



itine**RA**

FESTA DEL CAMMINO CONSAPEVOLE

**RAVENNA**

**29 settembre-14 ottobre 2018**



## il cammino come tecnica

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

**Durante ItineRA saranno organizzate dimostrazioni gratuite di fitwalking e nordic walking per avvicinare il pubblico al mondo del cammino. Scopri il calendario sulla nostra pagina facebook.**



@fitwalking.nordicwalking  
Trail Romagna

**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 mu-

scoli 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.

### ITINERA contatti e info

Punto informazioni  
**IAT RAVENNA TURISMO**  
**PIAZZA S. FRANCESCO, 7**

**prenotazioni**  
**www.trailromagna.eu**  
**informazioni**  
**338 5097841**

**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

**In caso di maltempo gli  
incontri si svolgeranno alle  
Terme di Punta Marina**  
**Lungomare C. Colombo, 161**



ideazione e organizzazione



**Trail  
Romagna**

in compartecipazione con



**Comune  
di Ravenna**

Assessorati alla Cultura, Ambiente,  
Sport e Turismo

main sponsor



# ItineRA, festa del cammino consapevole: Orienta-menti

*un luogo d'incontro per tutti gli appassionati, con meeting, training e passeggiate, ma anche musica e momenti conviviali*

Torna dal 29 settembre al 14 ottobre – dopo il successo della precedente nonché prima edizione – ItineRA, la festa del cammino consapevole promossa e organizzata da Trail Romagna (che festeggia la sua decennale attività) in compartecipazione con il Comune di Ravenna. Quindici giorni fra le vie cittadine e le aree verdi di Ravenna e dintorni, alla riscoperta di itinerari laterali e interdisciplinari atti a corroborare una visione inedita della città – dove storia, cultura, arte, gastronomia e ambiente si

intersecano, arricchendo di nuovi percorsi una mappa già fitta ma in continua espansione – e a concentrare l'attenzione dei cittadini sulla preziosa complessità del tessuto urbano ravennate. *Trait d'union* della rassegna è, naturalmente, il cammino, declinato e interpretato da ItineRA a seconda delle più svariate necessità: da salutare attività sportiva a privilegiato strumento cognitivo, da motivo d'incontro e condivisione a occasione di riscoperta psicofisica, da atto estetico a intimo percorso spirituale.

La rassegna si articola come nella precedente edizione in numerosi eventi, conversazioni, passeggiate e incontri dedicati alla rieducazione al cammino, sotto la guida di qualificati istruttori di Nordic Walking e Fitwalking che aiuteranno i partecipanti a riappropriarsi del proprio passo con coscienza, per poterne godere appieno gli effetti benefici sul corpo, la mente e lo spirito. Ad aprire il secondo appuntamento con ItineRA – eloquentemente sottotitolato Orienta-menti – è una passeggiata tutta ravennate sulle evanescenti

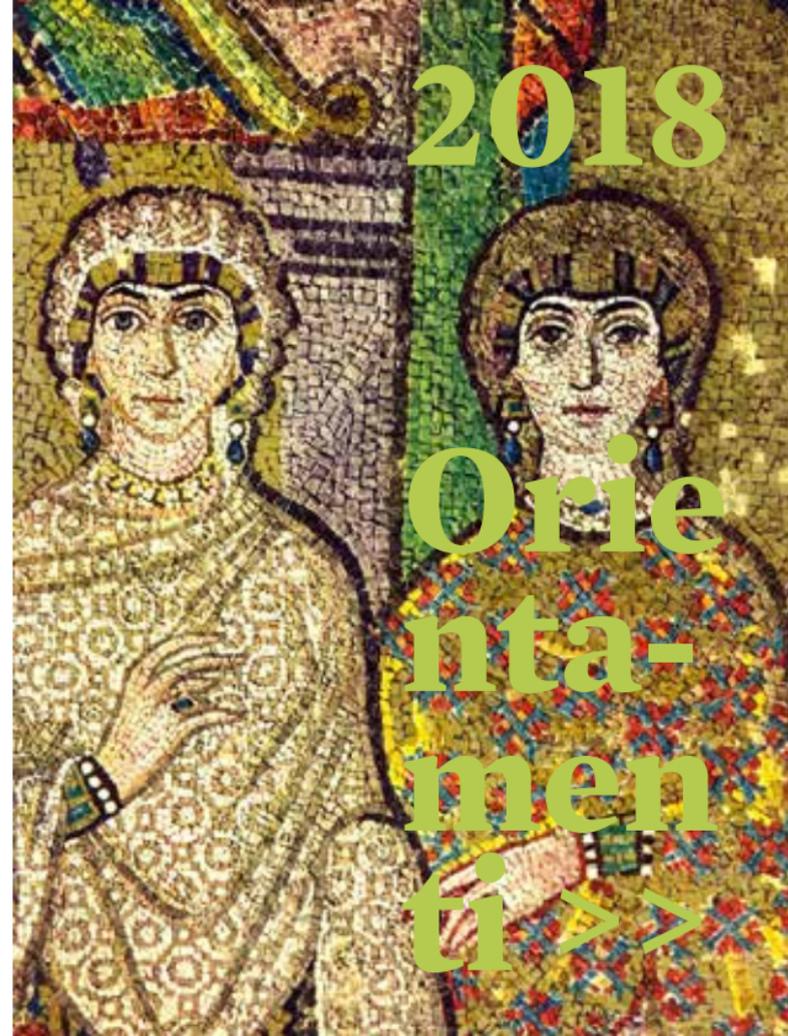
orme di Dora Markus, musa montaliana il cui ricordo ancora oggi anima di suggestioni la diga foranea di Marina di Ravenna. E rigorosamente ravennate sono anche la Darsena Urban Walk, passeggiata attraverso il sensibile segmento della Darsena di Città – che dall'inconscio urbanistico sta lentamente riappropriandosi di una rigenerata e stratificata identità –, e il pellegrinaggio dalla solitaria e suggestiva Torre del Candiano (Turrazza) alla Basilica di Santa Maria in Porto, sulle tracce misteriose della Madonna Greca che ancora oggi costituisce un

