

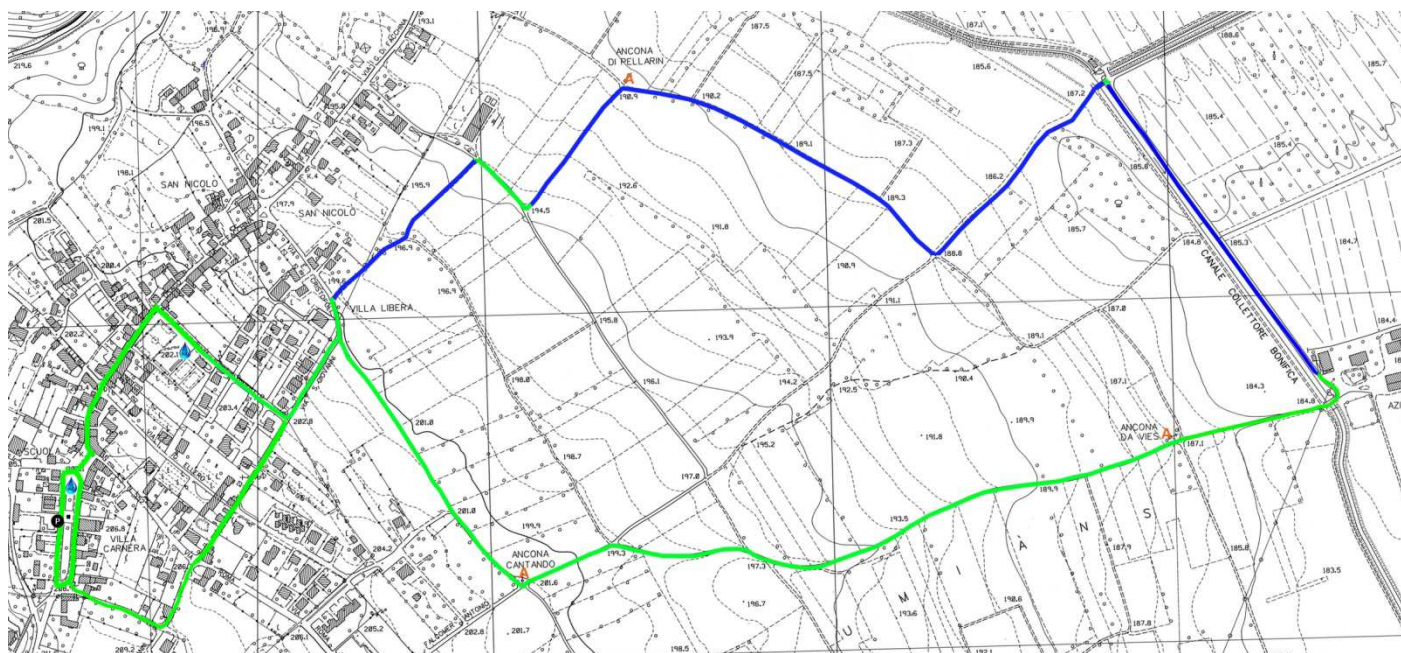
## SEQUALS - TRE ANCONE

Lunghezza:	5,4 km.	Pendenza massima in salita:	2%.
Distanza effettiva:	6,2 km-sforzo.	Pendenza massima in discesa:	-2%.
Salita:	78 metri.	Altitudine minima:	180 m slm.
Discesa:	78 metri.	Altitudine massima:	215 m slm.
Dislivello totale:	156 metri.	Difficoltà:	percorso per tutti.

**Descrizione generale:** breve percorso per tutti, principalmente su asfalto, nella campagna ad Est di Sequals, che raggiunge tre ancone.

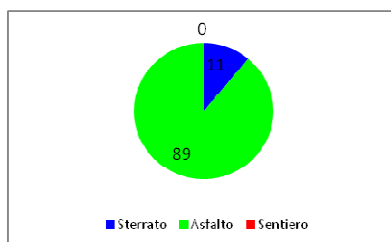
	Difficoltà	Percorrenza	Tempo	Calorie <i>(persona di 70kg)</i>	Ore di vita in più	Salute guadagnata	Grammi di trota
<b>Cammino</b>	Medio bassa	Sedentario (3kmb)	1h 48' 00" <sup>ss</sup>	109 kcal	2 ore	12 €	125 g
		In forma (4kmb)	1h 21' 00" <sup>ss</sup>	130 kcal	2 ore	14 €	150 g
		Sportivo (6kmb)	54' 00" <sup>ss</sup>	304 kcal	4 ore	33 €	350 g
<b>Corsa</b>	Medio bassa	Sedentario (8kmb)	40' 30" <sup>ss</sup>	434 kcal	6 ore	48 €	500 g
		In forma (10kmb)	32' 24" <sup>ss</sup>	434 kcal	6 ore	48 €	500 g
		Sportivo (12kmb)	27' 00" <sup>ss</sup>	434 kcal	6 ore	48 €	500 g
<b>Bicicletta</b>	Bassa	Attivo (14kmb)	23' 07" <sup>ss</sup>	65 kcal	1 ora	7 €	75 g
		In forma (18kmb)	18' 14" <sup>ss</sup>	87 kcal	1 ora	10 €	100 g
		Sportivo (20kmb)	16' 12" <sup>ss</sup>	95 kcal	1 ora	11 €	125 g

