



Federazione Medico Sportiva Italiana
Comitato Regionale FVG

Percorsi metabolici



Città di

Casarsa della Delizia


curati
con **stile**

**realizzati
con il contributo di:**



PRESENTAZIONE



Attraverso la modifica degli stili di vita abbiamo la possibilità di costruire la sanità del futuro. L'attuale approccio della sanità, che spesso sottovaluta il lato della prevenzione ma si focalizza sulla cura del problema quando esso è già manifesto, produce costi umani ed economici che sono destinati a divenire insostenibili.

Sarà sempre più compito dei cittadini e delle Amministrazioni locali promuovere la salute attraverso iniziative che rendano le città più vivibili e favoriscano l'adozione di stili di vita più salubri.

Quest'iniziativa si prefigge di aiutare le persone a fare scelte utili non solo per aggiungere più anni alla vita, ma soprattutto più vita agli anni: un investimento per il futuro, che vede la persona non tanto nella dimensione del singolo problema contingente, ma la guarda in prospettiva con gli occhi dei decenni, promuovendone la salute nel lungo periodo.

Un intervento efficace benché apparentemente invisibile, perché funziona proprio quando il problema (l'infarto, l'ictus, il tumore,...) non si realizza, perché evitato.

Il Comune di Casarsa della Delizia nell'ottica di realizzare una città promotrice della salute accoglie il progetto Curati con Stile (ulteriori informazioni su www.curaticonstile.it), realizzando per ora 6 percorsi accostati ad altrettanti temi alimentari, in collaborazione con l'ASS6 Friuli Occidentale, il Comitato Regionale del FVG della Federazione Medico Sportiva Italiana, il Comitato Regionale CONI del FVG, la società di mutuo soccorso Credima e la Friulovest Banca.

