

**PERCHÉ 10.000 PASSI A**

*San Pellegrino Terme?*



**C**amminare quindi fa bene è un'attività semplice, adatta a tutti, e praticarla a San Pellegrino Terme risulta particolarmente piacevole e rilassante. La cittadina posta al centro della splendida Valle Brembana, a soli 24 Km da Bergamo, e nota in tutto il mondo per le proprietà curative delle sue acque termali, è stata progettata proprio con l'esigenza di ospitare chi desiderava trascorrere piacevoli giornate di cura, riposo e divertimento in uno dei luoghi più rinomati dei primi decenni del secolo scorso. Ecco perché nel paese non sono sorte solo eleganti ville, sale termali, moderni hotel e il Casinò, simbolo per eccellenza del liberty locale, ma sono stati anche creati spazi verdeggianti dove trascorrere le ore più calde del giorno seduti all'ombra degli alberi, il tutto organizzato in armonia intorno ad un percorso ad anello che si snoda, attraverso ben tre ponti, lungo il naturale corso del fiume Brembo. Grazie a questo impianto urbanistico San Pellegrino Terme offre la possibilità di poter passeggiare in piano lungo i viali di tigli, ippocastani, platani e celtis, e soprattutto respirare aria pulita. Queste salutari qualità, che hanno richiamato e tuttora richiamano mi-



gliaia di ospiti, hanno ispirato lo stemma sanpellegrinese, che le raffigura attraverso due croci bianche in campo rosso e quattro pini verdi, all'epoca simbolo di salubrità. Ogni "camminatore" ha infine la possibilità di adattare alle proprie capacità il percorso, modulando la velocità, allungando o accorciando il tragitto, scegliendo da quale ponte partire...e a quale fermarsi! Per i più sportivi non vanno dimenticate le alternative che i dintorni di San Pellegrino Terme offrono: una pista ciclo-pedonale di circa 7 km che da Zogno porta a San Pellegrino Terme, che continuerà con altri 12 Km fino a Piazza



Brembana, piacevoli escursioni in dolce pendenza, o anche di un certo impegno fisico e discreta tecnica escursionistica, conducono alle frazioni con storiche mulattiere e alle vette delle montagne circostanti (Monte Zucco m.1232, Castel della Regina m.1424, Pizzo Spino m.958, Monte Gioco m.1336 ecc.) dalle quali ammirare la cittadina termale e la catena delle Alpi Orobie, respirando una rigenerante aria fresca. Insomma, tante possibilità per tenersi in forma e togliersi dallo stress e dallo smog di ogni giorno, ideale per nonni e nipotini, coppie di innamorati o amici: buona passeggiata!



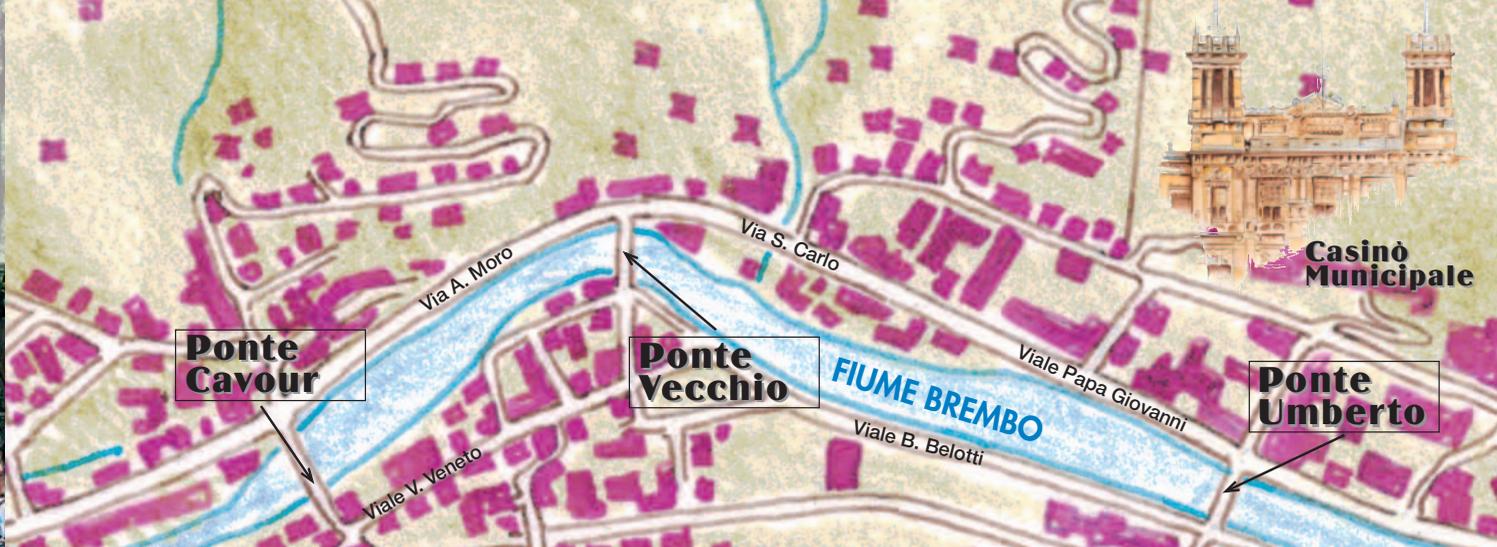
*... splendide passeggiate in tutte le stagioni*

