

ASD APS ASSOCIAZIONE GIOVANILE PICENA

Sede: Via Napoli n. 85 63100 Ascoli Piceno

Email: agp@cooperativemarche.it pec: giovanilepicena@pec.it

San Benedetto del Tronto, 3 maggio 2022

Prot. 229/as

“Sport, salute e ambiente” Appuntamento il 14 maggio a San Benedetto del Tronto

Sabato 14 maggio, con partenza alle ore 9 davanti all'ingresso centrale del centro commerciale Porto Grande a San Benedetto del Tronto, si svolgerà una camminata sportivo/naturalistica che attraverserà la Riserva naturale della Sentina.

Il programma dell'iniziativa “Sport, salute e ambiente”, a cui è possibile partecipare gratuitamente, prevede l'attraversamento di un percorso di circa 5 chilometri e lo svolgimento di una camminata della durata di circa un'ora.

La prenotazione per partecipare all'iniziativa è obbligatoria e va effettuata entro il 12 maggio inviando un messaggio con nome e cognome di chi partecipa e data della manifestazione al 3939365509.

L'obiettivo dell'iniziativa è quello di far conoscere maggiormente la splendida Riserva naturale della Sentina e le sue ricchezze, ma anche attirare l'attenzione sulla necessità di praticare attività sportiva come strumento di prevenzione della salute.

La manifestazione, infatti, viene organizzata in prossimità della Giornata mondiale dell'ipertensione arteriosa, prevista per il 17 maggio.

E tra i fattori di rischio proprio dell'ipertensione, oltre alla familiarità ed all'avanzare dell'età, c'è proprio la sedentarietà. Occorre, dunque, muoversi il più possibile e praticare attività fisica almeno mezz'ora al giorno per contrastare l'insorgere di varie patologie tra cui proprio l'ipertensione che, va ricordato, aumenta il rischio di complicanze cardiovascolari quali l'ictus, l'infarto del miocardio e l'insufficienza renale cronica.

Durante la manifestazione saranno applicati il protocollo e le linee guida U.S. Acli nazionale di contenimento Covid 19.

In caso di pioggia la manifestazione, organizzata da Associazione Giovanile Picena Asd Aps, in collaborazione con U.S. Acli Marche, Qualis Lab Analisi Cliniche e con il Centro commerciale Porto Grande, col patrocinio del Comune di San Benedetto del Tronto, sarà spostata ad altra data.

Con preghiera di annuncio e/o pubblicazione. Grazie.