

Trail Romagna

parks romagna life 2017



La Romagna che fa bene

Proposte di benessere tra sport, natura e cultura

programma preliminare

www.trailromagna.eu

Trail Running



Ecomaratone

Trekking



Cammini spirituali

Passeggiate culturali



Concerti trekking

Nature4Sport



Outdoor

Bike tour



Run & Bike

Running



Podismo etico & epico

Training



Fit & Nordic Walking

Trail Romagna

Parks Romagna Life 2017

programma preliminare



sabato 4 marzo, ore 17.30

Chalet dei Giardini Pubblici

Presentazione attività 2017

Lom a mèrz

Falò, musica, degustazioni e racconti

La presentazione al pubblico e alla stampa diventa un vero e proprio evento. Nel giorno che la tradizione delle nostre terre affida alla rinascita della natura, Trail Romagna rinnova la consuetudine di presentare il programma delle proprie attività, sempre più in commistione tra natura, sport e cultura. Falò, musica – rigorosamente dal vivo – e gastronomia saranno gli ingredienti che si mescoleranno alla presentazione delle numerose iniziative a cui Trail Romagna darà vita insieme a numerosi

partner, dall'inizio della primavera meteorologica all'autunno.

Dopo il contesto rurale ed elegante della Casa delle Meridiane ricco di testimonianze contadine, dello splendore delle Terme di Riolo, della casa di campagna della madrina di Trail Romagna, Cristina Mazzavillani Muti, si punta al cuore della città per accogliere un pubblico crescente in attenzioni e partecipazione.

Allo Chalet dei Giardini pubblici la madrina di Trail Romagna Cristina Mazzavillani Muti, l'Assessora alla Cultura del Comune di Ravenna, Elsa Signorino, il direttore della Scuola Superiore di Studi sulla Città e il Territorio, Massimiliano Casavecchia e il presidente di Trail Romagna, Ciro Costa racconteranno al pubblico e alla stampa la densa programmazione che da marzo ad ottobre toccherà i tre parchi della Romagna (Delta del Po, Vena del Gesso, Foreste Casentinesi) e il verde della nostra Città.

Dopo la presentazione e il rito beneaugurante della tradizione rurale romagnola la fisarmonica di Primo Montanari e l'ocarina di Michele Carnevali – che ricordiamo protagonisti di uno dei più suggestivi concerti trekking di Ravenna Festival – accompagneranno i festeggiamenti per l'inaugurazione di una stagione all'insegna di una commistione sempre più stretta tra sport, natura e cultura.

un ringraziamento particolare a *Mascia Ferri* e *Cristinao Ricciardella* per la gentile ospitalità



Sabato 11 marzo, ore 15.30

Tomba di Dante

Passeggiate culturali

A spasso con Dante

Percorso guidato nella Ravenna dei Tempi di Dante

Trail Romagna, Museo Dantesco, Atletica Mameli



Torna a "A spasso con Dante" l'iniziativa che fa parte di un circuito tra sport e cultura che lega le manifestazioni podistiche delle Città di Dante, (Firenze, Forlì, Verona e Ravenna) a ricordo della più antica corsa al mondo, quella del Drappo Verde, una 'manifestazione' che a Verona esiste dal 1208, alla quale Dante ha assistito con meraviglia tanto da ricordarla con una similitudine "sportiva" nel XV Canto dell'Inferno, quello dedicato al suo amato maestro Brunetto Latini, che ad un certo punto, attardatosi a interloquire con il suo allievo, è costretto a scattare per non essere raggiunto dalla schiera successiva: "Poi si rivolse, e parve di coloro /che corrono a Verona il drappo verde /per la campagna; e parve di costoro / quelli che vince, non colui che perde." In queste quattro città, in concomitanza con le manifestazioni sportive, saranno organizzate visite guidate con percorsi danteschi.

Quest'anno l'itinerario è circoscritto alla zona dantesca, la così detta zona del silenzio.

Il percorso inizia dal Museo Dantesco, il museo della memoria di Dante Alighieri, il luogo dove sono riunite le testimonianze del culto che la città di Ravenna e l'intera comunità nazionale e internazionale hanno tributato nei secoli al poeta, alla sua sepoltura e agli edifici che la circondano.

Il museo, inaugurato l'11 settembre 1921 in occasione della celebrazione del VI centenario della morte di Dante Alighieri, avvenuta a Ravenna nella notte tra il 13 e il 14 settembre 1321, fu ideato dall'architetto Ambrogio Annoni, allora Sovrintendente di Ravenna e da Corrado Ricci, illustre ravennate di eccezionale spessore culturale, il quale aveva dedicato anni di attenti studi alle opere e alle vicende biografiche di Dante. La visita continuerà ai chiostri francescani, alla Tomba e alla Basilica di San Francesco, con brevi interventi e letture di alcuni studenti della scuola Don Minzoni di Ravenna, che hanno partecipato alla scorsa edizione del progetto "Il mio amico Dante".

contributo organizzativo 2€

iscrizioni sul posto

Marzo-Aprile-Maggio

Centro Storico di Ravenna

Passeggiate culturali

Ravenna Città d'acque

Percorso guidato per le scuole

Trail Romagna, Regione Emilia Romagna-Progetto Concittadini, Unibo, Comune di Ravenna



"Ravenna città d'acque" didattico fra storia e geografia, capace di far "riemergere" le linee azzurre di antichi corsi d'acqua, canali, bacini portuali, molini, lavatoi e pozzi. L'idea tracciata e percorsa da Trail Romagna da quattro anni, si accresce di nuove esperienze ed ora approda nel mondo della scuola.

Tracciati antichi ed attuali che disegnano un reticolo sul quale cresce Ravenna: un "excursus" che abbraccia la storia di una città che nasce ai confini dell'acqua, sulle dune sabbiose che separano acque padane e appenniniche dal mare. La città d'acque porta elementi in grado di identificarne funzioni politiche, economiche e commerciali: unendo i punti maggiormente significativi di un'epoca, si potrà tracciare l'identikit della Ravenna preromana, repubblicana, imperiale, teodoriciano, dell'autocefalia, dantesca, veneziana per giungere alla metà del Seicento, alle diversioni Polentane, all'Ottocento risorgimentale, alle bonifiche dello Stato unitario e di Luigi Rava. Segni e contrassegni del tempo, che sollecitano interessi multidisciplinari come la geologia, l'archeologia, la storia dell'arte, lo studio della topografia e della toponomastica... La lente di tanti studenti riuscirà ad illuminare la ricerca, esaltando dettagli che sostengono il "Puzzle: Ravenna città d'acque". Una bella sfida capace di far crescere il senso d'appartenenza civile, la coscienza di far parte di un territorio costruito e regimato, edificato sorvegliato dall'intelligenza dell'uomo.

evento riservato alle scuole

Senza fretta... Aprile in bicicletta

Percorsi slow per tutte le età all'insegna dei ritmi del territorio che ci circonda per viverne pienamente la bellezza e la storia.

Trail Romagna, Assessorato Ambiente Comune di Ravenna, Fiab, Comitato Acque e Terre

2, domenica, ore 9.30

Piazza del Popolo

Sciame di biciclette

Lo Sciame di Biciclette all'insegna dello slogan "Liberiamo l'aria" lanciato dalla Regione Emilia-Romagna partirà dal cuore della città per raggiungere il polmone verde delle nostre pinete. Lo sciame, assistito da personale di servizio, percorrerà la ciclabile che unisce Ravenna a Cervia per raggiungere l'antica Pineta di Classe. La meta sarà il Parco I maggio, allestito con le colorate e saporite bancarelle delle migliori sagre. All'arrivo i partecipanti saranno accolti da un punto ristoro e potranno rilassarsi e passeggiare lungo i sentieri della pineta.

Evento gratuito

25, martedì, ore 9.30

Parcheggio Conad Galilei

Pedalata della liberazione

L'iniziativa invita tutta la cittadinanza a celebrare il 25 Aprile con un'attività all'insegna della natura e dell'ambiente organizzando una giornata di festa che sollecita e sensibilizza all'uso della bicicletta quale mezzo di trasporto rispettoso dell'ambiente e proponendo come meta la nostra Pineta di Classe lungo un percorso di circa 10 Km per la sola andata. Dal parcheggio del Conad di Via Galilei, nei pressi di Ponte Nuovo, ci si dirigerà lungo un suggestivo percorso totalmente ciclabile che si addentra nella Pineta di Classe per giungere alla casa pinetale denominata Ca' Acquara. Poco dopo l'ingresso in pineta, verrà effettuata una sosta per depositare i fiori presso il Cippo in memoria dei caduti. Anche qui, all'arrivo, un ricco ristoro tra il verde e i fumi delle tipiche grigliate romagnole.

Evento gratuito

30, domenica, ore 9.30

Mandriole, Fattoria Guiccioli

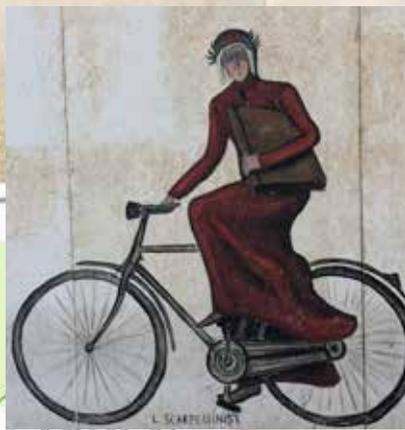
Garibaldi in bicicletta

La giornata propone un percorso cicloturistico, di valenza storico ambientale, nell'entroterra dei Lidi Nord di Ravenna, a ricordo della Trafila garibaldina del 1849. Destinatari i turisti e villeggianti dei Lidi, interessati a "dare un'occhiata" oltre la linea di spiaggia e anche un invito ai Ravennati a muoversi con i tempi della mobilità dolce su tracciati noti, ma con maggior consapevolezza di ciò che dà identità e pregio al nostro territorio. Nel 2017 il Comitato Acque Terre ha inteso dare sviluppo e completamento al progetto: sono state installate quattro pietre decorate a mosaico che integrano la segnaletica già esistente, in quattro luoghi significativi lungo il percorso della Trafila.

contributo di partecipazione 5€

comprensivo di guida e ristoro

Iscrizioni sul posto





CERVIA 6-7 MAGGIO 2017

ecomaraton del sale 42 km, 21 km, 11 km – Run & Bike



**INSIEME TRA SPIAGGIA,
PINETE E SALINE:
LA FESTA DEL BENESSERE È QUI!**
www.ecomaronadelsale.it

partenze – village – beach party | FANTINI CLUB

con il sostegno di



l'evento raccoglie fondi per



info ospitalità:
info@sporturclubhotel.com



6, 7 maggio

Cervia

Ecomaraton del Sale

Dopo i successi della prima edizione l'Ecomaraton del sale approda al 2017 sempre più in feeling con la filosofia del trail running, proponendo corse in spazi naturali unici e incontaminati e attraverso diverse iniziative nell'arco di ben tre giornate promuove occasioni per fare sport all'aperto alla portata di tutti e soprattutto la valorizzazione di uno stile di vita improntato alla conoscenza della cultura e delle tradizioni del territorio e del benessere.

