

# Sguardo oltre le frontiere

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 5

PDF erstellt am: **11.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Sguardo oltre le frontiere

### Percorsoverde

Anche in Italia sorgono percorsi d'efficienza aperti al pubblico

La necessità di movimento fisico è risentita anche in Italia. Forse diventerà una salutare moda al pari di quella registrata in altri paesi europei (Scandinavia, Germania, Svizzera). Il bisogno di vivere all'aperto, di svolgere attività fisiche a contatto con la natura è una necessità in continuo aumento anche nella vicina penisola. Ciò trova conferma nel successo registrato con le vacanze in campeggio o in villaggi senza grandi comodità; di qui la richiesta sempre maggiore di spazi verdi, di attrezzature, di impianti sportivi.

Sulla base delle esperienze fatte in vari paesi d'Europa, in Italia stanno ora sorgendo i primi percorsi d'efficienza (sul tipo dei nostri percorsi Vita): finora sono stati realizzati, o sono in corso di realizzazione, una mezza dozzina di tali tracciati (Milano, Monza, Como, Torino, Acqui, Villafranca di Verona). Si chiamano «Percorsoverde».



Il Percorsoverde è stato studiato dalla «Sportprogetti» di Milano ed è appunto nella metropoli lombarda, al parco Forlanini, che è stato inaugurato il primo itinerario d'efficienza, lungo 1600 metri, con 15 stazioni per l'esecuzione degli esercizi ginnici. È stato elaborato appositamente per le esigenze italiane da esperti di educazione fisica, di ricreazione e di impiantistica sportiva.

Il Percorsoverde inizia con alcuni esercizi di messa in moto (saltelli sul posto, torsioni, flessioni) per riscaldare i muscoli. Poi, a intervalli, s'incontrano sulla pista dei cartelli che indicano i gruppi di esercizi da svolgere. Le attrezzature sono semplici e naturali (tronchi fissi per le flessioni del corpo e rispettivo rafforzamento della muscolatura addominale, tondelli da sollevare e muovere secondo una certa sequenza, tronchi per attraversare fossati in equilibrio, e via dicendo).

Non esistono obbligazioni e controlli e l'accesso è gratuito: si possono eseguire parte o tutti gli esercizi previsti sul tracciato, a seconda delle proprie forze e della propria volontà.

Il Percorsoverde si può installare in pochi giorni, con ridottissima mano d'opera e utilizzando materiali «poveri»; non ha manutenzione ed è molto economico. Quello realizzato al Forlanini di Milano è costato poco meno di diecimila franchi.