



Come raggiungere la Selva della salute?

Salendo da Maroggia, prima di entrare nel paese di Arogno, occorre seguire la strada per Pugerna. Dopo circa 300 metri, svoltare a sinistra (deviazione per Vissino) e proseguire fino al termine della strada carrozzabile.

È tuttavia consigliabile lasciare l'auto al posteggio del Municipio e raggiungere la Selva a piedi (ca. 20 minuti), effettuando così un opportuno riscaldamento muscolare.



Patriziato e Comune di Arogno

Selva della salute



Fontanaprint
la tua tipografia in Ticino

T +41 91 941 38 21
F +41 91 941 38 25
www.fontana.ch





Che cos'è la Selva della salute?

La Selva della salute è una palestra all'aperto, intesa come area boschiva equipaggiata con attrezzature che consentono l'esecuzione di esercizi motori. Analogamente con quanto proposto dai Percorsi-Vita e dai Percorsi in natura, la Selva della salute offre la possibilità

di svolgere una sana attività fisica, pur rimanendo immersi nel paesaggio naturale. La sua denominazione ci ricorda che il movimento e la pratica sportiva contribuiscono in modo sostanziale al benessere e alla salute individuali.



Come è nata la Selva della salute?

La Selva della salute è nata dall'idea di promuovere l'esercizio fisico senza condizionamenti di sorta, quali orari, autorizzazioni per l'uso di locali adeguati o altro. La sua utilizzazione dipende unicamente dalla volontà individuale e dall'interesse alla cura del proprio corpo.

Perseguendo questi obiettivi, il Patriziato e il Comune di Arogno ne hanno promosso la realizzazione, facendosi carico del mantenimento e della buona conservazione della struttura. La Selva della salute è dedicata al prof. Marco Bagutti, che ha messo a disposizione il fondo utilizzato. Egli è stato responsabile dell'educazione fisica nelle scuole del Cantone Ticino dal 1972 al 1989.



Quali sono le sue caratteristiche?

La Selva della salute è la tipica selva castanile, pianeggiante, dotata di alberi centenari. La sua caratteristica principale è quella di riunire in uno spazio ben delimitato dieci postazioni funzionali al mantenimento della forma fisica. I suoi dintorni consentono inoltre la corsa libera. Ogni postazione è stata costruita in legno di castagno lavorato da artigiani locali.

I cartelli con le indicazioni dei vari esercizi si inseriscono armoniosamente nella vegetazione, rispettando le peculiarità del bosco. Tutte le postazioni sono fruibili da persone di qualsiasi età e condizione fisica e il loro utilizzo è libero e gratuito.

