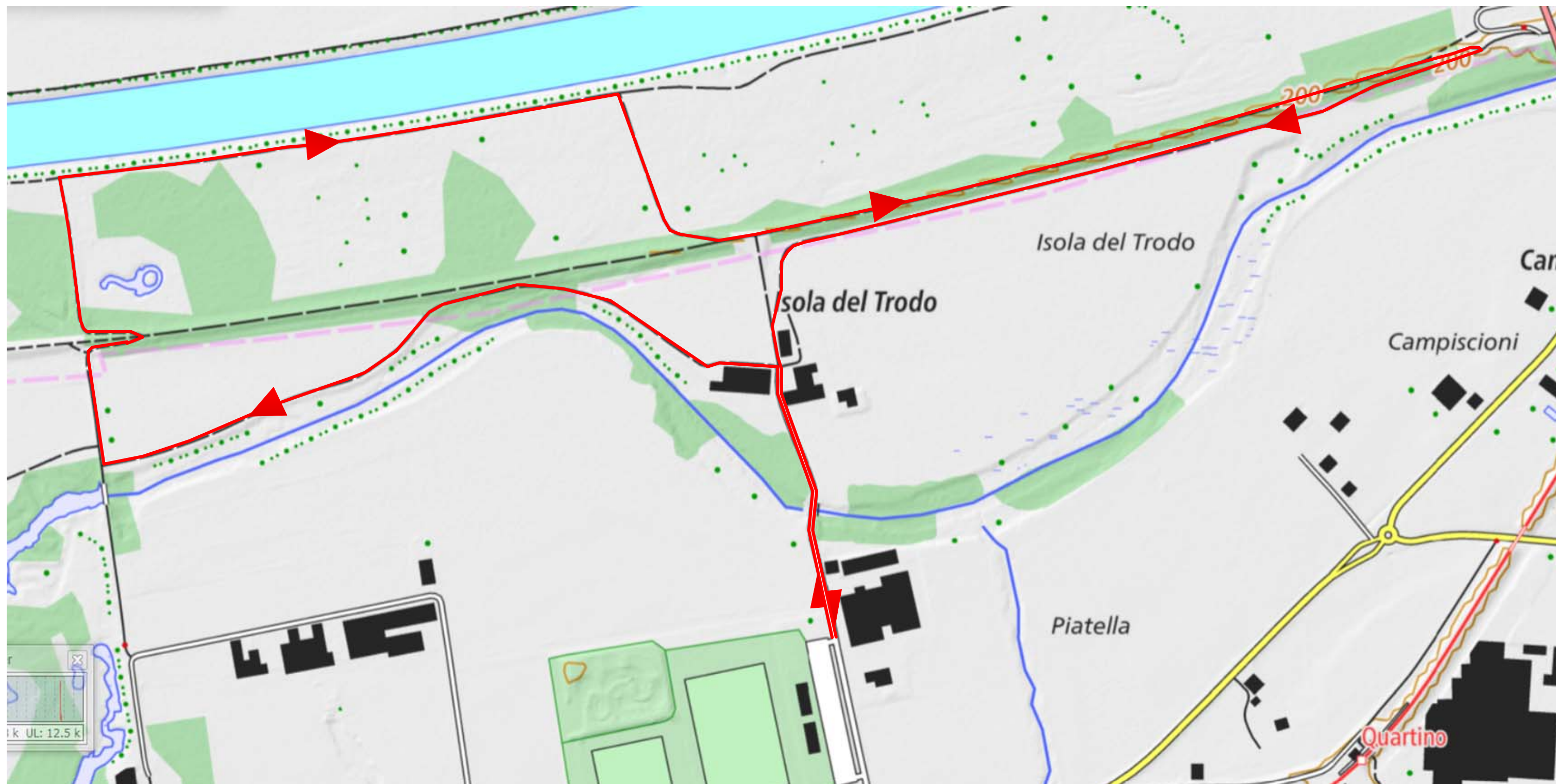




# Progetto Vita Parcours – Comune di Gambarogno

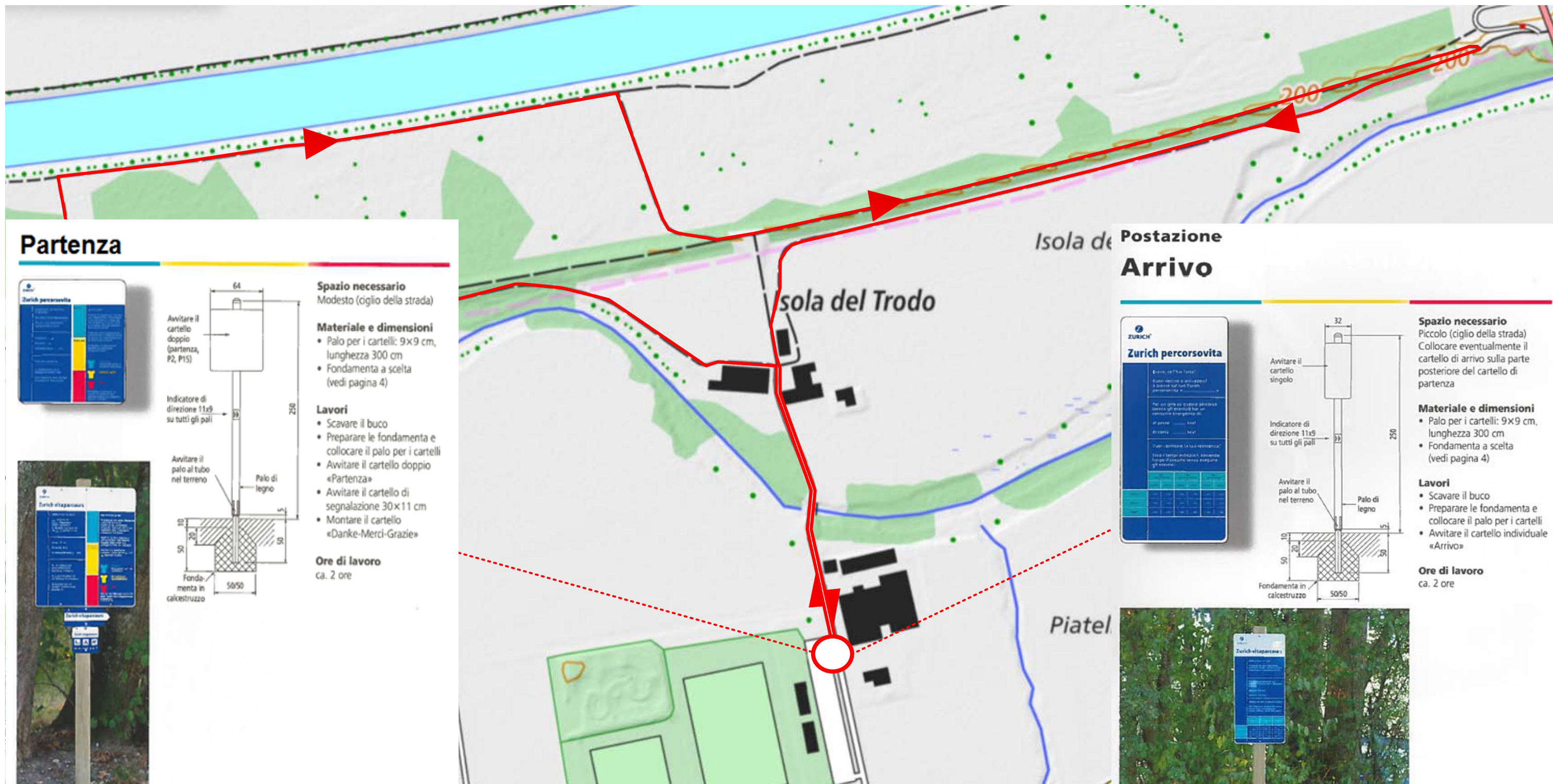
Piano esecutivo versione finale - marzo 2017

Percorso completo

