



## Perché camminare?

- È il modo migliore per allenarsi
- Migliora l'umore e rende felici
- Riduce l'ansia e la depressione
- Rafforza le amicizie e le relazioni
- È una attività gratuita
- Aperto a tutti e accessibile tutto l'anno

## Come prepararsi per un'escursione:

- Valutare la propria preparazione fisica
- Controllare le condizioni del sentiero e la mappa
- Camminare con gli altri
- Comunicare a qualcuno dove si sta andando
- Portare una attrezzatura di sicurezza
- Indossare scarpe e indumenti adeguati
- Portare cibo e acqua a sufficienza
- Smaltire correttamente i rifiuti e rispettare la natura
- Utilizzare i percorsi segnalati
- Mantenere le distanze dalla fauna selvatica

Iscriviti sul sito [www.hike-project.eu](http://www.hike-project.eu)  
per attività e camminate gratuite

Per info e contatti:  
[hike.project.eu@gmail.com](mailto:hike.project.eu@gmail.com)



**Il progetto HIKE, finanziato dall'UE nell'ambito del programma Erasmus Sport, promuove uno stile di vita sano attraverso attività all'aperto lungo gli itinerari europei.**

*Finanziato dall'Unione europea.  
Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA).  
Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.*



## Camminare per uno stile di vita più sano

Camminate, attività sportive e culturali per la  
Settimana europea dello sport 2024

Partecipa alle nostre attività  
per rimanere in forma!

Iscriviti sul sito [www.hike-project.eu](http://www.hike-project.eu)  
per attività e camminate gratuite



Gli eventi sono organizzati lungo la **Via Francigena** in Italia, la **Via Egnatia** in Grecia e la **Via della Tolleranza** in Turchia.  
 Gli eventi in programma celebrano la camminata come un'attività universalmente accessibile tutto l'anno per mantenersi in forma.

## Italia, settembre 2024

### Giovedì 12 settembre:

Workshop "Preparazione fisica per un'escursione", Bari

### Venerdì 13 settembre:

Camminata Bari – Mola di Bari (10 km) + lezione di yoga

### Sabato 14 settembre:

Mola di Bari – Polignano a Mare (16 km) + visita culturale

### Domenica 15 settembre:

Polignano a Mare – Monopoli (12 km) + pesca sportiva

### Venerdì 27 settembre:

Torre Canne – Ostuni (18 km) con bici a pedalata assistita

### Sabato 28 settembre:

Torre Santa Sabina – Torre Guaceto (12 km), visita a piedi alla Riserva Naturale

### Domenica 29 settembre:

Punta del Serrone – Brindisi a piedi (7 km) celebrazione della Settimana Europea dello Sport + workshop "Sicurezza durante l'escursione"

*La Via Francigena è una delle più antiche vie di pellegrinaggio. Si estende da Canterbury (UK) a Roma, fino a Brindisi e Santa Maria di Leuca. L'Associazione Europea delle Vie Francigena è l'organismo certificato dal Consiglio d'Europa per la tutela e promozione del percorso. [www.viefrancigena.org](http://www.viefrancigena.org)*



## Grecia, ottobre 2024

### Venerdì 11 ottobre:

Camminata ad anello Parco delle cascate di Edessa – Ekklesiochori (11 km) + workshop

### Sabato 12 ottobre:

Edessa Alta – Nisi (13 km), attività ricreativa ad Agras lungo il percorso

### Domenica 13 ottobre:

Nisi – Arnissa (16 km), arrivo lungolago e attività ricreativa

### Venerdì 18 ottobre:

Camminata ad anello a Profitis Ilias (17 km) + attività ricreativa

### Sabato 19 ottobre:

Profitis Ilias – Edessa (15 km), attività ricreativa lungo il percorso e workshop a Edessa

### Domenica 20 ottobre:

Trekking urbano (10 km) nell'antica Edessa e scoperta del patrimonio industriale, a seguire evento a Edessa

*La Via Egnatia è l'antica strada che collegava Roma con Istanbul. Attraversa tutta la penisola balcanica e offre viste panoramiche. Le camminate sono organizzate da Paths of Greece, cooperativa sociale dedicata alla promozione del patrimonio culturale e alla conservazione dell'ambiente della Grecia. [www.pathsofgreece.gr](http://www.pathsofgreece.gr)*

**Paths of Greece**  
 ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



Cascate di Edessa - Grecia

Via della Tolleranza - Turchia



## Turchia, novembre 2024

### Venerdì 1 novembre:

Trekking urbano nel centro di Izmit ed eventi collaterali

### Sabato 2 novembre:

Centro Bahçecik – Villaggio di Servetiye e attività ricreativa nella zona di Kirazdere

### Domenica 3 novembre:

Parco naturale di Beşkayalar – Menekşe Yayla

### Venerdì 8 novembre:

Merdivenlikaya – centro di Iznik

### Sabato 9 novembre:

Villaggio di Çobanoğlu, area ricreativa di Paşasuyu – Acquedotti – Stagno di Bıçkıdere

### Domenica 10 novembre:

Strada costiera del centro di Izmit + Conferenza di chiusura

*La Via della Tolleranza ripercorre la consegna dello storico editto di tolleranza del 311. Il percorso è gestito dalla Culture Routes Society, ONG responsabile del suo sviluppo. [www.cultureroutesinturkey.com](http://www.cultureroutesinturkey.com)*

Culture  
Routes  
Society

