



PROGETTO GUARCINO 2025

PROPOSTA DI REALIZZAZIONE DEL PERCORSO SALUTE

Guarcino, 16 Luglio 2021

PROGETTO GUARCINO 2025

L'IDEA

Il percorso proposto rientra nelle attività del Gruppo Guarcino 2025 con il duplice scopo di valorizzare e intensificare la frequentazione del Centro Storico e insieme di sviluppare percorsi e strumenti per il vivere sano.



Allenarsi all'aria aperta presenta moltissimi vantaggi per la nostra salute non solo fisica ma anche mentale. L'allenamento all'aria aperta (outdoor training) rappresenta una valida frontiera del fitness.

L' outdoor training è un allenamento completo, naturale ed economico.

Il proprio obiettivo fisico viene raggiunto a contatto con la natura, svolgendo in tutta tranquillità l'attività fisica preferita, da soli o in piacevole compagnia.

Nel nostro caso è stato utilizzato sia il parco, sia la parte storica del centro di Guarcino.

Il percorso è strutturato su **due fasce di difficoltà**, in **7 tappe**, per permettere sia a sportivi sia a persone sedentarie di svolgere una sana attività fisica all'aperto.

PROGETTO GUARCINO 2025

IL PERCORSO

Un itinerario, da fare a piedi, lontano dalle arterie stradali, nella natura e all'interno del borgo storico di Guarcino, che si integra con il paesaggio senza corromperlo, degradarlo o inquinarlo. Un percorso che unisce il cammino con l'attività fisica.

Il particolare sviluppo a terrazze del borgo di Guarcino permette di poter tracciare un percorso tra i piani, un salire e scendere sul quale poter effettuare il così detto allenamento "stair climbing". Questo tipo di attività fisica è utile a far lavorare il cuore e i muscoli delle gambe, e ad aumentare la resistenza del corpo.

Su questo stesso tracciato sarà costruito un circuito di allenamento "gratuito", che si potrà fare in base alle proprie capacità fisiche, non solo camminando ma anche in corsa, fruibile sia da anziani che da giovanissimi, eseguibile sia da gruppi guidati da coach che individualmente. Il circuito si svilupperà in 7 tappe (opportunamente indicate) e avrà due livelli di difficoltà, un livello base per principianti e meno allenati e un livello intensivo, impegnerà dai 40 ai 60 minuti, e si svolgerà senza l'ausilio di nessun attrezzo sportivo se non quello che il luogo ci offre: scale, panchine, fontane, gradini ecc.

Il Circuito sarà eseguibile sia da gruppi guidati da coach che individualmente, a loro supporto ci sarà un tutorial in video e testuale (brochure). Il tutorial è fondamentale, per coloro che eseguiranno il percorso senza una guida, per non incorrere in errori durante l'esecuzione degli esercizi.

La caratteristica di questo itinerario è la sua trasversalità: è un cammino per ritrovare la salute del corpo; una base di allenamento sportivo; un percorso turistico.

PROGETTO GUARCINO 2025

BENEFICI

È un percorso accessibile a tutti, a qualsiasi età e in qualsiasi stagione.

Si può eseguire in gruppo o individualmente

Si fa all'aperto, permettendo in questo periodo emergenziale di mantenersi allenati senza contagiarsi.

Apporta benessere al corpo e alla mente.

POSITIVITÀ

È facilmente raggiungibile da chi abita il luogo, basta uscire di casa.

È fruibile anche da utenti esterni al paese, grazie alla presenza dello spazio parcheggio vicino l'inizio del percorso (parco della Rimembranza).

È reso accessibile ad un ampio pubblico grazie al tutorial in video e immagini implementato con il LIS.

Riporta l'attenzione su quella parte storica del paese che tende a spopolarsi rivalutandola.

Non necessita dell'installazione di attrezzi per eseguire gli esercizi.

Non corrompe il luogo ma si integra con esso.

