





## PERCORSO DIMOSTRATIVO

Alla partenza avvia un cronometro e inizia a camminare **con passo svelto**, come quando sei in ritardo ad un appuntamento.

A 300 e a 600 metri troverai **3 cartelli intermedi** e con una rapida occhiata potrai conoscere, in base ai tempi, a che velocità stai andando.

A 1000 metri, puoi fermarti a controllare i tempi sul cartello di arrivo. In questo modo potrai conoscere la velocità di cammino che ti permette di **guadagnare salute**.

# Salute in cammino

**Sei a 300 m** della Scuola di Cammino

Tempo dalla partenza	Velocità
4'30''	4 km/ora
4'00''	4,5 km/ora
3'36''	5 km/ora
3'16''	5,5 km/ora
3'00''	6 km/ora

**Attento:**

Se riesci a cantare

**accelera**

Se non riesci a parlare

**rallenta**

# Salute in cammino

**Sei a 600 m** della Scuola di Cammino

Tempo dalla partenza	Velocità
9'00''	4 km/ora
8'00''	4,5 km/ora
7'12''	5 km/ora
6'33''	5,5 km/ora
6'00''	6 km/ora

**Attento:**

Se riesci a cantare

**accelera**

Se non riesci a parlare

**rallenta**

# Salute in cammino

**Sei a 1000 m** arrivo

Tempo dalla partenza	Velocità
<b>15'00''</b>	<b>4 km/ora</b>
<b>13'20''</b>	<b>4,5 km/ora</b>
<b>12'00''</b>	<b>5 km/ora</b>
<b>10'55''</b>	<b>5,5 km/ora</b>
<b>10'00''</b>	<b>6 km/ora</b>