



Let's
FIT *for a*
healthy
life

I.O. 03 LINEE GUIDA



Let's fit healthy life!
The role of sport in
regenerating deprived areas

ERASMUS+ SPORT PROJECT

Collaborative Partnerships
Grant Agreement n. 2018 – 3835 /001 – 001

I.O. 03 LINEE GUIDA

INDICE

| | |
|---------------------------------------|----|
| 1. Scopo | 5 |
| 2. Ambito..... | 5 |
| 3. Descrizione del progetto..... | 6 |
| 4. Profilo dei partner..... | 7 |
| 5. Descrizione delle metodologie..... | 11 |
| 6. Esperienze nazionali..... | 12 |
| Italia..... | 12 |
| Lettonia..... | 22 |
| Portogallo..... | 30 |
| Grecia..... | 35 |
| Spagna..... | 42 |
| Estonia..... | 47 |
| 7. Materiali didattici..... | 50 |
| 8. Risultati..... | 51 |
| 9. Materiali utilizzati e fonti..... | 52 |

1. SCOPO

Le linee guida riguardano principalmente la disciplina del Fitwalking nei Paesi partner; i loro contenuti saranno sviluppati dalle attività; il documento è uno strumento importante per incentivare la partecipazione all'attività fisica all'interno dei Paesi coinvolti.

I principi fondamentali alla base di queste LINEE GUIDA includono:

- La convinzione che l'attività di Fitwalking insieme allo sport dilettantistico e agonistico svolga un ruolo primario nella vita della comunità, e che dall'aumento dei livelli di attività fisica derivino grandi benefici per gli individui, le comunità e la società in generale;
- La convinzione che un piano strategico aiuti gli amministratori pubblici, le associazioni sportive locali e le parti interessate delle comunità ad aumentare la partecipazione sociale all'attività fisica, fornendo elementi concreti per lo sviluppo della pratica sportiva e dell'attività fisica nelle aree emarginate.

2. AMBITO

Le LINEE GUIDA includono:

- Descrizione delle metodologie di insegnamento della disciplina del Fitwalking;
- Materiali di formazione sotto forma di semplici script per i formatori, testati nelle 6 aree;
- Materiali didattici sotto forma di script per le persone interessate a praticare il Fitwalking.

Le LINEE GUIDA si concentrano anche sull'assistenza al sistema sanitario pubblico nell'aumentare l'attività fisica tra i giovani e gli anziani attraverso il seguente approccio: favorire un programma di Fitwalking per la comunità al fine di aumentare il supporto sociale delle persone che desiderano migliorare la propria salute e i propri stili di vita.

Risultati attesi:

- La vicinanza, il supporto e l'incoraggiamento offerti ai partecipanti attraverso queste Linee guida favoriranno una maggiore conoscenza dell'attività fisica e una fiducia nella capacità di esercitarla;
- La durata e la frequenza dell'attività fisica aumenteranno, e la forma fisica generale migliorerà per uomini e donne, persone di tutte le età, individui sedentari e soggetti non più molto attivi.

3. DESCRIZIONE DEL PROGETTO

L'obiettivo del progetto è incoraggiare la partecipazione allo sport e all'attività fisica, in particolare sostenendo l'attuazione delle Linee guida dell'UE sull'attività fisica.

Tenendo conto di questo obiettivo e dei risultati dei laboratori, degli scambi di pratica sportiva e degli eventi partecipativi organizzati nell'ambito di questo progetto, sono state sviluppate Linee Guida comuni sulla salute e sul Fitwalking a carattere internazionale ed intersettoriale, indirizzate a target differenti, flessibili, accessibili a tutti.

Sulla base della struttura dei moduli, il Partenariato ha predisposto Linee Guida comuni per i Partecipanti che includono metodologie, strategie e strumenti sportivi volti ad indirizzare le persone alla pratica della disciplina del Fitwalking.

Come già indicato, le Linee Guida sono disponibili in diverse lingue, e ogni Partner dovrà tradurle nella propria lingua madre.

IL PROGETTO

Let's fit healthy life!

The role of sport in regenerating deprived areas

ERASMUS+ SPORT PROJECT

Collaborative Partnerships

Grant Agreement n. 2018 – 3835 /001 – 001

DURATA

1 gennaio 2019 – 31 dicembre 2021

DESCRIZIONE DELLA PARTNERSHIP

Il progetto è promosso da:

Capofila P1: Regione Piemonte ITALIA

Partner P2: Zemgale Planning Region LETTONIA

Partner P3: Associazione Sportiva, Culturale e Sociale Carvalhais PORTOGALLO

Partner P4: Gymnastikos Athlitikos Syllogos ILISOS (Gas Ilisos) GRECIA

Partner P5: Club Deportivo Nordic Walking Castilla y Leon (Palencia) SPAGNA

Partner P6: Comune di Valga ESTONIA

Partner P7: ASD Scuola del Cammino Fitwalking ITALIA

4. PROFILO DEI PARTNER

P1. Coordinatore del progetto – Regione Piemonte – ITALIA

La Regione Piemonte è una regione italiana del nord-ovest con più di 4.300.000 abitanti. Le politiche regionali sono volte a promuovere lo sviluppo economico e sociale del territorio, a favore di una crescita economica equilibrata e sostenibile, la coesione sociale, la ricerca, piani per la tutela dell'ambiente, lo sviluppo del turismo, la valorizzazione del patrimonio culturale e storico del territorio, la promozione della qualità della vita e della salute, anche attraverso l'attività sportiva.

Sono numerose le iniziative speciali, I progetti a carattere sportivo a favore dei giovani, dell'inclusione, delle pari opportunità, della cultura sportiva sostenuti dalla Regione, quali ad esempio il Progetto "Giochi senza barriere", il Progetto "Primavera di sport", e molti altri. Le attività programmatiche dell'Assessorato regionale allo Sport mirano ad offrire l'opportunità di sperimentare, apprendere e praticare attività fisiche, unite al supporto culturale ed educativo che lo sport introduce nella propria crescita personale, anche con una corretta educazione alimentare.

Il Piemonte è diventato famoso come Organizzatore dei XX Giochi Olimpici Invernali 2006, che si sono svolti a Torino e in altre 8 località montane del Piemonte, dal 10 al 26 febbraio 2006. Il territorio regionale ha inoltre ospitato, dal 10 al 19 marzo 2006, i IX Giochi Paraolimpici Invernali; nel 2017 l'area del Monferrato ha ottenuto un prestigioso riconoscimento da ACES EUROPE come Comunità Europea dello Sport 2017; lo stesso per la Città di Torino, nel 2015, "Capitale Europea dello Sport". La Regione Piemonte ha ottenuto da ACES, per il 2022, il riconoscimento ufficiale di "Regione Europea dello Sport".

P2. Zemgale Planning Region (ZPR) – LETTONIA

Zemgale Planning Region è un ente pubblico istituito nel 2006, sotto la diretta supervisione del Ministero della protezione ambientale e dello sviluppo regionale del Governo della Lettonia. Occupa un territorio di 10.733 Km², ovvero il 16,6% dell'intero territorio lettone, con una popolazione di circa 281.000 abitanti. L'obiettivo principale della Regione è garantire la pianificazione e il coordinamento regionale, nonché la cooperazione tra i Comuni e le varie istituzioni governative. La sede amministrativa si trova nella città di Jelgava.

La Regione Zemgale ha maturato negli anni una vasta esperienza nella gestione di progetti cofinanziati dall'Unione Europea, e negli ultimi cinque anni ha agito come Lead Applicant e Cooperation Partner in circa 30 progetti di rilevanza europea; pertanto la Regione ha grande esperienza nel coordinamento di partner transfrontalieri, ampia conoscenza di questioni ambientali e culturali, esperienza pratica nella gestione di progetti su larga scala con una componente infrastrutturale, e fornisce anche consulenza alle organizzazioni partner su appalti pubblici, finanziari e di rendicontazione.

La Regione Zemgale, come ente pubblico, insieme ai 22 comuni locali che ne fanno parte, è attivamente coinvolta nel programma operativo FSE "Crescita e occupazione" per promuovere la salute locale e attuare la prevenzione sanitaria, migliorando l'accesso ai servizi per diversi target di popolazione regionale, in particolare per gruppi a rischio di povertà ed esclusione sociale.

P3. Carvalhais Associazione Sportiva, Culturale e Sociale – PORTOGALLO

L'Associazione ADCS Carvalhais è un'associazione senza fini di lucro fondata nel 1991, su iniziativa di un gruppo di cittadini locali, con lo scopo di promuovere attività sportive, culturali e sociali.

Ha sede a Mirandela, piccolo paese portoghese situato nella valle del fiume Tua, su un altopiano caratterizzato da un terreno fertile, dove si coltivano gli ulivi. Ogni estate qui viene organizzato un girone del Campionato Europeo di Jetski (sul fiume Tua). Le attività dell'Associazione sono iniziate con la realizzazione di iniziative sportive, attraverso il coinvolgimento attivo della comunità locale e delle scuole, che via via hanno acquisito sempre più importanza fino a diventare un insieme di appuntamenti fissi e periodici.

Le iniziative proposte sono: tornei di calcio e paintball, mountain bike, feste locali, laboratori di pittura e arti decorative, escursioni sul territorio, promozione della salute.

P4. Gymnastikos Athlitikos Syllogos ILISOS (Gas Ilisos) – GRECIA

È una società sportiva senza scopo di lucro con 40 anni di storia e tre dipartimenti (Athletics, Triathlon, Cheerleading). La società ha sede a Zografou ed è un club nazionale di successo nell'atletica outdoor e nei campionati nazionali di lunghe distanze (fondo, maratona, marcia, triathlon olimpico), con due atleti che hanno partecipato alle Olimpiadi del 2008 e 2016 (Deniz Dimaki nel triathlon – Pechino 08 e Panagiota Vlahaki in Maratona – Rio 16).

La società vanta 10 anni di partecipazione continuativa all'ECCC (Campionati europei di corsa campestre), in rappresentanza della Grecia, cento atleti professionisti in tutti gli sport e tre allenatori che insegnano ai bambini le basi dello sport e sfornano continuamente campioni nazionali. Il Club organizza numerosi eventi sportivi locali e nazionali di atletica leggera (corsa locale), e marcia (a livello nazionale).

Il club:

- organizza da molti anni un campo internazionale di marcia, dove i marciatori di tutto il mondo possono apprendere le basi della marcia e allenarsi con importanti marciatori locali, classificati tra i migliori al mondo;
- ha "sfornato" numerosi campioni nazionali di marcia durante i 40 anni della sua attività sportiva;
- nel dipartimento di atletica, in qualità di consulente tecnico, lavora l'allenatore nazionale di marcia Mr. Napoleon Kefalopoulos. Per 10 anni, sotto il coordinamento di Kefalopoulos, la società ha organizzato l'Athens Walkamp che rappresenta un'attività innovativa che combina aspetti tecnici e scientifici della marcia, con un approccio culturale e di amicizia. Negli ultimi anni, più di 250 atleti sono stati ospitati da 12 Stati membri dell'UE (Grecia, Italia, Serbia, Slovacchia, Ungheria, Paesi Bassi, Ucraina, Svezia, Cipro, Slovenia, Austria e Lettonia). Oltre alla dimensione sportiva in senso stretto, viene data attenzione anche alla dimensione sociale e alle iniziative collegate al Fitwalking e alla salute per le persone più anziane;
- ha come obiettivo primario quello di educare i giovani a crescere, coltivando i principi e gli ideali olimpici e sportivi, comprese azioni specifiche dedicate alle aree svantaggiate, indipendentemente da qualsiasi capacità atletica o provenienza, in linea con i requisiti della nuova legge sportiva nazionale emanata il 9 marzo 2019 dal Parlamento greco.

La nuova legge sportiva stabilisce che tutte le persone possono praticare attività sportive in Grecia ed essere membri di club di atletica, indipendentemente dal fatto che abbiano o meno una carta d'identità, che abbiano o meno nazionalità greca e, anche se non hanno nazionalità, come rifugiati. Le azioni sono mirate e progettate per portare gli sport nei confini più remoti della Grecia, che in realtà sono i confini più remoti d'Europa, dove istruttori specializzati insegnano sport a chiunque voglia partecipare, a prescindere dalla lingua parlata.

P5. Club Deportivo Nordic Walking Castilla y Leon (Palencia) – SPAGNA

Il Club sportivo Nordic Walking Castilla y León è stato fondato nel 2015. È un Club di portata regionale e nazionale, registrato presso la Direzione Generale degli Sport di Castiglia e Leon. È anche riconosciuto dalla Federazione spagnola di alpinismo e dalla Federazione di Castilla y León de Mountain. Abbiamo progettato un'offerta che cerca di promuovere lo sport e, soprattutto, la salute. In qualità di Club sportivo accompagna il Nordic Walking iberico nelle seguenti iniziative: sviluppo di attività educative e informative; organizzazione di eventi sportivi di Trekking e Nordic Walking; promozione del Nordic Walking come attività sportiva salutare; sviluppo di proposte turistiche legate al NW; organizzazione di gare competitive federali; ricerca e sviluppo di nuove proposte per diversi eventi.

Il Club ha insegnato nordic walking a più di 4000 persone ed è attualmente considerato, dopo 7 anni di attività, uno degli enti più professionali e consolidati di questa disciplina in Spagna; ha anche fondato la società Iberic Nordic Walking, responsabile della replica del modello Palencia nel resto della Spagna.

Palencia è un comune spagnolo della comunità autonoma di Castilla y León, capoluogo dell'omonima provincia. Si trova nella pianura di Tierra de Campos, sulle rive del fiume Carrión. Situato a 749 m di altitudine, dista 235 km da Madrid e 47 km da Valladolid, i due capoluoghi di provincia spagnoli più vicini. Il Comune ha una popolazione di 78.892 abitanti (2017) su una superficie di 94,95 km². È un importante centro industriale di Castilla y León. La capitale si trova nella valle del fiume Carrión vicino alla sua foce nel Pisuerga.

