

# ◆ L'ATTIVITÀ SPORTIVA AL CENTRO DI UNA VITA SANA E DI UNA CITTÀ SOSTENIBILE

## 1 Cagliari Sportiva: Un circuito all'aria aperta

### **Obiettivo:**

Riqualificare le aree abbandonate, trasformandole in palestre a cielo aperto con l'inserimento di elementi statici a basso costo, fruibili da tutti, collegandoli a quelli già esistenti per la creazione di un circuito sportivo che si estenda in tutta la città.

### **Fasi del Progetto:**

1. Identificazione delle Aree: Individuare le aree da riqualificare in spazi per l'attività fisica all'aperto, inventariando gli elementi sportivi già presenti e li loro stato di manutenzione, e le aree inutilizzate che possano essere integrate nel circuito sportivo cittadino.
2. Coinvolgere degli Operatori Sportivi e delle Società Locali: Collaborando strettamente con gli operatori sportivi e le società locali per pianificare il progetto, includendo la riqualificazione delle aree abbandonate in più fasi. Il loro coinvolgimento garantirà una prospettiva diversificata e l'accesso a conoscenze specializzate nel settore sportivo.
3. Creare il Circuito Sportivo: Utilizzando le aree identificate, creeremo un circuito sportivo che offra una varietà di attività fisiche e sportive; percorsi per la corsa, zone per il fitness all'aperto, spazi per lo yoga e l'allenamento funzionale, sport di squadra come il calcio e il basket.
4. Creare un'App Dedicata al Circuito: Progettare e realizzare un'applicazione mobile (multilingua) che permetta ai cittadini di accedere facilmente all'intero circuito sportivo, inclusi i nuovi spazi riqualificati. L'App fornirà informazioni dettagliate sulle attività disponibili in ciascuna delle aree, guide per l'utilizzo degli strumenti sportivi, programmi di allenamento personalizzati e altro ancora.
5. Promozione al pubblico: Lanciare una campagna informativa per promuovere il circuito sportivo e l'applicazione dedicata tra tutti i possibili fruitori. Organizzare eventi di inaugurazione delle aree con le società sportive, sessioni dimostrative e altre attività per coinvolgere attivamente la comunità.
6. Bike Parks e Circuiti mtb per Scuole di mountain bike (Capo Sant'Elia +cava Monte Urpinu).
7. Circuito Equestre Campagna/Trekking, aree inutilizzate del parco Molentargius.

### **Benefici attesi:**

Promuovere uno stile di vita attivo e salutare tra i cittadini e visitatori.

### **Conclusioni:**

Con il nostro impegno e il coinvolgimento della comunità, il progetto "Cagliari Sportiva" può diventare una realtà che contribuisce al benessere e alla qualità della vita dei cittadini di Cagliari.

## 2 Riqualificazione degli Impianti Sportivi

### **Obiettivo:**

Riqualificare e rendere accessibili gli impianti sportivi comunali di Cagliari, con particolare attenzione all'efficientamento energetico e all'inclusione delle persone con disabilità. Il progetto prevede la gestione condivisa degli impianti tramite le federazioni sportive, gli enti di

promozione sportiva e le società sportive della città metropolitana, garantendo al contempo il coinvolgimento e il beneficio per i cittadini e le comunità locali.

#### **Fasi del progetto:**

1. Valutazione delle esigenze e delle criticità: Si condurrà un'analisi approfondita degli impianti sportivi comunali, identificando le aree che richiedono interventi di ristrutturazione e adeguamento per garantire l'accessibilità alle persone con disabilità e migliorare l'efficienza energetica.

2. Progettazione delle soluzioni: In collaborazione con esperti del settore, in ingegneria e accessibilità, si svilupperanno progetti per la riqualificazione degli impianti, con particolare attenzione alla creazione di spazi inclusivi e sostenibili dal punto di vista energetico.

