



Le camminate di Fitwalking svoltesi con notevole partecipazione nel 2019 a Rueglio e, a destra, a Locana. A destra, il flyer con il calendario di agosto e settembre 2020

La Regione Piemonte capofila, con la Scuola del Cammino degli ex marciatori Giorgio e Maurizio Damilano

“Let's Fit”, un progetto europeo per promuovere le camminate

Promuovere uno stile di vita attivo, per il mantenimento ed il miglioramento della salute con la pratica dell'attività sportiva è l'obiettivo del progetto, di cui la Regione Piemonte è capofila, denominato “Let's fit healthy life! The role of sport in regenerating deprived areas”, che vede coinvolti sei Paesi dell'Unione Europea: Italia, Portogallo, Spagna, Lettonia, Estonia, Grecia.



La dimostrazione di Fitwalking svoltasi domenica 6 settembre a Ceresole

L'esercizio fisico di riferimento per ottenere questo obiettivo è il cammino, ed in particolare il Fitwalking. Cofinanziato dal programma "Erasmus + 2014-2020 Azione Sport", il progetto include sette partner europei.

Per l'Italia la Regione Piemonte, di coordinamento, e l'Asd Scuola del Cammino Fitwalking Italia, fondata nel 2001 a Saluzzo dai fratelli Maurizio Damilano (a destra nella foto), ex marciatore italiano, campione olimpico a Mosca 1980 e due volte campione mondiale della 20 km, e Giorgio Damilano, anch'egli ottimo marciatore (11° ai giochi olimpici di Mosca).

Sul versante europeo, questi gli altri enti partner del progetto "Let's Fit": Zemgale Planning Region (Lettonia), Carvalhais Sport, Cultural and Social Association (Portogallo), Club Deportivo Nordic Walking Castilla y Leon (Spagna), the Municipality of Valga (Estonia) e Gas Ilisos (Grecia).

«Sono particolarmente soddisfatto - spiega Maurizio Damilano, presidente dell'Asd Scuola del Cammino Fitwalking Italia - , dello sviluppo di questo progetto, che ha come scenario dei cammini la Valle Orco. La Regione Piemonte, nonostante le problematiche di quest'anno difficile, ha contribuito a favorire con le dovute attenzioni la ripresa dell'attività. Abbiamo così potuto effettuare gli incontri tenuti da nostri istruttori ed esperti, e tutti attendiamo con entusiasmo l'evento conclusivo che si terrà ad inizio di novembre e vedrà la presenza di una due giorni di iniziative, con la partecipazione dei

Giorgio e Maurizio Damilano



partner europei».

I prossimi appuntamenti, nel rispetto delle normative sul Covid-19, saranno sabato 19 settembre a Cuornè, alle ore 10, con ritrovo davanti al Comune ed a Pont Canavese alle ore 15, con ritrovo di fronte all'ufficio turistico, e domenica 20 settembre a Locana, alle ore 10, davanti all'ufficio turistico. Per maggiori dettagli, si

può scrivere una mail a: info@scuolacamminosaluzzo.it oppure letsfit20@gmail.com

Quest'estate si sono svolte con successo altre camminate a Locana, Ceresole Reale e Noasca.

Il progetto "Let's Fit" promuove i sani stili di vita intervenendo sulla salute, sulla prevenzione delle malattie e sulla riduzione della sedentarietà. «Lo sport - affermano i promotori - contribuisce anche e soprattutto alla crescita umana e morale dei giovani e può risultare un efficace strumento di contrasto al disagio sociale e sostegno alle marginalità». Il progetto, tramite incontri e seminari a scuola su scala regionale, si propone di far comprendere, soprattutto alle giovani generazioni, ma anche agli adulti e agli anziani, l'importanza di fare attività fisica e soprattutto fitwalking per mantenersi in forma e prevenire future malattie derivanti dalla vita sedentaria o dalle cattive abitudini di vita. Le attività di sensibilizzazione sono principalmente organizzate a livello scolastico in aree rurali e decentrate, con un coinvolgimento attivo di giovani e ragazzi. Il progetto si rivolge anche alle persone anziane. L'importanza di vivere l'età avanzata praticando attività fisica, sentendosi parte attiva della società e riducendo la possibilità di malattie croniche, si ripercuote anche positivamente sulla riduzione dei costi sanitari. Il progetto, avviato nel 2019 con un finanziamento europeo di oltre 230 mila euro, prevede anche il coinvolgimento di centri e associazioni per le persone anziane e del Servizio sanitario pubblico regionale, in ogni territorio.

Presentato nel marzo 2019 a Ceresole Reale



La presentazione del progetto a Ceresole, nel marzo 2019

alla presenza di tutti i partner italiani e stranieri, il progetto si articola in tre fasi. Si è partiti con l'analisi dei bisogni a livello locale in tema di



pratiche sportive e attività fisica, avviata contemporaneamente nei sei Paesi partner, attraverso questionari sottoposti a diversi target, giovani, adulti e anziani, con raccolta dei dati e stesura di un report condiviso contenente dati interessanti sulla pratica sportiva nelle aree coinvolte, e sulle migliori pratiche da applicare per promuoverla. La seconda fase riguarda l'attivazione da parte di tutti i partner di azioni di partecipazione attiva (eventi sportivi di fitwalking, camminate collettive, laboratori nelle scuole, dimostrazioni, scambi di esperienze sui metodi di insegnamento della pratica sportiva) nei territori coinvolti dal progetto, con lo scopo di testare e adottare gli strumenti migliori per la promozione di sport e salute.

Dall'estate del 2019 sino a gennaio 2020 in ogni Paese partner si sono svolte diverse attività di promozione sportiva collegate al fitwalking e al cammino in generale che hanno visto la partecipazione di centinaia di appassionati camminatori, giovani, ragazzi e anziani e in generale a chi voglia conoscere meglio la pratica del fitwalking, coniugando salute e valorizzazione di aree marginali e territori incontaminati. In Piemonte le attività si sono dunque svolte grazie all'organizzazione della Scuola del Cammino, alcuni in collaborazione con l'Asl To 4, con i Comuni della Valle Orco, della Val Chiusella, dell'Alto Canavese. Il confinamento imposto da marzo a giugno 2020 a causa della pandemia dovuta al Covid-19 non ha permesso lo svolgimento di alcune attività in programma che però, dal mese di luglio, sono riprese con un ricco calendario e nel pieno rispetto delle regole di contrasto al virus. Il progetto si concluderà dunque con un evento sportivo non competitivo di Fitwalking in Valle Orco, alla presenza di tutti i partner di progetto, residenti, sportivi, camminatori, e la presentazione di un e-book contenente le linee guida comuni a tutti i partner per la pratica del Fitwalking.

Renato Dutto