



VICENZA, CITTÀ HEPNESS palestra a cielo aperto







Nell'ambito delle linee programmatiche dell'Amministrazione Comunale, il progetto HEPNESS Active Cities, co-finanziato dal Programma Erasmus+ Sport dell'Unione Europea, avviato ancora nel 2017, rappresenta un obiettivo di innovazione nell'approccio delle città verso uno stile di vita attivo, attraverso la promozione della salute, la realizzazione di interventi mirati ad incoraggiare la partecipazione e l'adesione dei cittadini alle attività fisico-sportive, contribuendo, in tal modo, alla rivitalizzazione delle aree del centro storico e dei quartieri periferici.

Tutto quello che ci circonda può essere sport, movimento ma soprattutto cultura. Un connubio positivo che mette in moto gambe e testa, che ci permette di valorizzare e rendere viva la nostra città. Il progetto non vuole essere una cosa a sé stante ma un modello positivo da riproporre, un esempio per il futuro.

Grazie ad HEPNESS, in collaborazione con gli altri enti locali partner (Città Federale di Bonn, in Germania e l'Armagh City, Banbridge & Craigavon Borough Council, nel Regno Unito) si è reso possibile un confronto sulle buone pratiche dei rispettivi territori in tema di promozione dell'attività fisica e di realizzazione di azioni pilota locali.

Inoltre, il coordinamento con le associazioni sportive (USMA ASD di Padova e FOOTURA di Sofia, in Bulgaria) e gli istituti di ricerca (ZRC SAZU di Ljubljana, in Slovenia e l'Università di Venezia) ha permesso di beneficiare degli studi scientifici "Understanding socio-economical benefits of active cities" e "The Hepness Perspective" e di contribuire alle raccomandazioni entro le quali sviluppare un'azione pilota, per dettare i futuri programmi e piani comunali tesi a favorire la promozione dello Sport e dell'attività fisica in Città.

Infine con la firma di un Memorandum of Understanding tra i partner di progetto questa Amministrazione si impegna a mantenere "Vicenza, città HEPNESS – Palestra a cielo aperto".



*Matteo Celebron
(Assessore alle Attività Sportive)*

HEPNESSE VICENZA

VICENZA – PALESTRA A CIELO APERTO

PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA:

1. CREAZIONE DI UNA TASK FORCE LOCALE
2. RACCOLTA DELLE BUONE PRATICHE LOCALI
3. MAPPATURA LUOGHI CONVENZIONALI E NON PER LO SVOLGIMENTO DI ATTIVITÀ FISICA FRUIBILE DA CITTADINI E TURISTI
4. REALIZZAZIONE DI PERCORSI DI VALORIZZAZIONE DEL PATRIMONIO CULTURALE E NATURALE E DEI SERVIZI ECO-SISTEMICI
5. ORGANIZZAZIONE DI MANIFESTAZIONI E INIZIATIVE
6. RACCOLTA DI RACCOMANDAZIONI PER PROGRAMMI E PIANI DI SVILUPPO LOCALI SUI TEMI DELLA SALUTE E DELLO SPORT
7. ADESIONE ALLA RETE DI CITTÀ EUROPEE PER LA SENSIBILIZZAZIONE ALLO SPORT E ALL'ATTIVITÀ FISICA

VICENZA

Posizione: Veneto (Italia)

Area: 80 km²

Popolazione: 111.620 (2017)

Città decorata con 2 Medaglie d'Oro al Valore Militare per il Risorgimento e per la Resistenza

Città Patrimonio UNESCO (dal 1994)

Città del Patto dei Sindaci per il Clima e l'Energia (dal 2011) – Sottoscrizione del Mayors Adapt (2014)

Città europea dello Sport (2017)

Gemellaggi: Pforzheim (Germania - 1991) e Annecy (Francia - 1995)

Il progetto HEPNESS – *Healthy Environment Promotion aNd Ecosystem Services Support for ACTIVE CITIES development* (Promozione di un ambiente salutare e di un ecosistema di servizi a supporto dello sviluppo di città attive), co-finanziato dal programma Erasmus+ Sport dell'Unione Europea, è dedicato alla promozione di uno stile di vita attivo, valorizzando il patrimonio culturale e naturale e i servizi eco-sistemici.



Obiettivo. HEPNESS istituisce una cooperazione transnazionale al cui interno le città, le associazioni sportive, gli istituti di ricerca promuovono nuove sinergie per lo sviluppo sul territorio dello sport, della promozione dell'attività fisica e della salute, valorizzando il patrimonio culturale e naturale, i servizi eco-sistemici e promuovendo uno stile di vita attivo.