3. Coinvolgimento delle federazioni e società sportive, degli enti di promozione sportiva: Si stabiliranno partenariati con le federazioni sportive, gli enti di promozione sportiva e le società sportive locali per la gestione condivisa degli impianti, garantendo una gestione efficiente e mirata alle esigenze delle varie discipline sportive. Sarà promossa la partecipazione attiva delle società sportive della città metropolitana nella gestione e nell'utilizzo degli impianti.

4. Ristrutturazione e adeguamento degli impianti: Si procederà con la ristrutturazione degli impianti sportivi secondo i progetti approvati, garantendo l'accessibilità per le persone con disabilità e implementando soluzioni per l'efficientamento energetico, come l'installazione di sistemi di illuminazione a LED e l'utilizzo di energie rinnovabili.

5. Promozione dell'utilizzo degli impianti: Si organizzeranno eventi sportivi, tornei e attività di promozione per incentivare l'utilizzo degli impianti riqualificati da parte dei cittadini di tutte le età e abilità. Si incoraggerà anche la partecipazione delle scuole, delle associazioni locali e degli enti di promozione sportiva.

6. Monitoraggio e valutazione: Si condurranno regolari valutazioni dell'impatto del progetto sulla comunità e sull'efficienza degli impianti, al fine di apportare eventuali miglioramenti e garantire il successo a lungo termine dell'iniziativa.

#### **Conclusioni:**

Questo progetto punta non solo a migliorare l'accessibilità e l'efficienza energetica degli impianti sportivi comunali, ma anche a promuovere la partecipazione sportiva e l'inclusione sociale nella città di Cagliari. Collaborando con le federazioni sportive, gli enti di promozione sportiva e le società sportive locali, si potranno ottenere risultati significativi per il benessere e lo sviluppo della città.

### **3 Polo Sportivo Terramaini**

*Un'area d'eccellenza per lo sport e il tempo libero.*

#### **Obiettivo:**

Realizzare un grande polo sportivo nel parco di Terramaini, ampliando l'offerta sportiva e ricreativa per la comunità di Pirri e l'intera città metropolitana. Attraverso interventi mirati di riqualificazione e valorizzazione, si mira a creare uno spazio inclusivo e dinamico, arricchendo il tessuto sociale e promuovendo uno stile di vita attivo.

#### **Fasi del Progetto:**

1. Riqualificazione delle strutture esistenti: • Valorizzazione delle piscine già presenti nel parco di Terramaini attraverso interventi di manutenzione e miglioramento.

• Adeguamento dei campi sportivi già esistenti per il calcio, per il football americano, il baseball e softball garantendo standard elevati di sicurezza e qualità.

- Realizzazione di un campo per il basket, uno per la pallavolo, un'area per il beach-volley, beach Soccer e beach tennis per arricchire l'offerta sportiva e favorire la pratica di diverse discipline sviluppabili solo nelle spiagge.

#### 2. Bonifica del Canale e Creazione di Spazi Adeguati per il Canottaggio:

- Effettuare la bonifica del canale per renderlo idoneo alla relativa pratica sportiva. •Realizzare spazi dedicati alle società sportive fornendo loro strutture adeguate, accoglienti e sicure.

#### 3. Valorizzazione delle Aree Circostanti al Canale:

- Rendere più bella e accessibile l'area circostante al canale attraverso la creazione di prati, zone fitness e aree verdi, ricreative per la comunità.

- Migliorare la pista ciclabile che collega il parco di Terramaini a quello di Molentargius, facilitando il passaggio sostenibile e la fruizione dello spazio verde soprattutto per le persone con disabilità. Un'area d'eccellenza per lo sport e il tempo libero.

#### 4. Ampliamento dell'Offerta con Punti di Ristoro:

- Creazione di punti di ristoro e area pic-nic all'interno del polo sportivo, offrendo agli utenti la possibilità di ristorarsi e socializzare dopo o l'attività sportiva.

