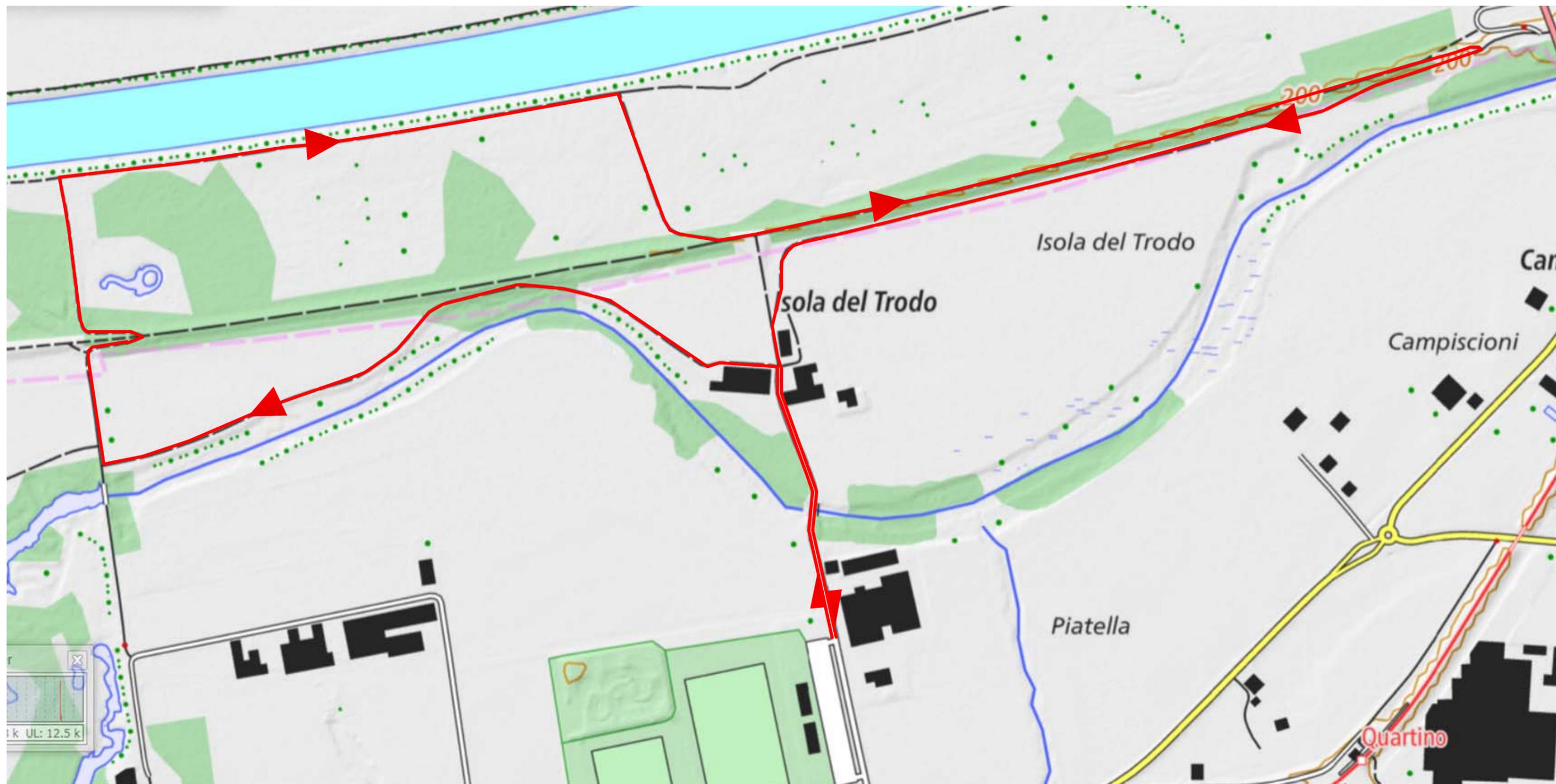




Progetto Vita Parcour – Comune di Gambarogno

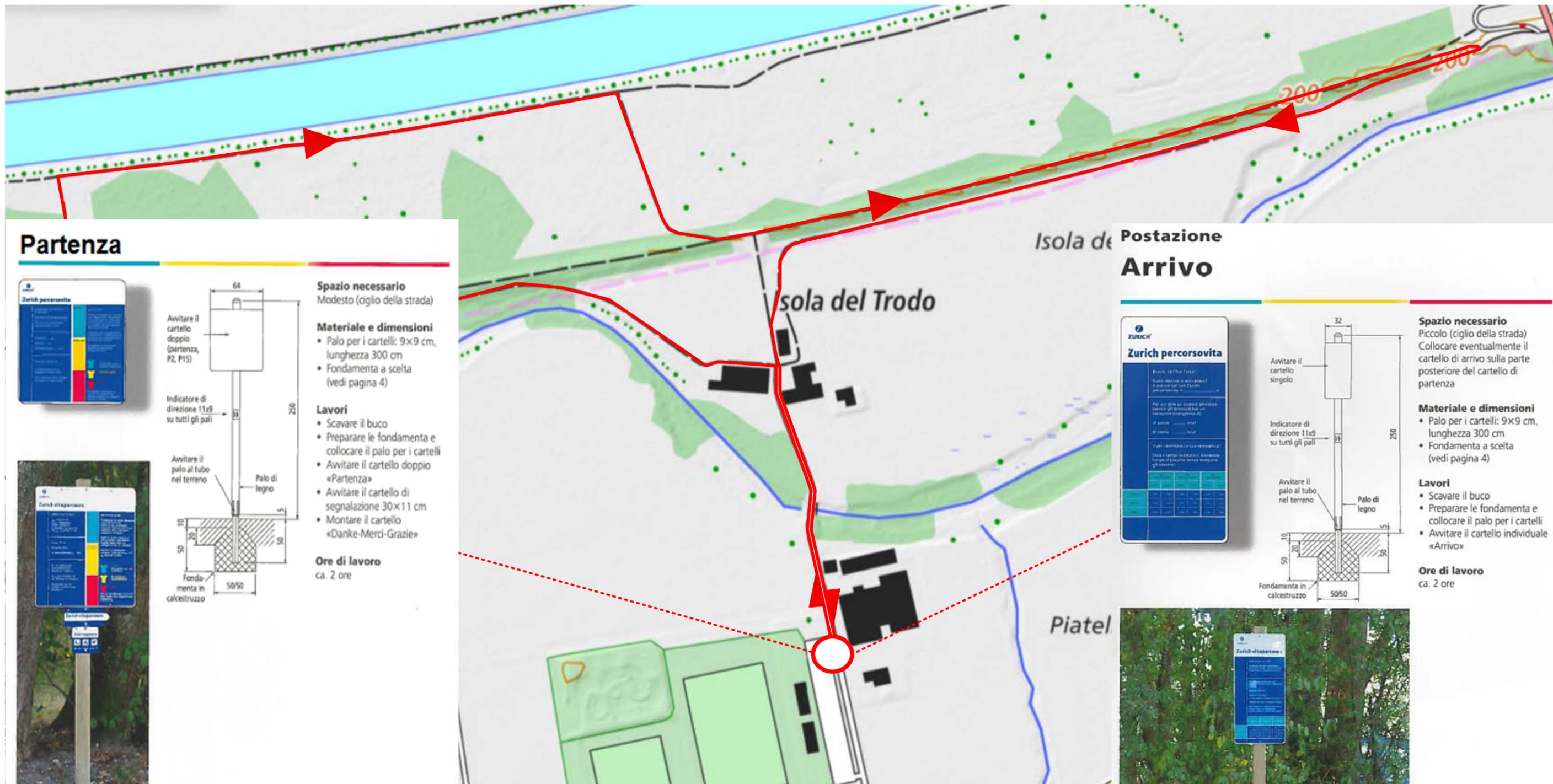
Piano esecutivo versione finale - marzo 2017