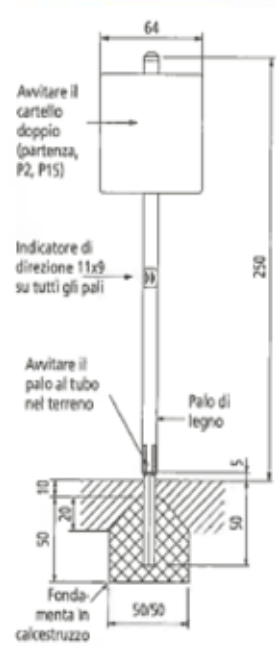




**Partenza e arrivo presso il Centro sportivo comunale**



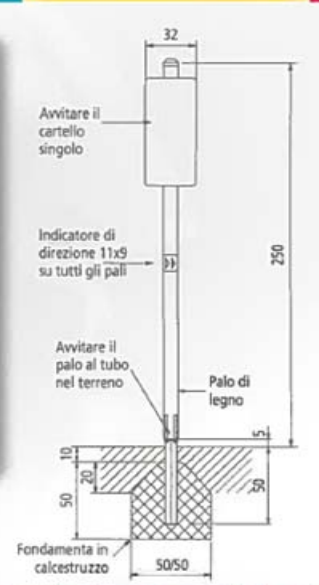
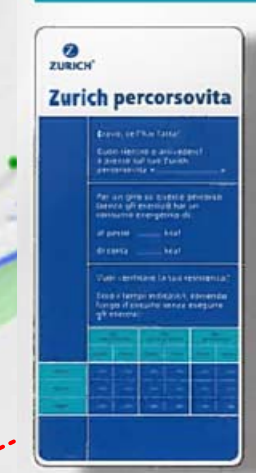
**Partenza**



