



**Comune di  
Cugnasco-Gerra**

Via Locarno 7  
**6516 Cugnasco**  
Telefono  
091 850.50.30  
[www.cugnasco-gerra.ch](http://www.cugnasco-gerra.ch)  
[comune@cugnasco-gerra.ch](mailto:comune@cugnasco-gerra.ch)

## Municipio

---

Cugnasco,  
22 settembre 2020

Risoluzione municipale  
**4600 – 21.09.2020**

# MESSAGGIO MUNICIPALE NO. 83

---

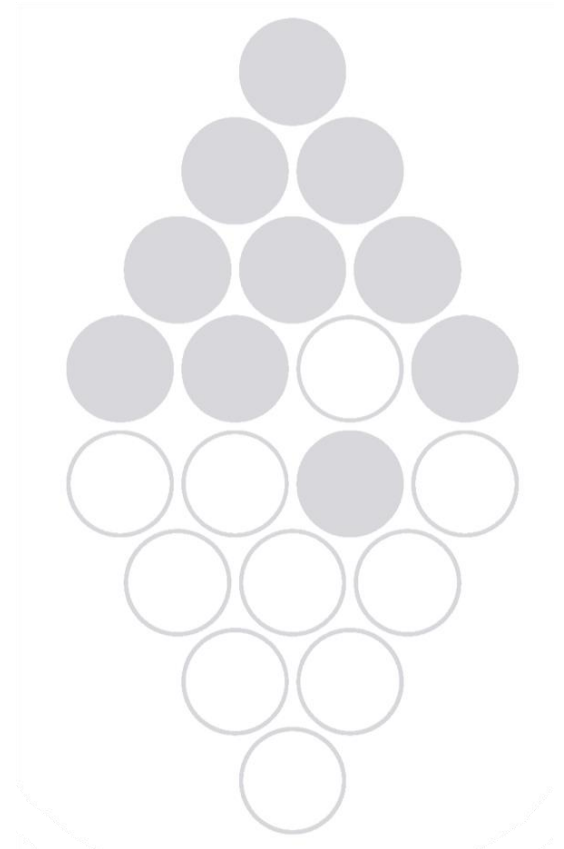
**Approvazione del progetto e del preventivo concernenti la realizzazione di percorsi salutistici sulla rete dei sentieri comunali di Cugnasco-Gerra e concessione del relativo credito d'investimento di Fr. 67'000.-**

---

**Commissioni incaricate:**

Commissione della gestione

Commissione delle opere pubbliche



Signor Presidente,  
Signore e Signori Consiglieri comunali,

abbiamo il piacere di sottoporre al Consiglio comunale il progetto menzionato.

## 1. Istoriatto e motivazione dell'opera

La genesi del progetto ha inizio con la mozione presentata il 10 ottobre 2012 dal Consigliere comunale Roberto Casavecchia, a nome del Gruppo Cugnasco-Gerra Domani, con la quale si chiedeva che venisse allestito un percorso vita sul territorio del Comune. Una possibile ubicazione era stata individuata nel sedime golenale compreso tra i campeggi Riarena e Isola. La mozione era stata demandata per l'esame ed il preavviso alla Commissione delle opere pubbliche del Legislativo.

Prima di avviare la procedura di trattazione della mozione con la trasmissione del testo alla Commissione incaricata, il Municipio aveva ritenuto opportuno verificare preliminarmente la fattibilità dell'opera presso le competenti istanze cantonali. Con lettera dell'8 novembre 2012 l'Ufficio della natura e del paesaggio (UNP) aveva però confermato che *il comparto proposto per la creazione di un percorso vita interessa una riserva naturale d'importanza federale. All'interno di queste aree protette a livello federale, sono ammessi e possono essere autorizzati unicamente strutture o interventi che mirano a valorizzare i contenuti naturali presenti e attività di ricerca o attività didattiche poco impattanti ... Nel caso specifico la realizzazione di un percorso vita non rientra in queste categorie e non potrebbe quindi essere autorizzato da parte nostra.*

Il 21 novembre 2012 il Municipio aveva quindi trasmesso la mozione alla Commissione delle opere pubbliche del Consiglio comunale rinunciando, ai sensi dell'articolo 67 cpv. 2 della Legge organica comunale (versione in vigore fino al 30.06.2019), ad esprimere un parere al riguardo.

Preso atto della posizione dell'UNP, la Commissione delle opere pubbliche, con rapporto del 25 settembre 2013, aveva esaminato la proposta contenuta nella mozione ritenendo di *non dar seguito immediatamente alla ricerca di una nuova possibile ubicazione. Inoltre, considerando che in tempi relativamente brevi sarà in funzione il nuovo centro sportivo, invita il Municipio a rivalutare la possibilità di allestire un percorso vita che possa anche essere realizzato al centro sportivo.*

Il Municipio aveva quindi ripreso l'esame della mozione del rapporto commissionale nella seduta del 15 ottobre 2013 (risoluzione numero 1951). L'Esecutivo, considerato che la mozione è una proposta rivolta al Consiglio comunale e non al Municipio, aveva ritenuto che il mandato spettante alla Commissione delle opere pubbliche non fosse stato adempiuto. Si era pertanto chiesto alla Commissione di *... precisare meglio il preavviso sulla mozione, cioè se propone al Consiglio comunale di accettarla, oppure di respingerla oppure, ancora, di accettarla ma con una proposta alternativa rispetto alla precisa proposta della mozione.*

La competenza di esaminare la questione è dunque stata ritrasferita alla Commissione delle opere pubbliche che, con rapporto del 21 gennaio 2016, aveva formulato le seguenti considerazioni, proposte e conclusioni:

*“Rivalutando la situazione sull'opportunità di proporre ancora l'allestimento di un percorso vita si ritiene che sia interessante averne uno in paese e lo si vorrebbe realizzato in collina anziché sul piano vicino al centro sportivo; in questa zona infatti è già possibile svolgere varie attività legate alla corsa e al movimento e l'ipotesi di costruire una pista finlandese prevista nel progetto completerebbe l'offerta sportiva. La collina invece offre la possibilità di svolgere un'attività fisica percorrendo i tracciati che già oggi sono utilizzati e curati con il regolare sfalcio dell'erba ed una manutenzione ordinaria. Un percorso vita sui sentieri darebbe la possibilità di sfruttare questa risorsa che sono i percorsi di collina, dai quali si può godere di una bella vista ed un soleggiamento invidiabile. Inoltre vi sono i nuclei e i monumenti culturali che renderebbero il percorso ancor più piacevole e allo stesso tempo questi luoghi potrebbero ancora una volta essere rivalorizzati. Sul tracciato del percorso vita potranno trovarsi fontane e panchine per poter godere i percorsi non solo da chi svolge l'attività fisica sportiva ma anche dai concittadini che semplicemente vogliono passeggiare.*

*In abbinamento al percorso una cartellonistica indicante sentieri, monumenti e punti di vista panoramici, potrebbe essere presente all'imbocco del percorso”.*

*La Commissione opere pubbliche, tenuto conto di quanto esposto nel presente rapporto, propone al Consiglio comunale di accettare la mozione con la variante che invece di aderire alla realizzazione del percorso vita nella zona a sud di Cugnasco-Gerra, il Municipio è incaricato di approfondire il tema e di presentare uno specifico messaggio municipale al Consiglio comunale relativo alla creazione di un percorso vita nella zona collinare del Comune di Cugnasco-Gerra”.*

Il Municipio, condividendo le valutazioni e le proposte avanzate dalla Commissione, mediante il Messaggio municipale no. 91 del 16 febbraio 2016 aveva quindi proposto al Consiglio comunale di approvare la mozione presentata tenendo conto della variante suggerita nel rapporto commissionale.

Il Legislativo, in occasione della seduta straordinaria del 21 marzo 2016, aveva aderito alla proposta municipale adottando le seguenti decisioni:

- 1. È accolta la mozione del 10 ottobre 2012 del signor Roberto Casavecchia, Consigliere comunale, a nome del Gruppo Cugnasco-Gerra Domani, che propone la creazione di un percorso vita nel Comune di Cugnasco-Gerra.*
- 2. Il Municipio è incaricato di approfondire la proposta e, mediante uno specifico messaggio municipale, proporre al Consiglio comunale un concetto, una soluzione, un progetto e un preventivo.*

Preso atto della decisione del Consiglio comunale, il Municipio ha demandato il compito di valutare delle possibili soluzioni alla Commissione municipale gioventù, tempo libero e attività sociali (Commissione GTL). Dopo una prima disamina della situazione, mediante rapporto al Municipio del 5 dicembre 2016, i Commissari abbozzavano un primo concetto per la realizzazione di percorsi salutistici sull'attuale rete di sentieri comunali. In base alle considerazioni effettuate, la Commissione municipale formulava quindi le seguenti proposte all'Esecutivo:

- 1) Il Municipio affida alla Commissione gioventù, tempo libero e attività sociali il compito di formare un gruppo di fruitori della rete di sentieri comunali che fungeranno da gruppo consultivo in fase di progettazione.*
- 2) Il Municipio incarica la citata Commissione di organizzare un incontro con il signor Roberto Casavecchia per discutere delle proposte in relazione alla loro compatibilità con la sua mozione.*
- 3) Il Municipio si attiva per la ricerca di un progettista specializzato, al quale dare mandato per la valutazione e la progettazione dei percorsi.*
- 4) Il Municipio richiede delle offerte per la fornitura di attrezzature ginniche all'aperto e si attiva nella ricerca di possibili ubicazioni per l'allestimento di un Fitness Park.*

Il Municipio ha aderito alle proposte della Commissione GTL la quale, con il supporto di uno specifico gruppo di lavoro, ha selezionato i percorsi pedonali che sono in seguito stati integrati nel progetto.

In merito al summenzionato punto 4) relativo alla creazione di un “Fitness Park” si indica che il tema è stato integrato in un progetto sviluppato parallelamente nell'ambito di una possibile collaborazione con il Patriziato di Cugnasco relativa alla rivalorizzazione dell'argine della Riarena a sud della strada cantonale. Questo dossier è tuttora oggetto di trattative e si spera di poter concretizzare una proposta all'attenzione del Consiglio comunale nel prossimo futuro.

Sulla base degli approfondimenti svolti dalla Commissione GTL il Municipio, con risoluzione numero 3338 del 17 giugno 2019, ha quindi conferito allo Studio Sonognini Partner l'incarico di allestire un concetto, un progetto e un preventivo per la realizzazione delle proposte formulate dalla Commissione municipale.

Il 16 aprile 2020 il progettista ha quindi presentato al Municipio la proposta oggetto di questo Messaggio municipale.

## **2. Il progetto in sintesi**

Riprendendo quanto indicato dal progettista, *il progetto ha come obiettivi la creazione di una rete di percorsi quali supporti per attività di fitness di prossimità a costo zero per gli utenti, la conoscenza e la fruizione del territorio attraverso la valorizzazione degli elementi culturali e/o ambientali presenti, la proposta di interazione con i sentieri e con gli elementi del territorio innovativa, anche mediante l'uso delle nuove tecnologie digitali, secondo modalità diverse dal classico percorso vita.*

La proposta è stata concretizzata partendo dalla valutazione della situazione di partenza nel suo contesto territoriale e dall'analisi delle caratteristiche dei tre percorsi selezionati dalla Commissione municipale e dei loro dintorni. Il concetto è poi stato in seguito sviluppato considerando i possibili futuri gruppi di fruitori dei percorsi, i cosiddetti "target", e le loro esigenze. Le interessanti risultanze di questo studio sono riportate ai capitoli 2 e 3 della relazione di progetto allegata al presente Messaggio.

Il progetto si muove infine sugli elementi fisici e digitali per la concretizzazione della proposta, che dovrà avvenire attraverso la posa di segnaletica direzionale, pannelli informativi in prossimità dei punti di sosta (punto di partenza/arrivo comune a tutti i percorsi, punti di esercizio, punti di meditazione) lungo i vari tracciati. L'esperienza per il fruitore è completata con elementi fisici e indicazioni relative agli esercizi da effettuare nei diversi punti sul percorso, così come con la possibilità di interagire digitalmente, attraverso il proprio smartphone tramite i codici QR presenti sui pannelli informativi, con ulteriori contenuti digitali (video, pagine dedicate, informazioni storico-culturali, ecc.) integrati in una sezione del sito internet comunale. Le indicazioni di dettaglio sono riportate al capitolo 4 dell'annessa relazione di progetto. Si richiamano infine le tabelle e planimetrie allegata alla relazione.

## **3. Relazione con il programma di Legislatura e il piano finanziario**

Il preventivo 2020 considera, per l'intervento proposto, un credito complessivo di Fr. 50'000.-.

La stima dei costi è stata eseguita sulla base di indicazioni preliminari e in assenza di un concetto definito per la realizzazione dell'opera.

## **4. Piani e tempi di realizzazione**

La durata complessiva degli interventi è stimata in 4-6 mesi. L'inizio dei lavori è previsto nella prima parte del prossimo anno.

## **5. Calcolo dei costi e modalità di finanziamento**

Il preventivo dei costi è esposto a pagina 29, capitolo 5 della relazione di progetto. La spesa complessiva è stimata in **Fr. 66'330.-**. L'importo è comprensivo dell'IVA, degli onorari e del supplemento per gli imprevisti (10%).

Come riportato nella relazione di progetto (pag. 28), si è riscontrata la necessità di eseguire alcuni piccoli interventi di sistemazione straordinaria sulla rete dei percorsi interessati dal progetto. I relativi costi, stimati in circa Fr. 1'700.-, non sono stati computati nel preventivo dell'opera in quanto questo genere di lavori rientra in un piano di manutenzione regolare finanziato tramite la gestione corrente.

L'intervento non potrà beneficiare di alcun sussidio pubblico. Non si ha tuttavia ancora avuto modo di chiarire se l'investimento potrà godere di eventuali altri tipi di sostegno finanziario, per esempio tramite i fondi Sport-Toto o simili.

Trattandosi di un intervento prettamente d'interesse pubblico ed esteso su un'ampia parte del territorio comunale, la realizzazione non sottostà al prelievo dei contributi di miglitoria.



A livello contabile, la spesa andrà interamente ascritta al conto degli investimenti del Comune, Dicastero Cultura e tempo libero, Servizio parchi e sentieri pubblici, conto no. 330.501.46.

## **6. Conseguenze finanziarie sulla gestione corrente**

Applicando il tasso di ammortamento del 15% (opere del genio civile) e quello di interesse dello 0.5%, l'onere annuale iniziale a carico della gestione corrente sarà di circa Fr. 10'390.-.

Sono riservate modifiche della Legislazione applicabile in materia come anche la futura introduzione del modello contabile armonizzato.

Per quanto attiene invece agli oneri di manutenzione futura dell'opera, gli stessi sono stati pure considerati al capitolo 5.2 della relazione di progetto (pagina 30). Come indicato, la cura della rete dei nuovi percorsi non dovrebbe accrescere l'attuale impegno della squadra degli operai comunali nella manutenzione ordinaria dei sentieri. In merito invece ai costi per la gestione (hosting) della pagina internet, considerato che l'intenzione è quella di integrare i contenuti digitali in una sezione del sito esistente del Comune, la realizzazione del progetto non andrebbe ad aumentare i costi informatici attuali.

## **7. Aspetti di procedura**

**Preavviso commissionale:** l'esame del Messaggio compete alla Commissione della gestione per le questioni finanziarie (articolo 181 della Legge organica comunale - LOC) e alla Commissione delle opere pubbliche del Consiglio comunale per quelle tecniche (articolo 23 del Regolamento organico comunale – ROC).

**Collisione di interesse:** nessun Consigliere si trova in una situazione di collisione d'interesse (articoli 32, 64 e 83 LOC).

**Quoziente di voto:** per l'approvazione dei punti 1, 2 e 3 del seguente dispositivo di deliberazione è necessario il voto della maggioranza assoluta dei membri del Consiglio comunale, pari ad almeno 13 voti favorevoli. Per i restanti punti 4 e 5 è sufficiente la maggioranza semplice, ritenuto che i voti affermativi devono raggiungere almeno un terzo (9) dei membri del Consiglio comunale (articolo 61 cpv. 1 LOC).

**Referendum facoltativo:** la decisione del Consiglio comunale sottostà al referendum facoltativo (articolo 75 LOC).

## **PROPOSTA DI DECISIONE**

Premesso quanto precede, si propone al Consiglio comunale di voler deliberare come segue:

- 1. Sono approvati il progetto e il preventivo concernenti la realizzazione di percorsi salutistici sulla rete dei sentieri comunali di Cugnasco-Gerra.**
- 2. Al Municipio è concesso il relativo credito d'investimento di Fr. 67'000.-.**
- 3. Il credito accordato è messo a carico del conto degli investimenti del Comune, Dicastero Cultura e tempo libero, Servizio parchi e sentieri pubblici, conto numero 330.501.46.**
- 4. Il credito decade se non utilizzato entro il 31 dicembre 2021.**
- 5. Al Municipio è concessa l'autorizzazione di eventualmente avviare, se necessario, una procedura di espropriazione per l'esecuzione delle opere approvate.**

PER IL MUNICIPIO

IL SINDACO

Gianni Nicoli

IL SEGRETARIO

Luca Foletta

Allegati:

1. Messaggio municipale no. 91-2016 del 16 febbraio 2016 e relativi allegati
2. Relazione tecnica e progetto, e relativi allegati, aprile 2020



**Municipio**

---

Cugnasco,  
16 febbraio 2016

Risoluzione municipale  
**4915 – 15.2.2016**

**MESSAGGIO MUNICIPALE NO. 91**

**Presenza di posizione e proposte del Municipio sulla mozione del 10 ottobre 2012 del signor Roberto Casavecchia, consigliere comunale, a nome del Gruppo Cugnasco-Gerra domani, che propone la creazione di un percorso vita nel Comune di Cugnasco-Gerra**

---

Signor Presidente,  
signore e signori Consiglieri comunali,

nella seduta straordinaria del 15 ottobre 2012 è stata presentata la mozione sopraccitata, che è stata demandata per l'esame ed il preavviso alla Commissione opere pubbliche del Consiglio comunale.

Si tratta di una mozione generica, benché indica che il luogo ideale per la realizzazione di un percorso vita potrebbe essere la zona tra il Campeggio Riarena a Cugnasco e il Campeggio Isola a Gudo.

Prima di avviare la procedura di trattazione della mozione con la trasmissione alla Commissione preposta, il Municipio ha ritenuto opportuno sottoporre l'idea al Dipartimento del territorio (DT), Ufficio della protezione della natura, affinché si esprimesse sulla possibilità indicata. Con lettera dell'8 novembre 2012 il DT si è pronunciato come segue:

*“... il comparto proposto per la creazione di un percorso vita, interessa una riserva naturale d'importanza federale (palude d'importanza nazionale; oggetto 2303). All'interno di queste aree protette a livello federale, sono ammessi e possono essere autorizzati unicamente strutture o interventi che mirano a valorizzare i contenuti naturali presenti e attività di ricerca o attività didattiche poco impattanti che hanno quale scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica su tematiche prettamente ambientali di protezione e conservazione della natura. Nel caso specifico la realizzazione di un percorso vita non rientra in queste categorie e non potrebbe quindi essere autorizzato da parte nostra. Inoltre, contrariamente a quanto contenuto nella mozione, la zona prescelta mal si addice ad ospitare un percorso vita, in quanto caratterizzata prevalentemente da terreni umidi o bagnati”.*

Il 21 novembre 2012 il Municipio ha trasmesso la mozione alla Commissione delle opere pubbliche del Consiglio comunale rinunciando, ai sensi dell'articolo 67 cpv. 2 della Legge organica comunale (LOC), ad esprimere un parere al riguardo.

Con rapporto del 25 settembre 2013 la Commissione così si esprime: *“La Commissione opere pubbliche propone di non dar seguito immediatamente alla ricerca di una nuova possibile ubicazione. Considerando che in tempi relativamente brevi sarà in funzione il nuovo centro sportivo, invita il Municipio a rivalutare la possibilità di allestire un percorso vita che possa anche essere relazionato al centro sportivo”*.

Il Municipio ha ripreso l'esame della mozione e del rapporto commissionale nella seduta del 15 ottobre 2013 (risoluzione numero 1951). L'Esecutivo, considerato che la mozione è una proposta rivolta al Consiglio comunale e non al Municipio, ha ritenuto che il mandato spettante alla Commissione opere pubbliche non fosse stato adempiuto. Pertanto, la Municipalità ha chiesto alla Commissione di *“... precisare meglio il preavviso sulla mozione, cioè se propone al Consiglio comunale di accettarla, oppure di respingerla oppure, ancora, di accettarla ma con una proposta alternativa rispetto alla precisa proposta della mozione”*.