LAVINIA CLAROTTO

Sindaco Comune di Casarsa della Delizia

FERNANDO AGRUSTI

Assessore alla Promozione della Salute di Casarsa della Delizia

Casarsa percorso 1

curati
con stile

C 1,3 km



100 g di asparagi
29 kal



Cammino Veloce
5 kmh

Tempo	Calorie
15' 36"	55 kcal

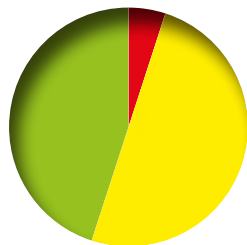
grammi asparagi
190 g



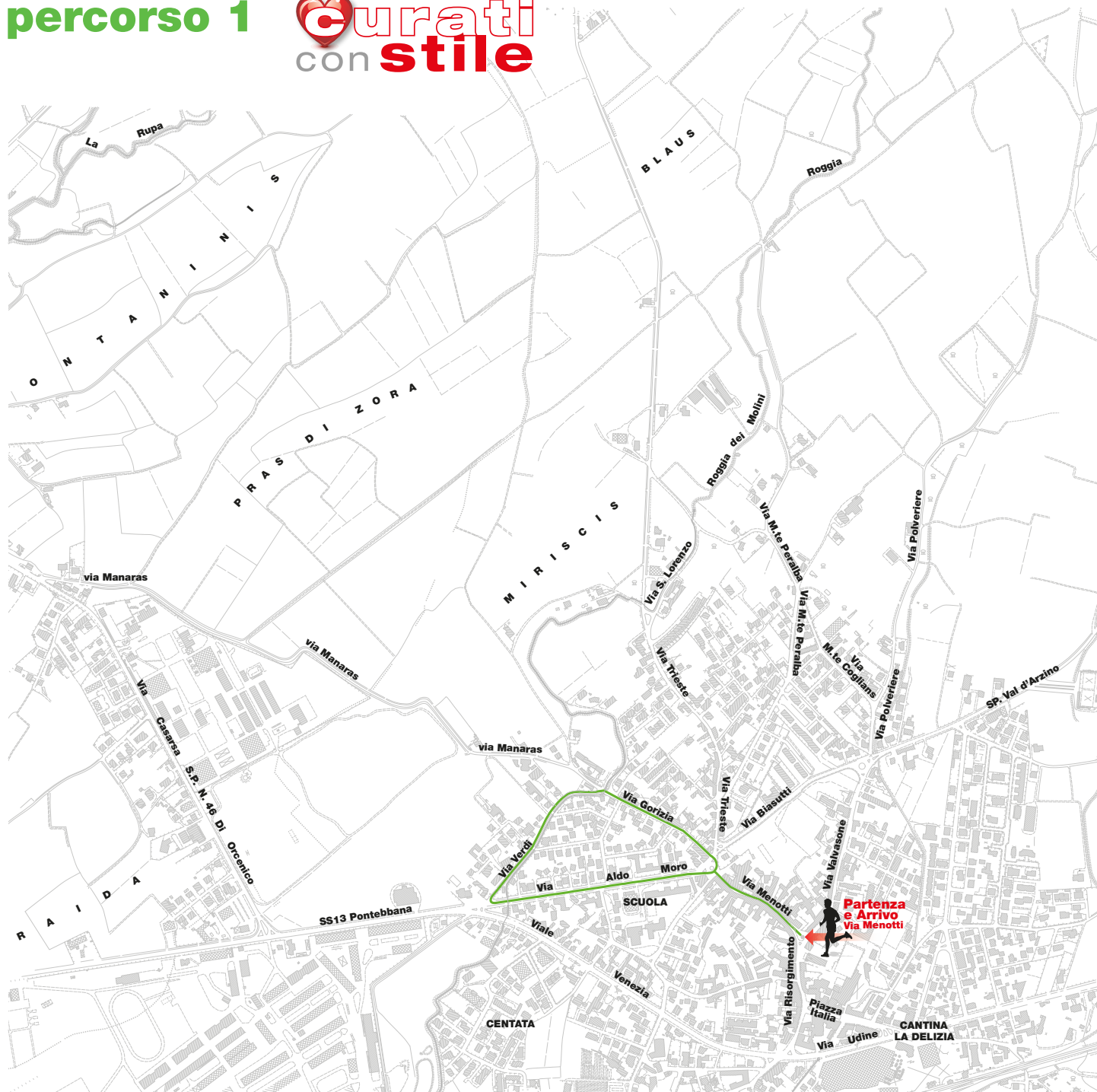
Corsa
10 kmh

Tempo	Calorie
7' 48"	91 kcal

grammi asparagi
313 g



- grassi
- proteine
- zuccheri



Dal piazzale situato tra la chiesa ed il municipio, dirigi in direzione del monumento ai caduti (dove è posizionata la bacheca con i percorsi illustrati) imboccando via Menotti e percorrila fino alla rotonda. Da qui prendi la seconda strada alla tua sinistra (via Aldo Moro) e mantieniti lungo il lato destro (un tratto ciclopeditoneale) per 500 metri fino a poco prima della confluenza sulla SS Pontebbana. Gira quindi a destra (Via Verdi) e percorri 390 metri fino all'incrocio con via Gorizia. Qui vai a destra e prosegui per 300 metri fino a ritornare alla rotonda da cui eri già passato. Ripercorri nuovamente via Menotti e dopo aver percorso altri 250 metri sarai tornato al punto di partenza.