- 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**

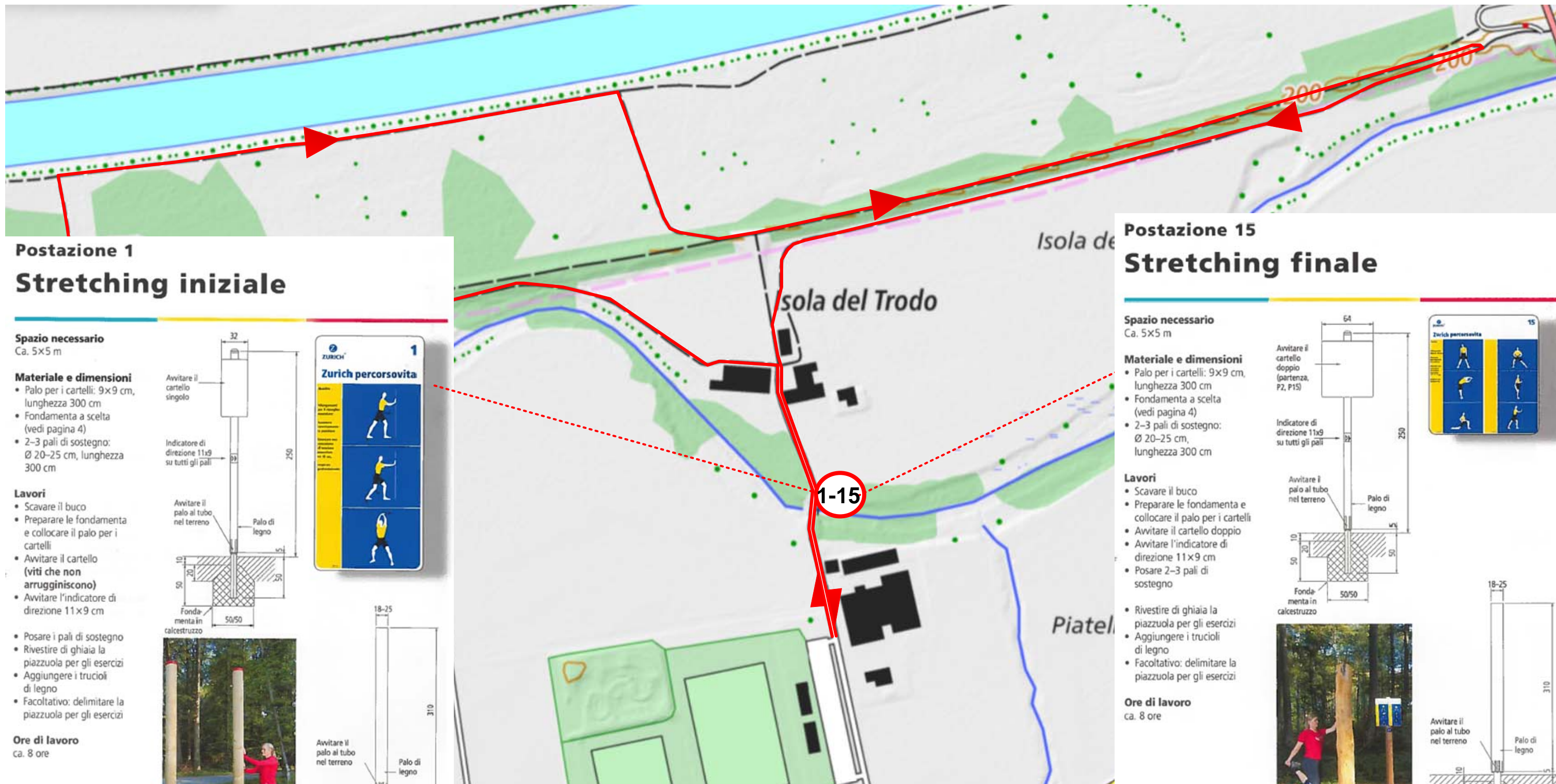


- Spazio necessario**  
Piccolo (ciglio della strada)  
Collocare eventualmente il cartello di arrivo sulla parte posteriore del cartello di partenza
- Materiale e dimensioni**
- Palo per i cartelli: 9x9 cm, lunghezza 300 cm
  - Fondamenta a scelta (vedi pagina 4)
- Lavori**
- Scavare il buco
  - Preparare 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**



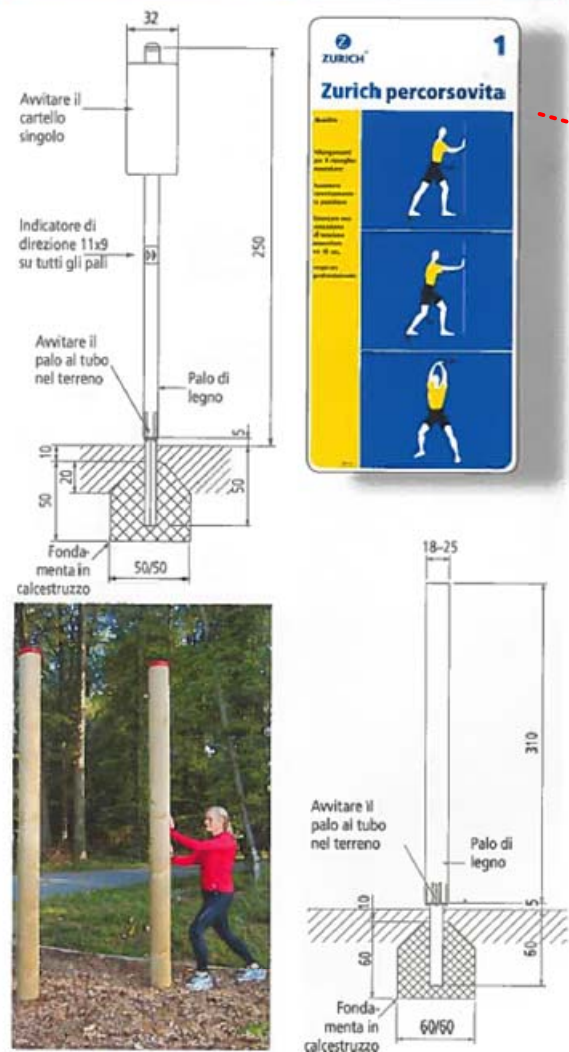
**Postazione 1**  
**Stretching iniziale**