Attività e risultati. Le città giocano un ruolo chiave nel motivare la popolazione ad essere più attiva, proponendo nuove forme di lettura degli spazi cittadini, che puntano alla riscoperta della città stessa con il suo patrimonio storico e naturale, intesi come spazi dove svolgere attività fisica all'aperto.

Il Comune di Vicenza ha creato la **HEPNESS Task force locale**, costituita da rappresentanti di istituzioni pubbliche locali e regionali, associazioni sportive, associazioni artistiche e culturali, associazioni per la sicurezza e la salute e di protezione ambientale. La Task force ha raccolto le **Buone Pratiche locali in materia di promozione dell'attività fisica**, focalizzandosi sulla promozione di uno **stile di vita sano**, sul ruolo dello sport in materia di **complicità e civiltà** e sulla necessità di strumenti **salvavita** a tutela di chi pratica attività fisica e sportiva; il tutto nel contesto di valorizzazione del patrimonio culturale e naturale e di servizi eco-sistemici per la promozione anche di **turismo, arte e cultura**.

Il Comune di Vicenza, supportato dalla Task force locale, in collaborazione con il Comitato Regionale Veneto della FIDAL ha realizzato l'**azione pilota locale** che consiste nella **mappatura** dei luoghi ove svolgere attività fisica e nella realizzazione di **percorsi City Discovery e Nature Discovery**, al fine di proporre nuove chiavi di lettura degli spazi cittadini, che mirano a far riscoprire la città (intesa come centro storico e come periferia) ed il suo patrimonio storico e naturale come spazi in cui dedicarsi all'attività fisica all'aria aperta.

Partenariato. HEPNESS è coordinato dal Comune di Vicenza in partenariato con altri enti locali (*Città Federale di Bonn in Germania e l'Armagh City, Banbridge & Craigavon Borough Council nel Regno Unito*), associazioni sportive (*USMA ASD di Padova e FOOTURA di Sofia in Bulgaria*) e istituti di ricerca (*ZRC SAZU di Ljubljana in Slovenia e l'Università di Venezia*).

Budget. Il budget del progetto generale è di € 435.796,20 (di cui l'80%, co-finanziato dall'Agenzia Europea della Commissione Europea EACEA), con un contributo previsto per il Comune di Vicenza di 80.790,14 €. Il Comune co-finanzia il progetto con i propri costi di personale dedicato alle attività specifiche di progetto.

Durata. Gennaio 2017 – Dicembre 2018

TASK FORCE DI HEPNESS VICENZA



TEAM

Project designer e Coordinatore scientifico:

Raffaella Lioce (USMA ASD)

Project manager:

Donata Gaspari (Ufficio Politiche Comunitarie, Comune di Vicenza)

Financial manager:

Fausto Zavagnin (Direttore Ufficio Sport, Comune di Vicenza)

Project manager locale:

Diego Fontana (Capo Ufficio Sport, Comune di Vicenza)

Management:

Antonella Craighero, Livio Dori, Fabrizia Garbin, Monica Marangoni, Stefano Rosina (Ufficio Sport, Comune di Vicenza)

Federica Fontana, Manuela Massi (Ufficio Politiche Comunitarie, Comune di Vicenza)

Design e comunicazione:

Giovanna Monsutti (Università di Venezia)

In collaborazione con:

Christian Zovico e Cristiano Turetta (FIDAL Comitato Regionale Veneto)

Realizzazione azione pilota locale:

