



III° giornata nazionale del trekking urbano



CAMMINANDO ALL'INDIETRO

Alla ricerca di luoghi, mestieri e sapori
del tempo perduto

1 ottobre 2006



COMUNE DI SIENA

Siena	Cosenza	Perugia
Ancona	Cuneo	Prato
Aosta	Forlì	Roma
Arezzo	Genova	Salerno
Ascoli Piceno	L'Aquila	Savona
Bari	Macerata	Trento
Biella	Mantova	Urbino
Bologna	Massa	Verona
Brescia	Matera	Viterbo
Campobasso	Olbia	
Chieti	Pavia	

 Casinò di Campione

 FOREVER LIVING
PRODUCTS
S.p.A.

 EMMENTALER
S.p.A.

 TOSCOBOSCO

 California
S.p.A. - ARREDO PER FINE



 JWR

 LaBeys
L'ALBERGO DELLA CANTIERA

Siena

Siena ti apre il cuore più delle sue porte



PIAZZA DEL CAMPO

COMPLESSO MUSEALE DI SANTA MARIA DELLA SCALA

Arrivati in Piazza Duomo si entra nel medioevale ospedale di Santa Maria della Scala (XI secolo), fondato per accogliere viandanti, pellegrini e sostenere poveri e fanciulli abbandonati. Nel Pellegrinaio gli affreschi di Domenico di Bartolo (1440-1444) illustrano la storia e le funzioni dell'ospedale. Attraverso il museo

archeologico si giunge al chiasso di Sant'Ansano, una vera e propria strada urbana del Medioevo, rimasta inalterata per dieci secoli. Nata a cielo aperto, alla fine del Quattrocento essa venne coperta con volte e inglobata dall'ospedale che si estendeva verso valle. I recenti lavori di restauro hanno riportato alla luce numerosi elementi caratteristici dell'edilizia medioevale come archi, portali e buche pontate.

BIBLIOTECA COMUNALE DEGLI INTRONATI

Lungo Via della Sapienza si affaccia l'antico edificio della Misericordia divenuto poi sede dell'Università ed oggi occupato dai locali della Biblioteca. Entriamo dal Salone storico, allestito dopo il 1758, anno di fondazione dell'Istituto, in cui



è possibile ammirare alcuni tesori qui conservati, come manoscritti, incunaboli, disegni e stampe. Attraversando la Sala dei Periodici passiamo nel Vicolo della Sapienza - una strada urbana medioevale - dove troviamo la biblioteca pubblica a scaffali aperti, con la biblioteca dei bambini e dei ragazzi.

CHIESA DI SANTA MARIA DELLE NEVI

Raggiunta Via Montanini troviamo la rinascimentale Chiesa di Santa Maria delle Nevi realizzata - probabilmente su disegno di Francesco di Giorgio Martini - intorno al 1470. Il nome venne scelto in ricordo della Basilica di Santa Maria Maggiore a Roma la cui pianta, secondo la leggenda, sarebbe stata disegnata dopo una nevicata. Sopra l'altare maggiore è la Madonna delle Nevi dipinta da Matteo di Giovanni nel 1477.



CHIESA DI SANTA MARIA DELLE NEVI

VIA CAMOLLIA

E' un tratto della Via Francigena - che univa Roma al nord Europa - inglobata nelle mura cittadine. Grazie al continuo passaggio di mercanti, cavalieri, pellegrini, lungo la strada sorsero ospedali, taverne e numerose botteghe di artigiani presenti ancora oggi.

COMPLESSO MUSEALE DI SANTA MARIA DELLA SCALA



ARTIGIANO

CHIESA DI SAN PIETRO ALLA MAGIONE

Proseguendo lungo Via Camollia giungiamo alla Chiesa di San Pietro alla Magione (X sec.). I Cavalieri del Tempio costruirono attorno alla chiesa la vera "Magione" - maison - ovvero delle case con portico e mura di cinta. Successivamente i Cavalieri di Malta ampliarono il complesso.

CHIESA DI SAN PIETRO ALLA MAGIONE



PORTA CAMOLLIA



PORTA CAMOLLIA

All'esterno della porta si legge il motto con cui Siena accoglie ogni visitatore: COR MAGIS TIBI SENA PANDIT - Siena ti apre il cuore più delle sue porte.

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 3 ore circa

Lunghezza: circa km 4

Difficoltà: facile

Punto di partenza: Piazza del Campo

Orario di partenza delle visite guidate:

ore 10.00 - 10.30 - 11.00 - 11.30

14.00 - 14.30 - 15.00 - 15.30

Per informazioni:

Comune di Siena

Assessorato al Turismo

Piazza del Campo, 1 - 53100 Siena

tel. 0577 292128

tel. e fax 0577 292178

assturismo@comune.siena.it

www.comune.siena.it/ilturista

Associazione Guide Turistiche



Siena e Provincia

tel. 0577 43273, fax 0577 43279

info@guidesiena.it

www.guidesiena.it

Legenda

 PARTENZA  ARRIVO

- 1** PIAZZA DEL CAMPO
- 2** COMPLESSO MUSEALE DI S. MARIA DELLA SCALA
- 3** BIBLIOTECA COMUNALE DEGLI INTRONATI
- 4** CHIESA DI SANTA MARIA DELLE NEVI
- 5** CHIESA DI SAN PIETRO ALLA MAGIONE
- 6** VIA DEL PIGNATELLO



Ancona

Alla scoperta di Capodimonte

Si va alla scoperta del rione Capodimonte, posto su un colle della città, un quartiere residenziale cinquecentesco in cui gli edifici popolari furono inseriti in zone strategiche, chiese, conventi e palazzi signorili, con strade inframmezzate da vicoli intercomunicanti dove un tempo si svolgeva la vita familiare e comunitaria. Partenza dal piazzale antistante il Teatro delle Muse, fatti pochi metri si incontrano la chiesa del Sacramento (1538) e la **Chiesa di S. Agostino** di Giorgio Orsini da Sebenico (1460), chiusa al pubblico, mostra il magnifico portale in stile gotico fiorito veneziano. Lungo la risalita del quartiere, in via Astagno, si ammira la vecchia **Chiesa di San Giovanni Battista** edificata nel medioevo, con facciata in stile romanico, che conserva opere come la Crocefissione

di Andrea Lilli e l'Ecce Homo di Federico Zuccari. Sulla sommità di Capodimonte si ammira un suggestivo panorama della città sottostante. Da lì si prosegue per il Parco della Cittadella, dentro il perimetro della **Fortezza Sangallo**, costruita da Antonio da Sangallo per conto di Papa Clemente VII (1532-35) per rinforzare il sistema difensivo anconetano. Uscendo dal Parco si prosegue fino al Chiostro del Convento dei Francescani, nella sede del Distretto Militare, si ridiscende via Barillari, fino alla Casa del Podesti e via Astagno (area del ghetto ebraico) fino alla **Sinagoga** (1876) che ospita il tempio di rito italiano e levantino. Il percorso si conclude a Palazzo Malacari.



CHIESA SAN GIOVANNI BATTISTA



PORTALE CHIESA S.AGOSTINO



INTERNO DELLA SINAGOGA



INGRESSO CITTADELLA

Legenda

 PARTENZA  ARRIVO

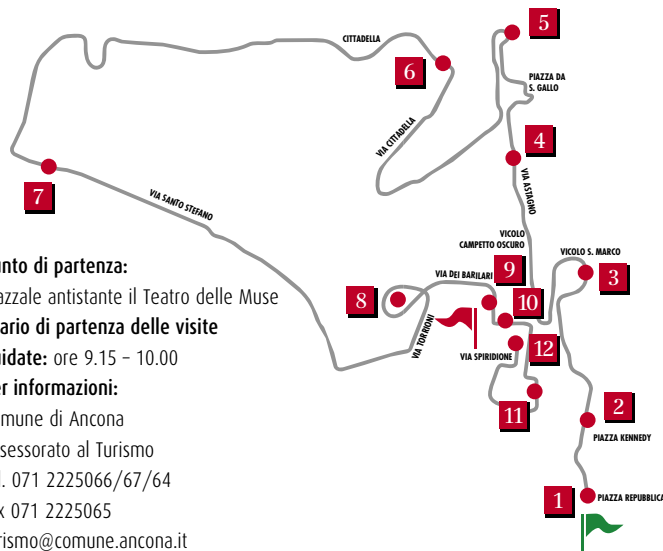
- 1 PIAZZA DELLA REPUBBLICA
- 2 PORTALE CHIESA SANT'AGOSTINO
- 3 VICOLO SAN MARCO
- 4 CHIESA SAN GIOVANNI BATTISTA
- 5 PIAZZALE CASANOVA
- 6 INGRESSO FORTEZZA-CITTADELLA
- 7 PORTA S. STEFANO
- 8 CHIOSTRO SAN FRANCESCO
- 9 CASA NATALE DI F. PODESTI
- 10 RESTI CHIESA DI SAN GIACOMO
- 11 SINAGOGA
- 12 PALAZZO MALACARI

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 2 ore circa

Lunghezza: circa km 4

Difficoltà: media



Punto di partenza:

Piazzale antistante il Teatro delle Muse

Orario di partenza delle visite

guidate: ore 9.15 - 10.00

Per informazioni:

Comune di Ancona

Assessorato al Turismo

tel. 071 2225066/67/64

fax 071 2225065

turismo@comune.ancona.it

www.comune.ancona.it

Aosta

Luoghi, personaggi, profumi e sapori della filiera lattiero casearia

Un'inconsueta lettura del tessuto storico-urbanistico di Aosta secondo il filo conduttore della filiera del latte permetterà di camminare all'indietro attraverso gli aspetti più autentici della civiltà alpina, legati all'agricoltura di montagna ed ai suoi prodotti. Allevamento delle bovine, lavorazione del latte, stagionatura dei formaggi, il savoir faire del tempo passato attraverso luoghi, personaggi e curiosità che lo hanno contraddistinto. Ma la passeggiata "dentro le mura", in una località che si trova a circa 580 metri sul livello del mare, permetterà di ammirare non solo gli antichi splendori della "Roma delle Alpi", ma respirare il profumo del tempo antico, recuperare il piacere del ritmo lento della montagna, liberare lo sguardo su cime innevate a due passi dalla città e vivere i suoni della tradizione.



MUCCHE AL PASCOLO



ARCO



MURA

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 3 ore

Lunghezza: circa km 3,5

Difficoltà: facile

Punto di partenza: Porta Praetoria

Orario di partenza delle visite guidate:

ore 14.30

Per informazioni:

Comune di Aosta

Servizio Turismo

tel. 0165 300412

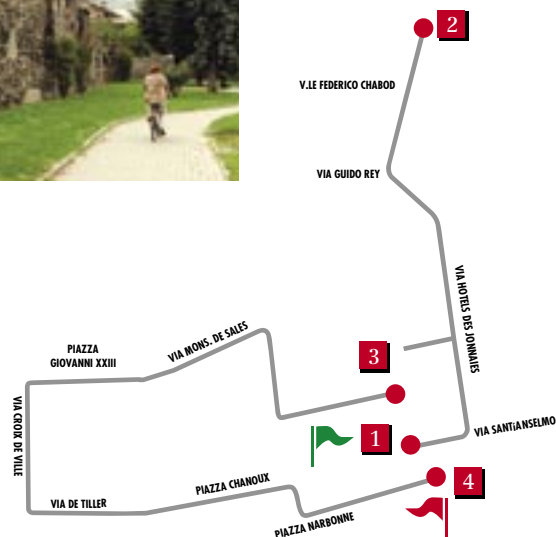
turismo@comune.aosta.it

www.comune.aosta.it

AIAT Aosta

tel. 0165 33352/235343

info@aiataosta.com



ANFITEATRO



Legenda



PARTENZA



ARRIVO

1

PORTA PRAETORIA

3

TEATRO ROMANO

2

PRATO DEL REFUGE PÈRE LAURENT

4

PIAZZA PLOUVES

Arezzo

Dall'alto della fortezza



MURA DELLA FORTEZZA MEDICEA

Il percorso parte dall'emiciclo Giovanni Paolo II, di fronte al nuovo Centro di accoglienza turistica, dietro alla Cattedrale della Città e prosegue fino alla suggestiva **Piazza San Domenico**, con l'omonima chiesa che ospita il noto Crocifisso ligneo del Cimabue. Da lì, uscendo da Porta di Pozzolo, si percorre in salita il tratto di cinta muraria che costeggia il **Prato** fino all'ingresso della **Fortezza Medicea**.