**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



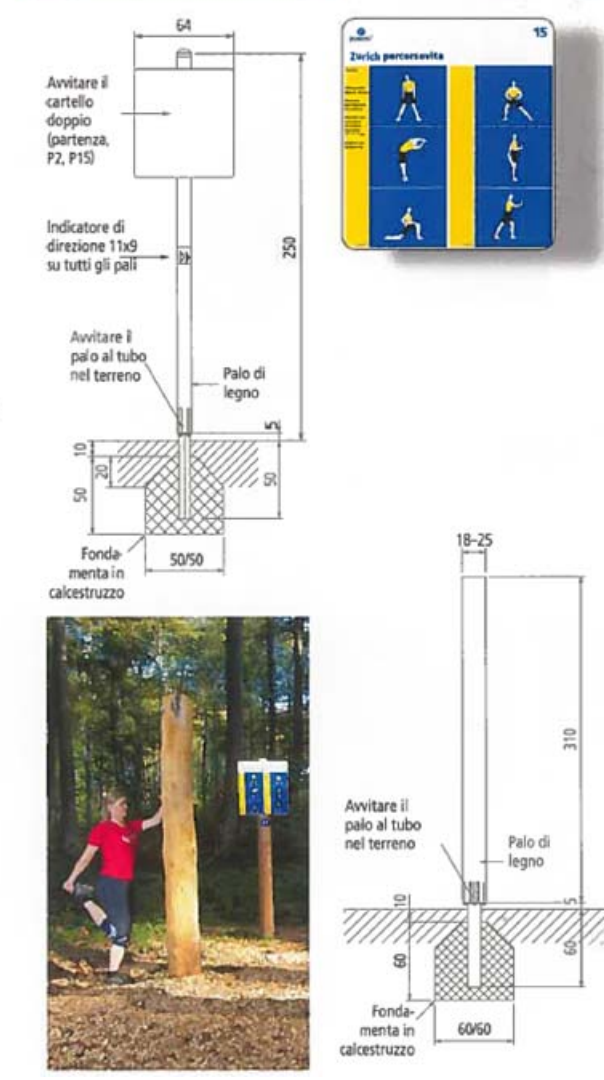
**Postazione 15**  
**Stretching finale**

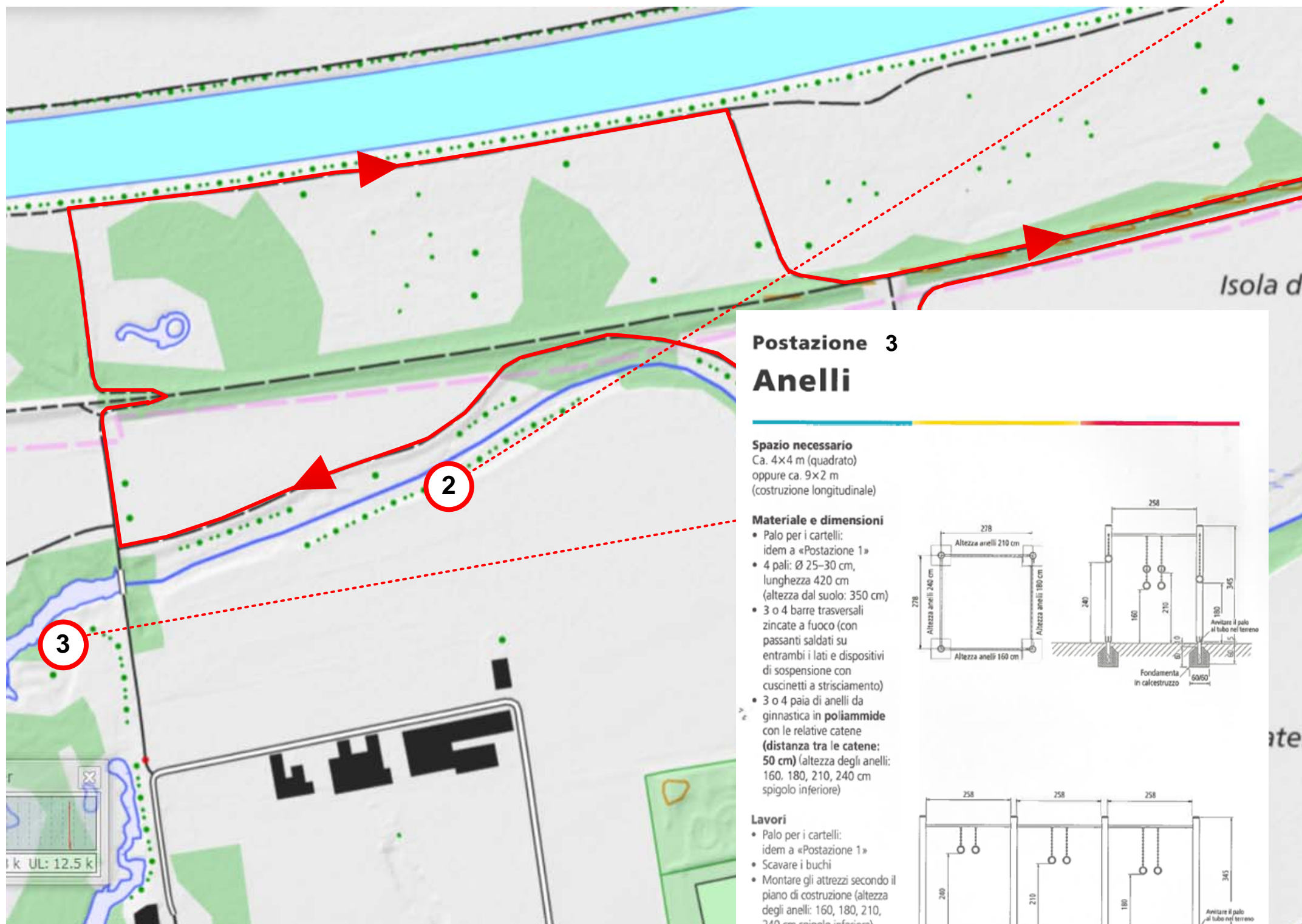
**Spazio necessario**  
Ca. 5x5 m

- 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)