#### 5. Collaborazione con l'Agenzia Forestas:

- Coinvolgere l'Agenzia Forestas per l'ideazione delle zone picnic e per aumentare le zone verdi fruibili dei cittadini, garantendo una migliore integrazione del polo sportivo con l'ambiente naturale circostante.

#### 6. Implementazione di un Servizio di Sicurezza Adeguato:

- Garantire un servizio di sicurezza dedicato per proteggere la zona da atti di vandalismo e garantire la sicurezza degli utenti del polo sportivo.

- Monitorare costantemente l'area e adottare misure preventive per preservarne l'incolumità e l'integrità

#### 7. Creazione di un Presidio Medico per la Sicurezza degli Utenti:

- Realizzare un presidio medico dedicato per fornire assistenza immediata in caso di emergenze mediche durante l'attività sportiva, garantendo la sicurezza e il benessere degli utenti.

#### 8. Creazione della "biblioteca sportiva regionale;

- Attraverso la partnership con la facoltà di Scienze Motorie si intende realizzare una struttura che possa ospitare contestualmente la letteratura sullo sport regionale sardo e arricchirlo con testi di esclusivo contenuto sportivo fruibili dagli atleti-studenti.

- Realizzare uno spazio che possa accogliere gli atleti-studenti dell'area metropolitana che tra le loro sessioni di allenamento possano svolgere le loro attività di studio.

#### 9. Federazioni ed enti di promozione sportiva tutti in un unico luogo:

- Il progetto include la presenza di spazi dedicati alle federazioni nazionali e agli enti di promozione sportiva all'interno del parco, realizzando una zona a bassissimo impatto ambientale con edifici prefabbricati amovibili, che possano ospitare uffici e aule per corsi di formazione.

#### 10. Creazione di Foresterie per Squadre Nazionali:

- Progettare foresterie al fine di rendere il polo sportivo di Terramaini un luogo ambito dalle squadre nazionali per svolgere gli allenamenti di alto livello, tutto l'anno.

#### **Conclusioni:**

Il progetto "Polo Sportivo Terramaini" si propone di diventare un punto di riferimento per lo sport, il tempo libero e la socializzazione della Città metropolitana di Cagliari. Attraverso la creazione di un ambiente accogliente e sicuro, arricchito da varie attività sportive e servizi complementari, si mira a promuovere il benessere fisico e sociale della comunità, contribuendo a creare un tessuto urbano coeso e dinamico.

## 4 SIA -.

### *Sport, Infanzia, Adolescenza*

#### **Obiettivo**

Il progetto **SIA** mira a promuovere l'inclusione sociale e l'attività sportiva tra i bambini e gli adolescenti appartenenti alle fasce sociali svantaggiate della città metropolitana di Cagliari. Attraverso la collaborazione delle società sportive locali e con il sostegno dell'Ente Sport e Salute, si intende offrire l'opportunità ai giovani di praticare una disciplina sportiva a costo zero, fornendo loro accesso gratuito alle attività sportive e alle attrezzature necessarie.