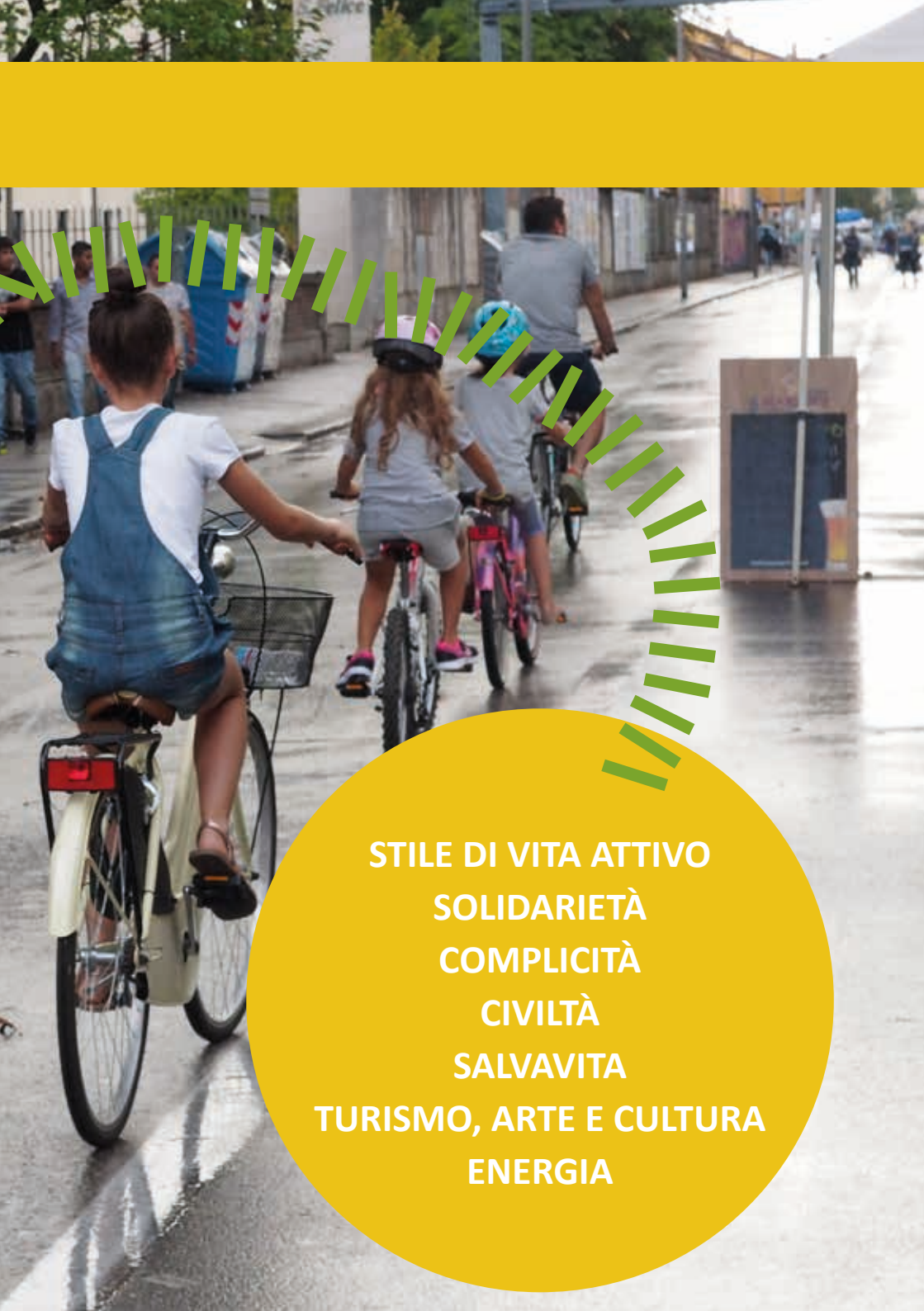
Giovanna Lodi, Elisa Longato (FIDAL Comitato Regionale Veneto)



LE BUONE PRATICHE DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA DI VICENZA



**PROMOZIONE
DELL'ATTIVITÀ
FISICA E ...**



STILE DI VITA ATTIVO
SOLIDARIETÀ
COMPLICITÀ
CIVILTÀ
SALVAVITA
TURISMO, ARTE E CULTURA
ENERGIA

PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA E STILE DI VITA ATTIVO

NOME

CAMMINANDO TRA GLI SPORT

ORGANIZZATORE

Comune di Vicenza – Assessorato alle attività sportive, in collaborazione con l'ASD Sport.Vi.

LUOGO

Vicenza, Campo Marzio – ultima domenica di settembre

DESCRIZIONE

L'evento, giunto alla decima edizione, è una vetrina per le associazioni sportive che presentano i loro programmi, fornendo informazioni su corsi e attività della stagione sportiva e sulle opportunità per i cittadini di conoscere e di sperimentare le numerose proposte di varie discipline.

La città si anima con numerose iniziative all'insegna dello sport, dedicate non solo a chi lo sport lo pratica, ma anche a chi vorrebbe cimentarsi in nuove attività stimolanti e divertenti che favoriscano il benessere

DESTINATARI

Persone di tutte le età (famiglie, bambini, giovani, adulti, anziani)

RISULTATI

Partecipazione di circa 10.000 persone ogni anno
Coinvolgimento di oltre 80 fra enti ed associazioni sportive

BENEFICI

Promozione di uno stile di vita sano
Valorizzazione del patrimonio naturale della Città

APPROFONDIMENTI

Sezione del sito web del Comune di Vicenza:

www.comune.vicenza.it

Sezione del sito web di Sport.Vi:

www.sport.vi.it

Comunicato stampa edizione 2018:

www.comune.vicenza.it/albo/notizie.php/206827

PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA E STILE DI VITA ATTIVO

NOME

GINNASTICA AL PARCO QUERINI

.....

ORGANIZZATORE

Comune di Vicenza – Assessorato alle attività sportive, in collaborazione con associazioni e società sportive

.....

LUOGO

Parco Querini, Vicenza – periodo estivo

.....

