



PROGETTO REALIZZATO CON IL
CONTRIBUTO DI:



azion
provincie giovani

Titolo progetto: Lago Maggiore Calisthenics

Proponenti: Gabriele Iacchini

Provincia: Novara

Riacquisisci controllo del tuo corpo nello spazio ed esplora
le infinite possibilità di movimento a corpo libero con il Calisthenics

La possibilità di eseguire attività fisica in uno spazio aperto e naturale unisce tutti quei benefici, ormai noti, degli allenamenti “contro resistenza” a quelli di un’esposizione alla luce solare nonché ad un ambiente areato e pulito, oltre alla sensibilizzazione verso le tematiche ambientali e sociali.

Collegare in maniera sapiente questi due elementi - allenamento e natura - può essere un interessante modo di valorizzare lo sport in una realtà provinciale. Un percorso o una zona per allenamento a corpo libero, o Calisthenics, potrebbe inoltre contribuire a riqualificare spazi verdi dismessi, così da dare una nuova accezione culturale e sociale a determinate aree dei paesi, oltre che a creare intorno una comunità di persone attive, in salute ed educate al concetto di spazi collettivi.

Il Calisthenics è una disciplina per tutte le età e tutti i livelli di allenamento che richiede pochissima attrezzatura e ha un alto valore aggregativo: la proposta intende individuare alcuni punti strategici del territorio novarese, come ad esempio il lungolago della cittadina di Arona, dove costruire delle vere e proprie palestre all’aperto, minimali ed ecologiche, così da poter aggregare una comunità di giovani accomunati dall’interesse per questa nuova, sana e popolare disciplina. Una postazione in un luogo come Arona potrebbe essere un’ottima vetrina dato l’elevato passaggio di persone, ma non si esclude la diffusione di questa pratica con strutture in altre zone del novarese e del lago maggiore, garantendo al contempo anche un guadagno in termini di notorietà e turismo alle cittadine designate e alla provincia intera.

Infine, al centro di “Lago Maggiore Calisthenics” è l’idea di creare una bandiera unica, una vera e propria comunità che possa accogliere da un lato i praticanti maggiormente interessati alla disciplina, e dall’altro persone con conoscenze e competenze nel settore per poter realizzare un percorso supervisionato, in modo che il processo di familiarizzazione con il Calisthenics risulti sicuro e fluido per tutti.

Per poter realizzare il progetto risulta fondamentale il dialogo e la collaborazione con le varie amministrazioni locali, provinciali e regionali in modo da definire le zone e le modalità di realizzazione di un progetto di questo genere. Inoltre risulta necessaria la collaborazione con partner tecnici, fornitori delle strutture e con allenatori e società sportive del territorio. Il progetto auspica inoltre il coinvolgimento con istituti scolastici così da poter educare le nuove generazioni ai benefici del movimento e al rispetto ambientale. Al fine di finanziare e diffondere l’iniziativa, “Lago Maggiore Calisthenics” intende sviluppare *partnership* con



aziende e organizzazioni interessate.

A livello tecnologico, il progetto prevede la realizzazione di un'app, dove gli utenti possono ricevere informazioni riguardo ad eventi, contattare esperti e istruttori e avere una guida vera e propria durante lo svolgimento delle loro attività, attraverso l'integrazione delle strutture con dei semplici QR code scansionabili mediante il medesimo strumento.