Concomitanti alla competizione di 42 km, saranno la mezza maratona, una 11 km e la Run & bike (sullo stesso percorso della maratona): una combinata in corsa e bicicletta a coppie un modo nuovo di muoversi in natura. La magnifica location del Fantini Club, sulla spiaggia di Cervia sarà a garanzia della qualità dell'accoglienza per un evento tra sport e natura, che coinvolge un pubblico sempre più numeroso e sensibile al benessere.

Divertimento attivo, attenzione a cultura e tradizioni non possono non rivolgersi alla solidarietà: parte del ricavato di tutte le innumerevoli iniziative saranno destinate ai progetti di ricerca e assistenza dell'Associazione Italiana contro le Leucemie, Linfomi e Mieloma, sezione di Ravenna.

Informazioni e iscrizioni www.ecomaronadelsale.it

programma di sabato 6

Ore 16,00 - Fantini Beach
Kids Run sulla spiaggia
Aperta a tutti i ragazzi fino ai 14 anni
(500 metri under 10, 1000 metri under 14)

Progetto scuola: le tre classi più numerose vinceranno
vinceranno una gita al Centro visite Cubo Magico Bevanella

Ore 17,30 - Torre San Michele
Nordic walking, Fitwalking e Camminata del sale in
collaborazione con Atlantide
Partenza sotto la Torre, percorso dentro le saline,
ritorno per le vie della vecchia marineria e arrivo al
Fantini Club

Dalle ore 19,00 - Fantini Club
Party eco sale

Musica dal vivo con

The Soul Machine

apertura evento e testimonials a sorpresa

Parte del ricavato sarà destinato
all'AIL Associazione Italiana Leucemie
della Provincia di Ravenna

programma di domenica 7

Dalle ore 7,00 - Fantini Beach
RITROVO ECOMARATONA DEL SALE

ORE 9.00
Partenze:
- Ecomaraton del Sale 42 km (comp)
- 1/2 Ecomaraton del Sale 21 km (comp)
- Run & Bike 21 km (non comp)

ORE 9.15
Partenze:
- ¼ Ecomaraton 10 km (non comp con pettorale,
premi ad estrazione e pacco gara)
- ¼ Ecomaraton in corsa, in camminata o in Nordic
walking 10 km (non comp senza pettorale)

DALLE ORE 11,30
Premiazioni

DALLE 12,30
Pasta party



20-21 Maggio

fiumiuniti, il fiume per tutti

In canoa da: Chiusa San Marco, Ponte Nuovo, Chiusa Rasponi

A tavola con: "Capanni aperti"

In cammino con: Sound Walking - Passeggiando assaggiando

Pedalando con: Dante in bicicletta - In bici tra terra e acque

Pescando con: Surf-casting

Trail Romagna, Assessorato Ambiente Comune di Ravenna, Comitato Cittadini Lido di Dante, Porto Fuori, Lido Adriano, Ponte Nuovo, Canoa Uisp Ravenna, Cofuse, Aquae, Ass. Pesca Sportiva

La discesa dei Fiumi Uniti è la manifestazione più virale di Trail Romagna, 'medaglia d'argento' 2016 tra gli eventi più cliccati di Ravenna Turismo (131.000 contatti), un evento partecipatissimo che, nella logica dell'alternanza quest'anno approderà a Lido di Dante.

Il fiume sarà invaso da canoe, paddle ma anche impavidi nuotatori che emuleranno il mitico Gianni Gambi che in questo fiume si allenava, da chiusa a chiusa. Non solo canoe. Tutte le attività in natura saranno praticate, dalla mtb alle camminate, gastronomiche ed emozionali e, per la prima volta, spazio anche alla pesca. Nell'occasione COFUSE ripropone la fortunata ed apprezzatissima iniziativa "Capanni aperti", momento per ritrovare antiche tradizioni e sapori tornando, per qualche ora, ai ritmi della nostra terra.

L'evento Fiumi Uniti è il progetto pilota di un processo di compartecipazione avviato con l'ufficio ambiente del Comune di Ravenna per la trasformazione dell'alveo e degli argini del fiume in zona protetta. Tanti i progetti, da quelli orientati alle pratiche sportive (canoe, pesca, bike, fit walking...) alla realizzazione della ciclabile che collega il Parco del Delta alle Foreste Casentinesi, fino ad un museo a cielo aperto, quello della bonifica che potrebbe iniziare alla chiusa di San Marco – dove oltre all'importante opera idraulica si conserva uno degli ultimi capanni in canna ed erba palustre – e finire nei pressi della foce dove si vorrebbe costruire un capanno da pesca in legno, canna ed erbe palustri, che sarebbe unico al mondo.

I Fiumi Uniti sono un parco spontaneo percorso da migliaia di cittadini e turisti, trasformarlo in un corridoio ecologico tra la città d'arte e il mare è il sogno di tutte le associazioni che danno vita, per il terzo anno, alla Discesa dei Fiumi Uniti.

Sabato 20 - Lido di Dante, Ore 9.30

Sound walking da foce a foce

condotto dal land artist **Luigi Berardi**

Luigi Berardi ci condurrà lungo un percorso sensoriale nell'udibile del paesaggio sonoro di fiumi, pinete e spiagge. Il sound walking è l'occasione per imparare a sentire i dettagli del paesaggio sonoro nel quale ci muoviamo e, insieme, permette di fornirne una rappresentazione geografica (un'eco-grafia).

Il lavoro sull'ascolto non è che la prima tappa di un più ampio programma attorno al paesaggio acustico, preliminare ad ogni intervento attivo sul paesaggio che tenda alla riarmonizzazione di un ambiente dissonante. I partecipanti, viaggiatore o turisti, prendendo nota dei dettagli del paesaggio nel quale ci si muove educando l'orecchio alla qualificazione di sonorità alle quali non facciamo attenzione. Nel sound walking, l'attenzione non è dunque rivolta soltanto a dei suoni «armoniosi», ma anche a quei passaggi sonori urbani in cui le vibrazioni acustiche non si distinguono facilmente. Sono in definitiva i suoni che ci circondano quotidianamente quelli che dobbiamo imparare ad ascoltare per liberarci dal caos, perché – come affermava John Cage – il metodo più efficace contro il rumore è l'ascolto.

Contributo di partecipazione 5€ (Form di iscrizioni sul sito)

Sabato 20 - Argini dei Fiumi Uniti, ore 12.30 pranzo - ore 19.30 cena

CO.F.U.SE

Capanni aperti

Il pranzo e la cena diventano occasioni conviviali per scoprire le antiche tradizioni dei capanni, un'oasi dove il tempo si è fermato, che caratterizza il nostro territorio tra fiumi, valli e pinete.

Le sagome dei capanni contrassegnano da sempre il nostro paesaggio come testimoniano i sublimi disegni di Guaccimanni ma non solo, queste piccole abitazioni in precario, con le loro grandi reti che si levano sugli specchi d'acqua delle zone umide, sono diventati a pieno titolo una parte del nostro patrimonio culturale. Una tipicità che andrebbe valorizzata fino a costituire un'ipotesi di turismo responsabile che porti alla vera scoperta delle realtà territoriali creando relazioni tra viaggiatore e indigeno. Il capannista è in grado di 'adottare' il turista facendogli vivere esperienze uniche e irripetibili, mostrandogli una cultura che si esprime con le abitudini, con la lingua (il dialetto) e con la cucina.

È per questi motivi che l'esperienza dei capanni aperti si ripete da anni registrando il favore dei visitatori, lontani e vicini.

Contributo di partecipazione 15€ (Form di iscrizioni sul sito)



Sabato 20 - Tomba di Dante – ore 15.30

Dante Alighieri in bicicletta

Un percorso cicloturistico sulle tracce di Dante,

dalla Tomba al Lido a lui dedicato km 20 (ritorno a Ravenna 11 km)

Un itinerario che segue le tracce del Sommo Poeta nella città che accolse i suoi ultimi anni dedicati alla stesura definitiva della Commedia. In questo soggiorno a Ravenna, Dante approfondì la conoscenza dei luoghi, che forse aveva già visitato, traendo mirabile ispirazione per cantare la pineta, la "foresta spessa e viva" e il vicino frangere dell'onda "quand Eolo Scilocco fuor discioglie". I luoghi evocati sono tanti: la tomba di Dante, il Quadrarco di Braccioforte, San Francesco dove si sono svolte le esequie del Poeta, la casa addossata a Porta Sisi dove è vissuta Francesca da Polenta, la basilica di Santa Maria in Porto, dove è custodita la Madonna Greca. Si lasciano i prati di Porto, ora giardini pubblici, per raggiungere l'antica pineta di Classe e leggerne, all'ingresso, alcuni versi che Dante le dedicò. All'interno del bosco abbaziale, il luogo dove la tradizione vuole che il Poeta si fermasse a meditare sotto una quercia. Usciti dal folto e attraversate le larghe ai bordi della pineta, si raggiunge la Torrazza, l'imboccatura del porto Candiano, che contrassegna un tempo sconosciuto a Dante.

Raggiunti i Fiumi Uniti si pedala sull'argine destro per arrivare alla foce, località intitolata al Sommo poeta: Lido di Dante.

Contributo di partecipazione 5€ (Form di iscrizioni sul sito)

Domenica 21 maggio - n Canoa dalla Chiusa di San Marco – ore 9

Discesa dei Fiumi Uniti km 13

Parte significativamente da Chiusa San Marco, l'opera idraulica che ha dato origine al fiume di Ravenna, il percorso più lungo della discesa dei Fiumi Uniti.

La partenza che per il terzo anno consecutivo potrà vantare la presenza della campionessa olimpica Sefi Idem, sarà affollata dai canoisti più sportivi in grado di pagaiare per più di due ore.

