

**Associazione del Podismo non competitivo**  
**TROFEO PODISTICO LUCCHESE - Calendario**

**TROFEO PODISTICO LUCCHESE**  
**"Il sabato...si vince" - Calendario Marce**



DATA	LOCALITA'	Km
01/01/2017	SANTA CROCE SULL'ARNO	3-7-14-20
06/01/2017	OZZANO	3-5-10-20
08/01/2017	S. ANDREA DI COMPITO	2-5-10-20
15/01/2017	MONTECATINI TERME	3-6-12-18
22/01/2017	VINCI	3-5-10-20
29/01/2017	CASCINE DI BUTI	3-6-10-15-20
05/02/2017	S. LUCIA UZZANESE	2-5-10-16
12/02/2017	S. MINIATO BASSO	3-6-12-16-20
19/02/2017	MOLIN NUOVO (Ponte Buggianese)	3-6-12-18
26/02/2017	SESTO DI MORIANO	2-4-12
05/03/2017	VORNO	3-7-12-15-20
12/03/2017	S. COLOMBANO	2-6-10-18
19/03/2017	PESCIA	2-5-10-18
26/03/2017	PITTINI (Borgo a Buggiano)	2,5-5-8-13
02/04/2017	BAGNI DI LUCCA	2-4-10-18-20
09/04/2017	LAMMARI	2-5-13-20
17/04/2017	SILLICAGNANA	2-6-12-18
23/04/2017	S. PIETRO IN CAMPO	2-5-10-18
25/04/2017	CORSAGNA	2-5-11-16
30/04/2017	CALCI	2-6-12-18
01/05/2017	MONTEMAGNO	3-6-15-18
07/05/2017	CAMIGLIANO	3-6-10-18
14/05/2017	S. CASSIANO A VICO	3-6-13-20
21/05/2017	PORCARI	3-5-12-17-20
28/05/2017	ANTRACCOLI	3-5-14-18
02/06/2017	FOSCIANDORA	1-5-10-17
04/06/2017	GALLICANO	2-5-10-16
11/06/2017	CASTELVECCHIO DI COMPITO	3-6-11-14
18/06/2017	PARTIGLIANO	2-6-10-18
25/06/2017	PIANO DI COREGLIA	3-5-9-14-20
02/07/2017	BOLOGNANA	3-7-12-18
09/07/2017	PONTE A MORIANO (Alpini)	3-6-10-18
16/07/2017	FILECCHIO	2-7-10-18
23/07/2017	COLOGNORA DI COMPITO	2-4-8-12-18
30/07/2017	S. MICHELE DI MORIANO	2-6-12-18
06/08/2017	FABBRICHE DI VALLICO	1-4-10-14-18
13/08/2017	MATRAIA	2-3-6-10-20
15/08/2017	PIAZZA AL SERCHIO	2-6-10-18
20/08/2017	LUCIGNANA	2-5-10-18
27/08/2017	S. ROCCO IN TURRITE	2-5-12-15-20
02/09/2017	LUCCA (Lucca di notte)	2-5-10
03/09/2017	PONTE A MORIANO (Croce Verde)	2-5-10-15
10/09/2017	GALLENTO	2-6-13-17-20
17/09/2017	PONTETETTO	3-6-12-18
24/09/2017	CAMIGLIANO (Straparigi)	3-5-10-18
01/10/2017	CORSANICO	2-5-10-18
08/10/2017	CAPANNORI	3-6-12-20
15/10/2017	BORGO A MOZZANO	2-6-11-18
22/10/2017	STIAVA	3-5-9-18
29/10/2017	NOZZANO	3-6-12-18
01/11/2017	COLTANO	2-6-12-16
02/11/2017	CHIESINA UZZANESE	3-5-10-15
12/11/2017	MONSUMMANO TERME	3-7-13-18
19/11/2017	COLLODI	3-6-12-18
26/11/2017	CANAPINO (S. Colombano)	2-6-12-18
03/12/2017	BENABBIO	3-6-12-15
07/12/2017	GALLICANO (Fiaccolata Natalizia)	10
08/12/2017	QUIESA	3-5-11-19
10/12/2017	LUCCA (Christmas Run)	2,5-4-8-12-16
24/12/2017	SPIANATE	2-7-14-20
26/12/2017	MASSACIUCCOLI	3-5-10-16

