



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA



progetto
parchi





vision

correre fa bene

il modo migliore di vivere la corsa
è praticarla tra la natura, nei parchi, in riva al mare,
lungo i sentieri di campagna, nel verde di un bosco,
lontano dai rumori e dall'inquinamento dei centri urbani.



mission

Il Progetto ha tra gli obiettivi quello di valorizzare le aree verdi con interventi di arredo urbano, incoraggiando la pratica sportiva con lo scopo di promuovere la salute.

La corsa è tra tutte le attività fisiche la più semplice, la più economica e la più facile da mettere in pratica.

Il fine è quello di promuovere attività di gruppo programmata con consigli tecnici di esperti FIDAL, creando vari percorsi all'interno del parco con diversi livelli di difficoltà segnalati da cartelli che illustrano consigli sulla salute, esercizi e benefici raggiunti.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

per chi.

Per chi insegue il proprio benessere.

Per chi vuole trovare i propri limiti. Per chi vuole superarli,

Per chi cerca relax. Per chi vuole sentirsi libero.

Per chi vuole condividere una passione.

Per chi cerca un amico.

Perché fa figo. Perché fa bene alla testa.

Per chi ha venduto l'anima alla strada...

Runcard è per chi trova nella corsa il modo per prendersi cura della qualità del proprio vivere, chi intende la corsa come una convinzione e un modo di stare nel mondo. Come una cultura.



obiettivi

- Accrescere il valore dello sport come benessere, salute autostima e inclusione sociale.
- Ridurre i rischi per la salute che comporta uno stile di vita poco orientato al benessere fisico.
(patologie cardiovascolari, obesità, ipertensione, diabete e ipercolesterolemia).
- Valorizzare i parchi pubblici.
- Creare circuiti permanenti nei parchi più importanti d'Italia.
- Fare attività di gruppo e favorire lo sport a Km 0.
- Educare ed ispirare i giovani con un modello di vita sportiva.



in ogni parco

I percorsi avranno uno sviluppo massimo di **2000 mt.**

In conformità con le autorizzazioni della locale **Amministrazione Comunale** saranno installate, in collaborazione con **Fidal Servizi**, delle **paline distanziometriche** e delle apposite **bachecche**.

Le **bachecche** conterranno informazioni generali e la piantica del percorso.

Saranno installate **paline** a distanza definite per consentire facilmente di misurare la lunghezza del passo, variare l'andatura, contare le pulsazioni, effettuare esercizi ginnici, darsi appuntamento e condividere con gli altri l'allenamento. Il posizionamento sarà studiato nei dettagli da **Fidal** e Amministrazione Locale.

Verrà fatta una conferenza stampa di presentazione del progetto specifico, in modo congiunto FIDAL/Comune.

Verrà fatta una inaugurazione del parco con la presenza di FIDAL e dell'Amministrazione locale

Nel parco attrezzato verranno eseguiti allenamenti e attività periodiche con FIDAL e/o con le società sportive di riferimento.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA



In collaborazione con:

