



## GRUPPO DI CAMMINO “Andomapé”

- Perché è importante camminare?  
Camminare rappresenta il modo più semplice ed economico per contrastare la sedentarietà, aiuta a mantenersi in un buono stato di salute e dà l'opportunità di fare nuove amicizie. Ha le caratteristiche di spontaneità, semplicità, adattabilità ed economicità. Camminare fa bene a tutti: giovani, adulti e anziani.
- Che cos'è un Gruppo di Cammino (GdC)?  
Un GdC è un insieme di persone che intende svolgere attività motoria spontanea in modo collettivo all'interno del contesto locale di appartenenza.
- Come funziona il GdC?  
Un GdC decide il proprio percorso in base alle preferenze dei partecipanti scegliendo la base di partenza, la frequenza delle uscite e l'orario.
- Chi può aderire al presente GdC?  
Qualunque associato alla UNITRE sede di Caluso in condizioni di buona salute o con un buon controllo della propria malattia.

Si raccomanda a tutti i partecipanti:

- ottenere il parere favorevole da parte del proprio medico prima di iniziare l'attività per coloro che abbiano preesistenti problemi di salute
- dotarsi di calzature e abbigliamento adeguati e confortevoli
- affrontare un graduale allenamento ad una camminata di 1/1,5 h a ritmo moderato

Sono previste passeggiate nei territori di Caluso, Mazzè, Candia, Vische (naturalmente solo con tempo buono), secondo il seguente calendario:

- Ottobre: mer 14, mer 21, mer 28; partenza ore 15,00
- Novembre: mer 4; partenza ore 15,00

Il percorso sarà stabilito di volta in volta al momento della partenza. Sarà sufficiente presentarsi al punto di partenza o di ritrovo (chostro di Caluso) all'ora stabilita.

**Eventuali avvisi o cambi di programma saranno affissi alla teca esterna posta vicino all'entrata del chostro.**

*N.B. L'adesione all'iniziativa è su base volontaria, libera e gratuita, pertanto l'Associazione UNITRE declina ogni responsabilità per eventuali danni a persone o cose avvenuti durante l'attività stessa.*