



Oggetto: Volontari nel progetto Novara Run Challenge 2023

Per il 2023 abbiamo pensato di organizzare la parte più importante delle nostre attività podistiche su strada in un unico contenitore denominato :

NOVARA RUN CHALLENGE 2023

Abbiamo pensato di coinvolgere le scuole superiori di Novara, e ancora più precisamente gli studenti, in quanto vorremmo provare, con questa collaborazione, a svolgere una azione educativa e sociale, spiegando il senso dell'operazione, formando delle competenze e coinvolgendo le ragazze ed i ragazzi in una grande **mobilitazione volontaria** per raggiungere un obiettivo sociale: la promozione della pratica sportiva quale veicolo di benessere e salute. Riteniamo di poterli coinvolgere in una grande operazione di cura dei sentimenti del **senso di appartenenza alla comunità** di cui fanno parte e dando quindi un forte senso di adesione alla comunità adulta e responsabile che si prende (dovrebbe prendersi) **cura del proprio territorio e delle sue opportunità culturali e sociali**. Proporremo ai ragazzi di essere **protagonisti dell'organizzazione della prima Maratona di Novara** attraverso il loro lavoro di promozione, sviluppo, accoglienza, predisposizione, cura dei particolari, gestione del territorio, assistenza alle persone in difficoltà, una specie di rappresentazione delle funzioni che possono essere richieste ad un cittadino adulto responsabile e sinceramente amante della comunità e del territorio in cui ha messo radici.

Porteremo i ragazzi a conoscenza di una **case history** particolarmente interessante e riuscita che è quella della **Pro Loco di Granozzo**, un gruppo che ormai da decenni ha coinvolto negli eventi, organizzati presso il loro territorio, tutti i ragazzi in età adolescenziale e rendendo la partecipazione un atto assolutamente imperdibile, una specie di rito di iniziazione per poter essere accolti nella comunità adulta, il 100% dei ragazzi sentono il diritto/dovere di far parte del progetto Pro Loco di Granozzo.

Anche il precedente dei **"Ragazzi del 2006"** coinvolti nell'organizzazione delle **Olimpiadi di Torino** sono stati un passaggio importante di mobilitazione di ragazzi in grandi eventi, esperienza positiva che vorremmo portare a conoscenza degli studenti.

Sta eventualmente, a discrezione delle scuole di provenienza, una valutazione in merito ai riconoscimenti ai ragazzi del lavoro svolto come potrebbero essere i **PCTO** previsti per operazioni di questa natura.

Sarà nostra cura, una volta ottenuta l'adesione delle scuole, **presentare il progetto alle classi (abbiamo pensato alle terze e quarte)** o in questo periodo dell'anno, prima delle vacanze estive, o subito alla ripresa dell'anno scolastico 2023/24, essendo l'evento finale previsto per il 1° ottobre 2023.

Non ci limiteremo al coinvolgimento degli studenti, ma anche i ragazzi di 17/18/19 anni che non frequentano più le scuole superiori saranno comunque accolti molto volentieri. Qui di seguito avete la possibilità di lasciarci, senza impegni, i vostri dati per concederci una predisponibilità, a cui farà seguito un approfondimento sui compiti e le mansioni per cui vi renderete eventualmente disponibili

Per il comitato provinciale UISP di Novara

Il Presidente

Nicolò Peretti Cucchi

NOVARA RUN CHALLENGE 2023

Il contenitore vuole essere uno strumento finalizzato a far scattare quella scintilla necessaria affinché i nostri concittadini possano trovare gli stimoli necessari per condurre uno stile di vita che permetta di migliorare le condizioni di salute, l'efficienza fisica, il mantenimento di condizioni prestazionali finalizzati ad una qualità delle relazioni a qualsiasi età.

Proponiamo quale strumento per il raggiungimento di questi obiettivi le attività motorie all'aria aperta: la corsa, la camminata, l'escursionismo, il Nord Walking o in qualsiasi altra forma sia conosciuta una attività aerobica dedicata alla stimolazione del sistema circolatorio, al funzionamento del metabolismo, all'efficienza muscolo-scheletrica.

