

PRESENTAZIONE ASSOCIAZIONE

La nostra associazione si propone di dare uno spazio organizzativo a tutte quelle attività alternative alla corsa agonistica ma che gravitano nello stesso ambiente sportivo, diffondendo quelle che sono le discipline dilettantistiche come la camminata sportiva, la camminata meditativa, il fit-walking, nordic-walking.

L'intento è quello di organizzare attività collettive da svolgersi all'aperto con una particolare attenzione al territorio novese in modo da coniugare i benefici del movimento all'aria aperta con la condivisione di percorsi naturalistici nelle immediate colline limitrofe al Comune di Novi Ligure.



**CAMMINANOVI ASD
VIA N. GIRARDENGO N. 39
15067 NOVI LIGURE
CAMMINANOVIASD@GMAIL.COM**

ATTIVITÀ CAMMINANOVI ASD



Le iniziative dell'associazione, in quanto attività sportive di medio-bassa intensità sono rivolte a tutti, in particolar modo alle persone che normalmente non praticano sport in ambito agonistico e che vorrebbero svolgere attività di movimento senza necessariamente chiudersi in una palestra.

CAMMINATE CITTADINE SERALI

CAMMINATE PER LE VIE CITTADINE
IN ORARIO DALLE 19.30 ALLE 20.30,
DI CIRCA 5 KM
DURATA 1 ORA

CAMMINATE MENSILI EVENTO

CAMMINATE DI SOLITO IN ORARIO MATTUTINO DI
CIRCA 8/9 KM. PERCORSI PANORAMICI COLLINARI
DURATA DI CIRCA 2 ORE
ABBINAMENTO CON EVENTI GASTRONOMICI E/O
CONVIVIALI

CAMMINATE ECOLOGICHE

CAMMINATE VOLTE A PULIRE STRADE O PERCORSI NEL TERRITORIO
NOVESE IN ALCUNI CASI IN COLLABORAZIONE CON SCUOLE O ALTRE
ASSOCIAZIONI.
DURATA DI CIRCA 2 ORE

QUALCHE NOSTRO EVENTO



**CAMMINATE CITTADINE
SERALI/NOTTURNE**



**CAMMINATE NATURALISTICHE
DOMENICALI**



CAMMINATE ECOLOGICHE



CAMMINATE DI BENEFICENZA



COME PREPARARE UNA CAMMINATA COLLETTIVA

FONDAMENTALE PRENDERE IN CONSIDERAZIONE DIVERSI FATTORI:

DURATA E PERCORSO

E' NECESSARIO MODULARE IL PERCORSO IN BASE AL TEMPO A DISPOSIZIONE TENENDO ANCHE IN CONSIDERAZIONE I DISLIVELLI E IL TIPO DI TERRENO

LIVELLO DEI PARTECIPANTI E TIPOLOGIA DI EVENTO

E' NECESSARIO VALUTARE SE SI TRATTA DI ATTIVITA' RIVOLTA A TUTTI O SOLO A PERSONE CON GIÀ UNA BASE DI PREPARAZIONE, QUESTO ANCHE IN BASE ALLA TIPOLOGIA DI EVENTO CHE SI VUOLE ORGANIZZARE

EQUIPAGGIAMENTO

È SEMPRE INDISPENSABILE CONSIGLIARE L'UTILIZZO DI SCARPE SPECIFICHE PER LA CAMMINATA (NON SNEAKERS); L'ABBIGLIAMENTO DEVE ESSERE MODULATO IN BASE AL METEO E AL CONTESTO NATURALE (SCARPE DA TRAIL SE SU TERRENO STERRATO)
IN NOTTURNA SONO CONSIGLIATI GIACCHINO CATARIFRANGENTE E LAMPADA FRONTALE

DOVE TROVARCI

INFO PRESSO:
NOVI RUNNING
VIA NICOLA PAVESE, 25
15067 NOVI LIGURE
NOVIRUNNING@GMAIL.COM

CAMMINANOVI ASD
VIA N. GIRARDENGO N. 39
15067 NOVI LIGURE
CAMMINANOVIASD@GMAIL.COM