PROGETTO GUARCINO 2025

REALIZZAZIONE



Logo percorso salute



Pin indicazione tappa percorso salute

Le attività per la realizzazione del percorso sono di seguito riassunte:

- **Studio del percorso** all'interno dell'abitato del paese con attenzione a tre principali aspetti:
 - Alternanza di salite e discese per consentire fasi alternate di allenamento e recupero fisico
 - Scelta delle tappe in base alla disponibilità di strutture esistenti (panchine, gradini, aree in piano, etc) atte all'esecuzione in sicurezza degli esercizi fisici proposti senza bisogno per l'utente di portare con se attrezzatura tecnica ulteriore.
 - Attenzione alla suggestione del percorso per facilitare la conoscenza di angoli nascosti del centro storico.
- **Definizione degli esercizi** in due livelli. Per ogni tappa vengono proposti due set di esercizi di allenamento per due livelli di preparazione fisica. Per ogni esercizio è stata elaborata una scheda tecnica standard con i seguenti punti:
 - Attrezzi necessari (panchine, gradini, etc)
 - Descrizione dell'esercizio
 - Suggestioni / Errori da evitare nell'esecuzione
 - Scopo / Benefici
 - Durata
- **Materiali a supporto.** Per ogni tappa è stato realizzato del materiale a corredo per la descrizione del singolo esercizio. Il materiale è pensato per la diffusione sia su supporto cartaceo che digitale. Per ogni esercizio sono stati realizzati:
 - Scheda descrittiva
 - Video tutorial
- **Studio della cartellonistica e del sistema di indicazioni.** È stato effettuato uno studio dei materiali e dei supporti con duplice scopo:
 - Chiarezza e immediatezza nella individuazione del percorso
 - Basso impatto estetico e rispetto della storicità del luogo.
- **Progettazione grafica** – realizzazione grafica del logo del percorso, della cartellonistica, del materiale a stampa.

PROGETTO GUARCINO 2025

- **Studio strumenti di diffusione** – per la diffusione e promozione del percorso e dei materiali sono state individuate due modalità per raggiungere il più ampio numero di categorie di possibili utenti:
 - **Digital** – progettazione pagine web per la fruizione dei video tutorial e delle schede da inserire all'interno del sito del Comune di Guarcino. Integrazione con piattaforme esistenti (Google Maps; Wikilock; Youtube) per una maggiore diffusione e visibilità dell'offerta ai visitatori utilizzatori di queste piattaforme.
 - **Cartacea** – per raggiungere quella fascia di popolazione non a proprio agio con gli strumenti digitali.
- **Promozione e Presentazione** – è stato progettato l'evento di presentazione del percorso con il coinvolgimento di soggetti nazionali, regionali, provinciali:
 - Comitato Italiano Paralimpico, Comitato Regionale Lazio
 - Federazione Sportiva Sordi
 - Associazioni Scout
 - Società sportive sul territorio
 - Scuola calcio
 - Sci agonistico
 - Ciclismo
 - Centri ricreativi
 - Sponsor

PROGETTO GUARCINO 2025

CARTELLONISTICA

Si propongono due diverse tipologie di indicazioni per due diverse funzioni:

INDICAZIONE TAPPE



Esempio cartello tappa

Per questa tipologia il materiale individuato è l'alluminio D-Bond con rivestimento in pellicola materica M3 effetto corten (ferro arrugginito) con garanzia 7 anni.

Si propone la realizzazione di:

- N° 1 cartello riepilogativo del percorso da installarsi all'interno del Parco della Rimembranza – misure 30x70 cm – installazione su supporto da terra.
- N° 7 cartelli indicanti le relative tappe della misura di 29,7x20 cm (formato A4 orizzontale) da affiggersi direttamente a parete con distanziatore (6 tappe) o con sostegno da terra (1 tappa all'interno del parco).