Con il recente rapporto del 21 gennaio 2016 la Commissione opere pubbliche formula le seguenti considerazioni, proposte e conclusioni:

*“Rivalutando la situazione sull'opportunità di proporre ancora l'allestimento di un percorso vita si ritiene che sia interessante averne uno in paese e lo si vorrebbe realizzato in collina anziché sul piano vicino al centro sportivo; in questa zona infatti è già possibile svolgere varie attività legate alla corsa e al movimento e l'ipotesi di costruire una pista finlandese prevista nel progetto completerebbe l'offerta sportiva. La collina invece offre la possibilità di svolgere un'attività fisica percorrendo i tracciati che già oggi sono utilizzati e curati con il regolare sfalcio dell'erba ed una manutenzione ordinaria. Un percorso vita sui sentieri darebbe la possibilità di sfruttare questa risorsa che sono i percorsi di collina, dai quali si può godere di una bella vista ed un soleggiamento invidiabile. Inoltre vi sono i nuclei e i monumenti culturali che renderebbero il percorso ancor più piacevole e allo stesso tempo questi luoghi potrebbero ancora una volta essere rivalorizzati. Sul tracciato del percorso vita potranno trovarsi fontane e panchine per poter godere i percorsi non solo da chi svolge l'attività fisica sportiva ma anche dai concittadini che semplicemente vogliono passeggiare. In abbinamento al percorso una cartellonistica indicante sentieri, monumenti e punti di vista panoramici, potrebbe essere presente all'imbocco del percorso”*.

E la Commissione conclude (il grassetto è nostro):

***“La Commissione opere pubbliche, tenuto conto di quanto esposto nel presente rapporto, propone al Consiglio comunale di accettare la mozione con la variante che invece di aderire alla realizzazione del percorso vita nella zona a sud di Cugnasco-Gerra, il Municipio è incaricato di approfondire il tema e di presentare uno specifico messaggio municipale al Consiglio comunale relativo alla creazione di un percorso vita nella zona collinare del Comune di Cugnasco-Gerra”***.

Lo scrivente Municipio apprezza e condivide le valutazioni e le proposte avanzate sia nella mozione sia dalla Commissione. Di conseguenza, l'Esecutivo propone al Consiglio comunale di approvare la mozione con la variante suggerita nel rapporto commissionale. Ovviamente, in sede di allestimento del progetto e del relativo preventivo di spesa si approfondirà l'aspetto dei contenuti del o dei percorsi vita. Vale a dire, si tratterà di valutare se invece di realizzare un percorso vita come si è abituati a trovarli in altre parti del territorio, sarà preferibile pensare ad una struttura di svago e di movimento più generica. Ma, come detto, saranno gli approfondimenti che porteranno alla soluzione. L'obiettivo del progetto dovrà anche essere quello di migliorare, dal profilo strutturale, la situazione dei diversi percorsi pedonale che il Comune dispone, soprattutto nella zona di Agarone.

## **Aspetti di procedura**

**Preavviso commissionale:** la mozione è già stata esaminata dalla Commissione opere pubbliche, ragione per cui il presente Messaggio municipale non è sottoposto al preavviso di nessuna commissione del Consiglio comunale.

**Collisione di interesse:** nessun Consigliere si trova in una situazione di collisione di interesse (articoli 32, 64 e 83 LOC).

**Quoziente di voto:** per l'approvazione del seguente dispositivo di deliberazione è sufficiente la maggioranza semplice, ritenuto che i voti affermativi devono raggiungere almeno un terzo (9) dei membri del Consiglio comunale (articolo 61 cpv. 1 LOC).

**Referendum facoltativo:** la decisione del Consiglio comunale non sottostà al referendum facoltativo (articolo 75 LOC).

## **PROPOSTA DI DECISIONE**

Si invita il Consiglio comunale a voler deliberare come segue.

- 1. È accolta la mozione del 10 ottobre 2012 del signor Roberto Casavecchia, consigliere comunale, a nome del Gruppo Cugnasco-Gerra domani, che propone la creazione di un percorso vita nel Comune di Cugnasco-Gerra.**
- 2. Il Municipio è incaricato di approfondire la proposta e, mediante uno specifico messaggio municipale, proporre al Consiglio comunale un concetto, una soluzione, un progetto e un preventivo.**

PER IL MUNICIPIO

IL VICE SINDACO

Michele Dedini

IL SEGRETARIO

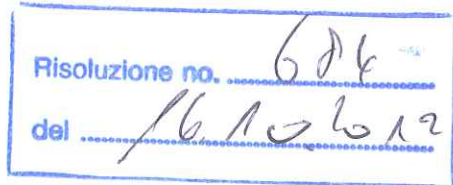
Silvano Bianchi

### Allegati:

- mozione
- lettera del Municipio al Dipartimento del territorio (DT), del 17.10.2012
- lettera del DT, datata 8.11.2012
- trasmissione della mozione alla Commissione, avvenuta il 21.11.2012
- rapporto della Commissione opere pubbliche, datato 25.9.2013
- richiesta del Municipio alla Commissione opere pubbliche, di completare il rapporto commissionale, datata 17.10.2012
- rapporto della Commissione del 21.1.2016



Cugnasco-Gerra domani



Lodevole  
Municipio di Cugnasco-Gerra  
via Locarno 7  
6516 CUGNASCO

Cugnasco, 10 ottobre 2012

### MOZIONE

Egregio signor Sindaco, gentile Signora, egregi Signori municipali.

Viviamo in un territorio particolarmente adatto per esercitare delle attività sportive all'aria aperta e se vi sono delle attrezzature predisposte, lo stimolo a praticarle è maggiore.

Si potrebbe dire che lo sport fa bene al singolo ma anche a tutta la società in quanto

Salute è movimento!

Movimento è quindi prevenzione nel campo della salute!

Lo sport fa aumentare il benessere!

Il percorso vita è sicuramente un buono strumento per incentivare il movimento sia individualmente che in gruppo o in famiglia e una nota compagnia d'assicurazioni offre sostegno e risorse finanziarie per allestire un percorso.

In svizzera interna i percorso vita sono molto diffusi, alle nostre latitudini sono presenti ma più distribuiti nel territorio, in particolare nelle vicinanze vi sono quelli di Gordola e Bellinzona.

Allestirne uno nel nostro comune offrirebbe sicuramente ai nostri concittadini una buona occasione per essere stimolati a fare dello sport, anche gli ospiti dei due campeggi potrebbero gradire questo semplice percorso attrezzato che in svizzera da decenni riscontra successo.

Un percorso vita si sviluppa su una linea o circonferenza lunga circa 2000 metri e generalmente all'interno di un bosco o lungo fiumi e riali, un luogo ideale potrebbe essere la zona tra il campeggio Riarena e il campeggio Isola

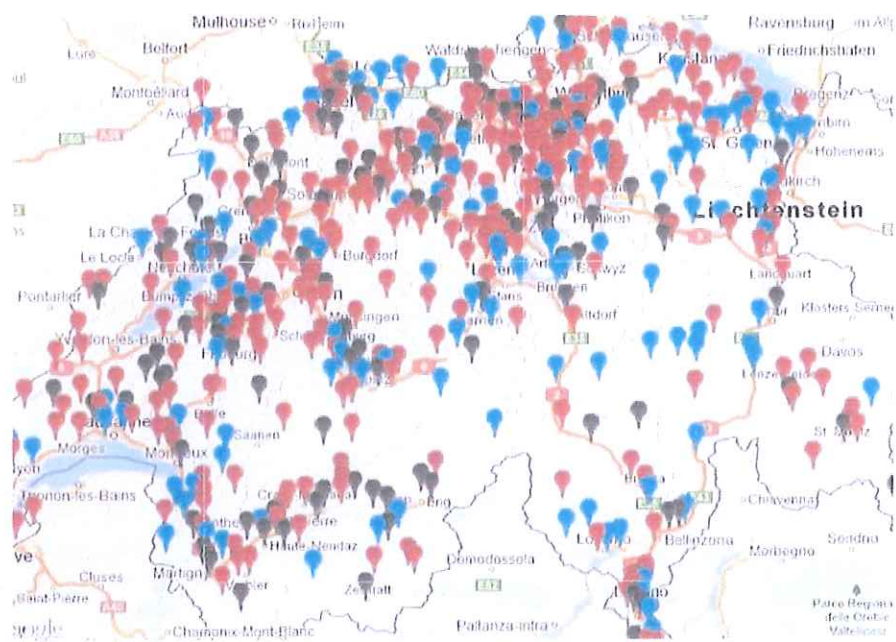
Con la seguente MOZIONE chiediamo che:

venga allestito un percorso vita

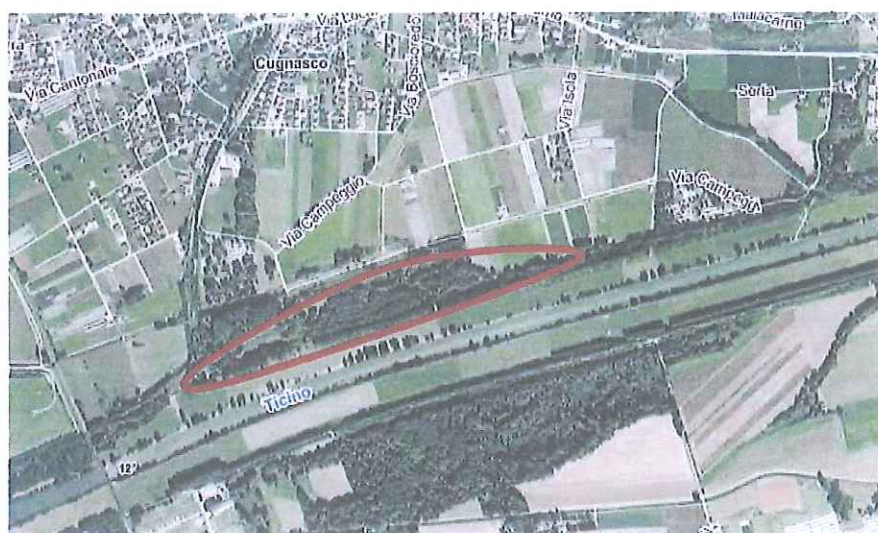
L'occasione ci è gradita per porgere cordiali saluti.

per il Gruppo Cugnasco-Gerra domani

Roberto Casavecchia



Distribuzione dei percorsi Vita in Svizzera



Zona particolarmente adatta nel nostro territorio





Incaricato  
**Silvano Bianchi**  
091 850.50.32  
silvano.bianchi@cugnasco-gerra.ch

**Municipio**

Al  
Dipartimento del territorio  
Ufficio protezione della natura  
6501 Bellinzona

Cugnasco,  
17 ottobre 2012

Risoluzione municipale  
684 – 16.10.2012

**Mozione per la creazione di un percorso vita sul Piano di Magadino, zona  
Campeggio Riarena (Cugnasco) – Campeggio Isola (Gudo)**

Signore e signori,

nella seduta straordinaria di lunedì 15 ottobre scorso, al Consiglio comunale è stata presentata una mozione che propone la realizzazione dell'opera indicata.

Prima di avviare la procedura di trattazione della mozione secondo la Legge organica comunale, gradiremmo sapere se nell'area interessata, evidenziata nella planimetria annessa alla mozione, esistono vincoli, divieti o limitazioni che potrebbero ostare all'insediamento della struttura prevista.

Frattanto porgiamo i migliori saluti.

PER IL MUNICIPIO

IL SINDACO  
Gianni Nicoli

IL SEGRETARIO  
Silvano Bianchi

Allegata:  
mozione



Stabile amministrativo 2  
Viale Stefano Franscini 17

telefono  
fax  
e-mail

091 814 37 67  
091 814 44 43  
dt-unp@ti.ch

Repubblica e Cantone Ticino  
Dipartimento del territorio  
Divisione dello sviluppo territoriale e della mobilità  
Sezione dello sviluppo territoriale

**RICEVUTO**

**14 NOV. 2012**

Funzionario  
incaricato

M. Sulmoni

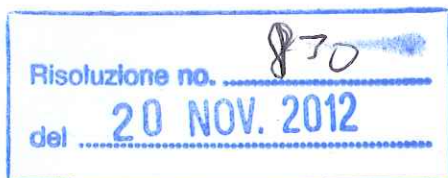
**Ufficio della natura e del paesaggio  
6501 Bellinzona**

telefono  
e-mail

814.37.05  
mirko.sulmoni@ti.ch

Municipio del Comune di  
Cugnasco-Gerra  
Via Locarno 7  
6516 Cugnasco

**ORIGINALE**



Bellinzona, 8 novembre 2012



Ns. riferimento

Vs. riferimento

**Mozione per la creazione di un percorso vita in località Isoletta; riserva naturale d'importanza federale (palude d'importanza nazionale; oggetto 2303), Comune di Cugnasco-Gerra.**

Signor Sindaco,  
signora e signori Municipali,

come a voi noto, il comparto proposto per la creazione di un percorso vita, interessa una riserva naturale d'importanza federale (palude d'importanza nazionale; oggetto 2303). All'interno di queste aree protette a livello federale, sono ammessi e possono essere autorizzati unicamente strutture o interventi che mirano a valorizzare i contenuti naturali presenti e attività di ricerca o attività didattiche poco impattanti che hanno quale scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica su tematiche prettamente ambientali di protezione e conservazione della natura.

Nel caso specifico la realizzazione di un percorso vita non rientra in queste categorie e non potrebbe quindi essere autorizzato da parte nostra. Inoltre, contrariamente a quanto contenuto nella mozione, la zona prescelta mal si addice ad ospitare un percorso vita, in quanto caratterizzata prevalentemente da terreni umidi o bagnati.

Restando a disposizione per eventuali domande, porgiamo distinti saluti.

**Ufficio della natura e del paesaggio**

Il capo ufficio  
L. Besomi

Il collaboratore  
M. Sulmoni

**FOTOCOPIA** a: *TK*



Alla  
Commissione opere pubbliche  
del Consiglio comunale

Cugnasco,  
21 novembre 2012

Risoluzione municipale  
830 – 20.11.2012

**Mozione del Gruppo Cugnasco-Gerra Domani del 15.10.2012 proponente la creazione di un percorso vita sul Piano di Magadino, zona Campeggio Riarena (Cugnasco) – Campeggio Isola (Cugnasco)**

Signore e signori,

in allegato vi trasmettiamo la mozione sopraccitata, demandata alla vostra Commissione per l'esame e il preavviso.

Di seguito riprendiamo le disposizioni della Legge organica comunale (LOC), la prima, e del relativo Regolamento di applicazione (RALOC), la seconda, applicabili in tema di mozioni:

**Mozioni**

**Art. 67** 1) Ogni consigliere può presentare per iscritto, nella forma della mozione, proposte su oggetti di competenza del consiglio comunale che non sono all'ordine del giorno.

2) Esse devono essere immediatamente demandate per esame ad una commissione permanente o speciale, ritenuta la facoltà del municipio di allestire entro il termine di sei mesi:

- a) un preavviso scritto oppure
- b) un messaggio a sostegno della proposta.

Il municipio, che non intende esprimere un preavviso o proporre un messaggio, deve fare dichiarazione in tal senso nei termini di tre mesi.

3) Se la mozione è demandata ad una commissione speciale il mozionante ne farà parte; in ogni caso ha diritto di essere sentito.

4) Il municipio in ogni fase della procedura deve collaborare con la commissione fornendo la necessaria documentazione e assistenza.

5) Il rapporto della commissione deve essere presentato entro il termine di sei mesi, a partire dalla scadenza dei termini di cui al cpv. 2.

6) Il municipio deve esprimersi in forma scritta sulle conclusioni della commissione entro due mesi.

#### Mozioni in consiglio comunale

Art. 17 1) Le mozioni presentate in forma scritta alla trattanda "mozioni e interpellanze" devono essere demandate immediatamente dal consiglio comunale ad una commissione permanente o speciale e trasmesse contemporaneamente al municipio.

2) Il municipio deve esprimersi sul rapporto della commissione di cui all'art. 67 cpv. 5 legge entro due mesi e mettere l'oggetto all'ordine del giorno, di regola, per la più prossima seduta del consiglio comunale.

Il Municipio, prima di trasmettere la mozione alla vostra Commissione, ha ritenuto opportuno chiedere un parere al Dipartimento del territorio (DT). L'Esecutivo, infatti, è già stato confrontato con lo svolgimento di attività di corta durata nella zona in cui la mozione propone di realizzare il percorso vita. In quelle occasioni i competenti servizi cantonali hanno sempre espresso diverse eccezioni, stante il fatto che la zona è una riserva naturale d'importanza federale (palude d'importanza nazionale).

Il DT, Ufficio della natura e del paesaggio, con lettera dell'8 novembre 2012 (che si allega al presente preavviso municipale) si esprime in termini negativi riguardo all'intervento formulato nella mozione.

In questa fase lo scrivente Municipio, facendo uso della facoltà indicata dal citato articolo 67 cpv. 2 LOC, rinuncia ad esprimere un parere.

Infine, considerato che il primo firmatario è pure membro della Commissione (permanente) delle opere pubbliche del Legislativo, la stessa non dovrà sentire altri mozionanti.

Con l'occasione gradite distinti saluti.

PER IL MUNICIPIO

IL SINDACO  
Gianni Nicoli

IL SEGRETARIO  
Silvano Bianchi

#### Va a:

- signor Roberto Casavecchia (Presidente), Via Terricciuole 91, Gerra Piano – 6516 Cugnasco
- signora Sonya Di Salvo, Via Terricciuole 150, Gerra Piano – 6516 Cugnasco
- signor Severo Fabretti, Via Rèsega 24, Gerra Piano – 6516 Cugnasco
- signorina Simona Mondada, Via Locarno 76 – 6516 Cugnasco
- signor Lorenzo Morinini, Via alla Motta 26 – 6516 Cugnasco

#### Copia p.c.:

signor Paolo Panscera, Presidente del Consiglio comunale, Via alla Motta 46 – 6516 Cugnasco

#### Allegati:

- mozione
- lettera DT dell'8.11.2012

W:\Amministrazione\Consiglio comunale\Mozioni\2012-2016\Cugnasco-Gerra Domani, percorso vita\Commissione opere pubbliche CC - invio mozione preavviso Municipio.docx





**Comune di  
Cugnasco-Gerra**

Via Locarno  
**6516 Cugnasco**  
Telefono  
091 850.50.30  
www.cugnasco-gerra.ch  
comune@cugnasco-gerra.ch

**Consiglio comunale - Opere pubbliche**

## RAPPORTO DELLA COMMISSIONE OPERE PUBBLICHE

**Mozione del gruppo Cugnasco-Gerra Domani del 15.10.2012 proponente la creazione di un percorso vita sul Piano di Magadino, zona Campeggio Riarena (Cugnasco) – Campeggio Isola (Cugnasco)**

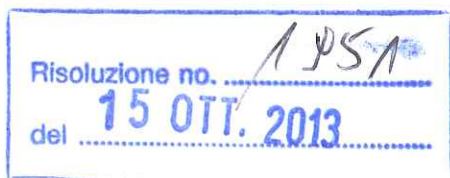
Signor Presidente,  
gentili colleghe, egregi colleghi,

Il Municipio prima di trasmettere la mozione alla nostra commissione ha trasmesso la stessa al Dipartimento de territorio nel mese di ottobre 2012.

L'ufficio della natura e del paesaggio si è espressa indicando che all'interno della zona proposta non è possibile allestire un percorso vita in quanto si tratta di una riserva naturale d'importanza federale.

La Commissione opere pubbliche propone di non dar seguito immediatamente alla ricerca di una nuova possibile ubicazione.

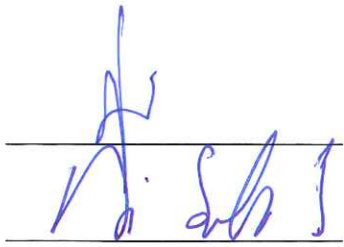
Considerando che in tempi relativamente brevi sarà in funzione il nuovo centro sportivo, invita il Municipio a rivalutare la possibilità di allestire un percorso vita che possa anche essere relazionato al centro sportivo.



FOTOCOPIA di

THK

Casavecchia Roberto



A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'R. Casavecchia', written over a horizontal line.

Di Salvo Sonya



A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'S. Di Salvo', written over a horizontal line.

Fabretti Severo



A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'S. Fabretti', written over a horizontal line.

Mondada Simona



A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'S. Mondada', written over a horizontal line.