Un tragitto panoramico e faticoso ma che regala tante emozioni e un punto di vista unico.

contributo organizzativo canoa da 5 a 15 € > iscrizioni su www.trailromagna.eu, ravenna@uisp.it o sede Uisp Ravenna

Domenica 21 maggio - Chalet dei Giardini Pubblici di Ravenna – ore 9,30

In bici tra terra e acque km 30

Un percorso cicloturistico sulle storie delle bonifiche ravennate

In collaborazione con Consorzio di Bonifica della Romagna

La discesa dei Fiumi Uniti, un fiume realizzato a mano dagli scariolanti, parlerà anche di bonifica. L'idea è quella di affiancare alla vogata, entrata ormai nello spirito dei ravennati, un percorso cicloturistico che tocchi i punti focali della bonifica ravennate, raccontandone in simultanea la storia e la funzione odierna. Un modo per illustrare la morfologia del nostro territorio e la sua trasformazione in gran parte dovuto al lavoro quotidiano, la vigilanza e la manutenzione dei corpi idrici assicurati dal Consorzio di Bonifica per mezzo di importanti opere che saranno "attraversate e percepite" nella loro funzionalità ed efficienza, dai partecipanti. Un evento divertente e coinvolgente che riuscirà a sensibilizzare i partecipanti ai quali lascerà – come tradizione degli itinerari culturali di Trail Romagna – un libretto per approfondire gli argomenti, stimolo per nuove, più approfondite visite.

Questo il percorso immaginato per il Bike tour tra fiumi e canali della bonifica ravennate:

Foce Fiumi Uniti, argine Fiumi Uniti, Chiusa Rasponi, Ponte Nuovo, Punta Galletti, Colonna dei Francesi, Chiusa San Bartolo, Canale dei Mulini, Idrovora di Fosso Ghiaia, Pineta di Classe, Torrazza, Torrino piezometrico Puglioni – Canale della Gabbia, Foce Fiumi Uniti.

contributo bike tour 5 € > form iscrizioni sul sito

Domenica 21 maggio - Lido di Dante, spiaggia libera – ore 9,30

Surf-casting

Gara di pesca dalla spiaggia (letteralmente significa 'lancio sull'onda')

Il surf-casting vuole essere un'ulteriore occasione per rimarcare la propensione al turismo naturalistico di questa località tra fiumi, mare e pinete.

Si tratta di un tipo di pesca molto "naturale" che sfrutta l'andamento delle maree, le quali possono produrre, nel loro alternarsi, significative turbolenze sottomarine nei pressi della costa. Queste sommovendo il fondale sabbioso, creano una zona particolarmente ricca di cibo, dai microrganismi ad animali di taglia maggiore i quali sono base dell'alimentazione per i pesci 'predatori', grandi e piccoli. Una vera e propria catena alimentare.

Informazioni e modulo iscrizioni sul sito

Domenica 21 maggio - In Canoa da Ponte Nuovo – ore 10

Discesa dei Fiumi Uniti km 9

Ancora un luogo ricco di storia, il Ponte Nuovo la prima grande opera sui Fiumi Uniti. A pochi passi dall'antico Porto di Classe che ospitò la grande flotta romana di Augusto (visitabile nell'occasione), sarà allestito un ponte d'imbarco per i canoisti che vogliono svegliarsi un po' più tardi e risparmiarsi un po' per la festa finale!

contributo organizzativo canoa da 5 a 15 € > iscrizioni su www.trailromagna.eu, ravenna@uisp.it o sede Uisp Ravenna

Domenica 21 maggio - In Canoa dalla Chiusa Rasponi – ore 10.30

Canoa Family km 4

A due passi dall'antica Chiusa dei Conti Rasponi, un tipico capanno da pesca sull'argine sinistro dei Fiumi Uniti accoglierà le famiglie che, sempre più numerose, partecipano all'evento di sport in natura.

Pochi chilometri ma pieni di bellezza e di animazione accompagneranno i canoisti fino alla foce prima e all'atteso approdo finale che quest'anno saranno la spiaggia e la piazza di Lido di Dante.

contributo organizzativo canoa da 5 a 15 € > iscrizioni su www.trailromagna.eu, ravenna@uisp.it o sede Uisp Ravenna

Domenica 21 maggio - Lido di Dante – ore 10

Passeggiando assaggiando (km 8)

Un percorso gastronomico tra argini e capanni per apprezzare il cibo della tradizione. Una passeggiata che consente di apprezzare a passo d'uomo tutte le tipologie dei capanni da pesca, osservare da vicino la partenza del canoa family e gli arrivi dei canoisti più atletici. Tre le tappe gastronomiche, le prime in due capanni dove si potranno degustare antipasti e primo e l'ultima all'arrivo che coinciderà nella festa finale.

Contributo di partecipazione 15€ (3 portate bevande incluse)

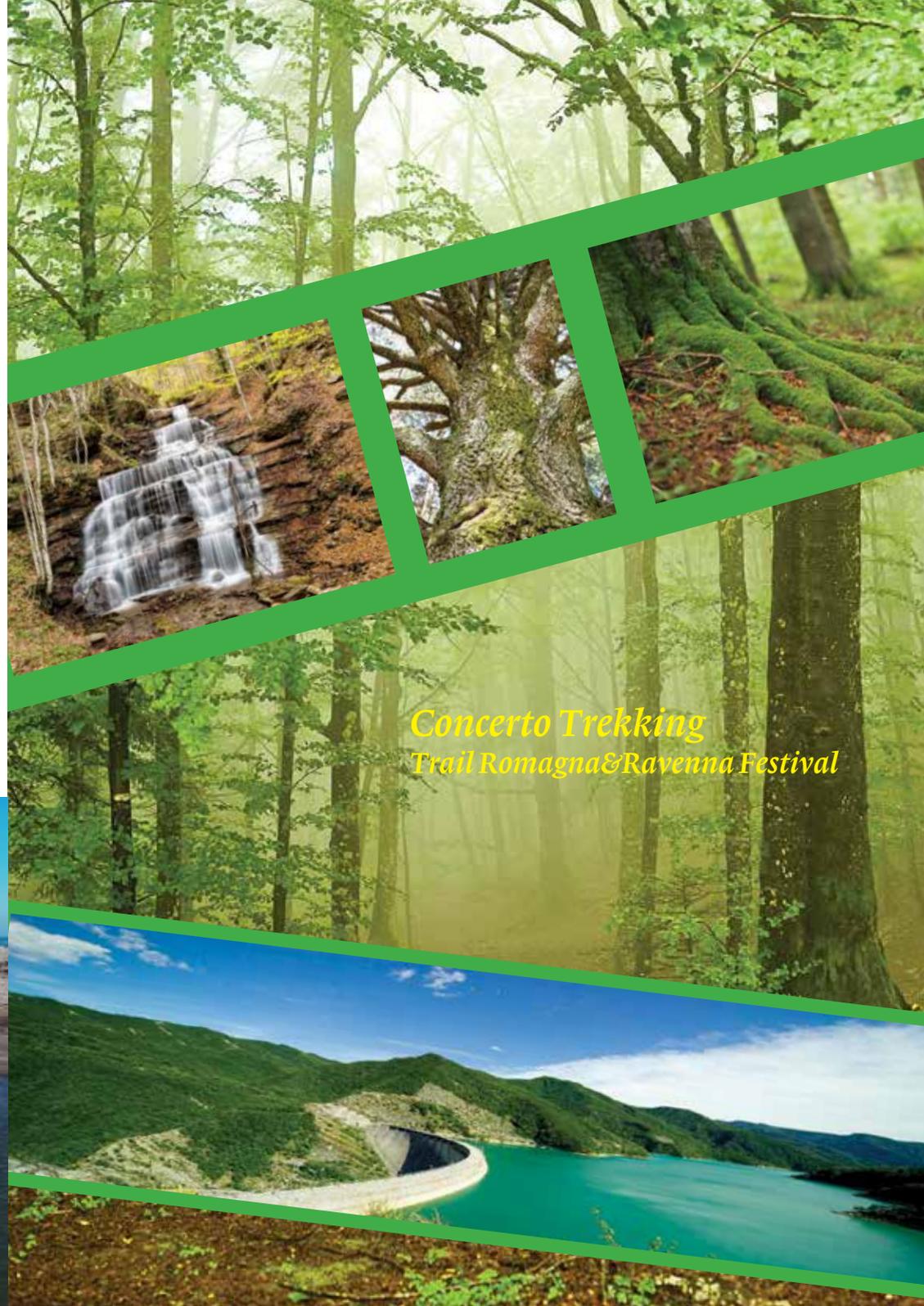
Form di iscrizioni sul sito

Domenica 21 maggio - Lido di Dante – ore 12/15

La festa finale

Tutti gli eventi domenicali approderanno nella rinnovata e verdissima piazza di Lido di Dante. Un momento festoso e conviviale per raccontarsi le esperienze appena concluse, per rifocillarsi dopo le fatiche, per stare insieme in compagnia di tanti sorrisi e buona musica.

Aperta a tutti



**Concerto Trekking
Trail Romagna & Ravenna Festival**

Domenica 4 giugno, ore 10

Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, Diga di Ridracoli

Concerto Trekking per Sasso Fratino

in occasione della candidatura della Riserva Integrale di Sasso Fratino a Patrimonio Naturale dell'Umanità

A dieci anni dalla sua nascita Trail Romagna torna nel luogo dove mosse i primi passi per uno straordinario Concerto Trekking. La meta sarà nel cuore del Parco delle Foreste Casentinesi, e precisamente nella perla di questo immenso dedalo di verde e sentieri, la Riserva Naturale Integrale di Sasso Fratino. Questo tratto di rigogliosa foresta, aggrappato alla scoscesa parte centrale del bastione che dà vita a due importanti rami del Bidente, è quanto oggi di più vicino "all'antica silva". Un luogo a due passi dalle sorgenti dell'Archiano, il fiume che Dante cita assieme all'amato Casentino e all'Eremo di Camaldoli, che sarà eccezionalmente accessibile per un trekking dantesco. Un luogo incantato dalla morfologia aspra, con ripide pendenze e numerosi affioramenti rocciosi che la mancanza (e il divieto) di accesso hanno reso nei secoli difficile la penetrazione dell'uomo e hanno permesso al bosco di rimanere nella condizione più prossima alla massima "naturalità", con un'eccezionale ricchezza di specie arboree che in piena libertà nascono, crescono, si adattano e naturalmente muoiono.

La parte artistica sarà affidata da Ravenna Festival alla CLASSICA ORCHESTRA AFROBEAT, un'ensemble che si dedica alla contemplazione catartica delle voci della natura e crea un proprio habitat immaginifico alla ricerca di una primitiva armonia tra l'umano e il divino.