DATA	LOCALITA'	Km
04/03/2017	CHIESINA UZZANESE	2-5-10
11/03/2017	BORGO A MOZZANO	2-6-15
18/03/2017	PORCARI	2-5-10
25/03/2017	SALTOCCHIO	3-7-11
01/04/2017	SPIANATE	3-6-12
08/04/2017	MONTECARLO	2-6-10
22/04/2017	LUCCA	4-8
29/04/2017	PITTINI	3-6-9-15
06/05/2017	BORGONUOVO	2-5-11
13/05/2017	CANAPINO - S. Colombano	3-6-10
14/05/2017	LUCCA	2,5-4
19/05/2017	LUCCA	4,5
20/05/2017	MONTECATINI-NIEVOLE	2-5-10
27/05/2017	LAPPATO	2-5-11
03/06/2017	SAN VITO	2-5-8
10/06/2017	VERCIANO	2-5-11
17/06/2017	PORCARI	3-8
24/06/2017	PIEVE S. PAOLO	3-5-13
01/07/2017	BARGA RENAIO	4-8-12
06/07/2017	BADIA POZZEVERI	3-6-9
08/07/2017	S. ANGELO	2-6-12
15/07/2017	MOLIN NUOVO	3-7-10
22/07/2017	COLLE DI BUGGIANO	2-4-9-12
29/07/2017	DIECIMO	3-6-10
01/08/2017	SPIANATE	2-6-10
03-08-2017	GALLENTO	4-9,5
05/08/2017	VORNO	2-5-10
12/08/2017	ALTOPIANO PIZZORNE	3-5-10
19/08/2017	ANCHIONE	3-5-10
26/08/2017	MONTECARLO	2-6-10
02/09/2017	LUCCA	2-5-10
09/09/2017	PONTE A DIANA	2-10
16/09/2017	MARLIA	2-5-10
23/09/2017	SORBANO DEL GIUDICE	2-5-10
30/09/2017	S. MARIA A COLLE	3-7
07/10/2017	AILA MOLIN NUOVO	3-7-10
14/10/2017	CAMIGLIANO	5-10
21/10/2017	MONTE S. QUIRICO	2-4-10
28/10/2017	MONTEMAGNO	3-6
11/11/2017	LUCCA	4,5-9
18/11/2017	ALBINATICO	2-4-8

# gruppi di cammino

attività fisica in compagnia...  
per guadagnare salute divertendosi



per maggiori informazioni:

**Associazione del Podismo non competitivo**  
**TROFEO PODISTICO LUCCHESE**

Via Lodovica, angolo Via delle Scuole - Sesto di Moriano  
(LU) - Tel. 0583-578390 Cell. 327-9779713

e-mail: redazione@lucapodismo.it

[www.lucapodismo.it](http://www.lucapodismo.it)

camminare fa bene,  
insieme è ancora meglio!!!



guadagnare salute

rendere facili le scelte salutari

## Contatti e Orari

Il gruppo di lavoro di **Guadagnare Salute** dell'Azienda USL Toscana nord ovest ambito territoriale di Lucca, con l'attivazione dei **gruppi di cammino**, promuove i benefici di un'attività che rappresenta uno straordinario strumento di prevenzione: il cammino contribuisce a migliorare la qualità della vita, apportando all'organismo benefici in termini di salute e benessere.

### Che cos'è un gruppo di cammino?

È un'attività organizzata nella quale un insieme di persone guidate da un conduttore, si ritrova due o tre volte la settimana, per camminare lungo un percorso urbano o extraurbano.

Rappresenta un'occasione di prevenzione e di cura per molte malattie e una possibilità in più per adottare uno stile di vita più sano.

#### Le caratteristiche:

- è un tipo di attività fisica moderata, **adatta a tutte le età**;
- non richiede particolari abilità, né equipaggiamento specifico, solo abbigliamento adeguato e **scarpe comode**.

I gruppi di Cammino nascono spontaneamente o su iniziativa di associazioni e riuniscono persone che, secondo calendari concordati, si incontrano per camminare insieme, in modo da mantenersi in forma socializzando.

**La partecipazione ai gruppi di cammino è libera e gratuita.**



### Iscriviti ad un gruppo di cammino!

**Partecipando alle nostre camminate di gruppo avrai anche la possibilità di incontrare nuove persone e camminare in percorsi piacevoli**

#### Lucca - Mura Urbane

**ritrovo:** martedì e giovedì ore 8.45 sopra porta San Donato

#### per informazioni:

Ego Wellness Resort, Via Provinciale, n. 1763/h S. Alessio - Lucca, tel. 0583 342570

E-mail: [info@egowellness.it](mailto:info@egowellness.it)

#### Capannori - Iniziativa "Cambio Passo"

Le passeggiate si svolgono nei territori comunali con cadenza settimanale nei mesi di **maggio, giugno e settembre**

**ritrovo:** presso le sedi delle Misericordie

#### per informazioni:

- Misericordia di Massa Macinaia - San Giusto di Compito tel. 0583 90232
- Misericordia di Capannori tel. 0583 936771
- Misericordia di Marlia tel. 3290327361
- Misericordia Santa Gemma Galgani tel. 0583 936392

#### Altopascio - Iniziativa "Walker Running"

Passeggiate nel circuito cittadino.

**ritrovo:** mercoledì ore 19.15, Piazza Vittorio Emanuele - Altopascio.

#### per informazioni:

Sig. Nilo Franceschini, tel. 389 0463125

E-mail: [nilofranceschini123@gmail.com](mailto:nilofranceschini123@gmail.com)