Percorso completo

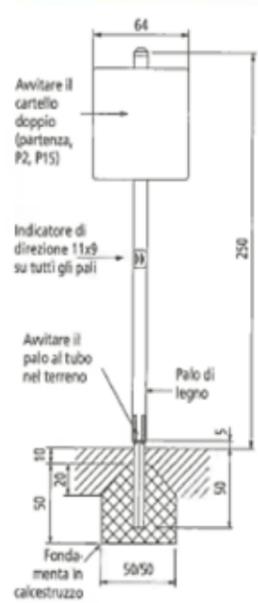




Partenza e arrivo presso il Centro sportivo comunale



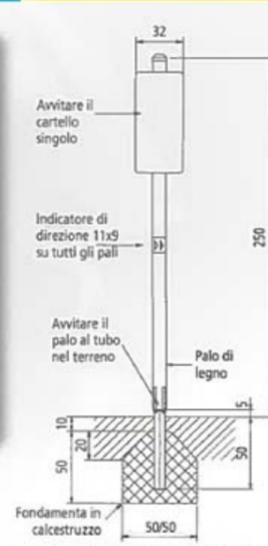
Partenza



- Spazio necessario**
Modesto (ciglio della strada)
- Materiale e dimensioni**
- Palo per i cartelli: 9x9 cm, lunghezza 300 cm
 - Fondamenta a scelta (vedi pagina 4)
- Lavori**
- Scavare il buco
 - Preparare le fondamenta e collocare il palo per i cartelli
 - Avvitare il cartello doppio «Partenza»
 - Avvitare il cartello di segnalazione 30x11 cm
 - Montare il cartello «Danke-Merci-Grazie»
- Ore di lavoro**
ca. 2 ore