Morinini Lorenzo

Cugnasco-Gerra, 25 Settembre 2013

Presenti: Casavecchia Roberto, Di Salvo Sonya, Mondada Simona, Morinini Lorenzo

Assente giustificato: Severo Fabretti

## Silvano Bianchi

---

**Da:** Silvano Bianchi <silvano.bianchi@cugnasco-gerra.ch>  
**Inviato:** giovedì, 17. ottobre 2013 11:12  
**A:** Di Salvo Sonya; Fabretti Severo; Mondada Simona; Morinini Lorenzo; Studio d'architettura Casavecchia - Roberto Casavecchia  
**Oggetto:** Mozione creazione di un percorso vita

Buongiorno,

riguardo all'oggetto menzionato, di seguito trascriviamo la risoluzione municipale no. 1951 del 15 ottobre 2013:

*"Nella seduta straordinaria del 15 ottobre 2012 il signor Roberto Casavecchia, del Gruppo Cugnasco-Gerra Domani, ha presentato una mozione che propone la creazione di un percorso vita sul Piano di Magadino, nella zona tra il Campeggio Riarena e il Campeggio Isola.*

*Considerato che la zona interessata si trova all'interno del progetto del "Parco del Piano di Magadino", il 17 ottobre 2012 la mozione è stata trasmessa per un parere al Dipartimento del territorio (DT), Ufficio protezione della natura. Questo servizio cantonale ha risposto l'8 novembre 2012, confermando che la creazione del percorso vita interessa una zona naturale d'importanza federale. Inoltre: "All'interno di queste aree protette sono ammessi e possono essere autorizzati unicamente strutture o interventi che mirano a valorizzare i contenuti naturali presenti e attività di ricerca o attività didattiche poco impattanti che hanno quale scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica su tematiche prettamente ambientali di protezione e conservazione della natura". Nel caso specifico, conclude il DT, "La realizzazione di un percorso vita non rientra in queste categorie e non potrebbe quindi essere autorizzato da parte nostra. Inoltre, contrariamente a quanto contenuto nella mozione, la zona prescelta mal si addice ad ospitare un percorso vita, in quanto caratterizzata prevalentemente da terreni umidi e bagnati".*

*Con rapporto del 25 settembre 2013, la Commissione opere pubbliche del Consiglio comunale propone di non dar seguito immediatamente alla ricerca di una nuova possibile ubicazione. E: "Considerando che in tempi relativamente brevi sarà in funzione il nuovo centro sportivo, invita il Municipio a rivalutare la possibilità di allestire un percorso vita che possa anche essere relazionato al centro sportivo".*

*Si decide di chiedere alla Commissione di precisare meglio il preavviso sulla mozione, cioè se propone al Consiglio comunale di accettarla, oppure di respingingerla oppure, ancora, di accettarla ma con una proposta alternativa rispetto alla precisa proposta della mozione".*

Frattanto ringraziamo per l'attenzione e porgiamo i migliori saluti.

La Cancelleria comunale  
Il Segretario comunale: Silvano Bianchi  
091 850.50.32  
[silvano.bianchi@cugnasco-gerra.ch](mailto:silvano.bianchi@cugnasco-gerra.ch)  
[www.cugnasco-gerra.ch](http://www.cugnasco-gerra.ch)



**Comune di  
Cugnasco-Gerra**

Via Locarno  
6516 Cugnasco  
Telefono  
091 850.50.30  
www.cugnasco-gerra.ch  
comune@cugnasco-gerra.ch

**Consiglio comunale - Opere pubbliche**

## **RAPPORTO DELLA COMMISSIONE OPERE PUBBLICHE**

### **Mozione del gruppo Cugnasco-Gerra domani del 15.10.2012 proponente la creazione di un percorso vita sul Piano di Magadino, zona Campeggio Riarena (Cugnasco) – Campeggio Isola (Cugnasco)**

Signor Presidente,

gentili colleghe, egregi colleghi,

il 15 ottobre 2012 era stata presentata dal gruppo Cugnasco Gerra domani, una mozione proponente la creazione di un percorso vita e segnalava quale possibile ubicazione il bosco tra il campeggio Riarena e il campeggio Isola, considerando anche la vicinanza con il centro sportivo che si sarebbe costruito.

Il Municipio prima di trasmettere la mozione alla nostra commissione ha sottoposto la stessa al Dipartimento del territorio nel mese di ottobre 2012 per poter verificare se l'ubicazione proposta non era in contrasto con le leggi federali e cantonali.

L'Ufficio protezione della natura si è espresso indicando che all'interno della zona proposta non è possibile allestire un percorso vita in quanto si tratta di una riserva naturale d'importanza federale. La Commissione opere pubbliche allora ha proposto di non dar seguito immediatamente alla ricerca di una nuova ubicazione considerando che si sarebbe edificato il nuovo centro sportivo e dopo la messa in funzione dello stesso si sarebbe potuto definire meglio l'idoneità della proposta contenuta nella mozione.

Rivalutando la situazione sull'opportunità di proporre ancora l'allestimento di un percorso vita si ritiene che sia interessante averne uno in paese e lo si vorrebbe realizzato in collina anziché sul piano vicino al centro sportivo; in questa zona infatti è già possibile svolgere varie attività legate alla corsa e al movimento e l'ipotesi di costruire una pista finlandese prevista nel progetto completerebbe l'offerta sportiva.

La collina invece offre la possibilità di svolgere attività fisica percorrendo i tracciati che già oggi sono utilizzati e curati con il regolare sfalcio dell'erba ed una manutenzione ordinaria. Un percorso vita sui sentieri darebbe la possibilità di sfruttare questa risorsa che sono i percorsi di collina, dai quali si può godere di una bella vista ed un soleggiamento invidiabile.


Inoltre vi sono nuclei e monumenti culturali che renderebbero il percorso ancor più piacevole e allo stesso tempo questi luoghi potrebbero ancora una volta essere rivalorizzati.

Sul tracciato del percorso vita potranno trovarsi fontane e panchine per poter godere i percorsi non solo da chi svolge l'attività fisica sportiva ma anche dai concittadini che semplicemente vogliono passeggiare.

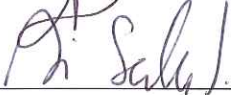
In abbinamento al percorso una cartellonistica indicante sentieri, monumenti e punti di vista panoramici, potrebbe essere presente all'imbocco del percorso.

La Commissione opere pubbliche, tenuto conto di quanto esposto nel presente rapporto, propone al Consiglio comunale di accettare la mozione con la variante che invece di aderire alla realizzazione del percorso vita nella zona a sud del Comune di Cugnasco-Gerra, il Municipio è incaricato di approfondire il tema e di presentare uno specifico messaggio municipale al Consiglio comunale relativo alla creazione di un percorso vita nella zona collinare del Comune di Cugnasco-Gerra

Casavecchia Roberto



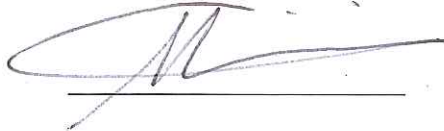
Di Salvo Sonya



Fabretti Severo



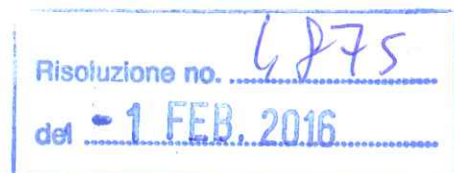
Morinini Lorenzo



Cugnasco-Gerra, 21 Gennaio 2016

Presenti: Casavecchia Roberto, Di Salvo Sonya, Severo Fabretti, Morinini Lorenzo

Assente giustificato: Mondada Simona







**Comune di Cugnasco Gerra**



**Percorsi fitness  
comunali**

---

**RELAZIONE TECNICA E PROGETTO**

---

Aprile 2020



Sonognini-Partner | Via alle Campagne 4 | 6516 Cugnasco Gerra

# Sommario

---

<b>Sintesi .....</b>	<b>3</b>
<b>1 Introduzione .....</b>	<b>4</b>
1.1 Mandato .....	4
1.2 Scopo e obiettivi del progetto .....	4
1.3 Ringraziamenti.....	4
<b>2 Analisi dello stato attuale .....</b>	<b>5</b>
2.1 Contesto .....	5
2.2 Trend.....	5
2.3 Caratteristiche dei percorsi proposti.....	6
<b>3 Concetto dei nuovi percorsi fitness .....</b>	<b>12</b>
3.1 Segmenti Target.....	12
3.2 Elementi di progetto.....	16
3.3 Metriche .....	16
3.4 App per smartphone.....	17
3.5 Coordinamento con l'area fitness lungo il Riarena .....	18
<b>4 Progetto.....</b>	<b>19</b>
4.1 Tracciato dei percorsi fitness.....	19
4.2 Segnaletica.....	19
4.3 Punti di esercizio dolci .....	22
4.4 Video degli esercizi .....	26
4.5 Sito web .....	27
4.6 Volantino cartaceo .....	27
4.7 Sistemazione e manutenzione sentieri .....	28
4.8 Proprietà.....	28
<b>5 Preventivo .....</b>	<b>29</b>
5.1 Costi di realizzazione .....	29
5.2 Costi di manutenzione.....	30
<b>6 Conclusioni .....</b>	<b>31</b>
6.1 Valutazione del raggiungimento degli obiettivi.....	31
6.2 Tempistica.....	32
6.3 Considerazioni finali .....	32
<b>Allegati .....</b>	<b>33</b>

## Sintesi

---

A seguito di una mozione presentata al Municipio di Cugnasco Gerra il 10 ottobre 2012, la commissione municipale gioventù, tempo libero e attività sociali ha proposto al Municipio di progettare dei percorsi salutistici e per l'attività sportiva. Il Municipio ha pertanto conferito a Sonognini Partner il mandato di progettare dei percorsi fitness nel comprensorio comunale di Cugnasco Gerra, nella parte collinare, considerando l'area per esercizi in fase di progettazione lungo il riale Riarena.

Il progetto ha come obiettivi la creazione di una rete di percorsi quali supporti per attività di fitness di prossimità e a costo 0 per gli utenti, la conoscenza e la fruizione del territorio attraverso la valorizzazione degli elementi culturali e/o ambientali presenti, la proposta e di interazione con i sentieri e con gli elementi del territorio innovativa, anche mediante uso delle nuove tecnologie digitali, secondo modalità diverse dal classico 'Percorso vita'.

I tre percorsi di base, individuati preventivamente dal Comune, sono stati analizzati e rilevati per individuarne le caratteristiche specifiche, tracciare gli elementi di interesse e capire a quale pubblico target possono rivolgersi.

Da questa analisi è emerso che i tre percorsi fitness possiedono caratteristiche peculiari che li rendono adatti e soddisfano le esigenze di pubblici differenziati. I target principali individuati sono gli anziani, le famiglie con bambini, gli sportivi e coloro che passeggiano alla sera ad esempio col cane.

Il progetto raggiunge gli obiettivi prefissati mediante diversi elementi base che operano in sinergia: il tracciato rivisto dei percorsi, la segnaletica, delle postazioni di esercizi dolci e di meditazione d'ispirazione orientale, la creazione di mini video esplicativi, la programmazione di un sito web dedicato alla fruizione dei percorsi e la creazione di un volantino cartaceo.

I percorsi fitness sono complementari all'area di esercizio lungo il Riarena e si consiglia pertanto di elaborare un concetto grafico e di comunicazione unitario.

Per la realizzazione dell'intero progetto si prevede un importo globale di 66'330.-. Il progetto può essere realizzato in 4-6 mesi e anche per fasi successive. Tuttavia solo la realizzazione di tutte le parti del progetto permette di raggiungere tutti gli obiettivi.

Il progetto ha un grande potenziale, dato che già oggi i sentieri sono percorsi in maniera spontanea. La realizzazione dei percorsi fitness potrà rendere ancora più attrattivo il Comune di Cugnasco Gerra sia per i residenti, sia per i turisti dei vicini campeggi.

# 1 Introduzione

---

## 1.1 Mandato

A seguito di una mozione presentata al Municipio di Cugnasco Gerra il 10 ottobre 2012, la commissione municipale gioventù, tempo libero e attività sociali ha proposto al Municipio di progettare dei percorsi salutistici e per l'attività sportiva. Una proposta di percorsi è già stata elaborata dalla Commissione coinvolgendo alcuni residenti che già oggi sfruttano la rete dei percorsi esistenti.

Nell'incontro del 13 maggio 2019, la Commissione ha inoltre espresso la volontà di integrare anche aspetti legati alla conoscenza della cultura e del territorio comunale.

La Commissione ha pertanto conferito alla Sonognini Partner il mandato di elaborare un progetto di questi sentieri, tenendo conto e coordinandolo con il progetto di area fitness lungo il riale Riarena, tra il ponte della cantonale e l'alambicco (oggetto di un incarico separato all'Arch. Paesaggista Andrea Branca).

## 1.2 Scopo e obiettivi del progetto

Lo scopo del mandato è di progettare dei percorsi salutistici nel comprensorio comunale di Cugnasco Gerra, nella parte collinare.

Il progetto persegue i seguenti obiettivi:

1. Creare una rete di percorsi quali supporti per attività di fitness di prossimità a costo 0 per gli utenti
2. Favorire la conoscenza e la fruizione del territorio attraverso la valorizzazione degli elementi culturali e/o ambientali presenti;
3. Proporre modalità innovative di interazione con i sentieri e con gli elementi del territorio, anche mediante uso delle nuove tecnologie digitali;
4. Percorsi secondo modalità diverse dal classico 'Percorso vita'
5. Coordinare i percorsi con la futura area fitness lungo il fiume Riarena, sponda sinistra

## 1.3 Ringraziamenti

Per l'elaborazione del progetto e del business plan sono stati consultati il municipale Dino Cauzza e il segretario comunale Luca Foletta che ringraziamo di cuore per la disponibilità e le preziose informazioni. Teniamo anche ringraziare i membri della Commissione municipale gioventù, tempo libero e attività sociali per l'interessante iniziativa e la fiducia accordataci.

## 2 Analisi dello stato attuale

### 2.1 Contesto

#### 2.1.1 Il Comune di Cugnasco Gerra

Cugnasco Gerra è un Comune di 2852 abitanti (31.12.2019) situato tra i due poli di Bellinzona e di Locarno. La sua zona edificata si estende sul cono di deiezione del corso d'acqua Riarena e sul versante collinare. Oltre ai residenti, sul territorio comunale o nelle immediate vicinanze vi sono alcuni campeggi e numerose case di vacanza che aumentano in maniera sensibile gli abitanti, soprattutto durante i mesi primaverili ed estivi.

Sul territorio comunale, e in particolare sulla collina, si trovano innumerevoli sentieri e percorsi in parte inseriti nella rete escursionistica ufficiale, a testimonianza di quanto la collina fosse sfruttata non solo a scopo agricolo (viticoltura, in particolare), ma anche quale residenza permanente. Sono infatti ancora molti i nuclei e i piccoli gruppi di case presenti e in gran parte riattati. Oltre a ciò vi sono altre testimonianze della vita rurale passata, come ad esempio il torchio, mulini, forni, cappelle, fontane ecc.

In questo senso la collina si presta in particolar modo alla creazione di una rete di sentieri segnalati e a proporre un'offerta di esercizi all'aperto anche per chi non pratica regolarmente sport o vuole un'attività leggera e senza costi.

#### 2.1.2 Turisti

La regione del Locarnese è conosciuta quale destinazione turistica privilegiata. A livello cantonale il Locarnese genera quasi la metà dei pernottamenti turistici. Se si considerano i soli pernottamenti nei campeggi il Locarnese risulta essere di gran lunga la meta preferita, con oltre l'80% dei pernottamenti cantonali (vedi Tabella 2.1-1).

Tabella 2.1-1: Confronto regionale dei pernottamenti nelle strutture alberghiere e nei campeggi nel 2018 (Fonte: OTur)

Regione	Alberghi [%]	Campeggi [%]
<b>OTR Locarnese e Valli</b>	46.8%	83.40%
<b>OTR Bellinzona e Alto Ticino</b>	8.0%	2.70%
<b>OTR Luganese</b>	40.6%	9.90%
<b>OTR Mendrisiotto e Basso Ceresio</b>	5.3%	4%

Se si considera che a livello ticinese il settore dei campeggi rappresenta, dopo il settore alberghiero, la seconda per importanza tra le tipologie ricettive e che a livello svizzero, circa il 24% del totale dei pernottamenti nel settore dei campeggi è stato registrato in Ticino (fonte: OTur 2016), ben si comprende il potenziale che questa tipologia turistica rappresenta per la regione.

### 2.2 Trend

L'invecchiamento della popolazione, come pure l'aumento dei residenti, richiederà sempre più un'attenzione al benessere generale, non solo delle persone più anziane, che sono sempre più in buona forma e attive, ma anche di tutte le generazioni, per favorire la salute e il benessere psicofisico della popolazione.

## 2.3 Caratteristiche dei percorsi proposti

Il Comune di Cugnasco Gerra ha individuato preventivamente, con il supporto di persone che frequentano i sentieri della collina, tre percorsi di base, con caratteristiche diverse. Questi tracciati sono stati da noi più volte percorsi, analizzati e rilevati per:

- individuare le **caratteristiche** specifiche (pendenza, dislivello, grado di difficoltà ecc.)
- rilevare gli **elementi di interesse** lungo il percorso
- capire a quale **pubblico target** possono essere rivolti

Ai percorsi sono stati dati i nomi dei quartieri nei quali si sviluppano (vedi Figura 2.3-1). Questi nomi identificano nel resto del rapporto i tre percorsi

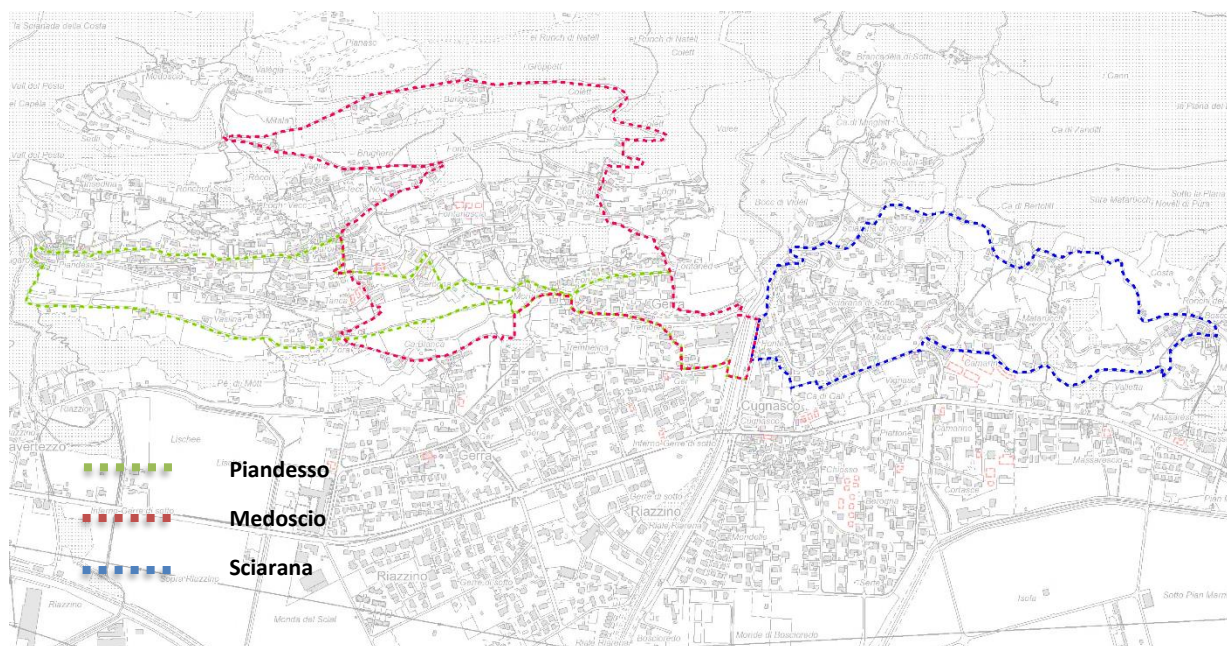


Figura 2.3-1: Tre percorsi – proposta iniziale del Comune di Cugnasco Gerra

I percorsi proposti si estendono quasi completamente sul versante. Questo ha due vantaggi principali:

1. necessitano di un esercizio fisico più impegnativo rispetto alla passeggiata pianeggiante;
2. permettono di godere dello splendido paesaggio del Piano di Magadino e rendono l'esercizio più piacevole.

Di seguito sono illustrati i risultati delle analisi dello stato attuale.

### 2.3.1 Percorso Sciarana

Il percorso di Sciarana si estende su una lunghezza di ca. 2.6 km e su un dislivello di ca. 110 m.



