



COMUNE DI MIRANO
Provincia di Venezia

info: www.comune.mirano.ve.it



CUORE AMICO MIRANO
ONLUS



ASSOCIAZIONE
DIABETICI DEL MIRANESE
ONLUS

Mirano in Bici e Bimbibici

ventiduesima edizione

per la Scuola e la Salute

Sabato 2 Giugno 2012 – ore 9.00



Riprendiamoci le strade incontrando nuovi amici

PROGRAMMA

- ore 9.00 Ritrovo in Piazza Martiri della Libertà.
- ore 9.15 Partenza da Piazza Martiri della Libertà.
- ore 9.30 “Giochi in Piazza” per i più piccoli.

Itinerario: Percorso di circa 10 km con partenza da Piazza Martiri della Libertà: il percorso si snoda lungo Via Castellantico, Via Belvedere, Via Sauro, Via Matteotti, Via Cavin di Sala, Via Viasana, Via Don Orione, Via Caorliega, Via Chiesa, Via Mogno – **nel centro di Campocroce si effettuerà una sosta con RISTORO** – successivamente il percorso riprenderà lungo Via Mogno, Via Chiesa, Via Braguolo, Via Canaceo, Via Viasana (strada bianca), Via Cavin di Sala, Via De Gasperi, Via Matteotti, Via Giudecca, Via Castellantico, arrivo in Piazza Martiri della Libertà

- ore 10.00 Ristoro a Campocroce offerto da Lattebusche e dai Panificatori di Mirano.
- ore 11.00 Arrivo in Piazza Martiri della Libertà.
- ore 11.15 Saluto dell'Amministrazione comunale.

Ogni partecipante dovrà rispettare rigorosamente il codice della strada, mantenere la destra e non superare la vettura di testa. L'Amministrazione comunale declina ogni responsabilità per sé e per i propri collaboratori per eventuali incidenti o danni a persone o cose che dovessero verificarsi prima, durante e dopo la manifestazione.

I dieci consigli degli esperti

Una buona salute, forma o condizione fisica è garantita da uno stile di vita sano piuttosto che da una eredità genetica. Una vita attiva è lo strumento migliore per prevenire molte patologie. Per mantenersi in buona salute è necessario “muoversi” cioè camminare, ballare, giocare, andare in bicicletta. Ecco alcune semplici regole da seguire per una “lunga vita... in movimento”

Vantaggi di una vita attiva

Per mantenersi in buona salute è necessario “muoversi”, cioè camminare, ballare, giocare, andare in bicicletta. Una modica attività fisica contribuisce a ridurre i rischi collegati all'obesità e al sovrappeso e a prevenire malattie cardiovascolari, diabete, osteoporosi; contribuisce, inoltre, al benessere psicologico, riducendo ansia, depressione, senso di solitudine etc.
(Guadagnare salute – Stili di vita” – Ministero della Salute www.salute.gov.it)

Si ringraziano per la preziosa collaborazione i **Volontari della Protezione Civile di Mirano**, la **Polisportiva Antares Campocroce**, l'**In-Line Mirano**, la **Squadra Corse Scavezzon**, l'**Unione Ciclistica Mirano** e l'**Unione Ciclistica Zianigo**.