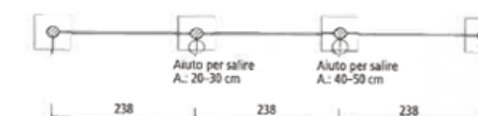
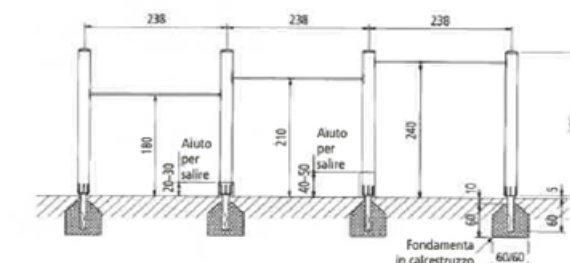
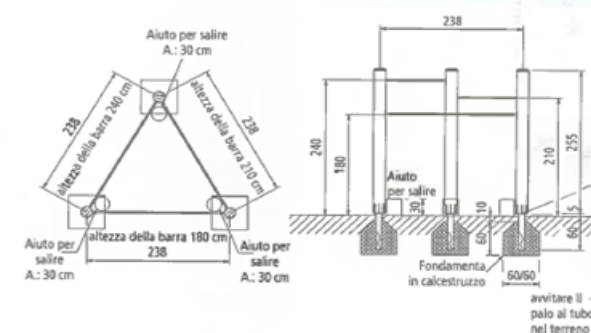
### Materiale e dimensioni

- 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)

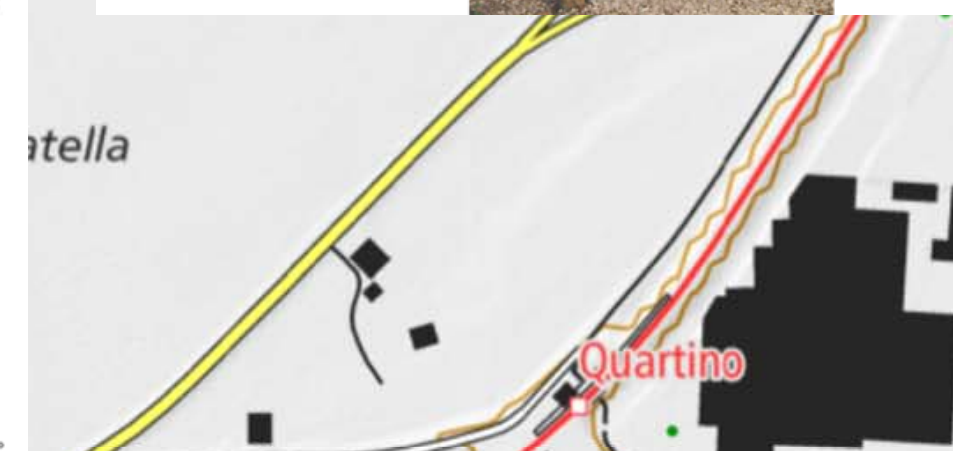
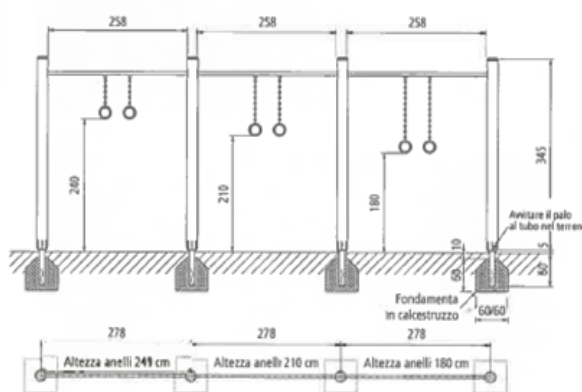
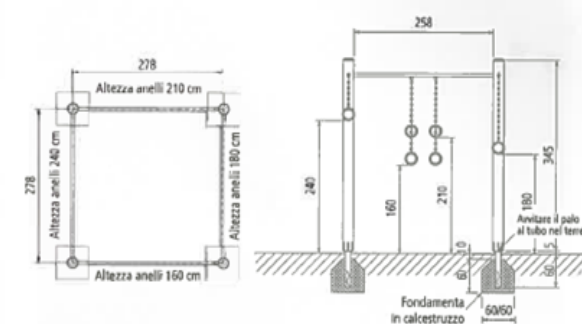
### Materiale e dimensioni

