

A topographic map of a region, likely in Italy, showing terrain contours, roads, and a town grid in the bottom right corner. The map is rendered in shades of green and brown.

SOVIZZO

IN

MOVIMENTO

-

SALUTE

Sommario:

Editoriale : Sovizzo in movimento - salute	pag. 3
Quattro regole per vivere in salute	pag. 4
Fattori di rischio	pag. 5
Come valutare lo sforzo primo metodo	pag. 6
Come valutare lo sforzo secondo metodo	pag. 7
Sport aerobici	pag. 8
Come camminare	pag. 9
Attività fisica per chi?	pag. 10
Quando sospendere l'attività fisica	pag. 11
Attività fisica quotidiana	pag. 12
Tabella consumo calorico	pag. 13
Attività fisica e alimentazione	pag. 14
Percorso 1 Parco di Tavernelle	pag. 15/16
Percorso 2 Percorso cittadino	pag. 17/18
Percorso 3 Valle delle Carbonare	pag. 19/20
Percorsi 4 Peschiera dei Muzzi, Montemezzo	pag. 21/22
Percorsi 5 Sovizzo Colle	pag. 23/24
Percorsi 6 Vigo	pag. 25/26

Opuscolo proposto da parte dell'UTAP (Unità Territoriale Assistenza Primaria) di Sovizzo, con la collaborazione di Gennaro dott. Renzo e di Frigo Renato.

Realizzato con il Patrocinio

del Comune di Sovizzo

ULSS 6 di Vicenza - Dipartimento Prevenzione

Si ringrazia la disponibilità e sensibilità dimostrata dalla ditta Tecnosport di Belluomini Alessandro che ha permesso la stampa dell'opuscolo.

SOVIZZO IN MOVIMENTO – SALUTE

Uno degli obiettivi principali del medico di medicina generale è quello di tutelare e garantire la salute dei propri assistiti per salvaguardarne la qualità della vita.

Esiste ormai una mole consistente e convincente di dati che evidenziano, come l'attività fisica, praticata in modo continuo e senza eccessivo dispendio né di tempo né di energia, costituisca un ottimo provvedimento di protezione individuale verso le cause di morte più frequenti come le malattie cardiovascolari e le patologie di grande impegno e frequenza quali il diabete e l'ipertensione arteriosa. Le malattie croniche (cardiovasculopatie, diabete, obesità, tumori) rappresentano nella società industrializzata delle vere e proprie emergenze sanitarie. La sedentarietà è un importante fattore di rischio per molte di queste patologie e la mortalità risulta inversamente correlata con l'attività fisica praticata. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) l'inattività sarebbe responsabile di 2 milioni di morti all'anno.

La promozione dell'attività fisica è, però, una partita che non ha come attori, sia pur principali, solo il paziente e il suo medico. Studi clinici e i dati dell'OMS indicano, che per avere un intervento efficace, sia necessario valutare altri fattori direttamente legati alla società nel suo complesso. Serve quindi un'attenzione degli Enti proposti (es. Dipartimento di Prevenzione delle ASL, Regione, Provincia e Comuni) ad organizzare occasioni e spazi ambientali ed urbanistici favorevoli che consentano alla popolazione di modificare i propri stili di vita e di movimento in sicurezza.

Come si vede, quello che si propone, rappresenta una sfida molto complessa che parte dallo scopo, apparentemente semplice, di modificare gli stili di vita e che si allarga, necessariamente, alla modifica di modalità di organizzazione sociale e di vita della collettività. Questo opuscolo ha come obiettivo ambizioso di promuovere “salute” con l'attività fisica che deve diventare stile di vita per i bambini, giovani, adulti ed anziani e in modo particolare per prevenire le malattie croniche con lo scopo di vivere meglio.

per l'Unità Territoriale Prevenzione Primaria (UTAP) di Sovizzo

Dr. Renato Ruffini

Aspetto Fisiologico

- Aiuta a controllare la pressione arteriosa
- Riduce il rischio di morte prematura
- Riduce il rischio di diabete
- Riduce il rischio fino al 50% di malattia cardiovascolare
- Riduce il rischio fino al 50% di cancro al colon
- Attenua l'osteoporosi con diminuzione fino al 50 % del rischio di frattura dell'anca nelle donne
- Migliora la qualità e la quantità del sonno
- Aumenta la resistenza fisica, la flessibilità, la coordinazione, l'equilibrio e la velocità di movimento in soggetti di tutte le età.

Aspetto Psicologico

- Riduce stress e ansia
- Favorisce il rilassamento
- Migliora il tono dell'umore
- Aumenta la fiducia in se stessi e l'autostima

Aspetto Sociale

- Favorisce momenti d'incontro
- Aumenta le possibilità di integrazione sociale
- Permette di evitare isolamento e solitudine
- Per i soggetti anziani uno stile di vita attivo dal punto di vista fisico spinge a frequentare ambienti stimolanti necessari per mantenere un ruolo attivo nella società e ad acquisire nuovi ruoli positivi.



