



## 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                                                     |
| <del>1 novembre 2023, partenza ore 18:30</del> | <del>NESENTE</del> (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           | BORGO MILANO                                                    |
| 6 dicembre 2023, partenza ore 18:00            | <del>NESENTE</del> 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             | <del>NESENTE</del> PARCO ACHILLE FORTI, Fondo Frugose           |
| 10 gennaio 2024, partenza ore 18:00            | PARCO SAN GIACOMO                                               |
| 17 gennaio 2024, partenza ore <b>18:30</b>     | POIANO di VALPANTENA                                            |
| 24 gennaio 2024, partenza ore <b>18:30</b>     | SANTA CROCE                                                     |
| 31 gennaio 2024, partenza ore <b>18:30</b>     | BORGO MILANO                                                    |
| 7 febbraio 2024, partenza ore 18:30            | <del>NESENTE</del> 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               | <del>NESENTE</del> 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              | <del>NESENTE</del> 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>