



PROGETTO REALIZZATO CON IL
CONTRIBUTO DI:



azion
provinc e giovani

Titolo progetto: L'attività fisica a un passo da casa

Proponenti: Davide Gamba e Gaia Frassati

Provincia: Biella

Che fai? Esci un po' e approfitta del nuovo percorso che ti permette di avere
ad un passo da casa ciò che hai sempre cercato! #AFPC

La *vision* del progetto "L'attività fisica ad un passo da casa" consiste nel rendere lo sport aperto a tutti, fruibile a livello pubblico e gratuito per qualsiasi cittadino, nel rispetto del diritto di mantenere un benessere fisico e allo stesso tempo mentale.

Il progetto propone la realizzazione di un percorso, innovativo per il territorio biellese, accessibile anche a fasce d'età che solitamente non svolgono attività sportiva, quali la terza età e i disabili. In particolare si tratta del disegno e della costituzione di un "percorso vita", frequentabile da un qualsiasi soggetto interessato a svolgere attività fisica, fondamentale per il mantenimento della salute e del benessere personale, per la riduzione di tutte quelle patologie legate a problemi di scarsa mobilità, nonché per contrastare la sempre più diffusa sedentarietà, anche a causa dell'attuale difficile periodo di pandemia. Un ulteriore obiettivo consiste nell'utilizzare lo sport come veicolo per la riqualificazione delle periferie e come alternativa all'occupazione del tempo libero.

Il sentiero individuato è quello del Gorgomoro, immerso nella natura e situato a un passo dalla via centrale di Biella e, dunque, in una posizione strategica perché consente un facile accesso a chiunque, in qualsiasi fascia oraria giornaliera.

Nello specifico, le caratteristiche del percorso proposto sono:

- lunghezza di circa 2 km, con postazioni per l'allenamento posizionate ogni 200 metri circa;
- cartelli situati lungo il percorso con scheda introduttiva con le informazioni generali sull'utilizzo e le relative caratteristiche, nonché un cartello specifico per ogni stazione con i diversi livelli di allenamento, le indicazioni per garantire l'utilizzo in completa sicurezza e la contemporanea responsabilizzazione sociale data dallo sport come mezzo di educazione;
- integrazione di un QR code, inciso su targhetta metallica, che permetterebbe, mediante l'utilizzo di un'applicazione basata sulla realtà aumentata, di vedere in maniera innovativa come svolgere un determinato esercizio;
- apertura di pagine social e di un sito web contenente tutte le informazioni necessarie;
- accordo con tecnici motori qualificati per la preparazione delle varie attività del percorso articolate su diverse difficoltà.

Per realizzare il percorso, il progetto intende coinvolgere l'amministrazione comunale di Biella, nonché quelle provinciali e regionali relative allo sviluppo di sport, turismo e salute, oltre ad aziende, fondazioni e associazioni no profit per la raccolta dei fondi necessari. Lo



staff del progetto prevede di coinvolgere un'azienda specializzata per la realizzazione delle attrezzature, un tecnico sportivo per l'ideazione degli esercizi, un grafico per la realizzazione della cartellonistica e un informatico per il sito web e l'ambito tecnologico.

In sintesi, "L'attività fisica ad un passo da casa" si sviluppa a 360 gradi, garantendo una valida alternativa alla popolazione biellese e non solo, nella sua intera composizione, per la pratica di un'attività sportiva nuova e accattivante, gratuita e nella piena garanzia delle norme di sicurezza.