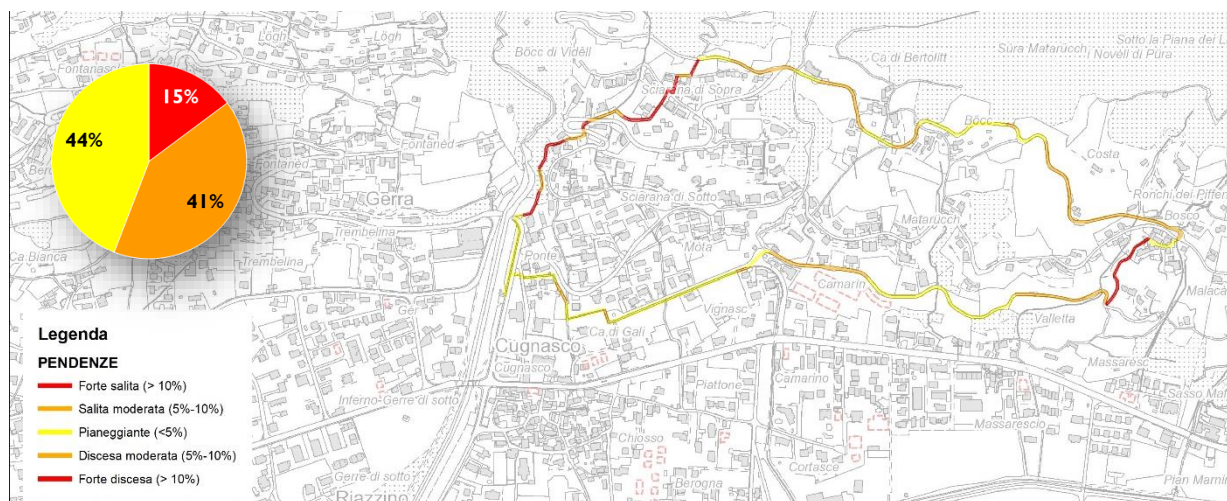


Figura 2.3-2: Analisi delle pendenze del percorso Sciarana

Questo percorso è in buona parte pianeggiante con una forte salita a metà percorso e una altrettanto rapida discesa verso la fine, lungo delle scalinate o dei sentieri in forte pendenza.

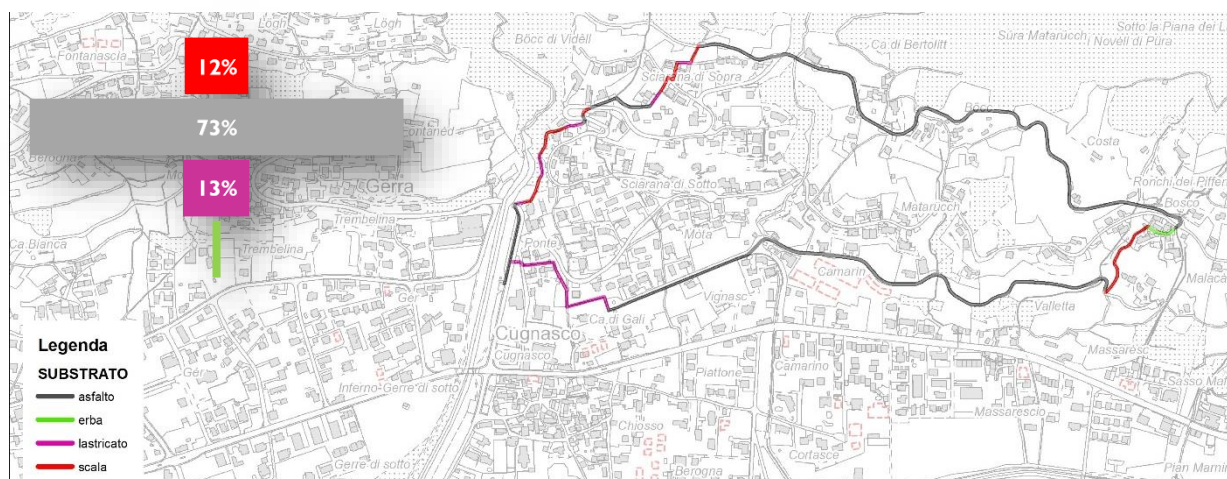


Figura 2.3-3: Analisi del substrato del percorso Sciarana

Il percorso di Sciarana è quasi completamente su supporto duro: asfalto, scalinate, sentieri lastricati. È quasi assente il substrato morbido (sterrato, erba).

### 2.3.2 Percorso Medoscio

Il percorso di Medoscio, con una lunghezza di ca. 4 km e un dislivello di ca. 310 m, è dei tre percorsi, quello più lungo.

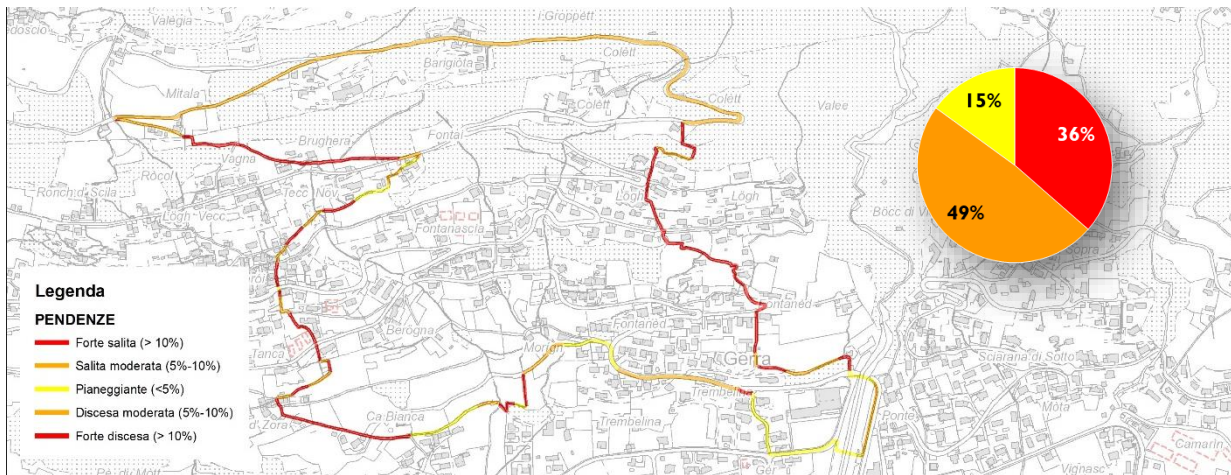


Figura 2.3-4: Analisi delle pendenze del percorso Medoscio

Il percorso di Medoscio è caratterizzato da un dislivello importante, con diversi lunghi tratti molto in pendenza (scalinate o sentieri ripidi). È dei tre quello più impegnativo, sia per le pendenze, sia per il dislivello raggiunto.

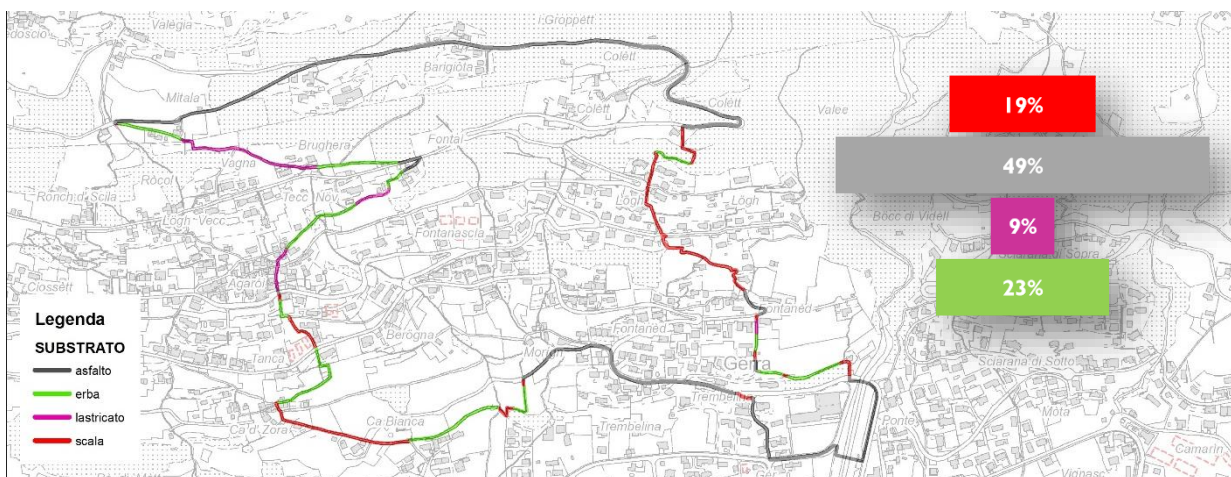


Figura 2.3-5: Analisi del substrato del percorso Medoscio

Il percorso di Medoscio è in gran parte, oltre  $\frac{3}{4}$ , su supporto duro (asfalto, scalinate, sentieri lastricati), ma rispetto a quello di Sciarana, ca.  $\frac{1}{4}$  del percorso è caratterizzato da un substrato più morbido (sterrato, erba).

### 2.3.3 Percorso Piandesso

Il percorso di Piandesso si estende su una lunghezza di ca. 3.6 km e un dislivello di ca. 150 m.



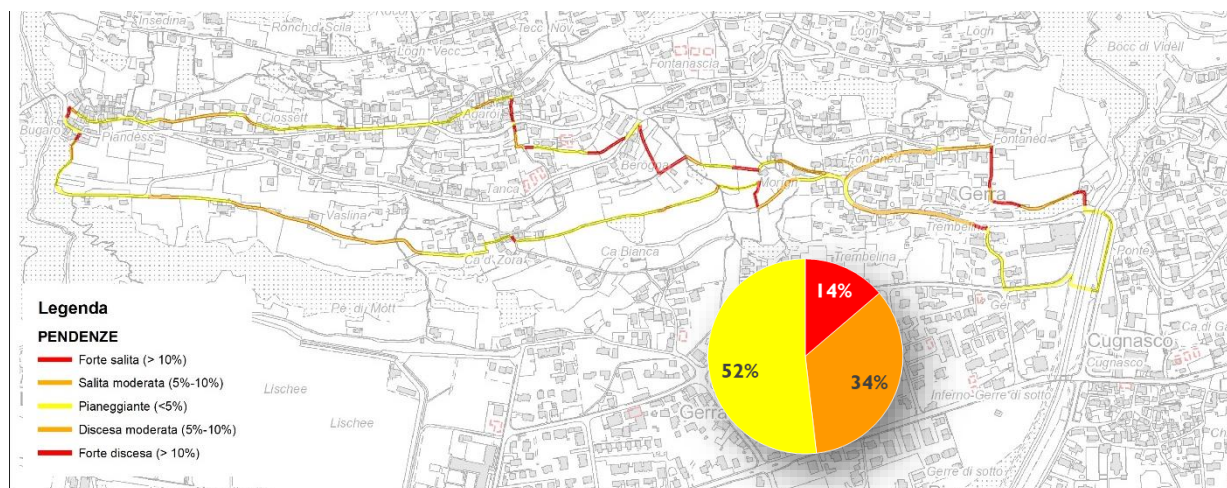


Figura 2.3-6: Analisi delle pendenze del percorso Piandesso

Il Percorso di Piandesso, pur avendo lunghi tratti pianeggianti, è punteggiato da brevi tratti in pendenza, in gran parte su scalinate e sentieri. Dei tre percorsi è quello più pianeggiante, pur essendo più lungo rispetto a quello di Sciarana. È pertanto un percorso meno impegnativo, ma più variato rispetto agli altri.

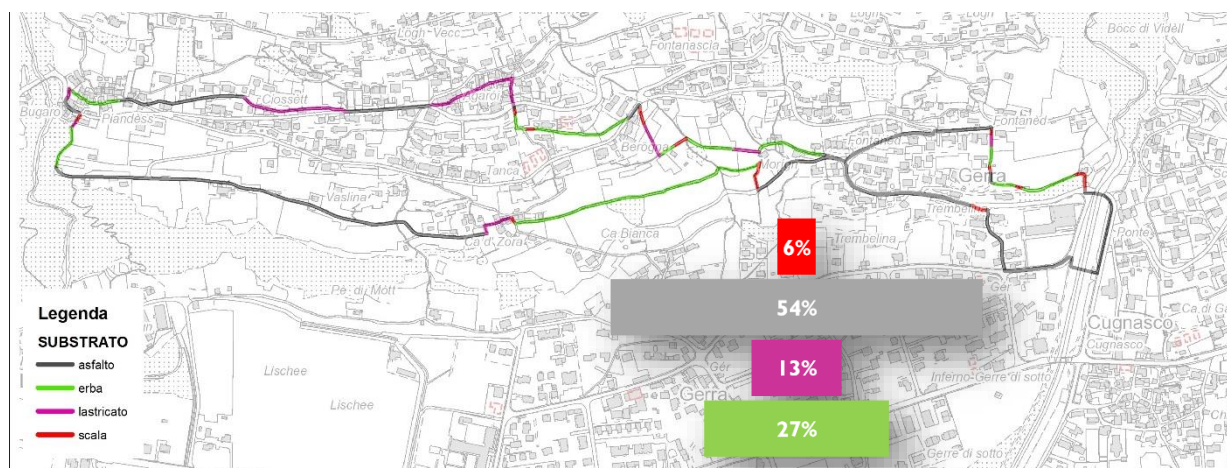


Figura 2.3-7: Analisi del substrato del percorso Piandesso

Il percorso di Piandesso, pur avendo dei lunghi tratti su supporto duro (asfalto, scalinate, sentieri lastricati), oltre ¼ del percorso è caratterizzato da un substrato più morbido (sterrato, erba), dato che passa tra i vigneti e lungo i sentieri che attraversano i nuclei della collina.

### 2.3.4 Confronto tra i percorsi

Dal confronto delle caratteristiche dei percorsi emergono chiaramente delle tipologie che vanno considerate, in relazione al pubblico target:

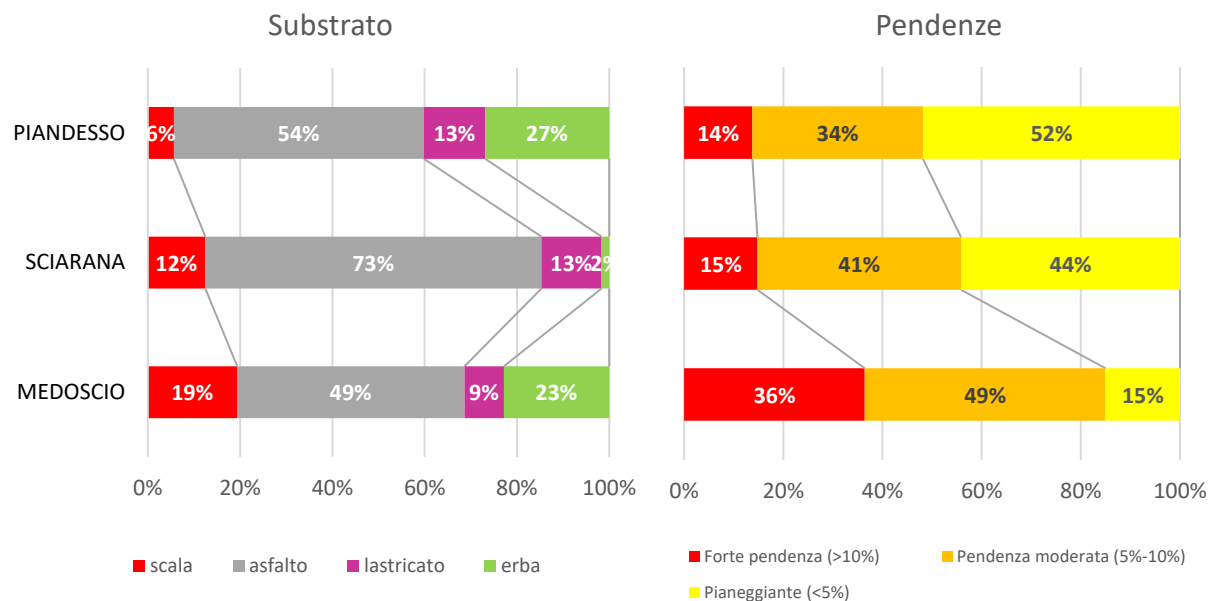


Figura 2.3-8: Confronto delle pendenze e del tipo di substrato

I percorsi di Piandesso e di Sciarana sono relativamente pianeggianti, ma differiscono tra di loro per la presenza di ampi tratti su substrato morbido (erba) e poche scalinate, il primo, e dalla presenza molto marcata di un substrato duro (in gran parte asfalto) per quanto riguarda il secondo.

Il percorso di Medoscio risulta essere di gran lunga il più impegnativo con forti pendenze e lunghe scalinate, sia in salita, sia in discesa.

## 2.3.5 Elementi lungo il percorso

### 2.3.5.1 *Elementi di supporto*

L'attività fisica all'aperto, in particolare le lunghe passeggiate e la corsa, traggono profitto dalla presenza di elementi di supporto che permettono di ristorarsi o rifornirsi lungo il percorso. Si tratta di piccoli elementi che possono risultare molto importanti (ad esempio una fontana in una torrida giornata di luglio).

Sono stati considerati e rilevati i seguenti elementi:

- fontane e punti d'acqua
- panchine
- distributori di sacchetti per cani (tipo robidog)



### 2.3.5.2 Elementi d'interesse culturale

Oltre agli elementi di supporto, lungo i percorsi si possono incontrare numerosi oggetti d'interesse storico e culturale quali:

- cappelle
- torchio
- fontane antiche
- forno
- croci e stele commemorativa
- mulino

Questi elementi possono essere oggetto di menzione sia nei flyer informativi, sia con apposita segnaletica marrone.



Nella Figura 2.3-9 che segue sono indicati i principali elementi lungo i percorsi:

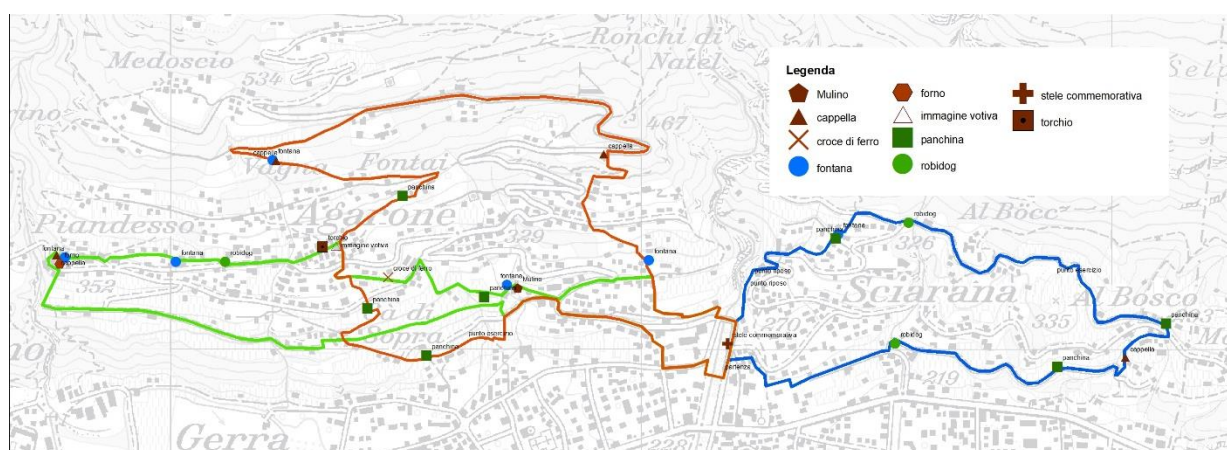


Figura 2.3-9: Elementi di interesse lungo i diversi percorsi

Il percorso che presenta più elementi di pregio e di interesse culturale è quello di **Piandesso**. Lungo questo percorso si trova infatti il mulino, il torchio, alcune fontane, un forno e degli elementi particolari come croci votive. Si conferma dunque il percorso più ricco e variato dei tre anche dal profilo culturale.

Il percorso di **Sciarana**, con i suoi lunghi tratti asfaltati e la presenza di alcuni cestini per cani, si presta particolarmente per tranquille passeggiate serali con il cane.

Il percorso di **Medoscio**, più impegnativo, dispone di diverse panchine che possono fungere da punto di ristoro durante il percorso.



## 3 Concetto dei nuovi percorsi fitness





### 3.1 Segmenti Target

Considerato il potenziale di crescita della clientela, le caratteristiche dell'offerta turistica della regione, come pure il potenziale dei percorsi e dell'area fitness lungo il Riarena, si focalizza l'offerta sui target di utenti indicati di seguito.

#### 3.1.1 Tipologia

I diversi percorsi hanno caratteristiche che si adattano a pubblici target specifici, dei quali è importante tenere conto nella progettazione del percorso stesso e della relativa comunicazione. A questo scopo si definiscono i seguenti 4 segmenti tipo:

Tabella 3.1-1: Definizione delle tipologie di utenti dei percorsi fitness. La definizione delle categorie generazionali è illustrata nel capitolo 3.1.2.

	<b>NOMI</b>	<b>CARATTERISTICHE</b>	<b>GENERAZIONE</b>	<b>PERCORSO</b>
	Anna e Aldo	Anziani ancora attivi e che vogliono tenersi in forma	Mature, Baby Boomers	<b>Sciarana</b>
	Edith e Giacomo	Portano a passeggio il cane e ne approfittano per fare movimento	Baby Boomers, GenX, Millennial	<b>Sciarana</b>
	Famiglia Rossi	Famiglia con figli piccoli che cerca esperienze outdoor in movimento	Millennial, GenZ	<b>Piandesso</b>
	Guendalina ed Eric	Giovani sportivi, cercano il miglioramento delle prestazioni	GenX, Millennial	<b>Medoscio</b>

Questi target possono essere sia residenti, sia turisti ospiti nelle strutture locali (campeggi, case di vacanza).