Il primo attraversa la città da nord a sud e quando entra in città si apre in tre rami formando l'isola di Sotillo e un'altra piccola isola, entrambe occupate da un parco chiamato El Sotillo de los Canónigos.

Il Carrión si riunisce nel luogo in cui si trova il Puente Mayor, per poi riaprirsi in due rami, formando l'isola più grande (isola di Dos Aguas), che nella sua zona settentrionale ospita un grande parco e, a sud, diversi impianti sportivi e un campo da golf. Il fiume forma diverse piccole cascate ed è fonte di un geyser artificiale, all'altezza del Puente Mayor. La città è situata in un'ampia pianura, con due colline a nord-est; nel punto più vicino al centro cittadino si trova la grande scultura del Sacro Cuore di Gesù di Palencia, il Cristo del Otero, opera dello scultore Victorio Macho.

Palencia, a 6 km di distanza e 865 metri sul livello del mare, ha anche una montagna, conosciuta come "Monte el Viejo", con 1438 ettari di querce. La montagna, che è uno dei luoghi di svago per la popolazione, è accessibile da una strada e da una pista ciclabile. La vegetazione è formata in parte da querce, e man mano che si scende di quota diventa più verde, alternando querce e pioppi. In montagna c'è una grande riserva popolata da cervi autoctoni che possono essere facilmente avvistati.

Oltre alla riserva, Monte el Viejo dispone di diverse strutture: percorsi con ostacoli e attrezzi ginnici, piscine comunali, un bar e un ristorante, un rifugio e la cosiddetta Casa Piccola e Casa

Grande; l'ultima è una locanda del XVI secolo. Il vero canale di Castiglia non attraversa la città, ma un ramo, chiamato la Dársena. La darsena serviva per caricare le merci, ma con l'arrivo della ferrovia cadde in disuso. Attualmente l'area è stata riqualificata per fini turistici, e in prossimità, in uno dei capannoni che fiancheggiano la darsena, è stato aperto il Museo dell'Acqua.

P6. Comune di Valga – ESTONIA

Valga è una città dell'Estonia meridionale ed è la capitale della Contea di Valgamaa. Conta circa 12.000 abitanti (insieme a Valka 17.000), e si trova vicino al confine tra Estonia e Lettonia. Costituisce un unico nucleo urbano con il comune lettone di Valka, tagliato in due parti dal confine. Infatti, fino alla loro separazione nel 1920, Valga e la città di Valka nel nord della Lettonia erano un unico comune e ora, nonostante le sue piccole dimensioni, la città di Valga ha diverse particolarità essendo a cavallo di due paesi, Estonia e Lettonia, con due lingue diverse e culture. Il Comune di Valga è membro di 3 organizzazioni: The twinned City Association (8 città gemellate di diversi paesi), Innovation Circle Network (48 istituzioni-municipalità -città in 7 paesi), e Twin Cities Association (7 città gemellate per amicizia in Europa).

Queste caratteristiche hanno permesso al Comune di Valga di essere parte di una fitta rete di cooperazione, sviluppando negli ultimi 20 anni una grande esperienza nell'organizzazione di convegni, seminari e workshop internazionali. Inoltre, negli ultimi anni, il governo della città di Valga è stato caratterizzato da un coinvolgimento attivo delle istituzioni e dei cittadini locali in diverse attività promosse nell'ambito di progetti cofinanziati dalla Commissione Europea, in particolare in ambito sanitario. Una delle priorità comunali è la promozione di stili di vita sani attraverso politiche sanitarie, sportive, educative e alimentari.

P7. A.s.d. Scuola del Cammino Fitwalking Italia – ITALIA

L'A.S.D. Scuola del Cammino Fitwalking Italia è un'associazione sportiva dilettantistica - affiliata alla Federazione Italiana di Atletica Leggera - e fondata nel 2001 come Fondazione Scuola del Cammino di Marcia e degli Sport, trasformata nel 2013 nell'attuale ASD Scuola del Cammino Fitwalking Italia. Lo scopo dell'Associazione consiste nella promozione e sviluppo dello sport nell'ambito del "camminare popolare", con particolare attenzione all'accessibilità allo sport per tutti.

L'ASD negli ultimi anni ha sviluppato competenze specifiche nel camminare, ed è il riferimento per la direzione tecnica della disciplina del Fitwalking, progetto di MAP Italia srl, che ha appena affidato ad ASD lo sviluppo degli aspetti tecnici (introdotti dall'ex campione olimpico Maurizio Damilano). L'ASD ha avviato iniziative e progetti anche in ambito socio-sanitario, con particolare attenzione alla camminata come esercizio fisico per prevenire e migliorare la salute, nonché strumento di prevenzione accanto alle cure tradizionali per diversi tipi di malattie.

L'ASD, oltre ai corsi per istruttori e operatori, ha avviato anche iniziative e progetti in ambito sanitario, con particolare attenzione alla camminata come esercizio fisico per prevenire e migliorare la salute, collaborando con le scuole, promuovendo iniziative volte al coinvolgimento dei giovani e sollecitando politiche finalizzate alla mobilità sostenibile. Ha esperienza nella promozione delle attività sportive per cittadini di qualsiasi età, dal livello scolastico ai grandi eventi con folle di persone, dalle pratiche di allenamento per gli studenti alle camminate come strumento per uno stile di vita più salutare per gli anziani.

5. DESCRIZIONE DELLE METODOLOGIE

Attività di sensibilizzazione rivolte ai giovani

Premesso che la vita sedentaria può portare a gravi malattie muscolari e ossee, è necessario che fin da subito vengano fornite informazioni corrette, in modo tale da favorire il desiderio di praticare sport, di muoversi correttamente ed effettuare controlli medici adeguati e periodici.

Considerato che lo stile di vita contemporaneo prevede molto spesso l'uso di mezzi di trasporto come scooter, auto, moto, che i più giovani utilizzano anche per brevissime distanze, soprattutto in ambito urbano, è necessario che comprendano l'importanza di camminare non solo per spostarsi dal punto A al punto B, ma anche per mantenersi in forma, e per prevenire future malattie derivanti dalla mancanza di una buona camminata quotidiana.

Un'azione di impatto sui più piccoli è necessaria per sviluppare la consapevolezza circa i benefici che derivano dal movimento, e la capacità di gestire al meglio le proprie abitudini sportive, anche al di fuori delle palestre.

Le azioni previste dal progetto sono state pianificate sotto forma di incontri e seminari a scala su scala regionale, e sono progettate in modo tale che il messaggio non venga veicolato in modo accademico, ma con un approccio partecipativo, coinvolgendoli attivamente nei seminari, attraverso il loro contributo alla costruzione del messaggio stesso.

Durante il periodo di realizzazione del Progetto sono state organizzate attività di sensibilizzazione a livello scolastico in aree marginali, localizzate nei territori dei 6 Paesi del Progetto; anche altre scuole hanno invitato i loro studenti a partecipare agli incontri.

Gli incontri partecipativi con i giovani studenti si sono stati articolati nelle seguenti due attività:

- presentazione dei benefici derivanti da una corretta pratica sportiva, senza superare o ridurre la quantità media di attività quotidiana suggerita ai più giovani tra i 14 e 18 anni, inclusi esempi di buone pratiche. Relatori esperti nel campo della Medicina dello Sport, alcuni dei quali dei Servizi Sanitari pubblici, hanno partecipato agli incontri in qualità di relatori;
- giochi di ruolo con la partecipazione attiva degli studenti. Nel corso di tali attività è stato chiesto loro di partecipare a simulazioni durante le quali sia le conseguenze della non pratica sportiva, ovvero il non sufficiente movimento, sia i benefici che ne derivano praticando attività motoria, sono state mostrate direttamente, in modo tale da evidenziarne i pro e i contro.

Attività di sensibilizzazione rivolte agli anziani e alle persone con malattie croniche

Al giorno d'oggi, gli anziani e le persone con malattie croniche sono una percentuale crescente della popolazione dell'UE; è molto importante vivere l'età avanzata restando attivi, e fare sport con altre persone è un buon modo per sentirsi parte attiva nella società, oltre a produrre un altro effetto positivo, e cioè la riduzione dei costi sanitari.

Nell'ambito del progetto:

- Sono stati coinvolti nelle azioni partecipative i Centri per anziani, le Associazioni di sostegno e cura delle persone con malattie croniche e il Servizio Sanitario pubblico regionale;
- Sono stati creati Gruppi di cammino per aiutare gli anziani e le persone con malattie croniche a prendersi cura della propria salute e a socializzare. Al giorno d'oggi la solitudine è infatti uno dei principali fattori di marginalità per gli anziani, e l'attività fisica è utile per avvicinare le persone.

6. ESPERIENZE NAZIONALI

ITALIA

La tecnica del Fitwalking trae le sue origini dalla meccanica della camminata normale.

La vera differenza tra la camminata normale e il movimento ad andatura Fitwalking risiede nella dinamica dell'andatura, nella sua azione più vigorosa e nella velocità di esecuzione dei movimenti.

Passo e falcata

Il cammino ed il Fitwalking sono movimenti ciclici, in cui si ripetono all'infinito le stesse azioni. Questo continuo ripetersi dei medesimi movimenti caratterizza un po' tutte le discipline aerobiche e per questo motivo è molto importante imparare a realizzare al meglio, in modo economico e veloce, tale gesto ripetuto.

I movimenti che caratterizzano passo e falcata di Fitwalking sono:

- Attacco - momento di appoggio del piede a terra con il tacco;
- Oscillazione - avanzamento della gamba libera dall'appoggio a terra per permettere al corpo di avanzare
- Singolo appoggio - movimento del piede che rimane a terra e regge il peso del corpo nella traslocazione in avanti dello stesso e caratterizzato dal momento centrale in cui il peso del corpo si trova completamente sulla verticale passando dalla parte posteriore a quella anteriore;
- Doppio appoggio - momento in cui entrambi i piedi sono a contatto con il terreno. Più la velocità è elevata e più questa fase ha una durata ridotta. Ciò che è evidente è il fatto che in una buona azione di Fitwalking tale fase è ben evidenziata da una estesa posizione di spinta e da un energico appoggio di tacco del piede anteriore caratterizzato da un ampio angolo con il terreno;
- Spinta - momento che caratterizza la propulsione intera del camminare. Il piede completa la sua azione a tampone imprimendo un energico movimento che inizia dal momento immediatamente seguente alla fase di singolo appoggio, in cui si evidenzia il passaggio del corpo sulla verticale, e si protrae sino al raggiungimento del contatto tra il suolo e la punta dell'alluce con la fase di doppio appoggio.

Il passo è esattamente la metà di una falcata. Esso si sviluppa dall'appoggio a terra di uno dei due piedi sino al raggiungimento della medesima posizione con il piede opposto a quello con cui è iniziata l'azione. La falcata è invece formata da due passi e si sviluppa dall'appoggio di uno dei due piedi a terra sino al raggiungimento della medesima posizione con lo stesso piede.



SINGOLO APPOGGIO



DOPPIO APPOGGIO E SPINTA



FINE DELLA SPINTA SU TALLONE E PUNTA



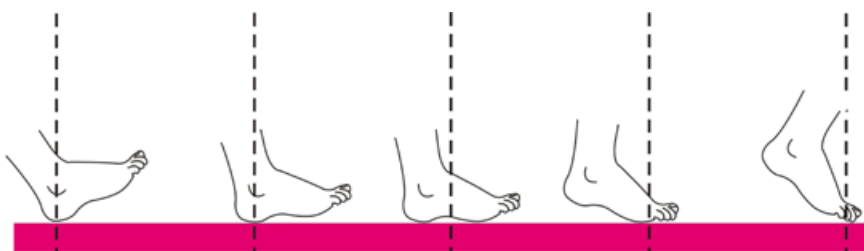
SEQUENZA DI UN PASSO DI FITWALKING

Il movimento del piede

Il piede ha un ruolo molto importante nell'azione di Fitwalking. Un suo utilizzo corretto può realmente incidere in modo determinante su una più efficace ed efficiente azione.

Il piede compie un movimento che in termine tecnico viene chiamato "azione a tampone". Specialmente parlando di Fitwalking, il termine azione a tampone ben identifica, pensando al movimento del vecchio tampone per asciugare l'inchiostro, l'intero percorso nel movimento che compie il piede dal momento del suo contatto con il terreno (attacco) sino al termine della spinta.

Le fasi che caratterizzano questa azione del piede sono: l'attacco, l'appoggio di pianta piena, la spinta sino al massimo punto disponibile in punta all'alluce.



Gli aspetti motori determinanti sono però dati da una focalizzazione attenta sull'impatto deciso del tacco, che deve offrire proprio la sensazione di un vigore decisamente diverso dalla normale camminata; una buona forza di spinta – il piede deve "sentire" sotto di sé il terreno e "aggrederlo con forza" – sino a chiudere l'azione sulla punta del piede. Se si pensa ai tre passaggi Tacco-Pianta-Punta e si realizzano con vigore e ritmica accentuata, si può facilmente cogliere l'importanza di tale movimento e, via via che si acquisirà una buona naturalezza di azione, anche i vantaggi dell'utilizzo della corretta azione del piede nel fitwalking.

L'istruttore deve porre molta attenzione nell'insegnare il movimento del piede, ed insistere a fondo con gli allievi affinché tale movimento sia compiuto con la giusta forza, intensità e, nello stesso tempo, naturalezza. Sarà possibile che, specialmente nelle prime fasi, gli allievi si lamentino di un dolore/fastidio nella parte anteriore della gamba tra il ginocchio e il malleolo esterno. Si tratta di un indolenzimento del muscolo tibiale. Tale dolore è momentaneo e legato al riscaldamento di quella parte muscolare. Normalmente, dopo 10-15 minuti da quando si è iniziato a percepire il fastidio, esso scompare. Nei principianti esso si evidenzia man mano che si migliora la capacità di camminare rapidi. Di norma, dopo un certo periodo di attività continuativa (non è per tutti uguale, ma in genere si tratta di alcune settimane), questo problema non si avverte più, anche in virtù di un miglioramento della qualità del muscolo tibiale.