DESCRIZIONE

Ogni estate il parco storico Querini diventa palcoscenico dell'iniziativa "Ginnastica al parco", una serie di lezioni giornaliere gratuite di attività motoria e di tonificazione muscolare e cardiovascolare, aperte a tutti coloro che amano tenersi in forma. Nel cuore verde della città sono a disposizione tre postazioni che consentono il contemporaneo svolgimento di attività diverse: ginnastica libera, tai chi, yoga, do-in, kung fu e molto altro

.....

DESTINATARI

Giovani, adulti e anziani

.....

RISULTATI

Partecipazione di circa 7000 persone ogni anno
Coinvolgimento di 40 associazioni sportive e culturali

.....

BENEFICI

Promozione di uno stile di vita sano
Valorizzazione del patrimonio naturale della Città

.....

APPROFONDIMENTI

Sezione del sito web del Comune di Vicenza:
www.comune.vicenza.it/cittadino/scheda.php/61041,61194
Pagina facebook gestita dalle Associazioni sportive:
www.facebook.com/ginnasticaneiparchi/

PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA E STILE DI VITA ATTIVO

NOME

PROGETTO SCUOLA ED EDUCAZIONE FISICA. PANE, BURRO E MARMELLATA... ENERGIA IN MOVIMENTO

ORGANIZZATORE

Comune di Vicenza – Assessorato alla formazione e Assessorato alle attività sportive in collaborazione con l'ASD Rangers Rugby Vicenza

LUOGO

Vicenza – mese di maggio

DESCRIZIONE

“Pane, burro e marmellata... energia in movimento” è l'evento conclusivo che si svolge ogni anno in due giornate di maggio con allestimento di stazioni di gioco all'interno di ampie aree verdi dell'impianto sportivo di rugby. Il progetto è organizzato per evidenziare e illustrare, attraverso anche il gioco, gli aspetti positivi del benessere fisico e mentale di chi pratica uno sport. Inoltre il progetto promuove gli aspetti legati all'educazione e alla formazione individuale, all'importanza dello spirito di aggregazione e al senso civico di quanti operano nell'associazionismo sportivo con il sostegno e il coinvolgimento di partner commerciali

DESTINATARI

Bambini (dai 3 ai 10 anni)

RISULTATI

Partecipazione di circa 280 classi, 5.000 bambini e 350 insegnanti ogni anno. Coinvolgimento di 25 enti e associazioni sportive

BENEFICI

Promozione di uno stile di vita sano di bambini e famiglie

APPROFONDIMENTI

Sezione del sito web del Comune di Vicenza:

www.comune.vicenza.it

Comunicato stampa edizione 2018:

www.comune.vicenza.it/albo/notizie.php/198797



PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA E STILE DI VITA ATTIVO

NOME

PROGETTO GUADAGNARE SALUTE – MUOVERSI. LASCIAMO IL SEGNO – LA RETE VICENTINA PER LA PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA.

.....

ORGANIZZATORE

Azienda ULSS 8 Berica

.....

LUOGO

Vicenza

.....

DESCRIZIONE

Progetto ispirato dalla “Carta di Toronto per l’Attività Fisica: una chiamata globale all’Azione”. L’associazione *Lasciamo il segno* promuove in generale la vita attiva, anche con una campagna di comunicazione rivolta al consolidamento delle partnership di rete e al coinvolgimento della popolazione rispetto all’adozione di uno stile sempre più attivo.

In particolare il progetto promuove e sostiene:

1. Pedibus/Bicibus (percorso casa-scuola)
 2. Attività di cammino sia in forma spontanea, sia in forma organizzata (Gruppi di Cammino)
-

DESTINATARI

Bambini e ragazzi, per percorsi casa-scuola

Adulti e anziani, per percorsi casa-lavoro e Gruppi di cammino

.....

RISULTATI

Coinvolgimento di diverse associazioni e realtà del territorio vicentino non solo cittadino.

.....

BENEFICI

Promozione di uno stile di vita sano di bambini e famiglie

.....

APPROFONDIMENTI

Sito web dell’Azienda Ulss 8 Berica:

www.aulss8.veneto.it/

Pagina Facebook del progetto:

www.facebook.com/lasciamoilsegno.vi/

PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA E SOLIDARIETÀ

NOME

CORRI PER VICENZA

ORGANIZZATORE

ASD Atletica Vicentina Run e Azienda ULSS 8 Berica

LUOGO

Vicenza e dintorni

DESCRIZIONE

L'iniziativa consiste nel ritrovo settimanale degli interessati (runners e principianti) per svolgere la pratica del running. Accompagnati da alcuni pacer volontari, i partecipanti seguono un percorso lungo le strade di Vicenza ad un ritmo confacente alle proprie caratteristiche.

Previsto un apposito gruppo dedicato a chi comincia con la metodologia "corri-cammina-corri" che consente un approccio ideale ai principianti del running.

