

# CAMMINO

Attività Fondamentale  
dell'Uomo

# Il tempo del cammino

- Attività quotidiana
- Attività del week end
- Attività del tempo vacanza

# Il cammino per chi:

- Giovani
- Adulti
- Anziani
- Ragazzi ( lo scoutismo )
- Transgenerazionale

# Le motivazioni del cammino

- Culturali
- Ambientali/Naturalistiche
- Religiose
- Politiche
- Salute/correlate

# Aspetti culturali

## Il Trekking Urbano

L'esperienza pilota di Siena ha coinvolto  
34 città tra le quali Verona

# block notes

## COSA VANTAGGIARE

Elaborati, Ponteder, "Cento Accanto", Saloni di Carlo  
 Varesi, Pannocchia di S. Felice, Oriani, Gianni Clossini,  
 Brunetti di Montalcino, Vini Novelli di Montepulciano.

## COSA COMPRIRE

Prodotti dell'artigianato locale  
 COSA VEDERE  
 Basilica di San Domenico  
 Basilica di San Francesco  
 Basilica di Santa Maria in Provenzano  
 Basilica di San Giovanni  
 Casa Sallustiana di Santa Caterina  
 Chiesa di San Galdrino

Chiesa di San Pietro alla Magliana  
 Ospedale di San Tommaso e Maria Rossana d'Arte Sana

## APPUNTAMENTI DA NON PERDERE

Settimana del vino al caffè e dolce (tollano) (maggio-giugno)  
 Giornata Fortezza (giugno-luglio)  
 Polo di Provenzano (2 luglio)  
 Polo di Passetto (16 agosto)  
 Polo di Petricciolo  
 sul ghiaccio  
 (ottobre-novembre)

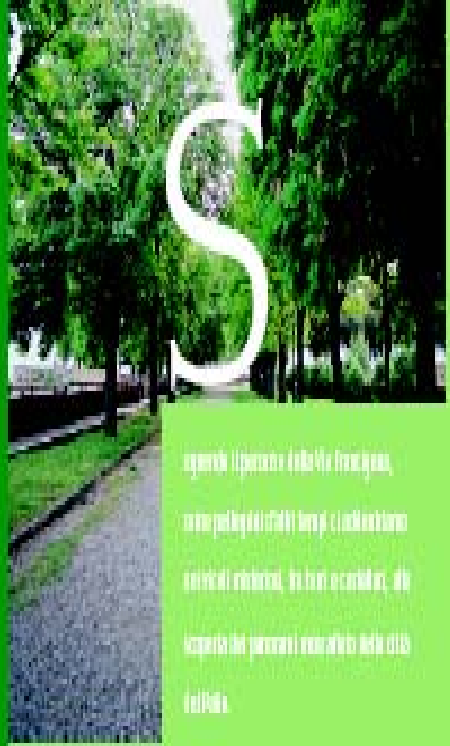


# numeri utili

INFORMAZIONI TURISTICHE APERTO DAL 16/05/2012 H08:30  
 ASS. SAREE TURISTICHE DI SIENA E PROVINCIA Tel.0577.21.223  
 SERVIZIO INFORMATIVO DI SIENA Tel. 0577.21.222  
 PIAZZA VECCHIO Tel. 0577.21.221.222

## air check

L'air check è un mini sensore ambientale che  
 controlla lo stato di salute dell'aria. Gli agenti inquinanti  
 che vengono rilevati sono il monossido di carbonio,  
 l'ozono e il rumore. La luce verde indica una qualità dell'aria  
 eccellente, il giallo qualifica che non è una qualità pessima.



spiega il percorso della Via Francigena,  
 come progettare il tuo viaggio, i chilometri sono  
 indicati in chilometri, in feet o chilometri, alle  
 tappe del percorso sono indicati della città  
 italiana.



# Trekking urbano a Siena



Il trekking urbano è una  
 sport per tutti. Il percorso  
 partorisce tempo lo stile di vita urbano, stabiliscono  
 la città e gli abitanti, una riduzione in  
 particolare di inquinamento. Il percorso per  
 bambini il tempo sta cercando di, potrebbe arrivare  
 lo spazio urbano, come il tempo di lavoro in proprio  
 sempre. Anche andare per il tempo, il trekking  
 urbano costituisce un modo nuovo di divertimento per  
 conoscere lo stile urbano italiano e storia - un modo di  
 di vivere città in cui è un viaggio per tutti per scoprire  
 importanti e alla guida.

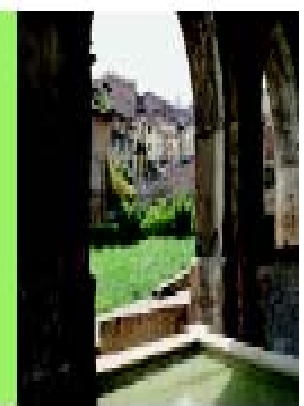
Con il contributo della Fondazione Monte dei Paschi di Siena



MUNICIPALITÀ  
 COMUNE DI SIENA



# Trekking urbano Alla scoperta di panorami mozzafiato



TEMPO DI PROVA BIODA: 1 giornata con la sportare scote  
 DI BODSA: km 11,000  
 DIFFICOLTÀ: ripido salita, salita in piano e marcia a tratti  
 scoscesa, forti pendii  
 A BODSA IN BODSA E S'OROLOGIO BODSA: D:  
 scarpe comode, binocolo, torcia, bastone  
 ELEMBIO BODSA BODSA BODSA: forti, forti, marcia  
 bastone e bastone, porta, e la sua signora  
 PIEDRO BODSA: forte Panna,  
 particolarmente da vedere a mano

WWW.COMUNE.SIENA.IT/TURISMO

## Trekking urbano nel Parco delle Mura di Verona

"Tutti i concerti in piazza cominciavano con la marcia Radetzky. Gli arcigni tamburi rullavano, i dolci flauti zuffolavano e i benigni piatti squillavano. Sui visi di tutti gli ascoltatori spuntava un sorriso compiacente e trasognato, mentre nelle loro gambe il sangue frizzava. Erano fermi e credevano di marciare".