Casarsa percorso 3

curati
con stile

C 4,3 km



100 g di gelato alla frutta
179 kcal



Cammino Veloce
5 kmh

Tempo	Calorie
51' 36"	181 kcal

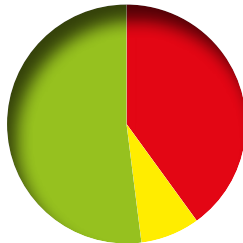
grammi gelato alla frutta
101 g



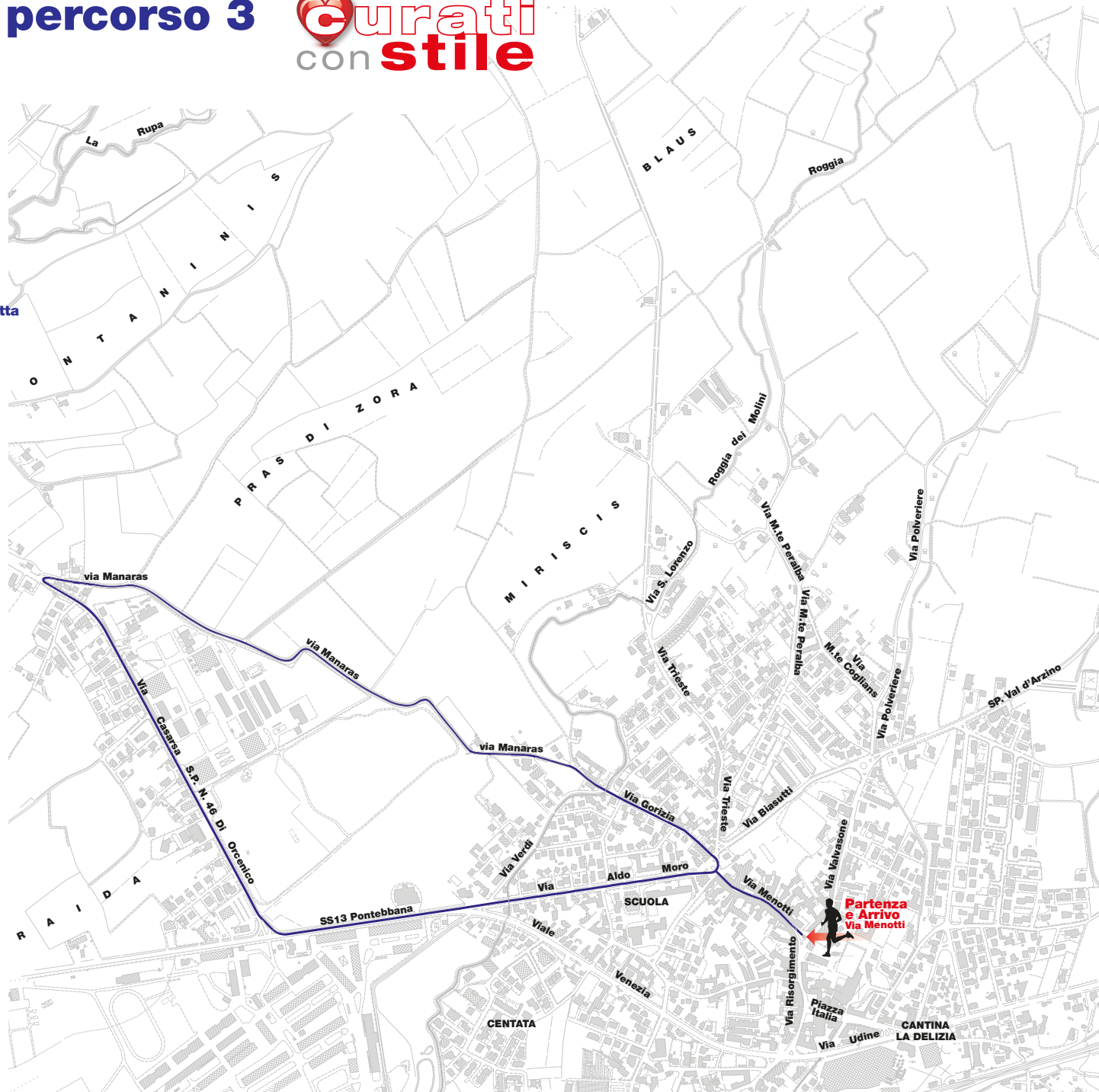
Corsa
10 kmh

Tempo	Calorie
25' 48"	301 kcal

grammi gelato alla frutta
168 g



- grassi
- proteine
- zuccheri



Dal piazzale situato tra la chiesa ed il municipio, dirigi in direzione del monumento ai caduti (dove è posizionata la bacheca con i percorsi illustrati) imboccando via Menotti e percorrila fino alla rotonda. Da qui prendi la seconda strada alla tua sinistra (via Aldo Moro), mantieniti lungo il lato destro (un tratto ciclopedonale) per 500 metri fino a poco prima della confluenza sulla SS Pontebbana, a fianco della quale percorrerai il marciapiede sul lato destro della strada per 450 metri fino ad un incrocio. Lì vai a destra su via Casarsa in direzione di Orcenico Superiore. Procedi lungo il marciapiede sulla destra della strada per un chilometro fino ad oltrepassare l'entrata della caserma e duecento metri dopo prendi sulla destra via Manaras. Percorri quindi il lato posteriore della caserma per 1,5 km fino alla confluenza con via Verdi dove, dopo un ponticello, incontrerai via Gorizia. Percorri per 380 metri fino ad arrivare ad una rotonda. Prendi la strada che ti trovi di fronte (via Menotti) e -dopo 250 metri- ritornerai al punto di partenza.