Il movimento delle gambe

Le gambe seguono il movimento del piede presentandosi toniche all'impatto con il terreno (nella fase di attacco del piede), e concludendo la loro azione con grande energia nella fase di spinta. Il movimento del fitwalker è molto naturale nell'utilizzo del movimento delle gambe discostandosi dal normale cammino solo ed unicamente nel vigore e nell'energia impressa al passo.

Mobilità di bacino per facilitare il passo di fitwalking

Se piedi gambe e braccia rappresentano i movimenti essenziali dell'azione di Fitwalking, è indispensabile ricordare che il movimento del bacino ha un'importanza piuttosto evidente nel permettere di muoversi con un passo armonioso, sfruttando al meglio il vigore della spinta per mantenere una naturale azione di piedi gambe e braccia.

Potremmo definire il bacino come la "cerniera" tra le azioni degli arti inferiori e quelli superiori. Se questa cerniera non è ben oliata sarà più difficile che tale azione di raccordo permetta una buona fluidità negli altri movimenti, cosicché il tutto risulterà più difficile da eseguire e comporterà un dispendio energetico maggiore.

Una buona mobilità di bacino permette quindi al passo di aprirsi bene, al piede di completare al meglio la fase di spinta, alle braccia di oscillare in modo ampio, e all'azione complessiva di mantenersi fluida e dinamica.

L'uso delle braccia

Il movimento delle braccia è molto importante nel Fitwalking.

Le braccia possono essere utilizzate distese lungo i fianchi oppure, nella sua azione tipica, piegate al gomito a circa 90°, e oscillano vigorosamente mantenendo questa posizione.

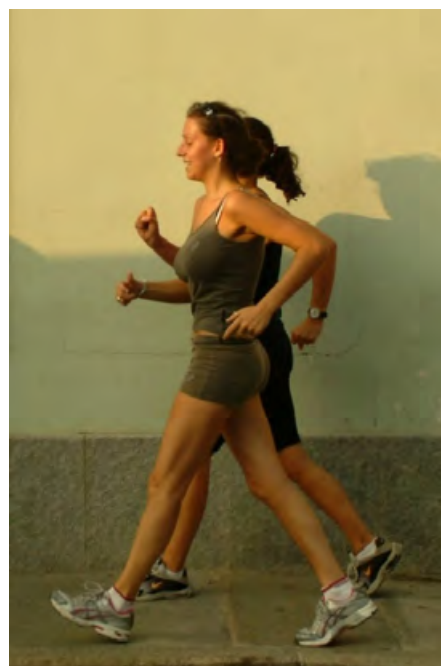
In entrambe le situazioni è comunque importante che l'oscillazione sia ampia così da aiutare il movimento degli arti inferiori a mantenersi esso stesso ampio.

Una buona oscillazione delle braccia è alla base di una buona messa a punto del passo e, di conseguenza, contribuisce in modo determinante a far sì che l'intera azione rimanga dinamica con un pieno sfruttamento della fase di spinta.





POSIZIONE DELLE BRACCIA DISTESE



POSIZIONE DELLE BRACCIA PIEGATE A 90°

Nel movimento tipico del Fitwalking, il braccio si muove in modo sempre sincrono a quello delle gambe, e per questo motivo che la sua azione, a seconda che sia più o meno ampia, influenza la stessa ampiezza del passo e il completo utilizzo del suo movimento. Proprio questo principio ci dice in modo chiaro come le braccia siano le seconde (o quarte) gambe del fitwalkers. Il loro movimento avviene con il braccio piegato al gomito a circa 90° facendole oscillare in avanti e indietro e transitando con la mano, nel passaggio più basso della loro escursione, all'incirca all'altezza del bacino.

Frontalmente esse raggiungono un punto centrale al petto sino all'incirca all'altezza dello sterno. Posteriormente esse salgono con il gomito sino circa all'altezza delle scapole. Durante questo movimento l'angolo al gomito si mantiene invariato.

Se seguiamo il movimento della linea mano/gomito nella sua azione, dal punto centrale frontale sino a quello posteriore, ci accorgiamo che, se usato correttamente, disegna una specie di semiluna.

Il movimento delle braccia, come descritto, ha una certa complessità di esecuzione proprio in virtù del fatto che normalmente le persone le usano distese lungo il corpo nel normale cammino.

Durante l'azione è importante che le spalle assumano una posizione molto rilassata (quasi da sentirle abbandonate verso il basso), così che non si accumulino tensioni nella zona del collo e del busto.

Metodo di insegnamento

Gli istruttori che seguiranno le attività dovranno, prima ancora di impostare una corretta tecnica di cammino, cercare di trasmettere l'importanza della pratica costante dell'esercizio fisico spiegandone i motivi in considerazione di quanto sopra esposto.

Prima ancora di essere degli Istruttori dovranno essere dei motivatori, adattando ovviamente l'approccio in funzione del target di riferimento (giovani oppure senior e malati cronici).

Come indicazioni generali valide per entrambi i target, è importante sottolineare alcuni elementi:

- gradualità: la pratica deve essere graduale (soprattutto per anziani e malati cronici) in maniera tale che ci sia il giusto tempo per assorbire le nozioni fornite;

- divertimento: l'attività deve essere percepita come un divertimento e non come un obbligo o un dovere;
- misurazione dei risultati: può essere utile adottare alcuni sistemi di misurazione dei risultati (misurazione della circonferenza addominale, tempi di percorrenza di un percorso misurato, ...) così che possano essere uno stimolo per i partecipanti, è sempre utile avere un obiettivo.



Un valore aggiunto da trasmettere ai partecipanti è il senso di supporto e di guida che riguarda in modo particolare suggerimenti sul come camminare correttamente. Diversamente potrebbe apparire il tutto come un semplice passeggiare accompagnati, mentre l'intento è quello di far camminare bene (o meglio) i partecipanti, raccontando e spiegando alcune cose che riguardano proprio gli aspetti della biomeccanica del cammino e della postura come indicato precedentemente.

Come indicato nel paragrafo della tecnica, i cardini di una camminata corretta e dinamica sono:

a. il corretto uso dei piedi

I piedi sono il propulsore vero di chi cammina. Non solo perché si cammina con i piedi, ma perché il movimento del piede aiuta ed accompagna tutti gli altri movimenti principali, da quello delle gambe a quello delle braccia, e detta i tempi stessi dell'azione complessiva. Il piede riveste quindi un ruolo cardine. Un buon movimento del piede non significa un uso del piede così diverso da quanto le persone sono abituate, ma sostanzialmente più deciso, più vigoroso. Ognuno dei singoli movimenti è effettuato in maniera più accentuata e con angoli di posizione e movimenti più prolungati.

Il piede, nella camminata di tipo più vigoroso, viene usato nella sua interezza, ossia dal momento in cui il tallone tocca il terreno sino al vertice della spinta che avviene in punta all'alluce. Questo movimento viene descritto tecnicamente anche come movimento a "tampone", proprio perché si muove esattamente come i vecchi tamponi che asciugavano l'inchiostro sui fogli. Quindi: tallone che impatta deciso, punta del piede ben rivolta verso l'alto, una buona fase di discesa del piede verso il terreno e conseguente inizio della spinta sino al vertice del "tampone".

Il consiglio alle persone è quindi quello – dopo aver spiegato questi fondamentali – di imparare a sentire proprio maggior vigore nelle fasi di appoggio del piede e di successiva spinta, così come di una buona ed ampia oscillazione delle braccia.

b. movimento delle gambe

La cosiddetta falcata, ossia il tempo che intercorre tra due passi, trova i suoi ritmi dettati anche da come vengono utilizzati i piedi. Se appoggiamo bene il piede a terra, non cadiamo di colpo verso il terreno, e spingiamo bene sino in fondo, avremo tempi sufficienti affinché si esprima anche una buona falcata o dei buoni passi. Se il piede svolge un lavoro ridotto, sarà evidente che avremo anche passi più brevi e meno incisivi.

Detto questo, le gambe dovrebbero cercare una buona apertura del passo. Lo slancio in avanti deve essere percepibile, ma non deve portare ad una "scalciata" con conseguente irrigidimento del ginocchio. Un buon passo lo si esprime soprattutto con una buona spinta. Questa deve risultare il più prolungata possibile, vale a dire lo sfruttare al meglio il completamento del tampone del piede con un mantenimento della forza avanzante che mantiene la spinta meno verticale possibile (camminando non si sobbalza).

Il consiglio per le persone è quello di abituarsi a ricercare un buon passo aperto, quindi con passi più ampi del normale, ma mantenendo la maggior naturalezza possibile. Camminare è

un gesto naturale, e anche quando cerchiamo di camminare rapidamente lo dobbiamo fare in modo decontratto. Il ginocchio, pur estendendosi per ottenere un passo aperto, non deve essere irrigidito. L'appoggio a terra avviene sempre con il ginocchio leggermente piegato al suo angolo.

c. le braccia

Le braccia rappresentano il "secondo motore" di chi cammina. Se non si impara a farle oscillare bene difficilmente si può esprimere una camminata vigorosa e dinamica. Le braccia possono essere tenute distese lungo i fianchi (ossia nel modo più tradizionale per chi cammina, ma facendole oscillare in modo ampio), oppure piegate al gomito a circa 90° come è più tipico del fitwalking (questo è indispensabile se la velocità incrementa).

Le spalle, che rappresentano con la loro articolazione il perno di questo movimento, debbono essere mantenute il più rilassate e decontratte possibile in modo che l'articolazione sia libera.

Il consiglio è di imparare a lasciare oscillare le braccia. Chi prova si accorge subito che la camminata prende un andamento più deciso. Imparare a rimanere decontratti con le spalle. Se si piegano le braccia la gomito evitare di innalzare le spalle o di incassare il collo tra le stesse. Ricordarsi che un buon utilizzo delle braccia facilita anche una corretta postura della parte superiore del corpo.

d. la postura

La postura non rappresenta un aspetto principale dal punto di vista della qualità della camminata ma lo è per compiere un esercizio salutare. Si può anche camminare forte con una postura poco corretta, ma molto probabilmente prima o poi si sentiranno le conseguenze di questa azione con dolori vari o infortuni più seri.

La postura riguarda principalmente la parte superiore del corpo, anche se il bacino, ossia la base su cui si appoggia il tronco, è interessato in modo diretto dalla correttezza con cui il tronco va a sistemarsi e a scaricare i pesi verso il basso. Il tronco deve essere dritto (ossia ben eretto), ma non mantenuto rigido, impettito. Una buona postura aiuta a equilibrare i diversi pesi che vanno a carico delle articolazioni e dell'apparato muscolo scheletrico durante la camminata. Una cattiva posizione del tronco sposta inevitabilmente tale equilibrio e quindi carica in modo diverso le articolazioni che sono perno di tenuta del movimento. Il consiglio per le persone è di abituarsi a camminare dritti, di sentire la colonna vertebrale ben allungata. Porgere bene lo sguardo in avanti, mantenendo comunque una buona mobilità del collo (ossia non indurire il collo per guardare sempre avanti). Un errore da evitare è quello di guardare a terra, rivolgere lo sguardo verso la punta dei piedi, questo sbilancia il busto in avanti e fa perdere centralità posturale.

I.O. 02. Come coinvolgere i partecipanti e insegnargli il Fitwalking

Per raggiungere gli obiettivi del progetto e coinvolgere il target del progetto, per l'I.O. 02 – Organizzazione delle azioni partecipative è stato utilizzato il seguente schema:

- programmazione del calendario in accordo con le Amministrazioni comunali della Valle Orco e ASL TO 4;
- comunicazione e promozione del programma attraverso le pagine web dedicate al progetto, i siti dei Comuni ospitanti, la newsletter del Cral della Regione Piemonte e dell'ASL TO 4, la stampa locale;
- proposta di una dimostrazione gratuita di Fitwalking condotta da un istruttore qualificato.

Le attività sono state così strutturate:

- incontro in un punto ben identificabile (municipio, ufficio turistico, ...);
- verifica dei presenti e firma dei partecipanti;

- leggero riscaldamento muscolare; camminata ad andatura moderata (o modulata in base al livello sportivo dei partecipanti), per circa un'ora (circa 5 km)
- stretching

Per le attività previste nel 2020 e nel 2021, a causa dell'epidemia da Covid-19, è stata posta particolare attenzione al rispetto delle Linee guida anti-contagio, evitando così assembramenti, indossando la mascherina e igienizzando spesso le mani.

Camminare insieme si è rivelata un'esperienza aggregante e socializzante che ha permesso di conoscere e vivere i percorsi adatti alla camminata presenti nei Comuni ospitanti. La presenza di un istruttore qualificato ha inoltre permesso ai partecipanti di conoscere o approfondire la tecnica del Fitwalking, potendo così sperimentare quanto sia conveniente prendersi cura del proprio benessere attraverso una semplice attività come la camminata.

Dopo una valutazione del contesto, la scelta precisa è stata quella di essere presenti con continuità per tutta la durata del progetto quindi, anche dopo lo stop forzato causato dal lockdown dovuto all'epidemia da Covid-19. I partner italiani (Regione Piemonte e A.s.d. Scuola del Cammino Fitwalking Italia), hanno deciso di proporre un fitto calendario di attività, privilegiando costanza e continuità di azione rispetto al numero dei partecipanti. Questa scelta ha fatto sì che il progetto Erasmus+ "Let's Fit!" sia stato conosciuto e apprezzato in tutta l'area del progetto.