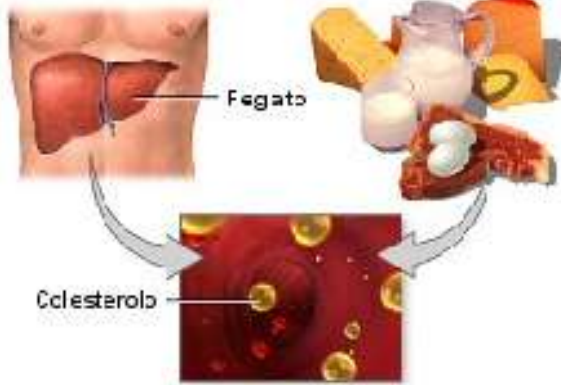
Fonte : EUFIC European Food Information Council

I FATTORI DI RISCHIO CHE SI POSSONO CONTROLLARE



L' obesità

Il colesterolo è prodotto dal fegato e viene assunto da carne e latticini



Il colesterolo



Il diabete



Lo stress



Il fumo



La sedentarietà

COME VALUTARE LO SFORZO

Perché l'impegno sia tollerato bene da tutti, anche dagli anziani si deve misurare lo sforzo che il nostro organismo può fare senza complicanze, e ci sono due metodi molto semplici per farlo.

PRIMO METODO

TALKTEST:

Metodo che valuta l'intensità dello sforzo in base alla capacità di abbinare cammino con capacità di conversare

TALKTEST

Attività Leggera

è possibile svolgerla cantando

Attività moderata

è possibile svolgerla cantando

Attività intensa

non è più possibile conversare a causa dell'accelerazione del respiro



SECONDO METODO

Valutazione della frequenza cardiaca

Quando si svolge una qualsiasi attività fisica si ha un inevitabile aumento della frequenza cardiaca cioè del numero di battiti cardiaci al minuto.

Per tenere sotto controllo la frequenza cardiaca oggi risulta molto utile indossare il cardiofrequenzimetro che costa pochi euro e risulta uno strumento molto importante anche per le persone anziane per verificare l'efficacia dell'attività fisica e non incorrere in rischi inutili.

E' infatti opportuno mantenere lo sforzo per i non allenati, sempre dentro la cosiddetta frequenza cardiaca di lavoro, rappresentata dal 50-70% della frequenza cardiaca massima teorica

Questa si ottiene calcolando $220 - \text{età della persona}$

ES persona di 50 anni $220 - 50 = 170$ battiti minuto rappresenta la frequenza massima raggiungibile sotto sforzo.

Sopra questa soglia non si deve mai andare!!!

La frequenza di lavoro consigliata per questa persona sarà compresa tra 85 e 115 battiti al minuto.

frequenze di lavoro(battiti cardiaci al minuto) da rispettare per non allenati

Età	50% della frequenza massima	70%	80 %
20 anni	100	140	160
30 anni	95	133	152
40 anni	90	126	144
50 anni	85	119	136
60 anni	80	112	128
70 anni	75	105	120
80 anni	75	91	112

(80% della frequenza massima solo per allenati e senza patologie)

Questi sono i limiti di frequenza da rispettare per una attività fisica di tipo aerobico.



Sport aerobici

Le attività aerobiche, richiedono uno sforzo non troppo elevato, possono durare nel tempo e durante l'esecuzione si riesce a respirare normalmente e il cuore batte sempre alla stessa frequenza.. Per produrre l'energia necessaria alla contrazione muscolare il corpo utilizza ossigeno, cioè il metabolismo aerobico. Per i primi 15 minuti l'organismo

attinge alle riserve di zuccheri, dopo di che va ad utilizzare i lipidi depositati. Gli sport aerobici come il camminare sono l'esercizio ideale per bruciare il grasso accumulato e snellire il fisico, per diminuire la pressione arteriosa, diminuire i trigliceridi, colesterolo e la glicemia nel sangue. Quando viene superata la soglia aerobica, comincia ad accumularsi nei muscoli l'acido lattico facendo scattare il metabolismo anaerobico. Si può quindi definire un esercizio "aerobico" quando l'allenamento è al di sotto del punto in cui inizia la produzione di acido lattico, punto che viene chiamato **soglia aerobica**. Negli sport di resistenza il principale combustibile è rappresentato dai grassi, sempre presenti in grande quantità nell'organismo, al contrario degli zuccheri, presenti nei muscoli e nel fegato. La carenza di zuccheri si manifesta con il quadro dell'**ipoglicemia**, che presenta come sintomi estremo affaticamento, nausea, confusione, cefalea. Per questo motivo, è importante **reintegrare continuamente le scorte di zuccheri**. Importante è anche prevenire la disidratazione e la perdita di sali dovuta alla sudorazione.