Entrati nella Fortezza Medicea, il punto più alto della città, e dopo la visita del Bastione della Spina, si arriva al Bastione della Diacciaia, punto panoramico sulle colline prospicienti la Città e si ammirano gli scavi della Fortezza trecentesca con la Porta dell'Angelo. Si ridiscende, attraversando il Prato, fino alla **casa**

natale di Francesco Petrarca oggi sede dell'Accademia omonima, e il Pozzo di Tofano citato dal Boccaccio.

Da lì sul sagrato del **Duomo** con visita del suo interno arricchito dalle splendide vetrate del Marcillat e dalla Maddalena di Piero della Francesca.



FACCIATA DEL DUOMO DAL COMUNE



MURA DELLA FORTEZZA CON ANFITEATRO



CAMPANILE DEL DUOMO DA PRATO

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 2 ore

Lunghezza: km 3

Difficoltà: facile, brevi salite, scalinate

Punto di partenza:

Emiciclo Giovanni Paolo II

Orario di partenza delle visite guidate:
ore 10.00 - 15.00

Per informazioni:

Comune di Arezzo

Servizio Turismo, Giostra

del Saracino e Folclore

tel. 0575 377462/3

fax 0575 377464

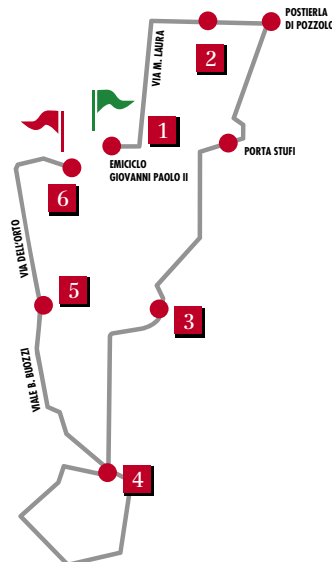
giostradelsaracino@comune.arezzo.it

www.comune.arezzo.it

Legenda

 PARTENZA  ARRIVO

- 1** EMICICLO GIOVANNI PAOLO II
- 2** S. DOMENICO
- 3** IL PRATO
- 4** FORTEZZA MEDICEA
- 5** CASA DEL PETRARCA
- 6** CATTEDRALE



Ascoli Piceno

Alla scoperta dei luoghi, leggende e tradizioni legate al culto di S.Emidio

Il percorso inizia e finisce in **Piazza Ventidio Basso**, uno dei più importanti centri cittadini dell'epoca comunale. Su questa antica piazza dalla forma irregolare sorgono importanti testimonianze del medioevo e del primo rinascimento ascolano: la chiesa romanica dei **SS. Vincenzo ed Anastasio** e la chiesa di **S. Pietro Martire**. Attraverso via **S. Pietro in Castello** si giunge all'omonima chiesa, sorta nell'area in cui anticamente vi era una fortezza posta a difesa della città. Percorrendo le caratteristiche "rue" ascolane si arriva a **Porta Solestà** e si attraversa il **Ponte Romano**, entrando quindi nel quartiere di Borgo Solestà. Qui si visitano i manufatti legati al culto di S. Emidio, primo vescovo e patrono della città: il **lavatoio** cinquecentesco

e il tempietto di **S. Emidio Rosso**. E' prevista anche la visita della chiesa santuario di **S. Serafino da Montegranaro** con il notevole chiostro quattrocentesco. Salendo lungo viale M. Federici si raggiunge il tempietto di **S. Emidio alle Grotte**, capolavoro del berniniano G. Giosafatti, eretto nel 1721 come ringraziamento al Patrono per lo scampato pericolo del terremoto del 1703. Si attraversa il ponte nuovo e si percorre il lungotronto Bartolomei ove si ammirano la **Porta Tuffilla** e la chiesa romanica di **S. Maria Intervneas**.

LAVATOIO



S.EMIDIO ALLE GROTTI



PORTA SOLESTÀ



SS.VINCENZO ED ANASTASIO

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 2 ore

Lunghezza: km 4

Difficoltà: facile

Punto di partenza:

Piazza Ventidio Basso

Orario di partenza delle visite

guide: ore 9.00 - 10.00

Per informazioni:

Comune di Ascoli Piceno

Servizio Turismo

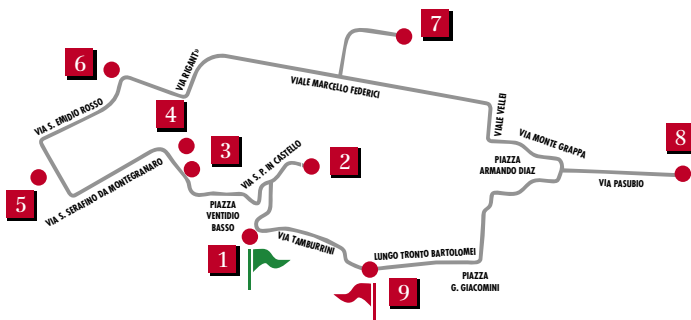
tel. 0736 298212/204

www.comune.ascolicpiceno.it

turismo@comune.ascolicpiceno.it

Informazioni turistiche lat

tel. 0736 253045



Legenda

PARTENZA

ARRIVO

- 1 CHIESA DI S.PIETRO MARTIRE
- 2 CHIESA DI S. PIETRO IN CASTELLO
- 3 PORTA SOLESTÀ
- 4 LAVATOIO
- 5 CHIESA DI S.SERAFINO DA MONTEGRANARO

- 6 S. EMIDIO ROSSO
- 7 S. EMIDIO ALLE GROTTI
- 8 CHIESA DEI SS. MATTEO E ANTONIO
- 9 CHIESA DI S. MARIA INTERVINEAS

Bari

Il Trekking a Bari Vecchia



CASTELLO SVEVO

Vicoli, corti, monumenti, personaggi, storie, leggende e mare: mare.

Bari è una città sull'acqua, che nei secoli ha accolto popoli e culture diverse, tanto da eleggere a suo protettore, quel Vescovo Nicola, carnagione scura, origini orientali, noto al mondo vecchio e nuovo, come Santo delle genti. Nel 1087, un gruppo di 62 marinai, navigando fino a Mira, sulle coste della antica Licia,

SAN NICOLA



occupata dai Turchi, trafugarono le reliquie del "loro" Santo, per portarle a casa, dove Roberto il Guiscardo, duca Normanno, avrebbe concesso permessi e terreni per edificare la Basilica, edificio simbolo ed esempio fra i più belli del romanico pugliese. Il nostro tour parte da **Piazza del Ferrarese**, tenendo sulla destra il Margherita, teatro/palafitta sul mare e sulla sinistra **Corso Vittorio**, confine fra quartiere murattiano e borgo antico, e sceglie proprio la **Città Vecchia** come terreno da esplorare e sintesi di storia e costume. Proseguendo sulla muraglia dal **Fortino S. Antonio**, passando per il **Complesso di S. Scolastica**, il **Castello Svevo**, incroceremo la **Cattedrale**, dove si venera S. Sabino e la Madonna Odegitria (anche lei venuta dal mare, dal tempio di Odego a Costantinopoli), per raggiungere infine proprio la **Basilica del Santo**, affiancata dalla **Corte del Catapano**.

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 2 ore

Lunghezza: circa km 3

Difficoltà: facile

Punto di partenza:

Piazza del Ferrarese

Orario di partenza delle visite guidate:

ore 10.00 - 15.30

Per informazioni:

Assessorato alle Culture

tel. 080 5776215

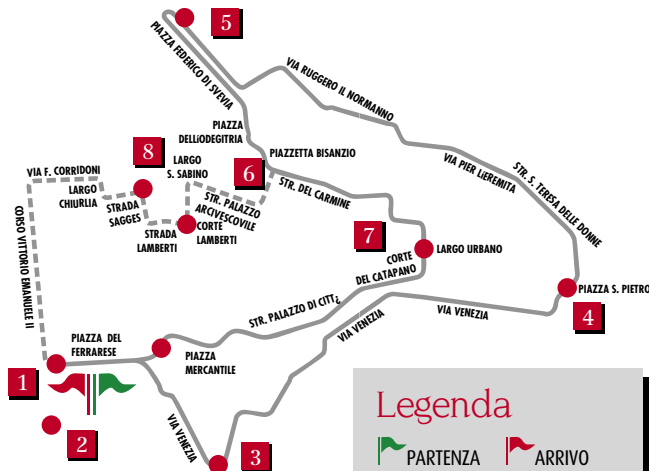
Circolo AcI Dalfino

tel. 080 5210355

www.aclidalfino.cjb.net



ARCO BASSO



EDICOLA SANT'ANTONIO



Legenda

 PARTENZA  ARRIVO

- 1 PIAZZA DEL FERRARESE
- 2 TEATRO MARGHERITA
- 3 MURA FORTINO S. ANTONIO
- 4 SANTA SCOLASTICA
- 5 CASTELLO NORMANNO SVEVO
- 6 CATTEDRALE
- 7 BASILICA SAN NICOLA
- 8 CORTE DEL CATAPANO

Biella

Dalla fabbrica alla fonte



BATTISTERO

La partenza è in Via Serralunga, dove, presso l'ex lanificio Trombetta, reperto dell'archeologia industriale di metà Ottocento, si trova la **Fondazione Pistoletto**, sede di mostre e convegni per giovani artisti. Da qui ci si muove verso il Piazza, zona della città che conserva tuttora alcuni monumenti medioevali; vi si accede percorrendo la ripida Costa del Piazza e si prosegue alla volta di Piazza Cisterna, dove si trova **Palazzo Dal Pozzo della Cisterna**. Si incontra quindi la chiesa di S. Giacomo e si procede per Corso del Piazza, lungo il quale si incontrano i Palazzi Lamarmora e Ferrero. Scesi dal Piazza attraverso Costa del Vernato si entra nel quartiere Vernato, dove, in via della Rocchetta, ci si imbatte nella casa quattrocentesca Casa Masserano. In seguito ci si

incammina verso Via Quintino Sella dove, presso il rinascimentale Chiostro di S. Sebastiano, ha sede il **Museo del Territorio Biellese**, in cui sono conservate collezioni archeologiche e artistiche inerenti alla storia locale. Si continua per Via Arnulfo, Via Seminari,

PORTICATO E CAMPANILE DELLA BASILICA DI SAN SEBASTIANO



FONDAZIONE PISTOLETTO

Piazza Duomo e ci si ritrova infine nella parte romana della città, dove si trova il **Battistero**, esempio di architettura romanica in Piemonte.