### 3.1.2 Segmenti generazionali

Il rapporto con l'offerta cambia in funzione dell'età e delle fasce generazionali. È pertanto interessante valutare i segmenti di utenti tipo, suddivisi secondo un criterio generazionale (vedi Tabella 3.1-2).

Tabella 3.1-2: Definizione dei segmenti generazionali, delle loro caratteristiche personali e dello stile di vita (Fonte: <https://www.linkedin.com/pulse/quattro-generazioni-confronto-che-sfida-enrico-florentino>)

	Veterani (1922-1945)	Baby Boomers (1946-1964)	Generazione X (1965-1980)	Generazione Y (1981-2000)
Valori	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rispetto per l'autorità</li> <li>• Conformisti</li> <li>• Disciplina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ottimismo</li> <li>• Coinvolgimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scetticismo</li> <li>• Divertimento</li> <li>• Informalità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realismo</li> <li>• Confidenza</li> <li>• Divertimento estremo</li> <li>• Social</li> </ul>
Famiglia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tradizionale</li> <li>• Nucleare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scoppiata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bambini che passano buona parte del tempo da soli perché i genitori sono al lavoro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Famiglia allargata</li> </ul>
Educazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un sogno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primogenitura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un modo per arrivare alla meta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un costo incredibile</li> </ul>
Mezzi di comunicazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Telefono analogico</li> <li>• Faccia a faccia</li> <li>• Memo scritti a mano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Telefono digitale</li> <li>• Chiamami a qualsiasi ora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cellulari</li> <li>• Chiamami solo al lavoro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Videofonino, smartphone</li> <li>• Email</li> </ul>
Rapporto con il denaro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risparmiatori</li> <li>• Pagano cash</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compra adesso, paga dopo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cauti</li> <li>• Conservatori</li> <li>• Risparmio, risparmio, risparmio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guadagnare per spendere</li> </ul>

La generazione Y è la cosiddetta generazione Millennial e rappresenta un target sempre più importante, soprattutto in ambito turistico, data la propensione maggiore alla spesa per divertimento e al movimento sportivo.

I nati dopo il 2000 sono la generazione Z, sono attualmente bambini e adolescenti e sono figli dei GenX e in parte dei Millennial (GenY). Per loro la tecnologia è scontata e completamente integrata nella loro vita e sono probabilmente i più sensibili alla tematica dell'ecologia, del rispetto per la natura e dei cambiamenti climatici (basti ricordare i recenti movimenti per il clima).

La piramide della popolazione di Cugnasco Gerra si presenta come segue:

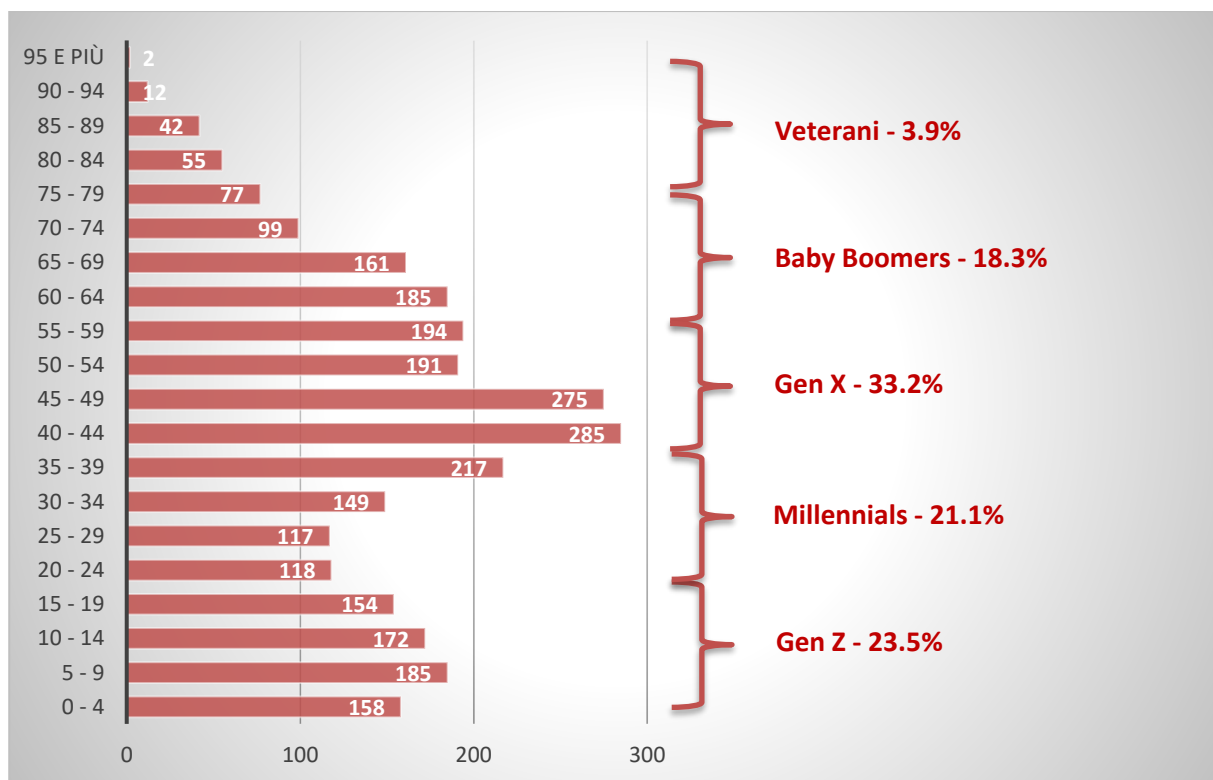


Figura 3.1-1: Piramide dell'età del comune di Cugnasco Gerra (stato 2010 – Fonte: Ufficio cantonale di statistica)

A livello comunale si nota l'importanza del segmento più anziano (veterani e *Baby Boomers*) con oltre il 25% dei residenti. I segmenti successivi costituiscono la grande maggioranza della popolazione, in particolare la *Generazione X*, adulti con figli adolescenti o agli studi.

Data la presenza di strutture residenziali turistiche (campeggi e case di vacanze) è interessante anche capire la struttura della popolazione di questo segmento. Attualmente la piramide della popolazione svizzera (che costituisce il 77.9% dei turisti nella regione Locarnese) si presenta come segue (Fonte: Ufficio federale di statistica<sup>1</sup>):

<sup>1</sup> <https://www.media-stat.admin.ch/animated/chart/01pyramid/ga-q-01.03.02-dashboard.html>

Scenari dell'evoluzione della popolazione in Svizzera

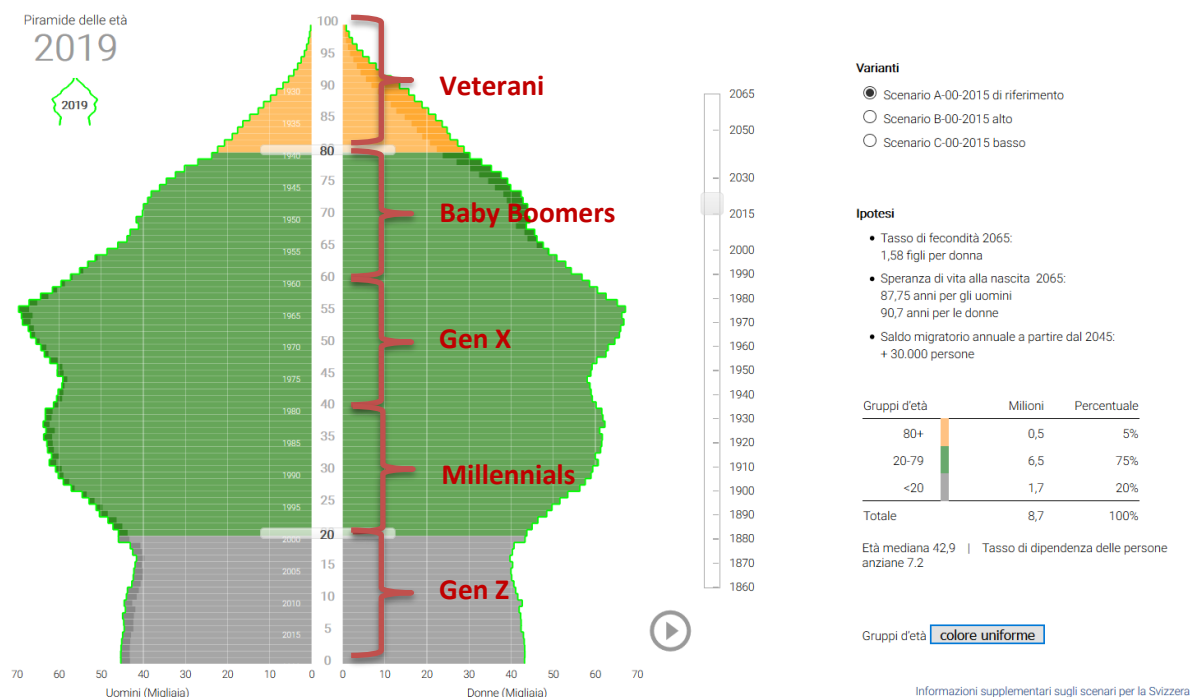


Figura 3.1-2: Piramide d'età della popolazione svizzera nel 2019. (Fonte: Ufficio federale di statistica)

I *Baby Boomers* sono un segmento generazionale molto importante e che sta andando in pensione in questi anni. Numericamente importante, si tratta di un segmento attivo e in salute. I *Veterani*, sono numericamente importanti e, analogamente ai *Baby Boomers* sono generalmente in buona salute e attivi dal profilo fisico.

### 3.1.3 Lingue e nazionalità

Per quanto riguarda la nazionalità dei segmenti ci si concentra su quelli tipici del Locarnese. La suddivisione per fasce generazionali viene operata utilizzando i dati statistici europei (fonte Eurostat).

Tabella 3.1-3: Quantificazione dei pernottamenti per nazionalità e fascia generazionale, sulla base dei dati 2018 e in funzione delle ripartizioni percentuali dei segmenti (Fonte: Eurostat e O-Tur).

<b>Pernottamenti 2018</b>	<b>Germania</b>	<b>Olanda</b>	<b>Svizzera</b>
GenZ (nati dopo il 2000)	12'273	3'541	45'857
Millennials (1980-2000)	29'151	8'015	148'716
GenX (1960-1980)	30'542	9'815	183'223
Baby Boomers e Mature (<1960)	18'070	5'461	86'696
<b>Totale</b>	<b>90'036</b>	<b>26'832</b>	<b>464'492</b>

I target generazionali e di nazionalità ai quali si vuole mirare generano dunque un potenziale di oltre 417'000 pernottamenti annui nei campeggi della Regione Locarnese e Valli (base: statistiche 2018 O-Tur). In questo senso, e considerando il trend in aumento, si può affermare che il target turistico sia importante da considerare anche per quanto riguarda la fruizione dei percorsi fitness.

Considerato inoltre che la maggior parte degli ospiti turistici sono di lingua tedesca (soprattutto svizzeri e tedeschi), si propone di impostare la comunicazione, i flyer e la cartellonistica sia in italiano (quale lingua principale), sia in tedesco.

## 3.2 Elementi di progetto

Per raggiungere gli obiettivi preposti, e considerate le peculiarità dei percorsi analizzati, si possono definire gli elementi base dei nuovi percorsi fitness:

1. **Tracciato** dei percorsi
2. **Segnaletica:**
  - **Segnaletica informativa** alla partenza e lungo il percorso (pannelli esplicativi)
  - **Segnaletica direzionale**, per guidare gli utenti lungo i percorsi
3. Per ogni percorso una **postazione di esercizi dolci** (a metà tracciato)
4. **Per ogni percorso un'area di meditazione** (a fine tracciato)
5. Per ogni postazione **creazione di mini video** degli esercizi dolci
6. **Sito web:**
  - con possibilità di **interagire** mediante **smart phone**
  - possibilità di tenere traccia delle proprie **prestazioni** in base al tempo di percorrenza e confrontarle con gli altri utenti
7. **Volantino cartaceo**

Questi elementi vengono descritti in dettaglio nel capitolo seguente.

## 3.3 Metriche

### 3.3.1 In generale

Per valutare l'efficacia dei percorsi sul proprio benessere psico-fisico è indispensabile fornire alcune metriche di base agli utenti che li frequentano. Queste metriche devono essere molto semplici e immediatamente comprensibili. Si propongono i seguenti parametri:

### 3.3.2 Parametri oggettivi:

1. Tempo di percorrenza del percorso (senza pause)
2. Consumo calorico (specifico per ognuno dei tre percorsi, in base al tempo)



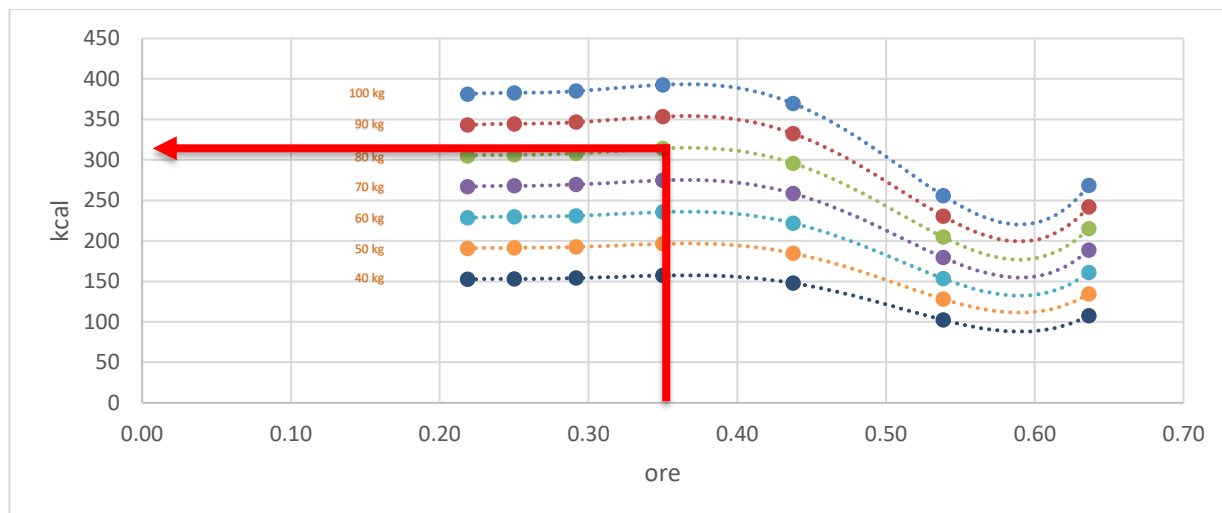


Figura 3.3-1: Grafico del consumo calorico in base al tempo di percorrenza e al peso

Con un semplice diagramma che mette in correlazione il tempo di percorrenza e il peso è possibile stimare il consumo calorico in maniera diretta. Ogni percorso ha il suo grafico specifico, tarato sulla lunghezza e le caratteristiche del percorso (vedi allegato 3.3-1). Nel sito web sarà possibile trovare un calcolatore automatico.

### 3.3.3 Parametri soggettivi

Oltre ai parametri oggettivi legati al consumo calorico e ai tempi di percorrenza, il benessere della persona si misura anche con parametri soggettivi legati all'umore.

- Umore e stato d'animo alla partenza
- Umore e stato d'animo all'arrivo

L'esercizio fisico all'aperto influenza in maniera positiva lo stato d'animo e l'umore di chi lo pratica. Spesso non si è consapevoli di questo miglioramento. Con una semplice e simpatica infografica si può invitare l'utente a prendere coscienza dello stato d'animo alla partenza e all'arrivo e misurare così il miglioramento avvenuto con l'esercizio. Questo fornisce un **rinforzo positivo** a proseguire e impegnarsi regolarmente nell'esercizio fisico. Anche questa metrica verrà tracciata nel sito web dei sentieri.



## 3.4 App per smartphone

Si rinuncia alla programmazione di un'app specifica per smartphone, in particolare per i costi di sviluppo importanti e perché sul mercato esistono innumerevoli prodotti dedicati al rilevamento e al tracciamento delle prestazioni sportive.



### 3.5 Coordinamento con l'area fitness lungo il Riarena

A sud della strada cantonale è in corso di progettazione la Valorizzazione dell'area dell'argine del riale Riarena, in sponda sinistra. Il progetto si estende dalla strada cantonale alla ciclopista inferiore e include l'intera area dell'argine insommergibile, delimitata dal riale e da Via Mondelle.

Oltre a diverse opere di sistemazione paesaggistica e dell'argine, il progetto prevede la realizzazione una palestra all'aperto con elementi di esercizio 'prefabbricati'. Questa area per esercizi lungo il Riarena andrebbe realizzata idealmente in contemporanea con i percorsi fitness in collina. I due progetti presentano caratteristiche diverse ma complementari:

	<b>Percorsi Fitness</b>	<b>Area Riarena</b>
<b>Tipo di attività</b>	Dinamico	Statico
<b>Tipo di esercizio</b>	Aerobico, dolce	Forza
<b>Ubicazione</b>	Collina	Piano
<b>Target</b>	Famiglie, sportivi, anziani	Giovani adulti, attivi, anziani

Il progetto di percorsi fitness si configura in maniera perfettamente complementare rispetto al progetto dell'area fitness del Riarena. Infatti se il primo prevede spostamenti sul territorio con un'esperienza fitness legata al movimento ed esercizi caratterizzati da discipline originali quali lo yoga, il Lou Jong (yoga tibetano) e il Qi Gong, il secondo invece è stanziale e corredato da attrezzistica che l'utente potrebbe usufruire per il riscaldamento iniziale prima di salire in collina o per completare l'esercizio con attività di rafforzamento.

Consigliamo vivamente la creazione di un concetto grafico e di comunicazione, come pure di segnaletica unitarie per entrambe i progetti, non solo perché è esteticamente coerente, ma anche per evidenziare la loro complementarietà e comunicare in modo chiaro e univoco che sul territorio di Cugnasco Gerra è possibile fare un'esperienza di benessere a tutto tondo, dal piano alla collina.

## 4 Progetto

### 4.1 Tracciato dei percorsi fitness

Dopo aver analizzato i percorsi e le loro caratteristiche e aver considerato i possibili target di utenza, i tracciati originariamente proposti sono stati modificati. Questo ha permesso di migliorare la fruibilità secondo i seguenti aspetti:

- rendere più sicuro il percorso, evitando per quanto possibile strade senza marciapiede e ad alta percorrenza
- rendere più piacevole il percorso optando per varianti su erba invece che su asfalto

I nuovi tracciati previsti con indicati nelle cartine in allegato (vedi Allegato 4.1-1). Le cartine riportano le pendenze in salita e in discesa. In questo senso si è optato per dare una direzionalità ai percorsi, per semplificare la segnaletica e prevedere i punti di interazione considerando l'esperienza pratica degli utenti lungo il percorso. In particolare si è prevista la creazione delle aree di esercizio a circa metà percorso, mentre i punti di meditazione sono nella parte terminale. Questo non impedisce comunque la fruizione in senso contrario, in particolare quando l'utente conosce già bene il tracciato.

### 4.2 Segnaletica

#### 4.2.1 Tipologie

##### 4.2.1.1 Generalità

Alla partenza e lungo il percorso si prevedono le seguenti tipologie di segnaletica:

1. Freccia direzionale
2. Pannello informativo grande

La posizione e la tipologia dei cartelli è indicata nelle cartine allegate (vedi allegati 4.2-1). In alcuni casi si potranno installare i segnali direttamente sul posto, su pali esistenti o avvitandoli ai muri esistenti. In altri casi sarà necessario prevedere un nuovo palo. Nell'Allegato 4.8-1 sono indicate le tipologie dei cartelli, la direzione delle frecce segnaletiche (destra o sinistra) e il supporto sul quale verranno montati.

##### 4.2.1.2 Freccia direzionale

Le frecce direzionali hanno lo scopo di guidare gli utenti lungo il percorso. Devono essere chiare in caso di incrocio di due percorsi. La grandezza prevista è di 25 x 10 cm (analoga a quelle dei sentieri escursionistici).



Per i tre percorsi si prevede la posa delle seguenti quantità, nelle posizioni indicate nell'Allegato 4.2-1:

Percorso	N° frecce direzione destra	N° frecce direzione sinistra
<b>Medoscio</b>	11	16
<b>Medoscio / Piandesso</b>	3	2
<b>Piandesso</b>	12	19
<b>Sciarana</b>	8	8
<b>Totale complessivo</b>	<b>34</b>	<b>45</b>

Per la realizzazione si può optare per due materiali diversi:

1. **Metallo laccato:** è più costoso ma garantisce una lunga durata (>20 anni). I sentieri escursionistici in giallo utilizzano questo tipo di segnaletica.
2. **Dbond** (due sottili lamine di alluminio divise da uno strato di polietilene nero): è più leggero, versatile, può essere stampato direttamente, è meno costoso, ma meno longevo in esterno rispetto al metallo laccato (5-10 anni). Questa segnaletica è stata utilizzata per il sentiero delle leggende a Gerra Verzasca.