mistico e inscindibile legame con l'Oriente. A rimarcare il valore spirituale del cammino, intervengono la passeggiata meditativa nella selvaggia penisola di Boscoforte, fra i canneti e i silenzi delle Valli di Comacchio santalbertesi, e un corposo itinerario culturale e antropologico dedicato ai santuari naturali e artificiali della città, alla riscoperta della Pinete e dei principali monasteri, come San Giovanni Evangelista, San Vitale e Classe dentro le mura. I Monasteri saranno anche al centro di un incontro interdisciplinare con il saggista Maurizio Pallante

e il monaco Camaldolese Natale Brescianini, che abbraccia filosofia, economia e spiritualità per esplorare il nesso fra monachesimo ed economia sostenibile. Anche quest'anno, numerosi sono gli incontri promossi da ItineRA con personalità legate al mondo della cultura, dello sport, dell'arte, della gastronomia: lo scrittore e giornalista per Tuttosport Andrea Schiavon e il condirettore della rivista Correre Daniele Menarini si confronteranno sul tema del racconto e della visione, con incursioni nel cinema dedicato all'andare a piedi; il Priore Generale dei Monaci Camaldolesi Alessandro Barban terrà assieme a Don Claudio Ciccillo e a Franco Chiarini

di ChefToChef un incontro dedicato all'alimentazione sostenibile, alla fine del quale sarà possibile partecipare a una cena solidale presso la Fraternità di San Damiano; Franco Masotti intraprenderà un sorprendente percorso su quegli artisti – da Campana a Long, passando per Herzog, Cage e Sebald – che hanno fatto del cammino una vera e propria pratica estetica, linfa stessa della loro arte; lo scrittore Davide Comunale ci guiderà lungo la Magna Via Francigena siciliana, gli scrittori Nicolò Giraldi e Andrea Mattei presenteranno i rispettivi nuovi volumi per Ediciclo – il primo, un drammatico viaggio nella memoria della migrazione dimenticata lungo il confine orientale italiano, mentre

il secondo un vademecum sull'arte di fare lo zaino; lo scrittore Fabio Fiori, già collaboratore di Rai Radio Tre e diversi quotidiani e riviste, presenterà il suo Erba buona. Ricettario di un girovago, dedicato alle erbe commestibili che chiunque può trovare lungo il proprio cammino. Questo e molto altro all'interno di una rassegna che, giunta al suo secondo appuntamento, sceglie di approfondire quanto già affrontato lo scorso anno, e di porre dunque con forza il cammino al centro del dibattito culturale e creativo, al fine di costruire percorsi multimediali partendo dal più semplice e spontaneo dei gesti.



partner



In cammino

**Sabato 29 settembre**  
**Marina di Ravenna,**  
**Porto Turistico**  
**Marinara, Meno4aranta**  
15:30



Partecipazione libera per i tesserati Trail Romagna (non tesserati offerta speciale tessera a 5€) prenotazioni su [www.trailromagna.eu](http://www.trailromagna.eu)

## A spasso con Dora Markus

Dolce ansietà d'Oriente

camminata libera o fitwalking sulla palizzata - 6 km ca. con sorprese e ristoro finale

> dimostrazione fitwalking 15:00

Dora Markus è la donna del mistero di Marina di Ravenna, cantata da Montale nella poesia scritta a più riprese tra il '26 e il '36 ed entrata nella raccolta 'Occasioni'.

Dora infatti non era Dora. Della vera Markus, Montale conobbe solo le belle gambe, mostrate in foto da un amico. L'occasione fu perfetta per indirizzare versi struggenti alla sua vera amante, di cui nascose l'identità dietro a questo nome, una donna che secondo alcuni aveva origini ebraiche e che a un certo punto della storia, emigrò negli Stati Uniti. Montale immagina di incontrare la sua Dora a Porto Corsini (oggi Marina di Ravenna) sulla palizzata all'epoca di legno.

La camminata percorrerà quello che rimane oggi di quei luoghi con alcune suggestioni poetiche e musicali che incontreremo nel punto di Ravenna più rivolto a Oriente, il suo molo, la lunga diga foranea.

Per chi vorrà, questa sarà anche l'occasione per muovere i primi passi in stile fitwalking grazie a una dimostrazione che anticiperà di mezz'ora la partenza.





partner



si ringrazia per l'ospitalità  
Gino Pasotti

in cammino

**Domenica 30**

**settembre**

**Sant'Alberto**

Area traghetto sul Reno

15:00



Iscrizione 10€ (con guida,  
spese traghetto e ristoro) –  
tesserati 6€

Prenotazione: form sul sito  
[www.trailromagna.eu](http://www.trailromagna.eu)  
Numero chiuso

## La penisola di Boscoforte

Passeggiata meditativa (5 km ca)

guidata da **Erika Leonelli** fondatrice spazio olistico “QuieOra”

Percorso fit walking (11 km) guidato da **Ciro Costa** istruttore Trail Romagna

Meditare camminando è una pratica comune a diverse culture: unisce l'esercizio fisico a quello spirituale rispondendo a un bisogno di benessere mentale ed emotivo, molto sentito nella frenetica vita di oggi. Lo scopo della meditazione in cammino è quello di radicarsi nel presente, una consapevolezza che, passo dopo passo, emerge e rende il tempo presente l'unico momento importante. Meditare deve aiutare l'uomo a distaccarsi da ansie e preoccupazioni, senza pensare al futuro e al passato, ma assaporando solo l'attimo presente.