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 2 ore

Lunghezza: km 5,3

Difficoltà: facile, percorso turistico

Punto di partenza:

Cittadellarte, Via Serralunga 27

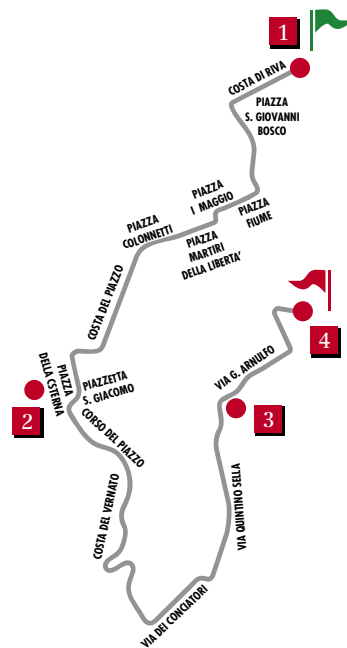
Orario di partenza delle visite guidate: ore 10.00 - 15.00

Per informazioni:

Comune di Biella

Assessorato al Turismo
tel. 015 3506613

www.comune.biella.it



PALAZZO DAL POZZO DELLA CISTERNA



Legenda

 PARTENZA  ARRIVO

- 1** FONDAZIONE PISTOLETTO
- 2** PALAZZO CISTERNA
- 3** MUSEO DEL TERRITORIO
- 4** BATTISTERO

Bologna

Andiamo tutti al porto

Un percorso che - parlando dell'acqua in Città - inizia con la **Fontana del Nettuno** per proseguire alla Fontana Vecchia destinata al "commodo della popolazione". Superata la cinta dei torresotti, una deliziosa finestrella consente **la vista sul canale di Reno**. Attraversando la via Galliera ci si immette nella via Riva di Reno. Si giunge **alla Grada**: punto di entrata in città del Canale di Reno dove un opificio ne sfruttava immediatamente le acque. Attraverso la **Manifattura delle Arti** si passa sopra all'antico letto del Cavaticcio ed ecco la meta: il Porto! Sono ancora visibili gli antichi edifici in cui si svolgevano le attività mercantili come la Salara, i Macelli, il Forno.



FONTANA DEL NETTUNO

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 3 ore

Lunghezza: km 4

Difficoltà: minima

Punto di partenza: Cortile di Palazzo D'Accursio, Piazza Maggiore 6

Orario di partenza delle visite guidate: ore 10.00

MANIFATTURA DELLE ARTI



Per informazioni:

Settore Economia e Attività Turistiche
Comune di Bologna

Uffici Informazioni e Accoglienza
Turistica - I.A.T. di Bologna

I.A.T. Piazza Maggiore 1/e

Aperto tutti i giorni: 9.30 - 19.30

I.A.T. Stazione F.S.

Piazza Medaglie d'Oro 1

Aperto dal lunedì al sabato: 9.00 - 19.00
domenica e festivi: 9.00 - 15.00

I.A.T. Aeroporto G. Marconi

Via Triumvirato 84

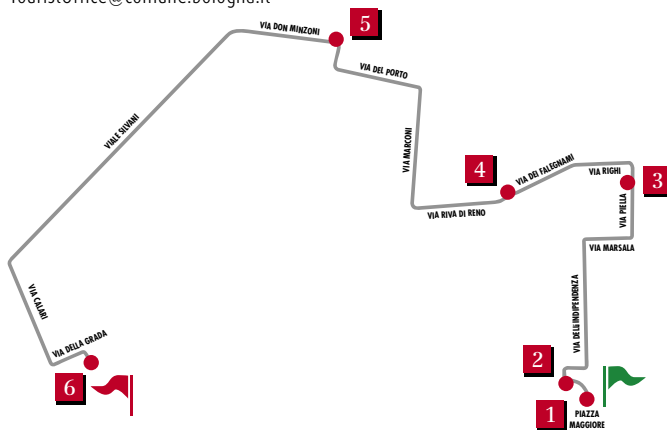
Aperto tutti i giorni: 8.00 - 20.00

tel. 051 239660/251947/6472113

TouristOffice@comune.bologna.it



INGRESSO CANALI IN VIA DELLA GRADA



Legenda

 PARTENZA  ARRIVO

- 1 FONTANA DEL NETTUNO
- 2 FONTANA VECCHIA
- 3 FINESTRELLA DI VIA PIELLA
- 4 CHIESA DELLA POGGIA
- 5 L'ANTICO PORTO
- 6 EX OPIFICIO DELLA GRADA

FINESTRELLA DI VIA PIELLA



Brescia

Tra i tesori delle contrade

Si parte dal piazzale antistante il comodo parcheggio Fossa Bagni; si imbecca via San Faustino, lungo la quale si incontra la maestosa **Chiesa di San Faustino Maggiore**, parrocchiale di Brescia, dedicata ai martiri Faustino e Giovita. Si prosegue in via del Carmine, per visitare la splendida chiesa gotica



CHIESA DEL CARMINE

quattrocentesca di **Santa Maria del Carmine**. Si percorre poi via delle Battaglie, per ammirare l'antico quartiere medievale, tuttora ricco di tradizionali botteghe artigiane: intagliatori, restauratori e cornici affiancano librerie antiquarie e negozi di varie curiosità. Passando dalla Torre della Pallata, si raggiunge **Piazza della Loggia**, la più elegante



OROLOGIO

ed armoniosa piazza di Brescia. Attraversando il portico dell'Orologio, si raggiunge il Broletto, il più antico palazzo pubblico della città, sede delle magistrature civiche in età comunale. Si imbecca quindi via dei Musei, per raggiungere l'area archeologica dominata dal Tempio Capitolino. L'itinerario prosegue in via Piamarta; dopo una breve sosta presso la chiesa del Santissimo Corpo di Cristo, fatta costruire dai Gesuati nel secondo '400, si raggiunge il Castello.



CAPITOLIUM E PALAZZO MAGGI



CASTELLO

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 4 ore

Lunghezza: km 3

Difficoltà: minima

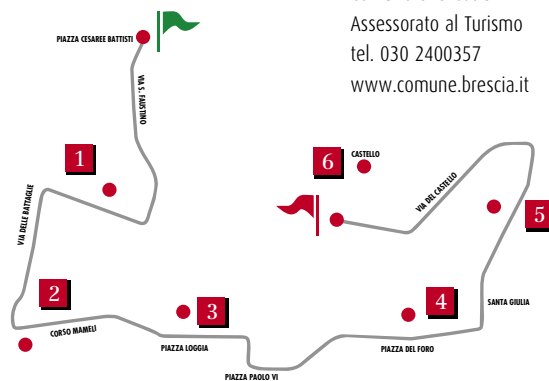
Punto di partenza:

piazzale Fossa Bagni

Orario di partenza delle visite guidate:
ore 9.30 - 10.00 - 10.30 - 14.00 - 14.30

Per informazioni:

Comune di Brescia
Assessorato al Turismo
tel. 030 2400357
www.comune.brescia.it



Legenda



PARTENZA



ARRIVO

1 CHIESA DEL CARMINE

2 PALLATA

3 LOGGIA

4 TEMPIO CAPITOLINO

5 CHIESA DI S. CRISTO

6 CASTELLO

Campobasso

Passo dopo passo la strada a tratti sale e talvolta scende mentre il ricordo della storia fortifica l'identità



SAN LEONARDO

Il percorso inizia da **Via Ferrari** già borgo dei Ferrarri famosa sin dal 1750 per la lavorazione dell'acciaio per strumenti domestici e di lavoro, dopo il bando di Carlo III di Borbone che proibiva la lavorazione delle armi; prosegue verso **Piazza Palombo** sede di diverse botteghe artigianali e lungo Via Marconi con la presenza di laboratori di ferro battuto, acciaio e rame, percorrendo Via Marconi si arriva alla **chiesa di S. Antonio Abate** del XVI

secolo che ospita un'opera di scuola napoletana di F. Guarino da Solfora. Dopo si incrociano nel borgo vari vicoli e viuzze caratteristiche sino alla Strada dell'Olmo e alla Via Chiarizia sede del **Museo Sannitico** sito nel palazzo Mazzarotta; scendendo la scalinata si arriva a **Largo S. Leonardo** dove è ubicata l'omonima chiesa risalente all'epoca medievale il cui portale racchiude un costolone a spirale che poggia su due colonne con capitelli a foglie d'acanto e consta di una sola navata con tele raffiguranti il titolare e il redentore. Poi dopo aver percorso Via Ziccardi si sale Via S. Cristina e di nuovo percorrendo vari vicoli tra i quali caratteristico vico Tre Dita si scende verso **Fondaco della Farina**, piazza sede un tempo del mercato del grano nonché della dogana, oggi luogo di ritrovo di varie manifestazioni e scelta come punto di arrivo del trekking urbano.

PIAZZETTA PALOMBO



INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: mezza giornata

Lunghezza: km 2

Difficoltà: media

Punto di partenza:

Via Ferrarri

Orario di partenza visite guidate:

ore 10.00

Per informazioni:

Assessorato alla Cultura Turismo Sport e Politiche Europee

Comune di Campobasso

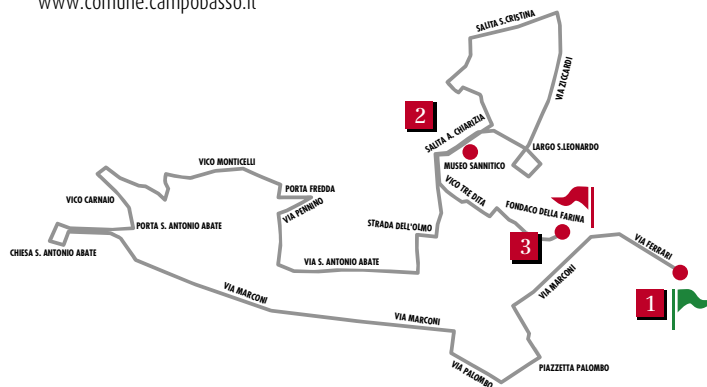
Via Cavour - 86100 Campobasso

tel. 0874 405782

www.comune.campobasso.it



SALITA SANTA CRISTINA



VICO CARNAIO



Legenda

 PARTENZA  ARRIVO

1 VIA FERRARI

2 MUSEO SANITICO

3 FONDACO DELLA FARINA

Chieti

Chieti barocca



SAN FRANCESCO AL CORSO

Il percorso parte da **S. Maria della Civitella**, conclusa intorno al 1320 e completamente rinnovata nel '600. Di sapore borrominiano è impreziosita da un affresco settecentesco sulla volta e da altari in stucco.

Per via Ravizza, antica Via Romana, si giunge a **S. Domenico**, già S. Anna degli Scolopi, dalla chiara facciata in pietra. L'interno ricalca fedelmente l'impianto delle chiese controriformistiche. Leggero ed elegante il campanile.

S. Francesco al Corso è collegata al piano stradale da una scala a doppia rampa. La chiesa, con un raffinato rosone gotico, ha una spazialità barocca sottolineata da un cupolone emisferico. Le cappelle custodiscono tele di scuola bolognese, napoletana e veneziana. Imponente il **pulpito settecentesco**.

S. Chiara è la più prestigiosa chiesa barocca della Città. Edificata tra il '600 e il '700, è ricca di decorazioni pittoriche e scultoree, di stucchi e ori e di cantorie d'organo tra le più

SAN DOMENICO



elaborate della regione.

La **Chiesa di S. Agostino** è una rielaborazione settecentesca di un antico tempio del 1300. Al suo interno si ammirano un **crocifisso** quattrocentesco e una volta coperta da un fitto reticolo di stucchi.

La **Cattedrale**, traguardo dell'itinerario, presenta nella chiesa superiore la stagione artistica neoclassica della città.