# 10.000 PASSI AL GIORNO A *San Pellegrino Terme*



## PERCHÉ 10.000 PASSI AL GIORNO?

È universalmente riconosciuto che l'esercizio fisico ha effetti benefici sul corpo, mentre l'inattività promuove il suo declino. Il movimento infatti favorisce l'aumento della forza muscolare, della massa ossea, delle capacità respiratorie, della funzionalità gastrointestinale, migliora la coordinazione motoria, aumenta la soglia del dolore e la resistenza allo sforzo, previene l'insorgenza di ictus e infarto, la perdita delle cartilagini e l'insorgenza dell'osteoporosi, riduce l'obesità, la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca, il diabete, aumentando così il benessere e la qualità della vita. Per restare in forma basta camminare almeno 30 minuti al giorno a passo veloce. In un'ora di



**PONTE VECCHIO - PONTE UMBERTO - PONTE VECCHIO**  
1345 METRI - 1790 PASSI - 16 MINUTI

**PONTE VECCHIO - PONTE CAVOUR - PONTE VECCHIO**  
760 METRI - 1015 PASSI - 9 MINUTI

**PONTE UMBERTO - PONTE CAVOUR - PONTE UMBERTO**  
1950 METRI - 2600 PASSI - 23 MINUTI

cammino a 5 Km orari di velocità, si bruciano circa 500 Kcal che aumentano decisamente se la velocità del cammino cresce.

Per questo basta dotarsi di un contapassi che misuri la distanza percorsa, il numero dei passi il tempo di percorrenza ed in automatico il consumo calorico. Il contapassi inoltre ci permette di conoscere il numero dei passi eseguiti durante la giornata, quasi cinquemila li facciamo senza nemmeno accorgercene durante le attività quotidiane, e di calcolarne i mancanti per arrivare a 10.000 che è il numero consigliato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per il benessere e la salute del nostro corpo.

Un piccolo consiglio: quando è possibile, lasciate a casa l'auto e spostatevi a piedi così non sprecherete combustibile, non inquinaerete inutilmente, e la vostra salute vi ringrazierà.



Bastano quindi una o più passeggiate al giorno per raggiungere facilmente il traguardo dei 10.000 passi.

### Ricordiamoci inoltre di:

- non fumare
- non eccedere con l'alcool
- seguire un'alimentazione povera di grassi e sale, ma ricca di frutta e verdura
- controllare il peso corporeo
- controllare la pressione arteriosa
- farsi controllare con regolarità dal medico di fiducia

*Dott. G. Pietro Salvi  
Casa di Cura Quarenghi*



## COME RAGGIUNGERE SAN PELLEGRINO TERME:



I.A.T. Ufficio Accoglienza Turistica - Tel. 0345 21020

### REALIZZATO CON IL CONTRIBUTO:



COMUNE DI  
SAN PELLEGRINO TERME



COMUNITÀ MONTANA  
VALLE BREMBANA  
ASS. TURISMO



ASSOCIAZIONE  
OPERATORI TURISTICI  
DI SAN PELLEGRINO TERME  
E VALLE BREMBANA



COSORZIO TURISTICO  
VALBREMBANA.COM



CASA DI CURA QUARENCHI  
DAL 1925



ASSOCIAZIONE AMICI  
DI S. PELLEGRINO TERME

E la collaborazione di: G. Pietro Salvi, Adele Normanni, Marta e Stefano Torriani