PROGRAMMA DELLE AZIONI PARTECIPATIVE:

| Numero evento | Data | N° di partecipanti | Luogo |
|---------------|------------|--------------------|---------------------|
| 1 | 06/07/2019 | 37 | Rueglio (To) |
| 2 | 27/07/2019 | 19 | Ceresole Reale (To) |
| 3 | 24/08/2019 | 33 | Ceresole Reale (To) |
| 4 | 14/09/2019 | 131 | Rueglio (To) |
| 5 | 28/09/2019 | 13 | Ceresole Reale (To) |
| 6 | 05/10/2019 | 19 | Locana (To) |
| 7 | 13/10/2019 | 7 | Ceresole Reale (To) |
| 8 | 18/07/2020 | 11 | Ceresole Reale (To) |
| 9 | 19/07/2020 | 14 | Pont Canavese (To) |
| 10 | 25/07/2020 | 10 | Locana (To) |
| 11 | 08/07/2020 | 17 | Locana (To) |
| 12 | 08/09/2020 | 11 | Ceresole Reale (To) |
| 13 | 09/08/2020 | 16 | Alpette (To) |
| 14 | 05/09/2020 | 9 | Noasca (To) |
| 15 | 06/09/2020 | 19 | Ceresole Reale (To) |
| 16 | 19/09/2020 | 35 | Cuornè (To) |
| 17 | 19/09/2020 | 15 | Pont Canavese (To) |
| 18 | 17/10/2020 | 11 | Locana (To) |
| 19 | 17/10/2020 | 17 | Sparone (To) |
| 20 | 26/06/2021 | 34 | Locana (To) |
| 21 | 10/07/2021 | 4 | Pont Canavese (To) |
| 22 | 24/07/2021 | 12 | Alpette (To) |
| 23 | 25/07/2021 | 5 | Locana (To) |
| 24 | 28/08/2021 | 7 | Noasca (To) |
| 25 | 28/08/2021 | 12 | Sparone (To) |
| 26 | 29/08/2021 | 31 | Ceresole Reale (To) |



RUEGLIO
6 LUGLIO 2019



SPARONE
17 OTTOBRE 2020



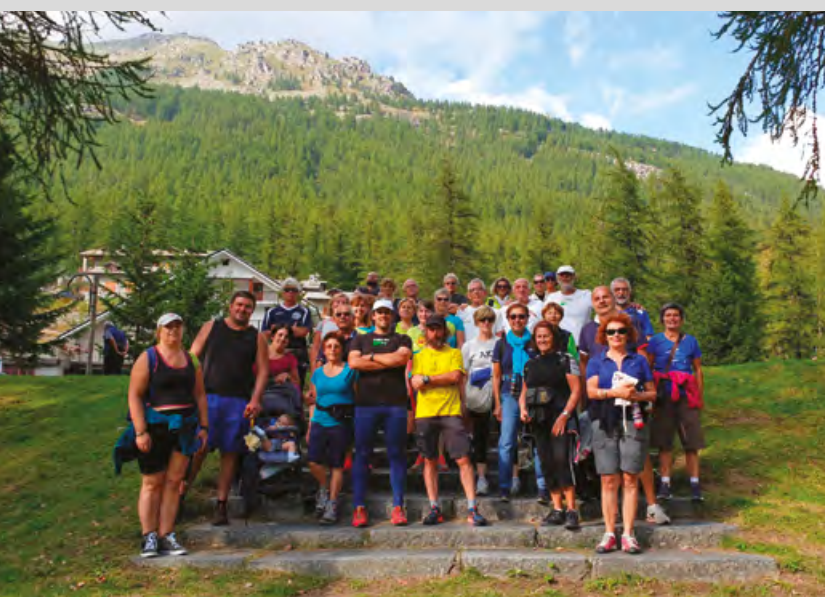
PONT CANAVESE
19 LUGLIO 2020



LOCANA
5 OTTOBRE 2019



CERESOLE REALE
27 MARZO 2019 - TM1



CERESOLE REALE
24 AGOSTO 2019



CERESOLE REALE
27 LUGLIO 2019



CERESOLE REALE
8 AGOSTO 2020



CERESOLE REALE
6 SETTEMBRE 2020



CERESOLE REALE
29 AGOSTO 2021

LETTONIA

Marcia - Fitwalking

Si definisce marcia quando chi esegue il gesto, il marciatore, è sempre a contatto con il suolo, l'occhio umano non deve percepire la perdita di contatto. La gamba anteriore deve essere dritta, non deve essere piegata al ginocchio dal primo momento in cui tocca terra fino alla posizione completamente verticale.



Nella distanza maschile di 50 km, il primo campione olimpico ai Giochi di Los Angeles del 1932 è il marciatore britannico Tommy Green con un risultato di 4 ore 50 minuti 10 secondi, argento assegnato all'atleta lettone Jānis Daliņš - 4 ore 57 minuti 20 secondi.

Tecnica della marcia

La marcia è una disciplina ciclica dell'atletica.

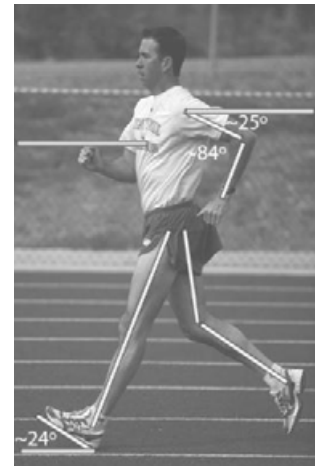
La tecnica di cammino si basa su azioni coordinate di gambe e braccia su entrambi i lati del corpo, eseguite sul principio di simmetria incrociata (braccio destro avanti, gamba sinistra indietro, gamba sinistra avanti, braccio destro indietro), per raggiungere velocità di deambulazione potenzialmente più elevate. La regola principale è che entrambi i piedi non sono staccati da terra allo stesso tempo. Una fase invisibile di volo è consentita, poiché è difficile mantenere il "contatto con il suolo" quando la velocità aumenta.

Caratteristiche cinetiche della marcia:

- La velocità va da 10 a 15-17 km/h, ovvero tre volte più veloce della velocità del pedone;
- Per i marciatori, la frequenza dei passi è fino a 200 - 240 passi al minuto, inoltre il tempo di contatto con il suolo quando si cammina diminuisce più velocemente rispetto al tempo di movimento del piede;
- Per i marciatori la lunghezza del passo è di 105 - 130 cm, mentre per i pedoni è di 80 - 95 cm;
- Per un marciatore il movimento delle anche si sviluppa attorno all'asse verticale;
- Il movimento avanti e indietro delle braccia piegate è molto più vigoroso rispetto alla normale deambulazione;
- La marcia è un movimento ciclico in cui si svolge la fase di molleggio di una gamba e si alternano le fasi di molleggio di due gambe, con il raddrizzamento dell'articolazione del ginocchio della gamba a molla nell'appoggio al suolo. Con una camminata normale alla velocità di 9 km/h il contatto bidirezionale del piede con il suolo è 0,07 - 0,08 s, ma durante la marcia a 15 km / h questo indicatore diminuisce dieci volte.

Fase 1

Nella prima fase, la gamba sinistra del marciatore si raddrizza e si posiziona sul tallone (l'angolo approssimativo formato dal piede con la superficie è di 24 gradi), ma la gamba destra è leggermente piegata e non mantiene il contatto con il suolo, perché il piede deve essere spostato in avanti con l'anca. Il piede è sulla punta. Quando si spostano le braccia non superare l'altezza del torace. Le braccia sono piegate il gomito e formare circa 84 gradi. La testa è perpendicolare alla superficie.



Fase 2

Nella seconda fase, il marciatore rimane su una gamba. Il piede "spazza", la gamba destra è portata avanti mentre la gamba di appoggio rimane dritta. Le mani in questa fase sono basse perché aiutano a mantenere il contatto con il suolo. La postura è dritta. Allo scopo di raggiungere una maggiore velocità con minor fatica in questa fase si può notare che gli atleti cercano di tenere i fianchi in linea.



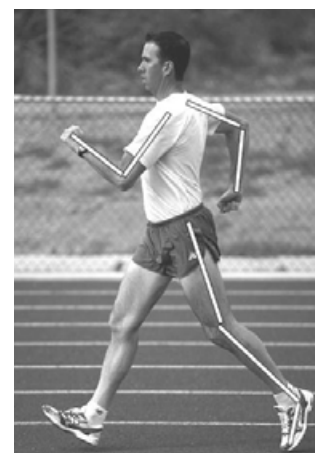
Fase 3

Nella terza fase il marciatore si appoggia sulla punta del piede sinistro. La gamba sinistra è tesa, ma la gamba destra è piegata in avanti. Le mani si muovono seguendo quanto già indicato. Le braccia non superano l'altezza del torace, sebbene per ognuno le sfumature tecniche e le prestazioni siano diverse. Quando si cammina ad alta velocità, la tecnica sarà significativamente diversa da quella della camminata a bassi ritmi.



Fase 4

Nella quarta fase del cammino il marciatore porta la gamba piegata in avanti e la appoggia tesa per terra. In questa fase il marciatore con il piede sinistro sulla punta mantiene il contatto con il suolo. Le braccia non sono sollevate sopra il petto. In questa fase è consentita la sospensione, se non visibile, ma se il giudice di gara vede il volo, è autorizzato ad infliggere un'ammonizione.



Gli errori più comuni nella tecnica della camminata

L'errore più comune che i marciatori di solito fanno è la "fase di volo", quando entrambi i piedi sono sollevati da terra. Le statistiche delle competizioni internazionali raccolte dai giudici durante un ciclo olimpico dal 1980 al 1984 mostrano che circa il 70-90% di tutti i partecipanti squalificati nelle distanze di 20 km e 50 km sono stati squalificati direttamente per la "fase di volo". Nelle gare di marcia, il richiamo del giudice per la "sospensione" contrassegnato con "~", per la gamba piegata (sbloccaggio del ginocchio) è contrassegnato con ">". Ogni partecipante non può ricevere più di tre richiami, che sono segnate sul tabellone della giuria. La nota può essere mostrata dal giudice di gara, ma a volte può essere considerata solo come un ammonimento e non compare sul tabellone dei giudici.

Per escludere la "fase di volo" nella tecnica di marcia, è necessario utilizzare attivamente i muscoli della superficie posteriore della coscia (bicipite femorale), che partecipano a tenere tesa la gamba di supporto.

Per imparare le azioni corrette di braccia, gambe e fianchi quando si cammina, ricorda:

1. La gamba è appoggiata dritta a terra e rimane tesa;
2. Appoggiando il piede a terra, tira la punta del piede verso di te;
3. La postura del marciatore è dritta e la visuale è in avanti;
4. Durante la marcia, le braccia sono piegate al gomito e si spostano indietro e avanti, il loro movimento davanti al corpo è diretto leggermente verso l'interno;
5. I movimenti delle gambe devono essere nella direzione della marcia;
6. Quando si cammina, non bisogna perdere il contatto con il suolo;
7. Il corpo deve essere dritto, non deve permettere oscillazioni laterali e verticali;
8. Metti il piede sul tallone;
9. La gamba deve essere dritta;
10. Le mani si muovono parallelamente alla direzione di marcia.

Movimenti della marcia che favoriscono la formazione della fase di volo:

1. Raddrizzamento del ginocchio troppo attivo in fase di repulsione;
2. Eccessivo raddrizzamento dell'articolazione del ginocchio;
3. Il lento abbassamento della gamba sul tallone seguito raddrizzamento dell'articolazione del ginocchio della gamba posteriore.

Esercizi per l'apprendimento della marcia

Chiunque può imparare le basi della marcia, ma è possibile ottenere buoni risultati solo allenandosi per molti anni, oltre che migliorando la forma fisica e la tecnica sotto la guida di un allenatore.

Con cosa iniziare? Guardando la competizione - meglio di persona, seguendo le gare in TV, imitando i movimenti della marcia e studiando.

Esercizi

1. Familiarizzare con la tecnica della marcia e camminare per brevi distanze:

- camminata 2 - 4 x 50 - 60 m. Cammina lentamente e con accelerazione.

Istruzioni: non piegare le gambe al ginocchio, non piegarti, non affaticare braccia e gambe. Se possibile, fai una ripresa video.

2. Esercizi per le gambe:

- camminata 4 - 6 x 50 - 60 m con una gamba dritta davanti, tenere la gamba dritta,
- camminata 4 - 6 x 40 - 60 m con il piede avanzate sul tallone e dirigete la punta "verso se stessi",

Istruzioni: appoggiate il piede partendo dal tallone, poi raddrizzare il piede dopo aver toccato il terreno. Aumenta gradualmente la tua velocità.



ESERCIZIO PER IL PIEDE IN MOVIMENTO
CON POSIZIONAMENTO DEL PIEDE
SUL TALLONE E PUNTA RIVOLTA
VERSO SE STESSI



GLI STUDENTI DELLA SCUOLA PRIMARIA
NELLA FASE DI APPRENDIMENTO
DEI MOVIMENTI CORRETTI

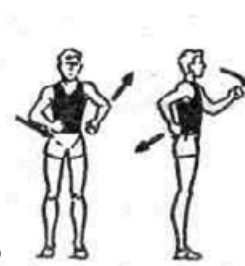
3. Esercizi per l'azione dell'anca:

- 2 - 4 x 30 - 50 m camminata con un'azione pronunciata dell'anca attorno all'asse verticale,
- 4 - 6 x 50 - 60 m camminata lungo la linea con rotazione dell'anca, ottenendo un passo più lungo
- "Passo trasversale" 2 - 4 x 40 - 60m

Istruzioni: ripetere più volte a velocità diverse. Non muovere i fianchi, ma posizionando una gamba dritta molto in avanti, aumentare la lunghezza del passo.

4. Esercizi per braccia e spalle:

- 4 - 6 x 15 - 20s simulazione del movimento della mano
- 2 - 4 x 50 - 100 m camminata con le mani dietro
- 2 - 4 x 50 - 100 m camminata con le mani dietro la testa
- 2 - 4 x 50 - 100 m camminata muovendo attivamente le braccia dritte



SIMULAZIONE DEL MOVIMENTO DELLA MANO

5. Esercizi per coordinare i movimenti acquisiti:

- 6 - 8 x 50 - 100 m camminata a diverse velocità,
- 2 - 4 x 40 – 60 m camminata a zig-zag o zigzag,
- 2 - 8 x 30 - 120m walking in a circle and in the stadium in a circle (turn).