La Penisola di Boscoforte, aperta per l'occasione, rappresenta uno

dei più suggestivi e incontaminati ambienti dell'intero Parco del Delta del Po. Formato da uno stretto cordone dunoso di epoca etrusca, Boscoforte si spinge dall'argine del fiume Reno, per circa 6 chilometri verso nord, all'interno delle Valli di Comacchio. L'area è caratterizzata da una notevole varietà di ambienti, legati alla contemporanea presenza di acqua dolce e salmastra: canneti, salicorneti, barene, dossi sabbiosi e canali. Per le sue caratteristiche, Boscoforte richiama un'avifauna particolarmente ricca e numerosa ed è un luogo privilegiato per la sosta e la nidificazione di volpoche, avocette, spatole e fenicotteri.



partner



in collaborazione con



parole che camminano

**Martedì 2 ottobre**

**Osteria Passatelli**

via Ponte Marino 19

18:00

in chiusura cena bio a km 0  
(su prenotazione)

Partecipazione libera,  
cena bio a km 0 c/o  
Osteria Passatelli 25 €

(cena a n. chiuso, menù sul sito)  
Prenotazione: form sul sito  
[www.trailromagna.eu](http://www.trailromagna.eu)

## Cinema e Cammino

racconti e visioni

**Andrea Schiavon** giornalista di Tuttosport e scrittore

**Daniele Menarini** condirettore Correre

selezione e montaggio video a cura di **Francesca Grana**

Pretesto a volte, un foglio di passi su cui si sviluppa la storia e che dà il ritmo alla narrazione. A volte, invece, il cammino diventa il vero protagonista della pellicola, con volti e voci degli attori a fare da scenografia. Dopo Fabio Marri, relatore de “Il cammino nella letteratura” (2017), Daniele Menarini ritorna a ItineRA con Andrea Schiavon, con cui condivide la passione per lo sport da raccontare. Giornalista di Tuttosport, ex marciatore e tuttora camminatore, Schiavon ha scritto “Quando sarai grande” con la pallavolista Valentina Diouf, “La fatica non esiste” con Nico Valsesia (entrambi i titoli per Mondadori), “Il

buon ladro” e “Don Milani. Parole per timidi e disobbedienti” (Add Editore). Il suo “Cinquecerchi e una stella”, premio Bancarella Sport 2012, è dedicato alla vita incredibile del marciatore israeliano Shaul Ladany, sopravvissuto da bambino al lager di Bergen-Belsen e da atleta alla strage dei Giochi olimpici di Monaco di Baviera (1972). La prima stesura del libro nacque da una conversazione in cammino: autore e protagonista percorsero insieme la maratona di Gerusalemme.





partner



parole che camminano  
**mercoledì 3 ottobre**  
Fraternità San Damiano  
via Oberdan, 6  
18:00

Al termine cena solidale  
(cena a n. chiuso)

**Matteo Salbaroli**, cuoco de 'L'Acciuga Osteria' e della 'Cucina del Condominio' nonché coordinatore di RavennaFood di 'CheftoChefemiliaromagnacuochi' sarà ai fornelli per una cena con 'tutto quello che c'è di BUONO... per non lasciare e sprecare il buono di ieri'.  
Gli ortaggi sono offerti dalla **Coop. Soc. del Villaggio del Fanciullo** di Ravenna

Partecipazione libera, cena solidale presso Fraternità di San Damiano 18€ (una quota sarà devoluta alla fraternità)  
Prenotazione: form sul sito [www.trailromagna.eu](http://www.trailromagna.eu)

## Cibo per tutti

Alimentazione sostenibile e mense sociali, per un moderno sostegno alle iniziative contro la povertà

**Alessandro Barban** Priore Generale dei Monaci Camaldolesi  
**Don Claudio Ciccillo** fondatore Fraternità San Damiano  
**Franco Chiarini** CheftoChef Emilia Romagna Cuochi

Papa Francesco torna a parlare del problema della fame nel mondo e punta il dito contro i potenti per la mancanza di politiche che devono garantire il diritto al cibo per tutti "Preparare la tavola per tutti, e chiedere che ci sia una tavola per tutti. Fare quello che possiamo perché tutti abbiano da mangiare, ma anche ricordare ai potenti della terra che Dio li chiamerà a giudizio un giorno, e si manifesterà se davvero hanno cercato di provvedere il cibo per Lui in ogni persona e se hanno operato perché l'ambiente non sia distrutto, ma possa produrre questo cibo." Una tappa fondamentale per questo obiettivo è la sostenibi-

lità dalla produzione, all'acquisto e alla preparazione del cibo. Massimo Bottura, con la sua fondazione 'Food for Soul', ha organizzato in modo esemplare l'offerta gastronomica, con risultati di altissimo livello anche dal punto di vista estetico oltre che etico. Così facendo ha fatto rivivere le mense comunitarie con alte professionalità che insegnano ai cuochi e ai volontari delle mense di solidarietà come utilizzare al meglio i prodotti con il concetto di 'pari dignità' mutuato dalla cucina d'autore e con l'utilizzo anche di prodotti 'in scadenza' o comunque 'poveri'.



partner



in collaborazione con  
A.T.C. Aquara, Pineta di Classe

parole che camminano  
**giovedì 4 ottobre**  
Ca' della Aquara,  
Pineta di Classe  
18:00

Partecipazione libera  
cena finale con i protagonisti  
c/o Cà della Aquara 18€  
(cena a n. chiuso, menù sul sito)

Prenotazione: form sul sito  
[www.trailromagna.eu](http://www.trailromagna.eu)

## L'arte in cammino

un percorso su artisti 'camminatori', da Satie a Cage, da Sebald a Herzog ...passando per Dino Campana

