

RUNNING PARK



COMUNE DI
BORGIO VEREZZI

RunRivieraRun
PERCORSO VERTICAL VEREZZI

PERCORSO PODISTICO e PERCORSO VITA

PERCORSO PODISTICO ALLA SCOPERTA DI BORGIO VEREZZI



RUNNING PARK

PARTENZA ▶ Piazza delle Magnolie (Borgio)

ARRIVO ▶ Piazza Sant'Agostino (Verezzi)

DISTANZA ▶ 5,85 km



GRADO DI DIFFICOLTÀ ▶ MEDIA

TEMPO DI PERCORRENZA WALKING ▶ 55' / 80'

TEMPO DI PERCORRENZA RUNNING ▶ 20' / 48'



LEGENDA

- RUNNING PARK
- AREA FITNESS
- punti di interesse

TABELLA TEMPI PASSAGGIO

MEDIA ORARIA	1 KM	5 KM
07,317 km	8' 12"	41' 00"
08,000 km	7' 30"	37' 30"
09,230 km	6' 30"	32' 30"
10,000 km	6' 00"	30' 00"
10,909 km	5' 30"	27' 30"
12,000 km	5' 00"	25' 00"
13,333 km	4' 30"	22' 30"
15,000 km	4' 00"	20' 00"
15,652 km	3' 50"	19' 10"
17,142 km	3' 30"	17' 30"



COORDINATORE TECNICO: A.S.D. RunRivieraRun

COACH: Nino Cottaro - A.S.D. RunRivieraRun