(Joseph Roth, *Radetzky*)

### INFORMAZIONI

La partecipazione è gratuita

[Legambiente](#)

tel. 045 8009686 - [www.legambienteverona.it](http://www.legambienteverona.it)

[Comune di Verona](#) - CdR Ambiente

tel. 045 8078666 - [www.comune.verona.it](http://www.comune.verona.it)



### NOTA STORICA

Tra tutti i personaggi che progettarono, edificarono, difesero, assaltarono, distrussero, ricostruirono e restaurarono le mura di Verona, solo a Josef Radetzky è intitolata una "marcia", il celebre brano di Johann Strauss, composto per festeggiare il Feldmaresciallo dopo le vittorie del 1848-49. Fu il "nemico degli italiani", ma fu anche l'ultimo a far restaurare integralmente - coniugando gli aspetti difensivi con il rispetto per la monumentalità dei manufatti - la cinta magistrale della nostra città, avvalendosi di geniali architetti tra cui spiccano Franz von Scholl e Johann von Hlavy.

## Il Trekking urbano

È un'attività sportiva facile e divertente, adatta a tutti perché non richiede particolari attitudini e allenamento. Non c'è niente di meglio che camminare piacevolmente lungo itinerari urbani ricchi di storia e d'arte, soprattutto a Verona dove, a due passi dal centro, c'è il meraviglioso anello delle mura: chilometri di verde e di fortificazioni, torri e cortine merlate medievali, rondelle cinquecentesche, bastioni veneti e asburgici, porte monumentali.

Il trekking urbano è un modo nuovo di vivere la città, ma anche di fare un turismo meno legato ai circuiti tradizionali. Basta seguire la propria curiosità e scegliere il percorso più adatto.

Il rapporto personale ed emotivo che si instaura tra chi cammina e la città rende il trekking urbano una forma di turismo sostenibile, uno stile di vita sano che aiuta a conoscere meglio i luoghi in cui si abita, adatto a tutta la famiglia. Basti pensare che con 30 minuti di cammino veloce, 4 volte alla settimana, una persona di 70 chili consuma mediamente 600 calorie, il che corrisponde a perdere circa 4 chili in un anno.

Partecipare a queste giornate di trekking significa poi non solo rilassarsi in modo salutare, ma anche appoggiare le iniziative per la realizzazione del Parco delle Mura di Verona: creazione di itinerari, manutenzione e pulizia delle aree verdi, collocazione di tabelle informative, organizzazione di gruppi di cammino.

È il modo migliore per chiedere, con le giornate senz'auto, una città più vivibile e un'aria più pulita.



## Trekking urbano nel Parco della Mura di Verona





## Il cielo sopra Verona

Alla ricerca di un nuovo panorama

*Passeggiata-aperitivo alla scoperta delle rondelle veneziane e asburgiche della cinta collinare*

**Domenica 19 febbraio** (Domenica senz'auto)

**Domenica 19 marzo**

**Lunedì 17 aprile** (Pasquetta)

**Partenza:** ingresso del Teatro Romano - ore 10.30

**Percorso:** 2,5 km - Scalone di Castel S. Pietro, castello visconteo, Castel S. Felice, Rondella della Grotta (nuova apertura), S. Zeno in Monte, Batteria di Scarpa, Scala Santa, Teatro Romano

**Durata:** 2 ore

*La camminata di Pasquetta si concluderà con le tradizionali uova colorate*



## La marcia Radetzky

Giro completo delle mura della città

**Domenica 5 marzo** (Domenica senz'auto)

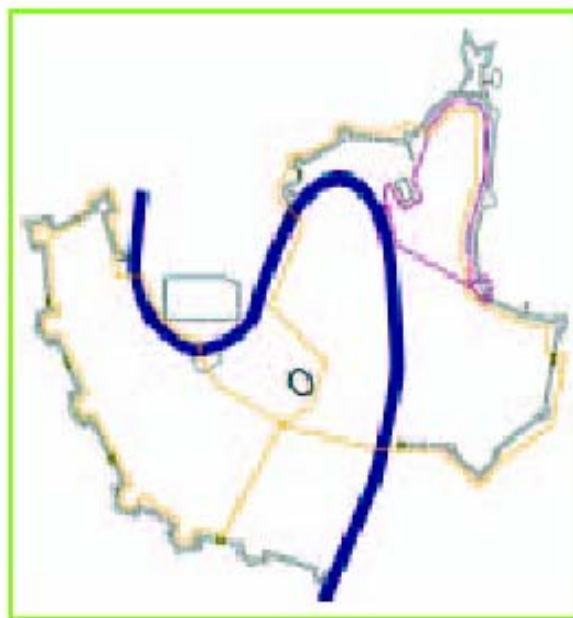
**Partenza:** gradini del Palazzo della Gran Guardia  
ore 10.00

