

Promossa una gara podistica non agonistica. Iniziativa del centro commerciale Porta Siena

Diecimila passi per godere di buona salute

Progetto per camminare insieme all'aria aperta

► SIENA

Camminare per il benessere fisico. Questo invitante aforisma ha suggerito l'iniziativa promossa a livello nazionale dalle società di gestione dei centri commerciali e complessi polivalenti, mirata ad incoraggiare l'attività podistica, non agonistica, con l'obiettivo di sensibilizzare la cittadinanza all'adozione di uno stile di vita sano e al mantenimento della forma fisica. I centri commerciali sono luoghi integrati nel territorio, moderni spazi di aggregazione e punti di riferimento per tutta la comunità. La qualità del servizio e la sicurezza delle strutture, l'offerta, l'accoglienza e il continuo dialogo con il territorio sono valori essenziali per il successo commerciale.

Il progetto, denominato "10.000 passi per stare bene", è esteso a tutto il territorio nazionale e vi hanno aderito 37 centri commerciali per un totale di oltre 500 appuntamenti. Si tratta di una ginnastica per ab-

bracciare uno stile di vita attivo che aiuta a combattere lo stress, prevenire l'ipertensione e il sovrappeso, ma anche ad aprirsi a nuovi incontri, ad apprezzare l'ambiente circostante e il paesaggio. Le camminate che cominceranno stasera stessa, toccheranno alcune tra le più suggestive attrazioni: Santa Maria della Scala, Basilica di San Domenico, l'Orto de' Pecci, sono alcuni luoghi che saranno raggiunti dalle camminate. Sportivi e sedentari daranno forma all'obiettivo di migliorare il benessere offerto dal muoversi di più per essere sani. Partner dell'idea sono: "Uisp sezione di Siena", "Gruppo sportivo Aurora 1948", "Polisportiva Mens Sana 1871".

Alla presentazione del programma ha portato il suo saluto, Emilio Mauceri, direttore della Galleria "Porta Siena", definendo l'incontro un progetto nazionale di iniziativa sociale, che inizia oggi 18 giugno, con partenza alle ore 17,00 davanti alla galle-

ria "Porta Siena", in piazza Rosselli, Siena e si ripeterà, con itinerari diversi, ogni martedì. La convinta partecipazione è stata assicurata da Pietro Giannitti, responsabile per la Mens Sana della sezione podismo, mentre Massimiliano Bruttini, dirigente provinciale UISP ha dichiarato che una volta "lanciati" i partecipanti scopriranno il piacere di darsi appuntamento per camminare poiché è dimostrato che camminare migliora le qualità cardiotoniche con accorgimenti benefici per la salute. Anche Gherardo Nuti, presidente del gruppo sportivo "Aurora" ha mostrato entusiasmo per l'iniziativa assicurando la sua presenza alle camminate insieme a quelli del gruppo da lui presieduto. Tutti i partecipanti riceveranno, oltre alla maglietta ufficiale, un pacco gara contenente un succo di frutta, acqua e uno snack salato, offerto dal supermercato Pam.

Attilio Botarelli