In POLYPHONIE – questo il titolo del concerto – l'ensemble emiliano-romagnolo diretto dal polistrumentista Marco Zanotti, con il suo organico misto di strumenti antichi europei ed africani, intaglia storie che mantengono una ritualità dilatata, in simbiosi con la smisurata grandezza della natura. Nell'utilizzo delle voci e del contrappunto vi è la duplice valenza della tradizione musicale colta europea e del ricco patrimonio ritmico africano. Fatta eccezione per un brano di Miriam Makeba, il programma è costituito di composizioni originali, nate dal silenzio mobile di un lago o dal respiro degli alberi, frutto di un estensivo lavoro di gruppo.

Informazioni e iscrizioni su www.ravennafestival.org

IL TREKKING

Percorso di circa 11 km

Dislivello 800 mt ca.

Difficoltà escursionistica EE

Tempo di percorrenza 5/6 ore

Partendo dalla Diga di Ridracoli percorrendo il sentiero n. 237 che costeggia la sponda est del lago, è un susseguirsi di salì e scendi, fino ad incrociare in prossimità della confluenza con il fosso del Molino il sentiero n. 235. Da qui con comoda strada forestale si arriva dopo 1,5 km alla Lama.

Dopo il concerto dalla Lama si ritorna nuovamente sul medesimo percorso.

Bambini e persone meno allenate potranno effettuare la prima parte sul battello (n° chiuso 45 persone) che attracca a 2km dalla Lama.

Dall'Eremo di Camaldoli con "Passi del Silenzio"

Trail Romagna coglie l'occasione del Concerto Trekking per proporre le ultime tre tappe del cammino sulle orme di San Romualdo, "Passi del Silenzio".

Si partirà il 1° giugno dai resti di un'antico monastero fondato da San Romualdo, quello di San Benedetto in Alpe. Il percorso condurrà all'Eremo di Camaldoli dove incontreremo un monaco camaldolese indiano che ci parlerà dei legami spirituali tra la congregazione fondata dal santo ravennate e la tradizione indu e buddista. La domenica mattina si partirà alla volta della Lama per partecipare al concerto trekking. Dall'Eremo di Camaldoli si sale al Giochetto spartiacque tra Toscana e Romagna. Da qui si inizia a scendere per un'antica pista selciata chiamata gli Acuti, utilizzata anni fa per il trasporto del legname che con un dislivello di circa 500 metri ci porterà al piano della Lama. Il percorso sin qui fatto è di circa 7 km con un tempo di percorrenza stimato in 3 ore. Dalla Lama poi si raggiunge la Diga di Ridracoli a piedi lungo il sentiero come descritto sopra.

Domenica 2 luglio, ore 6.00

Ravenna, Chalet dei Giardini Pubblici

Urban Trail Ravenna Città d'acque



L'Urban Trail sta entrando sempre di più nelle abitudini dei ravennati che sanno che la prima domenica di luglio la sveglia suonerà prima del solito. L'alba e la città ancora dormiente offrono spazio per la mente e luoghi più facili da attraversare. Una città più malleabile che si offre anche nei luoghi meno frequentati a camminatori runners e, da quest'anno, ciclisti. Lo scopo è quello di far riconoscere ai partecipanti le vicende della propria città per muoversi consapevolmente nella stratificazione storica della Ravenna Città d'Acque.

Il percorso lungo parte dall'antica linea di costa che tra le sabbie ospitava la necropoli della Ravenna Romana e Bizantina (v. Santi Baldini e l'attuale ferrovia), si corre lungo l'antica linea di costa (v. dei Poggi) puntando poi verso la Turaza, terminale portuale di Ravenna ai tempi di Dante. Sull'argine dei Fiumi Uniti fino al Montone per scendere da viale Alberti e percorre via Bassa dove è ancora visibile il letto del Ronco abbandonato. Da acque dimenticate ad acque correnti: sull'argine della Lama che bypasseremo da un ponticello dimenticato al nuovo Parco Baronio poi attraverso il Fiume Montone Abbandonato saliremo sulle mura di Ravenna all'altezza del Torrione dove incroceremo il percorso corto. Sulla linea delle mura, un tempo circondate dall'acqua, attraverseremo via Cavour da dove una volta passava il Lamone, per scendere proprio sul letto del Montone all'altezza di via Don Minzoni. Torneremo sulle mura per entrare nel loro terminale, la Rocca Brancaleone che attraverseremo dalla cittadella salendo poi fino al Parco Teodorico (Porto Coriandro). Dall'antico al moderno per circumnavigare la Darsena cittadina e tornare al punto di partenza. Il tracciato corto parte da Porta Nuova o meglio Pamphilia, la darsena di città del canale che giungeva fino alla Turaza. Subito dopo via Renato Serra, da dove giungeva il Ronco che si riuniva poi con il Montone per sfociare a Punta Marina, entreremo in via Bassa del Pignattaro dove, approfittando delle malte dell'argine, c'era un artigiano che fabbricava stoviglie in terracotta. Ancora acqua dimenticata nel Borgo San Rocco dove era collocato il più grande lavatoio di Ravenna e, proseguendo sul canale Molino, il Molino Lovatelli, nella sua pregevole ed imponente architettura. Torneremo a lambire le mura nei pressi del Ponte degli Allocchi fino alla scomparsa Port'Aurea, l'arco trionfale di Ravenna ai tempi di Augusto che si affacciava sul porto civile di Ravenna. A trecento metri il Torrione dove i due percorsi si sovrappongono.

Preiscrizioni compilando form sul sito 5€ (con pettorale, ristori, colazione e estrazioni premi).

Iscrizioni sul posto 7€

organizzazione:



Parco regionale della
**Vena del Gesso
Romagnola**

24
SETTEMBRE
2017

GESSI WILD TRAIL

LA GRANDE TRAVERSATA DELLA VENA DEL GESSO ROMAGNOLA
BORGHI TOSSIGNANO-BRISIGHELLA

TRAIL
33 km D+ 1500

CORSA IN NATURA | 16 km D+ 800

TREKKING LA VIA DEL GESSO | 11 km D+ 600

PASSEGIA & ASSAGGIA
tra vigne e uliveti
km 4

2% ASFALTO

BRISIGHELLA (RA)



domenica 24 settembre, ore 9

Borgo Tossignano - Brisighella

Trail Traversata Vena del Gesso

Trail 32 e 16 km - Trekking 11 km

passeggiata gastronomica tra vigne e uliveti (km 3-4)



Tre associazioni sportive – Trail Romagna, Valdamone e Tè Bota Team – da sempre impegnate nella corsa in natura e nella promozione del territorio uniscono le loro forze per proporre un trail che attraverserà interamente al Vena del Gesso Romagnola da Borgo Tossignano a Brisighella. Un trail in linea (nella distanza lunga) per riscoprire la sensazione del viaggio d'altri tempi, con le fatiche e le emozioni di arrivare da un punto ad un altro. Un'esperienza unica in un territorio straordinario al tempo stesso 'wild' e a due passi dalla 'civiltà'. La Vena del Gesso Romagnola offre la scenografia naturale di un trail che si caratterizza per un percorso interamente disegnato all'interno di un Parco, con sentieri che corrono su terreni variegati tra luccicanti cristalli, creste, doline, caverne e siti protostorici, lembi di vegetazione mediterranea, ruderi di castelli e cave abbandonate.

Un'attraversata coast to coast con dislivelli intorno ai 1500 metri. Un percorso in gran parte su roccia con molti tratti esposti che regalano panorami unici ed irripetibili.

Da Borgo si sale a Tossignano per precipitare ancora a valle nel Rio Sgarba e risalire alle Banzole dove si incontrano i ruderi della villa estiva della famiglia di Alfredo Oriani. Si prosegue sempre su sentieri boschivi fino a Cà Budrio dove si entra in una dolina e superata l'apertura dell'abisso Lusa si inizia la salita su gesso che ci fa percorrere il crinale fino a Sasso Letroso in un continuo saliscendi con una visuale aerea su tutta la vallata del Senio. Si scende poi alla chiesetta di San Benetto (302 mt slm), poi ancora giù verso Borgo Rivola (97 mt slm). Attraversato il Senio si sale verso la cava del Gesso che attraverseremo per raggiungere i Crivellari un meraviglioso e caratteristico borghetto costruito e poggiato sul gesso. Di qui prendiamo il sentiero 511 di crinale per raggiungere Monte della Volpe (494 mt slm) passando dalla sella di Cà Faggia. Sempre su sentiero di crinale arriviamo alla Pieve di Monte Mauro situata a 474 metri, da qui costeggiando il crinale scendiamo verso la vallata del Sintria in una spettacolare discesa prima su roccia poi dentro al bosco. Attraverso campi e sentieri arriveremo prima a Vespignano poi al Rifugio Carnè; da qui alla croce di Rontana con i suoi scavi archeologici per scendere poi nel cuore storico di Brisighella.

Informazioni e modulo iscrizioni sul sito

La Romagna si muove solidale



Domenica 9 aprile, ore 9.30

Forlì

Diabetes Marathon

Trail Romagna continua la sua corsa solidale con Diabetes Marathon giunta ormai alla quarta edizione con un trend in continua crescita. Nata per sensibilizzare le persone sull'importanza della prevenzione della salute e sulle problematiche collegate alla patologia diabetica oggi Diabete Romagna è diventata una realtà che opera in tutto il territorio romagnolo da Forlì a Ravenna, da Cesena a Rimini.

La manifestazione che anche nel 2017 sarà arricchita da una serie di eventi collaterali continuerà a raccogliere fondi da destinare a bambini e adolescenti colpiti da diabete mellito tipo 1. Campi per sportivi, convegni, laboratori, concerti e le attività per tutta la famiglia, sono indirizzati alla prevenzione e al corretto stile di vita, con l'evento sportivo finale in grado di attrarre un numero elevato di persone.

Al percorso di 10 km omologato Fidal si aggiunge una 21 km Uisp per chi desidera un impegno atletico più indirizzato all'endurance che alla velocità. Per gli amanti della cultura sarà possibile percorrere un itinerario di circa 5 km attraverso le bellezze architettoniche del '900 forlivese. Grazie alla collaborazione con "Progetto Atrium" una guida ne illustrerà i siti più importanti. Il percorso, con partenza e arrivo dal Campo di Atletica "C.Gotti", si snoda fra le vie cittadine alla scoperta non solo del grande quartiere razionalista, ma anche di alcune architetture meno conosciute.

