

La palestra nell'ambiente

Perché la palestra nell'ambiente ?

La sedentarietà è oggi uno dei maggiori fattori di rischio che causa gravi patologie croniche come obesità, cardiopatie, ipertensione ed ha altissimi costi per i servizi sanitari nazionali.

Solo il movimento praticato con regolarità ed una sana alimentazione possono contribuire al mantenimento della salute e del benessere psico-fisico, migliorando l'apparato cardiovascolare, l'elasticità, la resistenza e la forza muscolare. Rafforzando muscoli, cuore e polmoni si può guadagnare in salute e affrontare le fatiche giornaliere con maggiore facilità e minore stanchezza.

La nostra è una città con una alta percentuale di cittadini attivi e "sportivi", con questa iniziativa li si vuole coinvolgere insieme a quelli che ancora non lo sono, rendendoli consapevoli che camminare, correre o pedalare rappresentano anche un ottimo strumento di socializzazione, per divertirsi e stare in compagnia dei familiari e degli amici. Possono diventare ancora più interessanti se praticati nell'ambiente naturale, per godere anche del piacere di stare a contatto con la natura. Abbiamo il fiume e bellissimi parchi e colline nel nostro territorio...frequentiamoli.

Simone Gamberini
Sindaco di Casalecchio di Reno



Informazioni

Si consiglia di telefonare o mandare una email alle associazioni interessate per avere la conferma di giorni, orari e luoghi di ritrovo.

Polisportiva Ceretolese
051 6131810
polceretolese@yahoo.it

Polisportiva CSI Casalecchio
051 570124
info@csicasalecchio.it

Polisportiva G.Masi
051 571352
info@polmasi.it
casamasi@polmasi.it

Percorsi di Pace
051 6132264
percorsidipace@virgilio.it

Circolo Tennis Casalecchio
051 571265
ctcasalecchio@tiscalinet.it

Consiglio Comunale Ragazzi c/o CDP
051 598295
pguerra@comune.casalecchio.bo.it

Si può richiedere tutto il programma anche in formato pdf all'Assessorato Sport:
sport@comune.casalecchio.bo.it
www.comune.casalecchio.bo.it

LA PALESTRA NELL'AMBIENTE

LO SPORT DI CITTADINANZA PER LA PROMOZIONE DI SANI STILI DI VITA

Percorsi e attività motorie nei parchi, nelle vie e nelle piste ciclabili cittadine per camminare, correre, pedalare, fare fitness, per il mantenimento della salute e del benessere psico-fisico.



Piero Gspertini - Assessore allo Sport

I servizi di supporto prevedono in alcuni casi l'utilizzo gratuito di strumentazioni (cardio-frequenzimetri, bastoncini per nordic-walking), e per chi lo desidera l'utilizzo agevolato degli impianti sportivi adiacenti: spogliatoi, docce, salette ginniche.

L'attività motoria sono diverse: running, nordic-walking, fitness, escursionismo, camminata; di facile approccio, di impegno fisico differenziato secondo età, capacità, livello di preparazione; fruibili in forma libera e gratuita, con l'assistenza o meno di istruttori o personal trainer all'inizio dell'attività per il riscaldamento, durante l'attività o al termine per lo stretching.

Le opportunità proposte sono quelle praticabili all'aria aperta, nel contesto urbano e ambientale della città, sono un'occasione per conoscere il territorio, le risorse naturali, e diffondere stili di vita sani ed eco-compatibili: camminare, correre, pedalare fa bene alla salute e all'ambiente.

I percorsi individuati sono stati mappati per lunghezza, tempi e difficoltà di percorrenza, utilizzabili per allenamenti o passeggiate adatte a ogni età, livello di abilità, tipo di costituzione fisica.

La palestra nell'ambiente è un progetto basato su un'offerta integrata di percorsi, attività e strutture sportive realizzata con diverse associazioni del territorio per promuovere e incentivare l'attività motoria dei cittadini di tutte le età, rivolta agli sportivi praticanti, a coloro che la svolgono in forma libera e autonoma, ma in particolare a chi abitualmente non la pratica.

Il Progetto



I percorsi della città

Di seguito troverete alcuni consigli pratici per percorsi in diverse zone della città. Si tratta di sentieri conosciuti che possono essere integrati con altri e che permettono di passeggiare in sicurezza. Provate! (Consultare la mappa all'interno)

PERCORSO 4 PONTI mt 8.200

Piazza del Popolo / Attraversamento Marconi / Vialeto pedo Cardinale Lambertini / Via Lido / Via Genova (pedo) / Via Ronzani - Hatù (mt 1.200) / Via Ronzani (pedo) / Tennis (cancello ponte) mt 1.800 / Passarella Reno Talon (Passaggio dietro il Cabral) mt 2.400 / Ex Municipio (tutto lungo Reno e poi lungo Canale) mt 4.500 / Vialeto pedo Collado, vialetto pedo B.Sauro / Scuole XXV Aprile / deviare a sinistra / Via Canonica, via C. Renani / Nuova Passarella mt 6.500 / Via Tripoli / Via Dello Sport / Via Dei Mille / Ponte della Pace mt 7.400 / Parco Lungoreno / Ponte sul Reno / Piazza del Popolo.

