



Military Fitness sulla sabbia: l'Esercito protagonista al Bibione Beach Fitness 2025

Pubblicato il 24/09/2025

Dal 19 al 21 settembre 2025, la spiaggia di Bibione (Venezia) ha ospitato la 20^a edizione del **Bibione Beach Fitness**, uno degli eventi sportivi più attesi d'Europa, che ogni anno richiama migliaia di appassionati del movimento e del benessere. Quest'anno, come già accaduto nelle ultime edizioni, la manifestazione ha visto la partecipazione dell'**Esercito Italiano**, rappresentato dal **Reggimento Lagunari "Serenissima"**, coordinato dal **Comando Forze Operative Nord (COMFOP N)**.

Con circa quattromila partecipanti provenienti da tutta Italia e dall'estero, l'evento si è confermato come una vera e propria kermesse sportiva a cielo aperto. Il contributo dell'Esercito ha portato un valore aggiunto, con un'offerta che va oltre la semplice attività fisica: il **"military fitness"**, un allenamento speciale basato sulle tecniche e sugli esercizi tipici dell'addestramento militare italiano.

Per il quarto anno consecutivo, i Lagunari hanno proposto un percorso di allenamento che unisce resistenza fisica, forza mentale e spirito di squadra. L'iniziativa ha permesso ai partecipanti di vivere in prima persona l'esperienza di un addestramento militare, calibrato però sulle possibilità di atleti e sportivi civili, incuriositi dall'unicità del format e dal contatto diretto con i soldati.

Il percorso: dal “Tire Training” al “passo del leopardo”

Il programma ideato dagli istruttori del Reggimento Lagunari ha riprodotto fedelmente alcune delle prove che caratterizzano l'addestramento dei militari. Tra gli esercizi più apprezzati c'è stato il **“Tire Training”**, che consiste nel ribaltare uno pneumatico lungo un percorso tracciato: un lavoro intenso che sviluppa forza esplosiva, coordinazione e resistenza.

Non sono mancati ostacoli iconici, come il superamento del **“muro”**, la **salita alla fune** e l'arrampicata su una **scala di corda**, prove che richiedono non solo forza muscolare ma anche tecnica e concentrazione. Una delle attrazioni più suggestive è stata il passaggio sotto il **“reticolato”**, eseguito con la tecnica del **“passo del leopardo”**, un movimento tipico dell'addestramento militare che unisce agilità e resistenza in condizioni di fatica.



Passaggio sotto il “reticolato”, eseguito con la tecnica del “passo del leopardo”.

I Lagunari hanno allestito un vero e proprio **campo di addestramento militare**, dotato di attrezzi specifici e arricchito dalle coperture del complesso da trasporto **APS 95**, un veicolo tattico utilizzato normalmente in scenari operativi. L'uso di equipaggiamenti reali ha reso l'esperienza ancora più coinvolgente e realistica.

Una parte importante del percorso ha messo in evidenza il valore del **teamwork**: alcuni esercizi, infatti, potevano essere completati soltanto attraverso la collaborazione fra i membri della squadra. Emblematici il trasporto del **battello pneumatico “Zodiac F470”**, solitamente impiegato in operazioni anfibia e notturne, e il **trasporto del ferito**, che richiede coordinamento, resistenza e senso di responsabilità.

Oltre agli esercizi fisici, i militari hanno offerto spettacolari dimostrazioni del **Metodo di Combattimento Militare (MCM)**, disciplina di lotta corpo a corpo sviluppata per rispondere alle esigenze operative dei soldati, ma rivelatasi utile anche in scenari civili, come dimostrato nell'operazione “Strade Sicure”.

Promozione dei valori militari e interesse dei giovani

La presenza dell'Esercito al Bibione Beach Fitness non si è limitata a un coinvolgimento sportivo. Accanto alle dimostrazioni e agli allenamenti, è stato allestito un **info point dedicato ai concorsi** per accedere alle carriere nelle Forze Armate. Numerosi giovani hanno colto l'occasione per informarsi sulle opportunità professionali offerte dall'Esercito, dimostrando interesse verso una prospettiva di vita che unisce preparazione fisica, disciplina e servizio alla collettività.

L'iniziativa si inserisce in una strategia più ampia con cui l'Esercito mira a rafforzare la propria vicinanza alla società civile, mostrando il lato umano e formativo della vita militare. Eventi come questo non solo favoriscono l'avvicinamento dei cittadini alle Forze Armate, ma mettono in risalto valori universali come lo **spirito di sacrificio, il lavoro di squadra e la resilienza**.



La partecipazione dei Lagunari al Bibione Beach Fitness rappresenta, inoltre, un'occasione per sottolineare l'importanza dell'attività fisica come strumento di crescita personale e collettiva. L'allenamento militare, adattato a un contesto civile, diventa un modello virtuoso di come la preparazione sportiva possa essere trasferita in ambiti non operativi, generando motivazione e rafforzando il senso di comunità.

La 20^a edizione del Bibione Beach Fitness ha dunque offerto al pubblico non solo uno spettacolo sportivo di alto livello, ma anche l'opportunità di conoscere da vicino le attività e i valori dell'Esercito Italiano. Un connubio tra sport e difesa che, anno dopo anno, si conferma vincente, rafforzando il legame fra cittadini e Forze Armate e trasmettendo un messaggio chiaro: la forza non è solo fisica, ma soprattutto capacità di cooperare e crescere insieme.

Link notizia: <https://www.esercito.difesa.it/comunicazione/Pagine/L'Esercito-al-Bibione-Beach-Fitness-2025.aspx>