Informazioni ed iscrizioni sul sito www.diabetesmarathon.it

domenica 17 settembre

Mercato Saraceno, Borello, Cesena, Cesenatico

Maratona Alzheimer

Non solo un evento podistico consolidato, ma una grande festa del benessere e del movimento che coinvolge intere famiglie, persone di ogni età e con qualsiasi livello di preparazione sportiva. Maratona Alzheimer è il momento culminante di una gara solidale, per la costituzione di un fondo destinato all'assistenza, alla prevenzione e alla ricerca: i proventi della manifestazione, pensata per promuovere l'attività fisica come risposta alla malattia, sostengono le attività Alzheimer della Onlus Amici di Casa Insieme ed altri progetti di rete. Grazie alle sue potenzialità di attrazione turistica, Maratona Alzheimer si aggiudica, quest'anno, il titolo di "Gran Premio Città di Cesenatico": il suo percorso si snoda, infatti, tra le bellezze collinari e marittime della Romagna e tutte le sue iniziative di corsa e di cammino confluiscono al Parco Levante di Cesenatico, nel cuore della Riviera Adriatica, zona ideale per una vacanza all'insegna del movimento, del relax e del buon cibo. Accanto alla maratona classica di 42 km da Mercato Saraceno, alla 30 km da Borello e alla 10 Miles non competitiva con partenza da Cesena, nasce la nuova distanza competitiva di 21 Km, sempre con partenza da Cesena. Ricchissimo di stimoli anche il programma delle passeggiate ludico motorie: oltre alla partecipata 16 km dallo Stadio di Cesena, alla camminata di 2 km "Insieme nel Parco", che coinvolge anche persone con difficoltà motorie, e al Nordic Walking con passaggio sulla spiaggia, è in fase di preparazione un emozionante weekend di appuntamenti, sportivi e informativi, che anticiperanno la giornata conclusiva di domenica.

Informazioni ed iscrizioni sul sito

www.maratonaalzheimer.it



Cuore pulsante dell'anno è "ItineRA: Festa del cammino consapevole" importante luogo d'incontro per tutti gli appassionati, cui saranno dedicati incontri, conferenze e passeggiate.

Il cammino come atto fisico e cognitivo, si diceva, che penetra con la necessaria attenzione e lentezza un ambiente, una storia, una cultura; Trail Romagna intende risalirne all'origine e porre così l'attenzione sul gesto semplice del passo, per una rifondazione della consapevolezza di sé e del mondo, aprendo le giornate della Festa con gli insegnamenti e i consigli di qualificati istruttori di Fitwalking, Nordic Walking e Mindfulness nel verde cittadino o nella suggestiva cornice delle pinete ravennati.

Ravenna e la sua tormentata geografia sono invece elette a campo d'azione prescelto, studiate e ri-vissute attraverso una serie di percorsi interdipendenti che si prefiggono il compito di analizzare aspetti diversi della città, per portarne alla luce la complessa trama socio-politico-ambientale: dall'itinerario dedicato ai luoghi teodericiani, alla lunga tratta dalla Chiusa di San Marco alla Darsena di Città, porzione urbana che solo in tempi recenti ha riscoperto se stessa, avviando una lenta ma progressiva rinascita; e ancora, il percorso letterario della Ravenna dantesca e quello, complesso e stratificato, dell'antica città pluviale, di cui restano tracce nella toponomastica e nella topografia: un iter storico-culturale di grande impatto didattico e in costante evoluzione, fondamentale per la riaffermazione del senso storico e della consapevolezza civile.

Pensando a Ravenna e al cammino, sorge spontaneo ricondursi a quello che fu un illustre e instancabile pellegrino ravennate, e cioè San Romualdo, figura centrale del monachesimo occidentale, a cui Trail Romagna ha già dedicato in passato diversi progetti itineranti (si ricordi su tutti l'esperienza di "Passi nel silenzio" per il millenario della fondazione dell'Eremo di Camaldoli, culminata successivamente nella pubblicazione di una ricca guida escursionistica, in cui, anche grazie alla collaborazione con la sezione CAI di Ravenna, si è ricostruito il percorso di Romualdo da Sant'Appollinare in Classe alle impervie creste dell'Appennino Tosco-Romagnolo); in occasione della Festa del cammino, si risalirà alle origini del percorso spirituale del santo ravennate, con una passeggiata alla misteriosa isola del Pereò, sede dell'ormai scomparso Monastero di San Romualdo, nei pressi dell'abitato di Sant'Alberto. L'itinerario, progettato insieme all'Associazione Romagna-Camaldoli, si pone come ulteriore tassello di un mosaico di più ampio respiro, che si prefigge di collegare due importanti aree naturalistiche della nostra Regione, cioè il Parco del Delta del Po e il Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi e creare occasioni di reciproco scambio fra la città di Ravenna e la comunità monastica camaldolese.

Fulcro ulteriore di arricchimento attorno al discorso del cammino, sono gli incontri promossi da ItineRA con personalità legate al mondo dello sport, della cultura, del giornalismo, dell'escursionismo, a sottolineare la grande varietà di spunti a cui la pratica pellegrina si presta, ora in ambito laico, ora in ambito religioso: si va da figure note – come Valerio Massimo Manfredi, scrittore, storico e conduttore televisivo, Paolo Rumiz, giornalista e viaggiatore eclettico (ha all'attivo pellegrinaggi, itinerari ciclistici e per mare), Davide Sapienza, scrittore, traduttore di Jack London ed esploratore, e il campione olimpico di marcia Maurizio Damilano – ad altre meno, come Axel Bayer, insegnante di yoga e monaco camaldolese, Roberto Mantovani, direttore della rivista "Camminare", Don Luigi Verdi della Fraternità di Romena ed Elia Tazzari, fondatore del Progetto Escursionistico "Sentiero degli Dei" che in occasione della Festa del cammino percorrerà a piedi un viaggio da Londra a Gerusalemme sulla Via Francigena.

Camminare nella città con la consapevolezza del viaggiatore significa incontrare il passato ma anche il cambiamento, avendo la possibilità di scoprire i segni di culture diverse sedimentati nella storia, testimonianze delle istanze collettive di una comunità che proietta la presenza dell'antico nelle contraddizioni del mondo contemporaneo.

Solo l'incedere tra strade e piazze ci mette nelle condizioni di scoprire la città, notando con meraviglia i fatti che sono perlopiù celati alla superficiale attenzione quotidiana. Solo il cammino ti concede le soste necessarie ad osservare e comprendere il significato dell'architettura, di entrare in sintonia con il ritmo della città, fatto di accelerazioni verticali e di pause orizzontali, per svelare ciò che non si sapeva neppure essere nascosto.

Futuro e passato, innovazione e conservazione, scoperte e misteri, un'atmosfera, un'energia che libera opinioni e voglia di dividerle con chi ci precede o ci segue.

Camminare significa incontrare la storia e il cambiamento avendo la possibilità di osservare come tutto sia frutto di uno sforzo collettivo, teso a celebrare una cultura e far fronte alle avversità dalle quali ripartire con nuove funzioni e nuove opportunità, percependo una visione di futuro fondata sul proprio passato. Le chiese, i palazzi e le case di un'epoca lontana ci parlano di chi ci ha preceduto: luoghi da visitare con calma, cogliendo gli scorci, fermandosi sulla soglia di un edificio, all'interno del giardino, nel centro di una piazza. Perdersi tra i vicoli trovando il piacere di camminare nella storia, respirando un'aria che parla di passato e di arte.

Passo dopo passo lungo le strade dove si gettano i balconi con i nipoti che hanno preso il posto dei loro avi nei fabbricati di famiglia, per trovarsi all'interno della cattedrale ad assistere ai riti dei santi, o davanti alla rocca, con i fanti schierati nella piazza d'armi, oppure ai giardini pubblici con i viali popolati da gentiluomini con tuba o bombetta e fanciulle che si nascondono dietro gli alberi monumentali: un viaggio immaginario all'indietro nel tempo.

Semplicemente camminando, camminando sulle pietre, sull'asfalto, accarezzando i muri con lo sguardo rivolto verso l'alto scoprendo, con curiosità, una città che non si era mai vista. Per vedere e comprendere la città si può anda-

re anche oltre. Attraversando la contraddizione tra artificio e natura, spingendosi dal centro alla periferia, fino alla campagna e ai boschi che la circondano in una progressione che aumenta il passo, fino ad una corsa leggera che permette di prendere il volo, di staccarsi dalla terra per poi atterrare dove più conviene, per prendere fiato e guardarsi attorno con uno sguardo rivolto alla meraviglia del paesaggio che ci circonda e all'opera dell'uomo che vi si è insediato.

La stessa magia del volo si prova camminando in bicicletta. In una terra padana dove prima di camminare si impara a pedalare, la bicicletta non è solo un mezzo di trasporto ma modo ancora diverso di appropriarsi del territorio. Viaggiare tra i palazzi e i parchi urbani e poi tra i casali in campagna oppure lungo gli argini di un fiume, attraversare una chiusa o un fosso con la bici in spalla, scendere dalla sella per assaggiare un piatto gustoso o ascoltare un intervento che a parole o in musica ci racconta di un passato sempre in dialogo con il nostro il futuro, è un modo diverso dal camminare, ma si muove con lo stesso spirito di avventura tra l'ignoto-noto di un intorno che non conosciamo.



Inaugurazione

Sabato 30 settembre Biblioteca Classense, ore 17.30

Ravenna, crocevia di popoli

> Passi del Silenzio, sulle orme di San Romualdo

> Il cammino di Dante

> Le antiche vie di viandanti e pellegrini: Romea Germanica e Teodorico

Giorgio Simonelli (Università Cattolica del Sacro Cuore, TV Talk, Rai Educational)

Valerio Massimo Manfredi (scrittore, storico e conduttore televisivo)

Alessandro Vanoli (scrittore e storico)

Introduce **Monica Valeri** APT Emilia-Romagna

Per la prima volta la programmazione di Trail Romagna incontrerà Mens-A, il primo evento in Italia sull'Ospitalità e l'accoglienza, con una particolare rilevanza alla capacità, al dialogo etico e al servizio. Mens-A è un evento tra filosofia, storia, arte e pensiero antropologico che vanta prestigiose collaborazioni come quella dell'Università di Bologna, dell'Assessorato alla Cultura Regione Emilia-Romagna, dal Ministero dei Beni Culturali e del Turismo.