**Percorso:** 13-14 km con partenza e ritorno a piazza Bra, su un doppio circuito che ci condurrà a vedere tutte, o quasi, le cinte urbane di Verona

**Durata:** 5-6 ore

*Pranzo al sacco (a cura dei singoli partecipanti)*

*Punto ristoro con bevande (a cura degli organizzatori)*



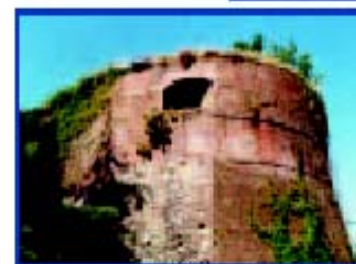
## Giornata nazionale del trekking urbano

*Camminando all'indietro - Alla ricerca dei luoghi, mestieri, sapori e suoni del tempo perduto*

**Domenica 1 ottobre**

Programma da definire

*In collaborazione con il Comune di Siena*



Trekking urbano



... ma anche nella cultura locale ...

## Una passeggiata tra sapori, tradizioni e tesori d'arte

In occasione della prima festa della "Mostarola" è stata organizzata una passeggiata che snodandosi tra colli e vigneti, si è posta l'obiettivo di far conoscere al visitatore alcuni elementi della storia, ambientale e antropica, locale.

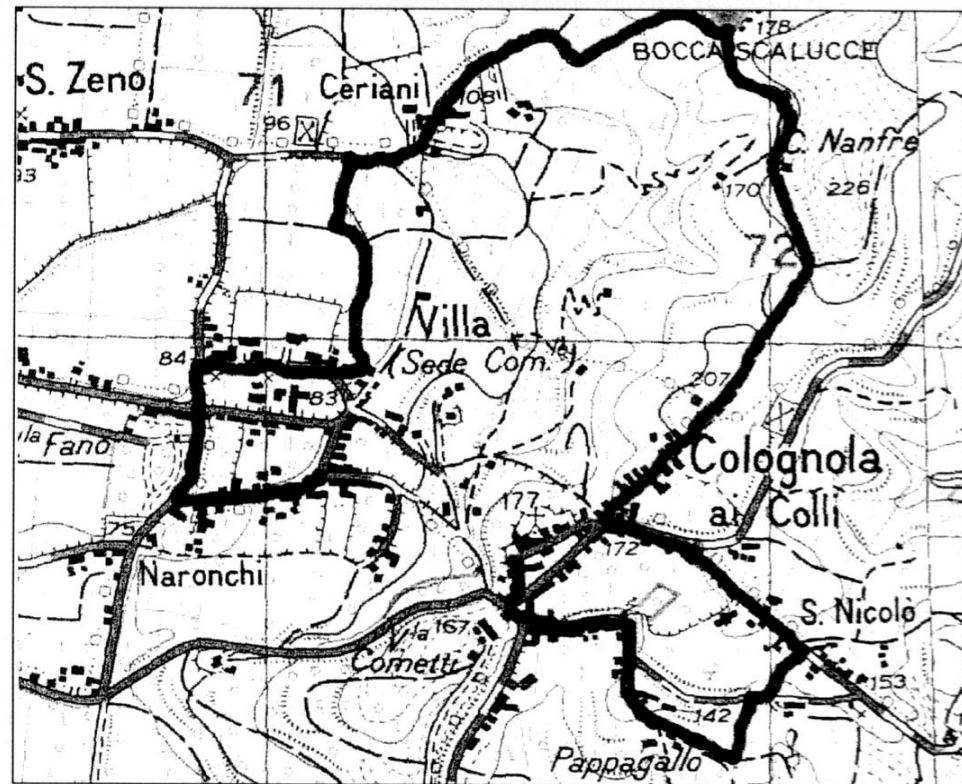
Una storia, quella di Colognola, profonda migliaia, anzi milioni di anni che ha portato fino a noi un paesaggio situato lungo la Via Postumia, alla cui origine è legato il nome stesso del nostro paese.

I punti più significativi dell'itinerario tra paesaggi e memoria, come mosaico di risorse culturali elaborato in collaborazione con l'archeologo Giorgio Chelidonio:

- 1) Partenza dal Municipio (Piazzale Trento)
- 2) "fra du' muri": fra antichi *broli* e parchi
- 3) *Villa Fano* - Vicariato di Colognola
- 4) Via Marconi, che ricalca il decumano, l'asse dell'accampamento romano divenuto poi *colonia*
- 5) Via Canesella, la *Calesella* già ricordata nello straordinario del 1569
- 6) Via Ceriani, percorsa dalle truppe napoleoniche nel 1796 per conquistare Colognola
- 7) *Bocca Scalucce*, da dove si spazia sulla storia geologica di due valli
- 8) Borgoletto, fra ostriche fossili e le suggestioni del toponimo di origine germanica
- 9) San Nicolò, memoria di una chiesa del XII secolo, distrutta negli scontri fra francesi ed austriaci
- 10) Via Pappagallo, lungo un raro acciottolato (nero e bianco) di contrada del XVIII secolo
- 11) Via Pescheria, legata alla memoria di una famiglia di pescatori fluviali

