



Trail Romagna

attività 2019



COMUNE DI RAVENNA

La programmazione si realizza anche grazie ai contributi dell'VIII accordo di collaborazione tra Eni ed il Comune di Ravenna

Itinerari ravennati

Da Ravenna Città d'acque al cammino di San Romualdo
fino a ItineRA la festa del cammino consapevole

programma preliminare

www.trailromagna.eu



chez papa



Casa delle Meridiane



Omar Casali



Matteo Salbaroli



Daniele Baruzzi



Matteo Scaioli



Lom a mèrz



Lunedì 4 marzo, ore 18:30

Casa delle meridiane, San Bartolo (RA)

Lom a mèrz

Presentazione delle attività annuali di Trail Romagna

L'affascinante tradizione, magica e conviviale al tempo stesso, dei "fuochi di marzo" si ripete nel contesto affascinante della Casa delle Meridiane nella campagna alle porte di Ravenna.

Perfettamente contestualizzata la location scelta, la Casa delle Meridiane: un tipico casale romagnolo con annessi, ristrutturato nel fedele rispetto della struttura originale. L'edificio ospita al suo interno uno dei più vasti e importanti musei della civiltà contadina e delle arti e mestieri di Romagna. E proprio nell'aia di questo luogo di campagna a ridosso del fiume 'Acquedotto' e a pochi passi dalla celeberrima Colonna dei Francesi, arderà il falò nell'augurio che la stagione outdoor di Trail Romagna possa ripetere i successi degli anni passati.

È eccezione la parte musicale che seguirà le scelte programmatiche di Ravenna Festival – tra i più importanti partner di Trail Romagna – affidata a Matteo Scaioli esploratore di territori della musica elettronica e della sperimentazione. "La macchina parlante", l'inusuale performance ideata dal percussionista e compositore ravennate, mescola la più avanzata tecnologia (mixer, delay etc...) a grammofoni a manovella di vari tipi, per trasportarci in un altrove che spazia dalle melodie dei primi anni Trenta ai 78 giri degli anni Sessanta. È così che, grazie a un vasto lavoro di ricerca e recupero materiali, le mani addestrate di Scaioli manipolano dischi originali in bachelite provenienti da tutto il mondo, restituendo il graffio e l'imperfezione di un'atmosfera calda e assolutamente unica che incanta il pubblico.

Ad accrescere il valore della manifestazione la presenza di CheftoChef che garantirà qualità, genuinità e territorialità dei prodotti di piccole, grandi aziende locali. Anche la gastronomia sarà orientata sui temi di Ravenna Festival, utilizzando primariamente il pesce dell'Alto Adriatico.

Tre le star che si esibiranno ai fornelli: Matteo Salbaroli, eclettico chef stellato – noto soprattutto per i suoi locali Acciuga e Cucina di Condominio – farà gli onori di casa. Lo accompagnano lo chef Omar Casali, formatosi nelle cucine di Barbieri e ora a Cesenatico nel prestigiosissimo Maré e, dall'Insolito di Russi il fondatore Daniele Baruzzi già protagonista di un locale 'stellato' a Cortina d'Ampezzo.

Il comune denominatore è il grande rispetto della materia prima, selezionata con cura e proposta con una creatività che non stravolge il prodotto ma lo esalta.

Un prodotto presentato da Roberto Casali ideatore di EcoPesce di Cesenatico, una realtà innovativa (e antica) che lavora e vende il pesce dell'Adriatico, punto di riferimento del progetto 'diPortoinPorto' che punta alla stagionalità e alla freschezza nel rispetto di tutte le fantastiche specie del nostro mare. Per concludere un gelato che diventa un piatto da portata, ossia gelato gastronomico come quello che Francesco Bendandi crea per Sbrino.

Il tutto sarà accompagnato dai prodotti di Alberto Mazzotti, grande conoscitore e studioso di vini, 'vignaiolo' di Bertinoro assolutamente sui generis.

Programma:

Ore 18.30 > Presentazione

Ore 20.00 > Accensione Falò

Ore 20.15 > Performance musicale di Matteo Scaioli "la macchina parlante"

ore 20.15 > Cena a cura di CheftoChef Emilia Romagna Cuochi – Matteo Salbaroli, Omar Casali, Daniele Baruzzi



Marzo

Istituto Comprensivo Montanari, Kirecò, Lama, Darsena di Città
Regione Emilia-Romagna

Progetto ConCittadini

“Ravenna Città d’Acque 4.0”

Trail Romagna, per il quarto anno consecutivo, partecipa al progetto della Regione Emilia Romagna con il laboratorio Ravenna Città d’acque rivolto alle scuole medie.

Il progetto ha lo scopo di far conoscere l’importante ruolo svolto dalle acque nella storia della nostra città e di come queste abbiano condizionato la sua struttura urbanistica, e di far comprendere come alcuni siti siano ormai scomparsi o “sospesi nel tempo” ma comunque riconoscibili.

Dopo quattro anni di percorsi storici – guidati dal compianto Pietro Barberini – il progetto guarda al futuro con “Ravenna Città d’Acque 4.0, ovvero la natura entra in città attraverso i canali”...senza dimenticare la sicurezza territoriale”.

Un percorso “dovuto” per portare i ragazzi a una consapevolezza del loro territorio, delle problematiche ambientali e di sicurezza del suolo ormai non più ignorabili.

Si parlerà di come la vivibilità della loro città passi attraverso la riqualificazione urbanistica e la cura del territorio. Un’attenzione particolare in questo, merita la sicurezza idraulica, garantita dai canali di bonifica che hanno come effetto secondario, ma fondamentale per la biosfera, quello di portare in ambiti fortemente antropizzati elementi di naturalità. Ecco quindi che la Lama, antico canale di scolo che garantisce la sicurezza idraulica non solo di Ravenna ma anche delle campagne che dalla periferia di Forlì arrivano fino a noi, entra in città con la sua bellezza, il suo habitat, la sua funzione di “fiume cittadino”. Sulla Lama – nei pressi di Kirecò – si farà un’escursione dove impareremo a “guardare” in maniera consapevole: quale modo migliore se non attraverso un obiettivo? Inciteremo i ragazzi a guardare, osservare e fotografare.

E li sfideremo in un contest fotografico su un portale social a loro molto familiare: INSTAGRAM

Progetto riservato alle scuole



Marzo-Aprile

Caleidoscopio Ravenna

I mille colori delle zone naturali tra natura, sport e benessere!

- > Mese dell’albero in festa (7 marzo – 11 aprile)
- > Sciame di biciclette (31 marzo)
- > Pedalata della Liberazione (25 aprile)

Il progetto, realizzato grazie alla collaborazione fra Trail Romagna e il CEAS RA21 del Comune di Ravenna, si propone di ampliare, integrare e arricchire il panorama delle attività che già si realizzano all’interno delle zone naturali ravennati.

La proposta progettuale offre un’immagine caleidoscopica del patrimonio naturale ravennate tesa a coniugare i temi e i colori della natura e della biodiversità con quelli del benessere e dello sport. L’operatività del progetto rafforza i riferimenti a concetti fondamentali quali lo sviluppo sostenibile e d’impronta ecologica ancorandoli al territorio vissuto dai cittadini.

In tal senso si promuove una rete di competenze, energie, risorse, da parte di associazioni e imprese che fungono da moltiplicatori di conoscenza del patrimonio naturale nella sua unicità e nella sua fragilità e consentono un efficace recupero dei tanti collegamenti culturali che esso porta con sé.