Per il preventivo si considera il primo materiale.

#### 4.2.1.3 Pannelli informativi

I pannelli informativi lungo i percorsi si suddividono nelle seguenti tipologie:

1. Pannelli informativi alla partenza (50 x 100 cm)
2. Pannelli degli esercizi (50 x 100 cm - vedi immagine a sinistra)
3. Pannelli piccoli nei punti di meditazione (50 x 50cm)

Si rinuncia alla creazione di veri e propri totem con cornice metallica (vedi immagine a destra) per ragione di costi (oltre 1'500.- al pezzo) e perché i pannelli verranno posti lungo sentieri nella natura e non necessitano di una struttura così massiccia (utile in caso di possibile collisione con veicoli).



Non sono previsti per contro dei pannelli specifici riguardanti i punti d'interesse culturale lungo i percorsi. Si vuole infatti focalizzare l'esperienza sull'aspetto fitness, evitando di sovraccaricare di informazioni diverse gli utenti. I punti d'interesse sono tuttavia segnalati nelle cartine dei pannelli e del flyer. Questo tipo di segnaletica potrà inoltre essere realizzata in un secondo tempo, ad esempio con la posa di piccoli pannelli-didascalia muniti di codice QR che rimanda a delle schede specifiche sul sito web dei percorsi.

## 4.2.2 Punto di partenza/arrivo

La partenza è prevista presso la pensilina dei mezzi pubblici sul mappale 1087 RFD (Sezione Cugnasco). In questo punto si prevede la posa di 6 pannelli, 3 relativi alla partenza e 3 relativi all'arrivo:



Figura 4.2-1: Visualizzazione della pensilina di partenza/arrivo dei percorsi, con pannelli informativi

### A. Partenza

1. Pannello sullo stato dell'umore alla partenza
2. Pannello con le cartine e i dati principali dei diversi percorsi e l'indicazione delle tipologie di esercizio presenti lungo il tracciato
3. Pannello con esercizi di riscaldamento e stretching (utili anche all'arrivo)

### B. Arrivo

1. Pannello con grafico per calcolare il consumo energetico in base al tempo
2. Pannello descrittivo dell'area esercizio presente a sud del ponte sul Riarena
3. Pannello sullo stato dell'umore all'arrivo

I pannelli verranno fissati direttamente sulle cornici metalliche dei vetri della pensilina. Come materiale si prevede l'utilizzo di Dbond, che permette la stampa direttamente sul pannello e garantisce una buona durata nel tempo considerato che è al coperto (ca. 10 anni).

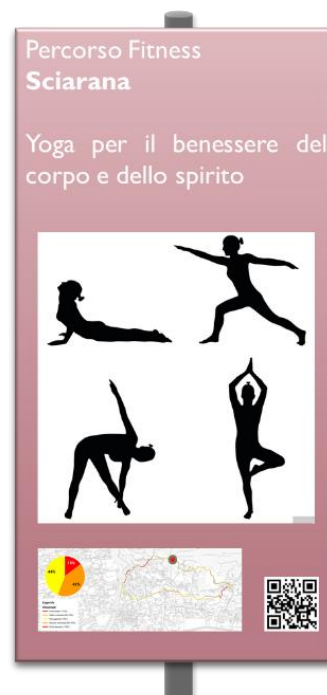


### 4.2.3 Punto di esercizio

I pannelli informativi nei punti di esercizio lungo i percorsi (uno per percorso) avranno le dimensioni di 50 x 100 cm e saranno posti su pali metallici oppure di legno. Di principio i pannelli avranno i seguenti elementi informativi:

1. Indicazione generale (Percorsi fitness / "nome del percorso")
2. Titolo evocativo (es: Yoga per il benessere del corpo e dello spirito")
3. Immagine degli esercizi (Yoga, Lou Jong oppure Qi Gong)
4. Descrizione degli esercizi e del loro scopo
5. Cartina del punto in cui si trova l'esercizio lungo il sentiero
6. Codice QR che rimanda al video dimostrativo degli esercizi

Come materiale si prevede l'utilizzo di Dbond, che permette la stampa direttamente sul pannello e garantisce una buona durata nel tempo (ca. 10 anni).



### 4.2.4 Punto di meditazione

I pannelli informativi nei punti di meditazione (uno per percorso) saranno più piccoli rispetto a quelli degli esercizi. Avranno le dimensioni di 50 x 50 e saranno posti su pali metallici oppure di legno. Di principio i pannelli avranno i seguenti elementi informativi:

1. Testo generale sul senso della meditazione
2. Semplici istruzioni per meditare
3. Citazione per ispirare la meditazione

Come materiale si prevede l'utilizzo di Dbond, che permette la stampa direttamente sul pannello e garantisce una buona durata nel tempo (ca. 10 anni).



## 4.3 Punti di esercizio dolci

### 4.3.1 Principio di base

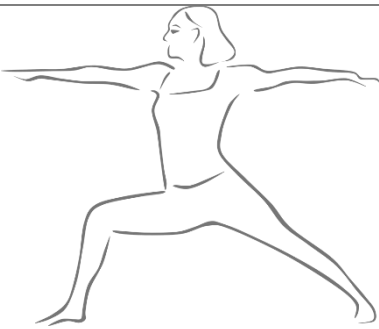

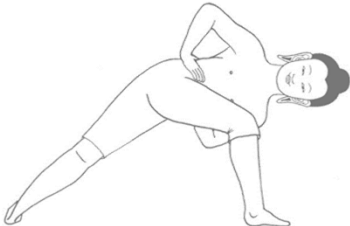


L'obiettivo del Comune non è quello di creare dei percorsi vita con una serie di esercizi lungo il percorso. Tuttavia si ritiene opportuno e interessante introdurre, per ogni percorso, due punti facoltativi di interazione ed esercizio. Questi ultimi hanno lo scopo di aumentare l'efficacia dei percorsi, ma controbilanciando nel contempo il carattere attivo dell'esercizio lungo il percorso con esercizi dolci, ispirati alle discipline orientali.



Questo incontro tra le discipline occidentali forti ed energiche- Yang (footing, fitness, nordic walking ecc.) e di discipline orientali dolci – Yin (yoga, meditazione, qi gong ecc.) ha lo scopo di aumentare non solo il benessere fisico, ma anche quello mentale, raggiungendo in questo modo un equilibrio mente-corpo che può portare notevole giovamento.

#### **4.3.2 Tipologie di esercizio**

Nei punti di esercizio si proporranno diverse discipline, in parte di ispirazione orientale, riassunte di seguito:

	<b>Nome</b>	<b>Caratteristiche</b>	<b>Target</b>	<b>Percorso</b>
	<b>Yoga</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disciplina indiana</li> <li>• Molto conosciuto</li> <li>• Sviluppa benessere ed elasticità del corpo</li> <li>• Aumenta il benessere psicofisico</li> <li>• Posizioni da semplici fino a impegnative</li> </ul>	Famiglia Rossi	<b>Piandesso</b>
	<b>Qi Gong</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disciplina cinese</li> <li>• Si basa sulla circolazione energetica nel corpo (Qi)</li> <li>• Movimenti lenti e molto dolci</li> </ul>	Anna e Aldo	<b>Sciarana</b>
	<b>Lou Jong</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga tibetano</li> <li>• Movimenti semplici</li> <li>• Ottimo per l'elasticità della colonna vertebrale</li> <li>• Movimenti che lavorano sull'estensione</li> </ul>	Eric e Guendalina	<b>Medoscio</b>
	<b>Meditazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Momento di raccoglimento verso la fine del percorso</li> <li>• Benessere ed equilibrio della mente</li> </ul>	Tutti	<b>Tutti</b>
	<b>Stretching</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di riscaldamento prima della partenza</li> <li>• Esercizi di stiramento dopo l'esercizio</li> </ul>	Tutti	<b>Tutti</b>

### 4.3.3 Elementi fisici

In alcuni punti di interazione è opportuno prevedere delle piattaforme pensate per favorire gli esercizi. In particolare si prevedono i seguenti elementi.

#### 4.3.3.1 *Panchina di meditazione*

Lungo il percorso Sciarana, accanto al Riarena, si prevede una panchina (ev suddivisa in due) per la meditazione, in legno o in pietra.

- Lunghezza: 4.00 m
- Larghezza: 0.70 m



Figura 4.3-1: Esempi di panchine per esterno per la meditazione

#### 4.3.3.2 *Piattaforma per yoga*

Nel punto di esercizio del percorso Piandesso si prevede la creazione di una piattaforma rialzata di legno con le seguenti misure:

- Lunghezza: 3.00 m
- Larghezza: 1.50 m
- Altezza da terra: 0.30 m

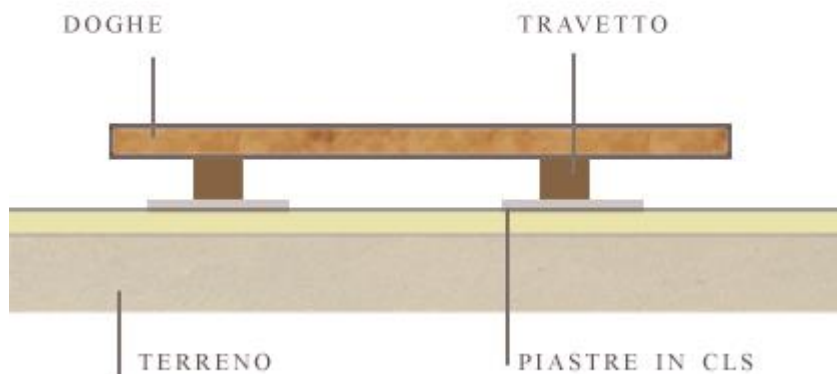


Figura 4.3-2: Schema tipo della piattaforma per Yoga

#### 4.4 Video degli esercizi

Per mostrare in maniera più dinamica gli esercizi, alcuni dei quali difficilmente comprensibili solo con l'immagine, si prevede di realizzare 3 mini video che mostrano come svolgere correttamente i movimenti presenti sul pannello informativo.



Questi mini video dovranno essere realizzati in maniera professionale coinvolgendo un maestro qualificato. I mini video saranno caricati sul sito web appositamente creato e richiamabili mediante codice QR.

In questo modo si rende ancora più coinvolgente e interattiva l'esperienza dei percorsi che potrebbe continuare anche a casa.



## 4.5 Sito web

### 4.5.1 In generale

Uno degli obiettivi del progetto è quello di coinvolgere gli utenti dei percorsi con modalità interattive innovative. A questo scopo si prevede di creare un sito web dedicato, con il quale interagire per mezzo del proprio smart phone. Il sito avrà i seguenti contenuti:

### 4.5.2 Parte pubblica

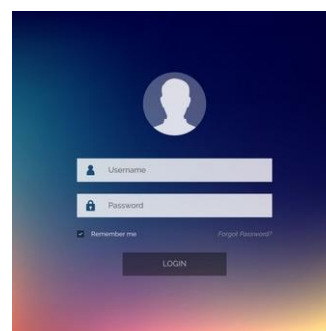
La parte pubblica del sito avrà carattere generale e sarà fruibile senza login. Conterrà tutte le indicazioni necessarie per fruire dei percorsi.

- descrizione dei percorsi e delle loro caratteristiche
- cartine dei percorsi, con indicazione dei punti di interesse, dei punti di supporto e dei punti di esercizio
- mini video degli esercizi (Yoga, Lou Jong, Qi Gong)

### 4.5.3 Parte riservata

Per poter registrare le metriche e confrontarle con gli altri utenti sarà necessario un login mediante indirizzo mail e password. Nella parte riservata si troveranno i seguenti elementi:

- *form* per la registrazione dei dati di performance (data, ora, percorso, tempo di percorrenza, umore alla partenza e all'arrivo)
- statistiche personali (grafici, tabelle)
- confronto con le statistiche degli altri utenti (in forma aggregata e anonima)
- classifiche (il più veloce, il più regolare, il più assiduo frequentatore ecc.)



Mediante la raccolta delle e-mail sarà inoltre possibile interagire con gli utenti e proporre contenuti interessanti e simpatici a cadenze regolari (newsletter).

## 4.6 Volantino cartaceo

Uno degli obiettivi del progetto è quello di interagire in maniera innovativa con gli utenti dei percorsi. Tuttavia non va dimenticato che una parte della popolazione ha difficoltà ad accedere a questi mezzi (web, smartphone ecc.). Inoltre è indispensabile anche disporre di un mezzo di informazione "tradizionale".

Per questo si prevede anche l'elaborazione di un volantino descrittivo che permetterà di informare la popolazione, ad esempio con un invio a tutti i fuochi o posto in luoghi di passaggio (cancelleria, ristoranti, infopoint turistici ecc.).



Il volantino conterrà le seguenti informazioni:

- informazioni generali sui percorsi
- cartine dei tre percorsi, con indicazione degli elementi principali
- QR code dei mini video
- Link alla pagina web per ulteriori informazioni

Si consiglia un formato A5, pratico e moderno.

#### 4.7 Sistemazione e manutenzione sentieri

In alcuni brevi tratti, in particolare nel bosco, i sentieri sono attualmente sconnessi e andrebbero sistemati, per garantire la massima sicurezza all'utenza. Considerato che i sentieri sono già oggetto di manutenzione da parte del Comune, mediante operai comunali, questo aspetto viene solo segnalato ma non inserito nel preventivo.

Sentieri	U	Q	CHF/Q	CHF
sistemazione sentieri	ml	100	7.00	700.00
sistemazione scalinate	ml	100	10.00	1'000.00
<b>Totale</b>				<b>1'700.00</b>

#### 4.8 Proprietà

Nella scelta dei luoghi di posa della segnaletica, come pure degli elementi accessori si è cercato, nel limite del possibile, di evitare fondi privati. Non sempre però questo è stato possibile.

Nel caso della segnaletica la questione è regolata dall'art. 18 della Legge sui percorsi pedonali ed i sentieri escursionistici (LCPS) del 9 febbraio 1994, che disciplina la pianificazione, la costruzione, la sistemazione, la manutenzione e la segnalazione di reti comunicanti di percorsi pedonali e di sentieri escursionistici. (Art. 1). L'art. 18 prescrive quanto segue:

1. *I proprietari devono tollerare sui loro fondi i segnali indicatori dei percorsi pedonali e dei sentieri escursionistici.*
2. *Essi sono consultati preventivamente.*

In allegato (vedi Allegato 4.8-1) sono indicati i fondi sui quali si prevede di posare segnaletica ed elementi quali panchine e piattaforme, con la segnalazione se si tratta di fondi di proprietà pubblica o privata.

## 5 Preventivo

### 5.1 Costi di realizzazione

Voci	Unità	Numero	Costo unitario	Preventivo ±10% (IVA inclusa)
<b>Segnaletica</b>				<b>18'850.-</b>
Elaborazione grafica	pz	12	500.00	6'000.00
Stampa frecce direzionali (metallo laccato, 25x10 cm)	pz	80	70.00	5'600.00
Stampa pannelli esercizi (dbond, 50x100 cm)	pz	3	100.00	300.00
Stampa pannelli informativi (dbond, su vetrata 50x100 cm)	pz	6	100.00	600.00
Stampa pannelli punti meditazione (dbond, palo 50x50 cm)	pz	3	50.00	150.00
Supporto nuovo pannelli (piantana, cemento, bride ecc.)	pz	21	200.00	4'200.00
Posa pannelli	ore	40	50.00	2'000.00
<b>Flyer</b>				<b>2'900.-</b>
Elaborazione grafica	pz	1	1'500.00	1'500.00
Stampa flyer	pz	5000	0.28	1'400.00
<b>Aree esercizio</b>				<b>7'000.-</b>
piattaforma yoga (materiale, costruzione e posa)	pz	1	3'000.00	3'000.00
panchine meditazione (materiale, costruzione e posa)	pz	2	2'000.00	4'000.00
<b>Video</b>				<b>10'000.-</b>
preparazione contenuti (posizioni, movimenti ecc.)	up	1	7'000.00	7'000.00
creazione video (riprese, montaggio, postproduzione)	up	1	3'000.00	3'000.00
<b>Portale web</b>				<b>4'500.-</b>
programmazione portale	pz	1	4'000.00	4'000.00
hosting	pz	1	500.00	500.00
<b>Onorari</b>				<b>17'080.-</b>
progetto di dettaglio	ore	32	145.00	4'640.00
coordinamento e direzione lavori	ore	32	145.00	4'640.00
elaborazione contenuti per pannelli, sito e flyer (testi, grafici, foto)	ore	40	145.00	5'800.00
traduzioni in tedesco	up	1	2'000.00	2'000.00
<b>Imprevisti</b>				<b>6'000.-</b>
10%				6'000.00
<b>TOTALE</b>				<b>66'330.-</b>

## 5.2 Costi di manutenzione

I costi di manutenzione sono limitati e possono essere riassunti nelle seguenti voci:

1. Manutenzione regolare dei sentieri (taglio erba, sistemazioni e manutenzione ordinaria) a opera degli operai comunali. Questi costi sono in gran parte già a carico del Comune dato che la manutenzione dei sentieri comunali è già inserita nel budget comunale.
2. Hosting del sito: 500.- (a dipendenza del provider scelto può essere anche moto inferiore)
3. Ev. sostituzione/pulizia di cartelli vandalizzati o danneggiati (difficile da valutare a priori)

## 6 Conclusioni

### 6.1 Valutazione del raggiungimento degli obiettivi

Di seguito si riprendono gli obiettivi descritti nel capitolo 1.2, valutandone il raggiungimento per le diverse parti di progetto. Quest'analisi permette di valutare l'impatto sul raggiungimento degli obiettivi previsti qualora il progetto non venisse realizzato in tutte le sue parti.

Tabella 6.1-1: Valutazione del raggiungimento degli obiettivi delle diverse parti di progetto

	Tracciato dei percorsi	Segnaletica	Aree esercizio	Mini video	Sito Web	Volantini
1. Creare una rete di percorsi quali supporti per attività di fitness di prossimità	■					
2. Favorire la conoscenza e la fruizione del territorio attraverso la valorizzazione degli elementi culturali e/o ambientali presenti;		■			■	■
3. Proporre modalità innovative di interazione con i sentieri e con gli elementi del territorio, anche mediante uso delle nuove tecnologie digitali;		■	■	■	■	
4. Percorsi secondo modalità diverse dal classico percorso vita	■		■	■	■	
5. Coordinare i percorsi con la futura area fitness lungo il fiume Riarena, sponda sinistra		■				■
<b>Rilevanza per il progetto:</b>	●	●	●	○	◎	●
● Indispensabile / ◎ Importante / ○ Nice to have						

Gli elementi costitutivi indispensabili per la funzionalità e la fruibilità del progetto sono la segnaletica, le aree di esercizio e il flyer. Queste voci del preventivo costituiscono il costo di base. Pur non essendo indispensabili, il portale web e i mini video sono tuttavia elementi innovativi e caratterizzanti della nuova proposta. Questo permette di considerare i percorsi non l'ennesima proposta di sentieri tematici, ma qualcosa di interessante e attrattivo. In questo senso il successo del sentiero delle leggende a Gerra Verzasca è un buon esempio di come un sito correlato alla segnaletica e a degli elementi multimediali (in quel caso gli audio delle leggende, lette in tre lingue) possa fare la differenza. Rinunciare a questi elementi permetterebbe di ridurre i costi d'investimento, ma il progetto pur rimanendo funzionale, sarebbe meno attrattivo e innovativo.

Una realizzazione per fasi successive è comunque possibile, ma richiederebbe un aggiornamento a posteriori della segnaletica e del flyer, con l'indicazione del portale web e dei codici QR dei minivideo. Questo comporterebbe dei costi aggiuntivi rispetto alla realizzazione in una fase sola.



## 6.2 Tempistica

La situazione attuale legata al COVID-19 impone prudenza nella definizione delle tempistiche. In generale la realizzazione del sentiero in tutte le sue parti può essere prevista nell'ordine di 4-6 mesi.

## 6.3 Considerazioni finali

Il progetto di percorsi fitness, se realizzato in tutte le sue parti, ha un grande potenziale di coinvolgimento. Già oggi i sentieri presenti sulla collina vengono utilizzati da molti residenti per semplici passeggiate o per attività sportive più intense. La creazione di tre percorsi strutturati permette di accentuare e dare maggiore visibilità a questa offerta di fitness a costo 0 e fuori dalla porta di casa.