Casarsa percorso 4

curati
con stile

C 5,3 km



100 g di pizza margherita
271 kcal



Cammino Veloce
5 kmh

Tempo	Calorie
1h 03' 36"	223 kcal

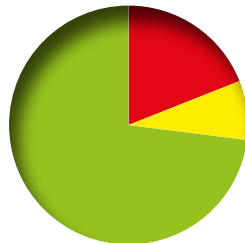
grammi pizza margherita
82 g



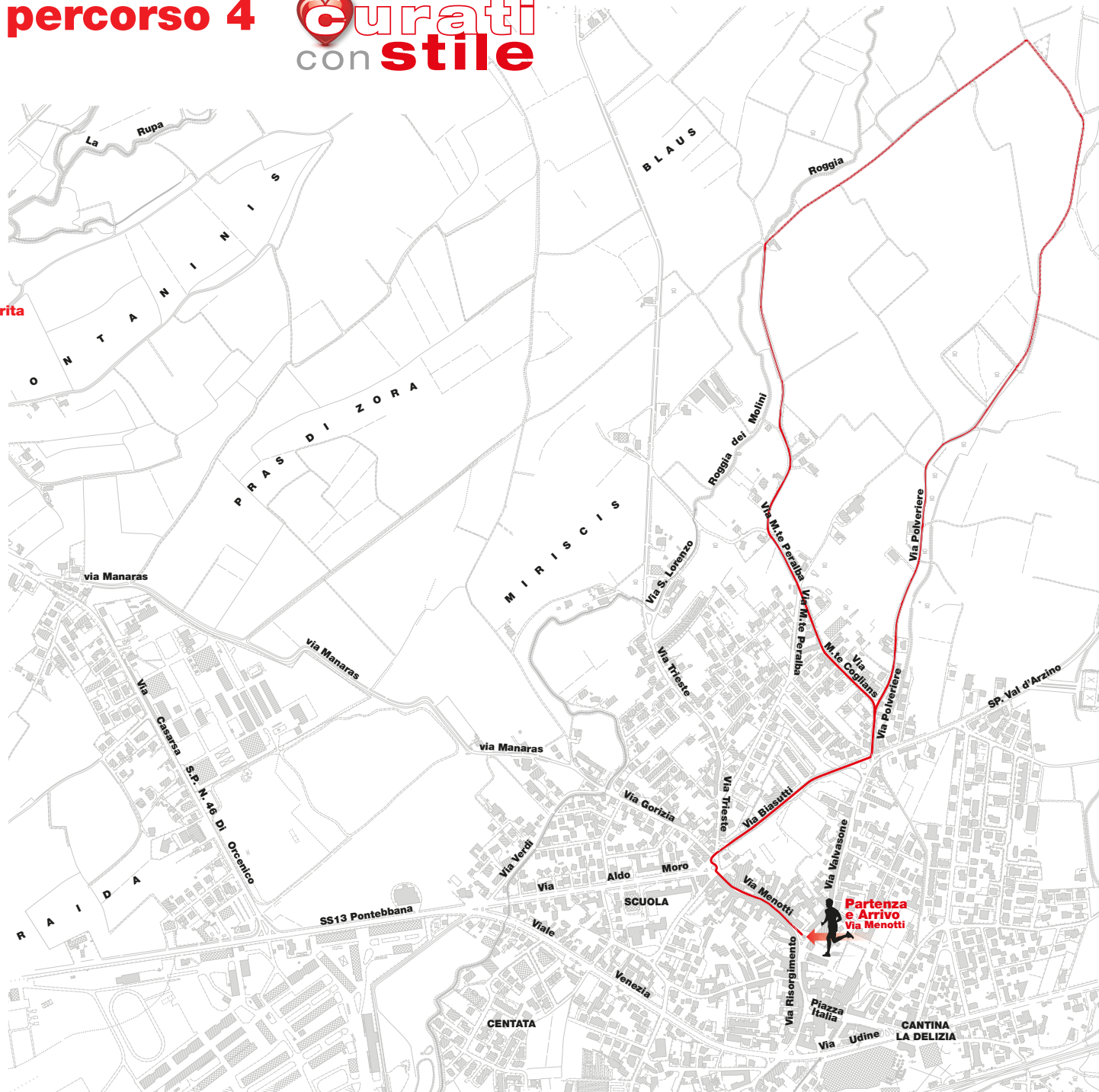
Corsa
10 kmh

Tempo	Calorie
31' 48"	371 kcal

grammi pizza margherita
137 g



● grassi
● proteine
● zuccheri



Dal piazzale situato tra la chiesa ed il municipio, dirigi in direzione del monumento ai caduti (dove è posizionata la bacheca con i percorsi illustrati) imboccando via Menotti e percorrila fino alla rotonda. Prendi la prima strada a destra (via Trieste), percorrila per una ventina di metri e poi svolta ancora a destra lungo via Biasutti. Percorri sul lato ciclopedonale di sinistra per 400 metri fino a giungere alla rotonda sulla SP Val d'Arzino. Da qui imbrocca la prima strada a sinistra (via Polveriere): dopo un centinaio di metri, ad un bivio mantieni sulla destra percorrendo la strada che entra nella tipica campagna casarsese. Dopo circa 1km giungerai all'area delle "polveriere", da dove proseguirai per altri 700 metri fino ad individuare sulla sinistra un'evidente strada sterrata (via Monte Peralba). Percorri per 1,6km fino a giungere ad un bivio in cui andrai dritto lungo via Monte Coglians per 450 metri. Confluirai quindi su via Polveriere e dopo un centinaio di metri arriverai alla rotonda della SP Val d'Arzino, da cui eri già transitato. Qui imbrocca la prima strada sulla destra (via Biasutti) per 400 metri ciclopedonali fino a via Trieste. A quest'incrocio vai a sinistra per poche decine di metri fino alla rotonda. Sulla sinistra riprendi via Menotti, ripercorri 250 metri e ti ritroverai nel punto da cui eri partito.