Postazione Arrivo

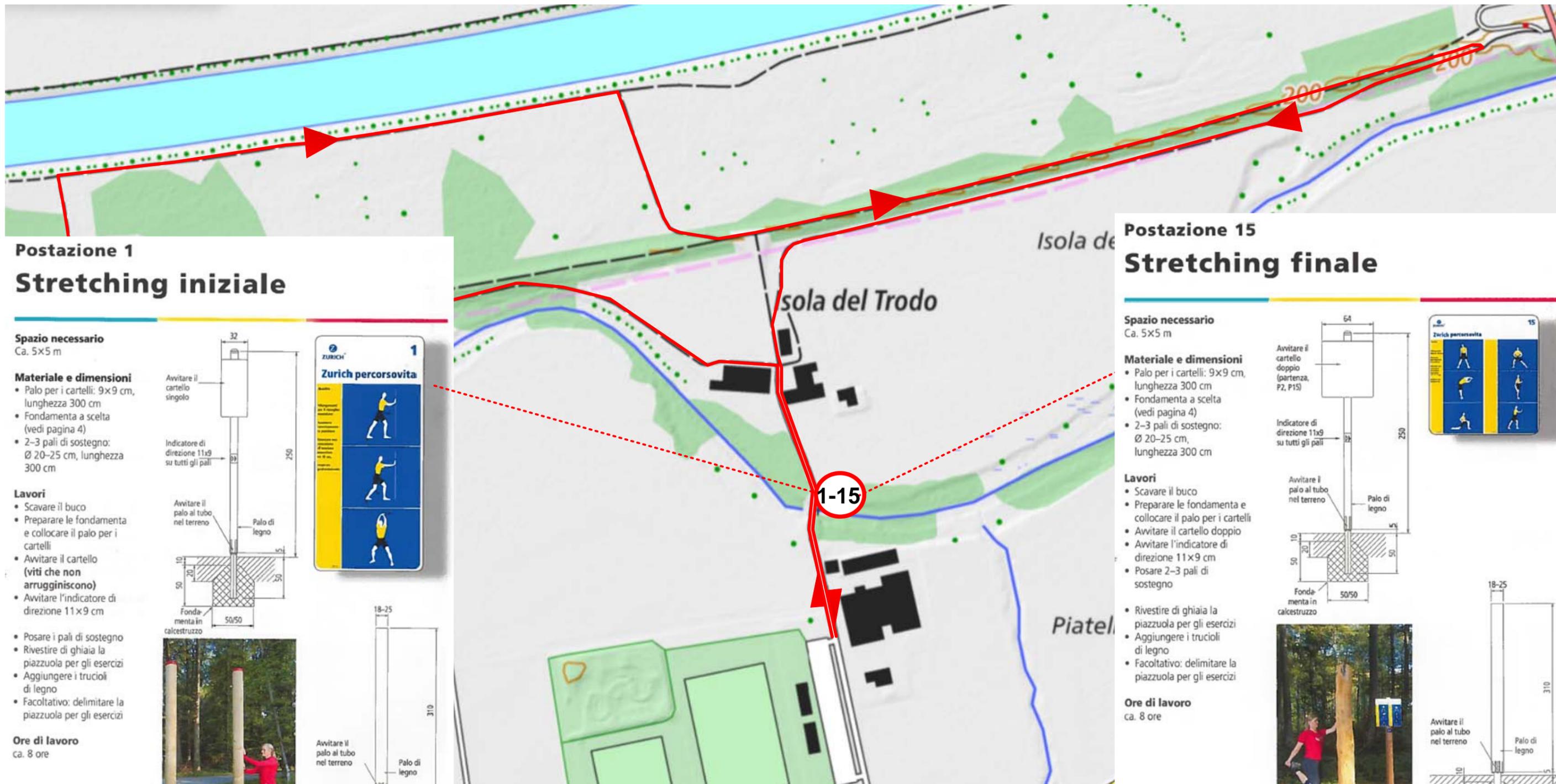


- Spazio necessario**
Piccolo (ciglio della strada)
Collocare eventualmente il cartello di arrivo sulla parte posteriore del cartello di partenza
- Materiale e dimensioni**
- Palo per i cartelli: 9x9 cm, lunghezza 300 cm
 - Fondamenta a scelta (vedi pagina 4)
- Lavori**
- Scavare il buco
 - Preparare le fondamenta e collocare il palo per i cartelli
 - Avvitare il cartello individuale «Arrivo»
- Ore di lavoro**
ca. 2 ore





Postazioni da 1 a 15 in sequenza



Postazione 1
Stretching iniziale

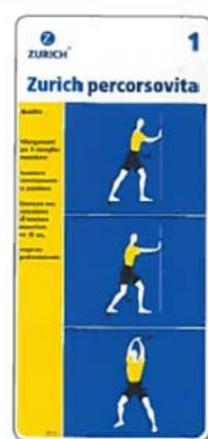
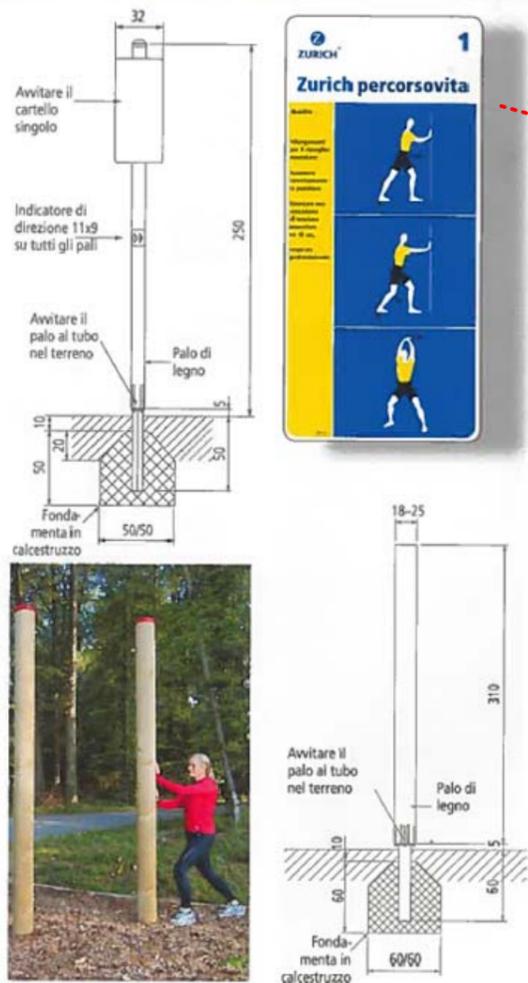
Spazio necessario
Ca. 5x5 m

- Materiale e dimensioni**
- Palo per i cartelli: 9x9 cm, lunghezza 300 cm
 - Fondamenta a scelta (vedi pagina 4)
 - 2-3 pali di sostegno: Ø 20-25 cm, lunghezza 300 cm

- Lavori**
- Scavare il buco
 - Preparare le fondamenta e collocare il palo per i cartelli
 - Avvitare il cartello (viti che non arrugginiscono)
 - Avvitare l'indicatore di direzione 11x9 cm

- Posare i pali di sostegno
- Rivestire di ghiaia la piazzuola per gli esercizi
- Aggiungere i trucioli di legno
- Facoltativo: delimitare la piazzuola per gli esercizi

