

Camminare fa bene

*Fare attività fisica mantiene in forma
e porta benefici alla salute*

- più senso di benessere
- meno rischio di ammalarsi di cuore
- meno rischi di elevata pressione arteriosa
- meno rischio di sviluppare il diabete
- meno rischio di osteoporosi



Tratto da *Attività motoria! ...la risposta giusta per molte malattie*
collana Promozione della salute dell'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari di Trento.

Con il Patrocinio di:



PROVINCIA AUTONOMA
DI TRENTO



Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento



TERME DI COMANO



Museo
Palafitte
Fiavé

Per informazioni:



Terme di Comano
Dolomiti di Brenta
Azienda per il Turismo

Via C. Battisti, 38/d
Ponte Arche

Numero Verde
800 111171
www.visitacomano.it

1^ GIORNATA NAZIONALE del CAMMINARE

Terme di Comano
camminare per stare in salute

14 ottobre 2012



federTrek
GIORNATA DEL
CAMMINARE



Terme di Comano
Dolomiti di Brenta
Azienda per il Turismo

La Giornata Nazionale del Camminare, organizzata da FederTrek e patrocinata dal Ministero dell'Ambiente, vuole promuovere e sostenere il camminare, un gesto così naturale che consente la scoperta e conoscenza di un territorio, ma che rappresenta anche un'opportunità per modificare le nostre abitudini con benefici psico-fisici e ricadute positive sulla qualità della vita e del vivere quotidiano.

Programma della giornata

PRIMA PARTE: IL CONVEGNO

ANDAR LENTI: CAMMINARE FONTE DI SALUTE E DI CONOSCENZA

ore 10.30 Palazzo delle Terme di Comano incontro pubblico ad ingresso libero

• **Camminare, evoluzione del benessere**
dott. Marco Brazzo, chinesiologo

• **Camminare per conoscere**
Michele Dalla Palma, direttore rivista Trekking&Outdoor

• **Camminare, non c'è altro da fare**
Luigi Zoppello, giornalista de L'Adige

Modera: Iva Berasi
Presidente Azienda per il Turismo Terme di Comano Dolomiti di Brenta

Stand con libri sul cammino e la montagna a cura della Libreria Riccadonna di Ponte Arche.

SECONDA PARTE: SI CAMMINA!

LIBERI DI CAMMINARE

Due cammini attraverso la Val Giudicarie per mettere in viaggio corpi e menti alla conoscenza di splendidi paesaggi e delle storie che sanno evocare. Lungo i cammini testimonianze, racconti, letture e musica.

CAMMINO DELLA FEDE

Pellegrinaggio in valle organizzato dalle Comunità Cristiane di Lomaso, Fiavè e Bleggio.

Cammino per ritrovare serenità, pace, semplicità e sentirsi in comunione con chi ti cammina a fianco.

Itinerario: Dasindo, Convento di Campo, Ponte Arche, Bono, Villa, Vergonzo, Campiàn, Monte Guarda, Bivedo, Santa Croce di Bleggio.

Lunghezza: 15 chilometri.

Partenza: ore 8.00 chiesa dell'Assunta di Dasindo.

Arrivo: ore 16.00 Pieve di Santa Croce, con celebrazione Santa Messa. Rientro ai propri paesi con mezzi propri.

CAMMINO DELL'ARCHEOLOGIA

Con gli Accompagnatori di Territorio

Cammino di scoperta e conoscenza di una storia antica e di una riserva naturale di rara bellezza.

Itinerario: Fiavé, Biotopo Fiavé-Carera, Area Archeologica, Fiavé.

Lunghezza: 6 chilometri.

Partenza: ore 14.30 Museo delle Palafitte di Fiavé.

Arrivo: ore 16.30 Museo delle Palafitte, con visita guidata e merenda tipica trentina.

Gli itinerari sono pensati per essere alla portata di tutti. Partecipazione gratuita, senza prenotazione. In caso di pioggia i due cammini non saranno effettuati. Per il Cammino della Fede pranzo al sacco a proprio carico.