### Mappa



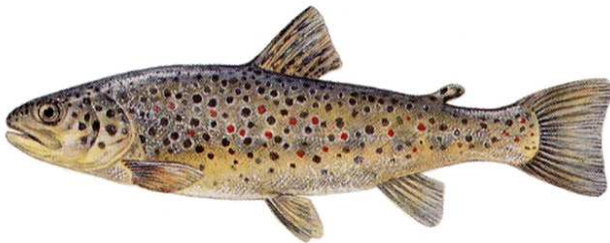
### Tipo di percorso

	Asfalto	Strada sterrata	Sentiero
%	89%	11%	0%



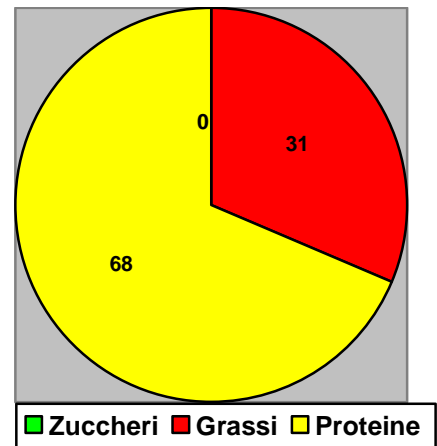
**Partenza:** piazza Pellarin, Sequals.

Guardando il municipio, vai a destra fino in fondo la piazza ove, andando oltre la piccola rotonda, attraverserai con cautela la SR552; percorrila per un centinaio di metri fino quando fa una curva verso sinistra. Tu continua dritto seguendo le indicazioni per Travesio su via Facchina, percorri 150 metri fino alla prima strada che trovi a destra (via Carnera): imbocca e percorrila per intero fino alla sua conclusione su via San Giovanni, dove girerai andando a sinistra. Prosegui per 140 metri fino a una curva verso sinistra ove prenderai la strada che confluisce da destra e che percorrerai fino alla fine (460 metri). Nei pressi dell'incrocio con via Antonio Falcomer, troverai la prima ancona del percorso, l'ancona Cantando; all'incrocio gira a sinistra e procedi per 140 metri fino a incontrare un bivio, in cui andrai a destra. Segui la stradina asfaltata fino a raggiungere, dopo 800 metri, sulla sinistra, la seconda ancona: l'ancona da Vies; prosegui fino a una curva a gomito verso sinistra nei pressi di un'azienda agricola. Gira a sinistra e percorri per intero il rettilineo che costeggia il canale il Rugo (580 metri). Arriverai a un incrocio tra strade e canali ove girerai a sinistra; oltrepassando su un ponticello un canale, si trova la strada che diviene sterrata per un tratto di 350 metri, fino alla confluenza su una strada asfaltata, in cui ti innesterai andando a destra. Dopo 500 metri, la strada giunge nei pressi dell'ancona più caratteristica e attualmente in uso: l'ancona Pellarin, individuabile da un cipresso sul suo lato anteriore; da lì, prendi la strada sterrata di fronte e percorrila per 230 metri fino all'incrocio con un'altra strada su cui proseguirai per un centinaio di metri, prestando attenzione a individuare, sulla sinistra, un poco evidente passaggio interpoderale che, dopo 300 metri, ti ricondurrà su via San Giovanni. Segui per 420 metri fino all'incrocio con la SR522 (a destra vi è l'ingresso di Villa Carnera): attraversa con attenzione e prosegui su via San Giovanni per un altro centinaio di metri fino a incontrare la prima strada sulla destra (via Foscolo) che, dopo 180 metri, ti ricondurrà nella piazza da cui sei partito.



**100 grammi** di trota forniscono **86 kcal**

**Composizione alimentare (% dei nutrienti) della trota**



Puoi anche visualizzare l'anello sulla mappa di Google all'indirizzo  
[http://www.curaticonstile.it/it/percorso/69/sequals\\_-\\_tre\\_ancone.html](http://www.curaticonstile.it/it/percorso/69/sequals_-_tre_ancone.html)