Ore di lavoro
ca. 8 ore



Postazione 15
Stretching finale

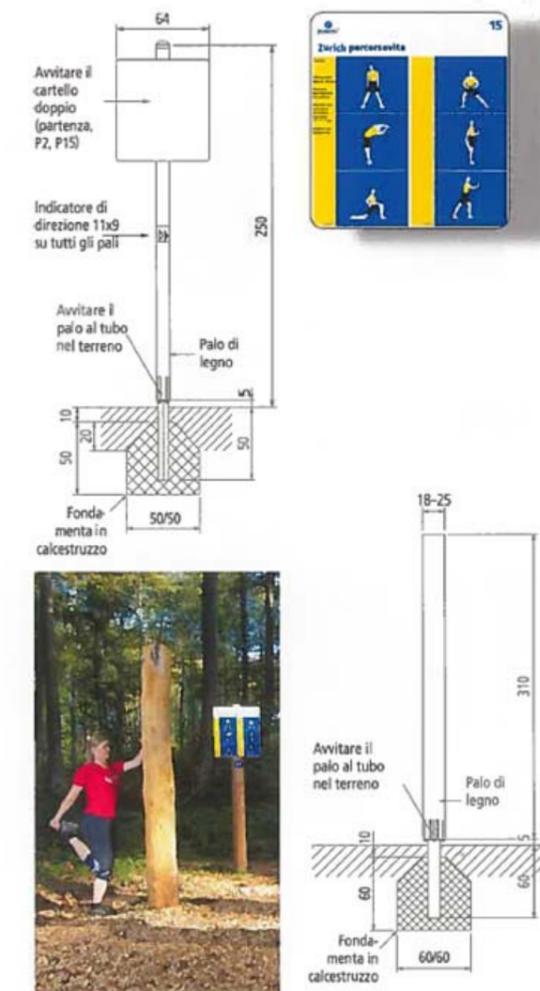
Spazio necessario
Ca. 5x5 m

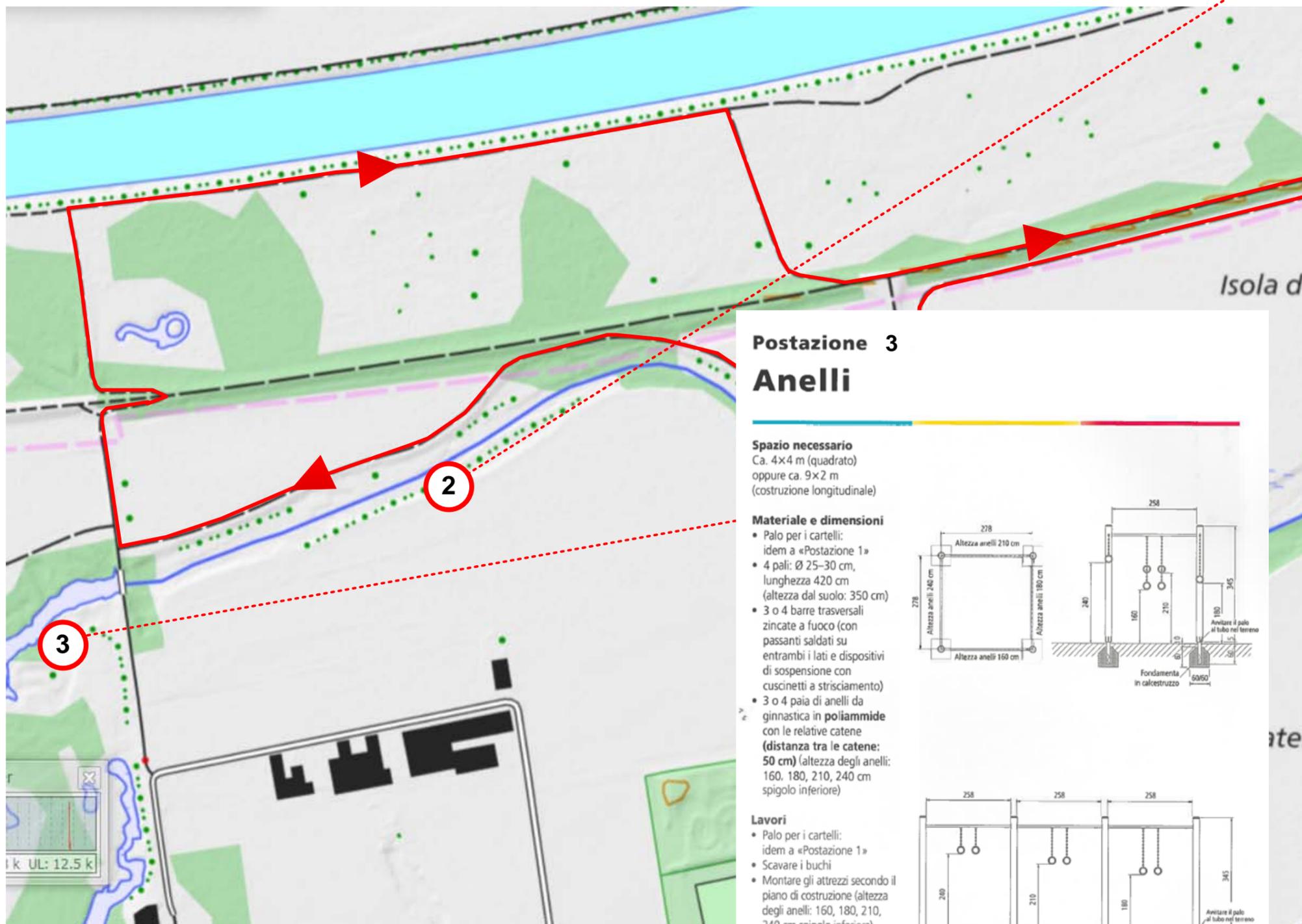
- Materiale e dimensioni**
- Palo per i cartelli: 9x9 cm, lunghezza 300 cm
 - Fondamenta a scelta (vedi pagina 4)
 - 2-3 pali di sostegno: Ø 20-25 cm, lunghezza 300 cm

- Lavori**
- Scavare il buco
 - Preparare le fondamenta e collocare il palo per i cartelli
 - Avvitare il cartello doppio
 - Avvitare l'indicatore di direzione 11x9 cm
 - Posare 2-3 pali di sostegno

- Rivestire di ghiaia la piazzuola per gli esercizi
- Aggiungere i trucioli di legno
- Facoltativo: delimitare la piazzuola per gli esercizi

Ore di lavoro
ca. 8 ore





Postazione 2 Barra fissa

Spazio necessario
Ca. 4x4 m (triangolo)
oppure ca. 8x2 m
(costruzione longitudinale)