Sport anaerobici

Quando l'attività implica sforzi intensi ma di breve durata (corsa veloce, salti, sollevamento pesi, canottaggio, squash, salto in lungo, 100 e 200 metri, ecc), l'organismo ha bisogno di una maggior quantità di energia e di ossigeno. Nell'allenamento anaerobico i muscoli prima bruciano il glucosio, poi utilizzano i grassi, ma quando l'ossigeno non basta più, si attinge alle riserve di zuccheri di fegato, reni e muscoli. L'energia però si esaurisce rapidamente e lo sforzo fa aumentare la concentrazione di acido lattico nei muscoli che provoca un veloce affaticamento muscolare. Allenamento adatto alle persone con fibre muscolari veloci e per il rafforzamento di ossa, tendini e muscoli.



COME CAMMINARE

Le forme di cammino

Vi sono varie forme di cammino e ognuno, anche in base alla sua costituzione e alle sue malattie, deve scegliere quello più appropriato, facendo anche riferimento alle sue condizioni di salute.

- **Camminare normale** (si percorrono 3 - 5 km all'ora)

- **Cammino veloce** (si percorrono più di 5 km all'ora)
- **Corsa** (si percorrono più di 9 km all'ora)

Modalità

Cammino: c'è sempre un piede a contatto con il terreno, altrimenti si parla di jogging o corsa. Mantieni il busto eretto ma rilassato. Non guardare verso il terreno e tenere lo sguardo dritto e la testa in linea con la colonna. Controllare la respirazione cercando di mantenere atti respiratori completi.

Scarpe: il principale criterio di scelta deve essere la comodità. Le suole devono essere di gomma e possono essere anche rinforzate con supporto. Provare le scarpe sempre con i calzini.

Vestiario: deve essere comodo e pratico e in certe stagioni prevedere il cambiamento (piogge improvvise). Inoltre vanno preferite le fibre che consentono il mantenimento della temperatura corporea. Portare anche un cappello che molte volte risulta utile.

Cosa portare: liquidi (caldi se la temperatura è bassa), spuntini (per es. le mele vanno benissimo !), occhiali da sole e creme protettive nella stagione calda. Un cane può rendere una passeggiata piacevole



L'ATTIVITA' FISICA PER CHI ?

Per tutti. Anche ai bambini è consigliata l'A.F. per almeno 60 minuti per la prevenzione primaria dell'obesità e per prevenire le recidive dopo aver ottenuto un calo ponderale. Ma è indicata soprattutto per gli **adulti "maturi"** e per gli **anziani oltre i 65 anni** specie se affetti da malattie croniche.

Devono essere superati i pretesti, per non fare A.F., che spesso sono:

- Mancanza di tempo
- Mancanza di energia e volontà

- Timore di farsi male e mancanza di attitudini
- Scarsità di risorse

L'inattività è sempre un rischio.

La diminuzione delle capacità fisiche con il passare degli anni può essere affrontata vantaggiosamente:

1. adeguando di buon grado le prestazioni alle reali possibilità del proprio organismo;
2. sapendosi adattare agli “acciacchi” che spesso il passare degli anni portano;
3. praticando un'adeguata attività fisica con regolarità e continuità.



QUANDO SOSPENDERE L'ATTIVITA' FISICA

Nel corso di una prestazione fisica possono presentarsi dei disturbi a fronte dei quali è prudente sospenderla e successivamente consultare il proprio medico. I principali sintomi sono:

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| - dolori al torace | - forti dolori muscolari |
| - marcata difficoltà di respiro | - offuscamento della vista |
| - palpitazioni | - sensazione di nausea |
| - senso di svenimento | - stanchezza |
| - vertigini | |

Fattori che incrementano il rischio di incidenti in corso di A.F.:

- L'inizio e la cessazione improvvisa dello sforzo
- Uno sforzo protratto e vigoroso
- Una forte emozione associata con l'attività
- Lo sforzo in ambiente troppo caldo o freddo o altitudine eccessiva
- L'associazione con fumo, abuso di farmaci o di alcolici
- Lo sforzo effettuato subito dopo un pasto abbondante

Un consiglio fondamentale: in caso di un disturbo che si manifesta durante l'attività fisica rivolgersi al proprio medico curante.

Le persone che hanno avuto un evento cardiovascolare devono sottoporsi a visita medica prima di intraprendere un programma di A.F. moderata.



