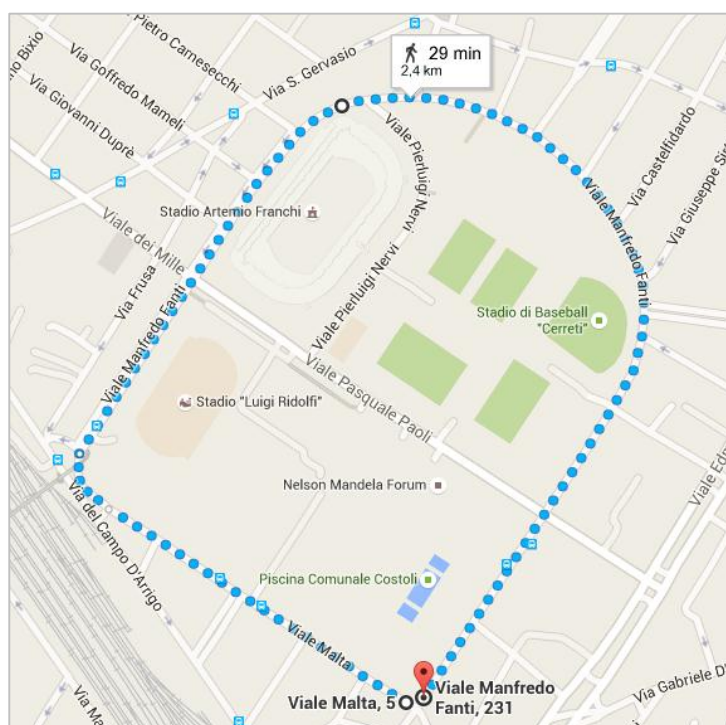


Passeggiando intorno allo stadio si respira aria di sport!

La passeggiata proposta di seguito si adatta all'esigenza di chi non può svolgere un'ora consecutiva di cammino. Ricordiamo, infatti, che la "dose" di movimento giornaliero può anche essere frazionata in due parti di 30 minuti. Il tragitto suggerito, perciò, è percorribile in circa mezz'ora; esso si snoda attorno allo stadio in un percorso completamente pianeggiante.

Ricordiamo di iniziare la passeggiata tenendo per qualche minuto un ritmo blando per "scaldare" il corpo e di terminarla riducendo la velocità mantenuta nella fase centrale fino a ripristinare le stesse condizioni fisiologiche (frequenza cardiaca e respiratoria) iniziali.

L'area dello stadio è facilmente raggiungibile in autobus (linee 20 e 10); in prossimità si trovano anche le fermate della linea 17. Chi viene con un mezzo proprio può parcheggiare lungo tutta l'area del percorso o nel parcheggio di fronte al Mandela Forum. Nel pomeriggio è possibile posteggiare anche nell'area tra V.le Nervi e V.le Fanti dove al mattino è collocato il famoso "mercato dello stadio".



La camminata, che si snoda lungo tutta Viale Malta e Viale Fanti, può avere inizio da qualsiasi punto del percorso, essendo questo ad anello. Durante la passeggiata verranno costeggiati la piscina comunale Costoli, lo stadio di atletica "Luigi Ridolfi", lo stadio di baseball e il più famoso stadio di calcio "Artemio Franchi". Consigliamo di percorrere Viale Malta nel controviale interno dove è presente un'area verde pedonale e anche un piccolo parco giochi per bambini.