- 12) *Piazza Roma*, luogo incastellato quasi 1000 anni fa... Vicus
- 13) Scalinata Zandomeneghi, scenario d'accesso all'arce sacra di Colognola
- 14) *La piazza della Chiesa Parrocchiale*, balcone sul paesaggio fra la valle d'Illasi e l'Adige antico
- 15) Mezzomonte, la discesa sul *pontaron*, memoria popolare del faticoso salire al Monte

Alessandro Tosadori





• **Aspetti ambientali**

**Camminare nella natura**





# I pellegrinaggi

## Il cammino di Santiago



# Le marce come forma di protesta

## Birmania 2007



Cammino  
Prevenzione  
Salute

# Sedentarietà in Italia

In Italia nel 2002

- il 20% della popolazione ha dichiarato di praticare con continuità uno sport,
- il 10% di praticarlo saltuariamente,
- il 29% di svolgere attività fisica regolare (cammino, bicicletta, nuoto) pur non praticando sport,
- il 41% si è dichiarato sedentario.

L'aumento della sedentarietà rispetto all'anno precedente riguardava particolarmente bambini e anziani.



# Conseguenze della sedentarietà

Si stima che la sedentarietà sia responsabile di:

- 1.9 milioni di morti all'anno nel mondo
  - 10-16% dei casi di:
    - ✓ diabete
    - ✓ cancro della mammella
    - ✓ cancro del colon
- e di circa il
- 22% dei casi di cardiopatia ischemica

*[www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/pa/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/pa/en/)*

# Conseguenze della sedentarietà

- Il rischio relativo di malattia coronarica nei sedentari rispetto ai non sedentari è pari all'1.5-2.4; viceversa, numerosi studi confermano una cospicua riduzione della mortalità associata con l'attività fisica
- L'incidenza del diabete in soggetti con ridotta tolleranza al glucosio può essere ridotta di oltre il 50% attraverso un intervento integrato sull'alimentazione e l'attività fisica
- Individui sedentari presentano inoltre una probabilità di sviluppare ipertensione del 30-50% superiore alle persone attive.

# Linee guida ACSM

## Recommendations.

- Walking, running, swimming, and cycling are large muscle rhythmic aerobic forms of exercise that were an integral part of the early years of most adults' lives.
- Maximizing both the quality and quantity of life in older adults is best accomplished by adding these activities to an individual's habitual lifestyle.
- The initiation of a regular physical activity program elicits numerous changes in the CV system and in certain CV disease risk factors that run counter to the deteriorations normally evident with aging.

# I benefici del camminare

- Cardiovascolari
- Osteoarticolari
- Muscolari
- Psicologici



# Come camminare ?

- Gli elementi importanti da considerare nell'attività di cammino sono:
  - durata
  - frequenza
  - intensità
  - alcuni aspetti tecnici

... ma tutto ciò adattato  
alle possibilità di ogni persona !

Ma come ?





# Nella fase di allenamento iniziale . . .

(per ex sedentari le prime 10 - 15 uscite)

allungare gradualmente il tempo di cammino

fino ad almeno 30 minuti

con ritmi relativamente lenti

# Nella seconda fase di allenamento . . .

Mantenere tempi di cammino superiori ai 30 minuti

Sperimentare ritmi diversi

- tempi brevi (1 – 3 min. ) quando si va più veloci
  - tempi più lunghi di cammino lento

Sperimentare percorsi diversi anche con brevi salite

# Nella terza fase di allenamento . . .

Mantenere tempi di cammino di almeno 40 minuti,

Inserire tratti via via più lunghi ad intensità elevata  
con recupero a ritmi più lenti

Prevedere percorsi con salite-discese.

*Quanta fatica fare ...*



La scala  
di Borg

( percezione  
soggettiva  
dello sforzo )

6	
7	<b>Molto, molto leggero</b>
8	
9	<b>Molto leggero</b>
10	
11	<b>Abbastanza leggero</b>
12	
13	<b>Un po' difficoltoso</b>
14	
15	<b>Intenso</b>
16	
17	<b>Molto intenso</b>
18	
19	<b>Molto, molto intenso</b>
20	

# Un altro modo per verificare una intensità di lavoro adeguata ...

- poter parlare . . .
- . . . ma non poter cantare !



# Cardiofrequenzimetro



- Permette di rilevare con precisione la frequenza cardiaca in ogni tipo di attività
- Aiuta a adottare la corretta intensità di sforzo
- ... ci ricorda di dedicare tempo alla nostra salute !



# Come usare il cardiofrequenzimetro ...

- Indossare la fascia a contatto con la pelle inumidita
- Far partire “l’orologio” ( spesso la partenza è automatica)
- Leggere ogni tanto i valori di frequenza cardiaca

# Quali sono i valori di frequenza giusti ? ...

- Un modo prudente per calcolarli ...
  - 55% e 85 % di (220 – età)
  - Una signora di 65 anni ...

