

Besozzo “Coast to coast”, una domenica in cammino

Pubblicato: Giovedì 9 Gennaio 2025



Parco del Cios a Besozzo



Comune di Besozzo, Via Mazzini



Besozzo

Perché non provare a percorrere a piedi i confini del territorio di Besozzo? una simpatica sfida sportiva di cammino che lancia il Comune di BesozzoDomenica 12 gennaio 2025 **“COAST TO COAST parte 1”**: da Besozzo superiore a Beverina fino al confine estremo di Olginasio camminando.

La partenza è prevista per le ore 09.00 dal parco del Cioss a Besozzo superiore (di fronte al palazzo comunale) con rientro verso le ore 12.20 circa, con affiancamento dell' istruttrice Ivana Ghiringhelli.

“L'amministrazione comunale – **interviene l'assessore allo sport e benessere Francesca Pianese** – crede fermamente nell'importanza del CAMMINARE e della crescita dei gruppi di cammino all'interno di un progetto di benessere già radicato da anni”.

“Camminare non è solo un beneficio per il corpo e la mente – **commenta Ivana Ghiringhelli, istruttrice**

dell'associazione Happy Nordic Walking – ma è anche uno strumento per costruire le relazioni. In un mondo frenetico, trovare del tempo per camminare con gli altri può fare la differenza e le conversazioni durante la camminata possono favorire amicizie e interessi comuni. Camminare è un'attività accessibile a tutti, indipendentemente dall'età, dal livello di forma fisica o dalla condizione economica. Questo rende i gruppi di cammino particolarmente inclusivi.

La partecipazione a queste attività può aiutare a ridurre l'isolamento sociale, soprattutto per le persone anziane o per chi vive da solo, migliorando il benessere generale”.

L'amministrazione comunale per venire incontro alle diverse esigenze propone **tre tipi diversi di cammino**, liberi senza obbligo di frequenza e gratuiti:

- Gruppo di cammino per tutti – camminata consapevole – ogni lunedì dalle ore 09.00 con Ivana Ghiringhelli, istruttrice dell'associazione Happy Nordic Walking. Partenza parco del Cioss;
- Gruppo di cammino a passo lento – percorsi brevi e più pianeggianti – ogni mercoledì dalle ore 09.30; con la walking leader Angela Garro. Verrà concordato di volta in volta il luogo di partenza;
- Gruppo di cammino sportivo – camminata più veloce – ogni mercoledì dalle ore 20.00 a partire da fine aprile con la walking leader Luisa Torre. Partenza parco del Cioss.

E ogni mese la proposta di una passeggiata a tema aperta a tutti. I Gruppi di cammino del comune di Besozzo sono inseriti nel circuito ATS INSUBRIA. Per maggiori informazioni contattare ufficio sport e benessere affarigenerali@comune.besozzo.va.it oppure tel. 03320970195.

Partecipare ad un Gruppo di cammino è facile e gratuito. Non sono richieste particolari abilità, né equipaggiamento specifico, solo abbigliamento e scarpe idonee.

“Se salute e buon umore vuoi cercare a passo lento devi andare – commenta simpaticamente Angela Garro, walking leader del gruppo di cammino a passo lento – cammina con noiprendi il tuo tempo per non perdere tempo Ti aspettiamo per riscoprire e vivere un momento di natura insieme!”.

“Vi aspetto anche quest'anno ad aprile – **conclude Luisa Torre walking leader del gruppo di cammino sportivo**– per le camminate serali del mercoledì. Rimanete connessi per gli aggiornamenti sulle date precise”.

COMUNE  DI BESOZZO

Gruppi di CAMMINO



del mattino

DOMENICA

12 GENNAIO 25

Ritrovo al Parco del Cïöss



Con affiancamento
ad istruttrice
Ivana Ghiringhelli
dell'associazione
Happy Nordic
Walking

COAST TO COAST BESOZZO

PARTE 1A: BEVERINA OLGINASIO

partenza ore 09.00

rientro ore 12.20 circa



SPORT







Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