VARIANTE 1 via Panoramica

Attraversata la passarella sul Reno, dopo 200 mt, prima degli orti, deviare a destra e immergersi nella via Panoramica passando vicino a Casa Margherita. Continuare fino all'uscita del Parco alla Casa per l'Ambiente.

VARIANTE 2 Sentiero delle Montagnole

Attraversata la passarella sul Reno, girare dopo 30 mt sul sentiero sulla dx in salita che si immette su via Panoramica. Seguire la via a dx fino alla Ca Bianca e prendere il sentiero sulla dx di fianco al gazebo (ci sono cartelli indicatori sentiero Montagnole) in salita fino a Montagnola di Sopra si immette su via Panoramica all'altezza di casa S.Gaetano. Proseguire fino all'uscita del Parco alla Casa per l'Ambiente.

PERCORSO 2 PONTI mt 4.900

Seguire il percorso 1 fino all'uscita del Parco (Ex Municipio); prendere via Forretana direzione centro città;

PERCORSO 3 PONTI mt 5.700

Seguire il percorso 1 fino all'uscita del Parco (Ex Municipio); prendere via Forretana direzione centro città; al Ponte sul Reno girare a destra in discesa (tutto lungo Reno); ponte della Pace (mt 5.200); via Dei Mille / Garibaldi; Piazza Popolo.

PERCORSO COLLINA DEI VIGNETTI mt 4.800

Dal retro del Centro Sociale S.Biagio proseguire dritto nel Parco Duse - Cilea fino a via Catalani. Prendere il pedonale adiacente via Catalani e che entra nel Parco del Fatanello / proseguire e al primo incrocio girare a sin. e immergersi in via Fatoni in direzione Forretana / Attrav. Forretana alle strisce pedonali / A sinistra sul marciapiede per 100 mt fino all'imbocco di via Rosa (mt 1300) / Prendere via Rosa e proseguire per via Marescalchi (strada bianca privata) in leggera salita (cartelli indicatori). Si passa davanti alla Villa Marescalchi (mt 4.300) e poco dopo si arriva all'incrocio con via Tizzano dove è possibile girare a sin per M.Capra o a dx per l'Eremo di Tizzano (attenzione: lungo via Marescalchi non è consentito camminare sui campi e comunque fuori dal pianetto stradale. Il transito è consentito per gentile concessione della Azienda Agricola Tizzano).

PERCORSO SAN BIAGIO mt 2.400

Dal centro sportivo Allende prendere il cavalcavia dell'autostrada (marciapiede) / Entrare nel parco a sinistra in fondo al cavalcavia / Dopo 50 mt girare a dx e proseguire nel Parco fino all'incrocio con Caduti Cefalonia / Girare a dx per Cefalonia / All'incrocio attraversare e tenere la sinistra per via Micca fino al Centro Sociale / Passare dietro il centro sociale dove si trova uno degli attrezzi del percorso Salute e girare a destra dietro le case proseguendo fino al Parco F.Ventura (percorso Salute) proseguire lungo il Parco e all'incrocio con via Cilea girare a destra fino a raggiungere nuovamente il cavalcavia che riporta al CS Allende.

PERCORSO CERETOLO 2 mt 2.800

Da Palazzina campo calcio Ceretolo / via Monte Sole / Viale Libertà / Attr. via Tizzano / via Palazzino / Attr. Bazzanese alla Rotonda e entrare nel parco Fabbrina. Seguire il sentiero fino alla ferrovia e girare a sinistra / All'incrocio prendere a sinistra via Grassi / Proseguire per via Bonanni / Al parcheggio rientrare nel Parco e proseguire. Tornati all'ingresso del parco rattraversare la bazzanese e rifare il percorso dell'andata.

PERCORSO CERETOLO 1 mt 1.200

Da palazzina campo calcio Ceretolo / via Monte Sole / Attraversare viale Libertà / A sinistra per via Peli / via Belvedere (direz. Calzavacchio) / Prima del sottopasso prendere pedonale a sinistra / Arrivo palazzina campo calcio Ceretolo.



