



L'Esercito italiano protagonista al Bibione Beach Fitness 2026

Lagunari e Bersaglieri hanno presentato il military fitness e le tecniche di difesa personale durante la manifestazione nazionale di fitness outdoor.

Pubblicato il 23/09/2026

Nel fine settimana del 18-20 settembre l'Esercito Italiano ha preso parte al Bibione Beach Fitness 2026, kermesse nazionale di fitness outdoor che si è svolta sulla spiaggia presso il Villaggio Turistico Internazionale di Bibione.

Gli istruttori del reggimento Lagunari "Serenissima" di Venezia hanno gestito un circuito di allenamento di tipo militare, articolato su esercizi fisici di difficoltà progressiva ispirati all'addestramento soldatesco. Tra le prove proposte figuravano il «Tire Training» con lo pneumatico da rovesciare su un percorso definito, il superamento del muro, la scalata della fune, l'attraversamento della scala di corda e il passaggio sotto il reticolato utilizzando la tecnica del «passo del leopardo». Durante il percorso, gli istruttori lagunari hanno illustrato ai

partecipanti come il mutuo soccorso e lo spirito di corpo risultino essenziali nel superare gli ostacoli, principi fondamentali per le Truppe Anfibia nel mantenimento dell'efficienza operativa.

Difesa personale e Metodo di Combattimento Militare

I Bersaglieri dell'11° reggimento di Orcenico hanno allestito dimostrazioni pratiche sul Metodo di Combattimento Militare (MCM), disciplina che integra tecniche di derivazione marziale con la gestione dello stress e la reazione rapida. Le esibizioni, caratterizzate da elevato impatto visivo, hanno evidenziato come la preparazione fisica si combini con la prontezza mentale.

È stata inoltre organizzata una sessione teorico-pratica dedicata all'autodifesa femminile, focalizzata sulla gestione della distanza, l'identificazione dei punti di pressione e l'esecuzione di tecniche di svincolo rapido da prese improvvise.

Informazioni su reclutamento e carriere militari

Il Comando Territoriale Nord dell'Esercito ha allestito un Info Point nel quale personale militare ha fornito a giovani e famiglie dettagli relativi ai concorsi per Ufficiali, Marescialli e Volontari in Ferma Iniziale (VFI), nonché sulle prospettive di carriera nell'Esercito Italiano.

L'evento si inserisce nel programma di promozione e orientamento rivolto alle nuove generazioni, rappresentando un'occasione di confronto con il mondo militare e una vetrina del ruolo dell'Esercito nella sicurezza del territorio, nella formazione dei giovani e nel servizio alla comunità.

Link notizia: <https://www.esercito.difesa.it/comunicazione/lesercito-al-bibione-beach-fitness-2026/207175.html>