ATTIVITA' DELLA VITA QUOTIDIANA

Oltre alle attività del tempo libero, il movimento può essere inserito nelle normali attività della vita quotidiana; sono attività che non costano nulla, consentono di risparmiare tempo e diventano con il tempo un'abitudine sana e piacevole. Si consiglia:

- Spostarsi a piedi anziché in auto
- Usare la bicicletta
- Parcheggiare o scendere dall'autobus qualche isolato prima
- Fare le scale a piedi
- Usare meno il telefono e andare di persona a parlare con amici e colleghi

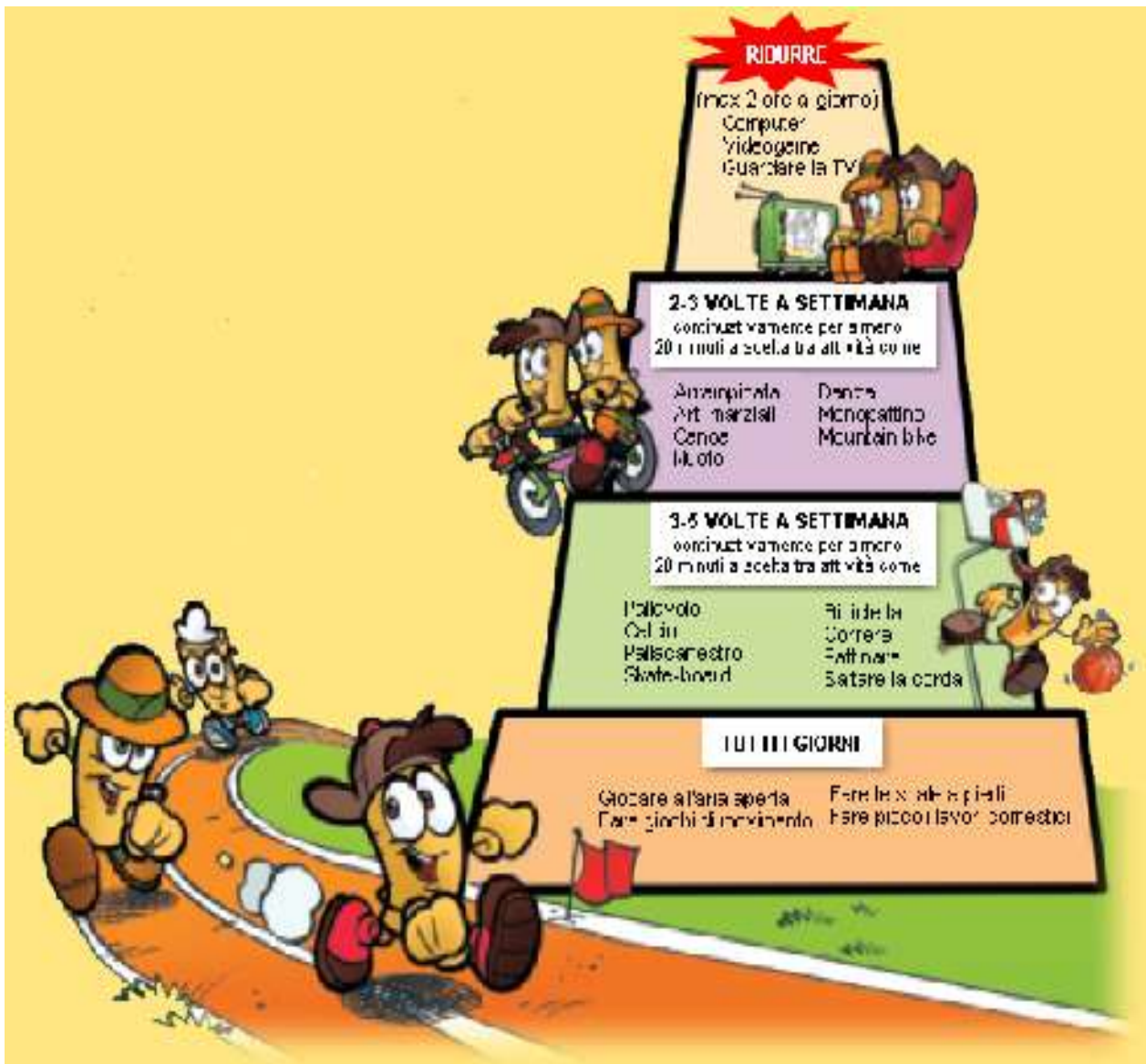


Tabella consumo calorico (indicativo)