**Franco Masotti** condirettore artistico di Ravenna Festival,  
con la partecipazione di  
**Vince Vallicelli**, percussioni tra terra e acqua da "I Quattro Elementi"

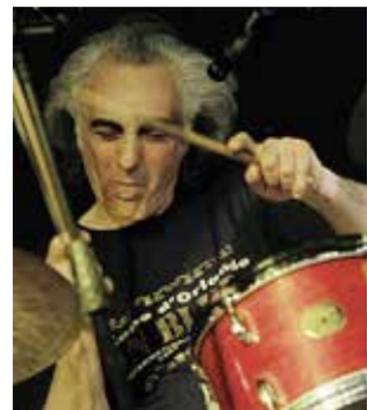
Vi sono artisti che camminano e altri che sono sedentari, pur avendo una immaginazione che sa andare nondimeno molto lontano e di buon passo. Cercheremo allora di capire se il camminare modifica la loro arte o se non addirittura riescono a fare del camminare stesso un'arte a sé. Ma poi vi è l'esercizio di uno sguardo necessariamente mobile, di un ascolto che si misura con il silenzio (anche se il silenzio non esiste...), per non parlare del rapporto con il paesaggio, che non vale solo per le arti visive, cinema compreso, ma anche per la musica o la letteratura, e non solo in termini descrittivi, ma anche formali. Nel corso di questa breve 'pas-

seggiata' incontreremo scrittori come Robert Walser, W.G. Sebald, Patrick Leigh Fermor o Alexandra David-Néel, di musicisti come Erik Satie e John Cage, di fotografi come Ansel Adams, registi come Werner Herzog, filosofi come Rousseau o Walter Benjamin, land-artisti come Richard Long.

Il concerto di Vince Vallicelli sarà un'immersione profonda alla scoperta di sé stessi, lasciandosi cullare dai suoni ancestrali, dalle vibrazioni e dai suoni dei gong, dalle Campane Tibetane che risuonano nell'anima e dai tamburi che risuonano nei cuori. Un vero e proprio bagno vibrazionale che ci aiuterà a

ritrovare noi stessi favorendo uno stato di pace interiore profonda.

- Terra GONG  
- Acqua WOOD VIBRATION





partner



parole che camminano  
**venerdì 5 ottobre**  
Biblioteca Classense,  
Sala Dantesca  
via Baccarini, 3  
**ore 17:00**

Partecipazione libera,  
cena sociale c/o Antico Circolo  
Il Mullner 18€  
(cena a n. chiuso, menù sul sito)  
Prenotazione: form sul sito  
[www.trailromagna.eu](http://www.trailromagna.eu)

## Proposte per un'economia sostenibile

Monasteri del terzo millennio

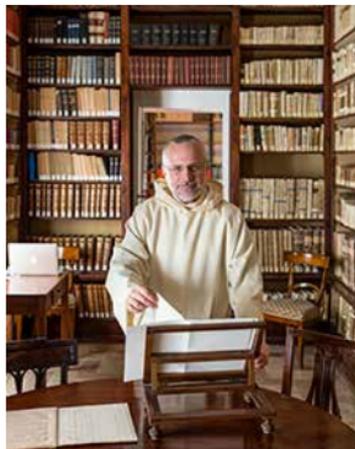
**Maurizio Pallante** *saggista*  
**Natale Brescianini** *monaco Camaldolese*  
*dialoga con gli autori* Fausto Piazza

Nei monasteri la decrescita è una via felice. Con questo concetto prende avvio il viaggio di Maurizio Pallante nelle "penisole" dove lo spirito riesce a sostituire il denaro. Tutto cominciò in un monastero: «Era il 2007 e radunai alcune persone sul lago di Garda, a Maguzzano, dove si era ritirato il cardinale Rinaldo Pole dopo il concilio di Trento, quando aveva capito di aver perso. Un posto per eretici».

Così nacque il Movimento per la decrescita felice e il suo fondatore, dopo aver scritto una ventina di libri, riannoda i fili sfornandone uno proprio sui monasteri. «Siamo alla fine di un'epoca cominciata con la rivoluzione industriale.

La decrescita sembra una teoria economica, invece è una concezione del mondo, una filosofia». Saggista anomalo, Pallante unisce formazione filosofica, esperienze politiche, contaminazioni scientifiche, incursioni economiche. Ha condotto i propri studi presso i gesuiti, ma ugualmente spiazza questo elogio dei monasteri. «Li ho scoperti nel 1999. Mi interessano in quanto strutture autosufficienti dal punto di vista energetico e alimentare, non chiuse in se stesse, con rapporti personali permeati di spiritualità e non mediati dal denaro, il contrario della società odierna... Sono convinto che oggi non siamo in grado di modificare politicamen-

te l'economia della crescita, ma possiamo realizzare esempi, peninsole e non isole, per le quali i monasteri sono un modello.»



## Luoghi di meditazione in città: abbazie e pinete ravennati

visite guidate, passeggiate, yoga





Dalla storia delle Abbazie ravennati alle pinete che i monaci custodivano, con passeggiate meditative, yoga e suoni della natura.

Durante il medioevo le grandi basiliche tardoantiche e bizantine di Ravenna diventarono chiese monastiche, attorno alle quali si concentravano ferventi comunità di monaci e grandi possedimenti agrari. In quelle terre sorsero le pinete che in parte ancora oggi scandiscono il paesaggio ravennate. È alle vicende di quei complessi monastici e di quei territori che verrà dedicato il percorso culturale, esplorando, conoscendo ma anche vivendo in momenti meditativi le pinete, caratteristica identitaria della Ravenna contemporanea.

partner



**Sabato 6 ottobre**  
Biblioteca Classense  
via Baccarini, 3  
10:00

**Sabato 6 ottobre**  
Basilica di San Giovanni Evangelista  
viale Farini  
15:30

## Il Monastero Classe dentro

Linda Kniffitz responsabile Centro Internazionale di Documentazione sul Mosaico

Complesso monastico camaldolese, l'Abbazia di S. Apollinare in Classe entro le mura rappresenta un raro caso di centro di cultura e di studio – sviluppato a beneficio di un'intera comunità – rimasto pressoché integro nel corso dei secoli.