Il progetto ha anche finalità sociale. I partecipanti partecipano a titolo gratuito, aderendo all'iniziativa che prevede per ogni appuntamento la corresponsione di 1 Euro da donare a favore della "Fondazione San Bortolo" – una onlus che opera nel settore medico-sanitario. La somma raccolta va ad incrementare l'offerta sanitaria dell'Azienda Ulss 8 Berica a beneficio della comunità vicentina

DESTINATARI

Ragazzi e adulti di tutte le età

RISULTATI

Un centinaio circa di partecipanti per ogni uscita. Coinvolgimento di diverse associazioni e realtà del territorio vicentino

BENEFICI

Promozione di uno stile di vita sano. Finalità sociale

APPROFONDIMENTI

Sito web: www.corrixvicenza.it/
Pagina Facebook dell'iniziativa:
www.facebook.com/corripervicenza/



PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA E COMPLICITÀ

NOME

ANDARE OLTRE... OPERAZIONE COMPLICITÀ

.....

ORGANIZZATORE

ASD Rangers Rugby Vicenza / ASD Amatori Rugby Vicenza

.....

LUOGO

Vicenza

.....

DESCRIZIONE

Incontri organizzati nel corso della stagione sportiva, aperti e dedicati all'apprendimento di strumenti di base utili a dare maggiore efficacia alla relazione fra genitori e operatori con i ragazzi dei settori juniores di altre associazioni sportive.

L'adozione di comportamenti adeguati permette di migliorare i rapporti in campo fra gli atleti durante le gare, ma anche nel mondo della scuola e del lavoro e va a supportare le relazioni in famiglia

.....

DESTINATARI

Genitori, dirigenti sportivi ed operatori

.....

RISULTATI

Circa 100 ragazzi e genitori ogni stagione sportiva

.....

BENEFICI

Adozione di comportamenti adeguati nella relazione tra genitori, operatori e ragazzi

.....

APPROFONDIMENTI

Sito web di Rangers Rugby / Amatori Rugby:
www.rangersrugbyvicenza.it

PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA E CIVILTÀ

NOME

PROTEZIONE CIVILE E EDUCAZIONE CIVICA e SPORT

ORGANIZZATORE

ASD Rangers Rugby Vicenza / ASD Amatori Rugby Vicenza
in collaborazione con Protezione Civile di Vicenza

LUOGO

Vicenza

DESCRIZIONE

Corsi organizzati nel corso della stagione sportiva, aperti e dedicati a chi è interessato alla pratica dell'attività fisica/sportiva, finalizzata alla preparazione fisica in caso di intervento per affrontare emergenze di carattere idraulico, nevoso, sismico e geologico

DESTINATARI

Ragazzi e adulti

RISULTATI

Un centinaio circa di partecipanti all'anno

BENEFICI

Educazione e sensibilizzazione alla cura e alla conservazione del territorio
Formazione in materia di gestione del rischio

APPROFONDIMENTI

Sito web di Rangers Rugby / Amatori Rugby:
www.rangersrugbyvicenza.it



PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ E SALVAVITA

NOME

CON IL CUORE... PER IL CUORE

ORGANIZZATORE

Comune di Vicenza – Assessorato alla Formazione e Assessorato alle Attività Sportive con la PA Croce Verde Vicenza Onlus

LUOGO

Vicenza – impianti sportivi comunali e siti scolastici

DESCRIZIONE

Installazione di defibrillatori DAE per consentire un pronto intervento in caso di emergenze cardiocircolari, non solo in occasione di iniziative sportive o attività motoria, reso possibile grazie all'abbattimento dei costi operati dalla PA Croce Verde che cura anche la loro installazione e manutenzione per la sostituzione periodica dei pezzi utilizzati. I defibrillatori sono identificabili grazie ad un'apposita App per smartphone che permette di conoscere dove sia il più vicino. Il progetto comprende anche un'azione di sensibilizzazione e formazione di operatori abilitati con rilascio di apposito attestato, attraverso l'organizzazione di almeno due corsi specifici all'anno, aperti a circa 30 persone e la realizzazione di incontri formativi nelle scuole elementari e medie

DESTINATARI

Associazioni sportive operanti in 38 impianti sportivi cittadini. Istituti scolastici in 15 palestre. Uffici Pubblici particolarmente frequentati in 17 siti

RISULTATI

Installati in città 65 apparecchi (di cui 21 nelle scuole e 20 nelle palestre)

BENEFICI

Valorizzazione e sensibilizzazione dell'attività fisica

APPROFONDIMENTI

Sito web di PA Croce Verde Vicenza Onlus:
cuore.croceverdevicenza.org
Sezione del sito web del Comune di Vicenza:
www.comune.vicenza.it

PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA E TURISMO, ARTE E CULTURA

NOME

**SPORT, ARTE E TURISMO... UNA SFIDA
IMPORTANTE**

ORGANIZZATORE

Comune di Vicenza – Assessorato alla Crescita (Ufficio Turismo, Settore musei) e Assessorato alle Attività Sportive

LUOGO

Vicenza e dintorni

DESCRIZIONE

Da inizio 2017 fino a fine aprile 2018, durante le manifestazioni sportive organizzate con le associazioni sportive cittadine a Vicenza, è stato consegnato ai partecipanti non del territorio, un voucher "Vicenza 2017. Anno magico per sport e turismo".

