

Sabato 27 ottobre la IX Giornata Nazionale del Trekking Urbano torna nella sua tradizionale veste autunnale. Sono già quasi trenta i capoluoghi di provincia, da nord a sud del Bel Paese che capeggiati da Siena, hanno aderito, fino ad oggi, all'iniziativa. Nel corso dell'evento saranno organizzati itinerari dedicati alle scoperte dei personaggi meno noti, che hanno contribuito alla storia delle città. Il trekking urbano è un'attività che coniuga sport, arte, gusto e voglia di scoprire gli angoli più nascosti e curiosi delle città, attraverso itinerari caratterizzati da forti dislivelli del suolo e da scalinate. Si tratta di una forma di turismo "vagabonding", libera e ricca di sorprese, adatta a tutte le età, senza un particolare allenamento preventivo. (...)

Il sito:

<http://www.trekkingurbano.info/>

* * *

Urban walking - In forma e in salute con cinquemila passi:

http://www.corriere.it/salute/12_ottobre_27/camminare-cinquemila-passi-benessere-forma-burattino_88a5a550-2019-11e2-9aa4-ea03c1b31ec9.shtml