

## **DATTI UNA MOSSA**

*“Esistono cammini senza viaggiatori. Ma vi sono ancor più viaggiatori che non hanno i loro sentieri.”*  
Gustave Flaubert, Lettera a Louise Colet, 1847

### **Introduzione**

L’iniziativa nasce con l’intento di coinvolgere più persone (adulti e bambini) a muoversi in compagnia e in sicurezza lungo sentieri facili, ma spesso poco conosciuti, all’interno del nostro territorio e rappresenta un’importante opportunità di salute e di socializzazione proposta alla comunità locale e ai numerosi turisti che frequentano i nostri territori.

All’interno della promozione di stili di vita salutari, il camminare rappresenta oggi uno strumento di benessere utile a fini preventivi e ricreativi oltre ad essere un’ottima occasione di sviluppo sociale. Grazie alle sue caratteristiche di spontaneità, semplicità, adattabilità ed economicità risulta infatti una forma di esercizio fruibile dalla maggior parte delle persone.

Il “comunicato” è stato pensato per fornire informazioni sugli aspetti generali di organizzazione e coordinamento dell’iniziativa.

I volontari che collaborano sono un’effettiva risorsa per la comunità locale: coinvolgerli e motivarli è un obiettivo prioritario, specialmente in esperienze come questa. Sono infatti loro i veri protagonisti che animano dall’interno il gruppo e arricchiscono il processo dandogli tenuta e continuità.

### **Che cos’è un Gruppo di cammino (GdC)?**

Un GdC è attività motoria spontanea svolta in modo collettivo all’interno del contesto locale di appartenenza. Camminare è una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le età, in grado di migliorare la qualità della vita senza costi economici.

Prendere parte a un GdC aiuta a vivere in modo più sano e a creare nuove amicizie.

### **Che cos’è un Walk Leader?**

Walk Leader significa Capo Passeggiata (CP). All’interno di un Gruppo di cammino il CP rappresenta un punto di riferimento: è il conduttore, colui che guida il GdC, conosce il percorso, contribuisce a organizzare il calendario delle uscite, accoglie i partecipanti e supervisiona la passeggiata.

Il successo di un GdC dipende dal clima familiare che s’instaura tra le persone: il compito del CP è proprio quello di creare un’atmosfera positiva, di fiducia e attenzione reciproca all’interno del gruppo.

### **Che ruolo ha l’Ufficio Turistico di Valdisotto?**

L’Ufficio Turistico di Valdisotto contribuisce a:

- organizzare un tavolo tecnico per programmare in modo condiviso l’iniziativa
- reperire (*anche attraverso altre Associazioni*) i volontari ed eventualmente la base di partenza/arrivo
- coinvolgere la popolazione del territorio diffondendo informazioni sull’iniziativa

## Perché è importante camminare?

La letteratura scientifica conferma che: "**Camminare è il modo più facile, più realizzabile e certamente il più popolare per raggiungere la quantità richiesta di attività fisica necessaria per mantenersi in un buono stato di salute.**" Camminare rappresenta il modo più semplice ed economico per contrastare le malattie comunemente causate da stili di vita non corretti.

È dimostrato che sono sufficienti 30 minuti di cammino regolare al giorno per stare meglio e vivere più a lungo.

### Più benessere soggettivo

L'attività fisica regolare contribuisce a farci sentire meglio attraverso:

- la riduzione dello stress e dell'ansietà, infatti alcune sostanze (endorfine) rilasciate nell'organismo durante l'attività fisica inducono il senso di benessere, migliorando anche la qualità del sonno
- la riduzione della tendenza alla depressione anche in rapporto al rafforzamento delle relazioni interpersonali
- l'aumento dell'autostima e della capacità di attenzione dell'autonomia e della cura di sé.

### Più benefici per la salute

Camminare migliora la condizione fisica complessiva e il benessere mentale:

- aumenta la capacità di compiere lavoro fisico;
- accresce l'aspettativa di vita e riduce il rischio di morte prematura;
- aumenta il grado di mobilità e la flessibilità delle articolazioni: in caso di artrosi aumenta la scioltezza e si riduce il dolore;
- migliora la qualità del sonno, si riducono i livelli di ansia;
- rispetto agli altri tipi di esercizio fisico il cammino comporta minima pericolosità.

### Come motivare le persone a partecipare a un GdC?

Studi al riguardo hanno rilevato che:

- l'atteggiamento favorevole si raddoppia se il percorso è collocato in un ambiente piacevole
- la propensione raddoppia ulteriormente quando l'attività si svolge con amici o se le relazioni interpersonali incoraggiano in questo senso.

