



## ASD LA PIAVE - NORDIC WALKING CAMMINARE CON ARTE

Via Svezia 2

30027 San Donà di Piave – VE  
C.F. 93043380273

San Donà di Piave, 23 gennaio 2021

Carissimi Soci,

nonostante le tante difficoltà dovute alla situazione pandemica, ci avete dimostrato una enorme fiducia rinnovando in massa l'iscrizione alla nostra associazione e di questo ve ne siamo molto grati. Da parte nostra stiamo organizzando gli allenamenti in modo sicuro ed efficace e pertanto, sentita anche la Polizia Locale, abbiamo dovuto introdurre alcune nuove regole di cui vi preghiamo di prendere nota.

Inizieremo **Sabato 30 gennaio p.v.** con un solo allenamento settimanale, per rodare il sistema, dopodiché valuteremo come ampliare il numero di allenamenti settimanali per cercare di tornare alla normale frequenza.

Occorrerà prenotarsi agli allenamenti attraverso un **Google Form** al seguente link: [PRENOTAZIONE ALLENAMENTO](#), selezionando il tipo di allenamento che si intende fare tra le seguenti possibilità:

**ALLENAMENTO BENESSERE** (per chi ha un passo di circa 4-5km/h)

**ALLENAMENTO FITNESS** (per chi ha un passo di circa 5-6km/h)

**ALLENAMENTO SPORTIVO** (per chi ha un passo molto veloce di circa 6-7km/h ed oltre)

**ALLENAMENTO "RACE"** (per coloro che intendono allenarsi per le gare – Obbligatorio il certificato medico Agonistico)

**ALLENAMENTO "TUTTI GIU' DAL LETTO"** (camminata al mattino presto)

Al fine di evitare gli assembramenti e di rispettare la normativa, saranno formati gruppi di cammino per un massimo di 10 persone (o meno), per ogni istruttore, e saranno scelti percorsi differenziati con luoghi di partenza e orari dedicati che saranno comunicati in Bachecca WA dagli istruttori.

La prenotazione dovrà pervenire entro le ore **17:00** della giornata di **venerdì 29.01.2021**, così da permettere agli istruttori di organizzare i gruppi e comunicare le dovute istruzioni in Bachecca WA la sera del **venerdì**.

A favore di miglior chiarezza si specifica che:

**ALLENAMENTO BENESSERE** = ATTIVITA' MODERATA CON ANDATURA LENTA (passo di circa 4-5km/h), CONSIGLIATA A COLORO CHE DEVONO PRENDERE MAGGIORE CONFIDENZA CON LA TECNICA DEL NORDIC WALKING E A COLORO CHE DEVONO ANCORA SVILUPPARE RESISTENZA ALL'ESERCIZIO FISICO.



**ALLENAMENTO FITNESS** = ATTIVITA' DI MEDIA INTENSITA' CON ANDATURA INTERMEDIA (passo di circa 5-6km/h), CONSIGLIATA A CHI VUOLE MIGLIORARE LA PROPRIA TECNICA ED ALLENARE LA PROPRIA RESISTENZA.

**ALLENAMENTO SPORTIVO** = ATTIVITA' INTENSA CON ANDATURA VELOCE (6-7km/h ed oltre), CONSIGLIATA A COLORO CHE PADRONEGGIANO LA TECNICA DEL NORDIC WALKING E CHE VOGLIONO MIGLIORARE LE PROPRIE PERFORMANCE FISICHE.

**ALLENAMENTO "RACE"** = ATTIVITA' MOLTO INTENSA CON ANDATURA MOLTO VELOCE ED ESERCIZI MIRATI ALLA PREPARAZIONE PER LE GARE DI VELOCITA' – PER QUESTO TIPO DI ALLENAMENTO E' OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO.

**ALLENAMENTO "TUTTI GIU' DAL LETTO"** = ATTIVITA' DI MEDIA / ELEVATA INTENSITA' CON ANDATURA INTERMEDIA (passo di circa 6km/h), CON PARTENZA AL MATTINO PRESTO.

Vi invitiamo inoltre a prendere visione della revisione del "*Protocollo per il contrasto e contenimento della diffusione del virus COVID-19*" – Gennaio 2021 – allegato a questa lettera e comunque scaricabile dal sito al link: <https://www.lapiavenordicwalking.it/asd-lapiave/> , di predisporre la **DICHIARAZIONE** da consegnare in originale alla associazione prima della nuova ripresa delle attività ed ovviamente di assicurarvi di essere in **possesso del Certificato Medico Sportivo in corso di validità**.

Con la sottoscrizione della DICHIARAZIONE il socio prende atto che l'Associazione si attiene ai contenuti del Protocollo di regolamentazione delle misure per il contrasto e contenimento della diffusione del virus COVID-19 durante lo svolgimento delle attività sportive, nonché allo specifico protocollo di settore, ed è esonerata da ogni responsabilità connessa ad eventuali contagi contratti da soci, atleti ed istruttori durante la pratica di attività sportiva all'esterno.

E ora che vi abbiamo detto tutto, vi aspettiamo agli allenamenti per ricominciare a camminare insieme!!

Buon cammino.

La Vostra Presidente

Mariachiara Brussolo