La grandiosa Libreria, voluta soprattutto dall'abate Canneti, ha oltrepassato indenne le Soppressioni degli ordini monastici, e ha promosso e incoraggiato la conservazione di tutto il complesso della grandiosa Fabbrica, oggi completamente restituita all'Istituzione bibliotecaria Classense.

## Il Monastero di San Giovanni Evangelista

Paola Novara Museo Nazionale di Ravenna

Nel basso Medioevo la chiesa di S. Giovanni Evangelista, costruita agli inizi del V secolo e dal X secolo sede di un monastero regolare benedettino, fu interessata da molti lavori, tra i quali la realizzazione di nuovi spazi residenziali per i quali fu creato il portale gotico finemente decorato, rimontato dopo la Seconda Guerra mondiale nel recinto antistante la chiesa. Il grande chiostro ancora oggi visibile, al centro del quale si trova un pozzale del 1570, fu aggiunto nel XVI secolo.



Per tutte le visite guidate  
"Abbazie e pinete di Ravenna"  
quota di partecipazione 5€  
Prenotazione: form sul sito  
[www.trailromagna.eu](http://www.trailromagna.eu)

partner



con il contributo di



**Domenica 7 ottobre**  
Pineta di Classe  
Parco 1° Maggio, 15:30

il percorso termina con un ristoro green alla Casetta delle Aie (sono necessari tappetino e un cuscino/coperta per la meditazione)

**mercoledì 10 ottobre**  
Museo Nazionale di Ravenna  
via San Vitale, 17  
18:00

**sabato 13 ottobre**  
Pineta San Vitale,  
Cà Vecia, 9:30

il percorso inizia con una colazione green

## Meditazioni in Pineta

Axel Bayer monaco camaldolese e maestro yoga

Camminando sulle orme dei nostri antichi predecessori camaldolesi, nel contesto meraviglioso della pineta di Classe, andiamo alla ricerca delle tracce dell'Infinito. Il luogo pieno di significato storico e il camminare con consapevolezza ci aiuteranno a riscoprire l'apertura all'Oltre, il luogo di silenzio, presente in ognuno di noi.



## Il Monastero di San Vitale

Emanuela Fiori direttrice Museo Nazionale di Ravenna

Attorno alla basilica ottagonale di età giustiniana sorse nell'alto Medioevo un monastero, menzionato nel 999 in un diploma di Ottone III. Nel 1472 papa Sisto IV unì il monastero alla congregazione di Santa Giustina di Padova e nel secolo seguente furono intrapresi importanti lavori: il rifacimento del primo chiostro, la realizzazione del secondo o "claustrum novo", del 1562 e l'avvio del terzo, rimasto incompiuto. L'ultima opera di rilievo fu completata nel 1793, lo scalone monumentale tra i due chiostri, dal quale ancora oggi si accede al piano superiore, dove si trovavano le antiche celle, i dormitori, le sale della foresteria.



## In cammino tra pini e pigne

Silvia Togni scrittrice, guida turistica e ambientale

Spiegare la storia di Ravenna senza parlare delle sue pinete sarebbe impossibile: il 'pinus pinea', infatti, accompagna la storia millenaria della città dai primi stanziamenti etruschi alla flotta augustea, dalla trafila garibaldina alla seconda guerra mondiale. I suoi fiori, le pigne, entrano così di diritto a far parte dello stemma cittadino e costellano tutto il territorio, ribadendo la loro valenza simbolica di rinascita e rinnovamento.





partner



parole che camminano  
**lunedì 8 ottobre**  
Salone dei Mosaici  
via IX Febbraio, 1  
18:00

in chiusura street tapas  
e aperitivo siciliano  
(su prenotazione)

Partecipazione libera,  
aperitivo siciliano c/o Salone  
dei mosaici 10€

Prenotazione: form sul sito  
[www.trailromagna.eu](http://www.trailromagna.eu)

## Itinerari siciliani

La Magna via Francigena con  **Davide Comunale**, scrittore  
dialoga con l'autore Paolo Benini  
con la partecipazione di  **Agata Leanza** voce  **Teo Ciavarella** pianoforte  
"Profumo di Rosa e altre note di Sicilia"

Tra gli itinerari che Trail Romagna traccia durante l'anno ci sono anche i magnifici scenari siciliani, una terra, come Ravenna tra Oriente e Occidente, con stratificazioni greche, arabe e oltre. Percorrere le Vie Francigene di Sicilia significa riscoprire l'antico reticolato viario, tracciato e curato dai Romani, mantenuto funzionale e attivo in epoca bizantina e divenuto quindi il cardine della viabilità normanna. Stradine e sentieri (trazzere in lingua siciliana) che diramandosi e intrecciandosi per tutta l'isola come fittissime nervature di una foglia, nel corso dei secoli hanno collegato le città costiera ai villaggi dell'interno. Questi percorsi, recuperati e segnalati, permettono oggi al camminatore di gustarsi l'incantesimo di una terra straordinaria straricca di storia, natura, paesaggi, tradizioni, misticismo, gastronomia, ospitalità. Incantesimo in cui è bellissimo perdersi...



partner



parole che camminano  
**martedì 9 ottobre**  
Giardini Pubblici  
viale Santi Baldini, 4  
18:00

