

“Pedala con Noi” per promuovere la pratica sportiva femminile

Promuovere la pratica sportiva, il benessere e la mobilità sostenibile contrastando l'abbandono dello sport tra le ragazze della fascia 14-17 anni, è stato il focus del progetto “Pedala con Noi”, che si è concluso ieri. Il progetto supportato da Rete Rosa Sicilia Punto Zero, prima rete regionale di coordinamento per il ciclismo femminile in Sicilia, con capofila l'ASD Siracusa Academy Cycling e con il patrocinio di Sport e Salute, della Federazione Ciclistica Italiana Comitato Regionale Sicilia e del Comune di Siracusa, nasce per far fronte a una criticità sociale che richiede interventi coordinati e il coinvolgimento diretto delle scuole. La Rete Rosa Sicilia è stata costituita a Siracusa il 22 febbraio 2026, in occasione dell'evento inaugurale “La Forza in Sella Punto Zero”, come coordinamento di associazioni sportive dilettantistiche di quattro province siciliane, con l'obiettivo di sviluppare il ciclismo femminile, contrastando frammentazione organizzativa, scarsa visibilità e scarsa rappresentanza. Il 17 marzo 2026 è stato sottoscritto il Protocollo d'Intesa con il Libero Consorzio Comunale di Siracusa. “Pedala con Noi”, che ha coinvolto 50 studentesse dell'Istituto Nautico, si è articolato in tre fasi. La prima, il 7 maggio 2026 presso l'Aula Carteggio dell'Istituto Nautico, è stata un incontro teorico pratico con la Dott.ssa Vanessa Liotta, biologa nutrizionista di MoveLab e le allieve. Nel corso del primo incontro, con un linguaggio adatto all'età e in un clima di ascolto, sono stati affrontati anche temi delicati per le adolescenti che fanno sport quali il rapporto con il cibo e con il proprio corpo, il ruolo di un'alimentazione equilibrata a sostegno della crescita e dell'attività fisica e la conoscenza delle fasi del ciclo

mestruale e di come possono influire su energia, umore e allenamento, per vivere lo sport con consapevolezza e senza tabù. Il secondo incontro, presso la Cittadella dello Sport, è stato in realtà un'attività outdoor, anch'essa in due turni, con le studentesse accompagnate dai docenti e in abbigliamento sportivo. Durante l'ora di attività in bicicletta le ragazze hanno lavorato sulla tecnica di guida e sulle abilità di base, acquisendo maggiore sicurezza, controllo del mezzo e fiducia nelle proprie capacità, in un contesto protetto e coinvolgente. La terza fase è stata l'evento conclusivo dedicato alla sicurezza stradale.

Presso l'Aula Carteggio dell'Istituto di Istruzione Superiore "Rizza-Insolera" sede Nautico, si è tenuto inoltre l'incontro sulla sicurezza stradale con la Polizia Stradale di Siracusa, rivolto alle studentesse, con la presenza del Comandante Francesco Giuffrida e i collaboratori Sipala Paolo e Infurna Antonio. Molte delle ragazze infatti si spostano ogni giorno in bicicletta, in monopattino, a piedi o come passeggeri di ciclomotori e automobili e la voce autorevole della Polizia Stradale ha trasmesso loro, in modo diretto e concreto, la consapevolezza che la sicurezza sulla strada nasce dai comportamenti di ciascuno. Tra i temi trattati le regole di circolazione per chi va in bicicletta e principali novità del Codice della Strada, la visibilità quali luci, dispositivi e indumenti retroriflettenti, l'uso del casco e dei dispositivi di protezione, la distrazione alla guida e rischi legati all'uso dello smartphone, i monopattini elettrici e micromobilità, alcol, sostanze e scelte responsabili, anche da passeggeri, cosa fare in caso di incidente e come chiedere aiuto. Al termine del progetto, con grande interesse per il percorso svolto, l'Istituto ha richiesto un ulteriore incontro rivolto a tutti gli studenti, per estendere la partecipazione all'intera comunità scolastica. Una richiesta che testimonia l'efficacia dell'iniziativa e il valore dell'alleanza tra scuola, istituzioni e associazioni sportive del territorio. Rete Rosa Sicilia si è resa disponibile a organizzarlo, in accordo con l'Istituto e con le istituzioni coinvolte.