Il voucher dava diritto all'acquisto del biglietto unico per il *Tour dei siti culturali e museali cittadini* al costo agevolato di € 7,00 invece di € 15,00, dando la possibilità di accedere agli 8 musei civici

DESTINATARI

Atleti, dirigenti e loro famiglie delle squadre ospiti in occasione delle partite di campionato o di altre manifestazioni sportive a Vicenza

RISULTATI

Dal gennaio 2017 all'aprile 2018 sono stati utilizzati quasi 5.000 biglietti, a fronte di circa un centinaio di iniziative organizzate durante lo stesso periodo

BENEFICI

Valorizzazione del patrimonio culturale locale

APPROFONDIMENTI

Sezione del sito web del Comune di Vicenza:
www.comune.vicenza.it

PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA E TURISMO, ARTE E CULTURA

NOME

PROGETTO OMNIBUS. LE PASSAGGIATE PATRIMONIALI A VICENZA

ORGANIZZATORE

Associazione Arti della Rappresentazione e ASD Master Atletica di Vicenza

LUOGO

Vicenza

DESCRIZIONE

Il *Progetto OMNIBUS* comprende lo sviluppo di un programma di educazione alla salute ed alla cultura del benessere nel movimento, una formazione permanente per tutti ed inclusiva. In particolare, l'organizzazione delle "Passeggiate Patrimoniali a Vicenza", si pone come obiettivo la promozione della consapevolezza tra i cittadini, soggetti culturali, della loro interazione con il patrimonio culturale in cui vivono e lavorano o che vengono a visitare, ed in particolare del beneficio che deriva dal vivere immersi in questo "patrimonio", tanto per la sua portata storica, quanto per le attività attuali.

Le Passeggiate, a partire dal 2016, coincidono con le giornate europee del Patrimonio e sono animate con intrattenimento artistico, culturale e musicale

DESTINATARI

Persone di tutte le età (famiglie, bambini, giovani, adulti, anziani)

RISULTATI

Coinvolgimento degli Istituti Scolastici ad indirizzo umanistico e artistico

BENEFICI

Valorizzazione del patrimonio culturale locale

APPROFONDIMENTI

Sito web di Master Atletica:
inx.masteratletica.it

PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA E TURISMO, ARTE E CULTURA

NOME

VICENZA. EMOZIONI IN CAMMINO

ORGANIZZATORE

Associazione culturale L'Ideazione – ASSOGEVI Onlus

LUOGO

Vicenza

DESCRIZIONE

Organizzazione di passeggiate “emozionali” per grandi e piccini tra storia e leggenda, realtà e fantasia, in modo da scoprire la città di Vicenza da un punto di vista diverso.

Capire l'anima di una città non significa infatti solo studiare la sua Storia e i suoi monumenti, ma anche tentare di esplorarne la vita, la cultura, le esperienze, i fatti e i misfatti, che secolo dopo secolo hanno contribuito a renderla quella che è. Ecco perché questo progetto ha l'intento, non solo di proporre al turista uno sguardo inconsueto e curioso su Vicenza, ma anche di offrire agli stessi abitanti l'opportunità di conoscerla per conoscersi meglio ed entrare in una relazione autentica con la città

DESTINATARI

Persone di tutte le età (famiglie, bambini, giovani, adulti, anziani)

RISULTATI

Realizzazione di due libri guida delle passeggiate
Diversi partecipanti alle passeggiate

BENEFICI

Sensibilizzazione verso il territorio di appartenenza

APPROFONDIMENTI

Sito web de L'Ideazione:

www.vicenzaemozioniincammino.it/

Sito web di ASSOGEVI Onlus:

www.assogevi.org



PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA E ENERGIA

NOME

VICENZA. THE LIVING ENERGY

.....

ORGANIZZATORE

AIM Energy – Comune di Vicenza

.....

LUOGO

Vicenza, Piazza dei Signori

.....

DESCRIZIONE

L'attività fisica consuma calorie e... produce energia. Durante la "Notte Bianca", evento che si svolge ogni anno a giugno, alcune cyclette e macchine per training aerobico sono collegate ad uno schermo che mostra la produzione di energia dovuta all'attività fisica

.....