Istruzioni: attenzione alla postura del corpo e della testa. Allinea braccia e gambe. Cammina liberamente, respira profondamente e in modo uniforme.

ESERCIZIO
CAMMINARE A ZIGZAG



6. Esercizi per migliorare la tecnica ed eliminare gli errori:

1. Camminare in salita, sottolineando il raddrizzamento dell'articolazione del ginocchio
2. Camminare con il corpo inclinato in avanti
3. Camminare, inclinare il corpo e toccare con la mano il piede della gamba opposta ad ogni passo

ESERCIZIO
SALIRE IN MONTAGNA



Le regole di gara

Le regole nella marcia sono piuttosto complesse e hanno diverse sfumature a seconda dell'importanza della competizione, ma tutte le competizioni seguono le regole principali, che sono legate in primis alla definizione di marcia.

Poiché le nostre Linee Guida sono rivolte principalmente ai dilettanti rispetto agli atleti professionisti, la cosa più importante è prepararsi fisicamente, non competere con gli altri, e seguire i passi e i movimenti tipici del Fitwalking.



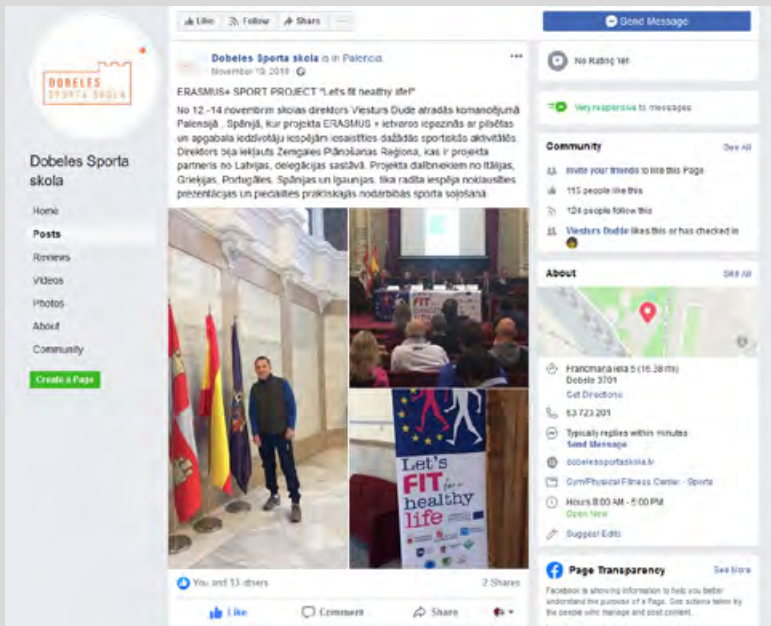
ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO
SCUOLA PRIMARIA DI SALGALE,
COMUNE DI OZOLNIEKI, 2019



PARTENZA IN MASSA
DELL'ANNUALE 3 KM
GARA DI CORSA E
PASSEGGIATA INTORNO
AL LAGO



I MIGLIORI CAMMINATORI DELLA
GIORNATA COMUNE DI TERVETE 2019



PUBBLICAZIONE DELL'ATTIVITÀ EUROPEA DI FITWALKING DOBELE MEDIA LOCALI



PARTECIPANTI ALL'ALLENAMENTO FITWALKING. COMUNE DI DOBELE, 2019



LET'S FIT! DOBELE CITY STADIUM, 2019

**OLIMPISKĀ DIENA
2019**
SOĻO SEV UN SAVAI
VESELĪBAI!

FIT WALKING!
KĀS?
KĀ?
KĀPĒC?

Salgales pamatskola, Emburģa,
Salgales pagasts, Ozolnieku novads

20.09.2019
pl. 9.00

Atbalsta: programma ERASMUS +
SPORTprojekts „Veselīgs dzīvesveids.
Sporta loma lauku teritoriju attīstīšanā”

Līdzfinansē
Eiropas Savienības programma
“Erasmus+”

REGIONE
PIEMONTE

Let's
FIT for a
healthy
life

ZEMGALES
PLĀNOŠANAS
REĢIONS

Salgales
PAMĀTSKOLA

Informācija:
Edgars Paulovičs
+371 26514523

LOCANDINA DELL'ATTIVITÀ
DI FIT WALKING – INVITO PER GIOVANI
E ANZIANI COMUNE DI OZOLNIEKI



COINVOLGIMENTO DI VARI GRUPPI DELLA POPOLAZIONE. STADIO DELLA CITTÀ DI DOBELE, 2020

Metodologia didattica del Fitwalking nell'ADCS Carvalhais

Il Fitwalking è caratterizzato da movimenti semplici, che sono direttamente collegati ad abilità motorie di base. Questo è un buon metodo per apprendere il "metodo globale", in modo divertente; l'apprendimento del "metodo parziale" è di aiuto nell'apprendimento del movimento tecnico specifico. Successivamente, tutte le attività possono essere pianificate utilizzando il "metodo mix" che aiuterà nell'apprendimento. Gli allenatori dovrebbero insegnare prima il "metodo globale", e poi il "metodo parziale", al fine di includere anche l'esperienza e il movimento naturale dei partecipanti.

Possiamo avvicinarci a questo sport utilizzando già parte dell'esperienza e delle capacità motorie dei partecipanti, con i movimenti della vita quotidiana, fino a sviluppare abilità specifiche che richiedono un po' più di coordinazione per l'uso della tecnica del Fitwalking.

È molto importante che prima di iniziare il Fitwalking il partecipante conosca le differenze tra camminare, correre e fare escursionismo. Iniziare con esercizi generali che combinano questi tipi di azioni può migliorare lo sviluppo della tecnica del Fitwalking. È anche importante che l'allenatore spieghi ai partecipanti gli aspetti positivi di questo sport e le principali differenze di questo tipo di esercizio fisico rispetto ad altri.

Sessioni di allenamento e processi formativi

Obiettivi:

- Aiutare nella percezione delle differenze tra camminata, corsa ed escursionismo
- Aiutare nello sviluppo dell'interesse per il Fitwalking come attività sportiva
- Aiutare nello sviluppo dell'interesse per la partecipazione ad attività ricreative

Attività 1

Utilizzando qualsiasi spazio in cui i partecipanti possono muoversi in diverse direzioni, chiediamo loro di camminare liberamente in un'area delimitata, e dopo che l'allenatore ha dato un segnale il partecipante deve cambiare il ritmo della camminata da lento a veloce e viceversa.

Attività 2

Nello stesso spazio dell'esercizio precedente, i partecipanti devono iniziare a camminare il più velocemente possibile, al segnale dell'allenatore iniziano a correre e viceversa.

Attività 3

Nello stesso spazio/luogo dell'esercizio precedente, i partecipanti iniziano a camminare in tutte le direzioni, al segnale dell'allenatore iniziano a camminare il più velocemente possibile con le gambe completamente distese. Dopo ogni nuovo segnale devono cambiare il modo di camminare.

Attività 4

In questo esercizio i partecipanti cammineranno veloci con le gambe tese, e dopo il segnale dell'allenatore inizieranno a correre cambiando il movimento ad ogni nuovo segnale.

Percorso di camminata "A"

Inizio e fine: Scuola professionale di Carvalhais

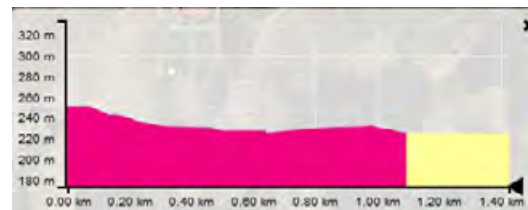
Distanza: 1,5 Km

Difficoltà: facile

Tempo: 45 minuti

PROGRAMMA:

- Introduzione alla tecnica del Fitwalking
- Regole e vantaggi di questo sport
- Spiegazione sul percorso e supporto tecnico



PERCORSO A PIEDI "A" E LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

Percorso di camminata "B"

Inizio e Fine: Sede ADCS Carvalhais

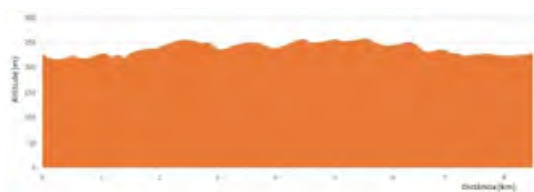
Distanza: 8, 5 Km

Difficoltà: facile

Tempo: 2h30 minuti

PROGRAMMA:

- Spiegazione sul Fitwalking
- Regole e vantaggi di questo sport
- Spiegazione sul percorso e supporto tecnico



PERCORSO DI CAMMINATA "B" E LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

Percorso di camminata "C"

Inizio e Fine: Sede di ADCS Carvalhais

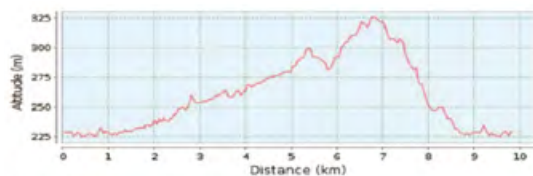
Distanza: 10 Km

Difficoltà: Facile/Media

Tempo: 3 ore

PROGRAMMA:

- Spiegazione sul Fitwalking
- Regole e vantaggi di questo sport
- Spiegazione sul percorso e supporto tecnico



PERCORSO DI CAMMINATA "C"
E LIVELLO DI DIFFICOLTÀ



RISCALDAMENTO DEI PARTECIPANTI, CARVALHAIS, PORTOGALLO



PARTECIPANTI A UN EVENTO
FITWALKING, CARVALHAIS,
PORTOGALLO



PARTECIPANTI A UN EVENTO FITWALKING, CARVALHAIS, PORTOGALLO



PORTOGALLO



PERCORSO DI CAMMINATA "B"
E LIVELLO DI DIFFICOLTÀ



ATTIVITÀ DI FITWALKING, CARVALHAIS, PORTOGALLO



GRECIA

In Grecia il Fitwalking si è diffuso attraverso un'ampia gamma di attività. I media pubblici come Facebook e Instagram sono comunemente utilizzati per aumentare la conoscenza del Fitwalking e per incoraggiare la partecipazione di persone di età diverse ad attività ed eventi organizzati da vari club e associazioni sportive. Le sessioni di Fitwalking fanno spesso parte del programma regolare di eventi di marcia, gare di trail running, maratone, gare su pista indoor e outdoor, ecc.



In Grecia il Fitwalking è sistematicamente promosso, negli ultimi 10 anni, dall'evento ATHENS WALKAMP.

Si tratta di un evento che nel corso degli anni è cresciuto in popolarità ed è organizzato annualmente da GAS ILISOS (partner P4 del progetto Erasmus+ 'Let's Fit for Healthy Life'). Riunisce atleti nazionali e internazionali in gare di marcia, e prevede sessioni di Fitwalking a cui partecipano centinaia di persone di tutte le età (dai giovani agli anziani). Nell'ambito di queste sessioni di Fitwalking vengono organizzati seminari per introdurre l'attività fisica del Fitwalking e promuoverne i benefici per la salute insieme alla sua dimensione sociale. Nelle pagine di queste Linee Guida vengono forniti esempi del tipo di materiale che viene insegnato durante i seminari di Fitwalking organizzati nell'ambito dell'ATHENS WALKAMP. Oltre alla dimensione sportiva in senso stretto, l'attenzione è rivolta anche alla dimensione sociale delle società sportive che si fanno promotrici di iniziative, pratiche e campagne di prevenzione sanitaria basate sul Fitwalking indirizzate alle persone di tutte le età, ma soprattutto agli anziani.



Finora non c'è stata ancora alcuna azione coordinata a livello statale per promuovere il Fitwalking. Tuttavia, il Fitwalking sta guadagnando sempre più popolarità, e per la prima volta un grande evento di Fitwalking intitolato "LA GRANDE PASSEGGIATA DI ATENE" è stato organizzato il 14 luglio 2020 dal Comune di Atene per celebrare la nascita della camminata greca di 120 anni fa. Migliaia di persone hanno partecipato percorrendo un percorso lungo 4 km all'interno del centro storico di Atene. Questo evento è stato ampiamente seguito dal canale televisivo nazionale greco

ERT e altri mass media, e ha rappresentato anche un'opportunità per pubblicizzare ampiamente il progetto Erasmus + Sport 'Let's Fit for healthy life', attraverso l'azione partecipativa di GAS ILISOS.

Tutto questo può aiutare notevolmente l'adozione e l'attuazione delle Linee guida del progetto relativo alla metodologia sportiva e alle strategie e agli strumenti volti a indirizzare le persone alla pratica del Fitwalking.



A tal fine è stata prevista la distribuzione delle Linee guida attraverso numerosi canali di comunicazione a società e associazioni sportive, scuole, case di cura dell'intero territorio greco attraverso il coinvolgimento della Federazione ellenica di atletica leggera e dei Ministeri greci dell'istruzione, dello sport e della salute. L'obiettivo finale è raggiungere le persone in tutte le parti del territorio greco e soprattutto quelle che vivono in aree disagiate.

Cosa significa il termine FITWALKING?

Come si definisce questo tipo di attività fisica?

Secondo Wikipedia il FITWALKING (chiamato in alternativa 'Power Walking' o 'Speed Walking') è l'atto di camminare con una velocità all'estremità superiore del range naturale per l'andatura, tipicamente da 7 a 9 km/h. Per qualificarsi come power walking invece di fare jogging o correre, almeno un piede deve essere sempre a contatto con il suolo. Il termine FITWALKING e la sua metodologia corrispondente è stato introdotto da Maurizio Damilano (ex marciatore e Campione Olimpico) mentre "Power Walking" o "Speed Walking" sono i termini maggiormente utilizzati dai paesi del Nord Europa.