La possibilità di confrontarsi con gli altri e di conoscere meglio gli elementi di pregio del territorio aggiunge elementi ludici e conoscitivi che ne aumentano l'attrattività e di conseguenza la fruizione.

Pensati per target diversi, i percorsi danno la possibilità a tutti di trovare il proprio percorso ideale in base alle proprie caratteristiche e stato di forma.

La possibilità di conoscere diverse discipline dolci aggiunge infine un elemento ulteriore di interesse e di stimolo a pensare all'attività fisica in maniera olistica, contribuendo al benessere sia fisico, sia mentale di tutti gli utenti.

Questi percorsi sono complementari all'area per esercizi lungo il Riarena. Si auspica che i due progetti vengano realizzati contemporaneamente e ben coordinati sia dal profilo dei contenuti (con rimandi incrociati nella rispettiva segnaletica) sia con una grafica unitaria.

Siamo convinti che questa offerta innovativa, congiuntamente all'area di esercizio lungo il Riarena, aumenteranno l'attrattività del Comune di Cugnasco Gerra.

Cugnasco Gerra, 15.04.2020

Dipl. Sc. Nat. ETH / E.MBA Lorenzo Sonognini

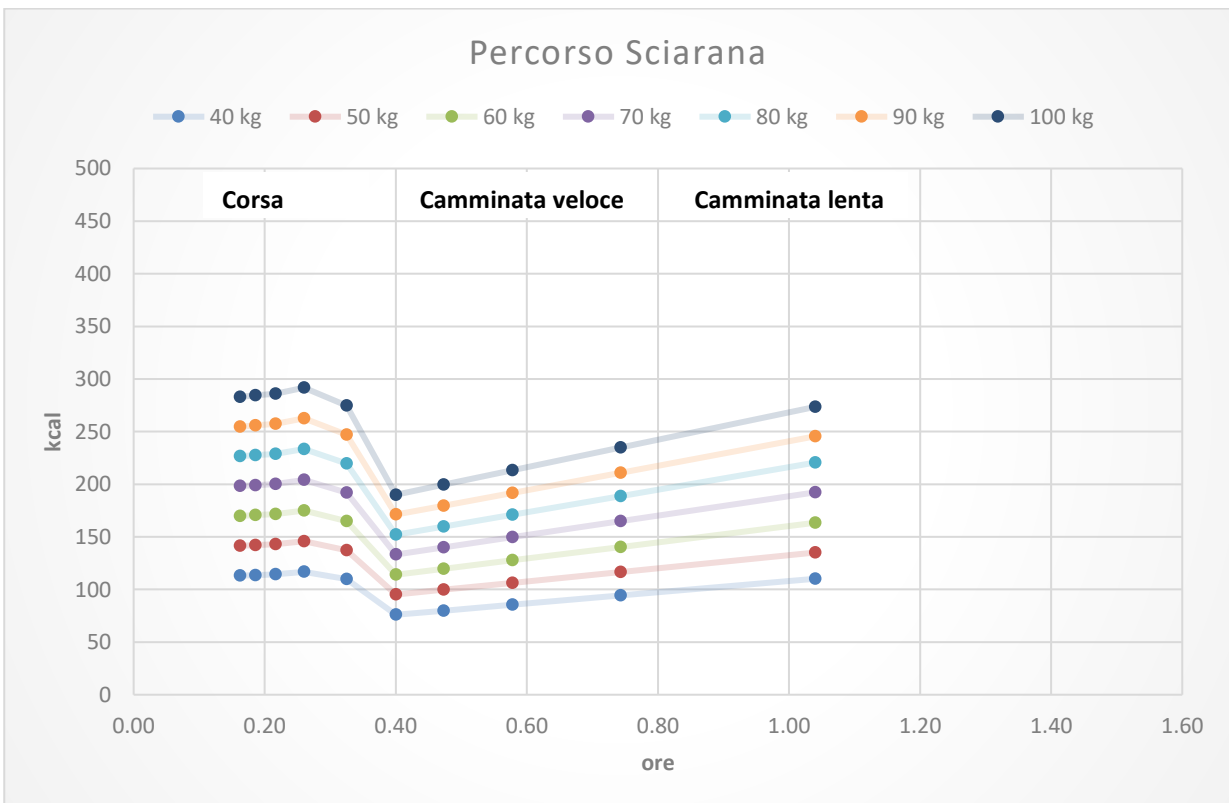
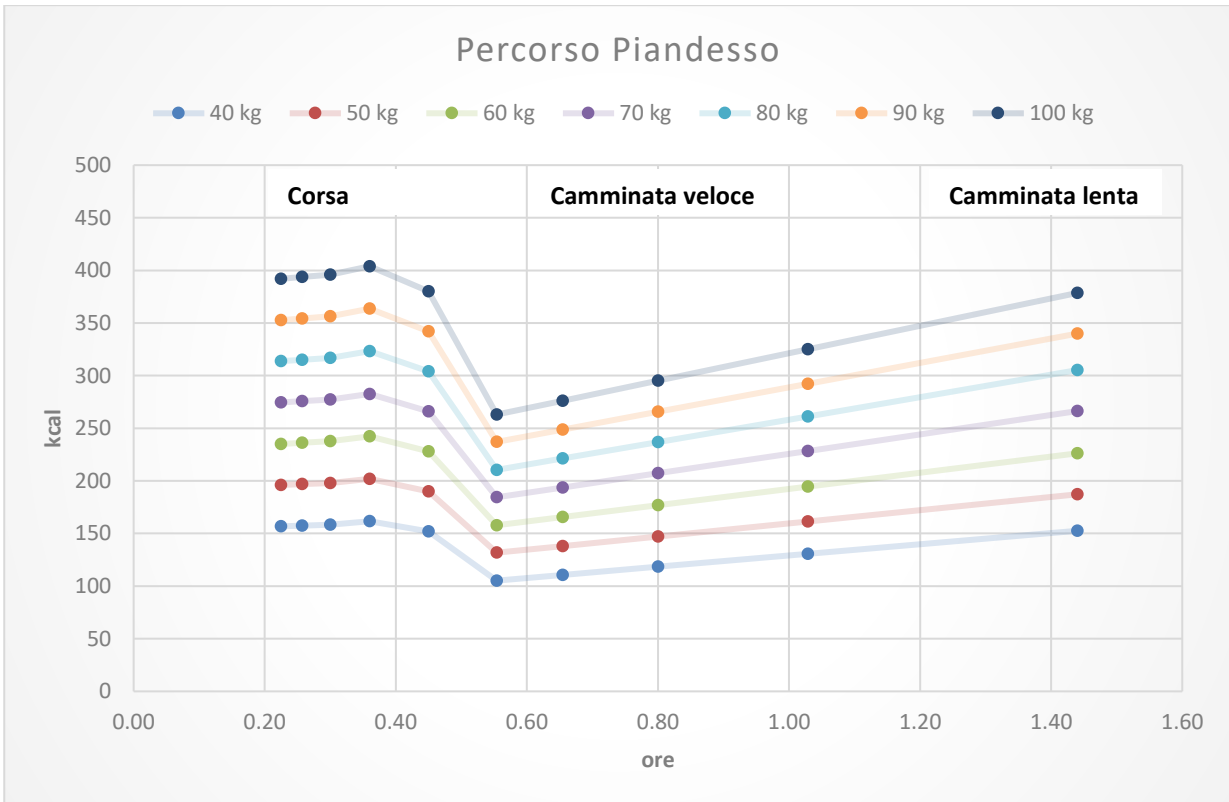
Lic. Phil. I Veronica Carmine

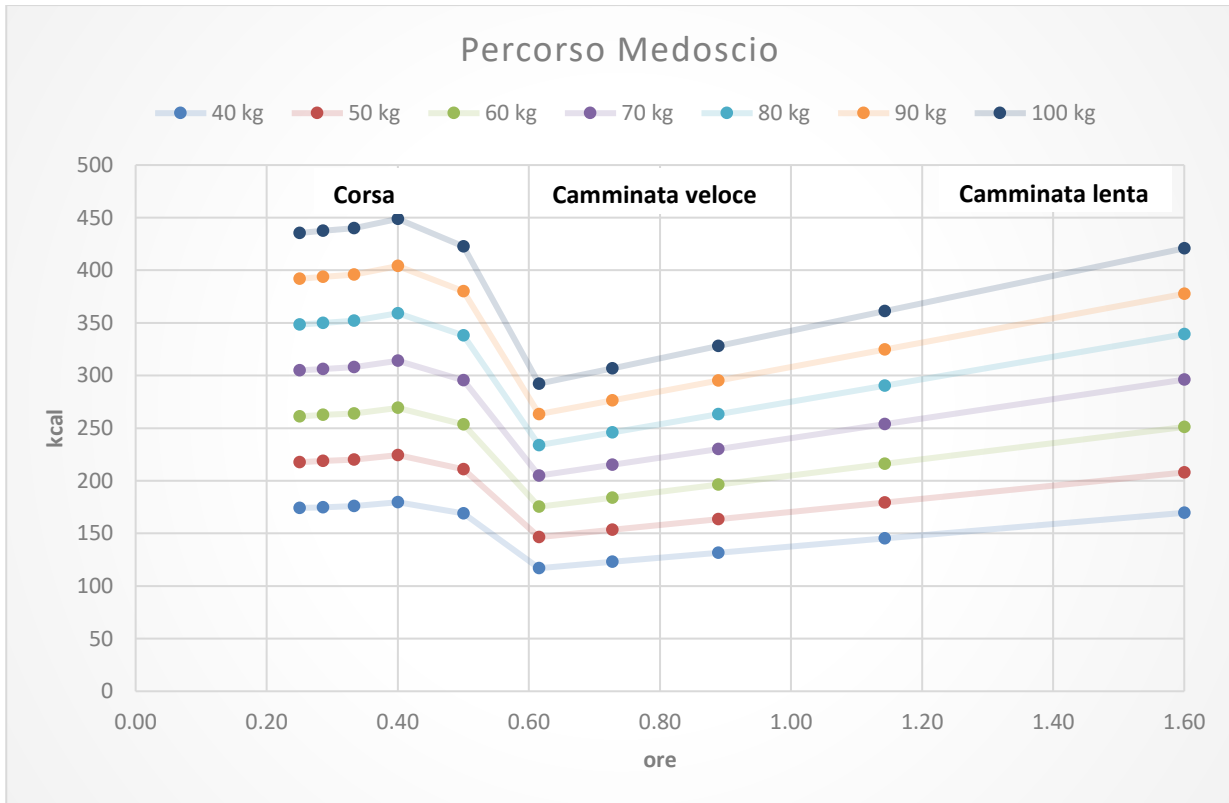
## Allegati

---

- Allegato 3.3-1: Grafici del consumo calorico lungo i percorsi
- Allegato 4.1-1: Tracciato e caratteristiche dei percorsi fitness e localizzazione dei punti di esercizio
- Allegato 4.2-1: Posizione della segnaletica lungo i percorsi fitness
- Allegato 4.8-1: Tabella dei fondi toccati dal progetto