Partecipazione libera,  
cena sociale c/o Antico Circolo  
Il Mullner 18€  
(cena a n. chiuso, menù sul sito)  
Prenotazione: form sul sito  
[www.trailromagna.eu](http://www.trailromagna.eu)

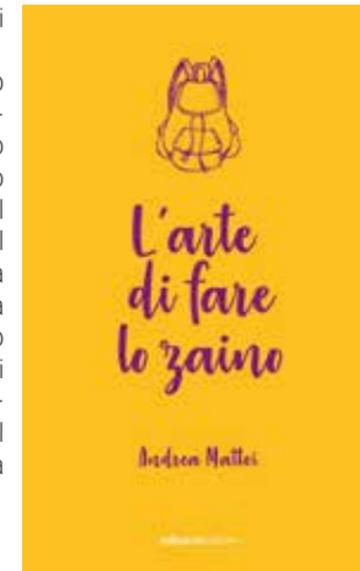
## L'arte di fare lo zaino

**Andrea Mattei**  
ediciclo editore

dialoga con l'autore Sabina Ghinassi

"Quando cammino con un amico, senza dare nell'occhio provo talvolta a sondare il terreno, butto lì con nonchalance una domanda, una considerazione sul peso che ci portiamo sulle spalle. Ostentando indifferenza, cerco di capire come la pensa il mio compagno di viandanza, quanto tempo impiega a riempire il suo zaino, a decidere cosa metterci dentro, a soppesare ogni singolo oggetto..."  
Camminare è l'arte di togliere. Togliere peso ai pensieri e liberarsi della zavorra che ci lega alla vita di tutti i giorni. Il pellegrino lascia a casa il superfluo per mettere nel suo zaino solo lo stretto necessario.

La selezione e la sistemazione degli oggetti che porta nello zaino fanno parte di un'arte che ha imparato col tempo: con l'esperienza, documentandosi e anche condividendo i segreti di compagni di viaggio più esperti... Dalla spilla da balia al coltellino svizzero al sapone di Marsiglia, ogni cosa ha una sua origine e una sua storia da raccontare. Se si sbircia nello zaino del viandante saranno proprio gli oggetti, la loro scelta e la loro disposizione, a raccontare l'identità del loro proprietario, dando vita a una personalissima biografia.





parole che camminano  
**giovedì 11 ottobre**  
 Spiaggia delle  
 Terme di Punta Marina  
 Lungomare  
 C. Colombo, 161  
**18:00**



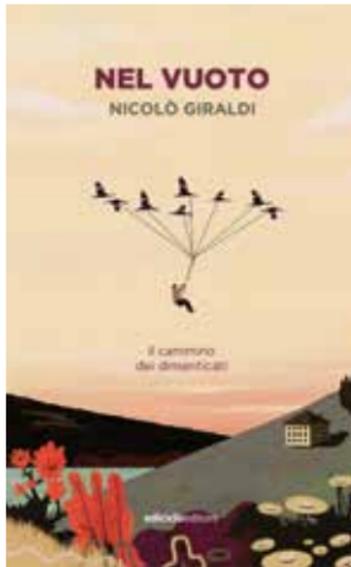
## Nel vuoto il cammino dei dimenticati

**Nicolò Giraldi**  
 ediciclo editore

dialoga con l'autore Fausto Piazza

Un viaggio a piedi dalle montagne al mare, per ripercorrere i passi di una migrazione dimenticata lungo il confine orientale: Carnia, Friuli, Carso, Istria. Un flusso di persone sepolto e accantonato frettolosamente sul quale si sovrappongono gli sguardi allucinati dei migranti dei nostri giorni. Sono le storie di cui non abbiamo più memoria. S'intrecciano, si sedimentano le parabole degli uomini costretti a lasciare la propria casa, i cimiteri di paese e il greto di corsi d'acqua asciutti, narrazioni leggendarie sopra i viaggi delle farfalle, canzoni dialettali, fuochi accesi, tabacco di contrabbando.

Sono tanti fogli di carta velina impilati, ognuno dei quali mostra qualcosa: il mito asburgico, i toponimi sloveni, italiani, istriani, triestini, friulani e carnici, l'odore di caffè tra i boschi di larici, il mare Adriatico che bagna le aspre rocce carsiche, la terra rossa e gli ulivi che accolgono i viandanti. Camminare sulle orme di uomini dimenticati. Capire qualcosa in più del nostro essere migranti. Passo dopo passo, nel vuoto.



partner



Partecipazione libera,  
 cena di pesce c/o Ristorante  
 Marlin Beach 25 €  
 (cena a n. chiuso, menù sul sito)  
 Prenotazione: form sul sito  
 www.trailromagna.eu



parole che camminano  
**venerdì 12 ottobre**  
 Kirecò  
 via Don Carlo Sala, 7  
**18:00**



## Girovagando Alla scoperta di erbacce ed erbe

**Fabio Fiori**  
 stampa alternativa

Una passeggiata erbicola e letteraria, alla ricerca di erbe buone da mangiare e di storie buone da raccontare. In compagnia di Fabio Fiori autore di "Erba buona. Ricettario di un girovago" (Stampa Alternativa, 2018), un taccuino di viaggio, naturalistico, filosofico e gastronomico, dedicato alle erbe mangerecce. Come nelle periferie e negli incolti si trovano piante di ogni tipo e provenienza, in questo libro si mescolano gli antichi saperi autarchici delle nonne e quelli filosofici di viaggiatori, botanici e gastronomi. Durante la passeggiata Fiori leggerà alcune pagine del libro che è anche un invito a mettersi in cammino, riscoprendo lo spirito ancestrale dei nostri avi raccoglitori e dimenticati sapori vegetariani. Il parco d'innovazione Kirecò, è stato scelto anche per il suo orto sinergico, un luogo d'incontro tra Natura e Cultura dove piante spontanee e coltivate condividono uno spazio generando un reciproco vantaggio. Fabio Fiori (Rimini, 1967), marinaio e girovago, ha pubblicato diversi libri tra cui "Un mare. Orizzonte adriatico" (Diabasis, 2005) e "Anemos. I venti del Mediterraneo" (Mursia, 2012). Ha scritto, interpretato e realizzato audio-narrazioni dedicate al mare, alla vela e al viaggio per Rai Radio Tre. Collabora con quotidiani e riviste.