Si parte dall’educazione alla sostenibilità legata al Mese dell’Albero in festa, 7 marzo - 11 aprile, che accompagna migliaia di piccoli studenti all’interno delle pinete ravennati in una vera e propria esperienza di Outdoor Education. Vengono offerte variegate attività educative e formative che si basano sull’utilizzo dell’ambiente esterno come spazio privilegiato per le esperienze di bambine e bambini, un modo per far sì che il senso di rispetto per l’ambiente si apprenda...giocando! Le attività consentono ai piccoli studenti di comprendere e di esprimersi attraverso diversi linguaggi operativi: ludico, motorio, emotivo affettivo, sociale, espressivo, creativo.

Altre esperienze si sviluppano all’interno delle ormai tradizionali iniziative dello ‘Sciame di Biciclette’ in programma il 31 marzo e, il 25 aprile, della ‘Pedalata della Liberazione’ in cui l’offerta naturalistica e culturale viene rivolta ai cittadini, alle famiglie e ai turisti. Partendo da un’esperienza diretta dei luoghi in cui si trovano immersi, i fruitori imparano ad apprezzarli e a sentirli propri. La bicicletta diviene un sano strumento per fare attività fisica e per viaggiare alla scoperta delle caratteristiche uniche delle nostre pinete patrimonio della collettività e che la collettività deve consapevolmente amare e difendere.

Mese dell’Albero in Festa riservato alle scuole
www(31 marzo e 25 aprile) aperte a tutti





Domenica 5 maggio, ore 10:00

Parco 1° maggio, Fosso Ghiaia (c/o Idrovora)

La corsa della bonifica costiera

Ravenna-Milano Marittima off road

Dall'idrovora di Fosso Ghiaia all'idrovora della Madonna del Pino, un percorso tra terra e acque

Per runner: Parco 1° Maggio – Terme di Cervia **km 18**

Per camminatori: Lido di Classe – Terme di Cervia **km 10**

Per tutti: un benefico **bagno termale alle Terme di Cervia**

Dopo lo straordinario successo dello scorso anno, non si può che confermare il percorso di corsa e cammino in natura attraverso i cento anni della bonifica costiera delle terre a Sud di Ravenna. Una manifestazione sportiva dedicata al benessere e alla non competitività che inizia con un'immersione totale in natura e termina con un'immersione fisica nell'acqua delle saline che costituiscono la proposta di benessere più importante delle Terme di Cervia aperte in esclusiva per i partecipanti all'evento.

Il percorso attraversa il lembo più meridionale dell'antica pineta di Ravenna che originariamente si estendeva senza soluzione di continuità dalla foce del Reno alle saline di Cervia. L'itinerario di oggi invece si dipana in territori strappati alle paludi a partire dai primi del Novecento, aree che rimangono in vita grazie alla bonifica meccanica, senza la quale i terreni sarebbero ancora sommersi.

Dei sette impianti idrovori che come i baluardi si ergono a difesa del territorio e delle pinete, il tragitto ne toccherà tre, l'idrovoro di Fosso Ghiaia, entrato in funzione nel 1917, quello di Madonna del Pino, entrato in funzione nel 1918 e la Bevanella. I primi due impianti sono da considerare opere all'avanguardia ma anche monumenti di archeologia industriale che mostrano al visitatore la tecnologia moderna (pompe automatiche con gestione in telecontrollo, sgrigliatori automatici, gruppi elettrogeni etc.) e al contempo la storia della bonifica meccanica, essendo ancora perfettamente conservate, seppur in disuso, le prime meravigliose pompe Franco Tosi degli anni '20, sopravvissute ai bombardamenti della seconda guerra mondiale.

Info e iscrizioni dal 5 marzo su www.trailromagna.eu

Contributo di partecipazione:

18 km preiscrizioni 13€ - 10 km preiscrizioni 8€ (giorno della manifestazione + 5€)

2€ contributo per servizio pullman

La quota comprende:

bagno termale, pacco gara, gadget per tutti, premi a sorteggio, ristori, pasta party, assistenza sanitaria

con il contributo di



RAVENNA > MILANO MARITTIMA OFF ROAD RUN, WALK & TAKE A BATH!

DAL PARCO 1° MAGGIO ALLE TERME DI CERVIA

> CORSA IN NATURA 18 Km in linea (non comp) dal Parco I Maggio alle Terme di Cervia.

RITROVO Idrovora Fosso Ghiaia **PARTENZA** Parco I Maggio (a 400m)

> IN CAMMINO 10 km in linea da Lido di Classe alle Terme di Cervia

RITROVO-PARTENZA Lido di Classe (P.zza Centrale)

ARRIVI TERME DI CERVIA (spogliatoi, docce, bagno termale in esclusiva per i partecipanti all'evento).

18 K CORSA IN NATURA 10 K IN NORDIC & FITWALKING



sport in natura

ravenna città d'acque



18-19 maggio

Discesa dei Fiumi Uniti

In canoa, sup, kayak

**da Chiusa di San Marco, Ponte Nuovo, Chiusa Rasponi
A Lido di Dante**

In collaborazione con Gruppo Canoa Uisp Ravenna, AIDO, Carabinieri Forestali, Comitato Cittadino Lido di Dante, Centro Sportivo Aquae, Comitato Cittadino Porto Fuori, Comitato Cittadino Ponte Nuovo, Comitato Cittadino Borgo Montone, Polisportiva Porto Fuori, Co.FU.Se, Camelot, Associazione Marinai d'Italia, Guardia Costiera Ausiliaria, Cooperativa Bagnini, Croce Rossa Italiana, Cestha, Legambiente, Tra le nuvole

- > **Capanni Aperti** a cura di Co.FU.Se (Cooperativa Fiumi Uniti Servizi)
- > **A spasso nella Pineta di Luigi Rava** (alla vigilia dei 160 anni dalla nascita) con Carabinieri Forestali
- > **La Discesa in bicicletta** in collaborazione con FIAB

- > **Surf-Casting** (lancio sull'onda) dimostrazione a cura di Surf Casting Romagna
- > **Un Fiume per Amico** a cura dell'Associazione Tra le nuvole
- > **No littering** (stop alle plastiche in spiaggia) a cura di Cestha e Legambiente Ravenna
- > **Da Selva Antica a Divina Foresta, la Pineta di Classe** mostra a cura dell'Associazione Classe Archeologia e Cultura

La discesa dei Fiumi Uniti è l'escursione in canoa di Ravenna ideata da Trail Romagna e supportata dal Gruppo Canoa Uisp Ravenna. Il 2019 segna la quinta edizione di questo imperdibile evento creato in compartecipazione diretta del Comune di Ravenna e la collaborazione di Ceas con "Fiumi Uniti per Tutti": un progetto ispirato dalla "discesa dei Fiumi Uniti" che ha come obiettivo la realizzazione di un percorso fluviale tutelato dei fiumi Montone, Ronco e Fiumi Uniti. Protagoniste dell'evento sono la Chiusa San Marco e la Chiusa Rasponi - che ancora sono memoria tangibile, assieme all'acqua e al fiume, di un momento storico fondamentale per la bonifica della città di Ravenna - utilizzate per l'occasione come i due punti di ritrovo e di partenza della discesa dei Fiumi Uniti.

La discesa dei Fiumi Uniti è un evento sempre più partecipato da sportivi e famiglie e, in quest'ultima edizione, si è arricchita di nuovi enti partner e collaboratori quali AIDO che in prima linea si schiera per la cultura della donazione degli organi promuovendo la conoscenza di stili di vita atti a prevenire l'insorgere di patologie che possano richiedere come terapia il trapianto di organi e FIAB che guiderà il percorso in bici per tutti coloro, grandi e piccoli, che vogliono accompagnare i canoisti lungo questo fiume che, per l'occasione, sarà luogo di festa e solidarietà. L'evento sarà ancora più social: tre le sorprese della nuova edizione, potrai partecipare al Contest Instagram "Discesa dei Fiumi uniti 2019": scatta una foto, condividila utilizzando #discesadeifiumiuniti2019 e vinci un weekend per due in natura!