Attività (praticata per 10 minuti)	60 kg	90 kg	120 kg
Necessità personali			
dormire	10	14	20
sedere alla TV	11	16	23
sedere e parlare	12	17	24
vestirsi e lavarsi	26	37	53
stare in piedi	15	21	30
Movimento			
scendere le scale	56	78	111
salire le scale	146	202	288
camminare lentamente	29	40	58
camminare allegramente	52	102	75
correre piano	90	125	178
correre velocemente	164	228	326
bicicletta da turismo	42	58	83
bicicletta da corsa	89	124	178
Lavori di casa			
fare i letti	32	46	65

lavare i pavimenti	38	53	75
pulire i vetri	35	48	69
spolverare	22	31	44
tagliare l'erba	38	52	74
Occupazioni sedentarie			
sedere e scrivere	15	21	30
lavoro d'ufficio	25	34	50
Lavori leggeri			
riparare l'auto	35	48	69
pitturare un muro	29	40	58
Lavori pesanti			
spaccare la legna	60	84	121
lavorare col badile	56	78	110
trasportare peso	158	220	315

ATTIVITA' FISICA E ALIMENTAZIONE

Il fabbisogno energetico deve avere una quota fissa dovuta alle caratteristiche fisiche, all'età, sesso, peso e una quota variabile che dipende dalla quantità e intensità dell'attività fisica che la persona svolge.

Chi pratica attività fisica deve cercare di distribuire l'alimentazione della giornata in almeno 5 pasti (3 principali e 2 spuntini).

Una simile suddivisione evita di sovraccaricare l'apparato digerente con pasti troppo abbondanti e nello stesso tempo fornisce all'organismo un adeguato apporto energetico per l'intera giornata.

Prima della attività fisica: bisogna consumare pasti leggeri e facilmente digeribili: una buona soluzione se si effettua un percorso nel pomeriggio, può essere rappresentata da una razione di pasta al sugo, accompagnata da una terrina di verdure condite con olio extravergine di oliva e frutto di stagione.

E' consigliabile consumare un pasto come questo 2 ore prima di iniziare l'attività.

Se si effettua un percorso al mattino, una buona soluzione è the o latte con fette biscottate integrali (con marmellata per i non diabetici) e 1 frutto.

Durante l'attività fisica: è importante nelle stagioni calde integrare l'acqua come anche durante le lunghe passeggiate o negli sport di lunga durata. Importante è bere 1 bicchiere di acqua ogni 20-30 minuti anticipando la comparsa dello stimolo della sete. Usare negli spuntini la frutta o succhi di frutta. **A poco servono le bevande specifiche per sportivi che sono disponibili sul mercato.**

Dopo attività fisica: continuare con reintegro di acqua e di Sali minerali anche usando brodo vegetale liquido o brodo di carne sgrassato. Il pasto deve essere completo con carne o pesce o uova oltre alla verdura e frutta.



Percorso 1

Colore percorso: giallo

lunghezza del percorso: km 3,900

difficoltà: nessuna, percorso in piano.

Tempo di percorrenza: mediamente 1 ora;

consumo di calorie: all'incirca 180 kcal

Partenza: parco di Tavernelle

Arrivo: parco di Tavernelle

Descrizione del percorso.

Da via dei Aceri dove sorge il parco di Tavernelle inizia una strada vicinale che costeggia il parco e le case della lottizzazione Fongaro. Si prosegue fino ad incrociare la ideale continuazione di via del Cornale, si gira a destra costeggiando un vignale. Si continua fino ad arrivare la in prossimità dell'incrocio tra via Pasubio e via B. Montagna, si prosegue per via B. Montagna fino ad incrociare via degli Alpini, si continua dritti per via Don Emilio Munari fino ad incrociare via Roma. Di fronte a noi il parcheggio del palazzetto dello sport.

Per il ritorno si ripercorre via Don Emilio Munari, via B. Montagna all'incrocio si gira a sx per via Pasubio si prosegue fino a trovare sulla dx via S. Giuseppe la si imbecca e la si percorre fino ad arrivare in via del Risorgimento, si gira a dx per la pista ciclabile. Arrivati a Tavernelle si percorre la prima strada a dx via degli Aceri per tutta la sua lunghezza, alla fine si giunge al parco di Tavernelle.



Percorso 2

lunghezza del percorso: km 3,55

difficoltà: nessuna, percorso in piano.

Tempo di percorrenza: mediamente 1 ora;

consumo di calorie: all'incirca 180 kcal

Partenza: palazzetto dello Sport di Sovizzo

Arrivo: palazzetto dello Sport di Sovizzo

Descrizione del percorso:

Si percorre via Roma verso il centro di Sovizzo (attenzione senso unico si procede in contromano) passando davanti alla villa Curti e si giunge al semaforo, si prosegue dritti sempre su via Roma sulla sx si trova un portale in pietra si passa sotto e si giunge alla lottizzazione "Curti" si prende il marciapiede sulla dx e si prosegue fino alla rotatoria, si passa la strada e si prosegue lungo via dell'Industria fino alla rotatoria, si gira a dx per via dell'Artigianato fino alla rotatoria con via del Risorgimento, si prosegue verso Tavernelle alla 3 laterale a dx si gira e segue la strada, a destra fabbriche a sx campi, si segue sempre la strada principale fino ad incrociare via Pasubio, si gira a sx e si prosegue, all'incrocio con via B. Montagna si gira a dx fino ad si incrocia via degli Alpini si passa davanti al supermercato Alì e per via don Emilio Munari si arriva al palazzetto dello Sport.

