



Associazione Sportiva Dilettantistica

CORSARI

AMICI SOFTAIR GENOVA TEAM

QUESTA TABELLA DESCRIVE I GRADI DI DIFFICOLTA' DEGLI IMPEGNI FISICI DI GARE E ALLENAMENTI.

- 1) IMPEGNO FISICO BASSO:
 - Camminata a passo normale su percorso pianeggiante. Lunghezza non oltre 3 km.
- 2) IMPEGNO FISICO MEDIO:
 - Camminata a passo svelto (2,5 km/h), percorso con salite modeste. Lunghezza da 3,1 a 6 km.
- 3) IMPEGNO FISICO MEDIO/ALTO:
 - Camminata veloce (3-4km/h), percorso misto, salita, lunghezza da 6,1 a 12 km, con dislivelli fino a 1000 mt.
- 4) IMPEGNO FISICO ALTO:
 - Camminata veloce, percorso misto, salita, (asfalto, pietraia, sentiero) lunghezza da 12,1 a 20 km, con dislivelli da 1100 a 1800 mt.
- 5) IMPEGNO FISICO MOLTO ALTO:
 - Camminata molto veloce >4 km/h, corsa, percorso misto, lunghezza oltre i 20 km, dislivelli superiori ai 1800 mt.



SQ. MANGUSTA



Associazione Sportiva Dilettantistica Corsari ASG Team

Sede Legale: Via 8 Marzo 20 -16010 S'olcese GE – Fax 010 8603754

Ufficio Registro Atti Civili Genova Nr. 016432 del 15/11/1996 - P. IVA 95045800109

Andrea Ambrosi – Presidente Tel. mobile 3937548965

www.corsari.eu