

itine**RA**

FESTA DEL CAMMINO CONSAPEVOLE

RAVENNA

1 - 10 settembre 2023



ideazione e organizzazione



Trail
Romagna

in partecipazione con



Comune
di Ravenna



media partner



con il sostegno di



ItineRA torna con una delle infinite declinazioni del cammino, quest'anno abbinato al benessere. Ma che cos'è il benessere se non tutto quell'insieme di cose che ci fanno stare bene?

Ecco allora un programma variegato in cui l'unico filo rosso è l'azione del camminare, una pratica che ha il potere di accrescere la consapevolezza di essere al mondo.

Camminare per apprendere attraverso la propria corporeità in moto che diventa una forma mentis sensoriale: all'aria aperta, andando da qualche parte o non sapendo ancora dove l'impresa ci condurrà e quali siano i desideri inconsci che ci fanno optare per una strada piuttosto che per un'altra.

Apparentemente 'a zonzo' come fece per lungo tempo

Romualdo da Ravenna che aprì numerose vie di rinnovata spiritualità, da Sant'Apollinare in Classe al Perego, da qui a Venezia poi fino a Parenzo, ma anche in Spagna e Francia o su e giù per gli appennini tra Romagna, Toscana, Umbria e Marche dove la sua vita terrena ebbe fine quasi 1000 anni or sono. Del Cammino di San Romualdo, o meglio delle Vie Sancti Romualdi, denominazione scelta per sottolineare le molteplici implicazioni, parlerà l'evento inaugurale di ItineRA venerdì 1 settembre al Classis a sottolineare il fresco inserimento da parte del Ministero del Turismo delle VSR nel "Catalogo dei cammini Religiosi italiani". La presentazione si concluderà con una visita speciale a San Severo e Sant'Apollinare in Classe, due basiliche profondamente legate alla storia di Romualdo.

Platone, nel Fedro, riteneva una saggia pratica filosofica, da coltivare come cura di sé, l'abitudine a sostare di quando in quando per dialogare "sull'uomo" in luoghi ameni; pure per Aristotele la pedagogia e l'etica peripatetiche, avevano lo scopo di classificare, ordinare, conservare quanto durante il cammino fosse stato raccolto e scoperto. Il pubblico di ItineRA proseguirà nel solco per camminare ragionando sull'uomo, sull'ambiente e sul loro futuro assieme.

Si continuerà così a zonzo tra argini fluviali e campi, pinete e giardini, capanni e valli, per presentare il nostro fantastico territorio che ancora una volta diventa attore e teatro. ItineRA chiude con un doppio appuntamento in natura. Prima del cuore della pineta San Vitale con un *forest bathing*,

per dimostrare, ove ve ne fosse ancora bisogno, il potere terapeutico degli alberi. Qui sarà data voce a un pino secolare, per realizzare un concerto con le vibrazioni della natura, suoni amplificati dalle melodie di un violoncello. Dalla pineta a Boscoforte per incontrare ancora l'arte: musica e danza si insinueranno in rispettoso silenzio in questa lingua di terra che si fonde con l'acqua in un ambiente paradisiaco dove cavalli e fenicotteri sono gli ospiti più vistosi di una nutrita gamma di specie. ItineRA dopo nove tappe di cammino meditabondo, si concluderà nella speranza di aver seminato qualcosa per il futuro perché – per usare le parole di un filosofo nomade come Bruce Chatwin – «camminare è un'attività poetica che può guarire il mondo dai suoi mali»... Ed anche i nostri.

ITINERA **info e contatti**

Punto informazioni
IAT RAVENNA TURISMO
PIAZZA S. FRANCESCO, 7
338 5097841

aperto tutti i giorni feriali
dal 31 agosto al 9
settembre dalle 10 alle 13
e dalle 15 alle 18

Modalità di **partecipazione**

Eventi ed incontri sono
aperti a tutti previa
prenotazione sul sito:
www.trailromagna.eu

Gli eventi sono a numero
chiuso che varia in funzione
del luogo

2023 >>



Cammino e/è benessere





VSR

Viae Sancti Romualdi

partner



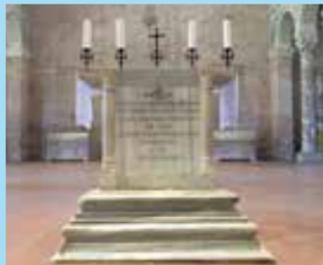
Associazione Romagna Comitali



SEZIONE DI RAVENNA



in cammino
venerdì 1 settembre
Classis, Museo della
Città e del Territorio
ore 17:00



a seguire
**Sant'Apollinare in
Classe, ore 18:30**

Partecipazione libera

Prenotazione: form sul sito
www.trailromagna.eu
Numero chiuso

Viae Sancti Romualdi iniziano qui

Presentazione del Cammino di San Romualdo, con dom **Gianni Giacomelli** Priore di Fonte Avellana, **Fabrizio Corbara** e **Paola Novara**