- 55% di (220-65)
- 55% di 155

85 battiti al  
minuto

- 85% di (220-65)
- 85% di 155

132 battiti al  
minuto

# PEDOMETRO

- **Misura il numero di passi compiuti**
- **Facile da usare**
- **Ci fa vedere la quantità di movimento realizzato**



**... e quanto ne manca  
per aiutare la nostra  
salute !**

# ALCUNE ESPERIENZE SIGNIFICATIVE

- Comune di S. Martino Buon Albergo 2003
- Circoscrizioni cittadine 2004-2005
- Gruppo cammino in collaborazione con L' Auser S.Lucia e Facoltà di scienze Motorie, introduzione della figura del Walking Leader 2004
- Individuazione di percorsi in ciascuna circoscrizione con esperti di vari settori: Assessorato al Decentramento, Legambiente, Coop. La.DEFAV 2003

Il percorso di  
cammino e  
salute di San  
Martino Buon  
Albergo

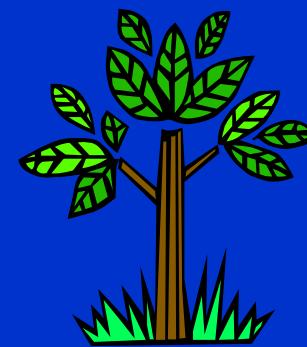






## Le esperienze dei sentieri salute

- Il luogo fisico è certamente un requisito necessario ma non è sufficiente.
- L'ambiente che si presenta nudo va vestito per trasformare una possibilità di salute in una opportunità di benessere.





# Le fasi ...

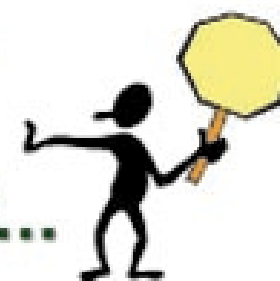
1. Decisione amministrazione di valorizzare un sentiero già utilizzato spontaneamente
2. Progettazione specifica per il cammino e il cicloturismo
3. Promozione dell'utilizzo:
  - Informazione
  - Iniziative di cammino collettivo guidato da esperti
  - Inizio di ricerca con l'università
  - Collaborazione con medici

**Ricorda sempre di  
dosare con  
accortezza  
l'esercizio fisico**

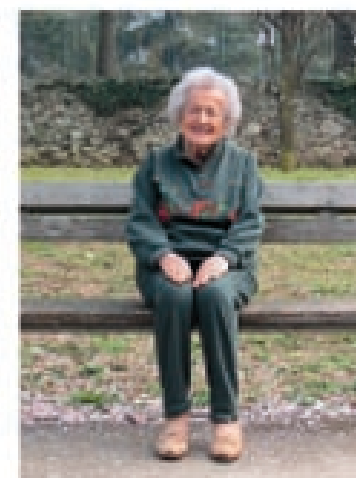


<b>TROPPO LIEVE</b>	<b>CORRETTO</b>	<b>TROPPO INTENSO</b>
Battito e respiro invariati	Battito e respiro più frequenti	Battito molto frequente respiro difficoltoso
Riesci a cantare ad alta voce	Riesci a parlare normalmente	Parli con difficoltà

**E se hai avuto  
difficoltà ad  
arrivare fin qui...**



Fermati  
assumendo  
una posizione  
di sicurezza  
e respira  
lentamente  
per ossigenarti



Se ti senti di continuare il  
cammino, rallenta un po' il  
ritmo del passo e prosegui il  
percorso fino in fondo

## Punto di "sosta attiva":

forza delle braccia

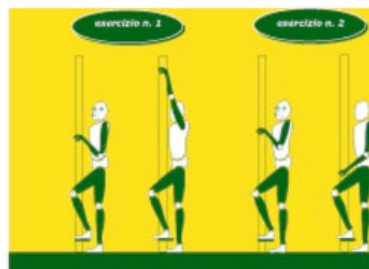


1. In piedi di fronte all'attrezzo con un piede in appoggio sulla pedana: afferra il peso all'altezza delle spalle e spingilo verso l'alto per almeno 10 volte

2. Ora, porta il peso dalle spalle verso il basso almeno 10 volte (se te la senti prova a ripetere più volte)

3. Seduto sul sedile con dorso all'attrezzo, busto leggermente piegato in avanti: afferra il peso all'altezza delle spalle e spingilo verso l'alto per almeno 10 volte

Scegli l'attrezzo con il peso più adatto al tuo livello di allenamento!



## Punto di "sosta attiva" seduti sulla panca: le braccia

1. braccia lungo i fianchi: ora flettile portando i pesi verso le ascelle (mantieni sempre i gomiti in fuori!)

2. braccia lungo i fianchi: sollevale ben tese fino alle spalle

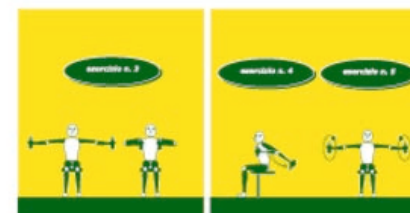
3. braccia in fuori ben distese: piegale e porta i pesi alle spalle (tieni l'addome contratto per non affaticare la colonna vertebrale)

4. busto leggermente inclinato avanti e braccia distese dietro: fletti ora gli avambracci (gomiti vicino al busto)

5. braccia in fuori: disegna lentamente dei piccoli cerchi



IDEA! La Prossima volta porta delle bottigliette vuote di plastica da mezzo litro. Riempile di acqua alla fontanella e utilizzale come pesi per rafforzare la muscolatura delle braccia



## ostacoli: esercizi di equilibrio



4. Sei pronto davanti agli ostacoli? Ok! Scavalcali tutti, sollevando bene le ginocchia.

Ripeti almeno 5 volte.

5. Appoggia ora una mano sulla staccionata: cammina rullando il piede sopra gli ostacoli.



## sulla panca: gli addominali



● Posizione di partenza: disteso sulla panca con gambe piegate e mani sotto la nuca. Solleva ora la testa sostenendola con le mani.