Note:

da effettuare con qualsiasi tempo, anche di sera essendo tutto il percorso illuminato



Percorso 3



Percorso 3

Valle delle Carbonare

Colore del percorso: bianco

Lunghezza percorso: km. 3.52

Difficoltà: nessuna

Tempo di percorrenza: 1 ora circa

Consumo di calorie: 200 K/cal

Partenza: palazzetto dello sport di Sovizzo

Arrivo: palazzetto dello sport di Sovizzo

Descrizione del percorso:

dal Palazzetto dello Sport si prende via Roma verso S. Daniele, alla curva della strada si prosegue dritti per via Collesello (strada asfaltata in salita) fino ad incrociare via Villapiazzola, si gira a sx, dopo aver scollinato si continua in discesa lungo la strada asfaltata fino ad arrivare al ponte Balabardo, qui si gira a dx per via Carbonare, strada bianca. Si percorre per quasi tutta la lunghezza la strada fino a quando non effettua una S, prima di effettuare la curva si gira a dx e si inizia a salire lungo una stradina che ci porta a incrociare via Villapiazzola. Una volta arrivati sulla strada asfaltata si gira sulla dx passando davanti ad un capitello si prosegue fino a incrociare via Collesello lo si percorre in discesa fino a tornare al palazzetto dello sport di Sovizzo.

Note: questo percorso è possibile effettuarlo con qualsiasi tempo.



Percorso 4



Percorso 4

Peschiera dei Muzzi, Montemezzo

Colore del percorso: verde

lunghezza del percorso: km 3.54

difficoltà: una breve salita erta su asfalto.

Tempo di percorrenza: mediamente 1 ora;

consumo di calorie: all'incirca 250 kcal

Partenza: via Pretta (Peschiera dei Muzzi)

Arrivo: via Pretta (Peschiera dei Muzzi)

Descrizione del percorso.

Arrivando da Sovizzo a Peschiera dei Muzzi subito dopo aver incrociato la strada a sx che porta a Valdimolino, sulla dx inizia via Pretta, inizio del nostro percorso.

Strada asfaltata stretta, in salita che porta alle case sovrastanti, si segue sempre per la strada principale. All'incrocio con via Valscura la strada prende il nome di via Roccolo. Dopo una salita impegnativa si arriva al ristorante al Castello. Una volta passato si prende la strada a sx via Fascina e si continua fino ad un bivio, si tiene la sx per via Righi si prosegue lungo la strada fino ad arrivare al punto di partenza.

Note:

percorso da effettuarsi con qualsiasi tempo



Percorso 5



Percorso 5

Sovizzo Colle

Colore del percorso blu

lunghezza del percorso: km 4,03

difficoltà: percorso con saliscendi.

Tempo di percorrenza: mediamente 1 ora 15';