Viae Sancti Romualdi muove i primi passi da Ravenna, in realtà da Sant'Apollinare in Classe, dove il Santo nacque e fu ordinato abate, e in 30 tappe giunge a Fabriano, luogo che conserva le sue spoglie, attraversando Romagna, Toscana, Umbria e Marche. Il cammino, momento di celebrazione di un importante episodio della storia del monachesimo, segue rotte e luoghi romualdini e benedettini e congiunge grandi aree verdi: l'antica Pineta di Classe, le Foreste Casentinesi, (...) i parchi di Monte Cucco e Gola della Rossa a testimonianza di quanto il rapporto uomo-natura sia simbiotico sin dalle origini della congregazione.

L'intero percorso si realizzerà per il 2027 ricorrenza del millenario della morte del santo ravennate. L'apertura di ItineRA vuole iniziare il percorso di presentazione delle iniziative del millenario, tra queste lo studio sulle origini e la diffusione del culto di Sant'Apollinare. Dopo un momento di incontro un breve percorso di cammino ci porterà nelle adiacenti basiliche di San Severo e Sant'Apollinare, importantissime testimonianze della vita di Apollinare e Romualdo. In questi giorni VSR è stato riconosciuto dal Ministero del Turismo che l'ha inserito ufficialmente nell'atlante dei cammini religiosi e spirituali.





cammino e cibo
sabato
2 settembre
Porto Fuori, chiesa
Rasponi, ore 15:00



Partecipazione passeggiata
libera

Prenotazione: form sul sito
www.trailromagna.eu

Pranzo vegetariano a numero
chiuso € 25
(menù e modalità sul sito)

partner



in collaborazione con
Co.Fu.Se

Erbe di fiume

Erbe spontanee tra benessere e gastronomia con la guida di
Marcello Marescalchi e Matteo Casella

La passeggiata sarà preceduta da un pranzo vegetariano *by* Mattia Borroni

La raccolta di piante spontanee è una pratica che ha accompagnato l'uomo sin dalla preistoria, in particolare nei periodi di carestia. L'apertura nei confronti dell'alimentazione biologica ed ecosostenibile dei recenti anni ha portato un rinnovato interesse verso questa pratica detta anche foraging, accrescendo la consapevolezza riguardo le maggiori proprietà e benefici delle piante spontanee mangerecce rispetto a quelle provenienti da coltivazioni e l'importanza della stagionalità e del nutrirsi con alimenti la cui biodiversità non è stata intaccata da processi guidati di crescita. Ma quali sono le più diffuse erbe commestibili, e come

e quando devono essere raccolte? In questa esperienza impareremo le buone norme di comportamento nella raccolta di erbe selvatiche e delle loro principali proprietà ed

utilizzi fino anche alla gastronomia. Prima della breve passeggiata sarà possibile condividere un pranzo vegetariano in un luogo nei pressi dei Fiumi Uniti.





cammino e benessere
**mercoledì 6
settembre**
Parco 1° maggio, ore 18



partner



Partecipazione libera

Prenotazione: form sul sito
www.trailromagna.eu
Numero chiuso

Socrate in Giardino

Passeggiate filosofiche tra gli alberi
con **Andrée Bella**

La filosofia come cura di sé, come esercizio per vivere meglio, per trasformare se stessi e i luoghi in cui viviamo, che sono parte di noi: dunque non una filosofia speculativa, astratta e lontana, ma la ricerca di una saggezza e di una felicità immanente. Andrée Bella parla proprio di questo ma non solo: sceglie come teatro esemplare dell'esercizio filosofico la Natura, il luogo in cui le grandi metafore che hanno nutrito la riflessione filosofica – il nascere, il morire, il divenire, il risorgere – sono a disposizione di tutti e ci vengono incontro con la potenza e la semplicità della loro esistenza.

Esercizio filosofico può essere anche passeggiare in un bosco, salire su un monte, annusare una notte di primavera, saper cogliere la bellezza o la crudeltà di quel che

esiste. Esperienze capaci di riavvicinare corpo e paesaggio, natura e cultura, vita umana e vita vegetale, nella direzione di una possibile di fioritura congiunta dell'uomo e del suo ambiente.