Il FITWALKING e i benefici per la salute

Prove scientifiche ben consolidate mostrano che un esercizio regolare e veloce di qualsiasi tipo può migliorare la fiducia, la resistenza, l'energia, il controllo del peso e l'aspettativa di vita, e riduce lo stress. Può anche ridurre il rischio di malattie coronariche, ictus, diabete, ipertensione, cancro intestinale e osteoporosi.

Studi scientifici hanno anche dimostrato che soprattutto il Fitwalking è benefico anche per la mente, migliora le capacità di memoria, capacità di apprendimento, concentrazione e ragiona-

mento, oltre a migliorare l'umore, e riduce i rischi per la salute, come la riduzione delle possibilità di cancro, diabete di tipo 2, malattie cardiache, disturbi d'ansia e depressione, e comporta una maggiore aspettativa di vita anche per le persone che soffrono di obesità o ipertensione, migliora la salute delle ossa, soprattutto rafforzando l'osso dell'anca e abbassando il colesterolo dannoso delle lipoproteine a bassa densità (LDL) mentre aumenta il colesterolo utile delle lipoproteine ad alta densità (HDL).

Studi recenti dimostrano che il Fitwalking può anche aiutare a prevenire la demenza e l'Alzheimer.



I 12 più importanti benefici per la salute derivanti dal FITWALKING

1. Migliora la circolazione

Il Fitwalking previene le malattie cardiache, aumenta la frequenza cardiaca, abbassa la pressione sanguigna e rafforza il cuore. Le donne in post-menopausa che percorrono solo una o due miglia al giorno possono abbassare la pressione sanguigna di quasi 11 punti in 24 settimane. Secondo i ricercatori della Harvard School of Public Health di Boston, le donne che camminano 30 minuti al giorno possono ridurre il rischio di ictus del 20% e del 40% se accelerano il ritmo.

2. Rinforza le ossa

Il Fitwalking, secondo Michael A. Schwartz, MD, di Plancher Orthopaedics & Sports Medicine di New York, può fermare la perdita di massa ossea per le persone con osteoporosi. In effetti, uno studio su donne in post-menopausa ha rilevato che 30 minuti di camminata al giorno riducono del 40% il rischio di fratture dell'anca.

3. Una vita più lunga

I risultati della ricerca mostrano che le persone che si esercitano regolarmente tra i cinquant'anni e i sessant'anni hanno il 35% di probabilità in meno di morire nei prossimi otto anni rispetto a coloro che non camminano. Il numero aumenta fino al 45% in meno di probabilità per coloro che hanno condizioni cliniche di base.

4. Perdita di peso

30 minuti veloci di Fitwalking bruciano 200 calorie. Nel tempo, le calorie bruciate possono portare a chili in meno.

5. Migliora l'umore

Il Fitwalking rilascia endorfine naturali antidolorifiche nel corpo; uno studio della California State University, a Long Beach, ha mostrato che più passi le persone facevano durante il giorno, migliore era il loro umore.

6. Rafforza i muscoli

Il Fitwalking tonifica i muscoli delle gambe e degli addominali, e persino i muscoli delle braccia se li carichi mentre cammini. Ciò aumenta la tua gamma di movimento, spostando la pressione e il peso dalle articolazioni ai muscoli.

7. Migliora il sonno

Gli studi hanno scoperto che le donne di età compresa tra 50 e 75 anni, che facevano camminate mattutine di un'ora, avevano maggiori probabilità di alleviare l'insonnia rispetto alle donne che non camminavano in forma sportiva.

8. Rinforza le articolazioni

La maggior parte della cartilagine articolare non ha un apporto sanguigno diretto. Ottiene la sua nutrizione dal fluido articolare che circola mentre ci muoviamo. Il movimento e la compressione di Fitwalking "schiacciano" la cartilagine, portando ossigeno e sostanze nutritive nell'area.

9. Migliora il respiro

Con il Fitwalking la frequenza respiratoria aumenta, facendo sì che l'ossigeno viaggi più velocemente attraverso il flusso sanguigno, aiutando a eliminare i prodotti di scarto e a migliorare il livello di energia e la capacità di guarire.

10. Rallenta il calo di memoria

Uno studio su 6.000 donne, di età pari o superiore a 65 anni, condotto da ricercatori dell'Università della California di San Francisco, ha scoperto che il declino della memoria legato all'età era inferiore in coloro che praticavano più Fitwalking. Le donne che camminavano per 2,5 miglia al giorno hanno avuto un calo della memoria del 17%, rispetto a un calo del 25% nelle donne che percorrevano meno di mezzo miglio a settimana.

11. Rischio più basso di Alzheimer

Uno studio dell'Università della Virginia Health System a Charlottesville ha scoperto che gli uomini di età compresa tra 71 e 93 anni che si adattavano a più di un quarto di miglio al giorno avevano la metà dell'incidenza di demenza e Alzheimer rispetto a quelli che si allenavano di meno.

12. Cammina di più, più a lungo

Secondo uno studio pubblicato sul Journal of Clinical Outcomes Management, i programmi di camminata aerobica e di esercizi di resistenza possono ridurre l'incidenza della disabilità nelle attività della vita quotidiana per le persone di età superiore ai 65 anni e con OA sintomatica..

Consigli per la durata e l'intensità del FITWALKING

Per migliorare la salute, l'attività fisica non deve essere vigorosa o svolta per lunghi periodi. Uno studio del 2007 su donne inattive ha rilevato che anche un basso livello di esercizio – circa 75 minuti a settimana – migliora significativamente i loro livelli di forma fisica, rispetto a un gruppo che non fa esercizio.

Il Fitwalking è a basso impatto, richiede attrezzature minime, può essere svolto in qualsiasi momento della giornata e al proprio ritmo. Puoi uscire e praticarlo senza preoccuparti dei rischi associati ad alcune forme di esercizio più vigorose. Il Fitwalking è anche un'ottima forma di attività fisica per le persone in sovrappeso, anziane o che non si allenano da molto tempo.

Il Fitwalking per divertimento e benessere non si limita a passeggiate solitarie per le strade del quartiere. Ci sono vari club e luoghi a cui puoi associarti per rendere il tuo Fitwalking una parte piacevole e sociale del tuo stile di vita.

Camminare per 30 minuti al giorno

Per ottenere i benefici per la salute, prova a praticare il Fitwalking per almeno 30 minuti il più velocemente possibile nella maggior parte dei giorni della settimana. "Veloce" significa che puoi ancora parlare, ma non cantare e potresti respirare un po' affannosamente. Attività moderate come camminare rappresentano pochi rischi per la salute, ma se hai problemi di salute, consulta il tuo medico prima di iniziare qualsiasi nuovo programma di esercizi di attività fisica.



La giusta intensità per il Fitwalking

Per la maggior parte delle persone, c'è poca differenza nella quantità di energia utilizzata per il Fitwalking per un chilometro o correndo per un chilometro: è solo che il Fitwalking richiede più tempo. Pianifica di coprire una determinata distanza ogni giorno, e monitora quanto tempo ci vuole per percorrere questa distanza. Man mano che la tua forma fisica migliora, sarai in grado di camminare per una distanza maggiore e utilizzare più energia.



Con il Fitwalking si bruciano velocemente più calorie all'ora che camminare lentamente, ma questo non significa che devi sforzarti fino a rimanere senza fiato. Invece, regolati in modo da poter ancora parlare. Questa semplice regola empirica significa che stai camminando in sicurezza entro la frequenza cardiaca target.

Il nostro corpo tende ad abituarsi all'attività fisica, quindi continua ad aumentare la tua intensità, e potrai migliorare i tuoi livelli di forma fisica. Puoi aumentare l'intensità delle tue camminate attraverso:

- Fitwalking in salita
- Fitwalking con i manubri
- Aumentando gradualmente la velocità includendo un po' di Fitwalking veloce
- Aumentando la distanza percorsa a passo veloce prima di tornare ad un'andatura di cammino moderata
- Praticare Fitwalking più a lungo.

Vantaggi della combinazione del FITWALKING con l'allenamento di forza

La prova scientifica

Con il Fitwalking ad una velocità elevata di circa 4 km/ora in 15 minuti una persona può consumare quasi 50 kilocalorie, in 30 minuti 100 kilocalorie, e in 1 ora 200 kilocalorie.

Anche se cammini ogni giorno, secondo una nuova ricerca potresti controllare meglio il tuo peso praticando il sollevamento pesi almeno due volte a settimana. In uno studio pubblicato sulla rivista Obesity, le persone che facevano la quantità raccomandata di esercizio aerobico (150 minuti o più a settimana di un'attività come camminare), avevano il 28% in meno di probabilità di essere obese. Coloro che eseguivano la quantità raccomandata di esercizio di rafforzamento muscolare (due o più sessioni di sollevamento pesi a settimana), avevano il 30% di probabilità in meno di essere obesi; ma le persone che facevano la quantità raccomandata di entrambe le forme di esercizio avevano il 50% in meno di probabilità di essere obese.

Cosa rende Fitwalking e allenamento di forza una combinazione così potente? Per cominciare, secondo uno studio di gennaio 2019 pubblicato su PLOS One, un regime di camminata regolare può aiutarti a perdere peso, ridurre lo stress, abbassare la pressione sanguigna e stimolare l'attività cerebrale.

Ma il Fitwalking da solo non è sufficiente per mantenere il corpo in salute. L'aggiunta di allenamento di forza prepara i muscoli che aiutano a sostenere ossa, legamenti e tendini.

“L'allenamento di forza è importante per la tua salute, in particolare per lo sviluppo di muscoli e ossa e aiuta nella gestione delle malattie croniche”, afferma Steve Stonehouse, formatore, allenatore e direttore dell'istruzione per Stride franchise. Allenamento fisico e Fitwalking possono aiutare a prevenire gli infortuni, rallentare la perdita di massa muscolare legata all'età e mantenersi in forma.

Combinando Fitwalking e allenamento di forza, possiamo avere un miglioramento generale della postura per i partecipanti più giovani e migliorare i problemi di salute e osteoporosi nel caso di partecipanti più anziani.

Recentemente uno studio australiano è stato tra i primi ad analizzare i legami tra esercizio aerobico, esercizio di potenziamento muscolare e obesità su un campione di adulti (1,7 milioni di persone).

“Fino al 2008, le Linee guida sull'attività fisica (comprese le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e le linee guida sull'attività fisica per gli americani), raccomandavano esclusivamente l'esercizio aerobico: è solo nell'ultimo decennio che l'esercizio di rafforzamento muscolare è stato incluso nelle Linee guida sull'attività fisica”, afferma lo studio di Jason Bennie, PhD, ricercatore senior presso la University of Southern Queensland in Australia.

“Alcune prove cliniche dimostrano che il rafforzamento muscolare e l'esercizio aerobico possono comportare un aumento della massa muscolare, che porta ad un aumento del tasso metabolico e/o del dispendio energetico totale”, afferma Bennie.

“Credo che l'allenamento di resistenza e l'esercizio aerobico lavorino su meccanismi diversi a livello cellulare muscolare, come l'assunzione di due diversi farmaci”, afferma il dott. Tim Church, MPH, PhD, professore di medicina preventiva presso il Pennington Biomedical Research Center presso la Louisiana State University. Con un regime combinato si può sicuramente migliorare la massa muscolare.

Altri benefici associati alla salute

Un altro studio del 2010 ha rilevato che la combinazione di esercizio aerobico e esercizio di rafforzamento muscolare ha aiutato le persone con diabete a migliorare i livelli di zucchero nel sangue.

Le persone che camminavano su un tapis roulant per circa 110 minuti ogni settimana e facevano esercizi di rafforzamento muscolare con i pesi due volte a settimana per circa 15 minuti ciascuna sono state in grado di perdere circa 1,5 Kg e abbassare il livello di A1C (che misura i livelli medi di zucchero), da 0,3 a 0,4 su un periodo di 9 mesi. Quando le persone facevano un solo tipo di esercizio (aerobico o di rafforzamento muscolare), l'impatto sull'A1C non era così grande.

“Inoltre – afferma Bennie – studi clinici sull'esercizio hanno verificato che, rispetto a una sola modalità, la combinazione di esercizi aerobici o di potenziamento muscolare porta grandi benefici per la salute cardiometabolica...questi includono associazioni più favorevoli con i livelli di colesterolo e insulina”.

La dimensione sociale del FITWALKING

Il Fitwalking con altre persone può trasformare il tuo esercizio in una piacevole occasione sociale.

Qualche suggerimento:

- Pianifica una normale passeggiata in famiglia: questo è un ottimo modo per trasmettere sane abitudini ai tuoi figli o nipoti e per trascorrere del tempo insieme, mentre ti mantieni in forma;
- Se stai camminando con bambini, assicurati che il percorso e la durata della camminata siano adeguati alla loro età;
- Neonati e bambini piccoli si divertono a fare lunghe passeggiate in carrozzina. Cogli l'occasione per segnalare elementi di interesse per i più giovani, come fiori, persone che passeggiano, mezzi di trasporto ecc.
- Cerca le passeggiate naturalistiche autoguidate presenti in molti parchi. I bambini più piccoli si divertono a cercare la segnaletica numerata; i più grandi possono scoprire la fauna e la flora di un parco, e magari scattare foto o fare video.
- Chiedi ai vicini o agli amici se vogliono unirsi a te nelle camminate. Potresti creare un Gruppo di Cammino.

Gruppi di età

Le persone che praticano Fitwalking possono essere classificate secondo le seguenti categorie:

- Bambini fino a 12 anni
- Adulti
- Atleti veterani
- Gruppi (gruppi di lavoro, aziende, famiglie, scuole, ecc.)