consumo di calorie: all'incirca 250 kcal

Partenza: Chiesa di Sovizzo Colle

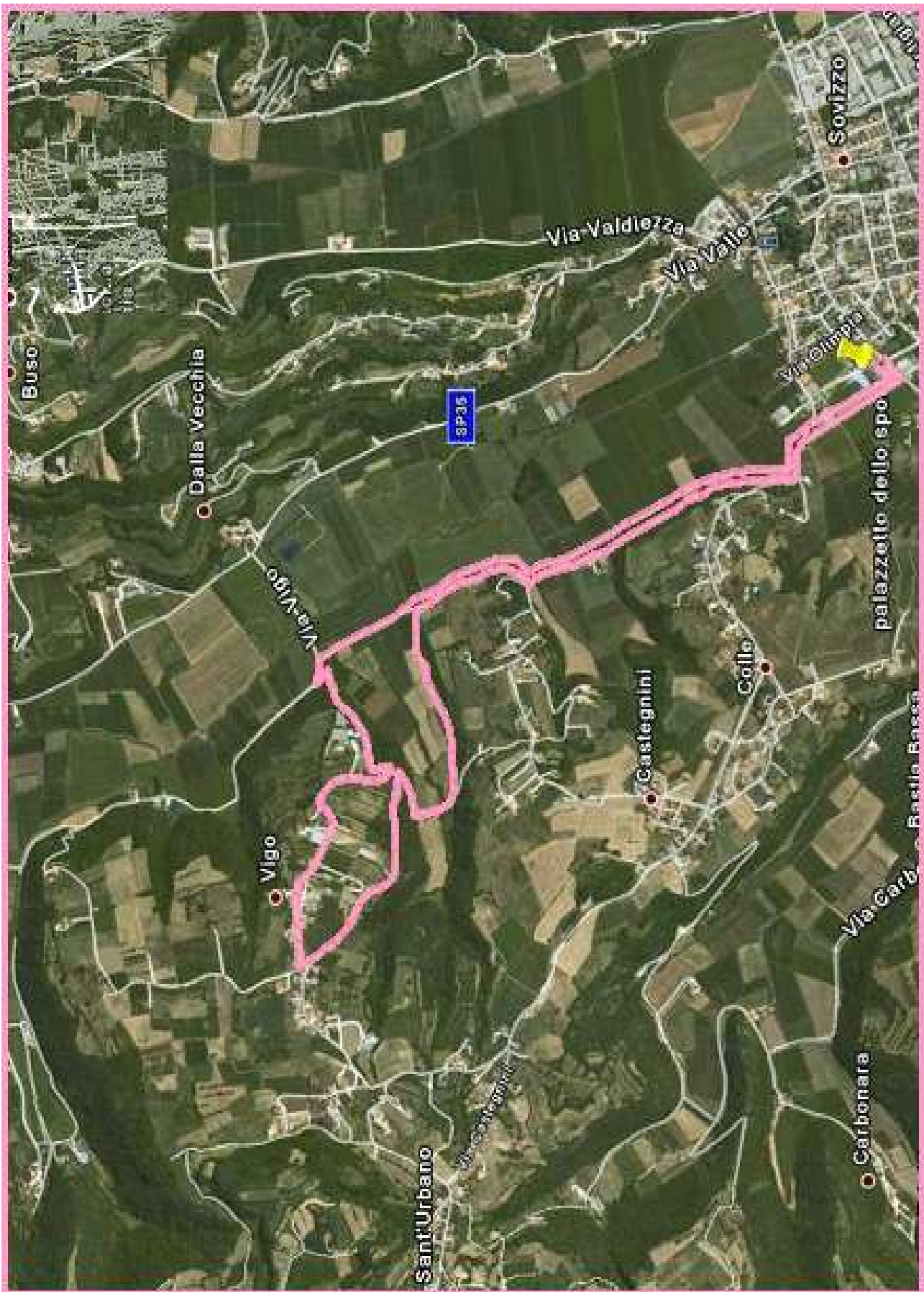
Arrivo: Chiesa di Sovizzo Colle

Descrizione del percorso.

Il percorso inizia da davanti alla chiesa si prende la strada che passa davanti all'entrata del campo di calcio, si passa la strada via Castegnini di sotto e si prosegue dritti. Si costeggia a sx la casa si continua lungo un trattaturo ben battuto e segnato fino ad arrivare in via Costalunga di sotto, Si gira a dx e si prosegue. All'incrocio con via Valgrossa si tiene la sx e si prosegue lungo la strada asfaltata fino a trovare la prima strada vicinale sulla sx. Una volta imboccata si prosegue lungo la valle alla fine si gira sulla sx per una stradina in terra battuta che ci porta alla fontana Costalunga. Di fronte alla fontana si gira a dx per via Costalunga di Sopra (strada asfaltata) e si giunge a incrociare via Castegnini di sotto. Si passa la strada con attenzione e si prosegue lungo via Castegnini fino a davanti alla Chiesa di Sovizzo Colle



Percorso 6



Percorso 6

Vigo

Colore del percorso: rosa

lunghezza del percorso: km 7,64

difficoltà: percorso saliscendi.

Tempo di percorrenza: mediamente 2 ore circa

consumo di calorie: all'incirca 450 kcal

Partenza: palazzetto della sport di Sovizzo

Arrivo: palazzetto della sport di Sovizzo

Descrizione del percorso.

