



ASSOCIAZIONE SPORTIVA  
DILETTANTISTICA FONDATA NEL 1991



CRIC82000X - A2916E1 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003424 - 11/03/2026 - VII - E

## PROGETTO Camminando un Po

Il progetto “Camminando un Po”, giunto alla sua quarta edizione, nasce dalla collaborazione di ASD Marathon Cremona gruppo podistico storico di Cremona e l’Amministrazione Provinciale di Cremona con l’obiettivo di promuovere la solidarietà ed i corretti stili di vita con particolare riguardo all’attività fisica quotidiana ed alla camminata.

Il ricavato della manifestazione è destinato a due associazioni che operano sul nostro territorio, la LILT Lega Italiana per la lotta contro i tumori e l’ODV Dal Naso al Cuore

Altro tema a cui s’ispira l’iniziativa è il valore dell’acqua come risorsa naturale e nutrimento essenziale del nostro corpo.

Camminando un Po è un invito ad avere cura di sé e dedicare del tempo al movimento all’aria aperta, al fine di ottenere i migliori risultati sensibilizzando l’importanza del benessere fisico e mentale.

Camminare regolarmente, infatti, contribuisce a migliorare la salute cardiovascolare, ridurre lo stress, favorire la concentrazione e rafforzare la socializzazione.

Il percorso della camminata si sviluppa lungo le rive del fiume Po, offrendo un ambiente naturale suggestivo e sicuro, ideale per svolgere attività motoria immersi nella natura. Questo contesto permette ai partecipanti non solo di fare movimento, ma anche di riscoprire il territorio, osservare il paesaggio fluviale e sviluppare maggiore consapevolezza ambientale.

Per rendere l’iniziativa accessibile a tutti, abbiamo creato tre diversi percorsi di 4 km, 12 km e 16 km così da permettere a ogni partecipante di scegliere la distanza più adatta alle proprie capacità e al proprio livello di allenamento.

La manifestazione si svolgerà domenica 11 ottobre, in mattinata, con partenza e arrivo presso le Colonie Padane.

Camminare insieme è un gesto semplice, ma di grande importanza, ogni passo è un richiamo all’importanza del movimento per la salute e dell’acqua come nutrimento per il benessere fisico e mentale. Al fine di sostenere la manifestazione per i contenuti ed i principi educativi a cui vuole ispirarsi, con la presente si chiede la collaborazione per la diffusione tra i propri alunni e studenti coinvolgendo docenti e famiglie.

L’ASD Marathon Cremona con i suoi atleti e camminatori si rende disponibile ad essere presente nei vostri istituti scolastici per descrivere l’iniziativa.

Il Presidente

Ervano Vicini

Referente vice Presidente ASD Marathon  
Cremona  
Anna Feroldi 3284565261  
mail: [info@marathoncremona.it](mailto:info@marathoncremona.it)