



REGIONE PUGLIA
Progetto finanziato dalla Regione
Puglia Insieme allo Sport



Comune di Ostuni



Parco Nazionale Regionale
Dune Costiere

via Torre Canale a Torre San Leonardo

La Società Sportiva Dilettantistica CIUCHINO BIRICHINO presenta:



PROGETTO “MULTISPORT PER TUTTI TRA NATURA E AVVENTURA”



percorsi sospesi
sugli alberi



equilibrio e coordinazione



gare equestri



falconeria



trekking nei boschi



orienteering



arrampicata



cicloescursioni



tiro con l'arco

e tanti altri sports
da vivere
all'aria
aperta



LA NOSTRA SOCIETA' SPORTIVA

La Società Sportiva Dilettantistica Ciuchino Birichino, affiliata Uisp (Unione Italiana Sport per tutti) ed Aics (Associazione Italiana Cultura Sport), iscritta al Registro Coni n. 192629, è lieta di presentarvi le diverse attività sportive che vivrete in un meraviglioso contesto naturale, immersi in boschi incontaminati, prati e vegetazione rigogliosa. La sede della Società è, infatti, il meraviglioso Bosco Didattico e Parco Avventura denominato anch'esso Ciuchino Birichino, per via della presenza di simpatici asinelli che vivono spensierati nei terreni limitrofi e che presto, diverranno protagonisti di tante attività tra cui l'onoterapia. L'area si sviluppa per oltre 80 ettari, all'interno dei quali è possibile immergersi nella natura praticando molteplici attività motorio - sportive all'aria aperta, dedicate a chi ama giovare degli effetti benefici e salutari dell'attività sportiva praticata nel verde.

LE ATTIVITA' SPORTIVE

ARRAMPICATA SUGLI ALBERI e SU PARETE IN BOSCO

Attività motoria con sviluppo di equilibrio e coordinazione sui percorsi sospesi sugli alberi



Effettuando i percorsi acrobatici sospesi sugli alberi e le attività di arrampicata sugli alberi e su parete nel bosco ognuno potrà mettere alla prova le proprie abilità, sviluppare equilibrio e coordinazione; scoprire attitudini e trovare in se stessi le soluzioni alle difficoltà stimolando la fantasia e l'ingegno attraverso un'esperienza nuova e coinvolgente.

ORIENTERING LO SPORT DEI BOSCHI



L'Orienteering, chiamato anche lo Sport dei Boschi, è uno sport adatto a tutti, praticabile anche dai diversamente abili con problematiche motorie.

Muniti di carta topografica si impara ad orientarsi con e senza bussola, divertendosi in un ambiente naturale, correndo tra campi, uliveti e boschi.

In questo sport non vince sempre il più veloce, ma colui che è in grado di orientarsi più rapidamente compiendo altresì scelte strategiche di percorso migliori.

NORDIC WALKING



Il nordic walking è una camminata praticata con l'ausilio di appositi bastoncini che permette di sviluppare resistenza, forza e coordinazione muscolare. Un'attività adatta a tutti che, grazie al coinvolgimento di un numero maggiore di masse muscolari, lo rende più efficace del 40% rispetto alla normale camminata.

Il nordic walking allena tutti i muscoli importanti: braccia, spalle, tronco, addome, migliora la postura e il tono muscolare, rafforza il sistema immunitario, ritarda il processo di invecchiamento e, non ultimo, è ideale per perdere peso.

TREKKING NATURALISTICO



Il trekking è un'attività motoria adatta a tutti, giovani e anziani, persone sedentarie e sportive. Camminare per ore senza fretta, in un ambiente sano, immersi nella natura, influisce positivamente su tutte le funzioni dell'organismo: muscoli e legamenti si rinforzano, le articolazioni diventano più sciolte e cuore e polmoni ne traggono notevoli benefici. Muoversi nella natura, lontani dallo smog e dai rumori, influisce positivamente sulla mente, tras-

mettendo quiete, serenità ed un piacevole rilassamento psichico, consentendo di conoscere nuove aree del proprio territorio quali boschi, prati, oasi.

CICLO ESCURSIONI



Il ciclo-escursionismo è un modo di esplorare e di divertirsi facendo sport immersi nella natura, in sella alla bicicletta o talvolta con la bicicletta sulle spalle alla scoperta di luoghi e paesaggi di immensa bellezza.

