

Bandiera Azzurra 2023



- La **sedentarietà** è una delle maggiori cause **prevenibili** di morte al mondo.
- L' Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che l' inattività fisica sia associata ogni anno a **3,2 milioni di morti** nel mondo.
- Sono oltre **24 milioni** le persone in Italia che si dichiarano completamente **sedentarie**, pari a circa il **42% della popolazione**.
- in Italia il **37%** della popolazione risiede nelle 14 Città Metropolitane per un totale di circa **22 milioni** di abitanti





**Le Città sono responsabili della salute dei Cittadini:
Correre e Camminare sono il modo più immediato ed
efficace per il benessere in Città**

E' per questa ragione che
la **Federazione Italiana di Atletica Leggera** (FIDAL)
in collaborazione con **ANCI**,
ha creato un programma di promozione
della **corsa** e della **camminata**
quali strumenti di **benessere** e **salute**
nelle **aree urbane**.





Cos'è la Bandiera Azzurra?



E' il **riconoscimento** più importante che FIDAL assegna ai Comuni italiani che si siano distinti per un particolare impegno nella promozione dei **sani stili di vita** tra i propri cittadini, attraverso **percorsi adeguati** , **eventi** e **attività di promozione** della pratica ludico-motoria



BANDIERE AZZURRE 2018 e 2019



VALDENGHI

PESARO

MILANO

COSENZA

VALDOBBIADENE

CAGLIARI

NAPOLI



MILANO

ROMA

CUNEO

CHIANCIANO TERME

SAN BENEDETTO DEL TRONTO

VIGEVANO

SAN DONATO MILANESE



BANDIERE AZZURRE 2020-2021 e 2022



ORISTANO

CINISELLO BALSAMO

CERNUSCO SUL NAVIGLIO

ALBEROBELLO

MONTEPULCIANO

BELLUSCO

CARMIGNANO DI BRENTA

TORNARECCIO

CAPRARICA DI LECCE



GENOVA

SAN SALVO (CH)

CERESOLE REALE (TO)

PIACENZA

BASIGLIO (MI)

**Nell'anno 2020 il progetto è stato sospeso causa pandemia e nel 2021 /2022 è ripartito coinvolgendo in primis i comuni assegnatari del 2020 e successivamente gli altri Comuni che si erano candidati ed erano stati ritenuti idonei.*

Nel 2023, con il ritorno alla normalità, il progetto tornerà a regime con l'assegnazione della Bandiera Azzurra a 8-10 Comuni.



**Ottenere la Bandiera Azzurra della
FIDAL vuol dire essere una Città che:**

- Ha a cuore la **salute** ed il **benessere** dei propri cittadini;
- Offre **spazi** e **percorsi** verdi certificati, curati e riqualificati;
- Offre occasioni di **eventi** e **incontro** con la propria cittadinanza;
- Si qualifica come **città ideale** per accogliere tutti coloro che non possono fare a meno della loro **corsa** o **camminata** quotidiana





Cosa offre la Bandiera Azzurra?



- **Percorsi urbani** e **Parchi** certificati da FIDAL per la pratica del running e del walking urbano
- **Eventi** di corsa e/o camminata non competitiva dedicata a tutti i cittadini, all'interno dei percorsi certificati e non, con il supporto organizzativo di FIDAL
- **Promozione** dei sani stili di vita, attraverso momenti di incontro tra la cittadinanza e coach, medici, nutrizionisti.



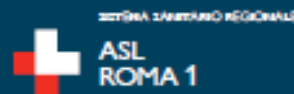


In Italia sono stati certificati, ad oggi, da FIDAL n.
21 percorsi Bandiera Azzurra

1. Milano **Percorso dei Tre Parchi**
2. Pesaro **Parco Miralfiore**
3. Valdengo **Percorso Urbano**
4. Napoli **Percorso del Lungomare Caracciolo**
5. Cosenza **Viale Parco**
6. Cagliari **Percorso del Lungomare Poetto**
7. Valdobbiadene **Anello del Prosecco Superiore**
8. Roma **Percorso Run4Health** (*Parco S. Maria della Pietà*)
9. Cuneo **Percorso degli Angeli** (*V.le degli Angeli*)
10. Vigevano **Percorso Rebuffi** (*Parco del Ticino*)
11. Chianciano Terme **Sentiero Azzurro** (*Parco dei Fucoli*)
12. San Benedetto Del Tronto **Percorso del Lungomare**
13. San Donato Milanese **Percorso RunDonato**
14. Oristano **Percorso Azzurro**
15. Genova **Corso Italia**
16. Cinisello Balsamo (MI) **Percorso Parco Grubria' - Oasi S. Eusebio**
17. Montepulciano (SI) **Percorso Emozioni in Cammino**
18. Bellusco (MI) **Percorso del Tempo Ritrovato**
19. San Salvo (CH) **Percorso Lungomare Pineta**
20. Ceresole Reale (To) **Percorso Giro Lago**
21. Basiglio (MI) **Percorso Bandiera Azzurra**



Percorso Run4Health del Santa Maria della Pietà Parco della Salute e del Benessere



Percorsi



Prima di correre e camminare ricordati

1. Fai una visita medica per controllare il tuo stato di salute.
2. Usa scarpe adatte alla corsa per prevenire infortuni muscolari.
3. Bevi sempre per reidratare il tuo corpo.
4. Fai esercizi di stiramento e stretching per preparare i muscoli e le articolazioni all'attività fisica.
5. Ripara la tua testa dal sole per evitare insolazioni.
6. Scarica la app **Bandiera Azzurra** per correre e camminare in città.
7. Divertiti.