La dimensione dei cartelli prevista è stata limitata (29,7cm x 20 cm) (formato A4 orizzontale) per minimizzare l'impatto estetico all'interno del centro storico.

I contenuti sono stati limitati al logo del percorso con il numero di tappa e al QR code per la fruizione on-line dei tutorial e della descrizione dell'esercizio.

Per l'affissione sono stati individuate dove possibile pareti pubbliche immaginando affissione tramite distanziatori direttamente a parete.

Attualmente è prevista la presenza del solo logo del Comune di Guarcino e del percorso sulle 7 tappe, con l'aggiunta del logo di eventuali sponsor sul cartello riepilogativo all'interno del Parco.

PROGETTO GUARCINO 2025

tappa 1



tappa 2



tappa 3



tappa 4



tappa 5a



tappa 5b



tappa 6



tappa 7



PROGETTO GUARCINO 2025

INDICAZIONE PERCORSO



Render pietre di inciampo
e installazione a terra

Per l'indicazione del percorso, con lo scopo di:

- rendere l'itinerario chiaro
- diminuire l'impatto visivo di cartellonistica affissa a parete
- non utilizzare pareti di edifici privati per l'affissione

la proposta prevede la realizzazione di pietre di inciampo in travertino della dimensione di 1 sanpietrino, in colore a contrasto (travertino vs selce) incise tramite macchina a controllo numerico. Si propone la realizzazione di due tipologie di pietre di inciampo da installare in coppia:

- Pietra di inciampo con logo del percorso
- Pietra di inciampo con freccia di indicazione

Si propone l'installazione ad ogni svolta e/o a distanza costante di una coppia di pietre di inciampo.

La quantificazione attuale ammonta a circa 20 coppie di pietre di inciampo lungo tutto il percorso.

PROGETTO GUARCINO 2025

INAUGURAZIONE

Proposta programma
11 Settembre 2021

Si ipotizza allo stato attuale la possibilità di effettuare una cerimonia di inaugurazione con invitati il giorno **11 Settembre 2021**, fatta salva l'approvazione della proposta e la collaborazione del Comune di Guarcino indicata nel paragrafo ATTIVITA'.

Possibile data da verificare: **sabato 11 settembre 2021**

Ore 10.00/10.30

- Appuntamento al Parco della Rimembranza
- Scopertura ufficiale delle colonnine del Percorso Salute (foto e video con i presenti).
- Presentazione del progetto
- Guarcino come luogo di percorsi (percorsi ambientali e culturali, salute)

Ore 11:00 – 12:30

- disponibilità 7 istruttori fitness sulle tappe e visita libera al percorso
- **Ore 11:00-12:30**
- in parallelo 2 guide culturali/ ambientali per gruppo per visita culturale al centro storico e/o ambientale del territorio

Ore 12:30 -14:00

- Pranzo su invito presso il «centro anziani» (30-35 pax)
- Merenda al parco o centro sportivo per altri (70-100 pax)
- Intervento del Sindaco e/o di Autorità del Comune e rappresentanti del Progetto Guarcino 2025 al termine del pranzo.
- Ipotesi presentazione progetto per screening salute

Ore 15.00

- Conclusione dell'evento

PROGETTO GUARCINO 2025

Inviti / Associazioni

- Comitato Italiano Paralimpico, Comitato Regionale Lazio
- Federazione Sportiva Sordi
- Associazioni Scout
- Società sportive sul territorio
- Scuola calcio
- Sci agonistico
- Ciclismo
- Centri ricreativi
- Sponsor

Azioni da attivare

Condivisione progetto e iniziativa con Comune di Guarcino e Sindaco per fattibilità ed interesse

Inviare lettere d'invito a firma del Sindaco alle Associazioni e Enti invitati

Confermare eventuale presenza e adesione al pranzo offerto entro 6 Settembre.

Verificare protocollo COVID per eventi che includano il pranzo all'aperto.

Impianto audio per interventi istituzionali durante la presentazione e il pranzo.

