



*"Potenziamento delle competenze di  
cittadinanza globale"*

# GREEN SPORT

**Praticare attività fisica  
immersi nella natura apporta  
dei vantaggi non indifferenti,  
come:**

- **migliori prestazioni;**
- **minore concretezza dello sforzo;**
- **maggiore dispendio energetico;**
- **minore monotonia;**
- **maggiore stimolo sensitivo.**





## SCOPRI ANCHE TU LA TUA IMPONTA ECOLOGICA

<https://www.wwf.ch/it/vivere-sostenibile/calcolatore-dell-impronta-ecologica>



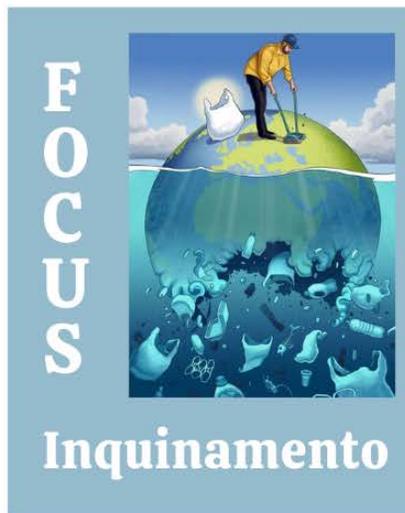
**Inoltre un ulteriore vantaggio che spesso accomuna le attività all'aria aperta è il basso impatto ambientale.**

**Attraverso le proprie abitudini, ognuno di noi può apportare un piccolo cambiamento più sostenibile porgendo una mano alla preservazione degli ecosistemi.**

# ARPA: TUTELA DELL'AMBIENTE TERRITORIALE

## L'ARPA:

- **Controlla**
- **Monitora**
- **Comunica**
- **Educa**



## Dove interviene l'ARPA?

- acqua
- aria
- suolo
- sviluppo sostenibile
- sostanze pericolose
- rumore
- elettrosmog
- danno ambientale

**ARPA** SICILIA

AGENZIA REGIONALE PER LA PROTEZIONE DELL'AMBIENTE



**Azienda  
Regionale per la  
Protezione dell'  
Ambiente**



# ACQUA



# ARIA



# SUOLO



# SPORT IN AMBIENTE NATURALE

**Sono attività che uniscono l'esercizio fisico alla conoscenza e all'esplorazione dell'ambiente, apportando all'uomo vari effetti benefici derivanti dall'aria pura. Possono essere competitive o praticate per divertimento.**



TREKKING



CANOTTAGGIO



VELA



# TREKKING



**Il Trekking consiste nel camminare a piedi nella natura in genere in collina o in montagna, contemplando le bellezze dell'ambiente circostante e riscoprendo il contatto con la natura.**



# CANOTTAGGIO

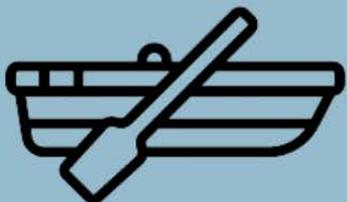


È uno sport individuale o di gruppo che viene praticato su una specifica imbarcazione. Si basa sulla resistenza e sulla velocità. I canottieri muovono la loro imbarcazione sfruttando la forza trasferita sui rami.

Il ciclo di voga è basato su 4 momenti:

1. Entrata in acqua
2. Passata
3. Finale
4. Ripresa

## BARCHE E REMI



SINGOLO

lung: m 8

peso: Kg 14



DOPPIO - DUE DI COPPIA

lung: m 10.5

peso: Kg 28



DUE SENZA

lung: m 10.5

peso: Kg 33



DUE CON

lung: m 10.5

peso: Kg 34



QUATTRO SENZA

lung: m 12.5

peso: Kg 60



QUATTRO CON

lung: m 13

peso: Kg 62



QUATTRO DI COPPIA

lung: m 13

peso: Kg 62



OTTO CON

lung: m 18

peso: Kg 125



**Remo a mannaia**



**Remo a foglia d'ulivo**



# VELA



L'elemento caratteristico di questo sport è dato dalla propulsione generata da una o più vele, guidate da un equipaggio in modo esclusivamente manuale. Anticamente le barche a vela erano usate per gli scambi commerciali, mentre adesso sono usate per passione, per un piacere personale.

## BARCHE



## VELE



# FOCUS: I NODI



## DERIVE

Barche piccole monoposto, con due o tre posti, possono essere da regata o da diporto.



## CABINATI

Barche più confortevoli con cabine, bagno, zona cucina e zone relax.



# FIOCCO



# GENOA



# TORMENTINA



# GENNAKER



# SPINNAKER



Il nodo consiste in uno o più avvolgimenti e ripiegature successive di una spira di corda sulla corda stessa, intorno ad un'altra corda o ad un oggetto.

I nodi essenziali utili per andare in barca sono:

- Nodi di arresto;
- Nodi di giunzione;
- Nodi ad occhio;
- Nodi di accorgimento;
- Nodi di avvolgimento.



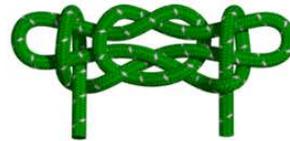
**NODO SAVOIA**



**GASSA  
D'AMANTE**



**NODO PIANO**



**NODO  
MARCHERITA**



**NODO  
PARLATO**



# ITINERARIO TURISTICO-SPORTIVO A MESSINA

## Chi siamo.....

Siamo un'associazione di un centinaio di messinesi con una passione di fondo, che cioè il territorio. Siamo un'associazione di persone che vogliono vivere in un ambiente sano, che vogliono vivere in un ambiente sano, che vogliono vivere in un ambiente sano.

