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

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 32 (1975)

Heft: 5

Rubrik: Sguardo oltre le frontiere

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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 istallare 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.