

LE 44 CAMMINATE SONO ADATTE A TUTTI

E' importante percorrere i 10.000 passi a buona andatura, senza interruzioni.

I km percorsi dipendono dalla lunghezza del passo

e sono meno importanti del numero di passi.

Se un passo è lungo 80 cm, sono necessari 1.560 passi per percorrere un giro del

Parco Laghetto (10.000 passi circa 6 giri e mezzo = circa 8 km)

Lunghezza passo = 50 cm, necessari 2.500 passi al giro (10.000 passi = 4 giri = 5 km)

Le camminate in compagnia si effettueranno il:

LUNEDÌ MATTINA ore 9:30 e MERCOLEDÌ POMERIGGIO ore 14:30 al Parco Laghetto

	lunedì ore 9:30				mercoledì ore 14:30			
ottobre 2012		15	22	29		17	24	
novembre 2012	5	12	19	26	7	14	21	28
dicembre 2012		10	17			12	19	
gennaio 2013	7	14	21	28	9	16	23	30
febbraio 2013	4	18	25		6	20	27	
marzo 2013	4	11	18	25	6	13	20	27
aprile 2013	8	15			3	10	17	

Associazione Sportiva Dilettantistica Atletica Unione Sportiva Nervianese 1919

L'associazione si è costituita nel 1971, entrando a far parte della Polisportiva US Nerviane 1919, ad opera di un gruppo di sportivi appassionati di atletica e corsa.

Particolare attenzione è stata rivolta da subito verso la scuola e i giovani.

Lo scopo è di favorire lo sviluppo psicomotorio del corpo e avvicinare i ragazzi alla corsa e alle discipline varie dell'atletica leggera.

Le camminate e/o la corsa sono essenzialmente individuali,
ma è meglio camminare e/o correre in compagnia per condividere la fatica e mantenere la salute