

Cultura, benessere o training spinto: tra Castello d'Albertis e Carignano arrivano i percorsi di Wonderful Walking Genova

di **Redazione**

15 Aprile 2019 - 15:17



Genova. Amanti della cultura, passeggiatori incalliti o super sportivi in cerca di allenamenti performanti. Per queste categorie (e non solo) nasce l'idea **Wonderful Walking Genova**, un percorso pedonale panoramico di **5,6 chilometri - tra trekking urbano, jogging e fitness** - che, in tre tappe, unisce Mura delle Cappuccine a Castello d'Albertis passando dalla zona della Fiera e corso Italia.

Il percorso, visibile attraverso una segnaletica in acciaio Corten e linee colorate a terra, che sono comparse già da qualche settimana in "circonvalmonte" e nelle vicinanze, è stato progettato e realizzato da Aster con il coordinamento dell'assessorato ai Lavori pubblici e manutenzioni del Comune di Genova e in collaborazione con la Casa di Cura Villa Montallegro.

Queste sono le tratte, fisicamente segnalate da borchie e cartelli:

Mura delle Cappuccine-Piazza Corvetto: cammino pianeggiante che va da Mura Cappuccine fino a Corvetto, tutto lungo le antiche mura cittadine, lungo 1,74 km; **Piazza Corvetto-Villa Gruber:** raccordo, tra Piazza Corvetto e Villa Gruber, in salita (dislivello m. 40, pendenza media 6 %), lungo 0,77 km; **Villa Gruber-Castello d'Albertis:** tragitto prevalentemente pianeggiante che va da Villa Gruber a Castello D'Albertis, attraverso la

circonvallazione a monte novecentesca, lungo 3,15 km.



Il percorso si connette agli impianti di ascensori e funicolari che consentono una particolare fruizione della città e dei suoi luoghi panoramici (funicolare di Sant'Anna, ascensore di Castelletto, funicolare Zecca Righi, ascensore di Montegalletto). Lungo il tragitto vengono evidenziati i luoghi di interesse culturale, quelli panoramici e gli esercizi di fitness che si possono eseguire.

Per il Wonderful Walking Genova è stata realizzata una WebApp accessibile tramite smartphone, tablet o computer connessi a internet. All'interno, il contenuto multimediale descrive il percorso nei suoi tre tratti offrendo indicazioni sulle principali stazioni di esercizio, con video e descrizioni a supporto delle fasi di allenamento (a cura degli Specialisti in Medicina dello sport e Scienza dell'alimentazione, con i fisioterapisti e i preparatori atletici di Villa Montallegro).

Dal punto di vista storico culturale, il percorso propone un forte impatto paesaggistico

offrendo una serie di strepitose “balconate” sulla città. È un viaggio che si snoda dall’urbanizzazione ottocentesca della collina di Carignano fino alla realizzazione (sempre di fine Ottocento) della circonvallazione a monte con punto di arrivo (o di partenza alternativa) nel Castello D’Albertis, fatto costruire dal capitano Enrico D’Albertis dal 1866 sulla collina di Montegalletto.

Per i runner sono proposte alcune stazioni dotate di totem: anche qui, utilizzando un QRcode si potrà visualizzare un breve filmato in cui gli specialisti di Montallero illustrano una serie di esercizi fisici di riscaldamento e/o di distensione e di attività aerobica. I percorsi si articolano anche salendo e scendendo sulle rampe di alcune famose scalinate cittadine, composte ciascuna da circa venti gradini. Si tratta di un allenamento prevalentemente pliometrico di forza che stimola la potenza aerobica incidendo anche sull’aumento del metabolismo basale. Sono stati individuati tre percorsi di allenamento, differenti per complessità tecnica e carico di lavoro.

Per la **messa in sicurezza** e il decoro del percorso sono stati eseguiti i seguenti **interventi**: ripristino del marciapiede ammalorato, in piastrelle di cemento e asfalto, di via Mura del Prato, tra via Foscolo e Mura Cappuccine, per una lunghezza di 220 m; rifacimento del marciapiede ammalorato, in asfalto, di via Mura di Santa Chiara, per una lunghezza di 200 m; interventi puntuali di ripristino delle pavimentazioni in lastre per circa 600 m.; riordino degli elementi di arredo urbano (paletti, dissuasori, ringhiere, panchine) lungo il percorso; sostituzione alberature in classe D a Mura Santa Chiara e riordino aiuole. In una seconda fase verranno riqualificati i marciapiedi ammalorati lungo il percorso, risolvendo le criticità legate alla presenza delle alberature.