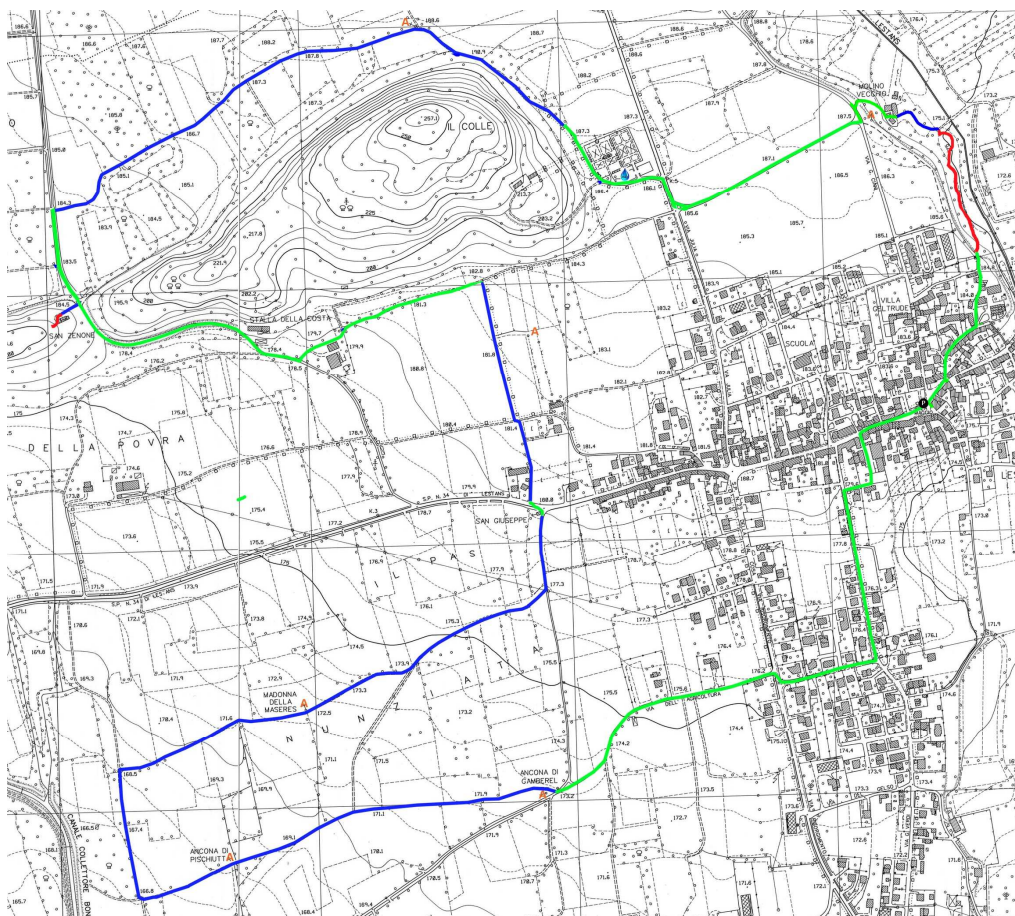
LESTANS – VIA SPIRITUALE

Lunghezza:	7,7 km.	Pendenza massima in salita:	9%.
Distanza effettiva:	9,0 km-sforzo.	Pendenza massima in discesa:	-9%.
Salita:	130 metri.	Altitudine minima:	166mslm.
Discesa:	130 metri.	Altitudine massima:	199mslm.
Dislivellototale:	260 metri.	Difficoltà:	percorso per tutti.
		Estetica:	7 (molto bello)

Descrizione generale: percorso per tutti che raggiunge chiese, chiesette e sette ancone di Lestans.

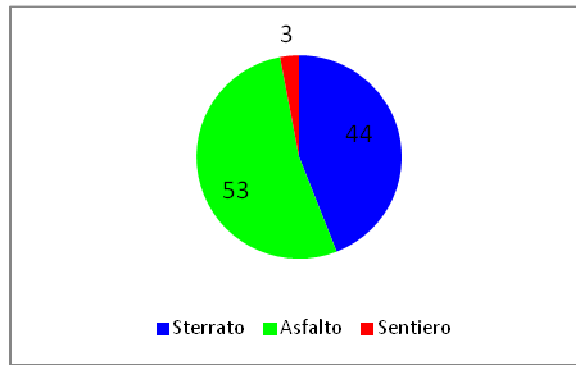
	Difficoltà	Percorrenza	Tempo	Calorie (persona di 70kg)	Ore di vita in più	Salute guadagnata	Grammi di uovo intero
Cammino	Bassa	Sedentario (3kmb)	2h 36'	158 kcal	2 ore	17 €	123 g
		In forma (4kmb)	1h 54'	189 kcal	3 ore	21 €	148 g
		Sportivo (6kmb)	1h 18'	441 kcal	6 ore	49 €	345 g
Corsa	Bassa	Sedentario (8kmb)	1h 00'	630 kcal	9 ore	69 €	492 g
		In forma (10kmb)	48'	630 kcal	9 ore	69 €	492 g
		Sportivo (12kmb)	36'	630 kcal	9 ore	69 €	492 g
Bicicletta	Bassa	Sedentario (14kmb)	32'	95 kcal	1 ora	10 €	74 g
		In forma (18kmb)	24'	126 kcal	2 ora	14 €	98 g
		Sportivo (20kmb)	21'	139 kcal	2 ora	15 €	123 g