Psicologa clinica, è docente del Master in Culture Simboliche per le

professioni dell'arte, dell'educazione e della cura presso l'università Milano-Bicocca, e responsabile al suo interno della parte dedicata al rapporto con il paesaggio. Tra i suoi principali temi di ricerca il rapporto psiche-universo naturale e , il valore psichico e simbolico del mito.





cammino e benessere
giovedì 7 settembre
Parco Teodorico, ore 18



partner



in collaborazione con
Cooperativa San Vitale

Partecipazione libera

Prenotazione: form sul sito
www.trailromagna.eu
Numero chiuso

Yoga Walking

con **Marcella Di Lonardo**

Un cammino guidato dagli istruttori di Trail Romagna insieme a Spaziokaruna e la sua fondatrice Marcella Di Lonardo, operatrice olistica, insegnante mindfulness e insegnante di Yoga.

Marcella ha intrapreso come hobby 25 anni fa, un percorso lungimirante che si è trasformato nel suo stile di vita.

La base da cui parte la sua pratica e il suo studio nel mondo dello Yoga è l'insegnamento del Guru B.K.S. Iyengar per poi avvicinarsi ad altri stili di Yoga, Hatha Yoga, Yin Yoga, Yoga Family, Kids, Yoga in fascia, fino ad incontrare Odaka Yoga che oggi insegna nel suo studio.

Ma in cosa consiste una pratica di Yoga Walking? Questa tecnica combinando lo Yoga con la camminata si articola in tre diverse fasi: centratura ed ascolto

per riconnetterci al respiro ed al corpo; camminata consapevole e ritmata, scandita da posizioni, asana, in piedi; total stretching e respirazione finale.

Lo Yoga Walking è da considerarsi a tutti gli effetti una nuova tecnica in grado di calmare la mente, sbloccare il respiro ed attivare il metabolismo divertendoci insieme.







cibo e cammino
venerdì 8 settembre
Borgo San Rocco
dalle ore 18:00



partner



in collaborazione con
Spasso in Ravenna,
Botteghe del Borgo

Contributo di partecipazione
Percorso completo € 30
(4 tappe gastronomiche)

Prenotazione: form sul sito
www.trailromagna.eu

Cibovagando

Cena itinerante tra antiche osterie, piazzette e orti
con

**Mattia Borroni (Alexander), Omar Casali (Marè),
Martina Mosco (Apelle), Matteo Salbaroli (Cucina di condominio)**

Esercizio fisico e corretta nutrizione (insieme all'ambiente) sono i pilastri del buon vivere. In una rassegna dedicata al cammino come fonte di benessere non poteva mancare un evento dedicato al binomio cibo-cammino. Con gli amici di CheftoChef e A Spasso in Ravenna si è creato un percorso cultural-gastronomico nel rispetto della stagionalità e della tipicità dei prodotti che si dipana nei luoghi più suggestivi di Borgo San Rocco. Il cuore della festa sarà la piazzetta Anna Magnani, eccezionalmente liberata dalle auto, dove il pubblico inizierà e terminerà le quattro tappe gastronomiche. Seguendo le luci si potranno scoprire gli altri luoghi di ritrovo: le osterie al Cervo e I Müllner,

via Bassa del Pignattaro con i suoi orti adiacenti le antiche mura e il cortilaccio.

Protagonisti della serata gli chef che a coppia daranno vita a un menù creativo e stuzzicante.





cammino e ambiente
sabato 9 settembre
Parco pubblico,
Punta Marina Terme
10:00

partner



con il contributo di



in collaborazione con
Con Plastic Free, Uisp Ravenna



Partecipazione libera

Prenotazione: form sul sito
www.trailromagna.eu
Numero chiuso

Plogging, correre e camminare per l'ambiente

un percorso di 5 km adatto a tutti con ristoro finale

Nel mondo è diventata una vera moda quella del plogging cioè la pratica di correre (o camminare) e nel frattempo pulire dai rifiuti gli spazi circostanti, ma in Italia non è ancora così diffusa.

Si chiama plogging la nuova "disciplina" che unisce il running e la responsabilità ambientale; è nato in Svezia patria dell'ecologia ed è un modo diverso per fare sport: si corre in pratica senza grosse velleità agonistiche e intanto, munendosi di sacchetto e tanta buona volontà, ci si ferma raccattando piccoli rifiuti. Una specie di interval training molto blando e molto "socialmente utile".