#### **Fasi del Progetto**

1. Identificazione dei beneficiari: In collaborazione con gli enti locali e le associazioni di quartiere, si identificheranno i bambini e gli adolescenti appartenenti alle fasce sociali svantaggiate che potrebbero beneficiare del progetto **SIA**.
2. Collaborazione con le società sportive: Si stabilirà una partnership con le società sportive della città metropolitana, coinvolgendole nel progetto e incoraggiandole a offrire le proprie strutture e le proprie competenze per ospitare le attività sportive destinate ai beneficiari del progetto.
3. Accesso gratuito alle attività sportive: Attraverso appositi bandi o iniziative solidali, si garantirà ai giovani selezionati l'accesso gratuito alle lezioni e alle eventuali successive competizioni sportive offerte dalle società sportive coinvolte nel progetto. Le società ospitanti accoglieranno i soggetti aderenti nei corsi già esistenti, eliminando così ogni costo aggiuntivo.
4. Valutazione dell'ISEE e supporto per le attrezzature: Le famiglie dei partecipanti potranno accedere al progetto tramite l'ISEE (Indicatore della Situazione Economica Equivalente) che sarà utilizzato come criterio per la selezione dei beneficiari. Inoltre, in collaborazione con l'Ente Sport e Salute, si punta a fornire un contributo per l'acquisto delle attrezzature sportive necessarie per la pratica dell'attività sportiva.
5. Monitoraggio e valutazione: Si condurranno regolari valutazioni dell'efficacia del progetto, monitorando il coinvolgimento dei giovani, i loro progressi e l'impatto dell'attività sportiva sul loro benessere fisico e psicologico. Eventuali miglioramenti saranno apportati per garantire il successo continuativo del progetto.

#### **Conclusioni**

Il progetto **SIA** rappresenta un'opportunità concreta per i giovani che altrimenti non avrebbero la possibilità di praticare uno sport a causa delle loro condizioni socio-economiche. Grazie alla collaborazione tra le società sportive locali, le istituzioni e gli enti di supporto, si potrà creare un ambiente inclusivo e solidale che promuove lo sviluppo personale e sociale attraverso l'attività sportiva.

## 5 PUMP TRACK -

### *Una innovativa attrazione per Cagliari.*

#### **Introduzione**

Cagliari, città ricca di storia e bellezze naturali, si prepara a introdurre una nuova attrazione urbana: il pump track.

Questa struttura, nata nell'ambito dello sport del divertimento, offre vantaggi significativi dal punto di vista sociale, turistico e di aggregazione. Esaminiamo come funziona e quali benefici può portare alla comunità.

Cos'è un Pump Track?

Un pump track è un circuito di piste ondulate e curve che permette ai ciclisti di attraversarlo senza dover pedalare costantemente. Il termine "pump" deriva dal movimento di compressione e distensione che i ciclisti eseguono con il corpo per guadagnare velocità senza l'uso dei pedali.

### **Funzionamento e Vantaggi**

1. **Divertimento e Sport:** Il pump track offre un'esperienza divertente per ciclisti di tutte le età e livelli di abilità. Sia i principianti che i professionisti possono trarre piacere dal percorrere il circuito, migliorando le proprie capacità tecniche e di equilibrio.

2. **Benefici Sociali:** La presenza di un pump track può favorire l'inclusione sociale, offrendo uno spazio di incontro per giovani e adulti. Promuove la condivisione di interessi comuni legati allo sport e alla vita all'aria aperta, contribuendo a creare legami più stretti all'interno della comunità.

3. **Turismo:** Un pump track ben progettato può diventare un'attrazione turistica per ciclisti provenienti da altre città

e regioni. La sua presenza può incrementare l'interesse per Cagliari come destinazione per gli appassionati di sport all'aria aperta, portando benefici economici alla città attraverso il turismo.

4. **Salute e Benessere:** L'utilizzo regolare del pump track promuove uno stile di vita attivo e salutare, incoraggiando le persone a fare esercizio fisico in modo divertente e accessibile. Questo può portare a una migliore salute fisica e mentale per i residenti di Cagliari.

5. **Ambiente Sicuro:** Un pump track ben illuminato e situato in un'area pubblica può contribuire a rendere la città più sicura, specialmente nelle ore serali. Offre uno spazio controllato e sicuro per l'attività fisica, riducendo potenzialmente l'incidenza di comportamenti indesiderati in altre aree della città.

### **Conclusioni**

In conclusione, l'introduzione di un pump track a Cagliari rappresenterebbe un passo avanti verso una città più vivace, inclusiva e attiva. Attraverso il suo potenziale per il divertimento, lo sport, il turismo e la coesione sociale, il pump track può diventare un importante punto di riferimento per la comunità locale e un'attrazione unica per i visitatori. La sua realizzazione non solo migliorerebbe la qualità della vita dei residenti, ma anche la reputazione e l'attrattiva di Cagliari come destinazione turistica dinamica e all'avanguardia.

