

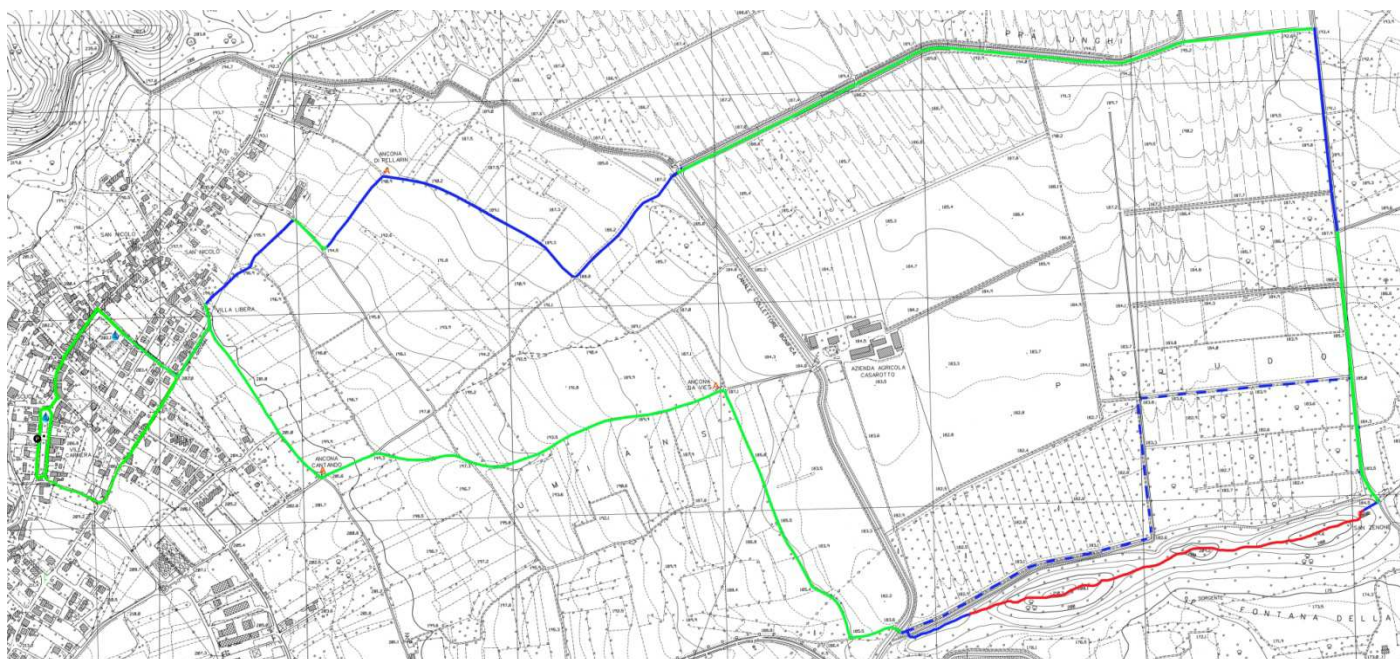
SEQUALS - TRE ANCONE – SAN ZENONE

Lunghezza:	9,4 km.	Pendenza massima in salita:	14%.
Distanza effettiva:	10,9 km-sforzo.	Pendenza massima in discesa:	-10%.
Salita:	153 metri.	Altitudine minima:	180 m slm.
Discesa:	153 metri.	Altitudine massima:	215 m slm.
Dislivello totale:	306 metri.	Difficoltà:	percorso semplice con un breve tratto di sentiero in salita.

Descrizione generale: breve percorso per tutti, principalmente su asfalto, nella campagna ad Est di Sequals, che raggiunge tre ancone e la chiesa di San Zenone.