Eventuali omaggi di prodotti locali per ospiti (facoltativo).

Fotografo e videomaker che seguano la giornata per realizzare materiale foto/video per i canali social e sito web del Comune e del Progetto Guarcino 2025.

PROGETTO GUARCINO 2025

FINANZIAMENTO E SPONSOR

Di seguito elenco attività e piano di sostenibilità economica.

Si richiede per le voci indicate con dicitura Comune di Guarcino disponibilità a partecipare al progetto oltre alla approvazione generale del progetto.

Ci si rende inoltre disponibili in qualità di Gruppo Guarcino 2025, previa approvazione da parte del Comune, a reperire ulteriori fondi a copertura di tutte le attività indicate.

ATTIVITA'	a cura di	finanziamento	stima importo	spese vive	importo finanziato	differenza
progettazione percorso	Gruppo Ambiente G2025	/	600,00 €	- €	- €	- €
progettazione grafica	Gruppo Ambiente G2025	/	1.200,00 €	- €	- €	- €
progettazione piano fitness	Sara Verdecchia	Salute e Società Onlus	300,00 €	300,00 €	300,00 €	- €
video tutorial fitness	Sara Verdecchia	Salute e Società Onlus	700,00 €	700,00 €	700,00 €	- €
registrazione e montaggio video tutorial	Gruppo Ambiente G2025	/	2.100,00 €	- €	- €	- €
realizzazione grafica cartellonistica	Gruppo Ambiente G2025	/	500,00 €	- €	- €	- €
stampa cartellonistica tappe percorso	SSD Grafiche	Salute e Società Onlus	450,00 €	450,00 €	450,00 €	- €
realizzazione pietre di inciampo percorso	Marmista Fiuggi	Salute e Società Onlus	1.500,00 €	1.500,00 €	1.500,00 €	- €
realizzazione contenuti schede e contenuti digital	Gruppo Ambiente G2025	/	700,00 €	- €	- €	- €
compilazione mappa digital Google Map / Wikilock	Gruppo Ambiente G2025	/	300,00 €	- €	- €	- €



PROGETTO GUARCINO 2025

realizzazione grafica brochure percorso	Gruppo Ambiente G2025	/	150,00 €	- €	- €	- €
installazione cartellonistica	Comune di Guarcino	TBD	- €	- €	- €	- €
installazione pietre di inciampo	Comune di Guarcino	TBD	- €	- €	- €	- €
fornitura supporti cartellonistica per parco	Comune di Guarcino	TBD	- €	- €	- €	- €
realizzazione pagine web su sito Comune	Comune di Guarcino	TBD	1.500,00 €	1.500,00 €	- €	1.500,00 €
stampa brochure percorso (formato A3-A4)	Comune di Guarcino	TBD	250,00 €	250,00 €	- €	250,00 €
organizzazione pranzo per inviti inaugurazione (35 pax)	Comune di Guarcino	TBD	875,00 €	700,00 €	- €	700,00 €
evento inaugurazione impiantistica	Comune di Guarcino	TBD	1.200,00 €	1.200,00 €	- €	1.200,00 €
guide fitness / turistiche / ambientali per inaugurazione	Comune di Guarcino	TBD	300,00 €	300,00 €	- €	300,00 €
TOTALE			12.625,00 €	6.900,00 €	2.950,00 €	3.950,00 €

PROGETTO GUARCINO 2025

REFERENTI

Comitato per Guarcino 2025: CG2025

- Presidente: Alessandro Boccanelli
 - o Guarcino2025@gmail.com
 - o Mob. 3346299833

Gruppo Proponente

- Coordinatore Gruppo Ambiente: Luciano Martufi
 - o Mob 3391723427
 - Leader di Progetto: Cristina Mizzoni
 - o Mob 3482102139
 - Gruppo di Lavoro: Alberto Boccanelli, Giacomo Granata, Eugenia De Paolis, Sara Verdecchia
-