



*Album Foto
della
15° Camminata Educativa*

Temù, 15 luglio 2012



La giornata è iniziata con un cielo cupo e minaccioso ma niente paura, il sole è già stato prenotato tra poco arriverà !



Innanzitutto le iscrizioni per il pranzo, il ritiro dell'omaggio e dell'acqua per la camminata, le informazioni sui benefici della attività fisica



**Prima di partire si controlla la glicemia e
ci si attrezza con lo zucchero per eventuali ipoglicemie**



diabete
ata mondia





Prima di partire il riscaldamento muscolare





..... e lo stretching



Ecco ... si parte e il sole appare in un cielo sempre più limpido e sereno

**Cammineremo per 5.5 Km su un dislivello minimo (4%) e impiegheremo circa
45 min in andata e 45 min al ritorno (3.6 Km/h)
Alla fine avremo fatto circa 9000 passi e speso in media 500 Cal**









**È domenica e quindi non si dimentica la Santa Messa
Don Gregorio la celebra "al campo" tra gli abeti**















Come consueto dopo la camminata, a tavola in compagnia