● Ora porta le braccia lungo i fianchi. Solleva una gamba mantenendo l'angolo al ginocchio e raggiungila con l'altra. Ritorna poi lentamente con i piedi sulla panca.

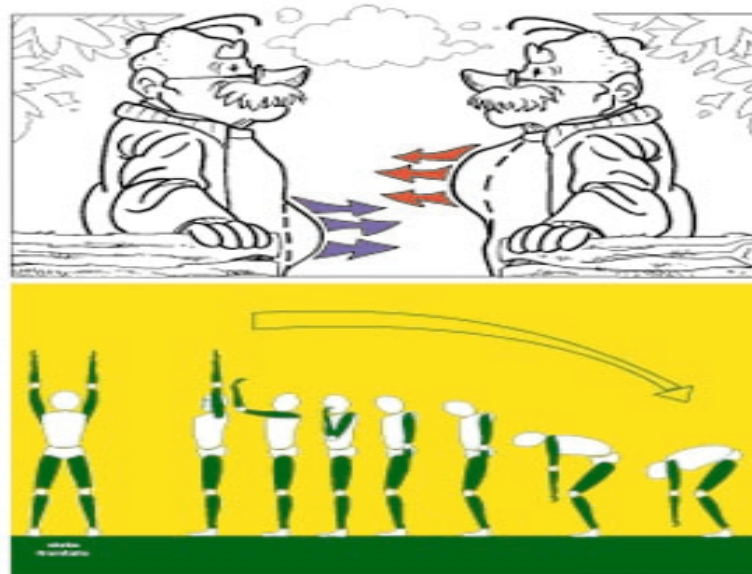
● Mani sotto la nuca: solleva gamba e testa e porta gomito sinistro verso il ginocchio destro. Ripeti dall'altra parte.

● E ora.... pedala!!!



## Se hai terminato il percorso

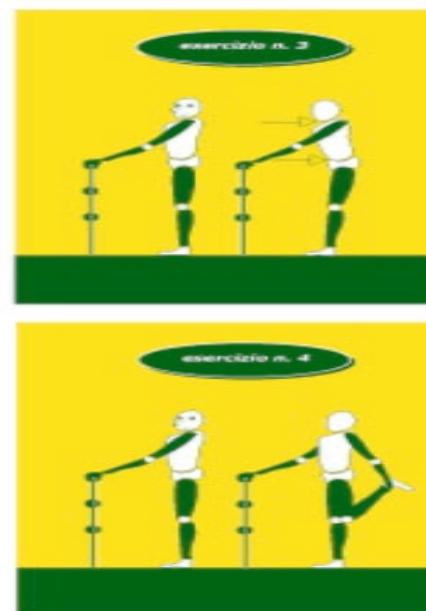
1. **Respira per ridare ossigeno ai muscoli affaticati.**
  - 5 respirazioni **addominali**
  - 5 respirazioni **toraciche**
2. **Rilassa la colonna vertebrale:**
  - in piedi, braccia in alto e gambe divaricate: inspira prima di iniziare il movimento poi, espirando lentamente, lascia cadere le braccia verso il basso, fletti avanti il capo poi le spalle, il busto e le gambe. Lascia che il tuo corpo si rilassi senza forzare il movimento della colonna.



## sciogli i tuoi muscoli!!

3. Mani alla sbarra con busto eretto e braccia distese: allunga la muscolatura delle braccia e delle gambe tenendo il mento e la pancia in dentro. Mantieni la posizione per 15-20 secondi.

4. In piedi, mano sulla sbarra, piega la gamba indietro e afferra la caviglia: mantieni la posizione per 10-15 secondi. Ripeti tutto con l'altra gamba.



# Le attività delle uscite collettive di cammino

- Riscaldamento
- Informazioni su
  - distanze - tempi - intensità - abbigliamento ...
- Camminate
- Misure di frequenze cardiache e tempi
- Esercizi di allungamento muscolare
- Defaticamento





## Proposte di attività

- Periodo iniziale (7 uscite): 1215 m. di cammino a ritmo costante+esercizi.
- Periodo intermedio (3 uscite): 1880 m. di cammino a passo sostenuto+esercizi + cammino normale.
- Periodo finale (5 uscite): 2430 m. di cammino veloce+esercizi.

# Tabella di monitoraggio

<b>Data</b>									
<b>FC Iniziale</b>									
<b>FC Finale</b>									
<b>Programma</b>									
<b>Distanza</b>									
<b>Tempo</b>									
<b>Affaticamento</b>									

Compila la tabella inserendo la data dell'allenamento, la frequenza cardiaca all'inizio e al termine del percorso, la distanza totale percorsa, il tempo impiegato. Indica, infine, attraverso il numero corrispondente, il grado di affaticamento percepito secondo la scala di Borg.



## I risultati in sintesi . . .

Le persone che hanno partecipato alle uscite  
hanno:

- Apprezzato l'esperienza
- Aumentato il tempo di cammino e la velocità del passo senza aumentare lo sforzo
- Continuato l'attività da sole o in gruppo
- Coinvolto altre persone

## Prospettive

- Coinvolgere altre persone anziane sedentarie non particolarmente in forma.
- Coinvolgere persone anche con forme di patologia cronica (obesità, diabete, . . .)
- Coinvolgimento dei medici di famiglia e delle Case di Riposo.