Le iniziative gratuite

MAGGIO - LUGLIO 2011

Sabato 14 maggio

ore 15,00

Passeggiata dei Tre Ponti per le Olimpiadi dei Castelli
Ritrovo al Centro Giovanile Blogos e passeggiata per via Tripoli, attraverseremo la passerella pedonale Croce e poi lungo i vialetti pedonali Sauro e Collado arriveremo al ponte sul fiume, dove scenderemo lungo il Parco Reno fino al Parco Romainville e attraversando il Ponte della Pace torneremo al Blogos dove insieme a una merenda offerta da BarBlogos verrà presentato il programma del **Progetto Sport di cittadinanza** unitamente a quello delle **Olimpiadi dei Castelli**. Lungo il percorso alcune brevi letture sui luoghi storici attraversati grazie all'Associazione **Casalecchio nel Cuore**.

Martedì 17 maggio

ore 15,00

Torneo di **Frisbee** aperto a tutti nel Parco del Blogos a cura di Polisportiva G. Masi - CasaMasi.

Domenica 22 maggio

Escursione guidata a Madonna della Corona a cura di Polisportiva Ceretolese Trekking

Martedì 31 maggio

ore 15,00

Calceotto: Torneo aperto a tutti nel Parco del Blogos a cura di Polisportiva G.Masi - CasaMasi.

Giovedì 12, Martedì 17, Giovedì 26 maggio

ore 21,00

Centro Giovanile Blogos **Corso di escursionismo consapevole** in tre lezioni con supporto di guardie ecologiche, geologi e cartografi. A cura di Polisportiva Csi Casalecchio.

Sabato 21 maggio

ore 15,00

Escursione guidata nel Parco della Chiusa per il sentiero alto delle Montagnole. A cura di Polisportiva Csi Casalecchio.

Domenica 22 maggio

ore 9,30

Parco Centro Blogos. Lezione di Nordic Walking con istruttore ANWI e breve passeggiata lungo Reno (bastoncini a disposizione). A cura di Polisportiva G.Masi Nordic Walking.

Sabato 28 maggio

ore 10,30 - 18,30

Parco del Centro Blogos - Giro girotondo... impariamo a stare al mondo. Educazione stradale, picnic, mercatino del baratto e della solidarietà, aggiusta la bici, giocoleria, la passeggiata lungo fiume, i giochi di altri paesi e tanto altro per una festa a "impatto zero" per parlare di ambiente, convivenza sociale, cronomobilità. Con tante Associazioni coordinate dal Consiglio Comunale dei Ragazzi.

Sabato 28 maggio

ore 15,00

Dal Parco della Chiusa all'Oasi di San Gherardo con visita guidata all'Oasi. **Escursione** a cura di Polisportiva Csi Casalecchio.

Sabato 4 giugno

ore 16,00

Acquathlon. Un pomeriggio di attività sportiva con prove di nuoto e di corsa podistica nella piscina King e nell'area sportiva Garibaldi. Non è una iniziativa agonistica ma promozionale e per tutte le categorie: bambini/e, ragazzi/e, adulti/e. A cura di Polisportiva Csi Casalecchio.

Domenica 19 giugno

ore 9,00 - 12,00

Centro Tennis Casalecchio Due campi da tennis a disposizione per lezioni collettive gratuite con maestro e libero accesso alla palestra fitness. Si ricorda che per tutto il periodo dell'anno è possibile utilizzare gli spogliatoi e le docce per chi vuole

camminare o correre in zona al costo di € 2,50.
A cura di Circolo Tennis Casalecchio.

Dal 13 giugno al 29 luglio

Ginnastica nei Parchi. Lunedì-Mercoledì-Venerdì dalle 18,30 alle 19,30 nel Parco della Chiusa (vicino al tempio cinese) Martedì e Giovedì dalle 18,30 alle 19,30 Parco del Lido. Dal Lunedì al venerdì dalle 9,30 alle 10,30 nel Parco del Blogos.

A cura di Polisportiva G. Masi Ginnastica Adulti.

Dal 15 di giugno a fine luglio

tutti i mercoledì alle 9,30

con partenza dal Blogos, **passeggiata per Parchi cittadini.**
A cura di Pol.G.Masi Nordic Walking