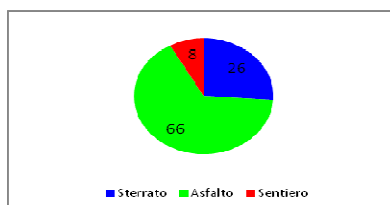
	Difficoltà	Percorrenza	Tempo	Grammi di petto di tacchino
Cammino	Medio bassa	Sedentario medio (3kmh)	3h 08' 00"	75 g
		In forma (4kmh)	2h 21' 00"	145 g
		Sportivo (6kmh)	1h 34' 00"	350 g
Corsa	Medio bassa	Sedentario medio (8kmh)	1h 10' 30"	470 g
		In forma (10kmh)	56' 24"	470 g
		Sportivo (12kmh)	47' 00"	470 g
Bicicletta	Bassa	Attivo (14kmh)	40' 14"	130 g
		In forma (18kmh)	31' 44"	150 g
		Sportivo (20kmh)	28' 12"	160 g

Mappa



Tipo di percorso

	Asfalto	Strada sterrata	Sentiero
%	66%	26%	8%

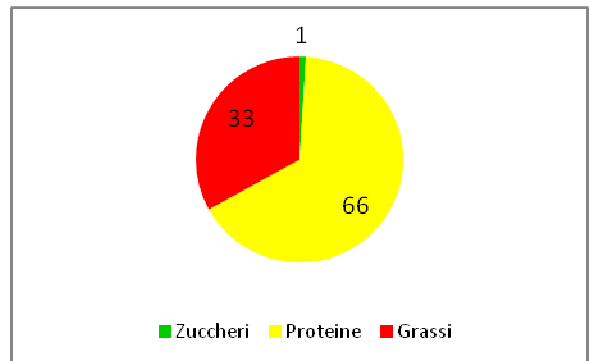


Partenza: piazza Pellarin, Sequals.

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): imboccala 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; gira a destra e continua per 660 metri fino a una curva a gomito a destra. Lascia la strada che stai percorrendo e vai a sinistra lungo un breve tratto di strada sterrata. Presta attenzione perché, dopo 130 metri, vi sono due opzioni: se sei in bicicletta e non sei un allenato "mountain biker" è consigliabile che tu segua la strada sterrata di sinistra che ti condurrà alla Chiesetta di San Zenone; viceversa, se sei a piedi o se sei un esperto "mountain biker", potrai andare a destra e valicare il ponticello subito dopo il quale girerai a sinistra lungo un tratto di sterrato che, nella parte finale, si trasforma in sentiero e sale sulla cresta del modesto colle. Il sentiero termina davanti alla sorprendente Chiesetta di San Zenone, ove giungerai dopo circa 750 metri in leggero saliscendi. Subito dopo incontrerai una strada asfaltata su cui ti immetterai andando a sinistra; continua per circa 1,2km fino a individuare una strada sulla sinistra; imboccala e prosegui sempre dritto per 1,5km sulla strada asfaltata costeggiando, per un tratto, un canale sulla destra. Giungerai a un incrocio e quindi, su un piccolo ponte, attraverserai il canale perpendicolare rispetto a quello che fiancheggia il sentiero che stavi percorrendo; prosegui lungo la strada sterrata che ti trovi sempre davanti per 330 metri fino a un incrocio in cui andrai a destra. Dopo 300 metri la strada giunge nei pressi dell'ancona più caratteristica e attualmente in uso, l'ancona Pellarin, individuabile da un cipresso sul lato anteriore; da lì prendi la strada sterrata a sinistra, seguila per 230 metri fino all'incrocio con un'altra strada sulla destra su cui proseguirai per un centinaio di metri prestando attenzione a individuare, sulla sinistra, un poco evidente passaggio interpodereale che dopo 300 metri ti ricondurrà su via San Giovanni ove proseguirai 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.



**Composizione alimentare (% dei nutrienti)
del petto di tacchino**



Puoi anche visualizzare l'anello sulla mappa di Google all'indirizzo
http://www.curaticonstile.it/it/percorso/109/sequals_-_tre_ancone_-_sa.html