Alla luce di ciò possiamo affermare che il gruppo di cammino ha bisogno di:

- essere sostanzialmente allegro, divertente, non troppo formale
- fornire un livello moderato di esercizio supportato da bei rapporti di compagnia
- svolgersi senza costi
- assicurare un percorso sicuro e confortevole
- disporre di leader (volontari) in grado di comprendere le necessità delle persone

### Chi può aderire a un GdC?

Tutti possono partecipare purché in condizioni di buona salute. Camminare fa bene a tutti, giovani, adulti e anziani.

## **Il ruolo del “CAPO PASSEGGIATA” (WALK LEADER)**

### **Prima della camminata**

- il CP informa il gruppo in merito al percorso della giornata: lunghezza, tempi della passeggiata, eventuali attività sociali previste
- avvisa i partecipanti di rimanere all'interno del gruppo, di camminare a un ritmo consono alle proprie capacità
- incoraggia le persone a marciare in coppia con persone che hanno lo stesso passo in modo da non lasciare isolato nessun partecipante durante il percorso
- avvisa i partecipanti di interrompere immediatamente la camminata o gli esercizi qualora provino disturbi di qualunque tipo

### **Al termine della camminata**

Anche questo è un momento da sfruttare per la socializzazione. Può essere utile raccogliere le impressioni sulla camminata con eventuali suggerimenti oppure effettuare comunicazioni su iniziative d'interesse per il gruppo.

### **Come vengono organizzate le escursioni?**

Il Gruppo si raduna in un luogo predefinito: una piazza, un parcheggio, un parco pubblico..

Il punto di partenza e di conclusione della passeggiata deve risultare facilmente raggiungibile dai partecipanti.

- L'orario di svolgimento e la frequenza degli incontri vengono scelti dal CP in base alla propensione dei partecipanti.
- Va considerata comunque la stagione. Camminare in estate può implicare orari diversi rispetto all'inverno. Generalmente è preferibile camminare prima che faccia buio, anche se non indispensabile, tanto è vero che si potrebbero organizzare -in certi periodi- uscite serali per andare incontro anche alle esigenze di chi lavora.

### **Scegliere l'itinerario tenendo conto del gruppo target**

Saranno proposti percorsi inseriti in scenari interessanti, immersi nel verde o d'interesse storico-culturale

- appropriato per lunghezza e difficoltà anche per i camminatori meno esperti, in modo che tutti i partecipanti possano modulare lo sforzo in relazione alle proprie abilità
- sicuro (informarsi dell'esistenza di pericoli o rischi lungo il percorso)
- La distanza iniziale dovrebbe essere di circa 3-4 km aumentabili nel tempo sino a 10 Km
- La durata della camminata, da aumentare con gradualità, dovrebbero oscillare da un minimo di 45 minuti a un massimo di 2/3 ore circa.

### **Abbigliamento**

È opportuno scegliere indumenti leggeri, comodi e non stretti. È preferibile vestirsi a strati (portare sempre una giacca tipo piumino) e calzare una scarpa comoda, leggera ma allo stesso tempo robusta e comunque adatta al percorso scelto.

## MODULO DI ADESIONE CON LIBERATORIA

Il progetto "DATTI UNA MOSSA" nasce con l'intento di coinvolgere più persone (adulti e bambini) a muoversi in compagnia e in sicurezza lungo sentieri facili, ma spesso poco conosciuti, all'interno del nostro territorio.

L'adesione all'iniziativa è su base volontaria, e in quanto tale libera e gratuita, pertanto, l'organizzazione declina ogni responsabilità per danni a persone o cose avvenuti durante l'attività stessa.

Il sottoscritto Cognome e Nome \_\_\_\_\_

Luogo e data di nascita \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_ Comune \_\_\_\_\_

Cell. \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

- CHIEDE di partecipare in forma volontaria, libera e gratuita, al GdC;
- SI DICHIARA consapevole che nessun tipo di responsabilità può essere imputato all'ufficio Turistico di Valdisotto né tantomeno al Walk Leader (Capo Passeggiata) per eventuali danni gli potessero derivare dalla presente adesione;
- AUTORIZZA, ai sensi del D.Lgs. 196/2003, il trattamento dei dati personali per le finalità del presente progetto;
- AUTORIZZA l'Ufficio Turistico di Valdisotto al trattamento e pubblicazione delle immagini e/o video effettuate durante lo svolgimento dell'attività denominata "DATTI UNA MOSSA", sul proprio sito e sui propri social network ovvero su pubblicazioni o brochure o qualsiasi altro mezzo di diffusione, prendendo atto che la finalità di tali pubblicazioni sono meramente di carattere informativo ed eventualmente promozionale della suddetta attività.  
Autorizza inoltre la conservazione delle foto e degli audio/video stessi negli archivi informatici.

Data,

Firma