

**A TUTTE LE TESTATE GIORNALISTICHE
LORO SEDI**

Lugo (Ravenna), 15 Giugno 2013

COMUNICATO STAMPA

Attività all'aria aperta, inaugurato a Lugo «Un chilometro in Salute»

E' stato inaugurato **Venerdì 14 Giugno 2013** il percorso «**Un chilometro in Salute**», il risultato di un progetto promosso dalla Uisp, in collaborazione con l'Azienda Ausl e le Amministrazioni dell'Unione dei Comuni della Bassa Romagna.

L'inaugurazione ufficiale, avvenuta alla presenza del Sindaco di Lugo Raffaele Cortesi e del vice Sindaco Fausto Cavina, si è tenuta al Parco del Tondo di Lugo (Ra).

Il progetto, concretizzatosi anche nell'installazione dell'opportuna e necessaria segnaletica fissa nel Parco del Tondo di Lugo e della creazione di una segnaletica mobile da utilizzare negli altri Comuni dell'Unione della Bassa Romagna, parte dalla necessità e dall'obiettivo di ottenere il massimo beneficio da una camminata nel parco, affrontandola alla giusta intensità.

Un percorso della lunghezza di un chilometro, delineato da colonnine installate ogni 100 metri progettate per monitorare velocità di passo e fatica, installato in modo permanente e del quale tutti i cittadini potranno usufruire, con la possibilità di effettuare un semplice test gratuito effettuato da operatori Uisp qualificati per misurare la velocità di passo di "resa in salute".

Il progetto coinvolge le Regioni Emilia-Romagna, Marche e Puglia, attraverso una stretta collaborazione tra Aziende sanitarie, Comitati provinciali Uisp e Comuni, e vuole essere un'opportunità aperta a tutte le persone di contrastare la sedentarietà fruendo delle risorse già esistenti nel territorio.

L'OMS raccomanda agli adulti di camminare a passo veloce almeno 150 minuti la settimana oppure di correre lentamente almeno 75 minuti ogni sette giorni. L'esercizio fisico è un mezzo efficace di prevenzione, mantenimento e recupero della salute, ma tale esercizio si deve compiere ad una intensità in "resa salute". Ogni persona ha la propria velocità di passo, e camminare troppo veloce o troppo piano rispetto a quella non permette di godere a pieno dei benefici. Il progetto mira ad avviare gruppi di cammino omogenei a diversa velocità di passo. Chiunque e per tutto l'anno potrà accedere al Parco e percorrere in autonomia il tracciato, seguendo le indicazioni o creando gruppi omogenei di cammino.

Gli appuntamenti nei parchi dell'Unione dei Comuni della Bassa Romagna sono i seguenti:

- Lugo "Parco del Tondo" ogni martedì e venerdì dalle 08.30 alle 10.30 nei mesi di giugno e luglio 2013;
- Bagnacavallo "Parco di via Togliatti" tutti i giovedì dalle 08.30 alle 10.30 nei mesi di giugno e luglio 2013;
- Conselice "Parco Comunale" tutti i martedì dalle 09.45 alle 12.00 nei mesi di giugno e luglio 2013;
- Fusignano "Parco G. Primieri" tutti i mercoledì dalle 08.30 alle 10.30 nel mese di giugno 2013;
- Alfonsine "Parco Baleno" tutti i lunedì dalle 08.30 alle 10.30 nel mese di giugno 2013;
- Massa Lombarda "Parco Comunale" tutti i lunedì dalle 08.30 alle 10.30 nel mese di luglio 2013;
- Cotignola "Parco Pertini" tutti i mercoledì dalle 08.30 alle 10.30 nel mese di luglio 2013.

Uisp Bassa Romagna



Piazzale Veterani dello Sport n. 4
48022 Lugo (Ravenna)
Tel. 0545-26924 Fax 0545-39985
www.uispbassaromagna.it
Partita Iva: 01383140397
Cod. Fiscale: 82007250380