

**L'INIZIATIVA** UN CHILOMETRO DI SALUTE: L'ASUR TI FA CAMMINARE IN GRUPPO

## A piedi (passo veloce) nel parco Miralfiore

«LE MARCHE sono la regione con la durata di vita per individuo più lunga d'Italia, eppure vantano tristemente anche il primato più alto per numero di malattie negli anziani». Massimo Fresina, direttore del Dipartimento di Prevenzione e Sicurezza negli ambienti di lavoro dell'Asur di Pesaro, apre con questa premessa la presentazione del progetto "Un chilometro in salute". Finalizzato ad incentivare l'attività fisica e a favorire la creazione di gruppi omogenei di cammino, il progetto è promosso dalla Uisp in collaborazione con il Comune, Provincia Marche Multiservizi e Asur Marche - Area Vasta 1.

«Il programma prevede l'esecuzione di una corsa lenta (o una passeggiata veloce) attraverso un percorso adibito all'interno del Par-

### OPERATORI

**Sono disponibili in 5 giorni per la definizione tecnica del "piano di cammino"**

co Miralfiore», aggiunge Fresina. Nel parco è stato infatti ricavato un circuito di un chilometro, scandito da apposite colonnine che permettono di monitorare l'attività e seguire consigli utili per l'allenamento. Le attività si rifanno ai dettami della Carta di Toronto, piano internazionale definito nel 2010 per individuare ambiti d'azione sociali rivolti alla promozione di una vita più attiva. In questo modo non solo si incoraggia uno stile di vita più sano

ma «si educano i cittadini al movimento fisico, arma fondamentale per prevenire obesità e malori». Il sindaco Ceriscioli è orgoglioso in quanto il progetto si svilupperà proprio nel cuore verde della sua città: «Sarà un'occasione per far conoscere le bellezze di una zona naturale solo nostra, che vanta oltre trenta ettari da sfruttare per fare sport, rilassarsi e socializzare». Anche Alessandro Ariemma (Uisp), sottolinea l'aspetto relazionale: «Sport non significa solo agonismo ma è soprattutto un mezzo per stare insieme ad altre persone». Chi vuole può quindi recarsi presso il Parco Miralfiore nei giorni 15, 19, 22, 26 e 29 giugno: lì sarà affiancato da operatori per la definizione personalizzata di un percorso di cammino.

**Roberta Montella**

## Un chilometro per la salute: camminare al Miralfiore



AL PARCO Miralfiore tornano, dopo la pausa estiva, i “gruppi omogenei di cammino” del progetto «Un chilometro in salute», unico nelle Marche, promosso dalla Uisp Pesaro Urbino in collaborazione con Comune, Marche Multiservizi e Asur Marche - Area Vasta 1 «per incentivare l'attività fisica e favorire la creazione di gruppi omogenei di cammino». «Lo sport non è solo competizione agonistica, ma anche e soprattutto veicolo di socializzazione e mezzo di aggregazione — spiega la Uisp in una nota — Perciò l'obiettivo di questa iniziativa è quello di avviare “gruppi omogenei di cammino”, creati in base alla diversa velocità di passo delle persone. Si parte con l'esecuzione di un test con cardiofrequenzimetro diretto a individuare la velocità soggettiva di passo “di allenamento” all'interno del parco Miralfiore di Pesaro, dove è stato ricavato un circuito di un chilometro, scandito da apposite colonnine collocate a 100 metri di distanza l'una dall'altra, che permettono di monitorare l'intensità dello sforzo e far sì che quest'ultimo sia coerente con i risultati del test preliminare».

