



# IN CAMMINO

tra benessere, natura, arte e cultura



Carissimi,

stiamo valutando la possibilità di creare un settore del Cad Bam dedicato principalmente al cammino e alla corsa. Nostro focus è quello di proporvi alcuni itinerari, della durata di uno o più giorni, che includano la camminata e/o la corsa nella natura ed anche l'aspetto turistico ed artistico propri delle zone che decideremo di scoprire.

Abbiamo quindi la necessità di comprendere l'interesse di tutti voi per questo modo di fare turismo in modo completamente diverso e a contatto con la natura ma soprattutto con il proprio corpo e la nostra anima, un turismo slow, lontano dal traffico e dai clamori delle affollate località più famose.

Potremo cimentarci ad esempio, in un facile percorso tra le colline reggiane, sulla via matildica o addirittura su un tratto della Via Francigena tra Toscana ed Emilia Romagna per arrivare poi a percorrere tratti del Cammino di Santiago di Compostela.

Viaggi a piedi, ma anche viaggi a piedi in compagnia degli **asinelli**, viaggi in **barca a vela** con trekking, viaggi di **Deep walking** con esperienze di meditazione camminata e i nuovi **Cammini di Pace**.

Ed ancora: cammini ideati per le famiglie con bambini!

"Camminare è salute, camminare è ritrovare il contatto con la natura, camminare aiuta a rallentare e a vivere più in contatto con se stessi e il mondo." (citaz.)

Vi chiediamo pertanto la cortesia di rispondere tramite il modulo in calce ad alcune semplici domande (barrando la casella corrispondente), che ci permetteranno di conoscervi meglio e di valutare le iniziative da proporre.

**DACCI QUALCHE IDEA!** Siamo aperti a ricevere idee e suggerimenti! Vi aspettiamo! ☺

Vi ringraziamo sin d'ora del tempo che ci dedicherete e vi chiediamo la cortesia di rispondere via e-mail all'indirizzo [segreteria@cadbam.it](mailto:segreteria@cadbam.it) o [chiara.steccanella@cadbam.it](mailto:chiara.steccanella@cadbam.it), inviandoci copia del sondaggio compilato entro il **28 dicembre 2018**.

**SONDAGGIO COSTITUZIONE GRUPPO DI CAMMINO E/O CORSA CAD BAM**Da inviare entro il 28 dicembre 2018 tramite e-mail a [segreteria@cadbam.it](mailto:segreteria@cadbam.it) o [chiara.steccanella@cadbam.it](mailto:chiara.steccanella@cadbam.it)Cognome  Nome Luogo di lavoro / indirizzo Numero Cellulare  E-mail Attività svolta  lavoratore  pensionato Sesso  maschio  femmina Età **1. Sono interessato a partecipare ad un cammino di un giorno?** SI  
 NO**2. Sono interessato a partecipare ad un cammino di due/tre giorni?** SI  
 NO**3. Sono interessato a partecipare ad un cammino lungo della durata di una settimana o più?** SI  
 NO**4. Sono capace di camminare al giorno?** Circa 2 ore  
 Circa 3-4 ore  
 Circa 5 ore  
 Circa 6 ore  
 Circa 7-8 ore**5. Pratico un'attività sportiva?** NO  
 Un po'  
 Regolarmente  
 Assiduamente**Idee e suggerimenti**