Il nostro territorio è un territorio sano, che vogliamo vivere in un ambiente sano, che vogliamo vivere in un ambiente sano.

## Messina Green Sport

1103 A. M. 1000  
VIA GIULIO ROSSI 100  
05100 MESSINA  
TEL. 090 414000



## Green Sport Sport in ambiente naturale Messina



## Attività sportive a basso impatto ambientale

## Attività proposte

### TREKKING AI FORTI

A Messina sono presenti tutti gli forti (fortificazioni) che sono state costruite per difendere la città. Sono un patrimonio storico e culturale che meritano di essere visitati e ammirati.

Partecipare:  
per 8/10 persone (da partecipare  
per 8/10 persone) in estate da fare  
una bella passeggiata, organizzativa  
una 1/2 giornata.  
per 1/2 giornata (da partecipare  
per 1/2 giornata) in estate  
per 1/2 giornata (da partecipare  
per 1/2 giornata).



Il più bello è quello più bello (da visitare anche in estate).



### CANOTTAGGIO

Grande al mare (per chi ama il mare) è un'attività che si può fare in estate. È un'attività che si può fare in estate.

Partecipare:  
per 8/10 persone (da partecipare  
per 8/10 persone) in estate da fare  
una bella passeggiata, organizzativa  
una 1/2 giornata.  
per 1/2 giornata (da partecipare  
per 1/2 giornata) in estate  
per 1/2 giornata (da partecipare  
per 1/2 giornata).

Il più bello è quello più bello (da visitare anche in estate).

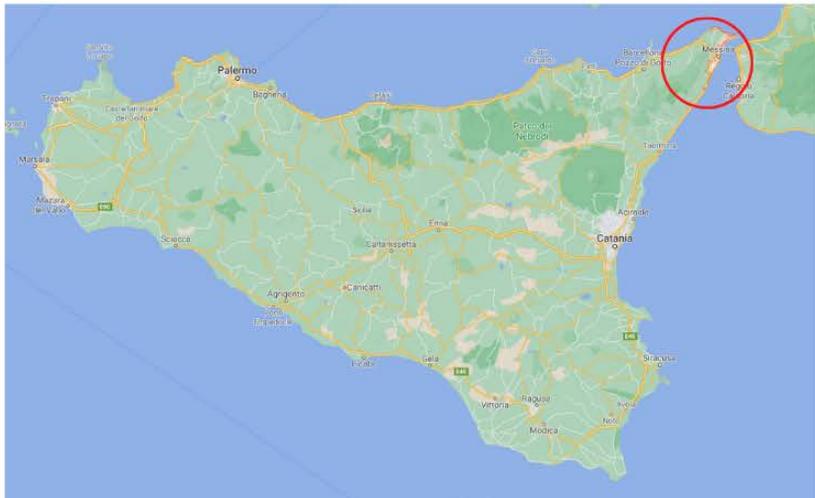
### VELA

Un'attività sportiva che si può fare in estate. È un'attività che si può fare in estate.

Partecipare:  
per 8/10 persone (da partecipare  
per 8/10 persone) in estate da fare  
una bella passeggiata, organizzativa  
una 1/2 giornata.  
per 1/2 giornata (da partecipare  
per 1/2 giornata) in estate  
per 1/2 giornata (da partecipare  
per 1/2 giornata).



Il più bello è quello più bello (da visitare anche in estate).



# SCOPRI MAGGIORI INFORMAZIONI ATTRAVERSO LA NOSTRA BROCHURE

# Attività proposte

## TREKKING AI FORTI

A Messina sono presenti ben 14 forti Umbertini distribuiti lungo il territorio collinare provinciale. I forti, incastonati nel verde delle colline offrono la possibilità di fare escursioni naturalistiche e esperienze di trekking.

Programma:

- ore 8:30 riunione dei partecipanti all'ingresso del forte.
- ore 9:00 ingresso e visita del forte
- ore 10:00 briefing organizzativo
- ore 10:15 trekking
- ore 11:30 percorso dei Miti
- ore 12: 00 colazione a sacco
- ore 12:30 percorso del silenzio
- ore 14:00 rientro



”

*Chi più alta sale più lontano vede  
Chi più lontano vede più a lungo  
sogna*

“



## CANOTTAGGIO

Grazie al water front esteso della città, il canottaggio è sempre stato praticato raggiungendo ottimi risultati sportivi. Si propone questa attività per godere dello skyline cittadino da un diverso punto di vista e fare una salutare attività sportiva.

Programma:

- ore 8:30 riunione dei partecipanti all'ingresso del circolo.
- ore 9:00 ingresso al circolo con illustrazione delle attività sportive.
- ore 10:00 Utilizzo del remoergometro
- ore 11:00 simulazione in vasca voga
- ore 12:00 colazione a sacco
- ore 12: 30 esercitazione in mare con imbarcazione
- ore 14:00 conclusione dell'attività

”

*Il canottaggio è un po' come la vita:  
per andare avanti  
bisogna guardare indietro*

“

## VELA

Un altro sport total green è la vela. La nostra proposta è quella di farvi provare l'emozione di farsi trasportare da " Eolo" manovrando le vele delle imbarcazioni che troverete presso il porticciolo turistico "Marina del Nettuno". Imparerete anche ad annodare le cime con le varie tipologie dei nodi marinari.

Programma:

- ore 8:30 riunione dei partecipanti all'ingresso del porticciolo.
- ore 9:00 ingresso e presentazione dell'attività
- ore 9:30 tour tra le barche
- ore 10:15 imbarco su una barca a vela d'altura e navigazione
- ore 11: 00 lezione di nodi marinari a bordo
- ore 12:00 colazione a sacco in barca
- ore 13.30 sbarco
- ore 14:00 rientro



”

*Buon vento a tutti!!*

“