



PROGETTO REALIZZATO CON IL
CONTRIBUTO DI:



azion
provinc **e giovani**

Titolo progetto: A spasso, che spasso!

Proponente: Eleonora Mello Grand

Provincia: Biella

Camminare è divertente, gratis e alla portata di tutti: vieni a scoprire percorsi per conoscere la natura, il territorio e stare in compagnia!

La proposta "A spasso, che spasso!" si concentra sulla promozione della camminata e dell'escursionismo, in quanto attività sportive portatrici di grandi benefici per la salute e ottime per la prevenzione da malattie cardiovascolari, obesità, diabete, ipertensione e osteoporosi, valorizzando al contempo il territorio della provincia di Biella, ricco di sentieri nel bosco, in montagna, paesini suggestivi, panorami mozzafiato.

Valorizzare la camminata significa rimarcare l'importanza non solo per il benessere della persona, ma anche sottolineare l'aspetto ludico e di aggregazione sociale che può generare, oltre all'aspetto non meno importante legato al vivere il proprio territorio, costruendo relazioni, promuovendo buone abitudini a costo zero, particolarità più che rilevante in questo momento di profonda crisi economica legata alle conseguenze del Covid-19.

Poiché il trekking spesso propone percorsi al di fuori dalla portata di molte persone, il progetto intende ideare percorsi e attività "ad hoc", studiati per soddisfare particolari esigenze, ad esempio proponendo percorsi accessibili con passeggino o carrozzina e creando escursioni che possano coinvolgere diverse tipologie di partecipanti: famiglie con bimbi piccoli, anziani, persone disabili o con difficoltà di movimento.

"A spasso... che spasso!" prevede la realizzazione di carte specifiche che, oltre a pendenza e lunghezza del percorso, segnaleranno anche la tipologia del terreno (adatto o meno a un passeggino o carrozzina), la presenza di salite o discese, di tratti particolarmente difficoltosi o aree che si prestano ad un pic-nic in famiglia, oltre all'eventuale presenza di punti di interesse artistico, culturale, naturalistico o enogastronomico. Tutte queste informazioni saranno inoltre poste su cartellonistica in loco e diffuse sul web, in una pagina dedicata, oltre che sui social.

L'idea progettuale intende realizzare un appuntamento periodico in cui riunire persone che non si sono mai approcciate all'escursionismo, guidandole in un percorso leggero, rilassato e stimolante, e offrendo opportunità di aggregazione, conoscenza del territorio, degustazione di prodotti tipici, incontri con professionisti del settore. Il progetto, della durata prevista di un anno, si compone di una giornata di lancio e quattro escursioni stagionali con uno staff specializzato, composto da una guida escursionistica, un divulgatore naturalistico, un'insegnante e una nutrizionista. Prevede inoltre il coinvolgimento di atleti paralimpici nelle escursioni, come testimoni della possibilità di riuscire a superare i propri limiti e le difficoltà.

"A spasso... che spasso!" vuole sottolineare e diffondere quanto camminare possa essere



divertente e inclusivo. Non va vista per forza come un'attività da svolgersi “in solitaria”, o solo per persone “allenate”. Camminare fa bene al corpo e all'anima!