La discesa dei Fiumi Uniti da affrontare in canoa, o sugli argini in bicicletta, sarà una manifestazione dedicata a chi vuole riappropriarsi degli spazi comuni della nostra città riscoprendo un'antica eredità, quella di Ravenna città d'acque, del quale il fiume conserva memoria.

Info su www.trailromagna.eu
Iscrizioni dal 1° aprile presso la Uisp di Ravenna

partner principale



sport in natura

ravenna città d'acque



31 Maggio – 2 giugno

Ravenna Aspettando ItineRA – Arte in cammino

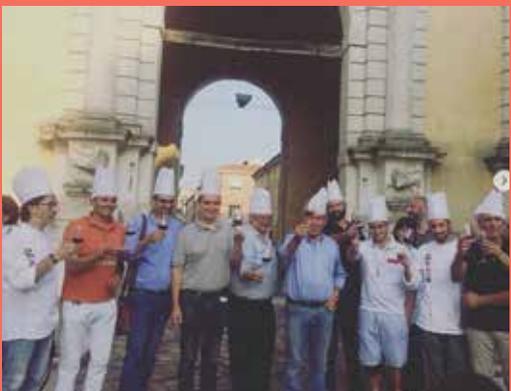
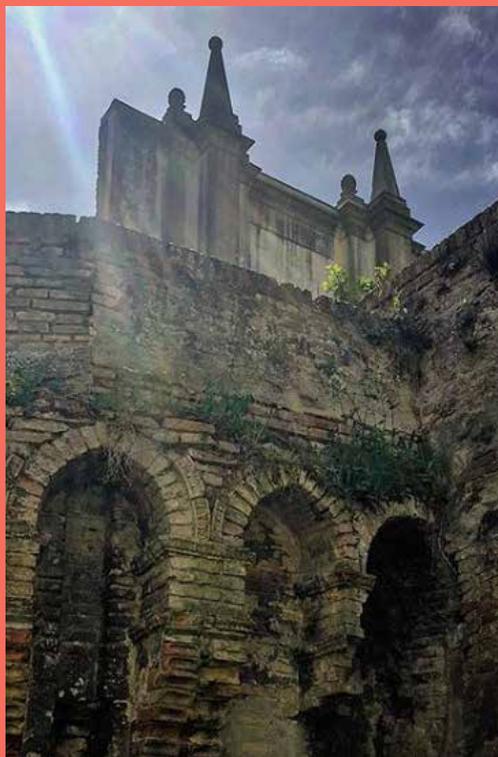
“Di Porta in Porta” a spasso sulle mura **Passeggiata culturale e alta gastronomia**

In collaborazione con CheftoChef - EmiliaRomagnaCuochi e Ravenna Food

ItineRA, la festa del cammino consapevole quest'anno dedicata al binomio tra arte e cammino, vedrà un'anticipazione in occasione dell'evento gastronomico 'Di porta in porta', manifestazione ideata dall'associazione 'Chef to Chef Emilia-Romagna cuochi', un'occasione golosa che accoglierà turisti, visitatori e residenti all'ingresso della città con i migliori chef e un ventaglio di proposte ricreative e di animazione. Tra queste una passeggiata culturale guidata da Trail Romagna insieme a esperti del settore che percorrerà tutte le porte, dall'alto delle mura, per raccontare la storia di una delle cinta murarie più antiche della regione. Al termine dei percorsi sarà possibile assaporare i prodotti di alta gastronomia preparati dai cuochi stellati che eccezionalmente lasceranno gli abituali ristoranti per attendervi in tre porte rappresentative della città: Porta Adriana, Porta Sisi e Porta Serrata, imponenti testimoni della storia di Ravenna.

Aperto a tutti

Iscrizioni dal 1° maggio su www.trailromagna.eu





Domenica 9 giugno, dalle 16 al tramonto
Lido di Dante – Fiumi Uniti, tra argini e capanni

Concerto Trekking
“Su la fiumana ove ’l mar non ha vanto” (Inf. II.108)
un percorso musicale e gastronomico tra gli argini e la foce dei Fiumi Uniti

con **Stella Chiweshe** “The Queen of M’bira music from Zimbabwe”
e con **Vince Vallicelli** percussioni
Marco Zanotti e **Alejandro Oliva** “Diálogo espontáneo para percusión y naturaleza”
Nevio Spadoni poeta e drammaturgo
e lo scrittore **Fabio Fiori** in “Racconti di pesca”
e il **trio ‘Al Caravè’** (**Alessandro** e **Francesco Maltoni** con **Giovanni Grapeggia**)
in “La scupèrta d’America’ di Paolo Maltoni

in collaborazione con Comitato Cittadino Lido di Dante, Co.FU.Se

Il concerto trekking torna a Ravenna per riscoprire luoghi e tradizioni tipiche del nostro territorio. Un percorso di 7 km tra argini fluviali e capanni da pesca animato da musiche, poesie e momenti gastronomici. Passo e soste li decidi tu, seguendo i ritmi delle percussioni che saliranno dai prati e...dall’acqua!

Gli artisti si esibiranno tra le sagome dei capanni che contrassegnano da sempre il nostro paesaggio come testimoniano i sublimi disegni di Guaccimanni. Queste piccole abitazioni precarie, 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. Sarà nelle aree verdi a ridosso del fiume che ascolteremo racconti di pesca e di mare di Fabio Fiori, grande conoscitore e avvincente narratore del Mare Adriatico, o le poesie dialettali di uno dei massimi poeti romagnoli (e tra i massimi poeti dialettali italiani) contemporanei, Nevio Spadoni. Camminando da un argine all’altro ascolteremo i suoni ammalianti e delicatissimi della m’bira di Stella Chiweshe, straordinaria musicista dello Zimbabwe, le percussioni sciamaniche di Vince Vallicelli, i ritmi energici e trascinati di Alejandro Oliva (la Bomba de Tempo di Buenos Aires) e Marco Zanotti e, in omaggio al tema marino del Ravenna Festival, l’opera epica - “La scupèrta d’america”: le avventure di Colombo tra canzoni e dialetto parodia melodica, irriverente e un po’ scanzonata in dialetto romagnolo, proposta dal Trio Al Caravè.

In questo ambiente bucolico dal pomeriggio fino al tramonto incontreremo stazioni gastronomiche di grande qualità. Il progetto ‘diPortoinPorto’ di ‘CheftoChef’ sarà protagonista con chef ‘stellati’ che prepareranno piatti incentrati sui freschissimi pesci dell’Alto Adriatico. Non solo, le erbe selvatiche delle nostre pinete e vini d’annata autoctoni ne accompagneranno il viaggio.

Info su www.trailromagna.eu e ravennafestival.org
Iscrizioni dal 7 marzo presso la biglietteria di Ravenna Festival
aperta dal lunedì al sabato dalle 10 alle 13 e il giovedì pomeriggio dalle 16 alle 18





Domenica 7 luglio, ore 6:00

Ravenna, Chalet dei Giardini Pubblici

Urban Trail Ravenna Città d'Acque *memorial Andrea Tamburini*

Percorso lungo 16 km

Percorso cittadino 7 km

visita guidata da Giovanna Montevocchi di 5 km

in collaborazione con Chalet dei Giardini Pubblici

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 e runners.

Lo scopo della manifestazione è quello di far conoscere ai partecipanti le vicende della propria città per muoversi consapevolmente nella stratificazione storica della Ravenna Città d'Acque.

