



GSD MOMBOCAR

Via Marconi 5 - 37057 San Giovanni Lupatoto (VR)
TEL 388.1476763 (accesso solo il giovedì sera) - mombocar@gmail.com

Circolare ai Soci n. 11/2023 del 21 settembre 2023 (versione 4 del 16.01.2024)

I mercoledì delle MOMBOCARIADI 2023/2024

1ª parte - allenamenti non competitivi

- percorsi permanenti e illuminati, con segnaletica di pittura permanente, oppure con mappa
- al termine di ogni **mercoledì**, c'è l'intenzione di andare a mangiare una pizza (o altro) nelle vicinanze
- qualche percorso potrebbe essere sostituito ed annunciato con una nuova versione di circolare

4 ottobre 2023, partenza ore 18:30	NESENTE
11 ottobre 2023, partenza ore 18:30	PARCO SAN GIACOMO
18 ottobre 2023, partenza ore 18:30	POIANO di VALPANTENA
25 ottobre 2023, partenza ore 18:30	SANTA CROCE
1 novembre 2023, partenza ore 18:30	NESENTE (annullata perché coincidente con festività)
8 novembre 2023, partenza ore 18:30	PARCO SAN GIACOMO
15 novembre 2023, partenza ore 18:30	POIANO di VALPANTENA
22 novembre 2023, partenza ore 18:30	SANTA CROCE
29 novembre 2023, partenza ore 18:30	BORGIO MILANO
6 dicembre 2023, partenza ore 18:00	NESENTE PARCO ACHILLE FORTI, Fondo Frugose
13 dicembre 2023, partenza ore 18:00	PARCO SAN GIACOMO
20 dicembre 2023, partenza ore 18:00	POIANO di VALPANTENA
27 dicembre 2023, partenza ore 18:00	SANTA CROCE
3 gennaio 2024, partenza ore 18:00	NESENTE PARCO ACHILLE FORTI, Fondo Frugose
10 gennaio 2024, partenza ore 18:00	PARCO SAN GIACOMO
17 gennaio 2024, partenza ore 18:30	POIANO di VALPANTENA
24 gennaio 2024, partenza ore 18:30	SANTA CROCE
31 gennaio 2024, partenza ore 18:30	BORGIO MILANO
7 febbraio 2024, partenza ore 18:30	NESENTE PARCO ACHILLE FORTI, Fondo Frugose
14 febbraio 2024, partenza ore 18:30	PARCO SAN GIACOMO
21 febbraio 2024, partenza ore 18:30	POIANO di VALPANTENA
28 febbraio 2024, partenza ore 18:30	SANTA CROCE
6 marzo 2024, partenza ore 18:30	NESENTE PARCO ACHILLE FORTI, Fondo Frugose
13 marzo 2024 (Sgambada-Palio)	=
20 marzo 2024, partenza ore 18:30	POIANO di VALPANTENA
27 marzo 2024, partenza ore 18:30	SANTA CROCE
3 aprile 2024, partenza ore 19:00	NESENTE PARCO ACHILLE FORTI, Fondo Frugose
10 aprile 2024, partenza ore 19:00	PARCO SAN GIACOMO
17 aprile 2024, partenza ore 19:00	POIANO di VALPANTENA
24 aprile 2024, partenza ore 19:00	SANTA CROCE

NESENTE, giardini; circuito ripetibile 3,5 km con salita Novaglie: <https://www.komoot.it/tour/974069639?ref=wtd>

PARCO SAN GIACOMO, vicino all'Ospedale di Borgo Roma, circuito piano ripetibile di 1.100 metri.

POIANO di Valpantena, cimitero, Via Clocego; circuito piano di 5 km: <https://www.komoot.it/tour/1013848159>

SANTA CROCE, Via Mefistofele; circuito piano di **5,4 km**: <https://www.komoot.it/tour/981002090?ref=wtd>

VERONA Borgo Milano, ritrovo parcheggio LIDL di Via Manzoni; percorso A/R di 2,9+2,9km (tot. 5,8km) sulla ciclabile attigua al canale Camuzzoni, fino alla Diga del Chievo: <https://www.komoot.it/tour/1013864680>

PARCO ACHILLE FORTI, Fondo Frugose, ritrovo parcheggio auto in Via Anti (Liceo Copernico), circuito piano ripetibile di 1.200 metri (oppure di 660 metri): <https://www.komoot.com/tour/1380877334>