



**97 chilometri** si snodano su **18 percorsi**, 7 percorsi base e 11 percorsi collegati, da Nord a Sud, da Est a Ovest, lungo il fiume e sulle colline, ciascuno con una sua storia precisa e con precise caratteristiche. Camminare per stare bene e per conoscere la bellezza del territorio.

Tutti bellissimi, a volte insoliti, panoramici, ricchi di luoghi d'arte, fede, cultura. Luoghi noti e luoghi talvolta poco conosciuti, perché appartati, al di là dei soliti "percorsi", ma assolutamente straordinari e sorprendenti. Ciascuno con tipologie diverse per lunghezza, pendenza, livello di impegno fisico.

Per continuare a camminare, da soli, in compagnia, a qualsiasi età, con gli amici, con i bambini.

Camminare per il proprio benessere psico-fisico, per la propria salute, ma anche per la propria mente, per la voglia di conoscere tutta la complessità, la bellezza, la ricchezza storica, artistica, culturale e paesaggistica di una città che ha nel suo contesto collinare e fluviale non solo una bellissima cornice ma anche il senso pieno della sua armonia.

Per tutti i cittadini, dai grandi ai piccoli, di tutte le età, ciascuno con il proprio passo, scegliendo il proprio percorso in base alla lunghezza, all'impegno fisico, alle caratteristiche del territorio, al tempo a disposizione e così via. Per le famiglie con i bambini, che troveranno percorsi sicuri, al riparo dal traffico e da camminare in gruppo.

Per tutti i turisti, italiani e non solo, che vogliono conoscere la ricchezza e la complessità di Firenze e del suo patrimonio paesaggistico, ambientale, artistico in scenari di grande bellezza, coniugando il piacere di "camminare" al piacere di "vedere e comprendere".

Per gli sportivi che troveranno proposte all'altezza del loro livello di allenamento e della loro capacità tecnico sportiva nel walking e nella corsa.

Per gli appassionati di arte, cultura, paesaggio, natura, storia perché gli itinerari sono anche un modo per approfondire e conoscere meglio il territorio.

Ogni percorso ha una delle sue specifiche caratteristiche, di cui occorre tenere conto se lo si cammina per la sua interessezza.

Vengono fornite le indicazioni e i consigli specifici per i camminatori e i podisti: a chi è adatto (con specifiche per famiglie con bambini), tipologia del fondo, pendenze, presenza di marciapiedi e sedi pedonale protette, tipologia di allenamento.

È bene ricordare perciò [le 10 regole generali](#) (visita medica, tecnica di cammino e corsa, calzature, abbigliamento, riscaldamento, aspetti tecnico-sportivi, recupero, stretching, gradualità e ritmo, alimentazione) da rispettare prima di iniziare l'attività sportiva del walking o del running.

### **Gli itinerari ad anello - entra ed esci**

Gli itinerari si compongono, ciascuno, di un "percorso base" e di uno o più "percorsi collegati". Percorso base e collegati sono tracciati "ad anello" e si intersecano sempre in uno o più punti.

Questa logica "circolare" fa sì che l'inizio e la fine del percorso coincidano, ma fa anche sì che si possa scegliere se:

Percorrere tutto o in parte il percorso base

Percorrere tutto o in parte il percorso base e uno o eventualmente più collegati

Entrare ed uscire in uno qualsiasi dei punti del percorso

Perciò ognuno può entrare ed uscire dagli "anelli" a seconda delle sue esigenze o della comodità (es: distanza da casa, distanza dalla fermata del tram, tempo a disposizione e quanto altro).

Ovviamente, il materiale di documentazione (depliant) sarà realizzato secondo la partenza e l'arrivo prefissati.

Maggiori informazioni su: [www.sportinforma.comune.fi.it/theWalkingCity/](http://www.sportinforma.comune.fi.it/theWalkingCity/)