Questo è un tratto misurato e certificato dalla FIDAL.

Non è ad uso esclusivo dei podisti.

Fare attenzione all'uscita dei passi carrai e dei pubblici esercizi.

Lo scopo di questo progetto è quello

dell'alfabetizzazione alla corsa e al camminare.

Si prega di prestare attenzione e rispetto per gli utenti deboli.

Before starting to run, remember the following

1. Have a medical examination to check your health.
2. Use sneakers made for running in order to avoid injuries.
3. Drink more in order to rehydrate your body.
4. Do stretching exercises to prepare your muscles and joints for the physical activity.
5. Keep your head protected from the sun to avoid sunstroke.
6. Enjoy your run.

***Esempio di segnaletica di un percorso certificato FIDAL**

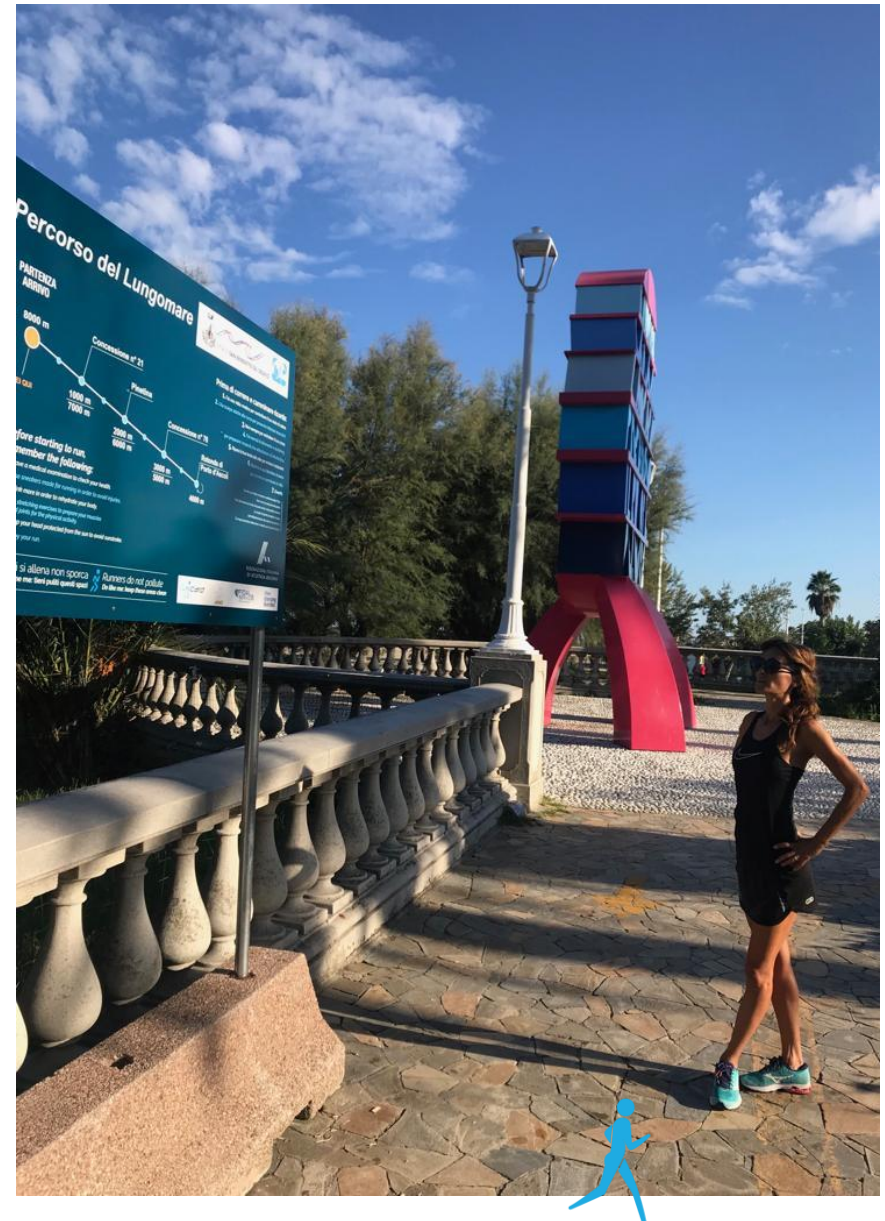


Chi si allena non sporca
Fai come me: tieni puliti questi spazi



Runners do not pollute
Do like me: keep these areas clean

**Esempi di segnaletica di percorsi certificati FIDAL*







Eventi



BANDIERA AZZURRA
Basiglio città della corsa e del cammino



UN PROGETTO



Per info

Tel. 011538221; email bandierazzurra@fidal.it

Seguici su  facebook.com/BandierAzzurra