SPAGNA

Lo sport ha il potere magico di coinvolgere le persone in modo completo e trasversale: può essere praticato a livello amatoriale o agonistico, da tutti i tipi di persone e a tutte le età per tenersi in forma o divertirsi. Il Progetto si concentra su attività particolari come la camminata, il Fitwalking e il power walking, come veicolo di valori quali la solidarietà, il rispetto, la partecipazione e l'inclusione, da un lato, e, dall'altro, come sport per promuovere il benessere fisico e mentale.

Il nordic walking è un'attività – modalità di andatura, come indica il nome – che è diventata popolare in tutto il mondo, sebbene sin dalla sua nascita fosse praticata solo in paesi come Stati Uniti, Austria, Germania e Finlandia. Siamo già in tanti a frequentare parchi e sentieri al ritmo delle racchette.

Sempre più persone si stanno avvicinando a questo sport, considerato da molti uno dei migliori per i benefici che porta al fisico e alla mente. È importante notare che all'inizio non era considerato uno sport di alto livello, quindi la sua esecuzione avveniva solo su superfici lisce e molto facili da affrontare; ma dopo la sua evoluzione, c'è chi lo pratica su terreni montuosi. Qualunque sia la sua modalità, l'importante è godersi una gita mentre si fa esercizio fisico.

Il Nordic Walking Sports Club di Castilla y León è un Club regionale e nazionale, iscritto presso la Direzione Generale dello Sport della Giunta della Castilla y León. È anche riconosciuto dalla Federazione spagnola di alpinismo e dalla Federazione di alpinismo di Castilla y León.

Come Club sportivo abbiamo ideato un'offerta che cerca di promuovere lo SPORT, ma soprattutto la SALUTE e supportiamo la sezione iberica di nordic walking in diverse attività:

- Sviluppo di attività educative e informative;
- Organizzazione di eventi sportivi di escursionismo e Nordic Walking;
- Promozione del Nordic Walking come sport salutare;
- Sviluppo di proposte turistiche relative al Nordic Walking;
- Organizzazione di gare federali;
- Ricerca e sviluppo di nuove proposte per diversi eventi.

Il nostro club e la nostra proposta hanno avviato un bellissimo percorso nel 2013 che ha permesso a più di 5000 persone di insegnare NW, diversificando l'idea iniziale con due nuove discipline: BUNGY PUMP e FITWALKING.

Riguardo a quest'ultimo, abbiamo avuto modo di partecipare al Progetto europeo LET'S FIT con fondatori della disciplina, potendo quindi conoscere in prima persona la metodologia e l'attuazione della camminata veloce.

Il Fitwalking è "l'arte del camminare", ma va oltre il semplice camminare. Il termine inglese significa letteralmente "camminare per essere in forma"; è il denominatore comune di tutte le attività di deambulazione che escono dalla normale locomozione quotidiana e diventano attività motorie, tempo libero e relax, divertimento, fitness, salute, benessere, ma che mantengono la radice comune di WALKING WELL.

“L'arte del Fitwalking” sta proprio nella scoperta che non basta camminare per sfruttare al meglio la passeggiata, il trekking, il percorso sportivo, culturale e turistico o per migliorare la salute, ma che è necessario camminare bene. Occorre osservare una corretta meccanica del movimento, acquisita conoscendo e praticando la tecnica del Fitwalking. Una tecnica semplice, ma essenziale per trasformare la normale andatura in una modalità sportiva adatta a tutti.

Il Fitwalking è, quindi, anche una filosofia che accompagna la vita quotidiana, per renderla più viva, equilibrata e ritmata. È uno stile di vita che permette di entrare nella quotidianità al giusto ritmo, in assoluto equilibrio tra noi stessi e ciò che ci circonda. Se pensi alla frenesia della vita quotidiana, capisci l'importanza di inserire nella giornata un momento in cui tutto rallenta, e dove il rapporto tra tempo e spazio acquista una dimensione assolutamente diversa, una nuova energia e un senso di assoluto la libertà. La libertà di muoverti dove vuoi e alla velocità desiderata, di lasciar vagare i tuoi pensieri, di fermarti a scrutare l'orizzonte o di andare dritto con passo fermo e sicuro.

Il Fitwalking è un po' come tornare indietro nel tempo, quando camminare era l'unica vera forma di locomozione che permetteva a tutti di spostarsi per lunghe o brevi distanze, e svolgere le normali azioni della vita quotidiana. Tuttavia, un insieme così ampio di concetti e situazioni necessita di una sintesi che ne limiti più chiaramente i contorni.

Il Fitwalking si distingue dal normale camminare, dal farlo per turismo, arte, cultura, ambientalismo o amore per la natura. Ecco perché il Fitwalking è suddiviso in 3 categorie che, per comodità, comprendono tutti i diversi modi di intendere il Fitwalking, e in cui ognuno si può identificare a seconda dei propri obiettivi ed esigenze.

Il cammino è un movimento che si realizza attraverso la ripetizione ciclica di azioni. Un ciclo di camminata (o falcata) è diviso in due fasi, il che significa che una falcata completa inizia con il contatto con il tallone di un piede e termina con un nuovo contatto con il tallone dello stesso piede. La falcata è invece la distanza tra i due piedi (la fine della spinta con il piede posteriore e il contatto del tallone con il piede in avanzamento) e, come detto, rappresenta la metà dell'intero ciclo di camminata.

Avvicinarsi alla tecnica del Fitwalking significa, quindi, rendere il modo di camminare sufficientemente efficace da potersi muovere ad alta velocità mantenendo un gesto naturale. È chiaro che facendo un passo più vigoroso alcuni gruppi muscolari saranno più impegnati e alcuni movimenti saranno accentuati, così da acquisire l'azione tipica del Fitwalking. Per iniziare ad acquisire una buona tecnica, dovrai prima individuare la postura corretta e, pian piano, prendere confidenza con questo tipo di azioni.

Un buon fitwalker non cammina eretto come un soldato di piombo, il suo movimento è molto armonioso e mirato a trovare un'ottima spinta per favorire la fase di accelerazione del corpo. Il passo deve essere equilibrato, né troppo lungo né troppo corto, ma ben bilanciato rispetto all'altezza e alla lunghezza degli arti. Il tronco dovrebbe assumere una posizione eretta e le spalle dovrebbero assumere un atteggiamento rilassato senza cadere come un peso sul busto. Quando hai iniziato ad acquisire una camminata naturale ed efficiente – i tempi per raggiungerla generalmente non sono molto lunghi – puoi affinare il movimento per ottimizzare la tecnica del Fitwalking.

In generale, per tutti, anche per chi lo praticherà saltuariamente preferendo un'andatura normale, sarà utile acquisire i principi base della tecnica del Fitwalking, perché così sarà possibile migliorare decisamente la capacità di gestire e governare i diversi aspetti del movimento, con indubbi vantaggi in termini di efficacia, economia ed efficienza fisica. La tecnica del Fitwalking significa apprendere piccole azioni e scenari che aiutano il corretto modo di camminare a diventare un'attività maggiormente incisiva, veloce ed efficiente.

I piedi

Il piede gioca un ruolo molto importante. Governa tutti i movimenti che le gambe, il bacino, il tronco, le braccia e le spalle eseguiranno durante l'azione di Fitwalking.

Il contatto con il suolo con il tallone dovrebbe essere ben accentuato per consentire al piede di passare con grazia al pieno supporto della suola e alla successiva spinta.

La corretta posizione del piede a terra è leggermente esterna, posizione che verrà mantenuta fino al completo appoggio a terra, fino a che non è raggiunto il punto di massima spinta.

Le gambe

Il movimento delle gambe deve essere vigoroso per poter sentire il lavoro dei muscoli. La sua azione si divide tra la fase di supporto e la fase di spinta.

La fase di appoggio aiuta il piede a sostenere il corpo durante tutto il suo movimento, dal contatto del tallone alla spinta.

La fase di spinta sfrutta il completo "swing" del piede e attraverso l'intervento dei tendini del ginocchio dà forza all'avanzamento.

Fianchi e tronco

Il bacino e il movimento delle anche consentono al passo di sviluppare una velocità adeguata e di mantenere l'azione fluida e armoniosa. Pertanto, è molto importante imparare a muoversi naturalmente a livello del bacino. Un ampio e armonioso movimento del bacino rende fluida l'azione del camminare ed elegante il gesto.

Una buona azione del bacino tonifica anche i muscoli laterali del tronco e la vita, con indubbi vantaggi anche di natura estetica. Il bacino è il cardine tra l'azione degli arti inferiori e la parte superiore del corpo. Il tronco deve essere sempre allineato con le gambe, formando una linea continua tra le gambe e il busto. Se il busto è proiettato in avanti, ma il bacino è trattenuto, l'azione non sarà armoniosa e aggraziata, mentre un ritiro eccessivo rallenta notevolmente l'avanzata.

Le braccia

Le braccia sono un enorme aiuto per camminare. Il movimento oscillante delle braccia nell'azione del Fitwalking avviene piegandole fino a circa 90° al gomito, cioè ad angolo retto. Infatti il movimento braccio/gamba è un insieme armonioso che trova una perfetta sincronizzazione e porta tutta l'azione a diventare più vigorosa.

Nel movimento corretto, le braccia oscillano avanti e indietro, con un'azione contro laterale in modo che quando la gamba destra avanza, avanza anche il braccio sinistro e viceversa, e in sincronia rispetto alla lunghezza e frequenza del passo. Avanzano e si ritirano vigorosamente, disegnando un ampio arco. Il gomito torna quasi all'altezza delle spalle, mentre la mano raggiunge un ipotetico punto centrale tra l'ombelico e lo sterno.

Le mani sono tenute leggermente socchiuse, ma non serrate a pugno.

Le spalle

Le spalle supportano il movimento delle braccia e devono essere posizionate in modo che cadano dolcemente verso il basso. Ricorda inoltre di non piegarle eccessivamente in avanti o indietro. Il busto deve essere tenuto in posizione verticale (non rigido). Non dovresti mai avere l'impressione di essere rannicchiato su te stesso, ma piuttosto di essere fermo nelle gambe, eretto nel busto, rilassato e libero nel movimento delle braccia e nella posizione delle spalle. Il collo e la testa formano un insieme che ha un forte impatto sulla postura.

Pertanto, la testa deve essere tenuta molto dritta, avendo la sensazione di aiutare in questo modo il completo allungamento della colonna vertebrale.

È importante che questa posizione venga adottata in modo molto naturale, senza alzare la testa che renderebbe rigida la parte superiore del corpo.

Le esperienze in Spagna sono state molto positive poiché abbiamo potuto verificare sia i benefici della disciplina sia le enormi possibilità di approcciare salute e tempo libero allo stesso tempo. Abbiamo raggiunto un target molto ampio nella nostra città, più di 300 persone, e per il lancio del Progetto abbiamo coinvolto l'Amministrazione locale.

ESTONIA

In Estonia, il nordic walking e il power walking sono decisamente più popolari del Fitwalking, ma poiché in realtà sono simili, qui stiamo parlando di camminare in generale.

Il nordic walking e il nordic walking hanno iniziato a diffondersi in Estonia, seguendo l'esempio dei finlandesi, alla fine degli anni '90. Oggigiorno, il Nordic Walking è diventato sempre più popolare tra uomini, donne e giovani. Gli appassionati di passeggiate sono concentrati nei club, che a loro volta appartengono a un'associazione tutta estone. L'Estonian Nordic Walking Union (www.kepikond.ee) è un'organizzazione senza scopo di lucro fondata nel 2004 e rappresenta l'Estonia nell'International Nordic Walking Union. Union è sinonimo di salute pubblica e promuove il Nordic Walking e il walking in Estonia.

Vengono organizzati regolarmente eventi e corsi di formazione e attraverso il sindacato è possibile formarsi come allenatore ufficiale a piedi.

In Estonia, una serie di viaggi avventurosi e maratone di esperienze è un ottimo modo per mettersi alla prova per gli escursionisti. Le Experience Marathon sono la più grande serie di maratone di nordic walking e walking in Estonia, che offre ai partecipanti la motivazione per muoversi nella natura dell'Estonia. Il predecessore della serie sportiva è la Lahemaa Walking Marathon, che si è svolta per la prima volta nel 2006. Oggi ci sono cinque maratone nella serie.

Ci sono club di camminata, società sportive e appassionati in tutto il Paese che camminano regolarmente. In Valga, ad esempio, organizziamo una serie di camminate una volta al mese, e la camminata è sempre inclusa anche nelle gare di corsa. Grazie al progetto ERASMUS+ "Let's Fit Healthy Life", il Comune di Valga ha potuto presentare la metodologia del Fitwalking ad un pubblico molto ampio. Quasi 500 persone di tutte le età hanno preso parte agli eventi organizzati durante il progetto. Continueremo sicuramente a promuovere il movimento attivo in futuro.

Gli appassionati di passeggiate in Estonia possono essere suddivisi in tre categorie: livello di salute, livello di forma fisica e livello atletico. Al primo livello, le persone si muovono con calma, questo livello include principalmente le persone anziane; ma anche, ad esempio, le persone che riacquistano la forma o imparano a muoversi a causa di malattie o traumi. La massa principale degli appassionati di passeggiate è al secondo livello o fitness. Queste sono persone sane che vogliono essere attive e fare almeno 10.000-15.000 passi ogni giorno. Se l'allenamento migliora e la persona inizia a misurarsi con gli altri, si può dire che il dilettante ha raggiunto un livello atletico.

Abbiamo camminatori famosi, il cui esempio è seguito da molti per migliorare la propria forma fisica. Ad esempio, uno dei camminatori più famosi in Estonia, Bruno Junk (https://en.wikipedia.org/wiki/Bruno_Junk) è nato a Valga. Bruno Junk è stato doppio bronzo olimpico, a Helsinki e Melbourne. Inoltre, i suoi successi includono due record mondiali, un massimo risultato mondiale, nove record dell'URSS, 38 record estoni e quattro medaglie d'oro del campionato dell'URSS.