L'apertura straordinaria delle Mura di Ravenna nella passata edizione ha contribuito ad arricchire una manifestazione già piena di curiosità e di luoghi da esplorare. La visione dall'alto della cinta muraria – anticamente circondata dai fiumi cittadini – è stata per molti cittadini e turisti una nuova scoperta che da sola ha ripagato la fatica della levataccia.

Tra le evidenze storiche e le curiosità che si incontrano lungo i percorsi, le più apprezzate rimangono le bellissime architetture del Molino Lovatelli, l'inaspettato verde cittadino degli Orti Siboni, i passaggi tra le sponde e i ponti nascosti della Lama, la musica del violino che risuona nella città della Rocca Brancaleone e l'improvvisa doccia vaporizzata al Parco Teodorico.

L'Urban Trail è dedicato alla memoria dell'amico Andrea Tamburini, un appassionato trail runner amante della corsa in natura che ora ci guarda dalle vette più alte del cielo



Iscrizioni dal 5 marzo su www.trailromagna.eu

Preiscrizioni compilando form sul sito 5€

(con pettorale, ristori, colazione e estrazioni premi).

Iscrizioni sul posto 7€



ravenna città d'acque

Sabato 27 luglio

VSR – Passi del Silenzio

Ravenna-San Michele in Isola, Venezia

Alla riscoperta dei uno dei più importanti centri di cultura camaldolese

Dopo la visita istriana alla grotta e al monastero di Parenzo, i pellegrinaggi sulle orme di San Romualdo continuano verso la casa madre, ovvero il cenobio di San Michele. Il primo insediamento nell'isola da parte dei Camaldolesi risale al X secolo e circa trecento anni dopo venne realizzato un luogo che riunisse i monaci e li coinvolgesse in un'esperienza di vita comune.

Nell'isola di San Michele, tra la fine del XIV e durante il XV secolo, furono accolti calligrafi e miniaturisti e la numerosa partecipazione diede vita a uno scriptorium all'interno del quale i monaci si dedicavano alla trascrizione dei manoscritti da destinare alla vendita e, in primo luogo, alla biblioteca del monastero considerata una delle più rilevanti dell'epoca anche perché arredata con mobili di particolare pregio.

Nel Settecento crebbe l'attività editoriale e, unitamente all'acquisizione di nuovi manoscritti e incunaboli, i testi custoditi all'interno della biblioteca divennero circa 40.000 volumi, tra questi si ricorda la Bibbia impressa a Magonza nel 1462 e la pubblicazione dell'erudito benedettino Giam-benedetto Mittarelli "Annales Camaldulenses": opera quest'ultima, suddivisa in nove volumi nei quali viene riportata la storia, dal 907 al 1764, dell'ordine fondato da San Romualdo.

Per l'occasione si visiterà anche l'Abbazia di San Giorgio Maggiore - un antico monastero benedettino del X secolo – che si erge sull'omonima isola al centro della laguna veneziana.



I due monasteri di S. Michele in Isola (camaldolese) e di S. Giorgio (benedettino) condividono il motto comune: ora et labora e il dr. Alessandro Martoni, della Fondazione Cini, ci condurrà attraverso la storia dell'isola che da sempre racchiude innumerevoli opere d'arte conservate in due luoghi di culto differenti tra loro ma con un identico messaggio che vede la cultura, la scienza, l'arte e la religione convivere assieme.

Prenotazioni via mail a info@trailromagna.eu

VSR. Passi del Silenzio

Domenica 4 agosto

Aspettando ItineRA – Arte in cammino

Eremo di Camaldoli

Foresta tra cammino, contemplazione e arte

con **Alberto Viscardi**, monaco camaldolese

Nevio Agostini ricerca e divulgazione Parco Foreste Casentinesi

"... se saranno gl'Eremiti studiosi veramente della solitudine, bisognerà che abbiano grandissima cura, & diligenza, che i boschi, i quali sono intorno all'Eremo, non siano scemati, ne diminuiti in niun modo, ma più tosto allargati, & cresciuti." (Eremiticae Vitae Regula a Beato Romualdo Camaldulensibus Eremitis tradita, Paolo Giustiniani, Camaldoli, 1520; tradotta dal latino alla lingua toscana da Silvano Razzi, 1575.)

Tra le missioni di Trail Romagna c'è quella di mantenere vivo, con grande modestia, il rapporto con la comunità camaldolese, un legame che dovrebbe essere tenuto ben saldo dall'intera comunità ravennate.

Il motivo principale è la condivisione del rapporto uomo-natura che va ben oltre l'ecologia.

Romualdo, eremita in movimento per eccellenza, ha attinto in modo considerevole alla spiritualità dell'Oriente cristiano, nei suoi insegnamenti permane il rapporto fortemente simbolico di comunione con la Natura, intenta a raggiungere il proprio compimento armonico con l'Uomo e per mezzo dell'Uomo.

Camminando tra gli abeti bianchi contemperemo la bellezza della foresta e cercheremo di capire, con l'aiuto di esperti, quali principi chimico biologici sono causa del benessere che avvertiamo quando siamo immersi nel verde.

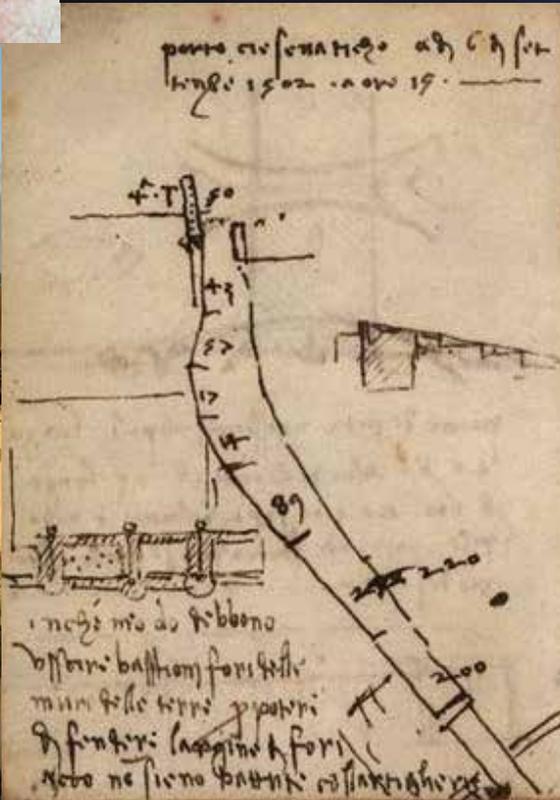
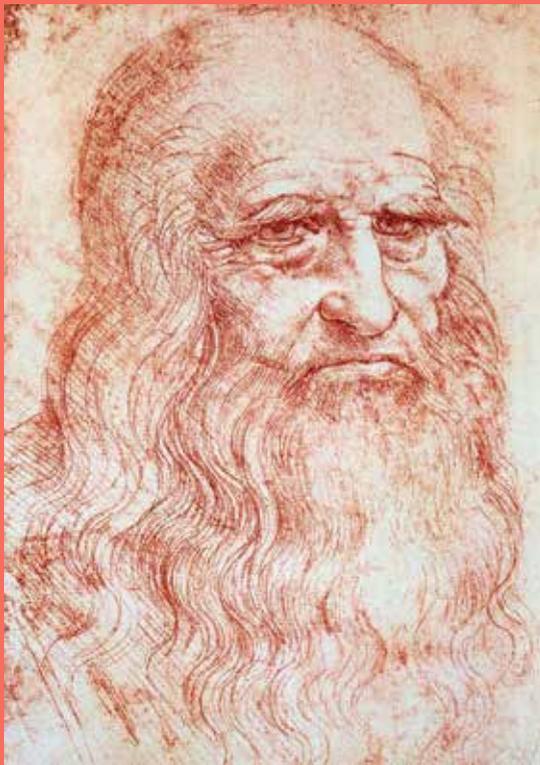
Il rapporto tra i monaci e la foresta è talmente saldo nella comunità che, secoli dopo le splendide pagine poetiche del Liber Eremitice Regule di Rodolfo I (quarto priore dell'Eremo di Camaldoli), ancora oggi la congregazione, nel restauro del portale dell'Eremo, sceglie di sottolineare questa sintonia con l'ambiente, questa completa "identificazione" con gli alberi.