L'iniziativa

AUSER Golosine

FACOLTA'

USL n.20

dal

**“risveglio motorio”**

alla formazione dei

**“Walking leader”**

# PERCORSO BENESSERE “LA VECCHIA FERROVIA”

Assessorato al Decentramento e ai Quartieri

## SCHEMA TECNICO DEL PERCORSO

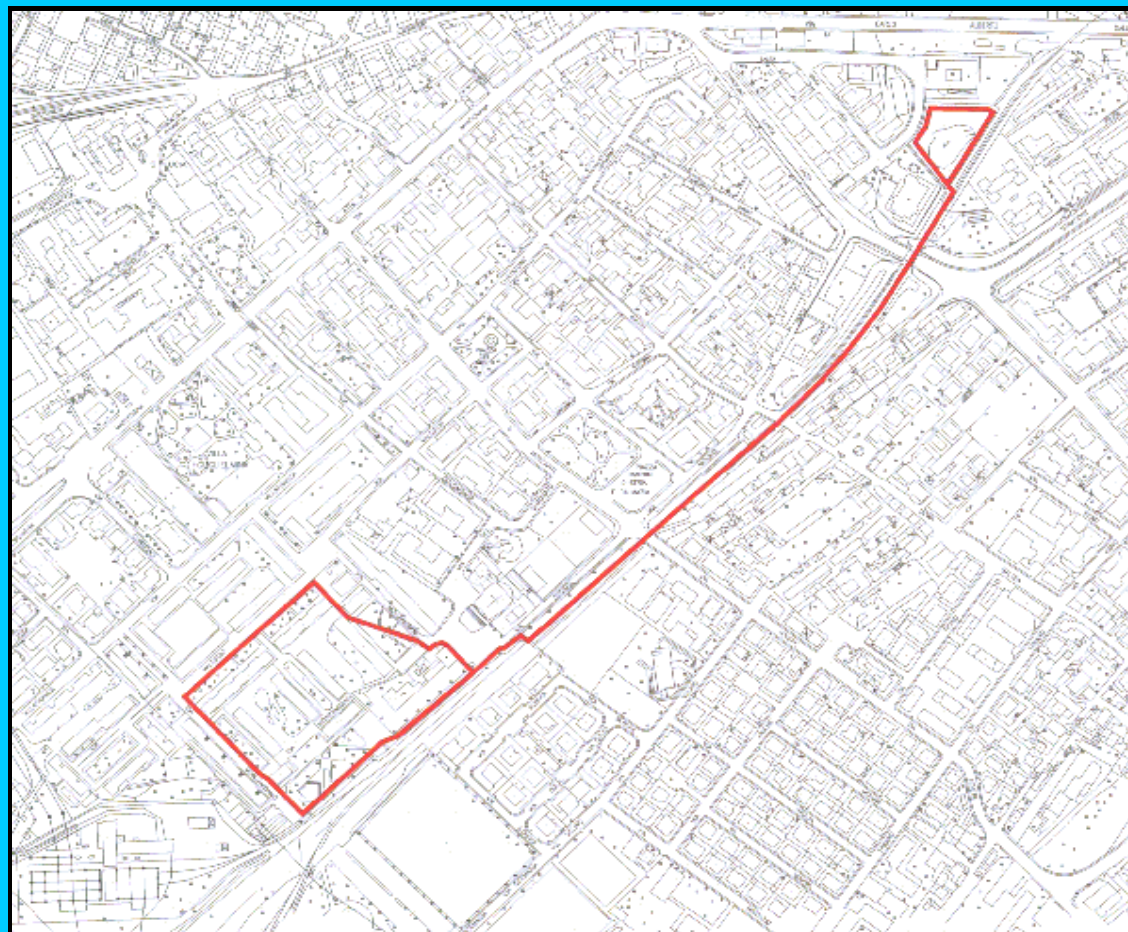
Lunghezza: Metri 1800 **linea rossa** -

Metri 500 **variante blu**

Dislivello: Completamente pianeggiante

Tipologia del fondo: Asfalto

Livello di difficoltà: Basso



## CAMMINO PER IL BENESSERE

**Il cammino è...**adatto a tutti - per tutte le età - non traumatico

**Il cammino per prevenire...**il diabete, l'obesità, l'ipertensione, la depressione, l'ipercolesterolemia, le malattie del cuore

**Frequenza:** Perché sia efficace è indispensabile camminare almeno tre volte la settimana

**Durata:** Dipende dal grado di allenamento e dalle capacità fisiche individuali: indicativamente 30 minuti di cammino rappresentano il tempo minimo di attività per persone sedentarie

**Intensità dello sforzo:** “Camminare per il benessere” significa fare uno sforzo moderato che aumenti la frequenza cardiaca e il ritmo della respirazione. Per verificare che l'intensità dello sforzo sia adeguata si dovrebbe essere in grado di parlare ma non di “chiacchierare” durante l'uscita di cammino

**Abbigliamento:** E' consigliato indossare un abbigliamento comodo (per esempio una tuta) e delle scarpe da ginnastica, uno zainetto leggero e poco ingombrante dove poter mettere una bottiglietta d'acqua (bere spesso e a piccoli sorsi)

# “LA CITTA’ CHE CAMMINA”

Progetto articolato di promozione del  
cammino a VERONA

# ARTICOLAZIONI DEL PROGETTO

- Le premesse
- L'analisi dei bisogni
- Le collaborazioni
- Gli obiettivi
- Gli standard organizzativi:
  - Professionalità coinvolte
  - Periodo
  - Frequenza
  - Localizzazione
- Strumentazioni
- Costi
- Valutazione finale del progetto

# LE PREMESSE

Le indicazioni degli organismi sanitari nazionali e internazionali forniscono tutti gli elementi per definire *economicamente vantaggioso* e *politicamente necessario* l'investimento preventivo sull'attività fisica per una corretta idea di salute e di benessere, e invitano le realtà territoriali ad operare per offrire una rete di opportunità al servizio dei cittadini.