Mappa



Tipo di percorso

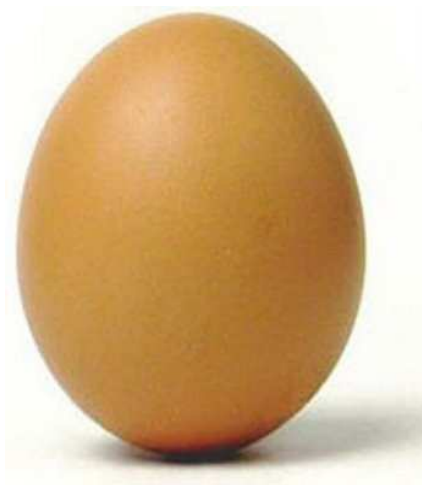
	Asfalto	Stradasterrata	Sentiero
%	53%	44%	3%



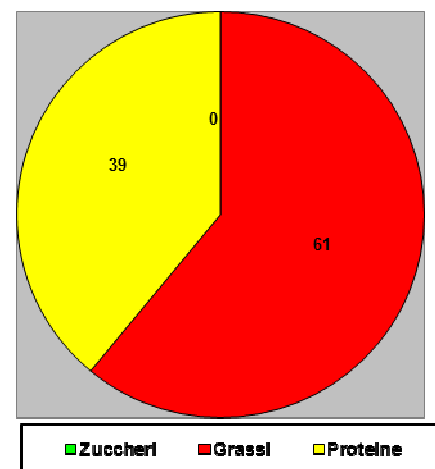
Partenza: piazza I Maggio, Lestans di Sequals.

Tenendo sulla tua sinistra la facciata di Villa Savorgnan, procedi per 50 metri su via della Roggia, fino a individuare, sulla sinistra, la stradina (via della Chiesa) che conduce al sagrato della Chiesa di Santa Maria dopo 140 metri. Percorri il marciapiede tenendo la Chiesa sulla sinistra, fino a individuare, sulla destra, una scalinata in pietra lungo cui scenderai per 60 metri fino a ritornare su via della Roggia; gira a sinistra, passa davanti a un'ancona, quindi sopra a un ponticello su un canale. Subito dopo svolta a sinistra su una stradina che si diparte dalla principale e si dirige verso il campo sportivo. Percorri per 550 metri fino a incontrare un bivio, tieniti a sinistra; da lì, dopo una sessantina di metri, vedrai sempre sulla sinistra un parco alberato che attraverserai, quindi, mantenendo il piccolo bacino sulla sinistra, sali per un altro breve sentiero fino a raggiungere un'ancona, da lì dirigi sulla strada di fronte in direzione del Colle che vedi dinnanzi. All'incrocio con la SP22, tieniti a sinistra per un breve tratto, quindi svolta a destra, prosegui dritto lungo una strada asfaltata per giungere nei pressi della Chiesa di San Zenone, procedi per 500 metri fino a individuare la prima strada che si diparte a sinistra. Percorri per 400 metri fino a vedere, sulla destra, un passaggio interpodereale che transita davanti a una terza ancona per terminare, dopo 450 metri, nell'attraversamento sulla SP34 nei pressi della Chiesetta di San Giuseppe. Oltrepassa la chiesetta e continua sulla strada per 150 metri fino a un bivio ove ti dirigerai a destra su strada sterrata, fino a incontrare la quarta ancona, l'ancona della Madonna delle Meseres. Dall'ancona continua per 380 metri fino a un incrocio in cui girerai a sinistra e proseguirai per 230 metri, fino al successivo incrocio ove volterai nuovamente a sinistra per raggiungere, dopo 150 metri, la quinta ancona, l'ancona Pischiutta. Da questa alla successiva ancona di Gamberel mancano 600 metri; qui ti immetterai nuovamente su strada asfaltata che prosegue verso Lestans (via dell'Agricoltura). Dopo 500 metri la strada termina a un incrocio con la SP22 in cui girerai a destra e, procedendo per un tratto di 280 metri, raggiungerai l'incrocio con via del Gelso dove vedrai la settima ancona, l'ancona di Santa Maria Assunta. Qui volta a sinistra, percorri 170 metri, gira sulla prima piccola strada a destra (strada Vicinale Val), percorri per intero e, dopo 700 metri, giungerai in piazza a Lestans.

100 grammi di uovo intero forniscono 127 kcal



Composizione alimentare (% dei nutrienti) dell'uovo



Puoi anche visualizzare l'anello sulla mappa di Google all'indirizzo
http://www.curaticonstile.it/it/percorso/361/lestans_via_spirituale_ne.html