



Salute e solidarietà: si tratta di una camminata non competitiva con il patrocinio del CONI, finalizzata a raccogliere fondi a sostegno di pazienti affetti da tumori del sangue e delle loro famiglie.

L'evento si celebra in molte città italiane, dove le Sezioni AIL organizzeranno queste camminate solidali; tutte le informazioni correlate all'iniziativa sono reperibili sul portale MyCrowdAIL. Per partecipare in completa autonomia, in casa o all'aperto, per tutta la giornata, sarà possibile testimoniare la solidarietà postando sui canali social di AIL una foto o un video con l'hashtag **#versonuovitraguardi**

**Roma, ma non solo!** La Fitwalking for AIL torna ad essere, per chi lo vorrà, un evento in presenza con un villaggio allestito sulla terrazza del Pincio a Villa Borghese a Roma e **un percorso di 6 km**

per camminare insieme **#versonuovitraguardi** e sostenere i progetti di ricerca e assistenza ai pazienti ematologici. In contemporanea saranno organizzate camminate solidali in altre città italiane. Potrai scegliere di partecipare ad un evento locale organizzato da una Sezione AIL, ma

anche di organizzare in prima persona un gruppo di fitwalker coinvolgendo i tuoi amici come un vero e proprio fundraiser.

La cosa più importante è partecipare!!! Ma anche condividere la tua personalissima esperienza sui canali social dell'Associazione e postare le tue foto e i tuoi video con l'hashtag #versonuovitraguardi.

**Ogni partecipante iscritto riceverà un kit** composto da una sacca in nylon e un polsino in spugna personalizzati Fitwalking for Ail da utilizzare durante la camminata. La Fitwalking for Ail è un importante appuntamento per raccontare i traguardi raggiunti e le ulteriori prospettive nella cura dei tumori del sangue e per informare i pazienti affetti da queste patologie sulla possibilità di condurre una vita attiva e incoraggiandoli quindi alla pratica dello sport. L'iniziativa di sensibilizzazione, nata nel 2017, continua ad essere una speciale occasione per i pazienti e per gli ex pazienti per trascorrere una giornata all'aria aperta, facendo movimento e attività fisica.

La **quota di partecipazione alla Fitwalking for AIL è di 10 euro** che saranno destinati interamente all'Associazione – Iscrizioni ed informazioni su [Fitwalking.ail.it](http://Fitwalking.ail.it). L'iniziativa è stata realizzata grazie al contributo non condizionante di Astrazeneca, Celgene Bristol – Mayers Squibb, Gsk, Incyte Solveon, Pfizer, Sanofi Genzyme, Takeda. La maglietta Fitwalking for AIL 2021, riportante l'illustrazione della scarpa con le ali generosamente realizzata da Nanà Dalla Porta, è acquistabile su [shop.ail.it](http://shop.ail.it).

**Cos'è il Fitwalking.** Si potrebbe definire "l'arte del camminare", ossi una forma di praticare il cammino che ne evidenzia tutte le potenzialità e va oltre il semplice camminare. Il termine inglese significa letteralmente "camminare per la forma fisica"; è il denominatore comune per tutte le attività motorio-sportive, per il tempo libero e per il relax, per il divertimento, per il fitness, per la salute e per il benessere.

I buoni motivi per praticare il fitwalking sono tanti e si possono trovare motivazioni e stimoli che coinvolgono tutti verso tale pratica. Innanzitutto però il fitwalking si pone come un'attività alla portata di tutti. Avvicinarsi alla tecnica del fitwalking significa pertanto rendere il modo di camminare sufficientemente efficace da potersi muovere ad una elevata velocità mantenendo una gestualità naturale.

Per approfondire la conoscenza del fitwalking o rivolgersi ad un istruttore certificato visita [www.fitwalking.it](http://www.fitwalking.it)

Ti basterà compilare il form di iscrizione con tutti i tuoi dati e versare la quota di partecipazione solidale di 10,00 euro.

**A ROMA, Appuntamento alla terrazza del Pincio!** L'appuntamento per la Fitwalking for AIL Roma è fissato per la mattina di domenica 26 settembre a Villa Borghese, presso la Terrazza del Pincio.

**Dalle ore 9.00 potrai ritirare il tuo Kit di partecipazione\*** e alle ore 11.00, dopo i saluti istituzionali, affronteremo tutti insieme il percorso disegnato all'interno dell'incantevole polmone verde della Capitale.

\*Potrai ritirare il tuo kit anche presso la sede di AIL Roma, in Via Rovigo, 1A. Per prenotare il ritiro del kit chiama al numero 06/441639621 oppure scrivi a [romail@romail.it](mailto:romail@romail.it)

**AIL – Associazione Italiana contro le Leucemie, i linfomi e il mieloma**, da oltre 50 anni, promuove e sostiene la ricerca scientifica per la cura delle leucemie, dei linfomi e del mieloma. Assiste i malati e le loro famiglie, accompagnandoli in tutte le fasi del lungo e spesso sofferto percorso della malattia, offrendo loro servizi, conoscenza e comprensione. È al loro fianco per migliorarne la qualità della vita e sostenerli nel percorso di cura. Per anni presidente dell'associazione è stato l'insigne ematologo, professor Franco Mandelli

**Visita [www.fitwalking.it](http://www.fitwalking.it)**