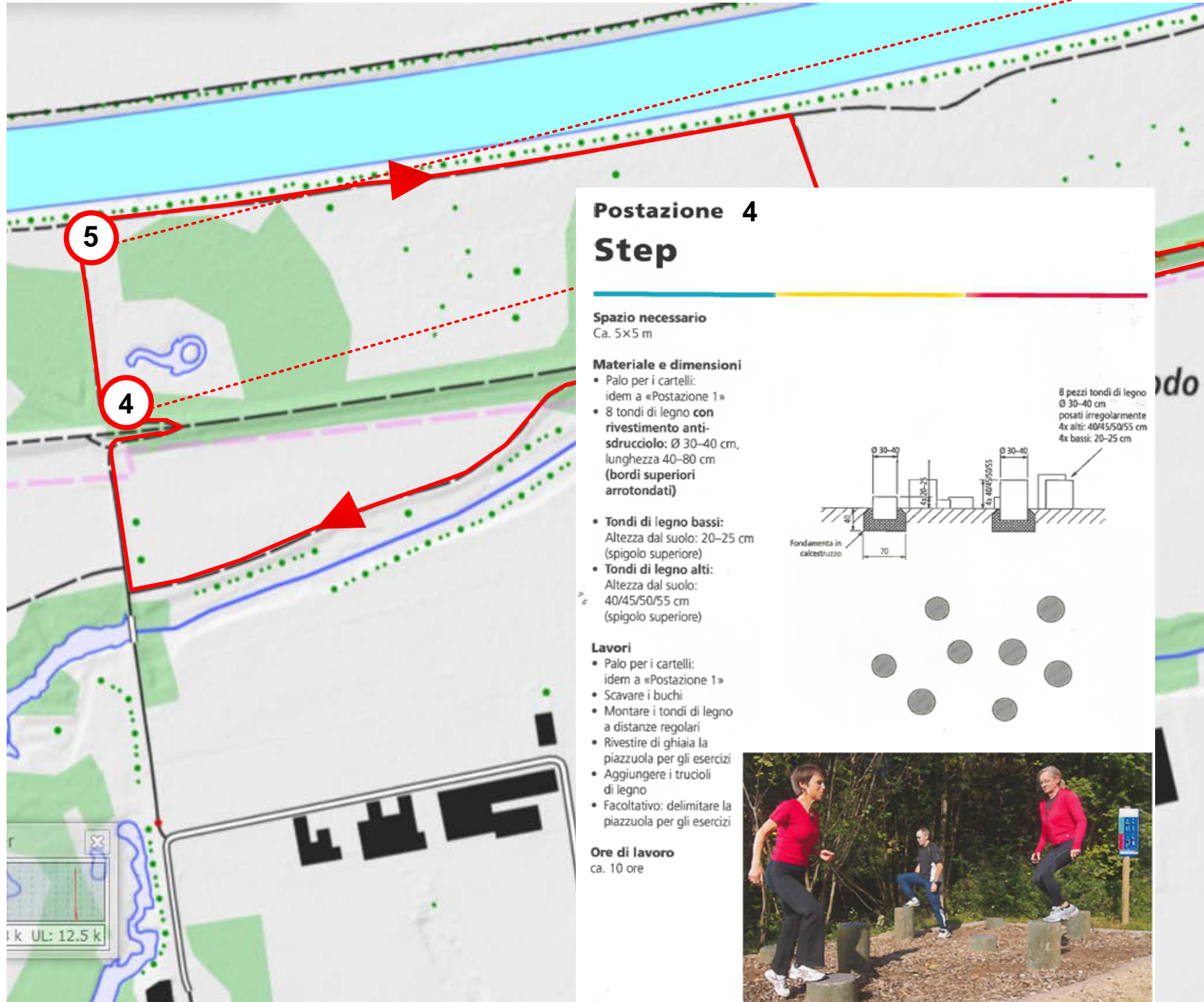
- Palo per i cartelli:  
idem a «Postazione 1»
- 4 pali: Ø 25–30 cm,  
lunghezza 420 cm  
(altezza dal suolo: 350 cm)
- 3 o 4 barre trasversali  
zincate a fuoco (con  
passanti saldati su  
entrambi i lati e dispositivi  
di sospensione con  
cuscinetti a strisciamento)
- 3 o 4 paia di anelli da  
ginnastica 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