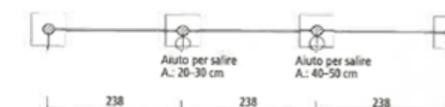
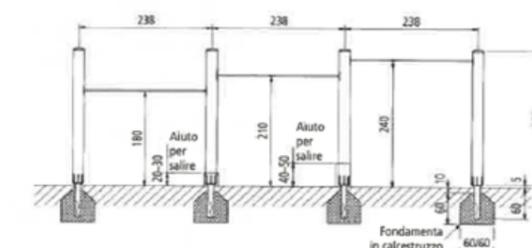
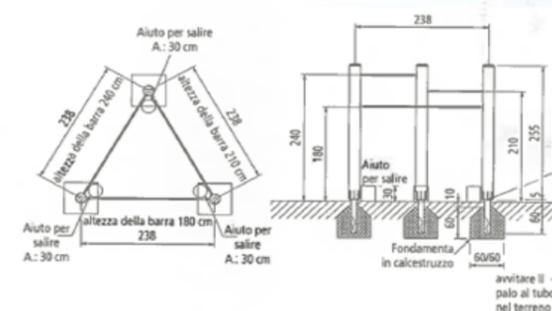
Materiale e dimensioni

- Palo per i cartelli:
idem a «Postazione 1»
- 3 o 4 pali: Ø 20-25 cm,
lunghezza 320 cm
(altezza dal suolo: 260 cm)
- 3 barre fisse in acciaio
al nichel-cromo con i
passanti saldati su
entrambi i lati (altezza
delle barre: 180, 210,
240 cm fuori terra)
- 3 tondi di legno come
aiuti per salire con rivesti-
mento antisdrucchiolo:
Ø 20-25 cm,
lunghezza 70 cm

Lavori

- Palo per i cartelli:
idem a «Postazione 1»
- Scavare i buchi
- Montare gli attrezzi
secondo il piano di
costruzione (altezza
delle barre: 180, 210,
240 cm fuori terra)
- Rivestire di ghiaia la
piazzaola per gli esercizi
- Aggiungere i truciolì
di legno
- Facoltativo: delimitare la
piazzaola per gli esercizi

Ore di lavoro
ca. 12 ore



Postazione 3 Anelli

Spazio necessario
Ca. 4x4 m (quadrato)
oppure ca. 9x2 m
(costruzione longitudinale)

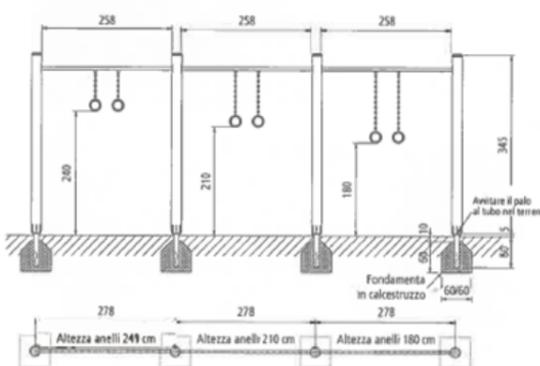
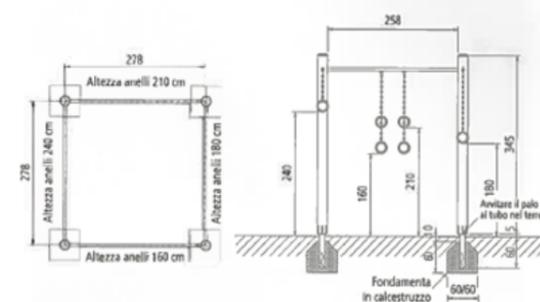
Materiale e dimensioni

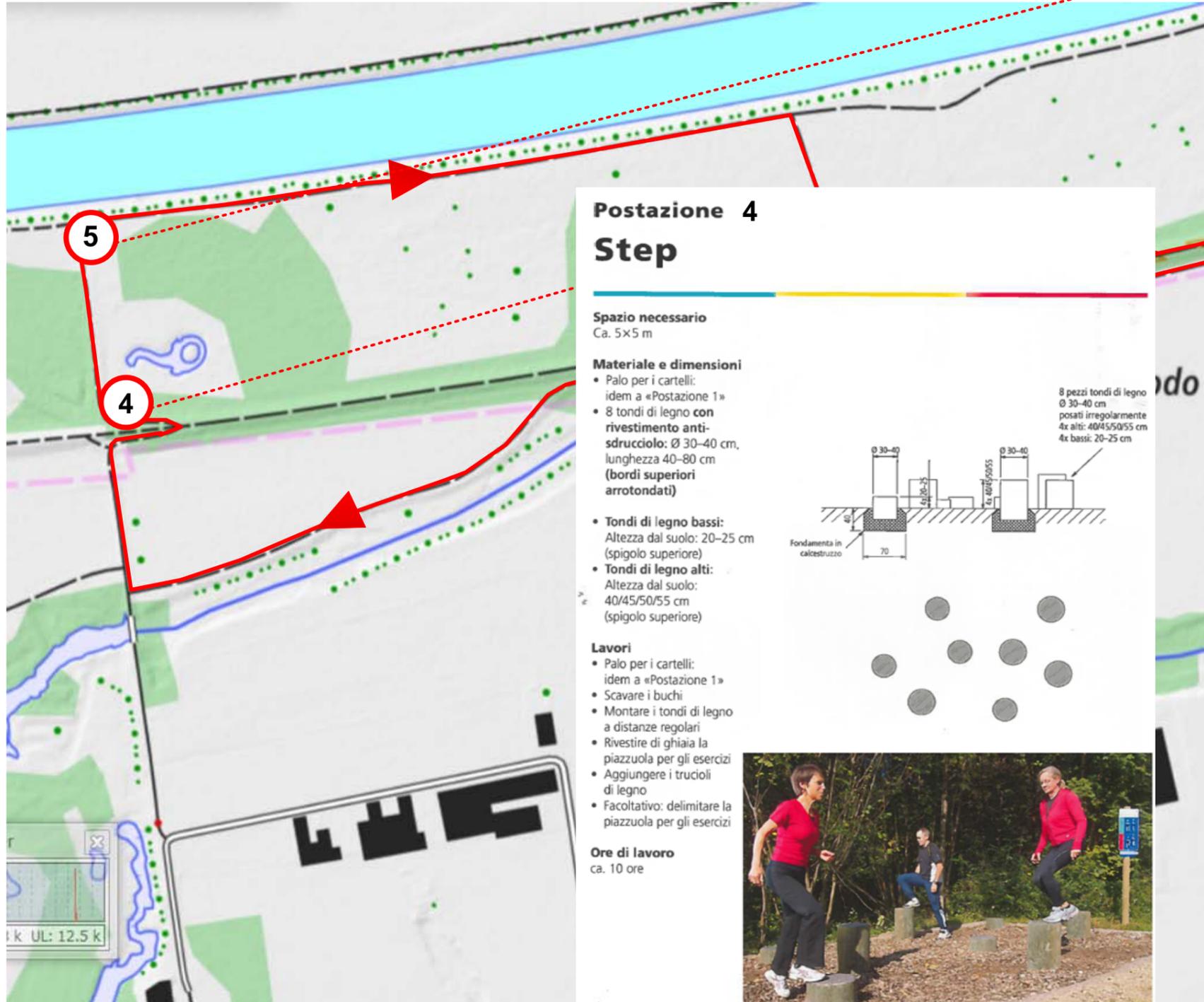
- Palo per i cartelli:
idem a «Postazione 1»
- 4 pali: Ø 25-30 cm,
lunghezza 420 cm
(altezza dal suolo: 350 cm)
- 3 o 4 barre trasversali
zincate a fuoco (con
passanti saldati su
entrambi i lati e dispositivi
di sospensione con
cuscinetti a strisciamento)
- 3 o 4 paia di anelli da
ginnastica in poliammide
con le relative catene
(distanza tra le catene:
50 cm) (altezza degli anelli:
160, 180, 210, 240 cm
spigolo inferiore)