Casarsa percorso 5

curati
con stile

C 5,8 km



100 g di salsiccia fresca
304 kcal



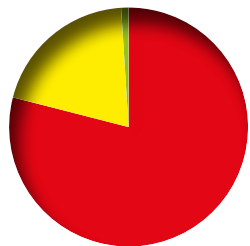
Cammino Veloce
5 kmh

Tempo | Calorie
1h 09' 36" | 244 kcal
grammi salsiccia fresca
80 g

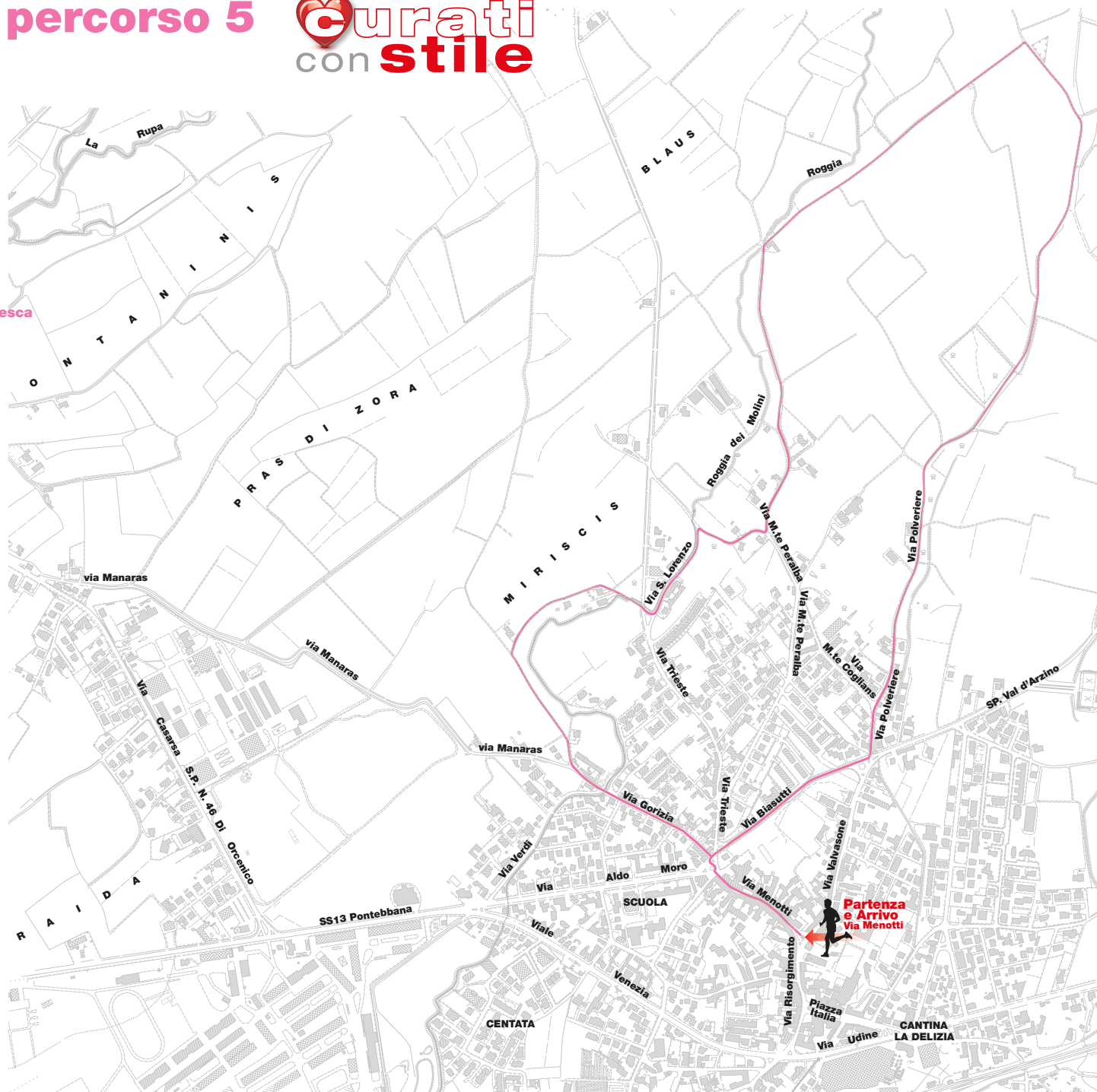


Corsa
10 kmh

Tempo | Calorie
34' 48" | 406 kcal
grammi salsiccia fresca
134 g



● grassi
● proteine
● zuccheri



Dal piazzale situato tra la chiesa ed il municipio, dirigi in direzione del monumento ai caduti (dove è posizionata la bacheca con i percorsi illustrati) imboccando via Menotti e percorrila fino alla rotonda. Prendi la prima strada a destra (via Trieste), percorrila per una ventina di metri e poi svolta a destra lungo via Biasutti. Percorri sul lato ciclopedonale di sinistra per 400 metri, fino a giungere alla rotonda sulla SP Val d'Arzino. Da qui imbocca la prima strada a sinistra (via Polveriere): dopo un centinaio di metri incontrerai un bivio ove ti manterrai sulla destra percorrendo la strada che entra nella tipica campagna casarsese. Dopo circa 1 km giungerai all'area delle "polveriere": da lì prosegui per altri 700 metri fino ad individuare sulla sinistra un'evidente strada sterrata (via Monte Peralba). Percorri per 1,4 km fino ad individuare sulla destra la confluenza di via Monte Canin, su cui svolterai per percorrerla per 170 metri fino ad individuare un'altra strada che troverai sulla sinistra (via San Lorenzo) prima di un ponticello. Percorri via San Lorenzo costeggiando sulla destra una roggia per 250 metri fino all'attraversamento con via Trieste. Oltrepassa con attenzione la strada e prosegui sulla strada sterrata che costeggia la roggia per altri 700 metri fino a ritrovare la strada asfaltata di via Manaras, che poi confluisce su via Gorizia e dopo 380 metri termina ad una rotonda. Qui riprendi la strada di fronte (via Menotti), percorri 250 metri e ti ritroverai nel punto da cui eri partito.