Così come nella Regola che canta i sette alberi elencati nel libro di Isaia quali segno della fertilità della terra rifondata da Dio, la splendida porta in bronzo fuso di Claudio Parmeggiani – Porta Speciosa (Porta bella) –riporta le sette virtù come ci racconterà padre Alberto:

"... Tu dunque sarai **cedro** per nobiltà di sincerità e santità, **acacia** per puntura di correzione e penitenza, **mirtro** per discrezione di sobrietà e temperanza, **olivo** per gioia di pace e di misericordia, **abete** per altezza di meditazione e sapienza, **olmo** per opera di sostegno e pazienza, **bosso** per modello di umiltà e perseveranza."

VSR. Passi del Silenzio





sabato 14 settembre, ore 15:00

Cesenatico, Molo di Ponente (piazza Spose dei marinai)

Nel week-end di Maratona Alzheimer

***A spasso con Leonardo,
tra opere di ingegneria e bonifica***

Percorso di 8 km guidato da **Silvia Togni e Laura Prometti**

A corollario di una delle più imponenti manifestazioni del territorio che va da Mercato Saraceno a Cesenatico, passando per Cesena, si svolgerà una passeggiata culturale condotta da Trail Romagna.

Due guide racconteranno una duplice storia, quella di Leonardo – di cui proprio quest’anno ricorre il 500° della morte – che in Romagna fu particolarmente attivo in opere ingegneristiche e quella delle opere idrauliche che caratterizzano il delicato nodo idraulico di Cesenatico. Trait d’union saranno le porte vinciane, opere idrauliche alla bocca del Porto di Cesenatico disegnato dal sommo genio di cui ancora conservano il suo nome.

Appena si nomina Leonardo da Vinci in Romagna, il pensiero corre al Porto Canale di Cesenatico ed è proprio da qui che partirà la passeggiata condotta da Silvia Togni e Laura Prometti sulle tracce di ciò a cui il genio leonardesco può essersi ispirato e ciò che questo ha prodotto nella nostra terra in seguito al suo soggiorno romagnolo del 1502 quando eseguì gli schizzi della vista prospettica del Porto Canale e della sua planimetria, probabilmente allo scopo di ampliarlo, liberarlo dal crescente interrimento della foce e consolidarlo con due moli guardiani paralleli.

Il porto canale di Cesenatico ancora oggi svolge un ruolo importantissimo per la sicurezza idraulica del paese e dei territori circostanti: dal canale leonardesco ancora oggi transitano e arrivano a mare le acque di pioggia che cadono nei territori cesenati e cervesi. L’attuale modello di difesa ha revisionato completamente il bacino idraulico interno: il cosiddetto “nodo idraulico di Cesenatico” che comprende le grandi paratoie del bypass, le paratoie del Ponte del Gatto, la cassa di espansione di Montaletto di Cervia e il sistema di difesa litoranea con Porte Vinciane, inaugurate nel 2005. Dalla tradizione leonardesca il progetto deriva gli elementi tecnologici dello sbarramento, realizzato con due ante dette appunto a porta vinciana, che Leonardo aveva studiato e progettato per i navigli lombardi attorno a Milano, e a Venezia.

Aperto a tutti

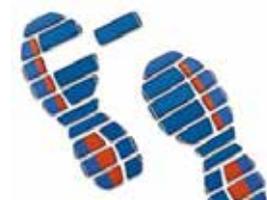
DONAZIONE: € 10,00 comprensiva di T-shirt tecnica, visita guidata e ristoro finale

Partecipando contribuisce a sostenere il Fondo Alzheimer 360° dell’Associazione Amici di Casa Insieme, che si occupa di fornire ASSISTENZA, promuovere la PREVENZIONE e sostenere una RICERCA triennale.

Info su www.trailromagna.eu e maratonaalzheimer.it



Maratona Alzheimer
Insieme, per cambiare il destino



sabato 30 novembre

Sul ponte tra Villanova e Ammonite, ore 15

Teatro Sociale di Piangipane, ore 17

1839: La rotta del Lamone

con **Lorenzo Bonazzi**

L'importante anniversario si fa momento culturale e spettacolare. Trail Romagna e il Consorzio di Bonifica stanno valutando il modo più adatto per partecipare a questa ricorrenza.

Una delle ipotesi è quella di fare un percorso guidato nelle terre degli scariolanti alla scoperta della storica "rotta del Lamone" avvenuta 180 anni fa, nella notte fra il 7 e l'8 dicembre del 1839, che termini al Teatro Sociale con uno spettacolo sulla bonifica.

La pièce teatrale racconterà come questo "disastro" naturale sia stato trasformato dall'uomo in opportunità segnando, non solo metaforicamente, la storia del nostro territorio. Un racconto epico della secolare storia dei territori di bonifica ravennati segnati da una continua lotta fra terra e acque, e di come l'uomo abbia domato canali e fiumi per conquistare le proprie terre. La rotta del fiume fu infatti utilizzata per bonificare le valli a nord di Ravenna: la "bonifica del Lamone", che si protrarrà sino agli anni '50, fu l'ultima grande bonifica per colmata nei territori romagnoli.

Modalità di partecipazione in corso di definizione



itinerA
FESTA DEL CAMMINO CONSAPEVOLE



Ravenna
29 settembre - 13 ottobre
2019

**Arte in
Cammino**

Anteprima
Il programma ufficiale sarà
on line dal 1° settembre

Sabato 28 settembre, ore 15

Piazza Kennedy

Art & City Walk

In cammino tra l'arte contemporanea
con Danilo Montanari e Marcello Landi

Una guida all'arte contemporanea in città attraverso le opere pubbliche.

Dal Grande ferro R di Alberto Burri ai Gorilla di Davide Rivalta, al cavallo di Mimmo Paladino.

La rappresentazione pubblica dell'arte in una città è spesso legata a eventi e celebrazioni storiche. Ne sono facile testimonianza le centinaia di statue di Garibaldi che occupano le piazze del nostro Paese. Le cose cambiano un po' quando si parla di "arte contemporanea", per convenzione l'arte dagli anni Sessanta del secolo scorso ad oggi.

In questi ultimi cinquant'anni, infatti, non vi sono stati eventi che la memoria collettiva potesse celebrare al di là dell'emotività del momento. Questa contraddizione appare più evidente nelle città d'arte, laddove il confronto con eccellenze universalmente riconosciute intimidisce la progettualità artistica.

Il viaggio nel patrimonio artistico contemporaneo è comunque più vasto di quanto si possa pensare. Limitandoci all'outdoor il Grande Ferro R, una delle pochissime fruibili dal pubblico, perché Raul Gardini grazie all'aiuto del curatore d'arte Francesco Moschini, convinse il grande artista a donare l'opera monumentale in cambio di un sostegno decisivo per la ristrutturazione degli essiccatoi del tabacco a Città di Castello dove attualmente è ospitata la Collezione Burri.

Discorso analogo per l'opera di Nicola Carrino che gli architetti Carlo Sadich e Francesco Moschini chiamarono a compendio della ristrutturazione del Palazzo del Mutilato di Piazza Kennedy.