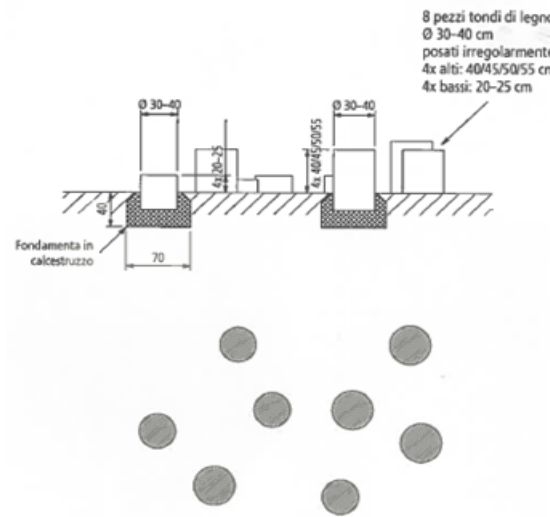
**Materiale e dimensioni**

- 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**

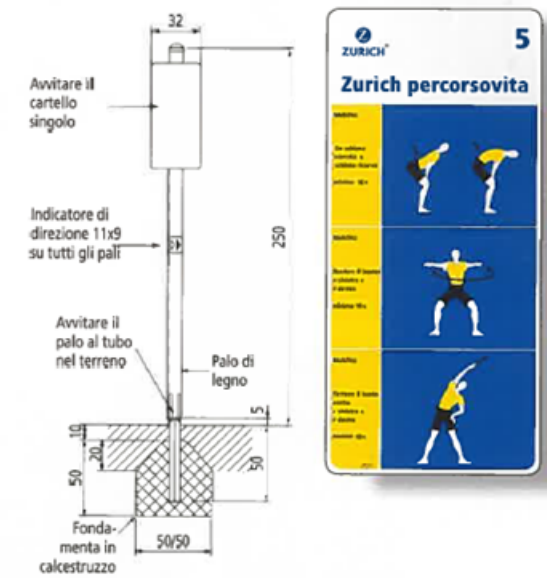
- Palo per i cartelli: 9x9 cm, lunghezza: 300 cm
- Fondamenta a scelta (vedi pagina 4)

**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

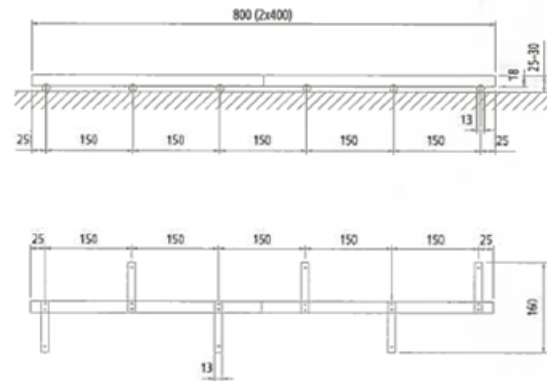
**Materiale e dimensioni**

- 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

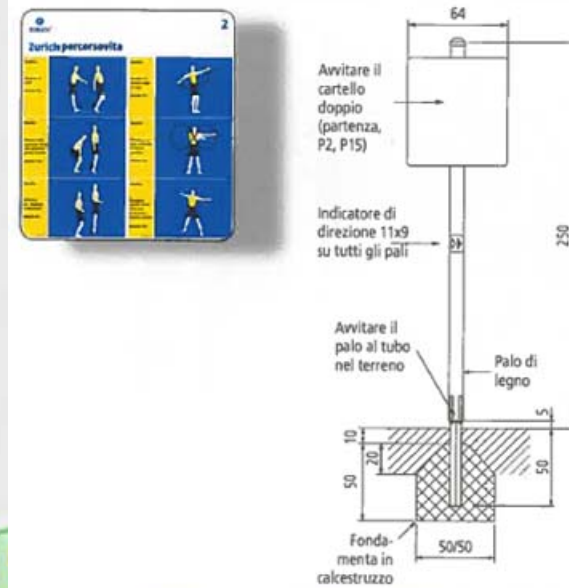
**Spazio necessario**  
Ca. 5x5 m

- 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

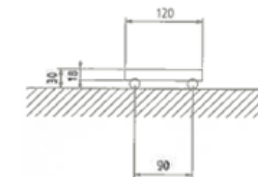
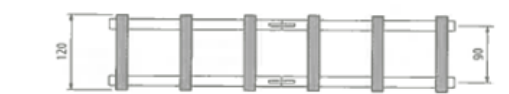
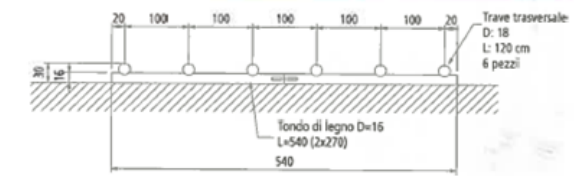
**Materiale e dimensioni**