Lavori

- Palo per i cartelli:
idem a «Postazione 1»
- Scavare i buchi
- Montare gli attrezzi secondo il
piano di costruzione (altezza
degli anelli: 160, 180, 210,
240 cm spigolo inferiore)
- Rivestire di ghiaia la
piazzaola per gli esercizi
- Aggiungere i truciolì
di legno
- Facoltativo: delimitare la
piazzaola per gli esercizi

Ore di lavoro
ca. 16 ore





Postazione 4 Step

Spazio necessario
Ca. 5x5 m

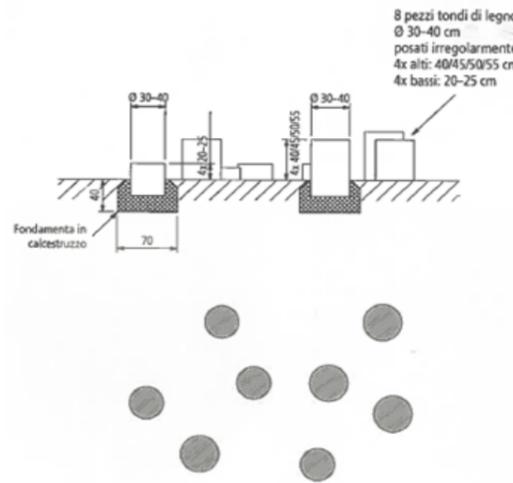
Materiale e dimensioni

- Palo per i cartelli: idem a «Postazione 1»
- 8 tondi di legno con rivestimento anti-sdrucolo: Ø 30-40 cm, lunghezza 40-80 cm (bordi superiori arrotondati)
- Tondi di legno bassi: Altezza dal suolo: 20-25 cm (spigolo superiore)
- Tondi di legno alti: Altezza dal suolo: 40/45/50/55 cm (spigolo superiore)

Lavori

- Palo per i cartelli: idem a «Postazione 1»
- Scavare i buchi
- Montare i tondi di legno a distanze regolari
- Rivestire di ghiaia la piazzuola per gli esercizi
- Aggiungere i trucioli di legno
- Facoltativo: delimitare la piazzuola per gli esercizi

Ore di lavoro
ca. 10 ore



Postazione 5 Ginnastica

Spazio necessario
Ca. 5x5 m

Materiale e dimensioni

- Palo per i cartelli: 9x9 cm, lunghezza: 300 cm
- Fondamenta a scelta (vedi pagina 4)

Lavori

- Scavare il buco
- Preparare le fondamenta e collocare il palo per i cartelli
- Avvitare il cartello
- Avvitare l'indicatore di direzione 11x9 cm

- Rivestire di ghiaia la piazzuola per gli esercizi
- Aggiungere i trucioli di legno
- Facoltativo: delimitare la piazzuola per gli esercizi

Ore di lavoro
ca. 4 ore





Postazione 6 Tronco d'albero

Spazio necessario
Ca. 10x2 m

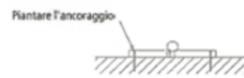
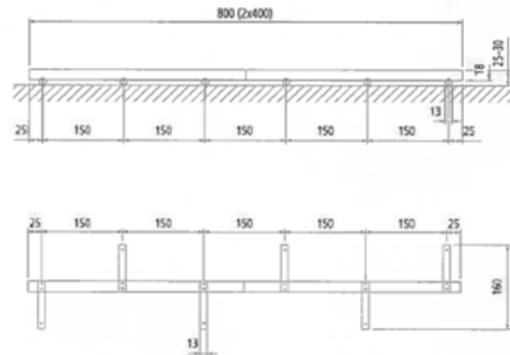
Materiale e dimensioni

- Palo per i cartelli: idem a «Postazione 1»
- Trave longitudinale (tondo di legno, con 6 intagli per le traverse in legno): Ø 17-20 cm, lunghezza 800 cm (oppure 2x400 cm)
- 6 traverse in legno: Ø 13 cm, lunghezza 90 cm

Lavori

- Palo per i cartelli: idem a «Postazione 1»
- Livellare e rivestire di ghiaia la piazzuola (niente radici/sassi)
- Posare le 6 traverse in legno alla distanza di 150 cm l'una dall'altra
- Montare ed ancorare la trave longitudinale alle traverse in legno
- Fissare le traverse in legno esterne
- Aggiungere i trucioli di legno
- Facoltativo: delimitare la piazzuola per gli esercizi