partner



Partecipazione libera, cena  
 vegetariana c/o Kirecò 18 €  
 (cena a n. chiuso, menù sul sito)  
 Prenotazione: form sul sito  
 www.trailromagna.eu  
 Numero chiuso



partner



in collaborazione con



in cammino  
**sabato 13 ottobre**  
Darsena Pop Up  
via dell'Almagià  
15:30



Iscrizione 8€  
(con guida, ristoro a metà  
percorso presso Kirecò e  
aperitivo finale) – tesserati 5€

## Darsena Urban Walk

in occasione delle giornate FAI d'autunno

un percorso di 3.5 o 10.5 km tra acqua, archeologia urbana e periferie  
(vietato correre!)

La Darsena di Città è il mare di Ravenna, è il legame, attraverso il Candiano, con l'Oriente, con il mondo, con l'acqua, da sempre elemento fondante dell'antica capitale bizantina.

Il bacino acqueo costituito alla fine del secolo scorso con funzioni portuali e industriali è oggi un'area che sta iniziando un percorso di rigenerazione, migliaia di metri quadrati di archeologie industriali che rappresentano il futuro se non altro per le enormi potenzialità di sviluppo. È da questa "porta sul mare" che partirà una camminata che circumnavigherà la Darsena per poi intraprendere un viaggio attraverso altre

vie d'acqua ancora vive nel cuore della città, come la Lama e i Fiumi Uniti. Un percorso davvero particolare tra archeologia industriale e periferia urbana e verde con scorci inaspettati.

L'itinerario di cammino incontra le Giornate FAI d'Autunno celebrando insieme al Gruppo FAI di Ravenna la Darsena con una camminata proposta alla sensibilizzazione del pubblico sulle forti criticità di questo luogo. In linea con gli obiettivi del FAI, si invitano i partecipanti a uno sguardo critico sulla storia e sullo stato attuale di questo luogo dimenticato.

### La Darsena di città tra passato e presente

Il 13 e 14 ottobre tornano le Giornate FAI d'Autunno, maratona culturale che si propone di accompagnare il pubblico alla scoperta del patrimonio artistico e naturale locale meno conosciuto. La meta di quest'anno sarà la Darsena di città. L'iniziativa propone una visita itinerante lungo un percorso spazio-temporale che parte dal passato – i Magazzini Silos Granari e Il Moro di Venezia – fino alla Darsena di oggi con la presentazione di uno dei progetti di riqualificazione più rilevanti attualmente in essere: la street art.



## Talamh de Focu

**Mauro Casadio**

*percussioni*

**Francesco Cimatti**

*voce e chitarra*

**Valeria Magnani**

*voce e violino*



*parole e cammino*

**domenica 14 ottobre**

**La Torraccia 9:30**  
via Marabina

(partenza pullmino da viale  
Santi Baldini, ore 8.45)



**Quota di partecipazione 10€**  
(tesserati 7€\*)

compreso guida, pasta party  
finale c/o Chalet e concerto finale

**Contributo trasporto:**  
Chalet-Turrazza 2€

Prenotazione: form sul sito  
[www.trailromagna.eu](http://www.trailromagna.eu)  
Numero chiuso

partner



# Il mito della Madonna Greca

A piedi dalla Torraccia a Santa Maria in Porto (km 9.5)

*itinerario narrativo tra storia e leggenda*

con **Giovanni Gardini** esperto di iconologia cristiana

*finale musicale con Talamh de Focu*

Nel 1100, nel giorno della domenica in albis, sulle onde dell'Adriatico a sud di Ravenna una miracolosa immagine della Vergine apparve a sette monaci. Secondo la tradizione fu Pietro peccatore insieme ai suoi compagni, ad accogliere la prima domenica dopo Pasqua sulla riva del mare l'immagine della Vergine portata dagli angeli. Quell'immagine sarebbe diventata il centro di una lunga tradizione culturale, meta di lontani pellegrinaggi e, ancora oggi, cuore della devozione degli abitanti. Attraverso una passeggiata culturale, l'itinerario ripercorrerà i luoghi della leggenda legata alla

scoperta sul litorale al sito del santuario dove, nel Trecento era una splendida basilica decorata con affreschi di scuola riminese distrutti dalla furia della seconda guerra mondiale, alla basilica che conserva ancora (oggi) la preziosa immagine mariana dentro le mura della città. Il percorso si concluderà davanti al rilievo della Madonna Greca, svelandone i segreti nel suo essere icona di ispirazione bizantina e miracolosa immagine sacra ravennate. L'evento terminerà con un ricco pasta party rallegrato dalla musica dei Talamh de Focu, che compiranno un itinerario musicale attraverso l'Europa.



# Trail Romagna, dieci anni dedicati al benessere

Trail Romagna si è costituita nel 2008 al fine di creare un movimento di attività in natura che attraverso eventi sportivi e culturali proponesse modelli innovativi di fruibilità degli ambienti naturali. In 10 anni di attività sono stati realizzati centinaia di eventi, proposte estremamente variegata che hanno portato a muoversi in natura persone di ogni età, stimolando in loro il desiderio di adottare un sano stile di vita e la volontà di conoscere meglio la natura ed in particolare il territorio romagnolo.