Il Novara Run Challenge si sviluppa in un arco di tempo di circa 9 mesi, dall'inizio dell'anno 2023, al mese di ottobre 2023 e lascia quindi il tempo necessario per scommettere (Challenge) su di se cercando in questo lasso di tempo di dedicarsi alla propria persona, migliorandosi nelle competenze psico-fisiche e portandosi, alla fine di un percorso di training, alla condizione di atleta (a prescindere ovviamente, dalle condizioni di partenza), e aspirare a poter completare una Mezzamaratona o addirittura una Maratona (per i più caparbi).

Abbiamo pertanto pensato di organizzare un ciclo di attività propedeutiche all'evento finale ed i vari appuntamenti in calendario sono gli strumenti che metteremo a disposizione dei cittadini novaresi per stimolare e aggregare potenziali atleti intorno ad un obiettivo condiviso: la Salute.

Novara Run Challenge 2023

24 marzo 2023 Teatro Faraggiana serata Siamo Tutti Campioni

- 1) Musical WE ARE THE CHAMPIONS a cura della compagnia La Goccia
- 2) Presentazione Progetto Novara Run Challenge, apertura iscrizioni
- 3) Mostra Audio-video "24 anni di Mezzamaratona di S. Gaudenzio"

Dal 1 marzo al 30 settembre GRUPPO DI ALLENAMENTO CHALLENGE

finalizzato all'evento Finale gestito in collaborazione con il gruppo spontaneo Ana Funactive.

Il gruppo si ritrova, sotto la sapiente guida di Ana Maria Cretu ex triatleta di livello internazionale, 2 giorni alla settimana al castello Sforzesco di Novara e al convento di S. Nazzaro della Costa per allenarsi sia alla corsa che alla marcia e sfrutta gli spazi all'aperto del nostro parco e dei viali alberati delle allee.

19 marzo 2023 LA CORSA CON I PAPÀ

Evento organizzato presso il parco dei bambini Marcella Balconi

Corsa rivolta ai bambini e ragazzi 6/11 anni e 12/14 con decalage Corsa in coppia con Papà

In collaborazione con la Team Atletico ASD di Novara abbiamo predisposto percorso di circa 1.500 metri nel parco cittadino. Alle corse hanno partecipato i bambini/e dai 6 anni ai ragazzi/e di 14 anni,

4 aprile 27 giugno GRAN PRIX CITTÀ DI NOVARA '23

A queste giornate totalmente dedicata alle corse e camminate su strada, non competitive, si aggiunge un circuito di eventi infrasettimanali serali, denominato GRAN PRIX CITTÀ DI NOVARA '23 a partire dal giorno di martedì 4 aprile al giorno di martedì 27 giugno, 12 corse non competitive di km 6 circa che sono e saranno ospitate tutti i martedì sera in località cittadine in collaborazione con i quartieri, le organizzazioni parrocchiali, le associazioni sportive o ambientaliste dei vari quartieri di Novara e interland.

1 ottobre 2023 NOVARA RUN CHALLENGE L'EVENTO FINALE

l'appuntamento include l'evento principale che organizziamo da 25 anni denominato Mezzamaratona di S. Gaudenzio, incluse le tradizionali corse non competitive di 10 km e il minigioco di 1,5 Km, a cui però abbiamo aggiunto 3 eventi che arricchiranno ulteriormente l'appuntamento : una maratona 1^a edizione Novara Marathon di Km 42, ovviamente competitiva, una 30 Km (denominata Lungo a Novara) e una camminata in modalità Nord Walking o marcia , di 10 km, per soddisfare i molti appassionati che anche a Novara praticano questa attività salutistica,

Questi eventi sono tutti previsti in un'unica giornata, il 1 ottobre 2023 con ritrovo, partenze e arrivi in piazza Martiri alla mattina e complessivamente prende la denominazione di NOVARA RUN CHALLENGE '23

Ricapitolando il programma dell'EVENTO FINALE prevede:

NOVARA RUN CHALLENGE '23 Domenica 1 ottobre 2023 partenze e arrivi in piazza Martiri

- **1^a edizione Maratona città di Novara Km 42 competitiva**
- **1^a edizione Lungo a Novara Km 30 competitiva**
- **25^a edizione Mezzamaratona di S. Gaudenzio Km 21 competitiva**
- **25^a edizione MezzadellaMezza di Km 10 non competitiva**
- **25^a edizione Minigioco dellaMezza di Km 1,5 non competitiva**
- **1^a edizione Nord Walking di S. Gaudenzio di 10 Km**