- 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



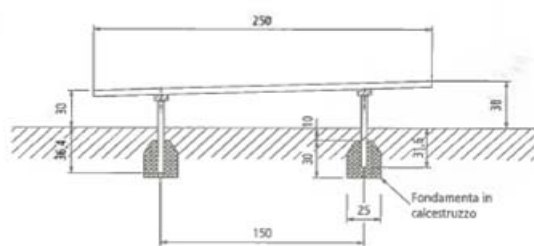


## Postazione 9 Panche

**Spazio necessario**  
Ca. 5x4 m

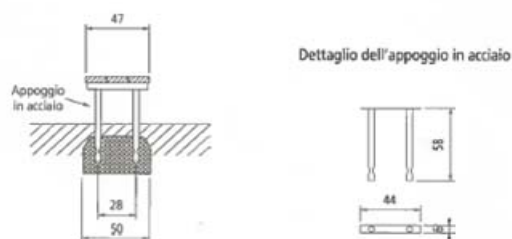
### Materiale e dimensioni

- 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

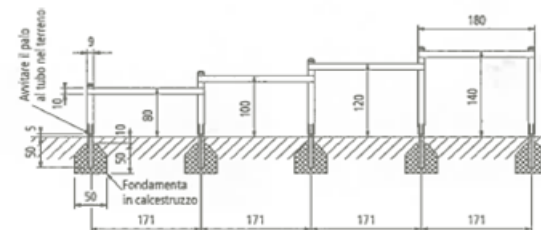


## Postazione 10 Salto con appoggio

**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

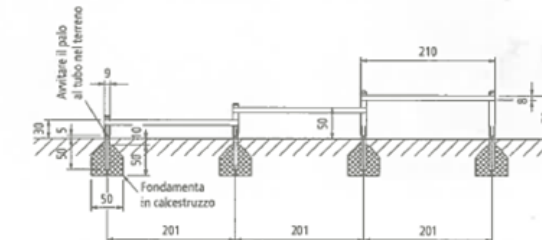
**Ore di lavoro**  
ca. 10 ore

## 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



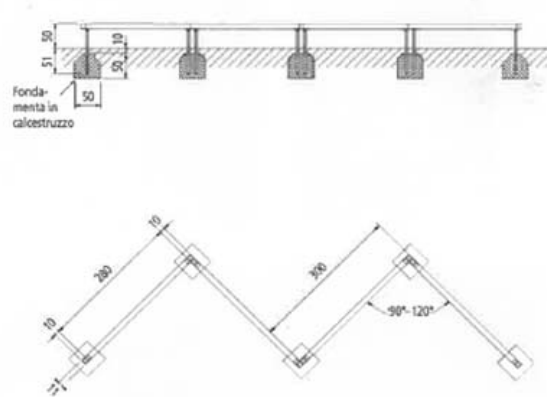


### Postazione 14

### Trave

**Spazio necessario**  
Ca. 8x3 m

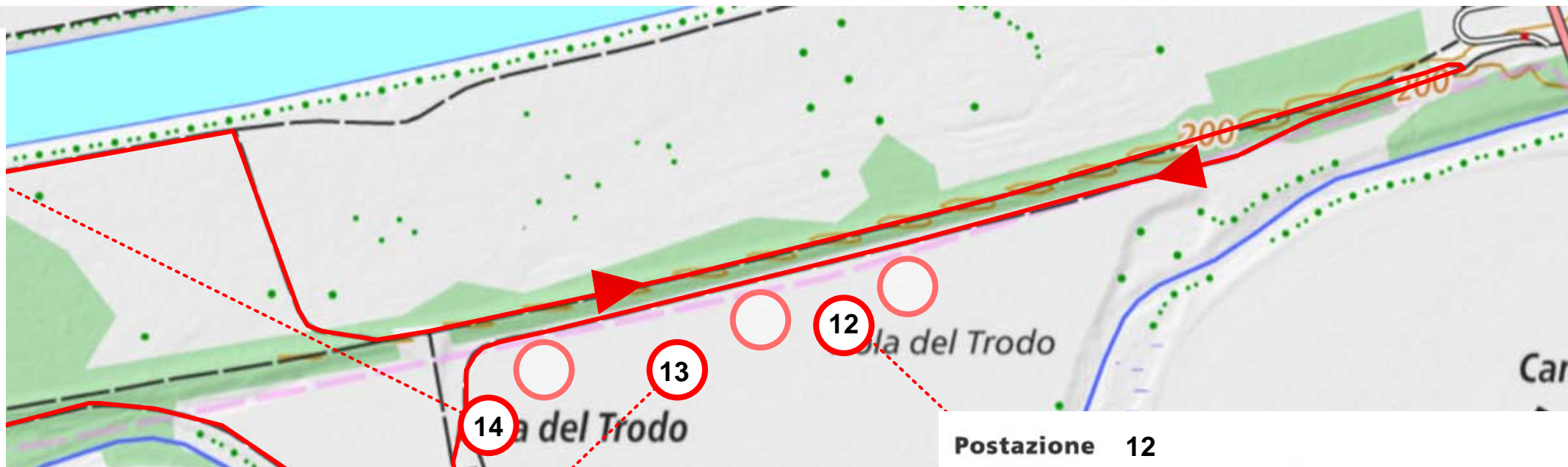
- Materiale e dimensioni**
- Palo per i cartelli: idem a «Postazione 1»
  - 4 travi con rivestimento antiscivolo: 11x11 cm, lunghezza 300 cm
  - 8 pali di sostegno: 10x10 cm, lunghezza 80 cm
  - Altezza al suolo: 50 cm (angolo superiore)



#### 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 trucioli di legno
- Facoltativo: delimitare la piazzuola per gli esercizi

**Ore di lavoro**  
ca. 10 ore



### Postazione 13

### Parallele

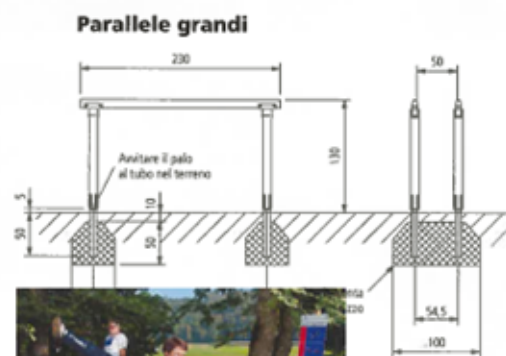
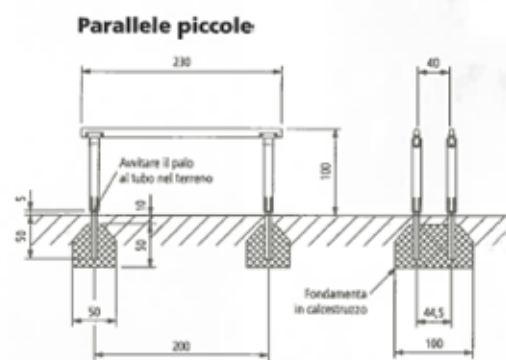
**Spazio necessario**  
Ca. 5x5 m

- 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 trucioli 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 trucioli di legno
- Facoltativo: delimitare la piazzuola per gli esercizi

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