Grazie alla memoria di Bruno Junk, a Valga è stato facile coinvolgere le persone nelle camminate. Dal 1996, in suo onore, a Valga si tiene ogni anno un torneo di camminata commemorativa. All'evento partecipano solitamente un centinaio di appassionati provenienti da club estoni, lettoni, russi e lituani. I migliori camminatori dall'Estonia e dai paesi limitrofi sono sempre presenti.

L'11 volte campione estone Margus Luik conferma che il Fitwalking è uno dei migliori hobby per migliorare la forma fisica. Rispetto alla corsa, ad esempio, ottieni molto più carico muscolare. Secondo lui, puoi allenarti sia sull'asfalto sia sul terreno.

Si potrebbe partire su rettilinei di circa 100 metri ad andatura tranquilla. Potresti camminare tre volte a settimana, 40-50 minuti per volta, per un totale di 15-20 km settimanali. Non dovresti stancarti troppo con i primi allenamenti. Se non hai il cardiofrequenzimetro, puoi seguire una semplice regola: se riesci ancora a chattare a ritmo sostenuto, andrà tutto bene. La frequenza cardiaca potrebbe essere al massimo di 150 battiti al minuto. Se hai paura che la frequenza cardiaca sia troppo alta, puoi fermarti per un po', contare i battiti entro 10 secondi e moltiplicare il risultato per 6.

Metodologia

1. Controlla la postura

Tieni gli occhi in avanti, le spalle in basso e la testa dritta. Per attivare i muscoli del corpo, tira in dentro l'ombelico per sostenere la parte bassa della schiena. Se senti che la parte superiore del corpo iva n avanti mentre cammini, fermati e regola la tua posizione. Se senti tensione al collo e al cingolo scapolare, allevia la tensione nella zona e rilassati. Una postura corretta aiuta ad aumentare la velocità e prevenire gli infortuni.

2. Muovi correttamente le mani

Piega le braccia a un angolo di 90° e muovile su e giù con lo stesso ritmo mentre cammini. Questo coinvolgimento delle mani aiuta ad aumentare la velocità; sventolare troppo le mani in realtà rende il camminare inefficiente e persino più lento. Non fare il pugno, la posizione delle dita è come se tenessi una bottiglia d'acqua. Quando la mano si alza, i palmi non devono superare le spalle e quando la mano si abbassa, il palmo non deve superare i fianchi dietro la schiena.

3. Tacchi bassi, fianchi in avanti!

Quando cammini, abbassa prima il tallone e fai ogni passo in quel modo. Spingi i fianchi in avanti e non spostarli da un lato all'altro.

4. Cammina a passo svelto

Punta a un ritmo più veloce rispetto a quando cammini normalmente. Gli studi hanno dimostrato che aumentare il numero di passi al minuto ha un effetto positivo sui livelli di insulina, sull'indice di massa corporea e sulla circonferenza della vita. Se sei un principiante della camminata, parla con il tuo medico di famiglia del miglior ritmo di camminata per la tua salute. Man mano che sviluppi l'abitudine di camminare, puoi già aumentare il tuo ritmo.

Zone di allenamento nella camminata

1. allenamento curativo - 50-60% della frequenza cardiaca massima, durata oltre 60 min – principianti;
2. zona brucia grassi - 60-70% della frequenza cardiaca massima, durata oltre 45 minuti - persone sovrappeso, anziani;
3. zona aerobica - 70-85% della frequenza cardiaca massima, durata oltre 30 minuti - atleti che praticano regolarmente; un principiante ha una frequenza cardiaca media di 105-115 battiti/min quando si esercita su terreno pianeggiante, 115-140 battiti/min su terreno alternato.



7. MATERIALI DIDATTICI

Attività di sensibilizzazione rivolte ai giovani

Il target dei giovani verrà intercettato tramite la scuola.

Il primo passo è individuare le scuole da coinvolgere e contattare la dirigenza per esporre il progetto e proporre loro l'attività che sarà ovviamente gratuita e proposta, se possibile, in orario scolastico così da garantirsi la massima partecipazione.

In presenza di più ordini/gradini scolastici si possono suddividere sulle tre azioni partecipative coinvolgendo ad esempio nella prima le scuole primarie, nella seconda le secondarie e nella terza eventuali classi/istituiti non coinvolti in precedenza, in alternativa può essere occasione per ripetere l'attività con gli studenti già coinvolti nei primi due periodi.

L'attività prevede una parte teorica/di incontro ed una parte pratica/dimostrativa.

La parte teorica avrà la natura di incontro/seminario, coinvolgerà il maggior numero di studenti possibile e presenterà i benefici derivanti dalla pratica costante di un'attività sportiva. Saranno coinvolti esperti in campo medico e sarà lasciato spazio alle interazioni tra i ragazzi ed i relatori.

La parte pratica vedrà il coinvolgimento attivo dei ragazzi in una camminata in occasione della quale si dimostreranno i benefici dell'attività fisica sulla salute. Parallelamente si indicheranno le conseguenze legate alla sedentarietà e ai cattivi stili di vita incentivandoli a fornire le loro opinioni in merito. La camminata sarà un momento aggregativo per fare del movimento tutti insieme sottolineando quanto sia divertente, oltre che salutare, fare sport.

È importante far comprendere ai ragazzi che è fondamentale per il loro futuro adottare, anche alla loro età, uno stile di vita attivo che comprenda attività fisica e corretta alimentazione, sottolineando che oltre allo sport "organizzato" ed agonistico, sicuramente più in linea con la loro età, tra le buone abitudini ci sono piccoli comportamenti che se diventano abituali e "normali" fanno la differenza, come percorrere il tragitto casa/scuola a piedi oppure giocare all'aria aperta invece che guardare tutto il giorno la televisione.

Attività di sensibilizzazione rivolte agli anziani e alle persone con malattie croniche

Il target di anziani e malati cronici sarà intercettato attraverso Centri per anziani e la sanità pubblica locale.

Il primo passo è identificare i Centri anziani/associazioni locali che lavorano con gli anziani, e coinvolgere il Servizio sanitario pubblico locale. Attraverso questi servizi verranno coinvolti anziani e malati cronici, anche in questo caso in due momenti:

- uno teorico, da svolgersi sotto forma di incontro/seminario in cui un trainer e un medico illustreranno, per quanto di loro competenza, l'importanza della pratica di attività fisica e in particolare un'attività come la camminata, anche per persone anziane o con patologie croniche;

- una serie di incontri pratici (da 5 a 10) da svolgersi con cadenza regolare (o una volta o due volte a settimana a seconda della disponibilità), improntati su uscite di cammino (walking groups), condotte da un trainer che sarà riferimento e guida per il gruppo, fornirà indicazioni sulla corretta postura e detterà i tempi dell'uscita che sarà così strutturata:
 - 15 minuti di riscaldamento con semplici esercizi a corpo libero sul posto;
 - 35 minuti di camminata vigorosa;
 - 10 minuti di defaticamento/allungamento/stretching.

È importante che l'istruttore crei un gruppo coeso ed incentivi la costanza di partecipazione; tra un'azione partecipativa e l'altra il gruppo può proseguire gli incontri individuando un volontario (walking leader) all'interno del gruppo che conduca le uscite.

Per i malati cronici il trainer si confronterà con un medico referente del Servizio pubblico locale sull'intensità di attività da proporre.

8. RISULTATI

La Regione Piemonte attribuisce allo sport un ruolo determinante nell'istruzione e nella formazione e ne riconosce il valore fondamentale per la promozione della crescita umana (rispetto delle regole, lealtà, correttezza...), il miglioramento degli stili di vita, il benessere psicofisico, la prevenzione sanitaria, o sviluppo delle relazioni, l'inclusione sociale e la promozione delle pari opportunità.

Promuove inoltre l'attività fisico-motoria sportiva e ricreativa, per tutte le fasce d'età, nonché per i bisogni delle persone con disabilità, e integra le politiche sportive con le politiche sociali, turistico-culturali, montane, ambientali e sanitarie.

In questo contesto, il progetto Let's Fit ha contribuito ad integrare la pratica sportiva dilettantistica con la valorizzazione del territorio; ha inoltre contribuito ad accrescere la collaborazione tra le istituzioni, generando reti di proficua collaborazione tra Comuni, ASL e associazioni locali.

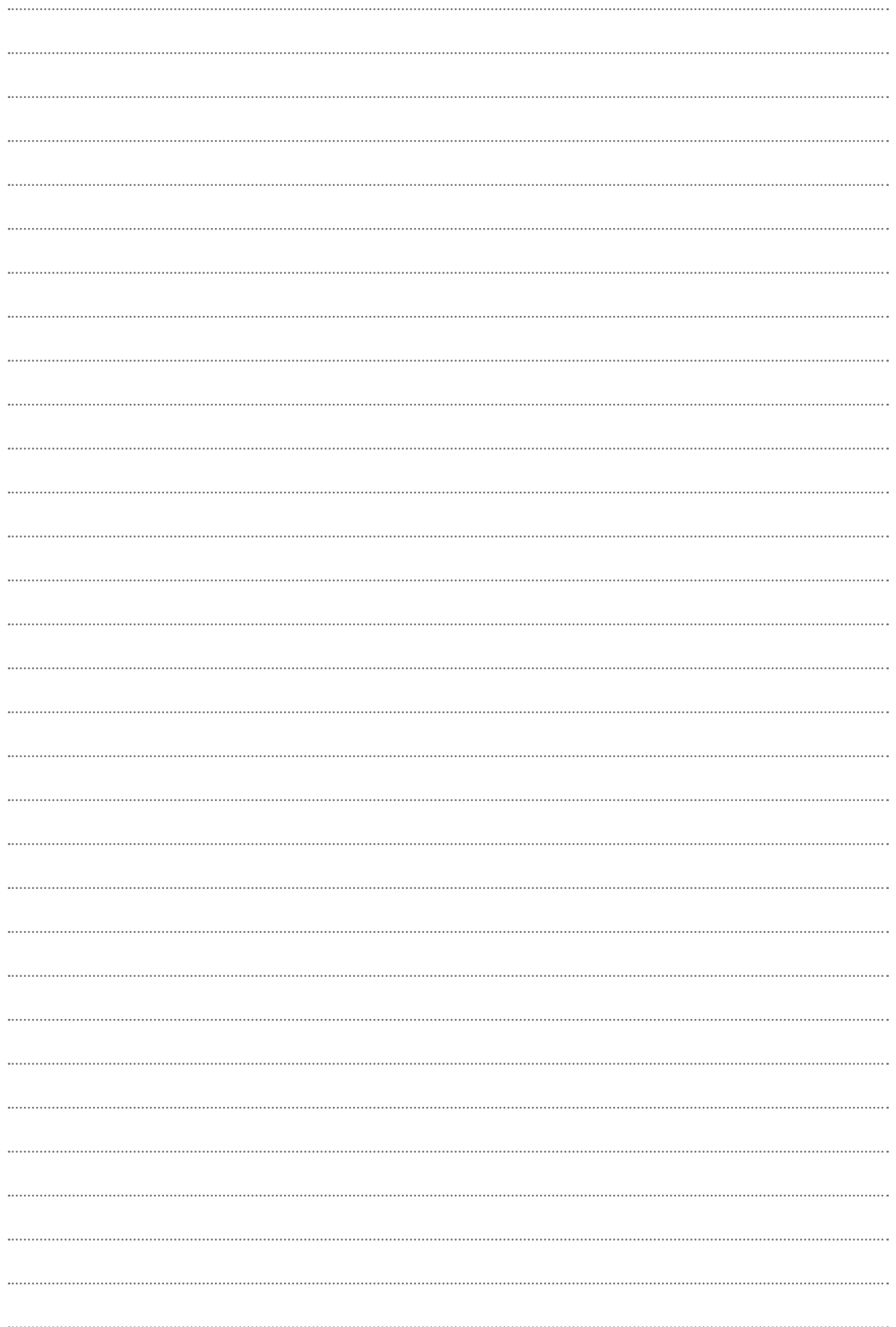
Sono state organizzate molte giornate di dimostrazione, gruppi di cammino e momenti di valorizzazione del Fitwalking per coinvolgere i singoli partecipanti, i territori decentrati e le aree rurali marginali come luoghi attivi per seguire uno stile di vita attivo e sano.

Grazie alla collaborazione con l'A.s.d. Scuola del Cammino Fitwalking Italia, partner del progetto, e l'ASL TO4 è stato possibile coinvolgere decine di Comuni e centinaia di appassionati, raggiungendo gli obiettivi che il progetto si è prefissato.

9. MATERIALI UTILIZZATI E FONTI

- Documentazione sulla marcia e il Fitwalking fornita da:
ITALIA
LETTONIA
PORTOGALLO
GRECIA
SPAGNA
ESTONIA
- Materiali e foto del Progetto del programma Erasmus+ Sport (603203-EPP-1-2018-1-IT-SPO-SCP) *Let's fit healthy life!The role of sport in regenerating deprived areas*
- Avotiņa, I. (2015). *Vieglatlētikas pamati*. Riga: LSPA. (Atletica di base, Accademia lettone di educazione sportiva)
- <https://www.wikipedia.org/>
- Unione estone di nordic walking www.kepikond.ee
- Studio australiano sugli esercizi aerobici per adulti
- Metodologia FITWALKING fondata da Maurizio Damilano (ex marciatore Italiano e Campione Olimpico)
- Canale televisivo nazionale greco ERT









Let's
FIT *for a*
healthy
life

www.piemonteitalia.eu
www.regione.piemonte.it



A.S.L. TO4
*Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea*



LA REGIONE PIEMONTE RINGRAZIA PER LA COLLABORAZIONE



**ZEMGALE
PLANNING
REGION**



**Palencia Nordic
Walking**



COMUNE DI
ALPETTE



COMUNE DI
CERESOLE REALE



COMUNE DI
CUORGNÈ



COMUNE DI
LOCANA



COMUNE DI
NOASCA



COMUNE DI
PONT CANAVESE



COMUNE DI
SPARONE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission
cannot be held responsible for any use which may be made of
the information contained therein.