GLI EVENTI IN CAMMINO

Domenica 1 ottobre, Chiesa di Santa Eufemia (Domus dei Tappeti di Pietra), 9.30

A spasso con Teoderico

A Spasso con Teoderico è un percorso che riscopre i luoghi legati a Teoderico e alla presenza goto-ariana a Ravenna.

L'itinerario partirà dalla città, scoprendo come si presentava Ravenna tra V e VI secolo, con le case delle élites, testimoniate nella Domus dei Tappeti di Pietra, e i luoghi del potere regale, dove sorgeva il palazzo e la chiesa palatina, oggi basilica di Sant'Apollinare Nuovo. Poi si soffermerà sugli spazi del sacro, in particolare sul complesso vescovile ariano con il Battistero, la Basilica oggi dello Spirito Santo e un palazzo di cui non rimane più traccia. Terminerà riscoprendo il mito del re goto, al Mausoleo di Teoderico, con un momento conviviale accompagnato da musica e buffet.

Teoderico, cresciuto alla corte di Costantinopoli, rampollo della nobile stirpe degli Amali, riconquistò l'Italia per l'Impero Romano e, divenuto re degli Ostrogoti, nel 493 scelse Ravenna come capitale. In quel momento la città visse una nuova stagione edilizia ancora oggi testimoniata da numerosi monumenti e uno straordinario momento di fioritura culturale, di cui rimane memoria in oggetti dimenticati. Partendo dagli edifici della Ravenna teodericiana, la passeggiata culturale riscoprirà un centro urbano di primo piano nell'impero romano-bizantino del V-VI secolo ed anche la storia di un popolo e della sua cultura. Ricorderà il lungo percorso che aveva portato i Goti, da foederati stanziati sulle rive del Danubio nel IV secolo, a divenire parte della comunità cittadina nella Ravenna di V-VI secolo, con un quartiere di cui rimane memoria nelle fonti e le proprie chiese, dedicate al culto ariano ma costruite secondo i canoni della migliore architettura romano-bizantina dell'epoca. Farà luce su cos'era l'arianesimo, una particolare forma di cristianesimo nata dai dibattiti teologici della Chiesa del IV secolo, e a tal fine ricorderà di nuovo il basso Danubio, da cui partì la missione evangelizzatrice del vescovo Wulfila, che nel IV secolo per primo tradusse la Bibbia in gotico. Precisamente quella versione della Bibbia poi confluita nel testo del Codex Argenteus, un rarissimo manoscritto di lusso, testimonianza della più alta produzione di libri romano-bizantina, realizzato nella Ravenna di Teoderico e oggi conservato ad Uppsala. In occasione della passeggiata si racconterà quindi la storia di luoghi poco noti o scomparsi, si ricorderanno personaggi e oggetti sconosciuti, che legano Ravenna al Mediterraneo, al Danubio e all'Europa di oggi grazie alla straordinaria figura del re goto.

Domenica 1 ottobre, Chiusa di San Marco, ore 15.00

Attraversamenti 2

La Lama che taglia Ravenna (dalla Chiusa San Marco alla Darsena di Città)

Il percorso dello storico Canale Lama, dopo le diversioni alberoniane, lambisce la città e ne raccoglie una parte delle acque. Il corso d'acqua attraversa parti della periferia cittadina recente e fluisce nel Candiano presso la Darsena: la morfologia di alcuni tratti del Canale lo assimila ad un "naviglio di città" con spazi utilizzabili come avviene lungo la via Galilei e nei pressi del Pala De Andrè. Un percorso che parte dalla Chiusa San Marco per attraversare il cuore di Ravenna e terminare alla Darsena di Città con un momento di spettacolo. Una modalità particolare che mira a riconoscere la storia della Ravenna "Città d'Acque", permettendo di realizzare percorsi eco-urbani protetti e in grado di offrire nuove modalità di conoscenza ai cittadini, facendone risaltare le particolarità territoriali. Inoltre, si potrà tracciare un corridoio ecologico che punti al centro della città collegandola ad altre aree protette in via di realizzazione: il Parco Fluviale dei Fiumi Uniti e la ciclabile del Montone, capaci di collegare così il Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi con il Parco del Delta del Po.

In quest'ottica saranno valorizzata al massimo la Chiusa San Marco e le strutture del Consorzio di Bonifica, che sono attorniate da un'area dalle ottime potenzialità in funzione di ricettività sostenibile.

Sabato 7 ottobre, Sant'Alberto, ore 9.30

Via Sancti Romualdi – L'isola del Pereo

con Dom Roberto Fornaciari, monaco camaldolese

percorso di osservazione disegnato e condotto da Luigi Berardi

Continuano gli itinerari di Trail Romagna e dell'Associazione Romagna-Camaldoli sulle orme del santo ravennate, figura importantissima per la Chiesa e anche per la storia di Ravenna dell'anno 1000. Dopo il cammino Sant'Apollinare in Classe-Eremo di Camaldoli svoltosi in occasione del millenario di fondazione del Sacro Eremo; la visita in Istria alla Grotta di San Romualdo e al Monastero di Leme da lui fondato; dopo il recente pellegrinaggio al luogo che vide la morte di San Romualdo, Val di Castro, si torna alle origini, al suo primo rifugio, l'isola del Pereo, ad est di Sant'Alberto.

Il destino di questa terra di mezzo, dal tempo dell'antica Valle Padusa, s'intreccia secolarmente col destino di uomini che hanno cercato una mediazione tra spiritualità e creato.

Confini di terra, acqua e fuoco dal mito di Fetonte che qui arrestò la sua folle corsa, alle terre rubate e alle acque dei nostri tempi il racconto dell'isola del Pereo si perpetua nel tempo fissandosi nella memoria degli uomini come l'isola che non c'è. Uomini di oggi renderanno tangibile al nostro spirito insaziabile di memorie ancestrali un cammino consapevole su queste terre emerse dal tempo "spirituale" di San Romualdo. Partendo dall'attuale chiesa di Sant'Alberto (XVII sec.) attraverso un sentiero geomantico tra terra e acqua, per 3 miglia si scruerà (il racconto) con postazioni mirate sul paesaggio, dove fino all'anno mille si il monastero di San Romualdo. Il fiume Reno, antico corso del Po di Primaro, che lambiva l'isola del Pereo, sarà oltrepassato sulla diga di Volta Scirocco: da qui si tornerà verso ponente, superando la penisola di Boscoforte che si allunga nelle valli di Comacchio, per riattraversare il fiume sul tragheto e ritornare a Sant'Alberto. La passeggiata avrà alcuni momenti di spiritualità e riflessione condotti dal monaco camaldolese Dom Roberto Fornaciari.

Domenica 8 ottobre, Lido di Dante, ore 9.30

Camminata meditativa

Un cammino meditativo da Lido di Dante alla Foce del Bevano, oggi riserva naturale integrale. Un'esperienza di meditazione passo dopo passo, uno strumento che potremo poi utilizzare in ogni momento della giornata per portare sempre più consapevolezza al momento presente. Camminare consapevolmente non è così facile per l'uomo moderno che preso dalla frenesia del quotidiano, anche mentre cammina, ha una mente molto attiva e pensieri che impediscono spesso di beneficiare del momento presente per quello che è. Verranno sperimentate due tecniche diverse di meditazione camminata che ci daranno la possibilità di utilizzare la mente in modo molto più attento e consapevole.

La meditazione camminata è un grande aiuto per portare consapevolezza al momento presente e in grado di apportare benessere al corpo e alla mente.

Domenica 8 ottobre, Chalet dei Giardini Pubblici, ore 15.00

Giornata Nazionale del Cammino

Ravenna Città d'Acque

"Ravenna città d'acque" fra storia e geografia, con suggestioni capaci di far "riemergere" antichi corsi d'acqua, canali, bacini portuali, molini, lavatoi e pozzi: un'idea tracciata e percorsa da Trail Romagna da cinque anni.

I partecipanti saranno coinvolti in un "excursus" nello spazio e nel tempo di una città, Ravenna, che nasce ai confini dell'acqua.

Un cammino che unisce i punti maggiormente significativi attraversando la storia: dal nucleo preromano, alla fase imperiale, teodoriana e bizantina. Per poi passare alle più recenti vicende della Ravenna polentana e dantesca, veneziana, settecentesca e risorgimentale.

Gli ultimi segni sono quelli delle bonifiche dello Stato unitario, di Corrado Ricco e Luigi Rava.

In questa giornata nazionale del cammino si vuole celebrare tutto questo, l'amore per la città e per il cammino consapevole, per apprezzare di più i luoghi e la storia che 'calpestiamo'.

Venerdì 13 ottobre, piazza del Popolo, ore 18

CamminiAMO

Passeggiata a coppie, tenendosi sottobraccio

Una passeggiata tenendosi sottobraccio, tra amici, genitore e figlio/a, fidanzati, illustri sconosciuti o, ancor meglio, con chiunque abbia bisogno di sostegno, attraverso un itinerario alla scoperta di una Ravenna onirica magari persa tra la nebbia.

Un cammino condiviso contro l'indifferenza verso l'altro, per riscoprire la gioia di un ascolto attento, senza giudizio e fatto di curiosità ed empatia.

CamminiAMO con amore, nel senso di reciprocità, di rispetto e di attenzione per la verità dell'altro. La passeggiata terminerà con una cena diffusa nei locali convenzionati del centro storico di Ravenna.

Sabato 14 ottobre, Foce del Lamone, Marina Romea, ore 9.30

A piedi nudi sulla Terra

Sound walking condotto da Luigi Berardi

L'artista ci condurrà nell'udibile sensibile del paesaggio sonoro di fiumi, valli, pinete e spiagge, in un percorso sonoro ed emozionale. Luigi Berardi, prosegue con il progetto di camminata sonora in azione performativa collettiva. Il sentiero è stato tracciando un sentiero che risale l'argine sinistro del fiume Lamone, fino ad incontrare sentieri pinetali, muschio e dune.

La 'mission' del land artist che rinnova la collaborazione con Trail Romagna, è "ritrovare antichi sentieri di mappe dimenticate, seguire impronte sonore, percepire la propria identità sonora in risonanza con i suoni naturali. Camminare su confini geopoetici per ritrovare silenzi interiori ed essere consapevoli della nostra interazione con gli elementi della natura."