### Allegato 3.3-1: Grafici del consumo calorico lungo i percorsi



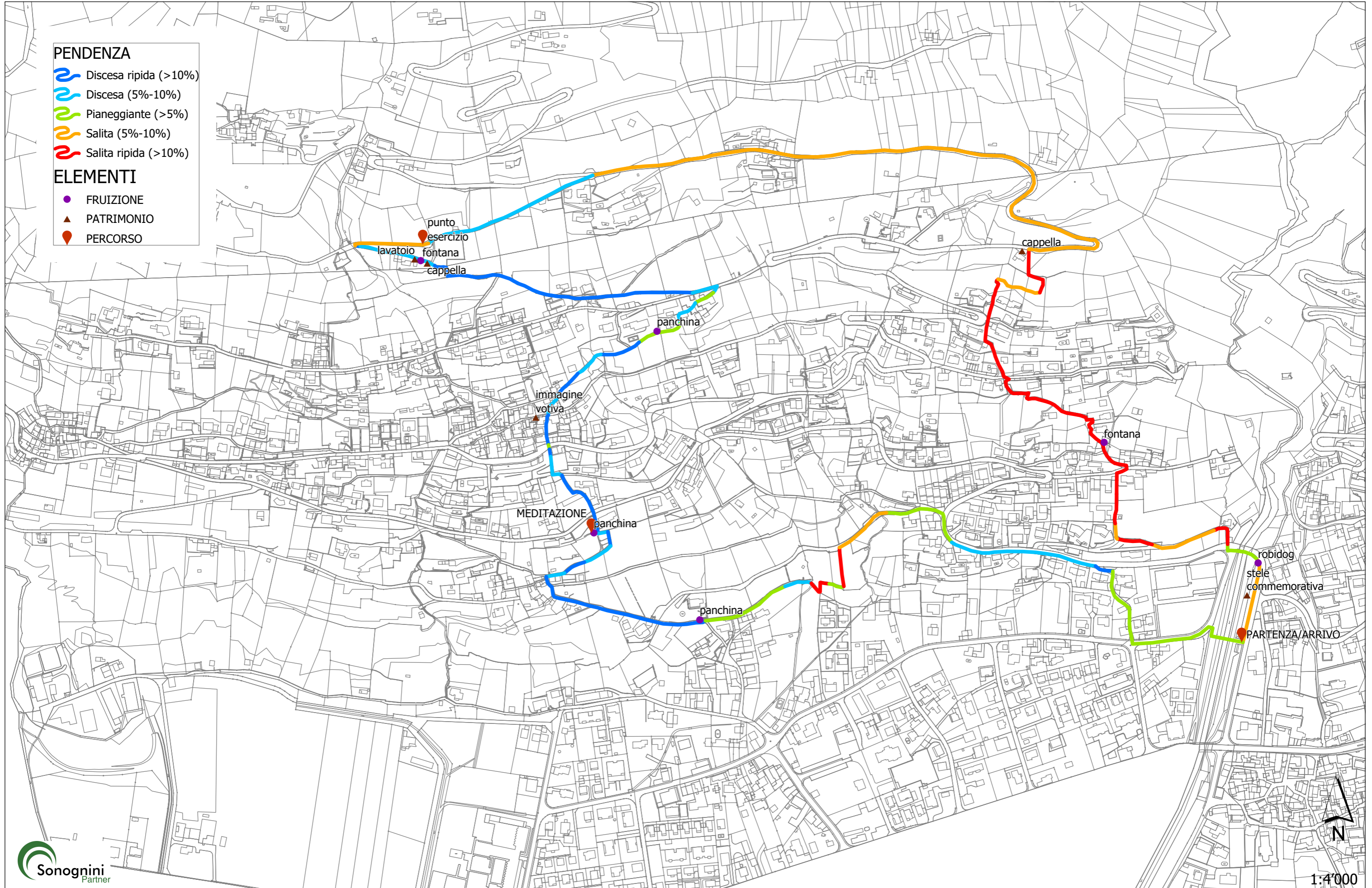


Base di calcolo: <https://www.my-personaltrainer.it/calorie-sport-consumo.htm>

**Allegato 4.1-1: Tracciato e caratteristiche dei percorsi fitness e localizzazione dei punti di esercizio**

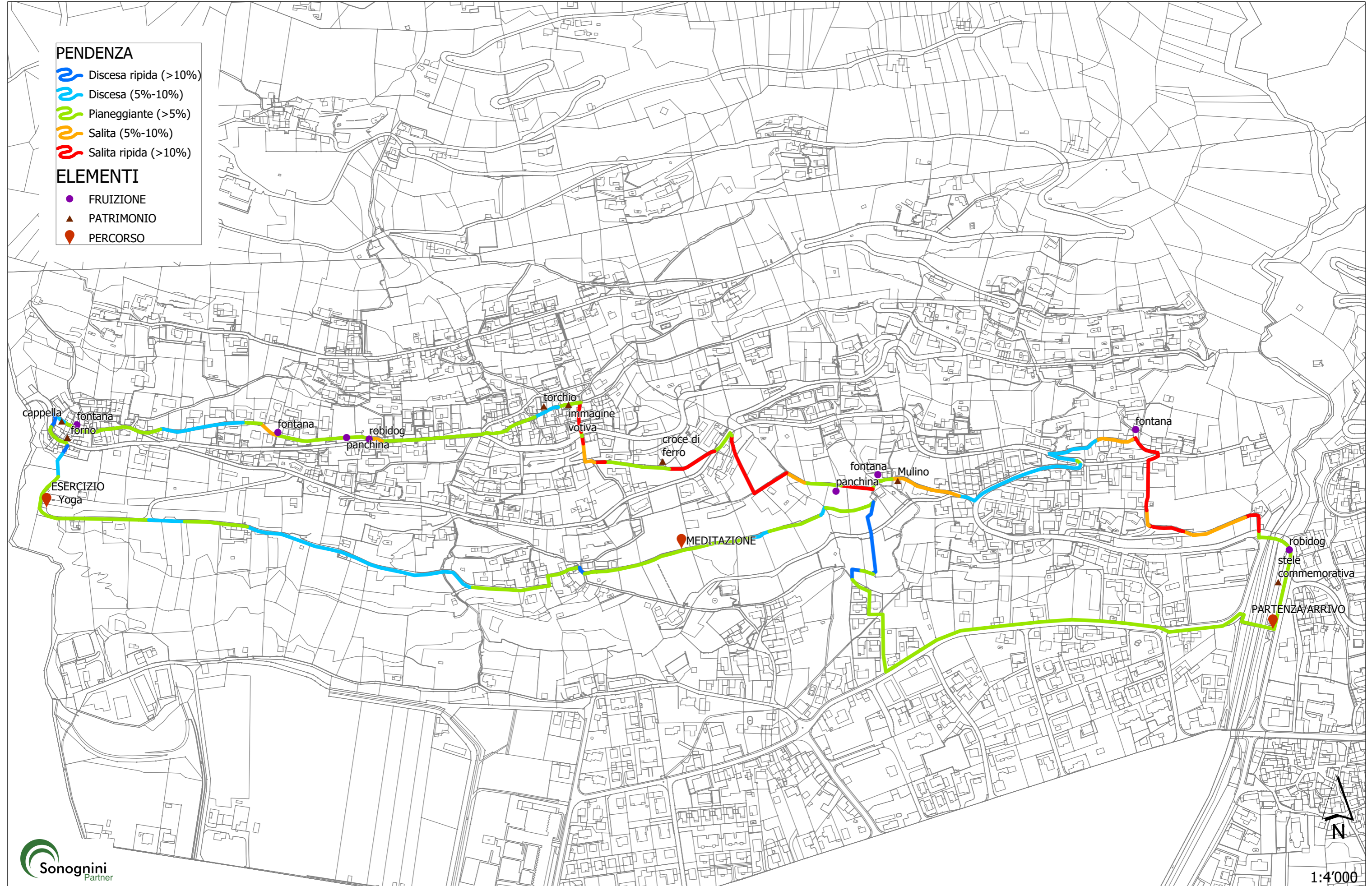


# Percorso Medoscio



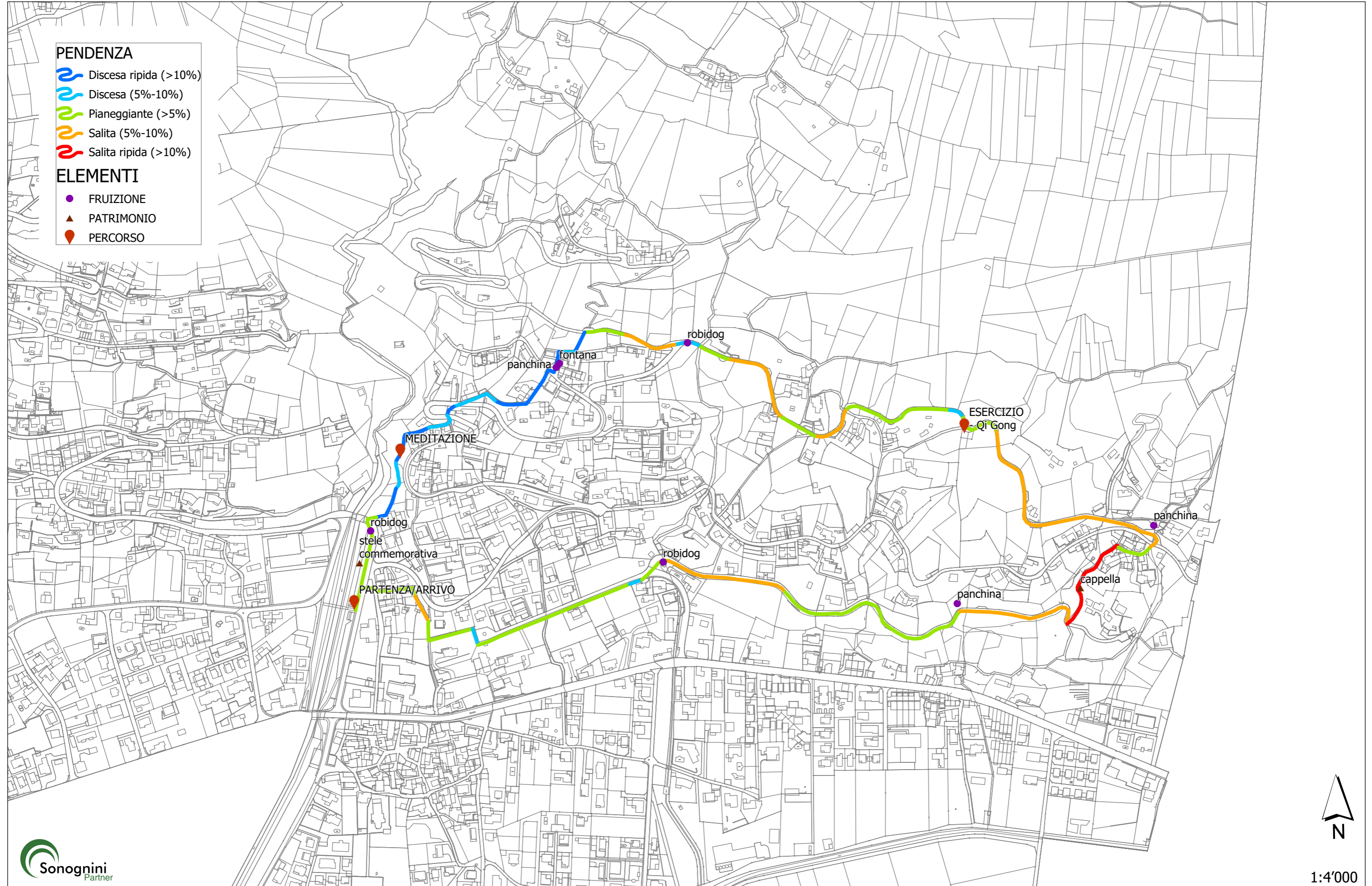


# Percorso Piandesso





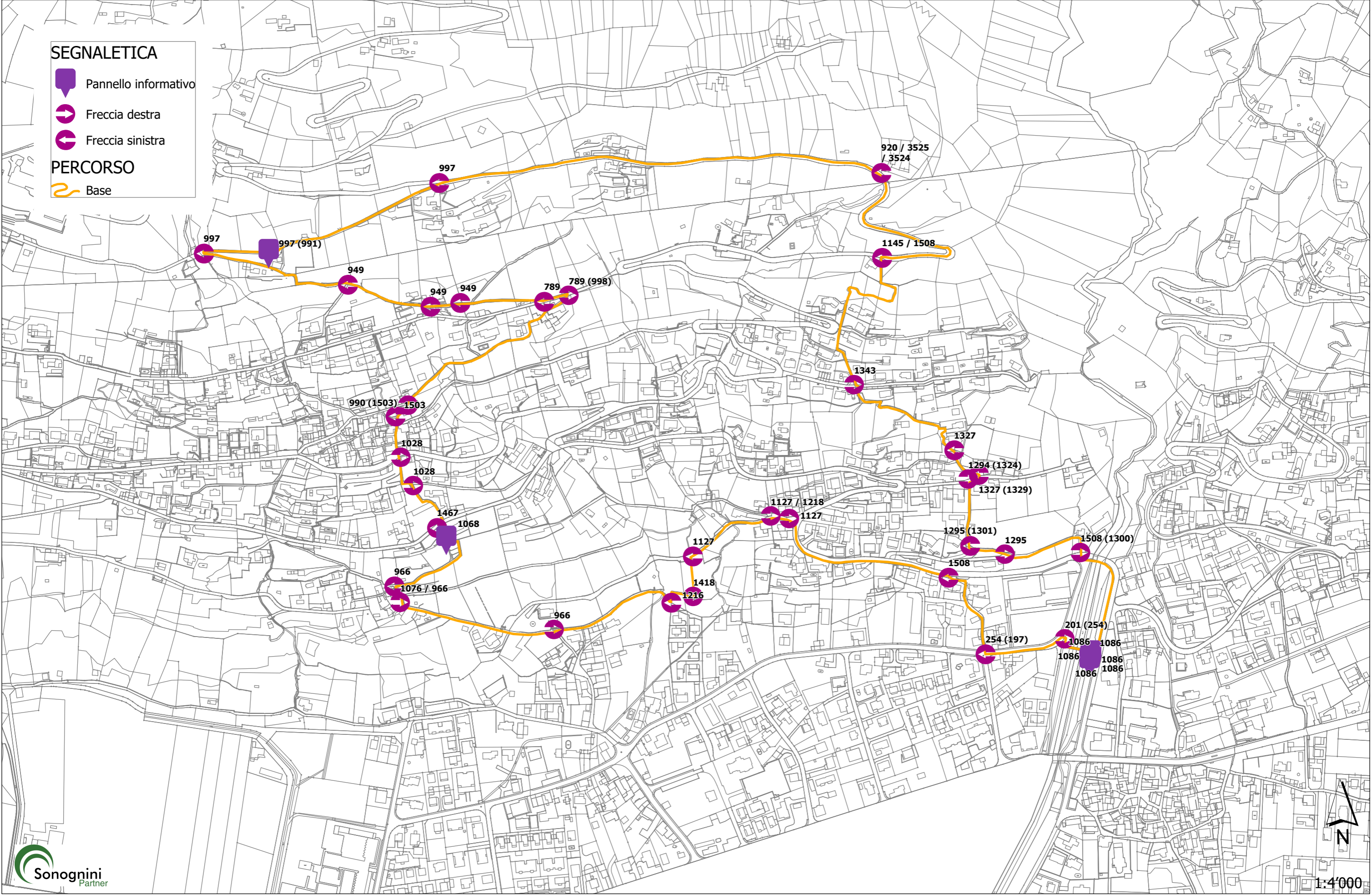
# Percorso Sciarana



## **Allegato 4.2-1: Posizione della segnaletica lungo i percorsi fitness**

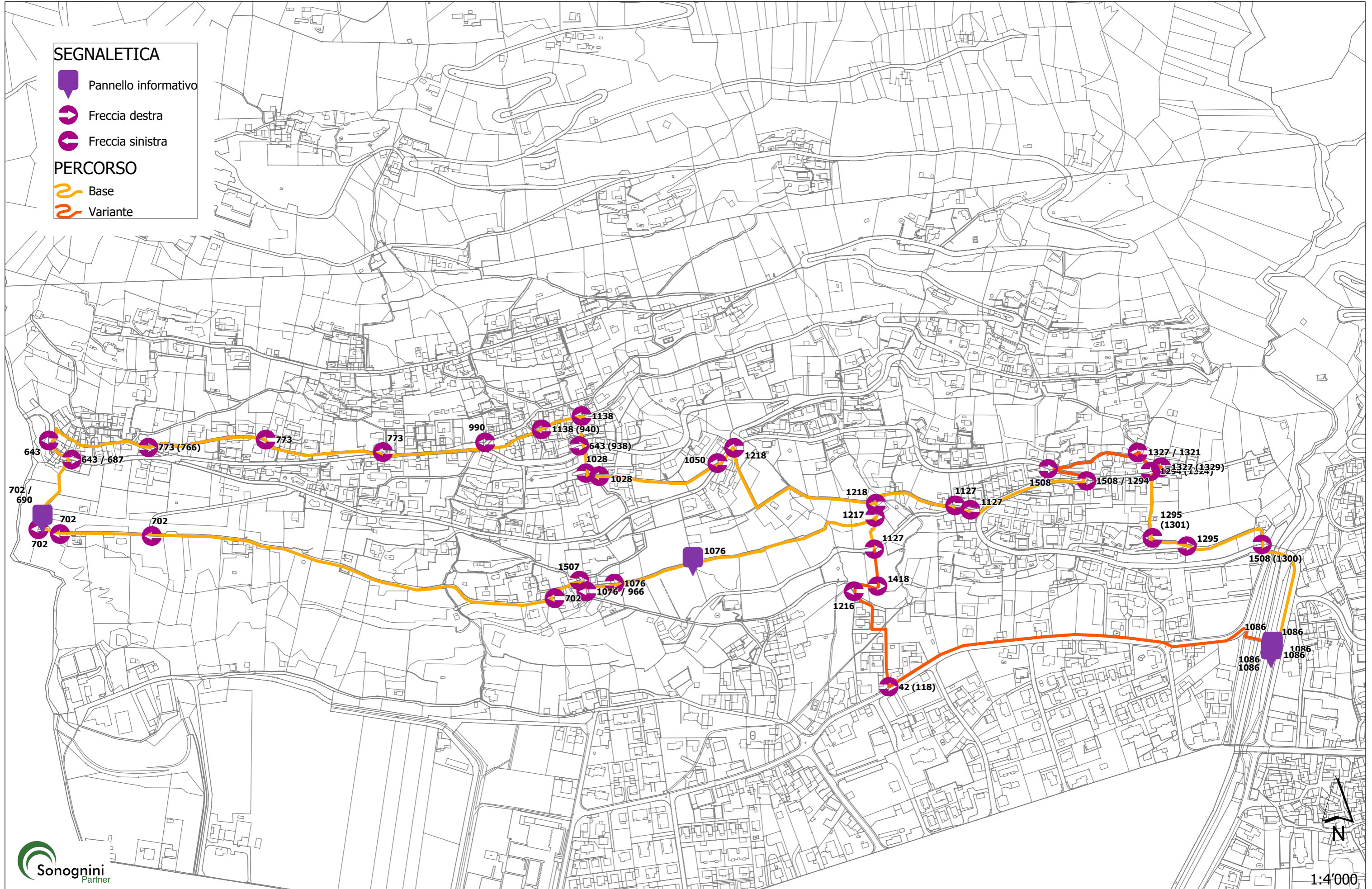


# Segnaletica - Medoscio



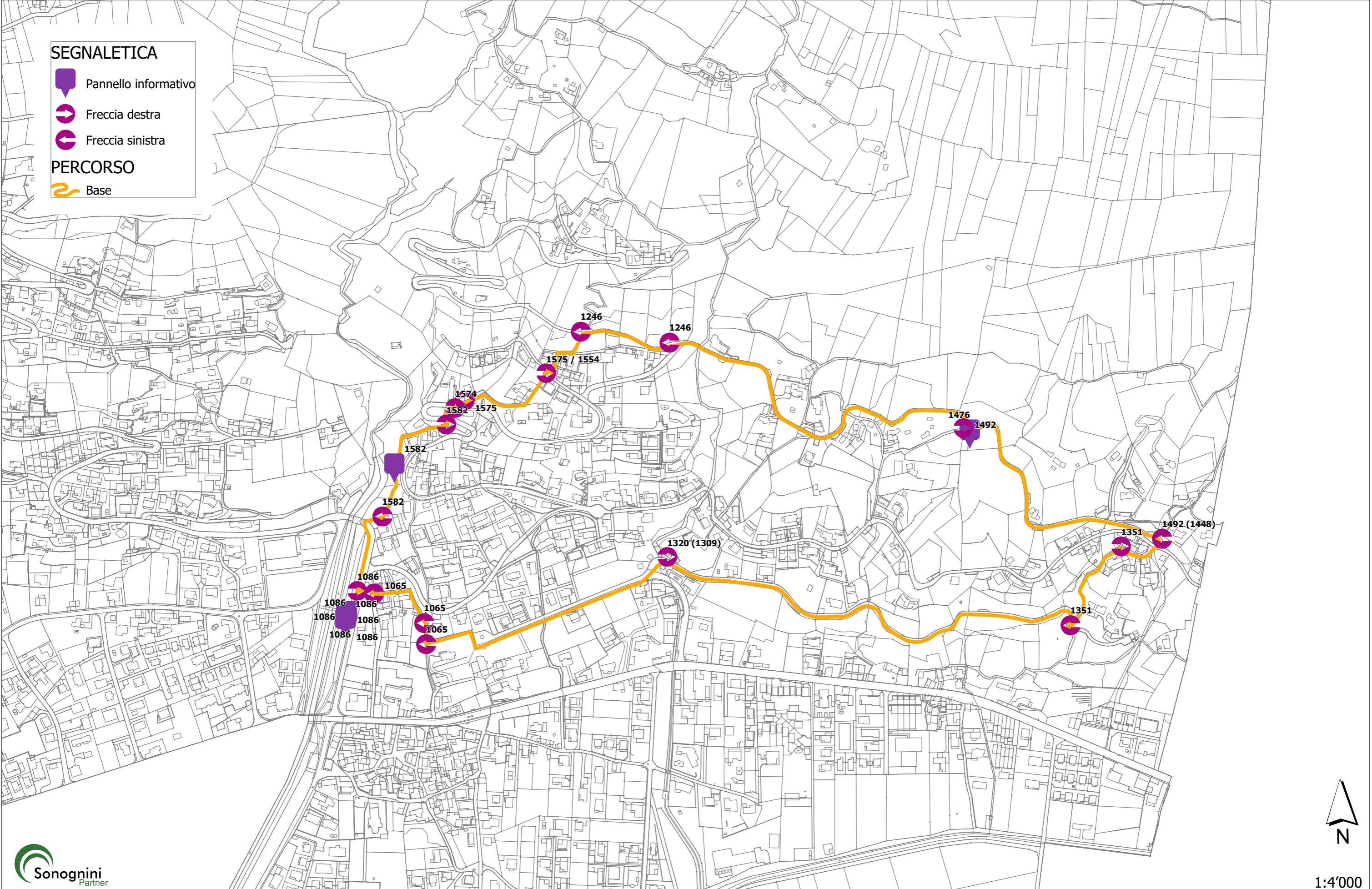


# Segnaletica - Piandesso





# Segnaletica - Sciarana



**Allegato 4.8-1: Tabella dei fondi toccati dal progetto**

PERCORSO	SEZIONE	N° MAPPALE RFD	PROPRIETÀ	TIPOLOGIA	DIREZIONE	SUPPORTO
Medoscio	Cugnasco	997 (991)	Comune (privato)	Pannello	-	palo nuovo
Medoscio	Cugnasco	997	Comune	freccia	SX	palo
Medoscio	Cugnasco	997	Comune	freccia	SX	palo
Medoscio	Gerra	990 (1503)	Comune	freccia	DX	palo
Medoscio	Gerra	789 (998)	Comune (privato)	freccia	DX	palo
Medoscio	Gerra	201 (254)	CCFT (comune)	freccia	DX	palo
Medoscio	Gerra	920 / 3525 / 3524	Comune / privato / privato	freccia	SX	palo
Medoscio	Gerra	1145 / 1508	Comune / Cantone	freccia	SX	palo
Medoscio	Gerra	1127 / 1218	Comune	freccia	DX	palo
Medoscio	Gerra	1076 / 966	Comune	freccia	DX	palo
Medoscio	Gerra	254 (197)	Comune (privato)	freccia	SX	palo
Medoscio	Gerra	789	Comune	freccia	SX	palo
Medoscio	Gerra	949	Comune	freccia	SX	palo
Medoscio	Gerra	949	Comune	freccia	SX	palo
Medoscio	Gerra	949	Comune	freccia	SX	palo nuovo
Medoscio	Gerra	966	Comune	freccia	SX	palo
Medoscio	Gerra	966	Comune	freccia	DX	palo
Medoscio	Gerra	1028	Comune	freccia	DX	palo
Medoscio	Gerra	1028	Comune	freccia	DX	palo
Medoscio	Gerra	1068	Privato	pannello piccolo	-	palo nuovo
Medoscio	Gerra	1127	Comune	freccia	SX	palo
Medoscio	Gerra	1127	Comune	freccia	DX	palo
Medoscio	Gerra	1216	Privato	freccia	SX	palo
Medoscio	Gerra	1327	Comune	freccia	SX	palo
Medoscio	Gerra	1343	Comune	freccia	DX	palo
Medoscio	Gerra	1418	Privato	freccia	DX	palo
Medoscio	Gerra	1467	Comune	freccia	SX	palo
Medoscio	Gerra	1503	Comune	freccia	SX	palo
Medoscio	Gerra	1508	Cantone	freccia	SX	palo
Medoscio / Piandesso	Gerra	1294 (1324)	Comune (privato)	freccia	DX	palo
Medoscio / Piandesso	Gerra	1295 (1301)	Comune (privato)	freccia	SX	palo nuovo
Medoscio / Piandesso	Gerra	1327 (1329)	Comune (privato)	freccia	SX	palo
Medoscio / Piandesso	Gerra	1508 (1300)	Cantone (privato)	freccia	DX	palo
Medoscio / Piandesso	Gerra	1295	Comune	freccia	DX	palo
Piandesso	Gerra	643 (938)	Cantone (privato)	freccia	DX	parete
Piandesso	Gerra	42 (118)	Comune (privato)	freccia	DX	parete
Piandesso	Gerra	643 / 687	Cantone / privato	freccia	DX	palo
Piandesso	Gerra	1327 / 1321	Comune	freccia	SX	palo
Piandesso	Gerra	702 / 690	Comune	pannello	-	palo nuovo
Piandesso	Gerra	1076 / 966	Comune	freccia	SX	palo
Piandesso	Gerra	1508 / 1294	Cantone / Comune	freccia	DX	palo nuovo
Piandesso	Gerra	773 (766)	Comune (privato)	freccia	DX	palo nuovo
Piandesso	Gerra	1138 (940)	Comune (privato)	freccia	SX	parete

PERCORSO	SEZIONE	N° MAPPALE RFD	PROPRIETÀ	TIPOLOGIA	DIREZIONE	SUPPORTO
Piandesso	Gerra	643	Cantone	freccia	SX	palo
Piandesso	Gerra	702	Comune	freccia	SX	palo
Piandesso	Gerra	702	Comune	freccia	SX	palo
Piandesso	Gerra	702	Comune	freccia	SX	palo nuovo
Piandesso	Gerra	702	Comune	freccia	SX	palo nuovo
Piandesso	Gerra	773	Comune	freccia	SX	
Piandesso	Gerra	773	Comune	freccia	SX	palo
Piandesso	Gerra	990	Comune	freccia	SX	palo nuovo
Piandesso	Gerra	1028	Comune	freccia	SX	palo
Piandesso	Gerra	1028	Comune	freccia	DX	parete
Piandesso	Gerra	1050	Comune	freccia	SX	palo nuovo
Piandesso	Gerra	1076	Comune	freccia	DX	palo nuovo
Piandesso	Gerra	1076	Comune	pannello piccolo	-	palo nuovo
Piandesso	Gerra	1127	Comune	freccia	SX	palo nuovo
Piandesso	Gerra	1127	Comune	freccia	SX	palo nuovo
Piandesso	Gerra	1127	Comune	freccia	DX	palo
Piandesso	Gerra	1138	Comune	freccia	SX	parete
Piandesso	Gerra	1216	Privato	freccia	SX	palo
Piandesso	Gerra	1217	Privato	freccia	DX	palo nuovo
Piandesso	Gerra	1218	Comune	freccia	SX	palo nuovo
Piandesso	Gerra	1218	Comune	freccia	SX	palo nuovo
Piandesso	Gerra	1418	Privato	freccia	DX	
Piandesso	Gerra	1507	Comune	freccia	DX	parete
Piandesso	Gerra	1508	Cantone	freccia	DX	Palo nuovo
Sciarana	Cugnasco	1575 / 1554	Comune	freccia	DX	palo
Sciarana	Cugnasco	1320 (1309)	Comune (privato)	freccia	DX	palo
Sciarana	Cugnasco	1492 (1448)	Comune (privato)	freccia	SX	palo
Sciarana	Cugnasco	1065	Comune	freccia	SX	palo
Sciarana	Cugnasco	1065	Comune	freccia	SX	palo
Sciarana	Cugnasco	1065	Comune	freccia	SX	palo
Sciarana	Cugnasco	1086	Comune	freccia	DX	palo
Sciarana	Cugnasco	1246	Comune	freccia	SX	palo
Sciarana	Cugnasco	1246	Comune	freccia	SX	palo
Sciarana	Cugnasco	1351	Comune	freccia	SX	palo
Sciarana	Cugnasco	1351	Comune	freccia	DX	palo
Sciarana	Cugnasco	1476	Comune	pannello	-	palo nuovo
Sciarana	Cugnasco	1492	Comune	freccia	DX	palo
Sciarana	Cugnasco	1574	Comune	freccia	DX	palo
Sciarana	Cugnasco	1575	Comune	freccia	DX	palo
Sciarana	Cugnasco	1582	Comune	pannello piccolo	-	palo nuovo
Sciarana	Cugnasco	1582	Comune	freccia	DX	palo
Sciarana	Cugnasco	1582	Comune	freccia	SX	palo
Start	Cugnasco	1086	Comune	pannello	-	parete
Start	Cugnasco	1086	Comune	pannello	-	parete
Start	Cugnasco	1086	Comune	pannello	-	parete
Start	Cugnasco	1086	Comune	pannello	-	parete
Start	Cugnasco	1086	Comune	pannello	-	parete
Start	Cugnasco	1086	Comune	pannello	-	parete