Casarsa percorso 6

curati
con stile

8,8 km



100 g di penne al ragù
560 kcal



Cammino Veloce
5 kmh

Tempo | Calorie
1h 45' 36" | 370 kcal
grammi penne al ragù

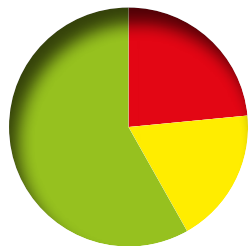
66 g



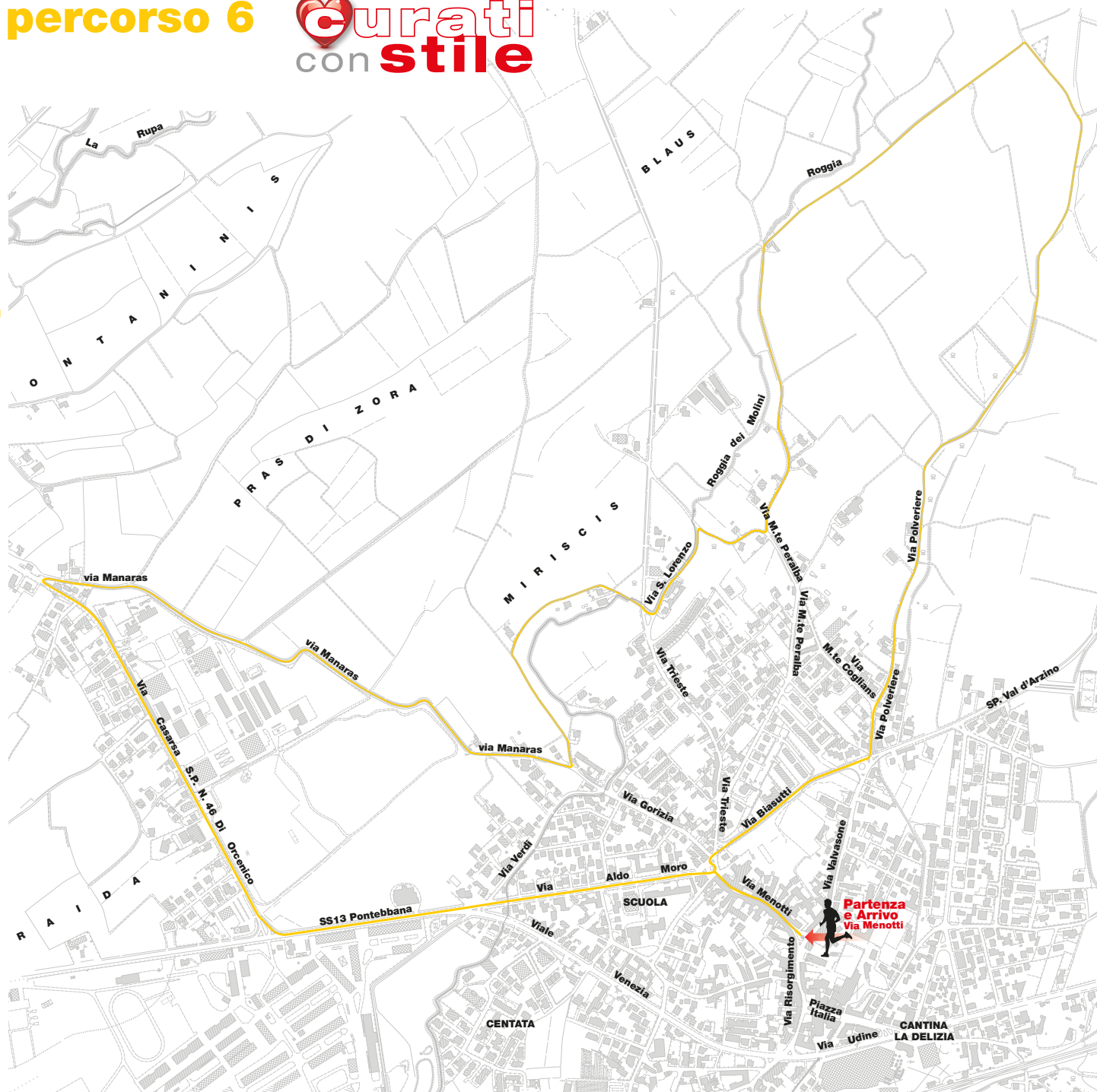
Corsa
10 kmh

Tempo | Calorie
52' 48" | 616 kcal
grammi penne al ragù

110 g



● grassi
● proteine
● zuccheri



Dal piazzale situato tra la chiesa ed il municipio, dirigi in direzione del monumento ai caduti (dove è posizionata la bacheca con i percorsi illustrati) imboccando via Menotti e percorrendola fino alla rotonda. Da qui prendi la seconda strada alla tua sinistra (via Aldo Moro), mantieniti lungo il lato destro (un tratto ciclopeditonale) per 500 metri fino a poco prima della confluenza sulla SS Pontebbana, a fianco della quale percorrerai il marciapiede sul lato destro della strada per 450 metri fino ad un incrocio, ove andrai a destra su via Casarsa in direzione di Orcenico Superiore. Procedi lungo il marciapiede per un chilometro fino ad oltrepassare l'entrata della caserma e duecento metri dopo imbocca ancora a destra via Manaras, percorrendo il lato posteriore della caserma per 1,4 km. Un centinaio di metri prima di incontrare un ponticello su una roggia, individua