DESTINATARI

Persone di tutte le età (famiglie, bambini, giovani, adulti, anziani)

.....

RISULTATI

Centinaia di partecipanti all'evento

.....

BENEFICI

Consapevolezza che fare attività fisica libera energia

.....

APPROFONDIMENTI

Sito web del Comune di Vicenza:
www.comune.vicenza.it
Sito web di AIM Energy:
www.aimenergy.it

L'AZIONE PILOTA: VICENZA, PALESTRA A CIELO APERTO

IL COMUNE DI VICENZA, GRAZIE AL CONTRIBUTO DELLA HEPNESS TASK FORCE LOCALE, HA REALIZZATO UNA MAPPATURA DEI LUOGHI E DELLE STRUTTURE DOVE È POSSIBILE SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA ALL'ARIA APERTA, SIA SU AREE VERDI PUBBLICHE, SIA SU IMPIANTI SPORTIVI COMUNALI ALL'APERTO

Si veda:

MAPPATURA DELLE AREE VERDI PUBBLICHE:

sit.comune.vicenza.it/sitvi/vicenza/
seleziona "AREE VERDI PUBBLICHE"

MAPPATURA DELLE AREE SPORT E ISTRUZIONE:

sit.comune.vicenza.it/sitvi/vicenza/
seleziona "SPORT E ISTRUZIONE"



Gli itinerari *city discovery* e *nature discovery*

Il Comune di Vicenza, partendo dalla mappatura dei luoghi e delle strutture, in collaborazione con FIDAL Comitato Regionale Veneto e grazie al contributo della HEPNESS Task Force locale, ha realizzato **due speciali itinerari Hepness: CITY DISCOVERY** e **NATURE DISCOVERY** (diviso in 4 anelli) con lo scopo di favorire l'opportunità di vivere la città e il suo patrimonio naturale e culturale come una palestra a cielo aperto.

Il **PERCORSO CULTURALE CITY DISCOVERY** si articola lungo un itinerario culturale di **8 Km**: parte da piazza Castello e si sviluppa lungo piazza Duomo, San Lorenzo, piazza dei Signori, Santa Corona, piazza Matteotti, Santa Chiara, San Tommaso, Santa Caterina, l'arco delle Scalette, Villa La Rotonda, Villa Valmarana ai Nani, il Santuario e i portici di Monte Berico (punto più panoramico a 123 metri di altezza) per chiudersi di nuovo in piazza Castello. Si snoda lungo strade a traffico limitato, piste ciclabili e viottoli, per la maggior parte percorribili anche con carrozzine e biciclette.

Il tempo medio di percorrenza (stimato per un adulto di 70 kg con discreto livello di allenamento) è di circa 1 ora e 45 minuti con un consumo di circa 385 kcal (camminando) e di 1 ora e 640 kcal (correndo).

I dati del consumo energetico sono forniti dal *Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, Dipartimento di Prevenzione – AULSS 8 Berica*.



Il **PERCORSO PAESAGGISTICO NATURE DISCOVERY** attraversa, invece, la maggior parte delle aree verdi della città: parchi storici, parchi di quartiere, oasi naturalistiche, aree attrezzate per lo sport all'aperto (tra cui la palestra di arrampicata di Gogna, il campo di rugby del Retrone, lo stadio e alcuni parchi gioco). Il collegamento tra un'area e l'altra avviene attraverso corridoi ecologici: argini, piste ciclabili, sentieri, viottoli e portici. Solo qualche breve tratto è costretto lungo marciapiedi o strade a flusso di traffico limitato. Si tratta di un trail urbano di **25 km** con un dislivello positivo complessivo di 290 metri.

Il tempo medio di percorrenza stimato per l'intero itinerario di 25 km (per un adulto di 70 kg con discreto livello di allenamento) è di circa 5 ore con un consumo di circa 1135 kcal (camminando) e di 3 ore e 1890 kcal (correndo).

I dati del Consumo energetico sono forniti dal *Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, Dipartimento di Prevenzione – AULSS 8 Berica*.