LA UISP spiega che «camminare troppo veloce o troppo piano non serve per educare cuore e polmoni a stare bene: per imparare qual è la velocità di passo per ottenere il miglior beneficio per il proprio fisico occorre fare il test». Il percorso è studiato per la camminata veloce e la corsa lenta e riporta le velocità da 14 minuti al chilometro (il minimo per una camminata veloce) a 6 minuti al km (corsa lenta). Gli educatori della Uisp Pesaro Urbino Giorgia, Samuel, Ernesto e Valentina saranno presenti al parco Miralfiore tutti i lunedì dalle 9 alle 11 e tutti i mercoledì dalle 17 alle 19 nei mesi di settembre, ottobre e novembre. Per info e prenotazioni, contattare il comitato provinciale Uisp 0721-65945; mail: [pesarourbino@uisp.it](mailto:pesarourbino@uisp.it); [ernesto.pesaro@uisp.it](mailto:ernesto.pesaro@uisp.it)

**Benedetta Andreoli**

Il Resto del Carlino

9 settembre 2013

# Nel segno della natura e del benessere

Passeggiata per le vie del centro alla scoperta dei luoghi storici: il programma della kermesse

SILVIA FALCIONI

Fano

Unisce l'importanza di una corretta alimentazione, il benessere dell'attività fisica e la conoscenza della città la manifestazione "Camina per Fan e campi cent'ann", organizzata dal Dipartimento di Igiene degli alimenti e Prevenzione dell'Asur Area vasta insieme al comitato provinciale Uisp.

L'iniziativa intende celebrare l'Obesity Day, cioè la giornata nazionale di sensibilizzazione su sovrappeso e salute che ricorre giovedì. Tutto l'evento si inserisce all'interno della Move Week, cioè la settimana europea dedicata all'attività fisica, partita ieri sotto lo slogan "Siamo nati per muoverci".

A Fano la giornata si articola in varie proposte che partiranno giovedì alle 9.30 con l'apertura di uno stand informativo in piazza XX Settembre per distribuire materiale relativo ad una corretta alimentazione, oltre che all'importanza dell'attività fisica e dell'allattamento al se-

no. Nel pomeriggio alle 16 sarà riproposta la seconda edizione di "Camina per Fan e campi cent'ann", una divertente ed insolita passeggiata per le vie del centro cittadino alla scoperta di luoghi, monumenti e scorci caratteristici della Città della Fortuna. L'organizzazione è a cura dell'Area Vasta, insieme alla Uisp e all'associazione teatrale "Per fortuna c'è la luna", il cui attore Filippo Tranquilli vestirà i panni di un moderno Cicerone per intrattenere i presenti e raccontare la storia di ogni tappa. "La camminata, rivolta a tutti, sarà non solo utile per il movimento ma sarà anche divertente - spiega il responsabile comunicazione Uisp Simone Ricciati - da tempo Filippo Tranquilli si prepara per raccontare aneddoti, sfumature lessicali e informazioni perdute, nascoste fra

**Giovedì la manifestazione che nelle passate edizioni ha conquistato un numero di consensi sempre maggiore**



L'edizione dello scorso anno della passeggiata "Camina per Fan"

le pieghe dei racconti riferiti da vecchi autentici cittadini fanesi".

Nel pomeriggio invece dalle 17 la Mediateca Montanari ospiterà letture e canzoni dal titolo "Latte della mamma, latte della gioia", curate dal Consultorio, dal gruppo di lettori Nati per leggere, dalla Memo e dall'associazione Altamarea. Analoghe iniziative verranno replicate anche nei giorni successivi: sabato mattina dalle 9 alle 12 il Parco Miralfiore di Pesaro ospita "un chilometro in salute" mentre domenica l'attività fisica unirà le due città. Dalle 9 di mattina due gruppi partiranno rispettivamente dalla Palla di Pomodoro a Pesaro e dalla Tensostruttura del Lido a Fano, con arrivo a Fosso Sejore. Sarà inoltre possibile effettuare attività di nordic walking, fit walking, ginnastica e giochi per i più piccoli ed al termine sarà offerto uno spuntino a base di prodotti locali e frutta. Insomma una settimana all'insegna del benessere che non costa fatica ma fa divertire.