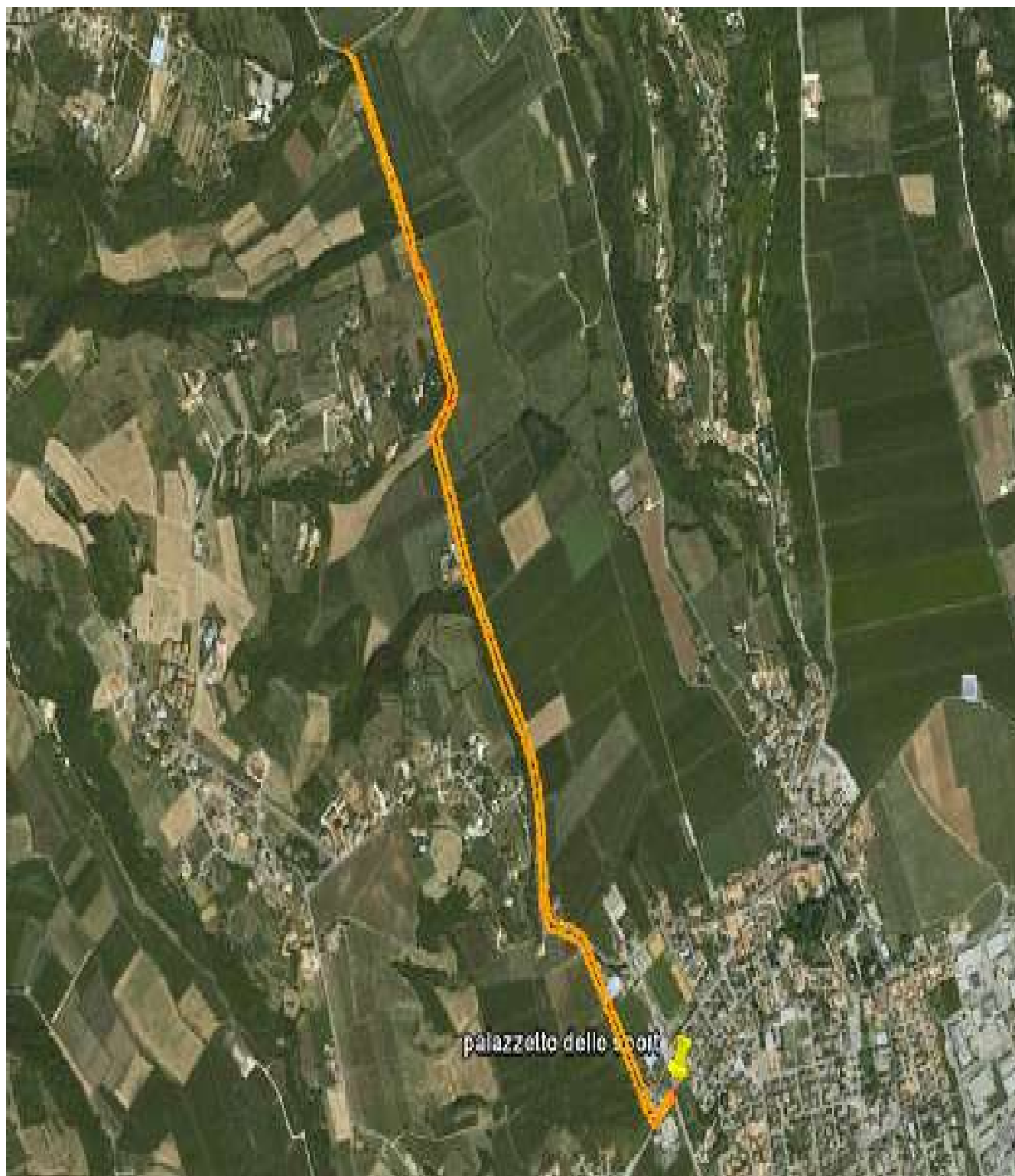
Dopo aver lasciato il palazzetto dello Sport si prende il ponte di legno della pista ciclopedonale che costeggia il torrente Onte. Si passa via Roma e si prosegue lungo la Valgrossa. Si lascia alla nostra sx via Costalunga di Sotto e si prosegue lungo la strada asfaltata, dopo circa 500 m sulla sx si prende una strada vicinale che si inoltra lungo la valle la si percorre fino al fondo, all'incrociare una strada che scende da via Costalunga di sopra si gira a dx e si prosegue fino a sbucare su una curva di via Vigo: Si gira a sx lungo una strada vicinale via Moratei la si percorre fino all'omonima contrada, qui la strada diventa asfaltata e dopo una breve salita si giunge alla chiesa di S. Reparata. Si gira a dx e si percorre fino alla fine della discesa via Vigo, dopo l'ultima curva sulla dx si mantiene la dx e si prosegue lungo la via Valgrossa fino all'incrocio con via Roma e di qui fino al palazzetto dello sport.

Note.

Percorso che richiede un certo impegno vista la lunghezza, Con attenzione lo si può percorrere anche dopo piogge consistenti.



Percorso 7



Percorso 7

Percorso per persone in carrozzina portatori di handicap
Colore del percorso: arancio
lunghezza del percorso: km 4,84

difficoltà: percorso in piano.

Partenza: palazzetto della sport di Sovizzo

Arrivo: palazzetto della sport di Sovizzo

Descrizione del percorso.

Dopo aver lasciato il palazzetto dello Sport si prende il ponte di legno della pista ciclopedonale che costeggia il torrente Onte. Si passa via Roma e si prosegue lungo la Valgrossa. Si lascia alla nostra sx via Costalunga di sotto e si prosegue lungo la strada asfaltata fino ad incrociare via Vigo.

Il ritorno lo si percorre lungo la stessa via.



