

## Sport e natura: Buttigliera Alta si prepara alla Green Volley Marathon

Valorizzare la pratica sportiva, in questo caso la pallavolo, immergendola nella natura. È questo l'obiettivo della *Green Volley*, un fenomeno che ogni anno coinvolge migliaia di appassionati in tutto il mondo. La pratica si sta diffondendo anche in Italia grazie al lavoro di realtà sportive e associazioni, che allestiscono aree verdi con l'obiettivo di sensibilizzare circa **l'importanza dello sport e del contatto con la natura**. Tra i prossimi eventi in programma figura la *Green Volley Marathon*, che tra il 1 e il 2 luglio darà vita a una due giorni di pallavolo all'aperto. Un fine settimana in provincia di Torino «all'insegna dello sport e della festa, con i partecipanti che saranno totalmente immersi nella natura», tra partite, aperitivo serale e pernottamento in tenda, fanno sapere i promotori.

A Buttigliera Alta (Torino), nel Parco Luxemburg, verranno allestiti quattro campi da gioco per **quaranta squadre** che si sfideranno prima in una fase a gironi e poi in quella eliminatoria. Il torneo 3V3 misto coinvolgerà dunque centinaia di persone, tra pallavolisti (appassionati o amatoriali) e spettatori, che potranno comunque partecipare a mini-giochi e all'aperitivo serale. Tutti i dettagli relativi all'iscrizione sono disponibili sul [sito](#) della *Green Volley Marathon*.

È risaputo che l'attività fisica all'aria aperta offra numerosi benefici, come **la diminuzione di stress, ansia e rabbia**. Il contatto con la natura è poi utile per distrarsi dallo sforzo fisico, che risulta maggiore in termini di dispendio energetico rispetto all'attività al chiuso. All'aria aperta bisogna infatti fare i conti con terreni irregolari, dislivelli, vento e altre condizioni che costringono il corpo a un continuo adattamento, consumando calorie e rendendo l'attività sportiva meno monotona.