

Frequently Asked Questions

Cos'è un Gruppo di Cammino? Un gruppo di cammino (GdC) è un'attività fisica organizzata in cui persone di ogni età si ritrovano regolarmente per camminare insieme in compagnia e sicurezza, solitamente per 40-60 minuti, lungo percorsi urbani o naturali

Perché è importante camminare? La promozione dell'attività fisica è fondamentale per migliorare la salute pubblica e prevenire malattie croniche. Le evidenze mostrano benefici significativi, come il miglioramento nel benessere fisico, psico-sociale e relazionale nonché la prevenzione dell'eccesso di peso e del rischio coronarico

Entro quando devo manifestare la mia volontà ad aderire? La raccolta delle prime adesioni termina il 29/04 sia per chi vuole aderire come partecipante sia per chi intende diventare Walking Leader. È consigliabile lasciare i propri recapiti telefonici ed e-mail

Chi è il Walking Leader (WL)? Il Walking Leader è un volontario che guida gruppi di cammino, agendo da motivatore e facilitatore. Non richiede doti atletiche eccezionali, ma entusiasmo, affidabilità, capacità di coinvolgere, relazionarsi amichevolmente, garantire la sicurezza dei percorsi

Il Walking Leader deve essere formato? Sì, la sua formazione gratuita solitamente dura 1-2 ore presso la sede di ATS Pavia (ex ASL)

Ci sarà un incontro per spiegare nei dettagli il progetto? Sì, l'incontro con la popolazione sarà mercoledì 06 maggio al pomeriggio con i sindaci o i delegati del comune, con ATS ed ASST

Per aderire, occorre iscriversi ai GdC? Sì, per aderire è necessario formalizzare la propria iscrizione, la prima volta nell'incontro con la popolazione del 06 maggio, oltre quella data, a gruppi attivati, tramite il comune o i Walking Leader

È adatto a tutte le età? Sì, il progetto è rivolto a tutte le fasce di età purché in grado di portare a termine un percorso. In caso di gruppi fortemente disomogenei verrà valutato dal WL la possibilità di fare dei sottogruppi per adattarsi meglio alle condizioni fisiche dei partecipanti (oppure far parte di GdC di altri comuni con caratteristiche similari). Per i minorenni è previsto uno scarico di responsabilità da parte del genitore/tutore legale

Quanto costa? la partecipazione è gratuita

Quante uscite settimanali vengono organizzate? almeno una uscita settimanale, mediamente 2, ma dipende dal gruppo e/o dalla programmazione del WL

Che tipo di percorsi ci saranno? I percorsi saranno valutati dal WL prima di ogni uscita; tendenzialmente saranno percorsi urbani sicuri o strade di campagna del luogo, ma l'uscita può essere personalizzata secondo gli interessi e le capacità dei partecipanti anche in altre zone

Devo partecipare a tutte le uscite? Non è obbligatorio, ma più si esegue attività fisica meglio è per la salute

Serve il Certificato medico? No, non è necessario il certificato medico perché camminare è una attività che svolgiamo quotidianamente (secondo le nostre capacità e possibilità)

Posso partecipare ad uscite di altri comuni limitrofi? Certamente! Se venissero attivati gruppi di cammino presso i comuni di Bereguardo, Trivolzio, Trovo, Bereguardo, Battuda i cittadini possono partecipare ad ognuno di essi secondo le proprie esigenze ed orari (esempio: se nel mio comune viene attivato un GdC il martedì mattina ma io non posso partecipare, posso aggregarmi al GdC di un altro comune che, magari, propone le uscite il giovedì pomeriggio e sabato mattina...)

Cosa è consigliabile portare? È consigliabile portare almeno scarpe ed abbigliamento comodi, cappellino, zainetto, acqua e crema solare; altri oggetti in base alle proprie esigenze!

Ci sono altri GdC nella provincia? Sì sul sito di ATS Pavia è pubblicato l'elenco dei GdC presenti sulla provincia (<https://www.ats-pavia.it/gruppi-cammino>)