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 3 ore circa

Lunghezza: circa km 4

Difficoltà: bassa

Punto di partenza:

Santa Maria della Civitella

Orario di partenza visite guidate:

ore 9.30 - 10.30 - 14.00 - 15.00

Per informazioni:

Comune di Chieti

Servizio Turismo

Piazza Vittorio Emanuele II

tel. 0871 341201 - Dott.ssa Del Mastro

fax 0871 341252

commerch@tin.it

www.comunechieti.com



SANTA CHIARA

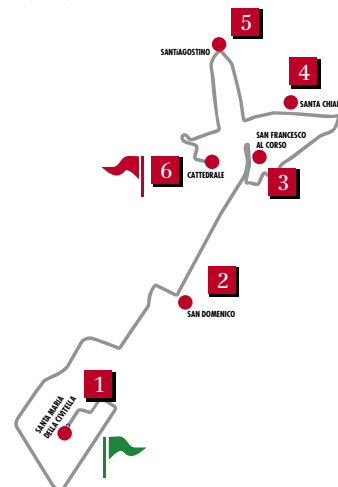


CATTEDRALE

Legenda

 PARTENZA  ARRIVO

- 1** SANTA MARIA DELLA CIVITELLA
- 2** SAN DOMENICO
- 3** SAN FRANCESCO AL CORSO
- 4** SANTA CHIARA
- 5** SANT'AGOSTINO
- 6** CATTEDRALE



Cosenza

Da Telesio a Rendano - filosofia e musica a Cosenza

Il percorso inizia da Piazza Matteotti, nei pressi del Centro Commerciale dei Due Fiumi, dov'è possibile parcheggiare l'auto, e, passando dalla vecchia stazione ferroviaria, raggiunge il ponte sulla confluenza del Crati con il Busento. Dal ponte si gode un'ottima vista verso la città vecchia, il Castello e la catena Appenninica: subito dopo si incontra la **Chiesa di S. Francesco di Paola** e Corso Plebiscito dove esistono molti negozi di artigianato tipico e la chiesetta di rito Greco-Ortodosso; si sale poi verso **Palazzo Arnone**, sede della Pinacoteca e **Villa Rendano**, appartenuta al celebre musicista. Dalle Paperelle il percorso scende verso rione Massa, la chiesa di S. Gaetano e l'Arenella, attraversa il fiume Crati nei pressi del complesso di **S. Agostino** e, passando dallo Spirito Santo si sale a Piazza Prefettura dove si trovano la statua di Bernardino Telesio, il **Teatro Rendano**, il Palazzo



IL FIUME CRATI E LA CHIESA DI SAN FRANCESCO DI PAOLA

del Governo e la Villa Comunale; si sale ancora per visitare l'edificio del vecchio Liceo classico dedicato a Telesio e poi si scende lungo Corso Telesio fino al vecchio caffè Renzelli, la Curia ed il **Duomo**; percorrendo le viuzze del quartiere spagnolo si può visitare la **Chiesa di S. Francesco d'Assisi** e si scende, da S. Lucia, fino a raggiungere Piazza dei Valdesi, la **Chiesa di S. Domenico** e Piazza dei Bruzi dove termina il percorso.

VILLA VECCHIA DI NOTTE



INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 3/4 ore circa

Lunghezza: circa km 5

Difficoltà: medio-bassa

Punto di partenza:

Piazza Matteotti
spazio dell'ex stazione ferroviaria

Orario di partenza visite guidate:

ore 09.00 contattando
l'Ufficio Turistico del Comune

Per informazioni:

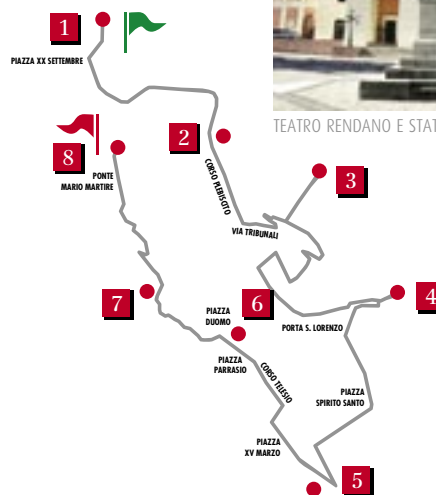
Comune di Cosenza
centralino tel. fax 0984 8131
www.comune.cosenza.it
Servizio Politiche Urbanistiche
tel. e fax 0984 813283
politurbe@comune.cosenza.it



SAN DOMENICO



TEATRO RENDANO E STATUA TELESIO



Legenda



PARTENZA



ARRIVO

1 SAN FRANCESCO DI PAOLA

2 PALAZZO ARNONE

3 VILLA RENDANO

4 CHIESA DI SANT'AGOSTINO

5 TEATRO RENDANO

6 DUOMO

7 CHIESA DI S. FRANCESCO D'ASSISI

8 CHIESA DI SAN DOMENICO

Forlì

Una città ricca di sorprese



ABBAZIA DI SAN MERCURIALE

L'itinerario inizia presso il "Parco urbano Franco Agosto", che, per la vastissima estensione (26 ettari), costituisce uno straordinario polmone verde perfettamente attrezzato.

Prosegue per il **complesso di San Domenico** (chiesa e convento), di impianto duecentesco, trasformato ed ampliato nei secoli successivi, divenuto il polo culturale e museale della città. Il percorso si snoda, poi, per vie e corsi cittadini, ricchi di memorie storiche ed artistiche, dal sec. XV al XIX; d'obbligo due soste: una in Piazza Ordelaffi, per ammirare in **Duomo** la cappella seicentesca dedicata alla Patrona, la Madonna del Fuoco, l'altra in Piazza Saffi, il cuore di Forlì, per visitare la romanica **Abbazia di San Mercuriale** e salire sino alla sommità del suo campanile.

L'attenzione sarà, poi, appuntata, sugli interventi architettonici ed urbanistici realizzati nel periodo 1920-1940: essi costituiscono una delle connotazioni più caratteristiche della città. In proposito, si considerino il monumento e l'imponente edificio, qui riprodotti. Attraverso il "Parco della Resistenza", di origine ottocentesca ed ampliato nella seconda metà del '900, e costeggiando la quattrocentesca Rocca di Ravaldino, si ritorna al "Parco Franco Agosto".

MONUMENTO AI CADUTI



INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 4 ore e mezzo

Lunghezza: circa km 7

Difficoltà: facile

Punto di partenza:



EX COLLEGIO AERONAUTICO



PALAZZO COMUNALE

Parco Urbano "Franco Agosto",
Via Fiume Montone

Orario di partenza visite guidate:

ore 8.30 - 9.00 - 9.30

Per informazioni:

Comune di Forlì

Assessorato al Turismo

tel. 0543 712236/712602

fax 0543 33146

carmen.simile@comune.forli.it

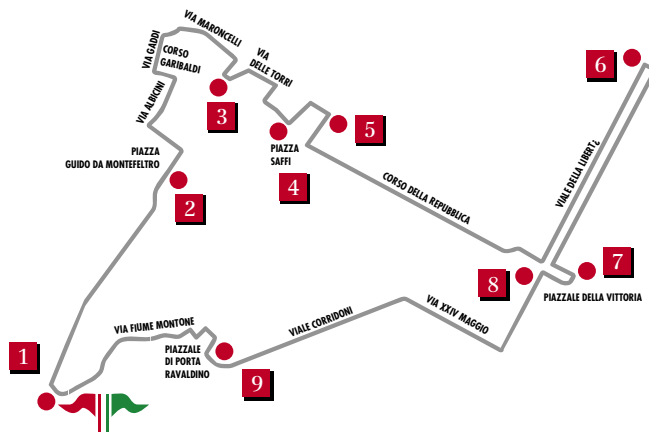
Assessorato al Verde

Parchi e Arredo Urbano

tel. 0543 712434, fax 0543 712406

orietta.maltoni@comune.forli.it

www.comuneforli.it



Legenda

PARTENZA

ARRIVO

1 PARCO URBANO

2 COMPLESSO DI SAN DOMENICO

3 DUOMO

4 PALAZZO DEL COMUNE

5 ABBAZIA DI SAN MERCURIALE

6 STAZIONE FERROVIARIA

7 EX COLLEGIO AERONAUTICO

8 MONUMENTO AI CADUTI

9 ROCCA DI RAVALDINO

Genova

Da Castello D'Albertis a Palazzo Ducale



PALAZZO DUCALE INTERNO

La **dimora del Capitano D'Albertis**, oggi Museo delle Culture del Mondo, è il punto di partenza del percorso che dalle alture panoramiche di Genova, conduce rapidamente, grazie all'utilizzo dell'ascensore pubblico fino alla centrale via Balbi, zona residenziale e aristocratica del XVII secolo. Attraverso via delle Fontane si giunge al **Palazzo della Commenda**, edificio nato come hospitale, che fu luogo di sosta per i pellegrini che si recavano in Terra Santa, e che offrì rifugio a poveri e malati. Di fronte, poco distante si trova il **Museo Galata**, che illustra l'evoluzione marinara del porto e della città. Successivamente, sempre accompagnati dalla guida turistica, si percorrono via del Campo, Fossatello, via San Luca, via San Siro e si giunge in via Garibaldi o Strada Nuova, cuore aristocratico della



PALAZZO DELLA COMMENDA

città, edificato nel XVI secolo. Dopo una breve sosta a Palazzo Rosso, si imbecca via della Maddalena e percorrendo via dei Macelli di Soziglia e vico del Fieno si raggiungono piazza De Ferrari e **Palazzo Ducale**, già sede del Governo ai tempi della Repubblica di Genova.

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 2 ore

Lunghezza: Km 4

Difficoltà: percorso dolce con salite

Punto di partenza:

Castello D'Albertis - corso Dogali 18

Orario di partenza delle visite guidate:

ore 9.00 - 10.00 - 11.00

e 14.00 - 15.00 - 16.00

Per informazioni:

Comune di Genova

Direzione cultura, sport e turismo

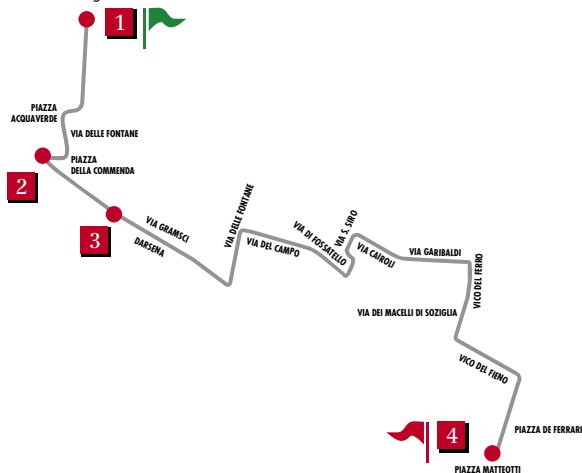
Settore Promozione Città

Via Sottoripa 5

tel. 010 5574328/354

fax 010 5574371

www.comune.genova.it



Legenda

PARTENZA ARRIVO

1 CASTELLO D'ALBERTIS

2 COMMENDA

3 MUSEO - GALATA

4 PALAZZO DUCALE



CASTELLO D'ALBERTIS



MUSEO DEL MARE

L'Aquila

In cammino con la storia



SAN MARCIANO

Nel tredicesimo secolo per esigenze amministrative, la città fu divisa in quattro Quartì: Santa Giusta, San Marciano, San Pietro e Santa Maria Paganica.

Dall'antica **Porta Bazzano** ripercorriamo la storia e, salendo per Costa Masciarelli, raggiungiamo la **Chiesa capoquarto di Santa Giusta**, con caratteristica facciata "aquilana" ed elegante rosone. Di fronte è il

Palazzo Centi. Per Via Bazzano e Corso Federico II arriviamo a **Piazza Duomo**, dove dietro la chiesa del Suffragio troviamo **Le Cancele**, caratteristiche case-bottega quattrocentesche. Superata Via Simeonibus visitiamo l'**Oratorio de' Nardis**, gioiello del barocco aquilano e proseguiamo fino alla **Chiesa capoquarto di San Marciano**, con bel portale romano. Scendiamo in via Sassa e visitiamo il **Monastero della Beata Antonia**.



SAN PIETRO A COPPITO

Per via del Falco e via San Domenico arriviamo alla **Chiesa capoquarto di San Pietro**, con interessanti affreschi. Percorrendo via Roma, la pittoresca via San Martino e via dei Veneziani, giungiamo all'ultima **Chiesa capoquarto di Santa Maria Paganica**, dalla maestosa facciata.

Da via Accursio entriamo nel leggiadro cortile del palazzo Carli Benedetti. Proseguiamo per via Mazzini e Corso Vittorio Emanuele e concludiamo il percorso al Forte Spagnolo.



