



RunRivieraRun e WalkRivieraWalk. Obiettivo benessere.

## Linee Guida

Il Progetto "WalkRivieraWalk", nasce per continuare ed ampliare la filosofia della Chicchiricchì Run ed il suo Progetto "Socializzazione e Benessere", con l'obiettivo di conoscere e star bene con se stessi e gli altri attraverso l'attività fisica.

Il Progetto segue, come linee guida, la prevenzione delle malattie, lo star bene con il proprio corpo, combattere la sedentarietà.

Una o due uscite settimanali aperte a tutti, dai più giovani ai più anziani con genitori e famiglie, adulti con la consapevolezza di curare la propria salute o, magari, invitati a praticare la camminata dal proprio medico curante.

Camminatori che, in base al desiderio di fare agonismo o di non farlo, di avere come obiettivi delle gare o di poter camminare in assoluta libertà senza l'assillo del cronometro, decidono di invadere le strade e i marciapiedi della nostra Riviera, ognuno con le proprie velocità; camminatori che, nel 2011 e nel 2015, si sono già distinti alla Maratona di New York, camminatori che saranno presenti alla prima Liguria WalkRivieraWalk, da Finale Ligure a Loano, del prossimo 24 maggio.