sulla sinistra una strada che dopo qualche decina di metri diviene sterrata: percorrila e dopo 270 metri incontrerai un bivio, ove ti manterrai sulla destra, fino a giungere all'attraversamento con via Trieste dopo altri 400 metri. Oltrepassa con attenzione la strada, prosegui dritto per 20 metri e poi svolta a sinistra costeggiando per 230 metri una roggia lungo via San Lorenzo. Ti troverai dunque ad un incrocio: lì vai a destra per altri 250 metri lungo via Monte Canin e poi immettiti su via Monte Peralba in direzione di Casarsa. Dopo 150 metri da questa confluenza giungerai ad un altro bivio: vai dritto lungo via Monte Coglians per 450 metri. Confluirai quindi su via Polvertere e dopo un centinaio di metri arriverai alla rotonda della SP Val D'Arzino. Qui imbocca la prima strada sulla destra (via Biasutti) per 400 metri ciclopeditonali fino a via Trieste. A quest'incrocio gira a sinistra per poche decine di metri fino alla rotonda, ove sulla sinistra riprendendo via Menotti ripercorrerai gli ultimi 250 metri che ti condurranno al punto da cui eri partito.

www.curaticonstile.it



curati
con **stile**

ricerca medica con elaborazione tabelle e percorsi: **ciro antonio dr. francescutto** • grafica: **medeia** di pitton francesco