SANTA MARIA PAGANICA

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 3 ore

Lunghezza: circa Km 3

Difficoltà: nessuna

Punto di partenza: Porta Bazzano

Orario di partenza delle visite guidate:

ore 9.00 - 15.00

Per informazioni:

Ufficio Promozione Turistica

Comune dell'Aquila

tel. 0862 645386

Ufficio I.A.T. dell'Aquila

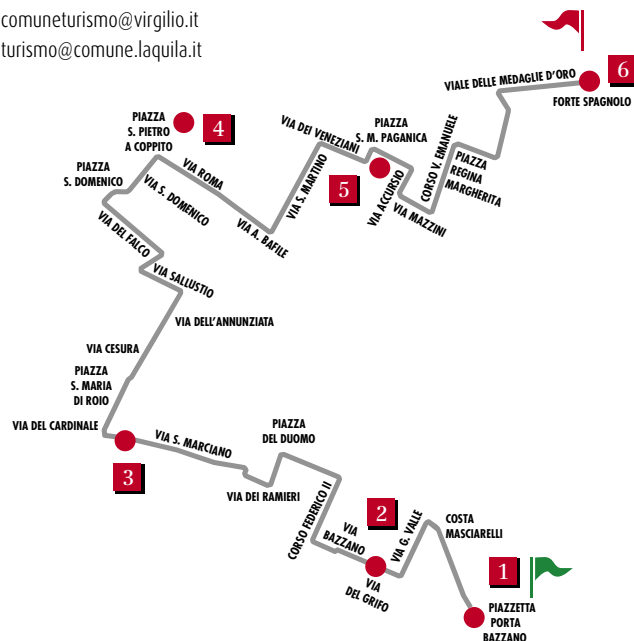
tel. 0862 22306

comuneturismo@virgilio.it

turismo@comune.laquila.it



SANTA GIUSTA



Legenda

PARTENZA ARRIVO

- | | |
|---|--|
| 1 PORTA BAZZANO | 4 CHIESA CAPOQUARTO DI SAN PIETRO |
| 2 CHIESA CAPOQUARTO DI S. GIUSTA | 5 CHIESA CAPOQUARTO DI SANTA MARIA PAGANICA |
| 3 CHIESA CAPOQUARTO DI S. MARCIANO | 6 FORTE SPAGNOLO |

Macerata

Nel cuore della città, dai Cancelli all'arena Sferisterio

Si parte dai **Cancelli** (1881) per questo itinerario che porta nel cuore della città. Proseguendo per via Garibaldi si incontra palazzo Torri (1773) e poi **palazzo dei Diamanti** commissionato all'architetto Giuliano Torelli è così chiamato per il taglio delle pietre della facciata. Scendendo in piazza Vittorio Veneto ci sono la Pinacoteca civica, la biblioteca Mozzi Borgetti che conserva oltre 1800 mila volumi. L'itinerario ci porta poi in **piazza della Libertà** dove troviamo il palazzo comunale, il teatro Lauro Rossi, il palazzo del Governo e la Loggia dei Mercanti costruita, nei primi anni del XVI secolo, dagli architetti Cassiano da Fabriano e Matteo Sabbatini per incarico del legato pontificio Alessandro Farnese, il futuro papa Paolo III. Si prosegue verso via Don Minzioni con il palazzo Buonaccorsi e il Duomo. Prendendo via Santa Maria Porta si



CANCELLI

percorre la Piaggia della Torre e si arriva allo **Sferisterio** costruito per il gioco della palla col bracciale e che, dal 1967, ogni estate, ospita una prestigiosa stagione lirica.

SFERISTERIO



SCORCIO DI PIAZZA DELLA LIBERTÀ



PALAZZO DIAMANTI

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 2 ore

Lunghezza: circa km 3

Difficoltà: media

Punto di partenza:

Piazza Garibaldi - I Cancelli

Orario di partenza delle visite guidate: ore 10.00 - 16.00

Per informazioni:

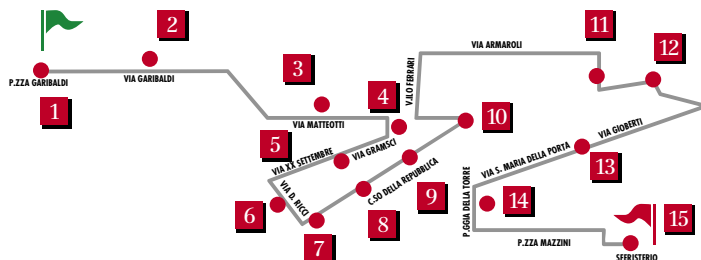
Comune di Macerata

Assessorato al Turismo

Sig.ra Erminia Pierini

tel. 0733 256332

www.comune.macerata.it



Legenda



PARTENZA



ARRIVO

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1 CANCELLI | 9 CORSO DELLA REPUBBLICA |
| 2 PALAZZO TORRI | 10 PIAZZA DELLA LIBERTÀ |
| 3 PALAZZO DEI DIAMANTI | 11 PALAZZO BUONACCORSI |
| 4 PALAZZO DEGLI STUDI | 12 DUOMO |
| 5 PALAZZI COSTA E CICCOLINI | 13 VIA S. MARIA DELLA PORTA |
| 6 PALAZZO RICCI | 14 PIAGGIA DELLA TORRE |
| 7 BIBLIOTECA E PINACOTECA,
CHIESA SAN GIOVANNI | 15 SFERISTERIO |
| 8 CHIESA SAN FILIPPO | |

Mantova

Dal passato ad oggi, passeggiando tra panorami suggestivi alla scoperta dei saperi di un tempo



PONTE DI SAN GIORGIO

Partendo da Campo Canoa e attraversando il Ponte di S. Giorgio, dal quale si apre una magnifica vista della città, si arriva in Viale Mincio. Dalla sponda del lago di Mezzo, si giunge, attraverso le antiche mura della città, in **Piazza Virgiliana** e, da qui, nella piccola Piazza Canossa. Dopo un breve percorso di visita a Palazzo D'Arco si prosegue verso la Chiesa di S. Francesco, dove a pochi passi si può ammirare l'affascinante scorcio delle case sul Rio. Passando davanti al Teatro Sociale, il percorso devia fino alla Casa di Giulio Romano per risalire poi verso le Peschiere, opera dell'artista. Attraverso via Massari si giunge nel vecchio quartiere ebraico, in cui si trova ancora oggi la Casa del Rabbino. Due passi e si arriva in Piazza Erbe, dominata dal Palazzo della Ragione con la Torre dell'Orologio. Adiacente a Piazza Erbe, si trova Piazza Mantegna con l'imponente

Basilica di Sant'Andrea. Il percorso prosegue verso i suoni passati del **Teatro Bibiena**, per continuare in Piazza Arche e terminare in Piazza Sordello con la residenza gonzaghesca di Palazzo Ducale ed il Castello di San Giorgio.

BASILICA DI SANT'ANDREA



INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 3,5 ore

Lunghezza: km 7

Difficoltà: facile

Punto di partenza:

Campo Canoa - Zona Sparafucile
(prospiciente Ponte di San Giorgio)

Orario di partenza delle visite

guide: dalle ore 9.00

Per informazioni:

Comune di Mantova

Promozione Attività Produttive e Turistiche

Via Roma, 39 - 46100 Mantova

tel. 0376 338359/202

fax. 0376 338291

turismo@domino.comune.mantova.it

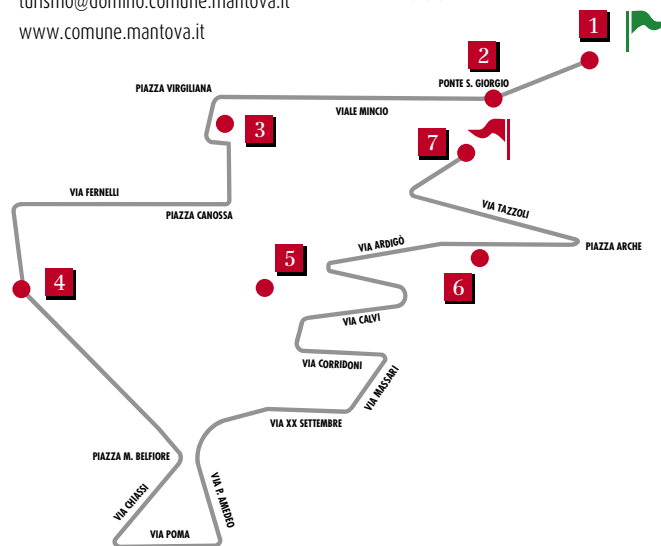
www.comune.mantova.it



PIAZZA VIRGILIANA



TEATRO BIBIENA



Legenda



PARTENZA



ARRIVO

- 1** CAMPO CANOA
- 2** PONTE S. GIORGIO
- 3** PIAZZA VIRGILIANA
- 4** ABITAZIONI SUL RIO

- 5** BASILICA S. ANDREA
- 6** TEATRO BIBIENA
- 7** CASTELLO S. GIORGIO

Massa

Alla scoperta dell'antico Sentiero delle Miniere



VILLA CUNCIA

Il percorso del trekking 2006 è sostanzialmente la prosecuzione di quello effettuato nel 2005. Si parte da **Porta Genovese** a Borgo del Ponte e si raggiunge il paese di **Castagnetola**, paese caratterizzato dalla antichissima presenza di Limoni ed Aranci, che fu appunto luogo terminale del percorso 2005. Da Castagnetola si percorre il sentiero "delle miniere", sentiero recuperato in questo periodo dal

MUSEO ETNOLOGICO
DELLE APUANE LUIGI BONACOSCIA



Comune di Massa. Si oltrepassano limoni, aranci (dove è posta Villa Cuncia) ulivi, lecci e poi castagni, si raggiunge una vecchia fontana e quindi, da una ripida scala in pietra si scende verso la **zona delle miniere**, si tratta delle miniere più antiche del nostro territorio sfruttate prima per la Calcopirite (minerale del rame) e quindi per la Siderite (minerale del Ferro). Si può vedere l'ingresso, i vecchi muri, l'antica "casa delle miniere". Poco sotto in alcuni punti è possibile scendere nel Fiume Frigido. Al termine si raggiungerà il paese di **Canevara**. Il percorso terminerà con la visita alla **Filanda di Forno** e al **Museo Etnologico agli "Uliveti"**.

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 90 minuti

Lunghezza: circa km 3,5

Difficoltà: non vi sono passaggi molto impegnativi, tuttavia è utile il



PORTA GENOVESE

possesto di una minima esperienza "escursionistica", occorrono comunque scarpe da trekking, borraccia con acqua ed un abbigliamento adatto ad escursione in mezzo al bosco.

Punto di partenza: Porta Genovese o Porta di Borgo del Ponte, sita poco dopo la Chiesa del Borgo

Orario di partenza delle visite guidate: ore 9.15

Per informazioni:

Associazione Culturale di Castagnetola
Umbertina Tongiani tel. 0585 47633
Associazione Museo Etnologico
cell. 335 474241 chiedere di Emilia
Comune di Massa tel. 0585 243594



FILANDA DI FORNO



Legenda

 PARTENZA  ARRIVO

- 1** BORGO DEL PONTE
- 2** CASTAGNETOLA
- 3** VILLA CUNCIA
- 4** ANTICHE MINIERE
- 5** CANEVARA

Matera

Dal Barocco al Neolitico: viaggio a ritroso nel tempo



SASSI E MURGIA

Un itinerario che parte dalla **Cattedrale** che sorge sull'altura a cavallo dei **due rioni Sassi**. Si scende lentamente verso i Sassi attraversando il "piano", un percorso ricco di monumenti del barocco come la chiesa di San Francesco d'Assisi, la misteriosa Chiesa del Purgatorio, la chiesa di Santa Chiara e dell'ex seminario Lanfranchi, sede oggi del **Museo d'Arte Moderna**. Lungo questo percorso si ammirano i palazzi nobiliari, il **Museo Nazionale Domenico Ridola** e le antiche mura. La discesa nei due coni rovesciati che formano i Sassi è preceduta dall'affascinante affaccio dal **belvedere di Piazza Pascoli** sul versante del Sasso Caveoso. Da qui si ha una visione completa della città antica e dello stretto collegamento con il territorio circostante, l'attuale Parco della Murgia Materana. Il trekking

continua con la discesa nei rioni Sassi passando tra le botteghe di giovani artigiani o affacciandoci nelle antiche e fresche cantine che conservano ancora gli attrezzi per la produzione del vino rosso. Tappe obbligate sono le bellissime **chiese rupestri di Madonna de Idris e Santa Lucia alle Malve**;

SAN PIETRO BARISANO



il profondo canyon della Gravina, la **chiesa rupestre di San Pietro Barisano** nel Sasso Barisano.