In questa occasione i cittadini di buona volontà potranno percorrere il tratto parco marittimo-pineta per presentare nel migliore dei modi

il percorso che sarà oggetto della visita guidata pomeridiana. Al termine un ristoro offerto Proloco e Coop Spiagge.



cammino e ambiente
sabato 9 settembre
Parco pubblico,
Punta Marina Terme
15:00



partner



PARCO REGIONALE
DELTA DEL PO

in collaborazione con
Coop Spiagge Ravenna

Partecipazione libera

Prenotazione: form sul sito
www.trailromagna.eu
Numero chiuso

A spasso tra pinete e parco marittimo

con Carabinieri Forestali per la Biodiversità di Punta Marina e Parco del Delta del Po

Tra i principali impatti dei cambiamenti climatici si registra un costante aumento dei fenomeni di erosione costiera.

Tra gli strumenti di difesa che governance e cittadini possono mettere in atto ci sono: la riduzione delle criticità come la perdita della biodiversità e l'inquinamento; la gestione sostenibile delle risorse naturali; la conservazione degli habitat naturali; la tutela e valorizzazione del patrimonio storico-culturale, paesaggistico e ambientale e – considerando le nostre coste– la diversificazione dell'offerta turistica centrata sulle specificità ambientali e

paesaggistiche. La realizzazione del Parco Marittimo di Ravenna, oltre a costituire il più grande intervento di riqualificazione turistica dai tempi di Luigi Rava, stabilisce una barriera a protezione del delicato equilibrio mare-dune-pinete. Saranno le guide dei Carabinieri Forestali per la Biodiversità di Punta Marina e del Parco del Delta del Po a farci osservare meglio questa realtà che rappresenta una ricchezza per tutti, cittadini e turisti, un polmone verde e sabbioso tra mare, stabilimenti balneari e città, in continuo, lento e inesorabile deperimento.







cammino e natura
domenica
10 settembre
Ca' del Pino
ore 9:30



partner

Appunti per un Terzo Paesaggio
di Rete Almagià

in collaborazione con



Partecipazione passeggiata
libera

Prenotazione: form sul sito
www.trailromagna.eu

Pranzo con i protagonisti
€ 30
(menù e modalità sul sito)

Forest bathing & Ecomusica

Concerto con e per un albero secolare

con **Giulia Terlicher** guida specializzata in forest bathing
e **Giacomo Gaudenzi** violoncello

Un progetto musicale, biologico e poetico attorno agli alberi. Una nuova forma eco-musicale che ha nella relazione tra uomo e natura il suo tema centrale. Guidati da un esperto di pedagogia del bosco e forest therapy, la visita in pineta si arricchisce di un'esperienza a pieno contatto con la natura.

Attraverso attività sensoriali e di ascolto di se stessi in relazione all'ambiente circostante e dei suoi elementi, si potrà godere dell'effetto anti stress e dell'azione rigenerante che la foresta regala ai suoi ospiti.

Respirare, osservare, toccare, esplorare a pieni nudi, giocare,

costruire, condividere e ridere sono alcune cose che si faranno immersi nel verde.

La conclusione è affidata alla più eterea e inconsistente delle arti, la meno concreta, la meno sostanziale ma la più spirituale, la musica.

Il pubblico viene poi raccolto sotto l'albero a cui la performance è dedicata, per uno straordinario concerto che darà voce ad un pino marittimo secolare nel nostro territorio, dimostrando che la natura è in armonia con noi, pochi, ma sempre più numerosi, che siamo ancora capaci di metterci in ascolto.





ammutinamenti
Festival di Banca Urbana e d'Autore



partner



in collaborazione con
Parco Delta del Po

si ringrazia
Padusa

cammino e arte
domenica
10 settembre
Boscoforte
ore 17:00
(ritrovo traghetto di
Sant'Alberto, ore 16)



Partecipazione previa
prenotazione posti compilando
form sul sito
www.trailromagna.eu
Numero chiuso

quota di partecipazione: 10€
(15€ con aperitivo finale al
Museo Natura)

Nicola Galli *Sull'orizzonte*

coreografia e danza **Nicola Galli**

performance *site specific* ideata per la venticinquesima edizione
del Festival Ammutinamenti

Trail Romagna incontra per il terzo
anno Ammutinamenti - Festival di
danza urbana e d'autore - Cantieri
Danza.

Danzare in natura, tendere la pelle
oltre ai propri confini, abbracciare
il creato e riscoprire gli equilibri
del corpo con l'ambiente.