Felici sono da considerarsi in questo senso le opere del giovane scultore bolognese Davide Rivalta: i gorilla del palazzo di Giustizia, le Bufale mediterranee nel prato antistante S. Apollinare in Classe e i Lupi all'interno del Museo Nazionale di S. Vitale. Sempre nell'atrio del medesimo edificio la scultrice Mirella Saluzzo, artista ravennate di adozione, ha installato una delle sue grandi strutture di metallo.

Un'opera poco visibile perché coperta dagli alberi nella rotonda Piazza D'Armi è stata realizzata da Gianni Gori in memoria dei caduti della Mecnavi.

Anche il mosaico ogni tanto prova a confrontarsi con il nostro tempo: di fianco a Porta Adriana, si trova un monumento a ricordo dell'ex sindaco della città Pier Paolo D'Attorre. L'opera progettata da Matthias Biehler è stata realizzazione da Luciana Notturmi. Ancora mosaico nella monumentale fontana Ardea Purpurea del mosaicista Marco Bravura realizzata nel 2004 a seguito di quella eseguita per Beirut in correlazione con le vie dell'Amicizia di Ravenna Festival. Lo stesso autore si ripropone con la Rotoballa, esposta in un primo momento nei giardini del complesso di S. Vitale e ora collocata nello spazio antistante la Loggetta Lombardesca, raro esempio di mosaico contemporaneo.

Fiumi di tessere al Parco della Pace, un progetto realizzato nel 1988 con otto artisti di grande livello: Jerry W. Carter, Margaret L. Coupe, Josette Deru, Alexandr Kornooukhov, Edda Mally, Mimmo Paladino, Claude Rahir, Bruno Saetti.

Paolo Racagni, che insieme a Bravura, Landi, De Luca e Nittolo è tra i più riconosciuti artisti-mosaicisti, ha realizzato l'Onda del Museo Archeologico di Classe, oltre ad alcuni interventi in case private e nella rinnovata Piazza Unità d'Italia.

L'arte contemporanea è anche sui muri della città: sono alcune decine gli artisti, alcuni di livello internazionale – da Invader a Ericailcane a Kobra – presenti su palazzi e opifici abbandonati.

passeggiata
culturale

Domenica 29 settembre, ore 9.30

Foce del Lamone, Presso Boca Barranca (Marina Romea)

Fabio Fiori | dal libro alla sabbia

L'odore del mare

Lungocosta dalla Foce del Lamone alla Foce dei Fiumi Uniti

Itinerario in linea di km 18

"Camminando lungo le rive facciamo esercizio fisico e spirituale. Esercitiamo il nostro corpo, rapiti dalla bellezza del mare. Educiamo la nostra sensibilità, incantati dalla magnificenza del mare. Al ritmo delle onde accordiamo quello del nostro cuore. L'odore del salmastro è sostanza stupefacente."

Chi ama il mare vuole ascoltarne la voce e vederne i colori. Ma vuole anche toccarlo, sentirne l'odore e, qualche volta, assaporare un po' d'acqua salata. Perciò gli vuole stare vicino, camminando lungo le rive. Quelle mediterranee, dove ogni giorno rinasce Afrodite, ritorna Odisseo, riecheggiano le Nereidi. Andando a piedi sulla battigia, magari scalzi, è più facile incontrare il mito e comunque, breve o lunga che sia la passeggiata, è sempre un viaggio sinestetico. Il cammino lungocosta regala tutti i piaceri del mare, soprattutto in autunno, inverno o primavera, anche sferzati dal vento e dalla pioggia, oppure d'estate all'alba o al tramonto nel rumoroso silenzio delle onde. Momenti in cui il rapporto con il Mediterraneo è appassionato e sensuale, in cui l'attrazione per l'acqua diventa irresistibile. Il cammino allora s'interrompe per un tuffo o una nuotata, per poi riprendere con addosso l'odore del sale.

Passeggiare lungo le rive è un modo semplice e libero di "navigare", ma anche di rivendicare la gratuità del mare, di quell'"Adriatico selvaggio" cantato da Gabriele d'Annunzio e Umberto Saba, che è il nostro mare quotidiano. Sulla riva ravennate dorata, come le sabbie delle spiagge, sulla riva ravennate candida, come le pietre delle dighe, camminiamo instancabilmente, per ascoltare il murmure, lì dove "si scrazia in una dolce / ansietà d'Oriente", rinnovando il verso di Eugenio Montale.

Giovedì 3 ottobre

luogo da definire

Incontro

Franco Masotti

Land Art, artisti in cammino

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 'passeggiata' 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.

trekking
& reading

incontro
e musica

venerdì 4 ottobre

Darsena Pop Up

Francesco Careri

Walkscapes. Camminare come pratica estetica

(Einaudi)

Respirare, gesticolare, muovere gli occhi, emettere suoni vocali, camminare... tutte cose naturali, per l'essere umano, e dunque automatiche, spontanee, istintive ovvero inconse in senso lato, cioè delle quali non possediamo granché coscienza. Giustamente, d'altro canto, per come appunto siano gesti primari del nostro essere ciò che siamo e del vivere quotidiano che viviamo. Eppure, dietro quel loro valore primario e ovvio si può celare qualcosa di ben più approfondito; qualcosa che ci riporta in modo diretto, e del tutto filosofico, all'origine stessa di ciò che siamo e della civiltà che abbiamo creato e sviluppato nei millenni. Il cammino, ad esempio: solo un semplice deambulare su due arti qui e là sulla superficie del pianeta? Oppure dietro la pratica del camminare c'è molto, moltissimo di più?

Domanda retorica, chiaramente – l'avrete senza dubbio capito nel momento stesso in cui ve l'ho posta e l'avete letta – e tuttavia dalle risposte molteplici, incredibilmente articolate e frequentemente sorprendenti, nonché illuminanti. Risposte che Francesco Careri struttura nel suo volume *Walkscapes. Camminare come pratica estetica* (Einaudi, 2006, prefazione di Gilles A. Tiberghien), arrivando addirittura a postulare che il camminare possa essere una pratica estetica, dunque per molti versi affine all'espressività artistica. Un'esagerazione? Niente affatto.

Sabato 5 ottobre

Chiusa di San Marco – Darsena di Città

A spasso sulla Lama

Lungo il canale che attraversa Ravenna - 10 km

Il 'naviglio' della nostra città, anno dopo anno, si abbellisce presentando tratti dove il verde urbano e l'arredo consentono piacevoli passaggi e soste. L'attività quotidiana dell'associazione contribuisce con i suoi percorsi a fare entrare questo bypass che attraversa il cuore cittadino nelle abitudini dei ravennati.

L'evento "A spasso sulla Lama" è uno dei momenti salienti e partecipati che consente l'attraversamento completo degli argini percorribili (l'80%) dalla Chiusa di San Marco alla Darsena di città con momenti di sosta e di festa in luoghi fortemente legati alla vita di questo canale: Kirecò, l'ex tirassegno e la Darsena Pop Up.

Il canale Lama è lo scolo principale di un comprensorio idraulico che si estende dall'area periurbana di Forlì e a quella a ovest di Ravenna. La sua storia è intimamente connessa alle vicende del Ronco e del Montone e a quelle della Chiusa di San Marco che riunisce i due fiumi nei Fiumi Uniti. La Lama venne riversata nel nuovo cavo di diversione per la creazione dei Fiumi Uniti tramite una monumentale chiavica, recentemente riabilitata. In previsione dell'interrimento del nuovo cavo fluviale fu realizzata, già nei lavori settecenteschi, la sotterranea di sottopasso alla chiusa, poi attivata nei primi anni del Novecento. L'Opera, che comportò l'escavazione del Lama alla sinistra del fiume fino all'attuale sfocio in Candidano, presso il Tiro a segno, vide anche la contemporanea chiusura della chiavica sull'argine destro del Montone. Tale manufatto, che in condizioni di magra del fiume Montone può ancora ricevere acque della Lama è stato riattivato in tempi recenti a seguito di un restauro conservativo che ne ha ripristinato il funzionamento idraulico, rispettandone il valore monumentale.

incontro
con l'autore

trekking
sportivo

Domenica 6 ottobre

Pereo (Sant'Alberto) – Villanova di Bagnacavallo

Sulle orme di San Romualdo

in collaborazione con Associazione Romagna-Camaldoli

Come ogni cammino anche quello dedicato a San Romualdo – tracciato nel 2012 da Trail Romagna e Cai di Ravenna – ha diverse ramificazioni. Nel percorso originario che da Ravenna raggiunge l'Eremo di Camaldoli passando da Faenza toccando testimonianze camaldolesi si inserisce a pieno titolo il tratto Sant'Alberto-Faenza.