Sabato 14 ottobre, Presso la Tomba di Dante, ore 15

A Spasso con Dante – con spettacolo ai Chiostri Francescani

Percorso guidato nella Ravenna dei Tempi di Dante, animato dalle letture dei passi ravennati della Divina Commedia

Una passeggiata nella Ravenna dei tempi di Dante impreziosita dai ragazzi di Dante in Rete che reciteranno i canti che il Sommo Poeta ha dedicato al suo ultimo rifugio, dalla Pineta di Classe (Purgatorio, Canto XXVIII) a Paolo e Francesca (Inferno, Canto V), da S. Pier Damiani (Paradiso, Canto XXI) ai Da Polenta (Inferno, Canto XXVII). L'itinerario parte dai Chiostri francescani e dopo avere attraversato la zona del silenzio, dalla Tomba al Quadrarco di Braccioforte e alla Chiesa di San Francesco, si percorre la 'via dei poeti' per raggiungere Palazzo Brandolini una casa polentana dove potrebbe esser vissuta Francesca da Rimini. Da qui a Santa Maria in Porto per declamare innanzi alla Nostra Donna in sul lito Adriano e dopo Santa Chiara e il Palazzo da Polenta, ci accoglierà un'altra casa Polentana per l'ultimo canto che terminerà con un ristoro tipico delle nostre terre, la Cà de vén.

Domenica 15 ottobre, Chalet dei Giardini Pubblici, ore 10

I porti di Ravenna (ciclotour)

con concerto in Darsena o all'Antico Porto di Classe

Torna uno degli eventi creati con Ravenna Festival che ripercorre la storia dei Porti di Ravenna. Nata sull'acqua l'antica capitale bizantina si è vista nei secoli allontanare dal mare per l'incessante rimodellamento del Delta del Po. Consapevole dell'importanza di non interrompere questo rapporto Ravenna si è dotata di un cordone ombelicale che la collegasse all'Adriatico, al Mondo. È questa, in estrema sintesi, la storia dei Porti di Ravenna. Dal porto militare di Classe e a quello Civile di epoca Romana, al Porto Panfilio collegato al canale che sfociava in sul lito Adriano nei pressi della Turrazza; dal Porto Coriandro da dove probabilmente è sbarcata l'enorme cupola del Mausoleo di Teodorico al Candiano voluto da Alberoni, il cardinale al quale dobbiamo il riassetto idrico che oggi conosciamo.

Un percorso da affrontare in bicicletta come nella migliore tradizione delle nostre terre, un mezzo sano, economico ed ecologico, uno strumento utile per decongestionare i centri storici delle Città d'Arte quindi adatto ad una fruizione sostenibile dei luoghi turistici. Un itinerario a tappe che farà gustare i sapori della Romagna, un viaggio nella storia che terminerà nella Darsena di Città, l'appendice estrema del Porto che è presente e futuro di una città da sempre rivolta ad Oriente e affacciata sul mare.

n.b. confermata disponibilità artisti ma non contrattualizzato

Domenica 15 ottobre, Teatro Rasi, ore 21

Non ci sono più le quattro stagioni

di Luca Mercalli e Banda Osiris

Luca Mercalli e la Banda Osiris ci conducono in un viaggio in musica nella storia del clima che unisce arte, scienza e comicità per comprendere appieno e con grande divertimento il fenomeno dei cambiamenti climatici e del Global Warming che minacciano il Pianeta. Il climatologo Luca Mercalli affronta il tema del Riscaldamento Globale in maniera originale, unendo l'arte, la storia, la scienza e la comicità irriverente della Banda Osiris in un irresistibile cabaret musicale, prodotto da Aboca, che segna la fortunata collaborazione artistica tra il noto studioso e i 4 musicisti piemontesi.

Smarrite le quattro stagioni, perduti per sempre i paesaggi rappresentati in arte e in musica al tempo di Vivaldi, "come sarà il mondo di domani", si domanda il climatologo Mercalli, "se non prendiamo coscienza del più grande mutamento climatico in atto che mai sia stato provocato dall'uomo, avremo ancora le stesse stagioni del passato?".



I luoghi degli incontri

Luoghi dove è presente la memoria di incontri passati e l'aspettativa di quelli futuri, dove le pareti o le piante hanno l'abitudine alla musica, alla letteratura, all'arte. Luoghi usualmente inaccessibili, perchè privati, come quello del giardino del Mastro Riccardo Muti, o riservati a riti e comunità, è il caso del Convento dei Cappuccini con la Fraternità San Damiano, dove venire a contatto con esperienze e sensazioni perlopiù sconosciute. Luoghi eminenti di incontri e avventure letterarie come quelli dello Chalet dei Giardini Pubblici, nel quale si sentono ancora i nitriti dei cavalli fermi al nastro di partenza di quello che fu il primo ippodromo di Ravenna e poi divenne luogo di incontro tra i cittadini in armonia e contemplazione della natura. Infine tra i boschi del Parco Primo Maggio, dove si sentono ancora i versi di Dante, che nell'esplorare la foresta dell'Eden ricorda il canto degli uccelli il rumore delle foglie mosse dal vento di Scirocco della Pineta di Classe o quelli del Decameron di Boccaccio che ispirarono Botticelli nelle tavole che raccontano la storia di Nastagio degli Onesti e Bianca Traversari e poi ancora il fascino e la sensualità D'annunzio descritta di D'Annunzio al sentire il suono prodotti dalla pioggia che cade sulle foglie degli alberi.

Per vedere e comprendere la città si può andare anche oltre. Attraversando la contraddizione tra artificio e natura, spingendosi dal centro alla periferia, fino alla campagna e ai boschi che la circondano in una progressione che aumenta il passo, fino ad una corsa leggera che permette di prendere il volo, di staccarsi dalla terra per poi atterrare dove più conviene, per prendere fiato e guardarsi attorno con uno sguardo rivolto alla meraviglia del paesaggio che ci circonda e all'opera dell'uomo che vi si è insediato.

La stessa magia del volo si prova camminando in bicicletta. In una terra padana dove prima di camminare si impara a pedalare, la bicicletta non è solo un mezzo di trasporto ma un modo ancora diverso di appropriarsi del territorio. Una esperienza di viaggio consapevole nella cultura di un luogo, tra i segni che lo caratterizzano. Viaggiare tra i palazzi e i parchi urbani e poi tra i casali in campagna oppure lungo gli argini di un fiume, attraversare una chiusa o un fosso con la bici in spalla, scendere dalla sella per assaggiare un piatto gustoso o ascoltare un intervento che a parole o in musica ci racconta di un passato sempre in dialogo con il nostro il futuro, è un modo diverso di camminare, perchè implica delle ruote un manubrio e una sella, ma si muove con lo stesso spirito di avventura tra l'ignoto-noto di un intorno che non conosciamo.



Ravenna

30.09 > 15.10 2017

GLI INCONTRI, PAROLE CHE CAMMINANO



Giardino Casa Muti, ore 18.00

INCONTRO

Paolo Rumiz

Paolo Rumiz è un giornalista e scrittore italiano, nato a Trieste, la città di Umberto Saba, Italo Svevo, Claudio Magris, ma anche di James Joyce che ha scelto di trasferirsi lì e di molti altri ancora che ci sono nati o anche solo passati. Una terra dove la letteratura è di casa, ma anche una terra di confine che ti spinge al confronto con chi sta dall'altra parte, a varcare una soglia e a intraprendere un cammino attraverso una città, un paesaggio, una cultura. Paolo Rumiz, forse per questo è anche grande un viaggiatore, che parte per il gusto di scoprire l'ignoto con la consapevolezza che il muoversi lentamente rende ricche e significative le esperienze di viaggio. Questa sua anima di giornalista nomade l'ha portato a raccontare il massacro dei Balcani, la guerra in Afghanistan, ma anche a descrivere itinerari muovendosi sulle acque del Po o sulle orme degli antichi romani, lungo la via Appia, da Roma a Brindisi.

Tra i suoi libri: Danubio. Storie di una nuova Europa (1990), La secessione leggera (2001), Tre uomini in bicicletta (con F. Altan, 2002), È Oriente (2003), La leggenda dei monti naviganti (2007), Annibale (2008), L'Italia in seconda classe (2009), La cotogna di Istanbul (2010), Il bene ostinato (2011), Maschere per un massacro. Quello che non abbiamo voluto sapere della guerra in Jugoslavia (2011), A piedi (2012), Trans Europa Express (2012), Morimondo (2013), Come cavalli che dormono in piedi (2014), Il Ciclope (2015), Appia (con Riccardo Carnovalini; 2016) e, nella collana digitale Zoom, La Padania (2011), Maledetta Cina (2012), Il cappottone di Antonio Pitacco (2013), Ombre sulla corrente (2014).

Parco primo Maggio, ore 18.00

INCONTRO

Enrico Brizzi

Autore di acclamati bestsellers (si ricordino su tutti “Jack Frusciante è uscito dal gruppo” e “Bastogne”) Enrico Brizzi, bolognese, classe '74, dal 2004 porta avanti con la sua Società Nazionale Psicoatletica una corposa e avvincente attività escursionistica, culminata nel 2010 con “Italica 150”, un cammino dalla Vetta d'Italia a Capo Passero per celebrare i 150 anni dell'unità nazionale. Pellegrino attento agli aspetti cognitivi dell'andare a piedi, Brizzi affronta i propri viaggi come un'immersione nella storia dei territori attraversati e delle persone che li abitano; in dodici anni, dai suoi viaggi sono nati romanzi (“Nessuno lo saprà” sul viaggio dal Tirreno all'Adriatico, “Il pellegrino dalle braccia d'inchostro” sul cammino da Canterbury a Roma e “Gli psicoatleti”, resoconto del lungo viaggio per il centocinquantesimo dell'unità d'Italia), guide, reportage giornalistici, mostre fotografiche e un documentario dedicato all'Alta Via dei Parchi.

Parco primo Maggio, ore 18.00

Parco primo Maggio, ore 18.00

INCONTRO

Davide Sapienza

Davide Sapienza, brianzolo, classe '63, è scrittore, giornalista, accanito studioso e traduttore di Jack London – di cui ha più volte ripercorso le tracce in suolo americano –, pellegrino, ciclista ed esploratore: un artista “totale”, appassionato anche di musica e fotografia, che individua nel cammino una forma di esplorazione geografica e interiore.

Il palmarès dello scrittore è molto ricco e variegato: fra le altre, risalgono al 2006 un viaggio nel nord del Canada sulle orme dell'amato London e una spedizione invernale in Norvegia, al 2008 un'esplorazione nell'artico norvegese e al 2014 un'escursione a piedi in terra scozzese.

