



## Progetto: La Pratica Sportiva per il Benessere Psicofisico nel Rispetto dell'Ambiente

### ALTIS ATHLETICS & CSAIN PER LA FESTA DI NATALE IN CAMPESTRE

#### 1. Premessa e Contesto

Il presente progetto, intitolato La Pratica Sportiva per il Benessere Psicofisico nel Rispetto dell'Ambiente ALTIS ATHLETICS & CSAIN PER LA FESTA DI NATALE IN CAMPESTRE, è concepito come strumento di supporto alla manifestazione sportiva Festa di Natale in Campestre, una corsa campestre non competitiva organizzata per celebrare le festività natalizie all'insegna della natura e del movimento. L'evento si svolgerà il 28 dicembre 2025 nel Parco dei Monti Rossi di Nicolosi (CT), un'area naturale protetta ai piedi dell'Etna, caratterizzata da una fitta pineta all'interno di un antico cratere vulcanico. Questa location, con i suoi boschi di pini secolari, sentieri panoramici e zone relax, rappresenta un contesto ideale per integrare sport, benessere e sostenibilità ambientale.

Il progetto si allinea agli obiettivi educativi e promozionali del CSAIN (Centri Sportivi Aziendali e Industriali), ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI e fondato nel 1954, che promuove attività inclusive e responsabili. Attraverso iniziative mirate, il progetto mira a rendere l'evento un'occasione di crescita personale e collettiva, enfatizzando il ruolo dello sport nella promozione della salute mentale e fisica, senza impattare negativamente sull'ecosistema locale. La pineta del Parco, con la sua biodiversità protetta, sarà al centro delle azioni ambientaliste per sensibilizzare partecipanti e visitatori.

Durata del progetto: Da novembre 2025 (preparazione) a gennaio 2026 (valutazione post-evento).

Responsabile: Comitato Organizzatore ASA ALTIS ATHLETICS in collaborazione con CSAIN Sicilia e Professore Luigi Antonino Beniamino Delegato provinciale della Federazione Italiana di Atletica Leggera.

#### 2. Obiettivi

- Generali: Promuovere la pratica sportiva come strumento per il benessere psicofisico, integrando principi di sostenibilità ambientale per favorire un legame consapevole tra uomo e natura.
- Specifici:
- Coinvolgere almeno 500 partecipanti (atleti, famiglie, visitatori) in attività sportive inclusive e a basso impatto ambientale.
- Sensibilizzare sull'importanza della conservazione della pineta del Parco dei Monti Rossi, riducendo i rifiuti e promuovendo comportamenti eco-sostenibili.
- Garantire visibilità all'evento attraverso canali social, raggiungendo un pubblico di oltre 10.000 utenti.



- Fornire supporto logistico e motivazionale tramite personale qualificato CSAIN, medaglie simboliche e gadget eco-friendly.

### **3. Attività e Iniziative**

Le attività sono strutturate in fasi pre-evento, durante l'evento e post-evento, con focus sulla pineta come spazio naturale protagonista.

- Fase Pre-Evento (Novembre-Dicembre 2025):
- Organizzazione logistica: Mappatura dei sentieri della pineta per percorsi di corsa accessibili e sicuri, in collaborazione con il Comune di Nicolosi e il Parco dell'Etna.
- Campagna di sensibilizzazione: Webinar online sul tema "Sport e Natura: un binomio per il benessere" (durata 1 ora, con 50 partecipanti stimati).
- Iniziative Ambientaliste in Pineta (Durante l'Evento, 28 Dicembre 2025):
  - Pulizia Collettiva dei Sentieri: Alle 9:00, del 27 dicembre, un gruppo di 20 volontari guiderà un'azione di rimozione rifiuti lungo i percorsi della corsa (durata 45 minuti). Fornire guanti e sacchi biodegradabili; partnership con Legambiente per il monitoraggio.
  - Piantumazione Simbolica: Alle 10:00, piantumazione di 10 giovani pini autoctoni nella zona relax della pineta, coinvolgendo famiglie e bambini. Ogni partecipante "adotta" un albero con un cartellino personalizzato.
  - Laboratorio Educativo "Natura in Movimento": Stand interattivo con giochi sensoriali (es. riconoscimento piante, birdwatching assistito) per educare al rispetto dell'ambiente durante l'attività fisica. Durata: 1 ora, per gruppi di 15 persone.
- Attività Sportive Principali:
  - Corsa campestre: Percorso di 1 km nella pineta, con partenze scaglionate per categorie (bambini, adulti, famiglie). Inizio alle 10:30, con riscaldamento guidato focalizzato su mindfulness e respirazione per il benessere psicofisico.
- Fase Post-Evento (Gennaio 2026):
- Report ambientale: Consegna di un dossier sul bilancio ecologico (quantità rifiuti raccolti, alberi piantumati) alle autorità locali.