PASSEGGIATE IN CARROZZA: GLI ATTACCHI



Nella disciplina sportiva equestre denominata " Attacchi " non si monta a cavallo, ma si guida una carrozza "attaccata" ad uno o più cavalli. Sono previsti diversi tipi di gare: il dressage che evidenzia il livello di addestramento dell'attacco; la maratona che è una sorta di rally in campagna con percorsi ad ostacoli naturali; lo slalom a tempo che consiste nel destreggiarsi in un percorso con venti ostacoli che non devono cadere al passaggio degli attacchi.

YOGA E FITNESS



Ridere fa bene per la salute , riduce il livello di stress, rinforza il sistema immunitario, apporta maggiore ossigeno ed è un ottimo esercizio cardio, migliorando la circolazione sanguigna . Lo yoga della risata (Hasyayoga), è una forma di yoga che fa uso della risata autoindotta favorendo un maggiore apporto di ossigeno al corpo e al cervello, perché ingloba la respirazione yoga, profonda e diaframmatica.

FALCONERIA



Un percorso multisensoriale in bosco in compagnia del falconiere e dei suoi rapaci. Si impara a conoscere le caratteristiche e virtù dei rapaci diurni e notturni, esplorando il bosco insieme a questi meravigliosi animali e scoprendo il loro habitat e le loro peculiarità.

IL NOSTRO PROGETTO: “MULTISPORT PER TUTTI TRA NATURA E AVVENTURA”

A CHI SI RIVOLGE

Il progetto è rivolto prevalentemente ai diversamente abili, alle persone anziane, agli immigrati, ai minori di età in condizioni di disagio, ai minori a rischio e in condizioni svantaggiate.

LA PARTECIPAZIONE ALLE ATTIVITA' DEL PROGETTO E' COMPLETAMENTE GRATUITA, saranno altresì organizzate escursioni naturalistiche presso Porto Badisco, Parco di Rauccio e Masseria Provenzani, anch'esse completamente gratuite.

DESCRIZIONE DEL PROGETTO

Saranno organizzate differenti attività sportive da svolgersi all'aria aperta, nei 100 ettari di boschi e prati in cui è ubicata la nostra Società, le attività saranno diversificate in base agli interessi, ai bisogni, all'età e all'abilità dei partecipanti. I fruitori del progetto trascorreranno diverse giornate "multi sport" in natura partecipando ai seguenti sport: trekking naturalistico, arrampicate sugli alberi nei percorsi sospesi in bosco, orienteering, tiro con l'arco, passeggiate equestri in carrozza, ciclismo, nordic walking, eco fitness, yoga in bosco e falconeria.

QUANTI SARANNO I BENEFICIARI DEL PROGETTO:

Nel progetto saranno coinvolti circa 600 partecipanti, tra minori e anziani.

OBIETTIVI PREFISSATI:

Conoscenza e pratica di nuovi sport da svolgere all'aria aperta. Diminuzione della sedentarietà e stimolo alla pratica sportiva con conseguente incremento della partecipazione e del tempo dedicato alle attività motorio sportive finalizzate a migliorare lo stato di salute. Accrescimento dell'autostima e della fiducia in se stessi nei percorsi di equilibrio sugli alberi, di diverso livello e di difficoltà crescente. Coesione del gruppo alle prese con le stesse divertenti esperienze. Rispetto delle regole. Conoscenza dell'ecosistema bosco e dell'importanza della tutela ambientale. Promozione dell'importanza dello svolgimento regolare e continuo di attività fisica per prevenire rischi per la salute.

I NOSTRI PARTNERS DEL PROGETTO:



COOPERATIVA ORIZZONTI ONLUS - OSTUNI

COOPERATIVA PEGASO ONLUS - OSTUNI

COOPERATIVA PRISMA ONLUS - OSTUNI

CENTRO SOCIO EDUCATIVO DIURNO "SAN VINCENZO" - BRINDISI

CONTATTACI

Ciuchino Birichino Srl Sportiva Dilettantistica

Strada Provinciale Ostuni Cisternino - 72017 OSTUNI (BR)

www.ciuchinobirichino.it Tel. 328 8485157 info@ciuchinobirichino.it