Conoscere, tutelare, amare sono gli ingredienti che ogni anno si trovano spalmati nel calendario di manifestazioni che va dai concerti trekking ai cammini spirituali, da “be more wild” – esperienze utili per far nascere nei ragazzi l’affezione alla natura – a puri momenti conviviali, da trail estremamente duri e tecnici a “cibi in bici”, una formula per famiglie che alla conoscenza del territorio unisce quella dei suoi sapori, da

passaggiate nella storia a vere maratone, ma anche importanti eventi solidali. Da qualche anno sempre più spazio viene dato al cammino con la diffusione delle tecniche nordic e fit walking, alla canoa e a tutte le attività slow che vivono la natura al tempo stesso come scenario e compagno di viaggio.

Raccontare la programmazione a cui Trail Romagna ha dato vita in un decennio di attività, significa sottolineare la centralità che l’associazione riserva alla millenaria città di Ravenna, e alla disamina, di anno in anno più attenta e capillare, della multiforme realtà del Cammino, pratica privilegiata e trasversale che permette eclettiche esplorazioni in ambito sportivo, culturale, spirituale.

Il Cammino come atto fisico e cognitivo che penetra con la necessaria attenzione e lentezza un ambiente, una storia, una cultura; per una rifondazione della consa-

pevolezza di sé e del mondo. Attraverso l’attività di training l’obiettivo è sviluppare sempre di più una serie di percorsi nel verde che hanno una precisa funzione di palestra all’aperto e quindi di pratica sportiva sana con una spiccata valenza aggregativa e per questo di grande valore sociale.

Con i percorsi letterari della Ravenna storica e la pratica del trekking urbano e gli “A spasso con Teoderico”, “Dante”, etc., si intende valorizzare la conoscenza della millenaria storia ravennate con il duplice obiettivo di migliorare la cultura del cittadino per una maggiore consapevolezza del grande patrimonio artistico, ed elevare la Città d’arte a vera meta di un turista attivo, settore in forte crescita nel panorama turistico.

Questi percorsi tematici insieme agli itinerari verdi del nostro territorio sono diventati motivo di incoming turistico, attività alla quale è dedicata un’intera sezione del sito.

Particolare attenzione è stata data al progetto Ravenna Città d’Acque che, con uno studio che vede coinvolti tanti esperti della storia idrogeografica della città, ha prodotto vari percorsi urbani. Tra le proposte ‘acquifere’ una vede l’Amministrazione affianco a Trail Romagna, il progetto partecipato “Fiumi Uniti per Tutti”, che a maggio ha prodotto la stesura di un documento finale in cui sono state individuate le linee guide utili a far diventare i nostri fiumi un parco fluviale tutelato.

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. Un cammino che ha una naturale propensione europea che va in direzione della Croazia, della Polonia, della Francia e della Spagna.

## ItineRA

si realizza grazie al Comune di Ravenna, alla rete di collaborazioni attiva da anni con enti, istituzioni e associazioni partner e grazie al prezioso contributo dei volontari:

Arianna Bassano,  
Loredana Cardamone,  
Ciro Costa, Sofia Costa,  
Angela Izzo,  
Erika Leonelli,  
Mauro Molineris,  
Megi Nakuci,  
Giorgio Soffritti,  
Giulia Ottaviani,  
Vitaliana Pantini,  
Novella Pamini,  
Sofia Ponzi,  
Marco Ronchi, Pino Ronchi,  
Antonella Scarpi,  
Lorenzo Soleri,  
Giovanni Trabalza,  
Giorgio Zannoni,  
Samantha Zannoni

## modulo tesseramento

## Trail Romagna

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

Residente a \_\_\_\_\_ provincia \_\_\_\_\_

In Via/Piazza \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ SI WA  NO WA  E-mail \_\_\_\_\_

N° tessera TR \_\_\_\_\_

Data emissione tessera \_\_\_\_\_ € \_\_\_\_\_ Promo \_\_\_\_\_

La informiamo che, ai sensi del d.lgs 196/3 e successive modifiche (Tutela della Privacy), i dati forniti potranno essere utilizzati come informazioni atte alla gestione amministrativa e commerciale, come ad esempio il trattamento dei suoi dati di utenza telefonica o indirizzi mail, alla quale trasmettere messaggi di tipo “sms”, comunicazioni generali o commerciali in sostituzione a quelle cartacee, rispondere ad eventuali quesiti da lei posti o iniziative/campagne predisposte da Trail Romagna ASD; firmando lei concede il Suo consenso all’utilizzo con riservatezza dei dati sopra riportati. Il titolare dei dati è Trail Romagna ASD, corrente in Via Etna 45, 48124 Ravenna. Ho preso visione delle informazioni prescritte dall’art. 196/03 e successive modifiche

FIRMA \_\_\_\_\_



# itineRA

FESTA DEL CAMMINO CONSAPEVOLE



Trail Romagna



COMUNE DI RAVENNA

in collaborazione con



Polo Museale  
Emilia Romagna  
RAVENNA



Fondazione Provinciale  
per lo Sviluppo  
di Romagna



Istituzione  
Biblioteca  
Classense



RAVENNA  
FESTIVAL



Fraternità  
San Damiano  
La Fraternità nel Cuore della Città



CUSTORA  
CAMALDOLI



PARCO REGIONALE  
DELTA DEL PO



ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA  
Rappresentanza in Italia C.I. Bologna



Scuola Superiore di Studi  
sulla Città e il Territorio



OPERA  
DI RELIGIONE  
DELLA DIOCESI  
DI RAVENNA



Museo d'Arte  
della città di Ravenna



camelot



KIRECò  
Cooperativa Sociale ONLUS



Associazione  
Romagna-Camaldoli



RAVENNA

con il sostegno di