### **4. Risorse e Supporto Logistico**

- Personale CSAIN: Coinvolgimento di 15 volontari CSAIN qualificati (istruttori sportivi e animatori), formati per gestione eventi inclusivi. Ruoli: 5 per sicurezza e primo soccorso sui sentieri; 5 per coordinamento iniziative ambientaliste; 5 per supporto alle partenze e info point. Stipendio/rimborso: Coperti dal budget CSAIN (stimato 1.500€ totali).
- Medaglie per la Gara: 250 medaglie eco-sostenibili in legno riciclato (diametro 7 cm, incise con logo evento e motto "Corri per la Natura"). Fornitore locale (es. artigiani etnei); consegna ai primi 3 di categoria + gadget per tutti i finishers. Costo: 500€.



- Info Point: 3 postazioni fisse nella pineta (ingresso parco, zona partenza, area relax);
- Punto 1: Informazioni su benessere psicofisico (brochure su benefici della corsa in natura, con QR code per app di mindfulness).
- Punto 2: Educazione ambientale (mappe della pineta, regole anti-inquinamento).
- Punto 3: Registrazione partecipanti e gadget distribution. Personale: 3 addetti CSAIN + tablet per iscrizioni digitali.
- Gadget: Distribuiti a tutti i partecipanti (500 unità):
- Borracce riutilizzabili in alluminio (con incisione "Festa Natale Campestre 2025").
- Sacchetti in cotone organico per raccolta rifiuti. Costo totale: 1.000€ (fornitore eco-certified).

## **5. Piano di Comunicazione e Visibilità Social**

Per massimizzare l'impatto, si adotta una strategia multicanale con enfasi sui social media, sfruttando la community CSAIN e il turismo etneo.

- Canali Principali:
  - Sito web evento: Landing page dedicata ([festanatalecampestre.it](http://festanatalecampestre.it)) con programma, iscrizioni e live streaming e sito [www.ctaltis.it](http://www.ctaltis.it) ;
  - Social Media: Campagna su Instagram, Facebook, gestita dai team CSAIN e ALTIS ATHLETICS.
  - Hashtag Campagna: #FestaNataleCampestre #SportNaturaEtna #BenessereVerde #CSAINinPineta.
  - Contenuti: 10 post pre-evento (teaser video della pineta, interviste a runner; target: 5.000 reach); live coverage durante l'evento (stories con iniziative ambientaliste); 5 post post-evento (foto piantumazioni, testimonianze).
  - Collaborazioni: Influencer locali (es. runner siciliani con 10k+ follower) per stories geolocalizzate; partnership con pagine del Parco dell'Etna (stimato 20.000 impressions).
  - Media Tradizionali: Comunicato stampa a giornali locali (La Sicilia, Catania Today) e radio (Radio Time) una settimana prima.
  - Metriche di Successo: Monitoraggio con tool gratuiti (Instagram Insights, Google Analytics); obiettivo: 15.000 interazioni totali, 300 iscrizioni via social.

## **6. Budget Previsto**

### **Totale da quantificare**

Personale CSAIN -> Volontari

Medaglie e Gadget -> Produzione e distribuzione

Iniziative Ambientaliste -> Materiali come piante, attrezzature e sacchi

**ALTIS ATHLETICS SEDE LEGALE VIA MESSINA 1, 95030 TREMESTIERI ETNEO – CT  
P. IVA 06130460873 – COD. FISCALE 93229600874**



Info Point e Logistica Stand, Tablet o PC, stampe

Comunicazione social -> [www.ctaltis.it](http://www.ctaltis.it) -

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61569410455331>

<https://www.instagram.com/altisathletics/>