## Il messaggio di Move Week

L'OBIETTIVO

Fano

Un mondo libero, in movimento e senza frontiere: è questo l'ulteriore messaggio che Move Week vuole lanciare con questa edizione. L'ideale dei promotori è quindi quello di avere un'Europa aperta, solidale, capace di offrire asilo a chi cerca pace e vita - ed in questo senso è chiaro il riferimento alla recente tragedia di Lampedusa. Questo desiderio si concretizza nella richiesta di cambiare la legge Bossi-Fini, definita "di chiusura delle porte di chi in Italia cerca speranza e asilo". In questo senso il movimento non è solo del corpo, ma anche della mente e delle idee, verso la libertà di circolare per una vita migliore.

**SETTIMANA DELLA MOBILITA'** IL SENSO DEL CAMMINO

## Un week end gambe in spalla

**IN OCCASIONE** della «Settimana della mobilità», la Uisp di Pesaro Urbino aderisce a «Move Week», evento clou della campagna europea «NowWeMove», con più di 700 eventi in 31 nazioni, e organizza tre camminate rivolte a tutte le età, senza una particolare preparazione e senza doversi dotare di un abbigliamento particolare, fatta eccezione per un paio di scarpe adatte.

**IL PRIMO** appuntamento è previsto per quest'oggi, giovedì 10 ottobre, a Fano. Dalle 16 alle 17 con la seconda edizione di «Camina per Fan e campi cent 'ann»: si partirà da piazza XX Settembre e insieme si camminerà per Fano alla scoperta di scorci caratteristici della «città

della Fortuna», in compagnia di Filippo Tranquilli dell'associazione teatrale «Per fortuna c'è la luna».

**DOMANI** venerdì 11 ottobre, quindi, alle 16 partirà da piazza del

### **VOGLIA DI SALUTE**

**Sabato mattina al Miralfiore Asur e Uisp incentiveranno l'attività fisica dei cittadini**

Popolo di Pesaro una camminata denominata «Il senso del cammino», verso il parco Miralfiore. Al ritorno in centro, alle 17.30 nella sala Rossa del Comune si potrà seguire un incontro pubblico con la profes-

soressa Gianna Ferretti, docente dell'Università Politecnica delle Marche, su «Prevenzione nutrizionale: ruolo delle strategie di marketing alimentare nell'orientamento dei consumi».

**SEGUIRÀ**, sabato mattina dalle 9 alle 12 al parco Miralfiore, l'iniziativa «Un km in salute» a cura di Uisp in collaborazione con Comune, Marche Multiservizi e Asur Marche - Area Vasta 1 «per incentivare l'attività fisica e favorire la creazione di gruppi omogenei di cammino: prevede l'esecuzione di un test con cardiofrequenzimetro volto a individuare la velocità soggettiva di passo «di allenamento»».

b.a.

► *Dopo il successo dell'iniziativa "Un chilometro in salute"*  
**Tante adesioni, la Uisp raddoppia**

**Pesaro**

Considerato il successo dell'iniziativa "Un chilometro in salute" al parco Miralfiore di Pesaro, la Uisp ha deciso di prolungare l'attività per tutto il mese di novembre. Gli operatori saranno presenti al parco il lunedì e il martedì dalle 9 alle 12, il mercoledì e il giovedì dalle 14 alle 17, quindi il venerdì dalle 9 alle 12.

Scoprire i propri tempi e aiutare a comprendere quale tipo di attività fisica sia più adatta alle

proprie esigenze: sono questi gli obiettivi dell'iniziativa, che mira a contrastare la sedentarietà e a promuovere l'attività fisica moderata in relazione alle capacità individuali.

"Non si cammina più, è un ritornello che sento da quando sono nato - dice Ernesto Marchetti coordinatore del progetto Uisp un km in salute - evidentemente noi italiani non abbiamo ancora acquisito una cultura dell'attività fisica, eppure camminare è la più semplice delle attività e regala

benefici straordinari. La UISP sta cercando di dare un segnale positivo, potremmo dire che iniziamo a creare gli anticorpi contro la sedentarietà e il percorso che abbiamo montato permette a chiunque, a costo zero e senza bisogno di essere degli atleti, di ottenere significativi benefici in termini di salute senza controindicazioni. Sono già tantissime le persone che hanno percorso il chilometro, e viste le richieste è stato necessario aumentare giorni e ore di presenza".