## **6 IPPODROMO Circuito cross-country/endurance**

### **Introduzione**

Riqualficazione dell'ippodromo.

L'area dell'ippodromo è direttamente collegata al parco di Molentargius, la cui dimensione permetterebbe di inserire la città di Cagliari tra le tappe dei circuiti nazionali ed mondiali di Cross Country e di Endurance. Sarebbe sufficiente restaurare l'ippodromo e utilizzare il perimetro dello stagno e le parti abbandonate del parco, inserendo alberi, macchia mediterranea e qualche tronco d'albero posto in orizzontale per creare, dato il contesto già meraviglioso e con poca spesa, delle tappe dalla valenza di fama mondiale. Senza considerare l'indotto, l'ippodromo con questa configurazione darebbe lavoro a 8-10 persone esperte del settore.

### **Funzionamento e vantaggi**

E' bene ricordare che l'equitazione è uno sport che si svolge in autunno, inverno e primavera e non quando fa caldo. Perciò questo contribuirebbe a portare turismo fuori stagione. E' anche bene sapere che generalmente ogni cavallo porta con se almeno 3 persone che si occupano della sua cura, più i familiari, amici e fan. Una manifestazione di livello nazionale porterebbe dalle 3 0 0 0 alle 5 0 0 0 persone in città, dai 3 ai 5 giorni. Una tappa dell'europeo/mondiale ne porterebbe circa il doppio. Da tutto ciò sono esclusi i ritorni mediatici, pubblicitari, ecc.

#### Disciplina Cross Country o Equitazione di Campagna

Il Cross Country è una disciplina che proviene dal Concorso Completo di Equitazione. In pratica è solamente un percorso di campagna su terreno vario anche in dislivello con ostacoli fissi il più possibile naturali (fossi, banchine, laghetti da guardare, etc ). Si utilizzano bene cavalli coraggiosi e veloci con facile adattamento alla fatica e facile recupero. Sono percorsi non impegnativi che si articolano su tre categorie, le più facili del Completo (Cat. 1, 2, 3) dai mt. 1.200 ai mt. 2.100 con ostacoli di modesta entità (dai cm. 80 ai cm. 100). Categorie utilissime per la formazione dei giovani cavalieri che hanno così modo di assaggiare la velocità alimentando la propria abitudine al coraggio con la ricerca di un assetto sempre forte in sella. L'Endurance (denominato anche Fondo equestre) è una specialità di origine militare, ispirata ai rapidi ed impegnativi spostamenti dei reparti a cavallo. Le gare di Endurance si dividono in due categorie: le velocità da 90 a 160 chilometri in un solo giorno e le regolarità, da 20 a 60 km. L'obiettivo è quello di portare a termine la prova nel giusto tempo per le categorie di regolarità, o nel minor tempo possibile, per le categorie di velocità. Prioritaria è la tutela del cavallo, affidata a Veterinari i quali lo sottopongono a visita accurata (battito cardiaco, mucose, intestino, riempimento capillare, disidratazione, andatura), stabilendone l'idoneità inizialmente a partecipare e successivamente a continuare la competizione. La frequenza cardiaca e quindi la condizione atletica del cavallo, ha una rilevanza anche ai fini della classifica. Inoltre sono previste soste obbligatorie di almeno 30 minuti per ogni fase, prima che il cavallo intraprenda la fase successiva. In tal modo il cavallo ha tempo per potersi rilassare, nutrire e recuperare parte dello sforzo. Vi è inoltre una categoria riservata ai Pony, su percorsi di entità inferiore, spesso elementari, ma con le stesse regole delle categorie superiori.