Il percorso di 25 km può essere suddiviso in 4 anelli:

ANELLO 1 - Tra i parchi storici: itinerario di 7 km pianeggiante

ANELLO 2 - Verso i Colli Berici: percorso panoramico di 7 km, dislivello di 132 m

ANELLO 3 - Verso la Valletta del Silenzio: circuito di 4,5 km, dislivello di 129 m, sentiero impegnativo con scalinata non percorribile con biciclette e carrozine

ANELLO 4 - Verso la Rotonda: tratto di circa 8 km per lo più asfaltato, dislivello di 114 m

Gli itinerari *City discovery* e *Nature discovery*

DESTINATARI

Persone di tutte le età: residenti, turisti, visitatori e chiunque voglia praticare attività fisica godendo della bellezza della città di Vicenza

IMPATTI E BENEFICI

Incremento della consapevolezza pubblica sull'importanza dell'utilizzo di spazi pubblici per la promozione dell'attività fisica = **PROMOZIONE DI UNO STILE DI VITA SANO PER I CITTADINI**

Promozione e valorizzazione del patrimonio culturale e naturale = **MIGLIORE COMPrensIONE DEL TERRITORIO PER UN MODO DI VIVERE SOSTENIBILE NEL LUNGO TERMINE**

MATERIALE INFORMATIVO

(disponibile presso gli uffici di informazione turistica e nella sezione HEPNESS del Sito del Comune di Vicenza)

MAPPA ITINERARI HEPNESS VICENZA CITY DISCOVERY E NATURE DISCOVERY

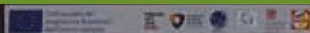
OPUSCOLO "VICENZA PALESTRA A CIELO APERTO": scopri i percorsi per la promozione dell'attività fisica "Nature Discovery" e "City Discovery"



Scarica l'app e fatti guidare nel percorso
Trovi gli itinerari nella sezione "SCOPRI"

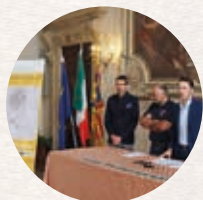


villaggi e santuari



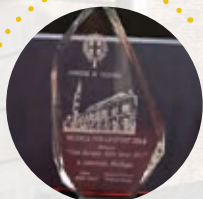
in collaborazione con:                             

EVENTI LOCALI



Inaugurazione dei percorsi HEPNESS VICENZA CITY DISCOVERY e NATURE DISCOVERY, in occasione della manifestazione *Camminando tra gli Sport e Giornata Verde* (Vicenza, 30 settembre 2018)

PANE, BURRO E MARMELLATA... ENERGIA IN MOVIMENTO: la promozione di *Vicenza - Palestra a cielo aperto continua* (Stadio Rugby – Vicenza, 24-25 maggio 2018)



VICENZA PER LO SPORT 2018 E HEPNESS: celebrazione e promozione dell'attività fisica e dello Sport e di *Vicenza – Palestra a cielo aperto* (Teatro Astra – Vicenza, 20 aprile 2018)

Presentazione dei percorsi HEPNESS NATURE DISCOVERY e CITY DISCOVERY, in occasione della manifestazione *StraVicenza* e workshop Task Force Vicenza (Vicenza, 15-18 marzo, 5 aprile 2018)



Consegna dell'attestato ai membri della Task Force di Vicenza durante l'evento conclusivo di VICENZA CITTÀ EUROPEA DELLO SPORT 2017, denominato *Corri Babbo Natale... corri* (Campo Marzo – Vicenza, 23 dicembre 2017)

Workshop della *Task Force di Vicenza* (CONI Point di Vicenza, 24 ottobre 2017)
Incontro per la costituzione della *Task Force di Vicenza* (Piscine di Vicenza, 1 giugno 2017)



PANE, BURRO E MARMELLATA... ENERGIA IN MOVIMENTO: *Vicenza – Palestra a cielo aperto*, prende il via (Stadio Rugby Vicenza, 10-11 maggio 2017)

EVENTI INTERNAZIONALI

FINAL MEETING AND CONFERENCE
(Vicenza – Italia, 22-23 novembre 2018)



CONSORTIUM MEETING
(Bonn – Germania, 4-6 luglio 2018)



CONSORTIUM MEETING (Sofia – Bulgaria, 21-23 marzo 2018)
Vicenza Città europea dello Sport 2017, rappresentata da Umberto Nicolai, ex-Assessore allo Sport del Comune di Vicenza, incontra *Sofia Capitale europea dello Sport 2018*, rappresentata da Todor Shabanski, responsabile delle PR & Media del Centro Informativo di Sofia Capitale europea dello Sport, durante il Consortium meeting di progetto tenutosi a Sofia



CONSORTIUM MEETING
(Lubiana – Slovenia, 8-10 novembre 2017)



CONSORTIUM MEETING
(Craigavon – Regno Unito, 19-20 giugno 2017)



KICK OFF MEETING (Vicenza – Italia, 6-8 marzo 2017): al via i lavori del progetto europeo HEPNESS





Per informazioni
Comune di Vicenza
Assessorato alle Attività Sportive
Ufficio Sport
tel. +39 0444 222167
uffsport@comune.vicenza.it

LA TUA CITTÀ
IL TUO AMBIENTE
LE TUE ATTIVITÀ
BE HEPNESS
ISPIRA LA TUA SALUTE



Erasmus+

Co-finanziato dal Programma Erasmus+ dell'Unione Europea