# ANALISI dei BISOGNI

- Avvicinare larghe fasce di popolazione inattiva alla pratica motoria ( anche in presenza di patologie)
- Socializzante e inseribile nel quotidiano
- Aumentare la pratica di attività motoria anche in persone abbastanza attive
- Basso impegno organizzativo e impatto economico
- Avvicinare l'universo maschile
- Favorire abitudini ecologiche oltre che salutari



# Le Collaborazioni

- Comune di Verona – Assessorato al Decentramento, Assessorato ai Servizi Sociali
- Dipartimento di prevenzione - Unità Locale Socio-Sanitaria n.20
- Facoltà di Scienze Motorie, Università degli studi di Verona

# Finalità Generali

- Miglioramento dell'autonomia funzionale, della socializzazione e del benessere percepito dagli utenti che partecipano alle iniziative di cammino
- Diminuzione delle patologie correlate con la sedentarietà
- Diminuzione della spesa sanitaria attribuibile alla fascia d'età
- Recupero e riqualificazione di alcuni contesti urbani e aumento della vivibilità dei quartieri

# Obiettivi del Programma

- Incremento del numero di persone che svolgono attività di cammino guidate;
- Incremento, da parte degli stessi, del tempo dedicato al cammino nel corso della vita quotidiana;
- Raggiungimento, da parte di una significativa parte della popolazione coinvolta, di una quantità di attività fisica sufficiente secondo gli standard internazionali;

# Gli Standard organizzativi

- Le professionalità coinvolte:

Il laureato in Scienze Motorie  
specializzato in cammino

Il Walking Leader

# Chi è il Walking leader ?

- Un “appassionato di cammino” che promuove e coordina le uscite
  - Ha informazioni :
    - sul territorio e le sue possibilità
    - su precauzioni da prendere per le uscite
    - sui partecipanti e le organizzazioni
    - sui modi più semplici per migliorare le proprie capacità camminando
3. E' in contatto con gli esperti

## PERIODO

- Sempre con il Walking Leader

## FREQUENZA

- Bisettimanale, generalmente il mattino



# PERIODO e FREQUENZA

- Attività guidata dall'esperto :

Aprile – Maggio – Giugno

Settembre – Ottobre – Novembre

Presenza a scalare:

4 presenze in 2 settimane

1 presenza ogni settimana per altre 2 settimane

1 presenza ogni 2 settimane fino al termine del protocollo

# LOCALIZZAZIONI

- Organizzazione di gruppi in ogni circoscrizione ( 8 ) collegati ai centri anziani
- Valutazione preventiva dei percorsi.
- Individuazione di percorsi di diverse difficoltà

# STRUMENTAZIONI

- Contapassi
- Cronometro

# PROTOCOLLO DI VALUTAZIONE delle ATTIVITA'

## SCOPI:

- monitorare il progetto di promozione del cammino sia sul piano dell'efficacia (indurre miglioramenti nelle prestazioni e negli stili di vita delle persone coinvolte)
- monitorare l'efficienza del progetto (rapporto costi – benefici, persone coinvolte, incremento nei confronti di altre esperienze, ...)

# Modalità di monitoraggio specifiche

- Test dei 2 km
- Scheda generale di rilevamento  
Nome e recapito, Numero di presenze, Età ed elementi antropometrici (peso, altezza), Condizioni di salute iniziali, Tempo di deambulazione sui 2000m con Percezione dello sforzo (scala di Borg) durante la prova
- Questionario – screening del progetto “Salute nel Movimento”
- Frequenza cardiaca (media e/o finale) di alcuni soggetti a campione per gruppo ad uso didattico
- Diario delle lezioni
- Data, Distanza percorsa, Tempo impiegato in una sessione di cammino, Intensità dichiarata dall’insegnante, Intensità media percepita dagli utenti

# TEST DEI 2 KM

## • *Descrizione della prova*

- camminare ad un'andatura elevata ma praticabile senza eccessivo sforzo per una distanza di 2000 metri. Registrare il tempo impiegato da ciascuno.
- All'arrivo registrare il livello di sforzo massimo percepito (scala di Borg) individua
- **Consigli operativi:**
- Individuare un percorso di 2000 m pianeggianti senza incroci in cui dover modificare l'andatura..
- E' consigliabile un percorso di "andata e ritorno", "circolare semplice" o "circolare doppio" per permettere all'insegnante di aspettare il gruppo nel punto di arrivo.
- Far esercitare le persone nelle lezioni precedenti in modo da far sperimentare la distanza e l'utilizzo della scala di Borg.
- Prima del test prevedere almeno 10 minuti di attività a intensità moderata o lieve.
- Far eseguire la prova una prima volta alla seconda o terza lezione, una seconda volta dopo due mesi di attività (10°-12° lez.) e alla penultima lezione (14°-15° lez.).



# Modalità di Monitoraggio Complessive

- Diario personale
- Attività fisica spontanea nell'ultima settimana (Questionario IPAQ)
- Gradimento (Questionario)