Da qui una miriade di vicoli ci conducono verso Piazza Vittorio Veneto, attuale cuore sociale di Matera e meta conclusiva del nostro itinerario.

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 4 ore

Lunghezza: Km 2,2

Difficoltà: facile

Punto di partenza: Piazza Duomo

Orario di partenza delle visite guidate: dalle ore 10.00, ogni due ore, fino alle ore 19.00

Per informazioni:

Comune di Matera

Uff. Turismo

tel. 0835 241260

turismo@comune.mt.it

Ente Parco Murgia Materana

tel. 0835 336166

info@parcomurgia.it

Legenda

 PARTENZA  ARRIVO

- 1** PIAZZA DUOMO
- 2** CHIESA DEL PURGATORIO
- 3** MUSEO NAZIONALE RIDOLA
- 4** EX SEMINARIO LANFRANCHI
- 5** CHIESA MADONNA DE IDRIS
- 6** CHIESA SANTA LUCIA ALLE MALVE
- 7** CHIESA SAN PIETRO CAVEOSO
- 8** EX CONVENTO SANTA LUCIA
- 9** CHIESA SAN PIETRO BARISANO
- 10** PIAZZA VITTORIO VENETO



PALAZZO LANFRANCHI



CATTEDRALE E SASSI





CHIESA CABU ABBAS

San Simplicio: L'itinerario inizia nel parcheggio del Porto Vecchio davanti alla nuova struttura del museo. Si percorre il Corso Umberto fino a raggiungere la via San Simplicio, che termina nell'omonima chiesa.

Acquedotto Romano: Visitata la chiesa si prende la via D'Annunzio fino al cavalcavia dove si svolta a destra per poi risvoltare subito sulla sinistra, costeggiando la linea ferroviaria.

Dopo circa 700 m., sulla sinistra si possono ammirare i resti dell'acquedotto Romano.

Chiesa campestre Cabu Abbas:

Si prosegue sempre sulla strada asfaltata e dopo 2,5 Km si arriva alla chiesa campestre di Cabu Abbas.

Nuraghe Rio Mulinu:

A Est della chiesa in prossimità del vecchio cimitero si prende un sentiero che attraversa un campo incolto in

direzione NE che conduce su una collinetta addossata al versante Sud del Monte di Cabu Abbas.

Qui il sentiero si snoda in mezzo alla macchia di cisto e lentisco e risale verso Nord, fino a raggiungere la sommità del contrafforte dove potremo ammirare i resti del Nuraghe Rio Mulinu.

CHIESA SAN SIMPLICIO



PANORAMA DAL NURAGHE RIO MULINU

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 2 ore

Lunghezza: Km 5,1

Difficoltà: media

Punto di partenza:

Parcheggio davanti al museo

Orario di partenza delle visite

guidate: ore 9.00

Per informazioni:

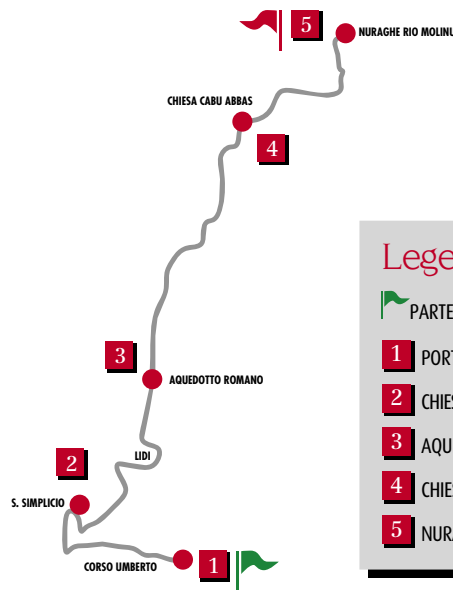
Ass. Turismo

tel. 0789 69903

M. Putzu cell. 335 8410380



ROVINE ACQUEDOTTO ROMANO



Legenda

 PARTENZA  ARRIVO

- 1** PORTO VECCHIO
- 2** CHIESA S. SIMPLICIO
- 3** ACQUEDOTTO ROMANO
- 4** CHIESA CABU ABBAS
- 5** NURAGHE RIO MULINU

Pavia

Pavia: mille anni da visitare



PONTE COPERTO VISCONTEO

Si parte dal **Castello Visconteo** ai limiti del centro storico pedonale e si prosegue lungo Strada Nuova, antico cardo massimo incontrando il Teatro Fraschini e la storica Università. Dalla porticata **Pizza della Vittoria**, con la chiesa sconosciuta di S. Maria Gualtieri e il Broletto, antico palazzo comunale si procede nella vicina **piazza del Duomo** su cui affaccia la cattedrale rinascimentale, con la terza cupola più alta d'Italia e la statua equestre del Regisole. Dalla suggestiva via dei Liguri si entra nell'antico quartiere dei pescatori fino alla chiesa romanica di **S. Teodoro**. Si giunge quindi al **Ponte coperto** sul Ticino da dove si ammira il quartiere del Borgo. Da piazzetta Berengario si arriva a **S. Michele**, basilica delle incoronazioni regali; costeggiando

il fiume e percorrendo antiche vie in ciottolato si giunge al cinquecentesco **collegio Borromeo**, si risale quindi, attraverso via Porta con le sue torri medievali, verso piazza del Municipio, con il barocchetto **palazzo Mezzabarba**.

SAN MICHELE - CAPOLAVORO ROMANICO DEL XII SECOLO



TORRIONE DEL CASTELLO VISCONTEO

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 3 ore

Lunghezza: km 4 circa

Difficoltà: facile

Punto di partenza:

Castello Visconteo, Piazza Castello

Orario di partenza delle visite guidate:

ore 9.30 - 14.30

Per informazioni:

Settore Cultura, Turismo e Promozione della Città

Piazza Municipio, 2 tel. 0382 399424

bnqoi@comune.pv.it - www.comune.pv.it

Legenda

 PARTENZA  ARRIVO

- 1** CASTELLO VISCONTEO
- 2** PIAZZA DELLA VITTORIA
- 3** PIAZZA DEL DUOMO
- 4** S. TEODORO
- 5** PONTE COPERTO
- 6** S. MICHELE
- 7** COLLEGIO BORROMEO
- 8** PALAZZO MEZZABARBA



BORGO VECCHIO - ANTICO BORGO MEDIEVALE

Perugia

Nel "Parco naturale" del centro storico



VIA DELL'ACQUEDOTTO



PALAZZO DEI PRIORI

Perugia ti invita a riscoprire le sue radici, la sua storia e i suoi luoghi. Inizia questo Trekking a ritroso nel tempo "partendo" dalla sede della sua **Università** che si appresta a celebrare 700 anni di vita.

Sali verso il **tempio pagano** nel tempo riadattato agli usi dei cristiani, scopri gli **scavi** che fanno risalire la città e la sua civiltà ai tempi degli etruschi. In questa immersione nel tempo che fu scopri chi ancora oggi ripropone l'antico mestiere del fare strumenti musicali o chi costruisce da secoli vetrate per cattedrali. Ascolta suoni di strumenti del tempo perduto nei luoghi dove ancora oggi si insegna ad amarli. Percorri la **città medioevale sotterranea**, ammira panorami mozzafiato e poi artigiani, percorsi nel verde, particolari di straordinaria bellezza disseminati in punti inaspettati. Un viaggio che attraversa i secoli, le stratificazioni che fanno di Perugia una città affascinante

e sorprendente, fino a giungere ad ammirare un nuovo modo di muoversi: il "minimetrò". Un pò metropolitana e un pò funivia, si inerpica come un lungo serpente sull'acropoli iniziando i suoi viaggi sperimentali. Perugia ed il suo Centro Storico danno il benvenuto agli amanti delle cose belle, ai curiosi e agli sportivi che abbinano il benessere fisico con quello dell'anima.



IL TEMPIO DI S. ANGELO

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 3 ore circa

Lunghezza: circa km 5

Difficoltà: media

Punto di partenza:

Piazza dell'Università

Orario di partenza delle visite guidate:

ore: 9.30 - 10.00 - 10.30 - 11.00

11.30 - 15.00 - 15.30

Per informazioni:

Collegio Arti & Mestieri

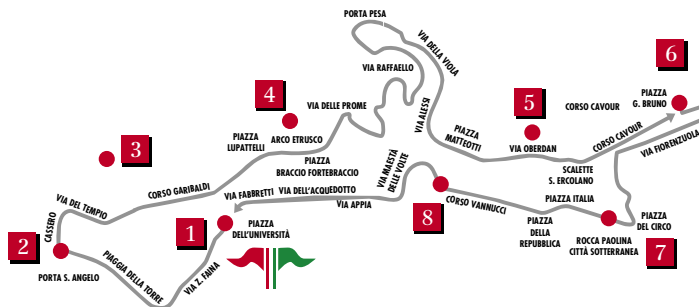
tel. 075 5726490

fax 075 5724263

www.comune.perugia.it



LA ROCCA PAOLINA



Legenda

 PARTENZA  ARRIVO

1 PIAZZA DELL'UNIVERSITÀ

2 PORTA S. ANGELO

3 TEMPIO S. ANGELO

4 ARCO ETRUSCO

5 VIA OBERDAN

6 PIAZZA G. BRUNO

7 ROCCA PAOLINA - CITTÀ SOTTERANEA

8 CORSO VANNUCCI

Prato

In cammino sul filo del tempo

Quest'anno Prato ha elaborato un itinerario di 4 km che si snoda quasi interamente all'interno della cerchia muraria cittadina con una incursione nella bella zona panoramica a nord, lungo il fiume Bisenzio. Si attraverseranno i luoghi della memoria, della storia, degli antichi mestieri: partendo da Piazza del Comune si raggiungerà **Palazzo Datini**, la casa del celebre mercante pratese, per poi dirigersi verso il **Museo del Tessuto**, testimone della tradizione tessile cittadina; si proseguirà poi per Piazza San Marco, dove un salto nel tempo ci porta alla contemporanea testimonianza scultorea di **Henry Moore** e attraversando il **Bastione delle Forche** si giungerà in Piazza Mercatale, luogo appunto dell'antico mercato e uscendo dalle mura attraverso il **Ponte Mercatale** arriveremo poi al **Teatro Magnolfi**, per tornare in seguito sul fiume alla **Passerella** e di nuovo in centro per **Piazza Sant'Agostino**. Dopo una visita alla romanica **Chiesa di San Fabiano**, termineremo in Piazza del Duomo.