La tappa inizia a S. Alberto presso l'argine del Reno dove sorgeva, su un'isola nella valle, l'eremo del Pereo molto caro a S. Romualdo. Nella chiesa priorale di Sant'Adalberto è da segnalare il tabernacolo neoclassico a forma di tempietto circolare con cupola le cui fattezze potrebbero rimandare alla chiesa originaria fondata da Ottone III per onorare i cinque fratelli di Querfurt martiri in Polonia. Camminando lungo la via S. Alberto in direzione Ravenna si raggiunge la località S. Romualdo dove chiesa e strutture annesse rimandano ad una architettura di bonifica che richiama le casette camaldolesi e la forma delle basiliche ravennati. Sull'argine sinistro del Lamone si raggiunge risalendo la corrente la località Savarna con il museo etnografico sul lavoro contadino della Romagna "Casa Sguri". Poi la località di Mezzano per giungere poi a Villanova sede dell'Ecomuseo delle Erbe Palustri dove si sosterà per un rinfresco. Da Villanova è possibile un'adegressione a Bagnacavallo per una visita al convento di S. Giovanni Battista fondato dai Camaldolesi nel 1394 e la famosa Pieve di S. Pietro in Sylvis (VIII sec.). Per il 2019 la tappa si conclude quindi a Bagnacavallo per darsi però appuntamento al prossimo anno nel quel si percorrerà il tratto Bagnacavallo – Boncellino – Granarolo – Faenza per visitare poi la cripta della Chiesa camaldolese di S. Ippolito e la chiesa ove morì S. Pier Damiani biografo di S. Romualdo.

Si sta cercando di coinvolgere comuni e associazioni per camminare assieme ai migranti verso un mondo migliore e come segno di integrazione ed accoglienza.

Un appuntamento che coinvolge corpo e mente, il camminare lento e la scoperta della natura e delle opere d'arte e del lavoro di uomini e donne, la storia, la gastronomia e la spiritualità romagnola.

Giovedì 10 ottobre

Incontro

Fabrizio Ardito

Sul Monte Athos

Il primo reportage italiano sul Monte Athos. A piedi tra sentieri e monasteri della Montagna Sacra: storia, spiritualità, paesaggio. Sul Monte Athos, all'estremità del "dito" più orientale della penisola Calcidica, la vita scorre, per molti versi, simile a mille anni fa. Un'isola di silenzio, spiritualità e preghiera che, da sempre, accetta sul suo territorio solo uomini come, secondo la tradizione, Maria avrebbe richiesto ai suoi primi eremiti. Monte Athos fa parte della Grecia e dell'Europa, ma è in realtà una piccola repubblica autonoma, governata dagli abati dei suoi venti monasteri ortodossi. Per il mondo ortodosso questo è il luogo sacro per eccellenza, e il pellegrinaggio ai piedi della Montagna Sacra – in greco, infatti, il luogo è detto Ághion Óros – è un rito di passaggio fondamentale per greci, bulgari, rumeni, serbi, macedoni e russi. Il reportage di Fabrizio Ardito, viaggiatore e camminatore, ci guida negli imponenti refettori affrescati o nel buio delle chiese durante la preghiera della notte, dove l'epopea di Bisanzio sembra ancora viva e vitale, o ci accompagna nelle mattine, silenziose e assolate, lungo le mulattiere che corrono tra le rocce e il mare della penisola. Fino alla vetta della Montagna Sacra che, vertiginosa piramide a picco sul mare, offre lo spettacolo incomparabile dell'intero Egeo settentrionale, con la costa dell'Asia Minore che fa capolino tra le brume in lontananza.

trekking
culturale

incontro
con l'autore

venerdì 11 ottobre

Incontro

Enrico Caracciolo

Matera, La città dei Sassi

Dal neolitico a oggi, per diecimila anni, Matera è stata continuamente vissuta e abitata: è l'essenza della pietra dove il vuoto è ricavato dal pieno e dove le leggi dell'architettura sono dettate da un'armonica confusione. Matera è vicoli, scalette, terrazzi, cisterne, campanili, archi, ballatoi, spicchi di cielo e percorsi aggrovigliati. Camminare, osservare, vivere Matera significa entrare in contatto con questo senso di infinito spaziale e temporale. In questa guida tutti i consigli per visitare i luoghi e conoscere le persone che raccontano la città con le loro arti, passioni, mestieri. Dal Sasso Barisano al Sasso Caveoso, attraversando il Piano, sostando nelle piccole botteghe dove si lavora la cartapesta e la terracotta, la ceramica e il legno, e passando per il Musma dove la pietra diventa arte pura. E poi osterie e ristoranti dove la città si racconta con profumi e sapori antichi dal pane di Matera dop ai peperoni cruschi, da leggendari latticini a piatti popolari come la pasta fatta in casa e la passata di ceci con cicoriette selvatiche.

incontro
con l'autore

sabato 12 ottobre

Finger Mosaico Food

**Passeggiando alla scoperta del mosaico contemporaneo,
dove l'arte si fonde con il gusto**

Il viaggio alla scoperta della Biennale di Mosaico di Ravenna è una passeggiata in città organizzata da Trail Romagna. Camminando assieme a guide d'eccezione si visiteranno le maggiori sedi espositive della Biennale del Mosaico e, per meglio comprendere il lavoro certosino che ogni artista compie per la realizzazione delle proprie opere, il percorso ci condurrà nelle botteghe dei più importanti mosaicisti ravennati.

Passeggiando tra opere d'arte contemporanea, esposizioni e laboratori artistici, giungeremo a degustare delle vere e proprie eccellenze culinarie create per rivivere il gusto del mosaico anche attraverso il palato. Infatti al termine delle visite guidate, si potranno assaporare assaggi di finger food: degustazioni pensate e create per celebrare l'opera del mosaicista e a ogni boccone, scomponendo il mosaico tessera dopo tessera, si potrà rivivere il lavoro che ogni mosaicista esegue nella realizzazione di una delle sue opere.

passeggiata
culturale

domenica 13 ottobre, 9:00

dalla Foce del Fiume Lamone alle valli

Earthworks, tra terra e acqua

In cammino con il land artist Luigi Berardi

“Arte della terra” in questo marasma ecologico, l'uomo-sapiens, pur consapevole dei propri limiti di fronte al pianeta, continua a impiegare grandi energie e mezzi tecnologici per cercare un equilibrio insostenibile di fronte alla forza primordiale e senza tempo della natura.

L'artista, utilizzando spazi e materie naturali, tenta di creare un legame con Madre Terra ristabilendo una sintonia tra l'Uomo e il resto del mondo. “Arte ecologica” per esprimere, direttamente nei luoghi destinati, “site-specific” una “impronta” di “ri-conoscenza”.