Mercoledì 22 e 29 giugno

Mercoledì 6 e 13 luglio

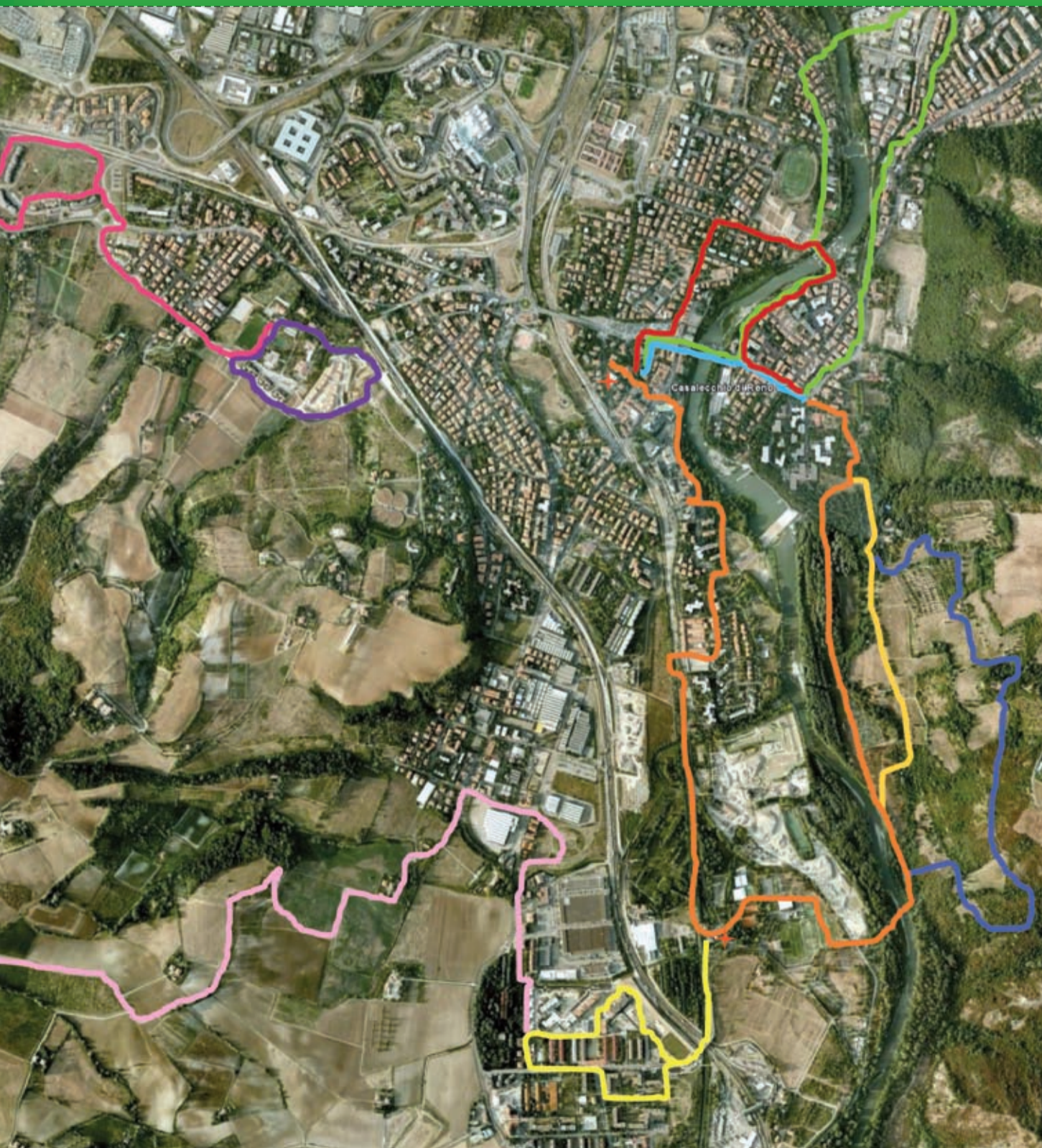
ore 19-20,30

Casa per l'Ambiente - Passeggiata per i sentieri del Parco della Chiusa e altri parchi cittadini a cura di Pol.G.Masi Nordic Walking. Ritrovo Casa per l'Ambiente.

Nel mese di maggio e fino al 7 giugno

Sarà anche possibile utilizzare lo spogliatoio della piscina M.L. King, negli orari di apertura al pubblico, per cambiarsi prima e dopo essere andati a correre o camminare. Gli orari sono lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle 11,30 alle 16,30; mercoledì dalle 20,30 alle 22,30; sabato dalle 16 alle 19 e domenica dalle 9-13.

Per coloro che aderiranno saranno organizzate speciali iniziative per favorire l'uso del cardiofrequenzimetro, imparare lo stretching e passeggiate guidate. A cura di Polisportiva G. Masi.



Legenda percorsi

 **PERCORSO 4 PONTI mt 8.200**

 **VARIANTE 1 via Panoramica**

 **VARIANTE 2 Sentiero delle Montagnole**

 **PERCORSO 2 PONTI mt 4.900**

 **PERCORSO 3 PONTI mt 5.700**

 **PERCORSO CERETOLO 1 mt 1.200**

 **PERCORSO CERETOLO 2 mt 2.800**

 **PERCORSO SAN BIAGIO mt 2.400**

 **PERCORSO DELLA COLLINA E DEI VIGNETI
Da S.Biagio a via Tizzano mt 4.800**

