

DATTI UNA MOSSA

“Esistono cammini senza viaggiatori. Ma vi sono ancor più viaggiatori che non hanno i loro sentieri.”
Gustave Flaubert, Lettera a Louise Colet, 1847

Introduzione

L’iniziativa nasce con l’intento di coinvolgere più persone (adulti e bambini) a muoversi in compagnia e in sicurezza lungo sentieri facili, ma spesso poco conosciuti, all’interno del nostro territorio e rappresenta un’importante opportunità di salute e di socializzazione proposta alla comunità locale e ai numerosi turisti che frequentano i nostri territori.

All’interno della promozione di stili di vita salutari, il camminare rappresenta oggi uno strumento di benessere utile a fini preventivi e ricreativi oltre ad essere un’ottima occasione di sviluppo sociale. Grazie alle sue caratteristiche di spontaneità, semplicità, adattabilità ed economicità risulta infatti una forma di esercizio fruibile dalla maggior parte delle persone.

Il “comunicato” è stato pensato per fornire informazioni sugli aspetti generali di organizzazione e coordinamento dell’iniziativa.

I volontari che collaborano sono un’effettiva risorsa per la comunità locale: coinvolgerli e motivarli è un obiettivo prioritario, specialmente in esperienze come questa. Sono infatti loro i veri protagonisti che animano dall’interno il gruppo e arricchiscono il processo dandogli tenuta e continuità.

Che cos’è un Gruppo di cammino (GdC)?

Un GdC è attività motoria spontanea svolta in modo collettivo all’interno del contesto locale di appartenenza. Camminare è una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le età, in grado di migliorare la qualità della vita senza costi economici.

Prendere parte a un GdC aiuta a vivere in modo più sano e a creare nuove amicizie.

Che cos’è un Walk Leader?

Walk Leader significa Capo Passeggiata (CP). All’interno di un Gruppo di cammino il CP rappresenta un punto di riferimento: è il conduttore, colui che guida il GdC, conosce il percorso, contribuisce a organizzare il calendario delle uscite, accoglie i partecipanti e supervisiona la passeggiata.

Il successo di un GdC dipende dal clima familiare che s’instaura tra le persone: il compito del CP è proprio quello di creare un’atmosfera positiva, di fiducia e attenzione reciproca all’interno del gruppo.

Che ruolo ha l’Ufficio Turistico di Valdisotto?

L’Ufficio Turistico di Valdisotto contribuisce a:

- organizzare un tavolo tecnico per programmare in modo condiviso l’iniziativa
- reperire (*anche attraverso altre Associazioni*) i volontari ed eventualmente la base di partenza/arrivo
- coinvolgere la popolazione del territorio diffondendo informazioni sull’iniziativa