Ore di lavoro
ca. 8 ore



Postazione 7 Ginnastica

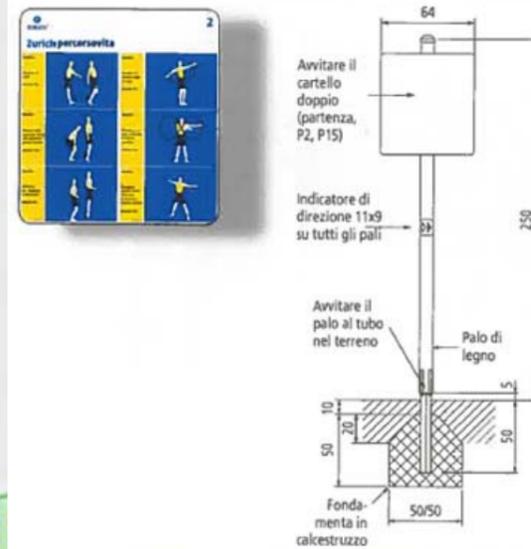
Spazio necessario
Ca. 5x5 m

- Materiale e dimensioni**
- Palo per i cartelli: 9x9 cm, lunghezza 300 cm
 - Fondamenta a scelta (vedi pagina 4)

Lavori

- Scavare il buco
- Preparare le fondamenta e collocare il palo per i cartelli
- Avvitare il cartello doppio
- Avvitare l'indicatore di direzione 11x9 cm
- Rivestire di ghiaia la piazzuola per gli esercizi
- Aggiungere i trucioli di legno
- Facoltativo: delimitare la piazzuola per gli esercizi

Ore di lavoro
ca. 4 ore



Postazione 8 Salti a rana

Spazio necessario
Ca. 7x2 m

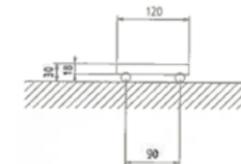
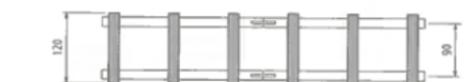
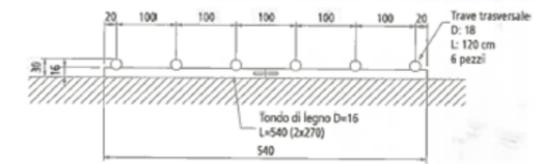
Materiale e dimensioni

- Palo per i cartelli: idem a «Postazione 1»
- 6 tondi di legno con rivestimento anti-sdrucchiolo oppure 6 tubi in cemento: Ø 18 cm, lunghezza 120 cm
- 2 travi d'appoggio: Ø 16 cm, lunghezza 540 cm

Lavori

- Palo per i cartelli: idem a «Postazione 1»
- Rivestire di ghiaia la piazzuola per gli esercizi
- Fissare le travi d'appoggio
- Avvitare i tondi di legno (ad una distanza di 100 cm)
- Aggiungere i trucioli di legno
- Facoltativo: delimitare la piazzuola per gli esercizi

Ore di lavoro
ca. 8 ore



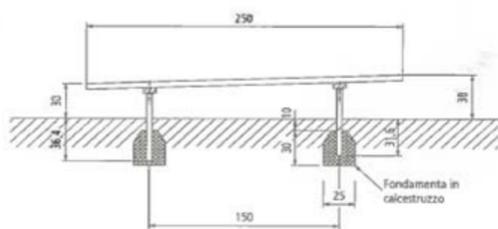


Postazione 9 Panche

Spazio necessario
Ca. 5x4 m

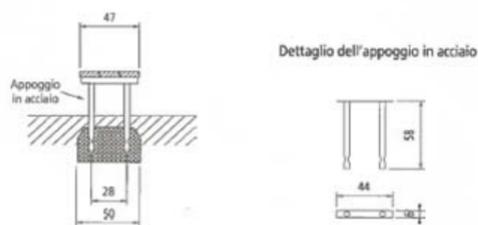
Materiale e dimensioni

- Palo per i cartelli: idem a «Postazione 1»
- 3 panche: lunghezza 250 cm, larghezza: 45-50 cm (3 assi da 15 cm x 5 cm)
- Appoggio: ferro piatto, lunghezza 45 cm, larghezza 6 cm, spessore 6 mm e piedi d'appoggio zincati a fuoco, lunghezza 60 cm



Lavori

- Palo per i cartelli: idem a «Postazione 1»
- Scavare i buchi
- Annegare nel cemento gli appoggi in ferro
- Montare le panche (lato testa 5-7 cm più alto)
- Rivestire di ghiaia la piazzuola per gli esercizi
- Aggiungere i trucioli di legno
- Facoltativo: delimitare la piazzuola per gli attrezzi



Percorso città: 3 panche
Percorso paese: 2 panche



Particolarità

Scegliere possibilmente un'ubicazione aperta, soleggiata, affinché le panche possano asciugarsi rapidamente

Ore di lavoro
ca. 10 ore

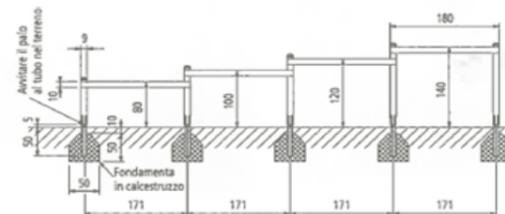


Postazione 10 Salto con appoggio

Spazio necessario
Ca. 8x2 m

Materiale e dimensioni

- Palo per i cartelli: idem a «Postazione 1»
- 4 traverse in legno (lato superiore molto arrotondato): lunghezza 180 cm, altezza: 10 cm, larghezza: 5 cm
- 5 pali di sostegno: 10x10 cm, lunghezza 130-190 cm
- 4 altezze dal suolo: 80/100/120/140 cm (spigolo superiore)



Lavori

- Palo per i cartelli: idem a «Postazione 1»
- Scavare i buchi
- Montare gli attrezzi secondo il piano di costruzione
- Rivestire di ghiaia la piazzuola per gli esercizi (dove si tocca a terra: niente radici/sassi)
- Aggiungere i trucioli di legno
- Facoltativo: delimitare la piazzuola per gli esercizi