La foce del fiume Lamone è una manufatto dell'uomo-bonificatore, alternativa a un delta naturale di cui il paesaggio vallivo a Nord di Ravenna conserva le tracce. Barene, dossi, dune ... antichi tracciati che dal mare alle pinete creavano arterie vive di compensazione all'osmosi del fiume, creando nuovi paesaggi fra acqua e terra senza soluzione di continuità.

Cammineremo tra sentieri ritrovati, tracciati con materiali naturali, argille che diventeranno “forme-impronta” lasciate poi fluire dai mutamenti atmosferici per diventare col tempo memoria di un'“arte di comportamento”.

trekking
culturale



Camminare...perché?

PER LA SALUTE DEL CORPO

Camminare è il modo più semplice per trovare il benessere e per migliorare la qualità della vita. Aiuta a ridurre la pressione sanguigna e il colesterolo, due fattori fondamentali per prevenire problemi cardiaci.

Rispetto alla corsa brucia molto più grasso per un motivo metabolico: nella corsa, per mantenere un battito cardiaco elevato, si bruciano soprattutto zuccheri, nel camminare invece si utilizza come combustibile perlopiù grasso.

L'attività del camminare non presenta controindicazioni, rinforza le ossa e le articolazioni aumentando la densità dei minerali che compongono lo scheletro.

PER LA MENTE

Camminare è un antidepressivo naturale. Quando i muscoli si attivano, producono molecole importanti come le endorfine e la serotonina che risolvono l'umore. Chi cammina con regolarità nota una diminuzione dello stress e della depressione, dorme meglio e vede la vita mentalmente ed emotivamente in modo più positivo.

È scientificamente provato che camminare non solo rallenta le malattie degenerative del cervello (alzheimer su tutte), ma sollecita le cellule cerebrali migliorandone le attività cognitive e stimola la creatività!

PER UN TURISMO SOSTENIBILE

È un nuovo modo di fare turismo, meno strutturato e lontano dai circuiti più conosciuti. Un turismo sostenibile e "vagabonding", più libero e ricco di sorprese che privilegia gli angoli più nascosti e meno noti di Ravenna Città d'Arte. Il trekker urbano, attraverso gli itinerari tematici che proponiamo, ha la possibilità di vivere un'esperienza di viaggio unica, coniugando la possibilità di immergersi nell'arte e nella natura, facendo sport. Oltre ad essere un'attività che fa bene a chi lo pratica, il trekking urbano fa bene alle città perché permette di decongestionare le zone attraversate dai flussi turistici tradizionali, allargare il raggio delle visite alle aree più periferiche dei centri urbani e prolungare i soggiorni.

Come camminare

PASSEGGIANDO

Camminare è l'esercizio perfetto perché è semplice, libero e...non costa nulla. Un esercizio naturale, che chiunque può fare, a tutte le età, senza una particolare preparazione e senza doversi dotare di un abbigliamento adeguato, fatta eccezione per un paio di scarpe adatte e qualche piccolo accorgimento. I vantaggi che si possono avere per la salute e il benessere generale sono tanti e non di poca importanza.

Trail Romagna organizza molti eventi in cammino aperti a tutti e aprirà le giornate di ItineRA partendo dalle basi, in modo da offrire gli strumenti tecnici affinché il gesto sia sempre più giusto e di conseguenza benefico.

FIT WALKING

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.

NORDIC WALKING

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.

PUBBLICAZIONE

“Ravenna Città d’Acque”

Storie e percorsi di una città di terra nata sull’acqua

Un progetto di Trail Romagna con la collaborazione di Massimiliano Casavecchia per **Danilo Montanari Editore**

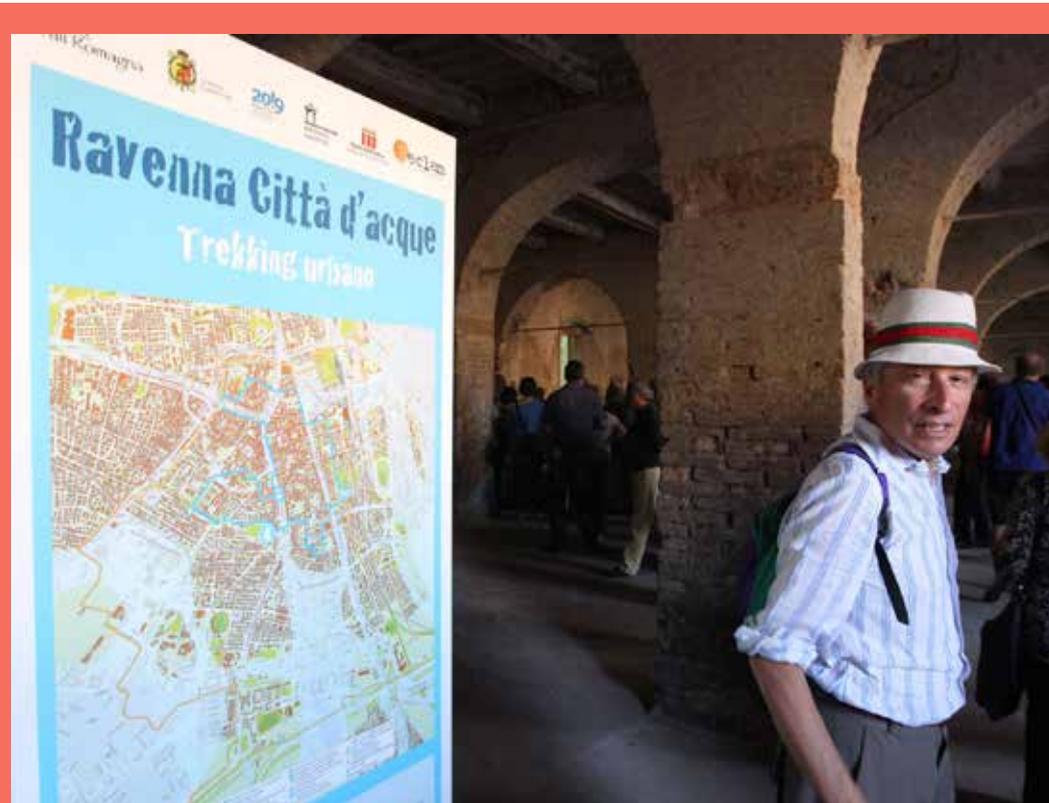
Dopo sei anni il progetto Ravenna Città d’acque sarà raccontato in una pubblicazione – ispirata da Pietro Barberini e promossa da Romagna Acque – con il primo numero di una collana che riscriverà anche le storie acquifere di Rimini, Forlì e Cesena.

Le più note firme della nostra città racconteranno il controverso rapporto tra la città di Ravenna e l’acqua: da Emanuela Fiori a Giuseppe Sassatelli, da Enrico Cirelli a Maria Cristina Carile, da Giovanni Gardini a Giovanna Montevocchi, da uno sguardo proiettato al futuro di Alberto Giorgio Cassani alle storie di bonifiche e di acque potabili rispettivamente di Tito Menzani e Alberto Malfitano.

Capitoli che diventano a loro volta percorsi tematici che possono ritornare dalla carta alla strada e aiutare cittadini e turisti ad essere più consapevoli della millenaria storia di Ravenna città d’arte...e d’acqua!

La pubblicazione si arricchirà poi di un’appendice sui luoghi d’acqua – segnalati con apposita cartellonistica e codici QR – riservata ad una borsa di studio per studenti neolaureati promossa dalla Fondazione Flaminia.

In memoria di **Pietro Barberini**



Partner istituzionali di Trail Romagna



Sostenitori



Partner



Trail Running



Corsa in natura

Trekking



Cammini spirituali

Passeggiate culturali



Concerti trekking

Nature4Sport



Outdoor

Bike tour



Run & Bike

Running



Podismo etico & epico

Training



Fit Walking