BASTIONE DELLE FORCHE



CHIESA DI SAN FABIANO

FORMA SQUADRATA CON TAGLIO HENRY MOORE 1974



INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 4 ore

Lunghezza: km 4

Difficoltà: facile, con minimi saliscendi

Punto di partenza: Piazza del Comune

Orario di partenza delle visite guidate:

ore 9.00 - 9.30 - 14.00 - 14.30

Per informazioni:

Ufficio Informazioni

Turistiche APT Prato

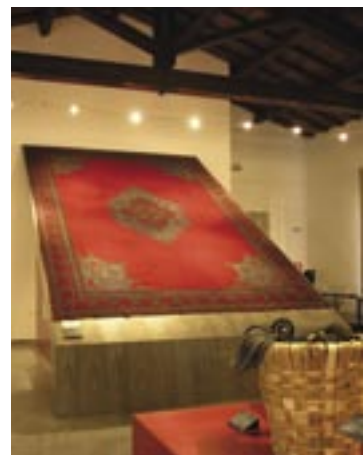
tel. 0574 24112

Associazione Guide Prato

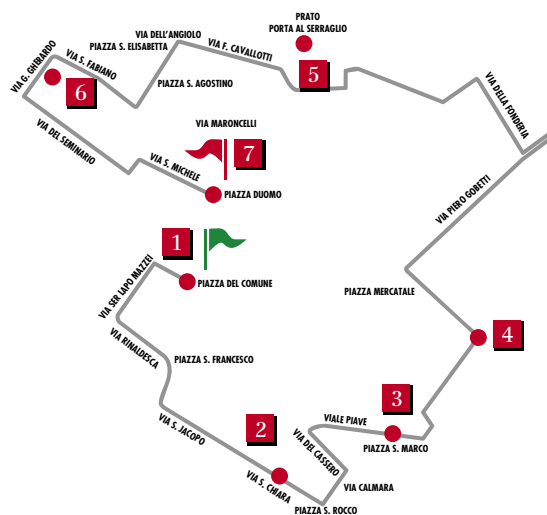
tel. 339 7981364

guideprato@supereva.it

www.guide-prato.it



MUSEO DEL TESSUTO



Legenda



PARTENZA



ARRIVO

- | | | | |
|---|-----------------------|---|------------------------|
| 1 | PIAZZA DEL COMUNE | 5 | PONTE DELLA PASSERELLA |
| 2 | MUSEO DEL TESSUTO | 6 | SAN FABIANO |
| 3 | PIAZZA SAN MARCO | 7 | PIAZZA DUOMO |
| 4 | BASTIONE DELLE FORCHE | | |

Roma

A ritroso nel tempo attraverso le trasformazioni urbanistiche

Le trasformazioni urbanistiche rappresentano interventi progettuali sul territorio per la ridefinizione di spazi che caratterizzano, la storia, la cultura, l'arte e le evoluzioni sociali dei Residenti. Roma, per l'edizione 2006 dedicata a percorsi di trekking a ritroso nel tempo, propone un circuito culturale e monumentale che, diviso in tre parti, rappresenta un unicum della città antica che ricomprende religiosità, storia politica e sociale, attività lavorative e professionali laddove i luoghi conservano un' "atmosfera" riferita a mestieri, sapori e suoni del cosiddetto "tempo perduto". L'itinerario inizia in via della Conciliazione: la visita illustra la storia di **Borgo** e di **Castel**



SAN PIETRO DAL TEVERE

Sant'Angelo, contestualizzando la demolizione della Spina di Borgo e l'apertura di via della Conciliazione (1936-1950). Dal piano regolatore del 1873 si evince la seconda parte dell'itinerario che comprende **Corso Vittorio Emanuele II** e **Piazza del Gesù**, completandosi, quindi, il collegamento tra il centro e i nuovi quartieri della Capitale, in costruzione

PIAZZA CAMPO DI FIORI



PALAZZO BRASCHI

ad Est ed Ovest. Il percorso termina con **via Giulia** aperta dall'arch. Donato Bramante all'inizio del XVI° secolo. Quest'antica via negli intenti del committente Papa Giulio II, doveva ospitare gli edifici di maggiore importanza dello Stato.

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza:

3 ore e mezzo circa

Lunghezza: km 4

Difficoltà: nessuna

Punto di partenza:

Via della Conciliazione
(Chiesa Santa Maria in Traspontina)

Orario di partenza delle visite guidate:

ore 10.00 - 10.30 - 11.00

Per informazioni:

Comune di Roma

Ufficio Turismo

Lunedì - Domenica ore 9.00 - 10.30

Call Center 06 82059127



Legenda

 PARTENZA  ARRIVO

- 1** PIAZZA PIO XII
- 2** PIAZZA DI CHIESA NUOVA
- 3** PIAZZA S. PANTALEO
- 4** PIAZZA PARADISO
- 5** PIAZZA S. ANDREA DELLA VALLE
- 6** CAMPO DEI FIORI
- 7** VIA GIULIA
- 8** LARGO DEI FIORENTINI

SANPIETRINI



Salerno

Salendo al Castello tra vestigia normanne e longobarde

Si parte dal maestoso Palazzo di città e si sale per la Porta di Mare che si trasforma in via dei Canali dove troviamo l'importantissima **Cappella di San Pietro a Corte**, la famosa chiesa palatina dei principi Longobardi. Proseguendo per Largo Abate Conforti arriviamo al maestoso **Duomo di S.Matteo**. Edificato nel 1081-1084 da Roberto il Guiscardo, conquistatore Normanno, la sua imponente facciata cela il gioiello del quadriportico romanico. Dal Duomo ci dirigiamo a Piazza Plebiscito per una breve visita a **Museo Diocesano** e poi su per via Trotula de Ruggiero fino al Largo Scuola Medica Salernitana. A seguire, attraverso le caratteristiche viuzze, raggiungiamo il fantastico **Giardino della Minerva**. Dopo la breve sosta proseguiamo spediti fino al **Castello di Arechi** e per chi ha ancora forze, fino alla **Bastiglia**.



ATRIO DEL DUOMO

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 4 ore

Lunghezza: Km 4

Difficoltà: facile

Punto di partenza:

Palazzo di Città

Orario di partenza delle visite guidate:

ore 8.45

Per informazioni:

C.A.I. Sezione di Salerno

tel. 089 791887

cell. 349 3627515

Comune di Salerno

Ufficio Turismo

tel. 089 2586203/2586210

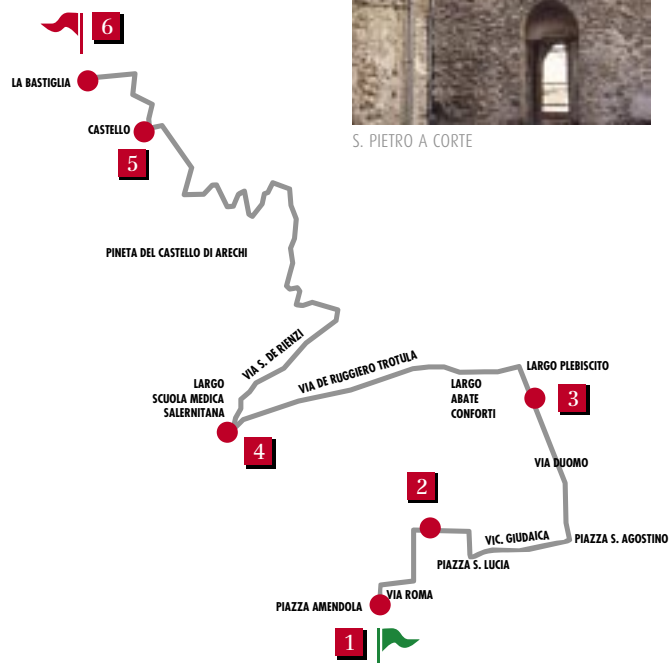
CASTELLO DI ARECHI



GIARDINO DELLA MINERVA



S. PIETRO A CORTE



Legenda

PARTENZA

ARRIVO

1 PALAZZO DI CITTÀ

2 SAN PIETRO A CORTE

3 DUOMO

4 GIARDINO DELLA MINERVA

5 CASTELLO MEDIOEVALE

6 LA BASTIGLIA

Savona

Alla scoperta... della Valle del Santuario

Il percorso parte dalla zona di **Lavagnola**, dove si visiteranno l'antico ponte e la cappella di San Martino. Si imbrocherà poi la strada in leggera pendenza verso la frazione del **Santuario**, immersa nel verde e scandita dalla presenza regolare di cappelle di devozione, parte del percorso devozionale per il culto della **Madonna di Misericordia**, apparsa più volte sulla collina savonese a partire dal 1536. Il percorso culmina nella Piazza dove sorge l'imponente basilica, una delle più importanti d'Italia dedicate al culto mariano, con numerose opere d'arte, fra cui lavori del Bernini e di Domenichino. Nella piazza si trovano anche numerosi palazzi, sorti nel tempo per dare alloggio a pellegrini ed infermi, ed il **Museo del Tesoro della Basilica**.

L'ultima tappa del percorso, che prevede anche alcuni punti panoramici sulla sottostante valle, è la collinetta di fianco alla basilica, su cui sorgono la **Via Crucis** e la Cappella affrescata della Crocetta, sul luogo della terza apparizione.

PARTICOLARE DI UNA DELLE CAPELLETTE



FACCIATA DEL SANTUARIO BASILICA DI N.S. DI MISERICORDIA



INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 3/4 ore

Lunghezza: circa km 5

Difficoltà: facile

Punto di partenza:

Piazza Lavagnola

Orario di partenza delle visite guidate:

ore 9.00 - 14.00

Per informazioni:

Laboratorio territoriale
per l'educazione ambientale

Comune di Savona

responsabile Dott. Giancarlo Onnis

tel. 019 8310816 - fax 019 8310820

labterea@comune.savona.it

www.comune.savona.it

Opere Sociali di N.S. di Misericordia

Via Paleocapa 4



PALAZZI IN PIAZZA DEL SANTUARIO



PONTE S.MARTINO



Trento

Trekking del Sopressasso



CHIESA S. APOLLINARE E DOS TRENTO

Negli anni immediatamente precedenti la Grande Guerra, quando il Trentino era ancora provincia meridionale dell'Impero Asburgico ai confini con il Regno d'Italia, gli ingegneri austriaci avevano realizzato un imponente sistema di fortificazioni, trincee e punti d'osservazione nel timore d'una invasione da sud. Ed anche sulle montagne attorno a Trento, come accadde sull'intera linea di fronte che correva lungo l'attuale tracciato del **Sentiero della Pace**, molte opere vennero realizzate a difesa della città in una posizione ritenuta importante. Lasciata piazza Dante con l'autobus in pochi minuti attraverso la suggestiva **forra del Bus de Vela** si raggiunge il sobborgo di Cadine dal quale si diparte il **Trekking del**

Sopressasso che propone diversi punti d'osservazione panoramici e siti storici come le 11 postazioni per i fucilieri e le grotte ricovero dei soldati. Il panorama incredibilmente ampio sulla Valle e gran parte delle montagne trentine è valore aggiunto costante per l'intero itinerario, adatto a tutti, che è bello affrontare in tranquillità nell'arco d'una giornata.

POZA



INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 2/3 ore circa

Lunghezza: km 7

Difficoltà: medio bassa

Punto di partenza: piazza Dante

Orario di partenza delle visite guidate:

ore 8.45 - 10.45 - 13.45

Per informazioni:

Azienda per il Turismo

Trento e Monte Bondone

via Mancini, 2

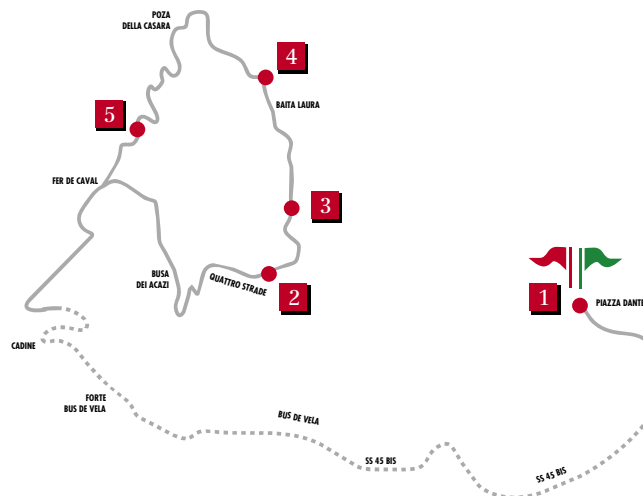
38100 Trento

tel. 0461 216000

informazioni@apt.trento.it



TUNNEL



Legenda

 PARTENZA  ARRIVO

1 PIAZZA DANTE

2 FUCILIERA

3 DOS DEL BRIGANTE

4 PONTESEL

5 CALCARA

PANORAMA PIAZZA DUOMO



Urbino

Sentieri urbani, sentieri nel tempo

È un percorso medio-facile quello che Urbino, città dichiarata dall'Unesco "Patrimonio dell'Umanità", propone per la giornata nazionale del trekking urbano. Si inizia dal bastione presente a sud-ovest, lasciandosi suggestionare da un panorama che si apre sulle colline e i monti appenninici più volte citati dallo scrittore Paolo Volponi. Camminando in pianura si arriva ai piedi degli straordinari "Torricini" del Palazzo Ducale. Si procede lungo scalette e vie che portano in Piazza Rinascimento, nell'area monumentale ricca di palazzi nobili e chiese. Da qui comincia la discesa verso est, lungo piole e vicoli che ci riconducono alle mura rinascimentali. Il tempo di scoprire scorci inattesi e piazzette caratteristiche, che si risale puntando a nord-ovest, arrivando



PANORAMA

fino alla Fortezza Albornoz: dalla cima della struttura fortificata si proietta lo sguardo sul centro storico urbinato oltre che su colline e montagne. La discesa riserva altre sorprese e l'arrivo porta nel punto più animato di Urbino: Piazza della Repubblica.