Continua su questi tempi la
collaborazione Trail Romagna –
Cantieri Danza che unisce pubblici
apparentemente differenti per
farli dialogare tra loro alla ricerca
della bellezza.

Lungo la penisola della
riserva naturale di Boscoforte
prende forma la performance
“Sull'orizzonte”, un invito al
cammino tra le luci e i suoni

dell'oasi per scorgere un corpo
che si mimetizza e danza leggero
tra la sabbia, le acque, il selvatico
e il vento, fino ad assottigliare i
confini che da sempre separano
l'umano e il naturale. Il corpo, nel
divenire esso stesso paesaggio,
si fa custode di inedite relazioni
invisibili con il mondo naturale
per tornare a percepirci
collettivamente parte integrante
di un ecosistema.

Durante il percorso di 4
chilometri circa, saranno
utilizzate delle cuffie per la
diffusione della musica – fornite
dall'organizzazione – prestando
così attenzione e rispetto verso
l'ambiente che verrà attraversato.



ItineRA

è anche tecniche del cammino e outdoor educational

Le sessioni di training e approccio alle tecniche di Fitwalking (Camminata sportiva) e di Nordic Walking (Camminata con l'utilizzo funzionale di bastoncini) si svolgeranno all'interno del Parco dei Giardini Pubblici con il supporto tecnico di Istruttori e accompagnatori abilitati.

Anche le attività di outdoor educational sono condotte da personale qualificato in area verde cittadina.

Tutti gli appuntamenti di questa sessione sono gratuiti e a numero chiuso. Raggiunto il limite il form di iscrizione si blocca automaticamente.

Prima di tutto: impara a camminare. Il cammino come tecnica

Camminare è il modo più semplice per trovare il benessere e per migliorare la qualità della vita per una serie di ragioni 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, 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", una pratica che ne evidenzia tutte le

potenzialità andando ben oltre il semplice passeggiare. "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, per il divertimento e 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 equilibrata e ritmata. È un modo di vivere "al passo giusto", al ritmo corretto, in equilibrio assoluto tra noi e ciò che ci circonda.

anteprima **ItineRA**

STAND UISP

Festa dell'Unità Pala De Andrè

**GIOVEDÌ 31 AGOSTO
18.30**

**Camminare
è la salvezza del
NOSTRO
TEMPO**

camminata guidata dagli
istruttori di Trail Romagna



partecipazione
libera e gratuita
un percorso di 5 km ca.
per due andature

Chalet dei Giardini

**settembre:
lunedì 5, martedì 6,
giovedì 8, venerdì 9**

dalle ore 15 alle 18

in collaborazione con



partner



Outdoor educational

Antiche arti del tiro Throwing

Dalla preistoria alle olimpiadi

Lo scopo principale di questi esercizi pratici è quello di risvegliare l'uomo preistorico che c'è in noi e soprattutto di riattivare le abilità motorie oramai sopite dalla tecnologia e dal mondo virtuale.

I partecipanti si cimenteranno in completa sicurezza nelle seguenti attività: lancio della pallina in stile baseball; bastone da lancio, giavellotto con e senza propulsore, boomerang e tiro con l'arco

Come cavarsela sempre e ovunque

Training per sviluppare resilienza e adattamento

Attività di auto-preservazione singola e di gruppo per affrontare i disagi provocati dai cambiamenti climatici. Esercizi pratici di semplice applicazione per dare l'idea di come si può sopravvivere nelle 24/48 ore dopo il disastro in attesa dei soccorsi. L'utilizzo di tecniche di auto-salvataggio sono viste nell'ottica del gioco di conseguenza facilmente comprensibili.



Il percorso formativo aiuta inoltre a preparare le nuove generazioni alle emergenze climatiche in corso fornendo le basi per un approccio eco-positivo in caso di disagio creato da disastri ambientali. Il ciclo del riciclo i miei rifiuti come una risorsa; **Kit di auto-preservazione; Acqua come trovarla e potabilizzazione; Nodi corde e sue applicazioni; Accensione del fuoco in emergenza; Costruzione ripari con materiale di recupero; Orientamento e disorientamento**



itineRA

FESTA DEL CAMMINO CONSAPEVOLE



Trail Romagna



Comune di Ravenna



IL COLORE **È TUTTO,**

STAMPA EFFETTI CROMATICI INTENSI, PROFONDI E VERI

IL BIANCO E NERO

È DI PIÙ.

(Dominic Rouse)

ELIOS
DIGITAL PRINT

via Guidone 25/27 - Ravenna
tel. 0544 39000

www.eliosdigitalprint.com