Sapienza è intellettuale e avventuriero molto attento anche al territorio italiano – si ricordi il volume “La Via dei Silter” scritto insieme a Franco Michieli, dedicato a un nuovo cammino di 70 km tracciato dagli autori nell'Area Vasta Valgrigna in Lombardia – e alle tematiche ambientaliste.

Chalet dei Giardini Pubblici, ore 18.00

Con il contributo di “Correre”

Fabio Marri: “Passi nella storia”

Strade mitiche e famosi camminatori. Questa proposta è una combinazione di due tracce narrative: La strada degli dei: l'antica via di collegamento tra Bologna e Fiesole (FI), trattata come esperienza di trekking, gara e film con riferimento a “La gita scolastica” di Pupi Avati, ma perché no, anche storia.

I grandi camminatori nella letteratura è un'idea già proposta da *Correre* a Pordenonelegge 2012. Fabio Marri, docente di filologia romanza all'università di Bologna, podista e direttore di podisti.net, prepara pillole di considerazioni storico-filologiche sui cammini e i camminatori descritti nelle opere letterarie. Un esempio: nei promessi sposi, Renzo, quando passa l'Adda, giunge poi a Milano, la mattina dopo, il che significa aver percorso circa 80 km in 24 ore.

Pillole con cui creare un intermezzo tra le testimonianze della strada degli dei.

Oltre al giornalista sarà invitato l'organizzatore del trekking/trail della strada degli dei. Sarebbe bellissimo potesse accettare l'invito anche il regista Pupi Avati.

Terme di Punta Marina, ore 18.00

Con il contributo di Correre

Marco Patucchi: “Popoli in corsa, popoli in cammino”

“Popoli in corsa” è il titolo dell'ultimo libro di Marco Patucchi, giornalista economico di Repubblica e maratoneta. Il libro raduna piccole e grandi storie di chi correndo ha lasciato un segno nel mondo. Dispone anche di una grande conoscenza e sensibilità sulle problematiche dell'immigrazione e sulle storie di integrazione sociale che si realizzano attraverso lo sport, popoli in cammino verso una nuova dignità.

Patucchi è curatore del nuovo sito di Repubblica.it dedicato al running, (la Repubblica dei Runners), dove scrivono di corsa tutte le maggiori firme del giornale.

Martedì 10 ottobre, Fraternità San Damiano, ore 19.00

Giornata Mondiale dell'Alimentazione

CENA DEI PELLEGRINI

Padre Ciccillo e Beatrice Balsamo

Il cammino... nutrirsi di pane e di terra

Il cammino un passo dopo l'altro sui sentieri carichi di vita e di tempo, per percepirsi ed avere coscienza di esserci. Un respiro che rallenta il tempo e lo schiude allo stupore del pensiero. Pellegrini, camminatori interrogati ed interroganti con una meta nel cuore, un di più che prende l'anima e si fa bisogno. Il Monastero, è un luogo di pietre, di spirito, che nel suo maestoso silenzio dà visibilità all'animo umano e ai suoi anfratti di luci e di ombre. Il refettorio è costruito come i cori perché lo spirito parla allo spirito ed i sapori delle vivande, gustati nel silenzio, parlano di vita che si fa dono, di un nutrirsi di materia e di spirito, per mantenere vivo l'uomo nella sua interezza, impasto di terra e di cielo

Ma il cibo è anche relazione. Identità, affetto, forma, gusto, cultura, convivio. Così Beatrice Balsamo in una grande e semplice tavolata, interagirà con padre Ciccillo e gli ospiti durante un momento conviviale dove protagonista sarà il cibo dei pellegrini. Stimata professionista nell'ambito della psicanalisi e della psicologia delle narrazioni, la Balsamo indaga la prima fondamentale relazione umana di prossimità, ovvero il rapporto tra uomo e cibo. Un legame che va oltre, in quanto afferisce alla sfera dell'affettività, dell'identità e dell'etica, con la dimostrazione che il cibo non è solo mera materia edibile, bensì è in grado di portare con sé, oltre alla storia di un territorio, soprattutto la capacità di saper accogliere, di essere ospitali e di educare le persone alla convivialità.

In un mondo dove il conflitto è la prassi dell'attualità diventa fondamentale gestire in maniera congrua i consumi e le risorse, imparando a riconoscere i propri limiti in modo da porre un freno agli squilibri, culturali e nutrizionali, prodotti da eccessivo accumulo e spreco.

Mercoledì 11 ottobre, Fraternità San Damiano, ore 18.00

Giornata Mondiale della Vita

INCONTRO

Luigi Verdi – Dio cammina a piedi

Giovane sacerdote che nella splendida Pieve di Romena nel Casentino non lontano da Camaldoli ha fondato un centro di ascolto e spiritualità molto frequentato soprattutto da giovani in cerca di senso e in ricerca di una vita più profonda e appagante. Ha studiato il pensiero spirituale di Padre Giovanni Vannucci, Monaco, Servo di Maria, confratello ed amico di Padre Davide Maria Turoldo, sempre in ricerca dell'Assoluto. Un incontro che può essere l'inizio di un cammino di autotrasformazione, alla ricerca della Parola Perduta in un pellegrinaggio verso una vita senza fine, giorno dopo giorno, passo dopo passo, in compagnia dei mistici di ogni tempo e di ogni cultura.

Sabato 7 ottobre, Chalet dei Giardini Pubblici, ore 15.00

INCONTRO

Happening del cammino

Un grande evento collettivo, un'occasione d'incontro conviviale, condivisione, narrazione e confronto nella cornice dei giardini pubblici di Ravenna: questo è l'happening del cammino, organizzato e promosso da Trail Romagna nel cuore verde della città, un avvincente esperimento sul piacere del racconto di viaggio pensato come incontro "open", dove ogni partecipante possa prendere liberamente parola davanti al pubblico e parlare delle proprie esperienze di cammino, il tutto accompagnato da buon cibo e buon vino. L'happening si configura come tentativo originale rivolto a tutta la cittadinanza, un lungo fluire di storie al fine di rimarcare la passione che muove tutti i camminatori, da quelli più "domestici" ai più estremi, accumulati dalla stessa passione e voglia di scoperta. Da segnalare la presenza di due escursionisti che accompagneranno lo svolgersi dell'happening: Elia Tazzari, camminatore ravennate e fondatore del Progetto Escursionistico "Sentiero degli Dei", che racconterà della sua avventura pedestre da Londra a Gerusalemme compiuta nell'estate 2017, e Enrico Roberto Carrara, alpinista, velista, ciclista e instancabile pellegrino bresciano, che dedicherà il suo intervento ai viaggi compiuti sul Cammino di Santiago, la Via Francigena, l'Argentina, il Cile e moto altro ancora.

Venerdì 13 ottobre, Chalet dei Giardini Pubblici, ore 18.00

INCONTRO

Maurizio Damilano e Roberto Mantovani

Il cammino come tecnica sportiva e il cammino come movimento in grande crescita sarà l'argomento dei due tra i più grandi addetti ai lavori, un campione olimpico e il direttore di una rivista dedicata al cammino a 360°.

Maurizio Damilano classe 1957 è stato campione olimpico di marcia a Mosca nel 1980 e due volte campione mondiale nella 20km. E' fondatore della Scuola del Cammino di Saluzzo (CN), insieme al fratello Giorgio insegna fitwalking, una pratica sportiva non competitiva detta anche l'arte del camminare veloce. Il fitwalking come stile di vita, letteralmente camminare bene.

Roberto Mantovani è direttore responsabile della rivista nazionale Camminare, che dal 2005 racconta il mondo del cammino in tutte le sue forme. Una vera guida per chi del camminare: in natura, in città, in vacanza, in stile fitwalking, nordicwalking, trekking o alpinismo migliora il proprio stato di salute per stare bene nel corpo e nello spirito.



IL CAMMINO, COME TECNICA

AL MATTINO

tecniche di cammino e risveglio nei parchi e nelle pinete di Ravenna

Camminare è il modo più semplice per trovare il benessere e per migliorare la qualità della vita per una serie di motivi che esulano dalla semplice attività fisica. Al di là delle motivazioni che spingono gli appassionati ad intraprendere percorsi più o meno ardui, gioiose uscite di gruppo o lunghi cammini spirituali, Trail Romagna, principalmente intende aprire le giornate della festa del cammino partendo dalle basi, in modo da offrire gli strumenti tecnici affinché il gesto sia sempre più giusto e di conseguenza benefico.

Il Nordic Walking è uno sport per tutti che offre agli appassionati di fitness un modo nuovo, poco costoso e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo. Consiste in una camminata con l'utilizzo funzionale di bastoncini che vengono usati per spingere, e non come appoggio. Il principio fondamentale di questa disciplina è quello di coinvolgere il maggior numero possibile di muscoli favorendo la tonicità di ampia parte del corpo e, di conseguenza, aumentare il dispendio energetico a parità di velocità e distanza percorsa.

Il fitwalking è "l'arte del camminare", è una pratica del cammino che ne evidenzia tutte le potenzialità e va oltre il semplice camminare. Il termine significa letteralmente "camminare per la forma fisica"; è il denominatore comune per tutte le attività di cammino che escono dalla normale locomozione quotidiana e diventano attività motorio-sportiva, per il tempo libero e per il relax, per il divertimento, per il fitness, per il benessere, ma che mantengono la comune radice del camminare bene. Fitwalking è anche una filosofia che accompagna la vita quotidiana, per renderla più viva, più equilibrata e ritmata. È un modo di vivere che permette di entrare nel quotidiano al passo giusto, al ritmo corretto, in equilibrio assoluto tra noi e ciò che ci circonda.

La tecnica di *walking meditation* Mindfulness è, nella pratica, una forma di meditazione. Dal punto di vista dei processi mentali essa si sostanzia nel prestare, nel momento presente, attenzione a quattro elementi: il proprio corpo, le proprie percezioni sensoriali (fisiologiche, fisiche e psicologiche appartenenti agli ampi domini del piacevole, spiacevole, misto e neutro), le formazioni mentali (ad es. la rabbia, il dolore o la compassione) e gli oggetti della mente (ogni formazione mentale ha un oggetto, si è arrabbiati con qualcuno e per qualcosa ecc...). L'osservazione di questi elementi della propria esperienza soggettiva avviene in uno stato di autentica calma non reattiva, nel quale si accetta ciò che viene osservato per quello che è, consentendo ai cambiamenti di avvenire naturalmente, senza ostacolarli né promuoverli ed evitando la solita resistenza o il solito giudizio che causano ulteriore sofferenza.

Partner istituzionali di

Trail Romagna



Sostenitori



Partner