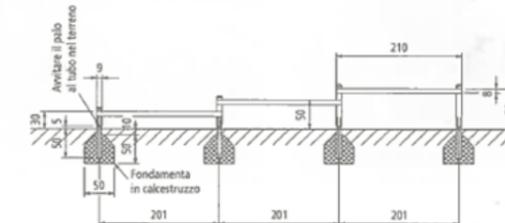
Ore di lavoro
ca. 10 ore

Postazione 11 Flessioni con supporto

Spazio necessario
Ca. 7x3 m

Materiale e dimensioni

- Palo per i cartelli: idem a «Postazione 1»
- 3 traverse in legno (lato superiore molto arrotondato): 8x8 cm, lunghezza 210 cm
- 4 pali di sostegno: 10x10 cm, lunghezza 70-110 cm
- 3 altezze dal suolo: 30/50/70 cm (spigolo superiore)



Lavori

- Palo per i cartelli: idem a «Postazione 1»
- Scavare i buchi
- Montare gli attrezzi secondo il piano di costruzione
- Rivestire di ghiaia la piazzuola per gli esercizi
- Aggiungere i trucioli di legno
- Facoltativo: delimitare la piazzuola per gli esercizi

Ore di lavoro
ca. 8 ore

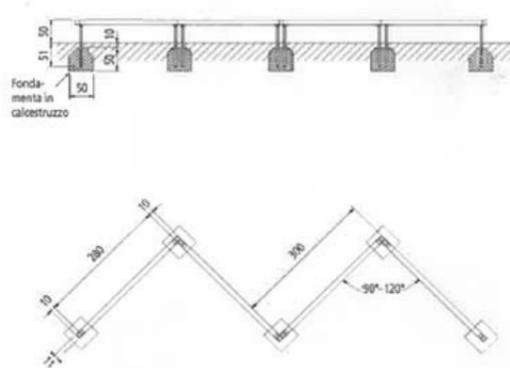




Postazione 14 Trave

Spazio necessario
Ca. 8x3 m

- Materiale e dimensioni**
- Palo per i cartelli: idem a «Postazione 1»
 - 4 travi con rivestimento antiscivolo: 11x11 cm, lunghezza 300 cm
 - 8 pali di sostegno: 10x10 cm, lunghezza 80 cm
 - Altezza al suolo: 50 cm (angolo superiore)



Lavori

- Palo per i cartelli: idem a «Postazione 1»
- Scavare i buchi
- Montare gli attrezzi secondo il piano di costruzione
- Rivestire di ghiaia la piazzuola per gli esercizi
- Aggiungere i truciol di legno
- Facoltativo: delimitare la piazzuola per gli esercizi

Ore di lavoro
ca. 10 ore



Postazione 13 Parallele

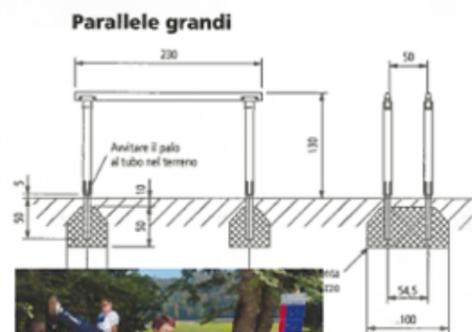
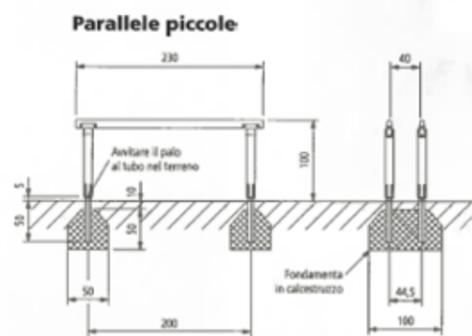
Spazio necessario
Ca. 5x5 m

- Materiale e dimensioni**
- Palo per i cartelli: idem a «Postazione 1»
 - 4 longheroni (lato superiore perfettamente arrotondato): 10x5 cm, lunghezza 230 cm
 - 8 pali di sostegno: 10x10 cm, lunghezza 4x150 cm e 4x180cm (pali di sostegno intagliati 5 cm nel lato superiore o pezzo di congiunzione con ferro a U zincato avvitato sul palo di sostegno)
 - Parallele grandi:
 - Altezza dal suolo: 130 cm (spigolo superiore)
 - Distanza interna tra i longheroni: 50 cm
 - Parallele piccole:
 - Altezza dal suolo: 100 cm (spigolo superiore)
 - Distanza interna tra i longheroni: 40 cm

Lavori

- Palo per i cartelli: idem a «Postazione 1»
- Scavare i buchi
- Montare gli attrezzi secondo il piano di costruzione
- Rivestire di ghiaia la piazzuola per gli esercizi
- Aggiungere i truciol di legno
- Facoltativo: delimitare la piazzuola per gli esercizi

Ore di lavoro
ca. 12 ore



Postazione 12 Slalom

Spazio necessario
A seconda della variante scelta (vedi piano di costruzione)
Raccomandata «Variante standard» = 16x2 m

Materiale e dimensioni

- Palo per i cartelli: idem a «Postazione 1»
- Pali per lo slalom (spigoli arrotondati): 8x8 cm, lunghezza 180 cm (altezza dal suolo: 150 cm)
- Variante massima: 21 pali
- Variante standard: 16 pali
- Variante minima: 12 pali
- Ferro a U zincato, lung. 65 cm
- Marcatura dei colori 10 cm di altezza partenza e arrivo: bianco; porte: alternativamente rosso e blu (doppie porte dello stesso colore)

Lavori

- Palo per i cartelli: idem a «Postazione 1»
- Fissare l'asse longitudinale
- Livellare il terreno (niente sassi/radici)
- Scavare i buchi (rispettare la quantità secondo il piano di costruzione)
- Annegare nel cemento i ferri a U secondo il piano di costruzione
- Montare il palo
- Rivestire di ghiaia la piazzuola per gli esercizi
- Aggiungere i truciol di legno
- Facoltativo: delimitare la piazzuola per gli esercizi

Ore di lavoro
a seconda della variante scelta (ca. 1 ora per palo)