VIA BAROCCI



CAMPANILE SAN FRANCESCO



MAUSOLEO DA MONTE

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 3 ore

Lunghezza: km 2/3

Difficoltà: medio-facile

Punto di partenza:

Casa Volponi (Angolo tra Via Matteotti e Via delle Mura)

Orario di partenza delle visite guidate:
ore 10.00

Per informazioni:

Città di Urbino

Assessorato Cultura e Turismo

Via San Domenico 1, 61029 Urbino (PU)
tel. 0722 309222/602 fax 0722 309457

urbino.turismo@comune.urbino.ps.it
Ufficio Comunale Informazioni

Turistiche di Borgo Mercatale:

Borgo Mercatale- Rampa di Francesco
di Giorgio, 61029 Urbino

tel. e fax 0722 2631

turismo@amiservizi.it

IAT- Via Puccinotti 35, 61029 Urbino

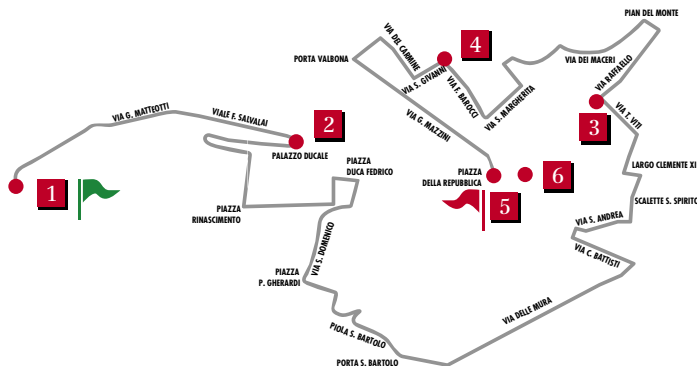
tel. 0722 2613, fax 0722 2441

iat@comune.urbino.ps.it

Legenda

 PARTENZA  ARRIVO

- 1 CASA VOLPONI
- 2 PALAZZO DUCALE
- 3 CASA NATALE DI RAFFAELLO
- 4 ORATORIO DI S. GIOVANNI
- 5 PIAZZA DELLA REPUBBLICA
- 6 S. FRANCESCO



Verona

Dall'isola sul fiume alle mura della collina



BATTERIA DI SCARPA

Si parte da piazza Isolo che, quand'era una vera isola, fu luogo di antichi mestieri (opifici, segherie e lavanderia sul canale dell'Acqua morta). Oggi sarà luogo di antichi sapori, punto di partenza, di arrivo del nostro trekking. Troveremo le tracce dei lavori di un tempo nelle cose e negli edifici incontrati sul percorso.

La chiesa di **Santa Maria in Organo**, con le bellissime tarsie del coro, testimonia della bravura dei maestri ebanisti. Le mura della città illustrano la capacità dei costruttori di edificare opere grandiose con i materiali che il territorio offriva: ciottoli di fiume, pietra e tufo scavato dalla stessa collina su cui si inerpica la cinta urbana. Sulla traccia delle mura comunali (**Porta Organa**) attraverseremo il **Giardino Giusti**, uno dei più bei giardini italiani, e saliremo sulla collina, fino alle mura scaligere,

venete e asburgiche. Dopo la **Bateria di Scarpa** (1840) proseguiremo ai piedi delle trecentesche **torri di Cangrande**, fino al balcone panoramico della cinquecentesca **Rondella della Grotta**. Dopo aver toccato i due castelli (**S. Felice** e **S. Pietro**) torneremo al piano.

CASTEL S.FELICE



GIARDINO GIUSTI



SANTA MARIA IN ORGANO

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

Tempo di percorrenza: 2 ore

Lunghezza: km 4

Difficoltà: media (tratti in salita, tratti su erba e sterrato)

Punto di partenza:

Piazza Isolo (quartiere di Veronetta)

Orario di partenza delle visite guidate:

ore 10.00 - 10.30 - 14.30 - 15.00

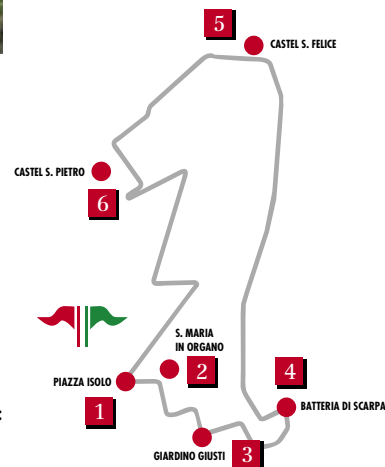
Per informazioni:

Legambiente Verona

Comitato per il verde

tel. 045 8009686

info@legambienteverona.it



Legenda

 PARTENZA  ARRIVO

1 PIAZZA ISOLO

2 S. MARIA IN ORGANO

3 GIARDINO GIUSTI

4 BATTERIA DI SCARPA

5 CASTEL S. FELICE

6 CASTEL S. PIETRO

Viterbo

Viterbo, la "Città dei Papi"

Nata in epoca etrusca, dall'unione di quattro villaggi, Viterbo conosce il suo massimo splendore durante il medioevo, periodo che le conferisce ruolo di primo piano nel vasto panorama politico - religioso europeo. Ancora oggi, percorrendo le vie del centro storico - raro esempio di conservazione e bellezza - è possibile vedere come questa epoca abbia segnato profondamente la città, oltre che dal punto di vista architettonico, anche da quello culturale. All'interno del Palazzo Papale, a **Piazza S. Lorenzo**, è possibile osservare i segni della sommossa del 1271, quando i viterbesi, per sollecitare l'elezione del successore di Clemente IV, chiusero a chiave i cardinali nel salone del palazzo e ne scopersero il tetto: è questo l'episodio che darà vita al termine

"conclave". Poco distante dà sfoggio di sé il cuore antico di Viterbo: **San Pellegrino**. Fiore all'occhiello della città, il quartiere prende il nome dal Santo protettore dei fedeli in cammino sulla via Francigena, che vi soggiornavano prima di compiere l'ultimo balzo verso Roma. Ma Viterbo non è solo storia, la bellezza del paesaggio circostante rappresenta un elemento di richiamo a livello nazionale. Le sue sorgenti termali, tra le quali quella **del Bullicame**, citata da Dante nella Divina Commedia, oltre a rappresentare un significativo polo turistico, fanno da habitat ad uno dei più importanti luoghi di coltura agraria: l'**orto botanico** dell'Università della Tuscia. Viterbo è un mondo variegato, al suo interno si intrecciano storia, arte e natura, città ideale per il trekking urbano.

QUARTIERE DI SAN PELLEGRINO - IL PALAZZO DEGLI ALESSANDRI



TERME



PIAZZA SAN LORENZO
VEDUTA ESTERNA DEL PALAZZO PAPALE

INFORMAZIONI SUL PERCORSO

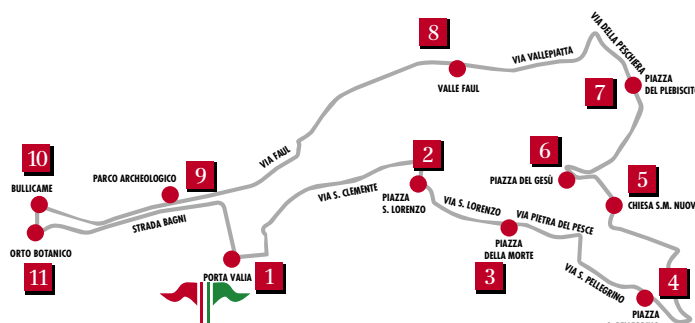
Tempo di percorrenza: mezza giornata

Lunghezza: circa Km 9 con possibilità di riduzione del percorso

Difficoltà: selciato in pietra a tratti sconnesso, scale, viabilità sterrata

Punto di partenza:

Porta Valia



Legenda

 PARTENZA

 ARRIVO

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1 PORTA VALIA | 7 PIAZZA DEL PLEBISCITO |
| 2 PIAZZA S. LORENZO | 8 VALLE FAUL |
| 3 PIAZZA DELLA MORTE | 9 PARCO ARCHEOLOGICO |
| 4 PIAZZA SAN PELLEGRINO | 10 BULLICAME-TERME ACQUE SOLFUREE |
| 5 CHIESA S. M. NUOVA | 11 ORTO BOTANICO |
| 6 PIAZZA DEL GESÙ | |



Cos'è il Trekking Urbano

È un nuovo modo di fare turismo, meno strutturato e lontano dai circuiti famosi. Un turismo "vagabonding", più libero e ricco di sorprese che privilegia i panorami, i monumenti meno conosciuti, i luoghi dove avviene la vita quotidiana dei cittadini. Il trekking urbano è un turismo sostenibile che decongestiona i centri monumentali e rallenta i passaggi turistici. Il turista che cammina ha un rapporto attivo e partecipe con la città visitata ed instaura con essa un rapporto emotivo che lo fidelizza. Per i residenti il Trekking Urbano è uno stile di vita salutare ed un modo per riappropriarsi del luogo in cui si abita, conoscendolo meglio ed usandolo per tonificare cuore, cervello e muscoli.

Chi pratica il Trekking Urbano

È per tutti. Il trekking può diventare uno sport intenso inserendo nel percorso scale ed asperità del suolo, mentre per i meno forti ed i meno giovani è uno sport dolce.

Quando si pratica il Trekking Urbano

Tutto l'anno, anche in pieno inverno. A qualunque ora, anche di notte. A differenza del trekking praticato nei campi e nei boschi, quello in città non è limitato dal buio e dai terreni fangosi.

Dove si pratica il Trekking Urbano

Nelle città ricche di storia e di panorami. Dove c'è molto verde e poco inquinamento.

Perché si pratica il Trekking Urbano

Camminare a lungo, in modo sportivo e frequente è un antidoto contro la depressione, l'obesità ed il diabete, i disturbi cardiocircolatori e legati all'invecchiamento, soprattutto all'osteoporosi.



Trekking Urbano

terza giornata nazionale
del trekking urbano

“Il trekking urbano è uno sport per tutti. Il percorso podistico lungo le strade di città d’arte caratterizzate da forti dislivelli del suolo, non richiede un particolare allenamento preventivo. È perfetto per tonificare il fisico e la mente di chi, costretto a vivere in spazi chiusi, sente il bisogno di liberare le proprie energie. Ideale anche per i bambini, il trekking urbano costituisce un modo nuovo e divertente per conoscere le straordinarie bellezze storico - artistiche di città in cui è ancora possibile passeggiare respirando aria pulita”

Donatella Cinelli Colombini Assessore Turismo di Siena

Con il sostegno della Fondazione Monte dei Paschi di Siena



FONDAZIONE
MONTE DEI PASCHI
DI SIENA

Realizzato da



COMUNE DI SIENA

