

Carissimi Soci,

Anche quest'anno, grazie al supporto di Novo Nordisk, abbiamo la possibilità di partecipare all'iniziativa WALKING DAY, organizzata da **ASD Scuola del Cammino** di Maurizio Damilano. **

Un percorso di circa 8 km nel cuore di **Milano**, che si snoda per le vie del centro e nell'oasi verde del **Parco Sempione**, toccando luoghi storici quali il **Castello Sforzesco** e l'**Arco della Pace**.

Si tratta di una manifestazione sportiva per sensibilizzare la cittadinanza al fit-walking, tecnica di cammino veloce che ben si presta per praticare sport a tutte le età.

Per iscrizioni ed informazioni link: <https://walkingday.it/milano/>

La manifestazione si svolgerà in due giornate:

- **Sabato 20 Ottobre** in Piazza del Cannone (dietro il Castello Sforzesco) dalle 10:00 alle 18:00 verrà installato il **Walking Day Village** dove sarà possibile ritirare il pettorale ed il pacco gara;

alle ore 15:00 **Giorgio Damilano** terrà un simposio sulla tecnica del fit-walking e il nordik-walking, e a seguire alcuni incontri sui temi salute, alimentazione e movimento.

- **Domenica 21 Ottobre** alle ore 10:00 gli iscritti potranno cimentarsi su una camminata che partirà alle ore 10:00 seguendo un percorso cittadino di circa 8 Km; percorso che verrà effettuato in presenza di **Maurizio Damilano** e dei suoi walking-leader.

L'Associazione Diabetici della Provincia di Milano rende disponibili 25 iscrizioni gratuite ai propri Soci.

Per prenotare le iscrizioni gratuite inviare mail a info@adpmi.org.

Saranno accettate iscrizioni sino all'esaurimento dei posti (25).

I pettorali potranno essere ritirati presso lo stand Novo Nordisk in loco.

Ovviamente l'iniziativa è estendibile a chiunque altro fosse interessato previa iscrizione online

Costo iscrizione: BAMBINI :5€ 8-13 anni; 1€ under 8
 ADULTI: 12 €

VI ASPETTIAMO NUMEROSI !!!!!

**** PER CHI E'**

CHI PUO' PRENDERE PARTE ALLA CAMMINATA?

Se sai camminare... lo puoi fare! WALKING DAY® è un evento non competitivo, per tutti e senza limite di età, con un unico obiettivo: divertirsi in salute scoprendo i benefici del cammino.

POSSO PARTECIPARE CON DEI BAMBINI O UN PASSEGGINO?

Certo, i bambini sono i benvenuti e possono partecipare gratuitamente accompagnati da un adulto.

Ai bambini iscritti saranno consegnati il solo pettorale numerato e la t-shirt senza la sacca dell'evento.

POSSO PORTARE CON ME IL MIO CANE?

Si. Cani e altri animali domestici sono ammessi alla manifestazione

IL PERCORSO

