

Maggio 2016

In questo numero:

- **Parchi e natura: “palestre all’aria aperta”**

Mauro Ottavi

- **Sport, entro l’estate la legge regionale**

Ufficio Sport Regione Emilia-Romagna

- **I Benefici del Nordic Walking**

Flavia Calzà

- **Attività sportiva nella natura: Percorso CAI Bologna-Firenze**

Lamberto Monti

- **Recensioni libri**

PARCHI E NATURA:

“PALESTRE ALL’ ARIA APERTA”



Attività fisica, motoria, sportiva.

Attività per la salute, per una competizione, per il benessere psico-fisico.

Tante motivazioni per uscire dalla sedentarietà e per ritrovarsi in un equilibrio individuale e collettivo; diverse opportunità e discipline da praticare in solitaria o in compagnia in ambienti accoglienti e rigeneranti. Ambienti aperti quali parchi, colline, montagne che sono qualificati non solo per le attività che si desidera praticare, ma anche per la qualità dell’ambiente, del verde e dell’aria che si respira.

La primavera, con il suo ciclo stagionale che porta alla rinascita ambientale, agevola ed invita alla pratica dell’attività. Ancor di più se il territorio non ha subito invasioni devastanti da parte degli interventi dell’uomo.

In questo numero della nostra newsletter desideriamo portare attenzione gli ambienti vicini a noi e alle tante opportunità che possono offrire, in quanto interessanti ed invitanti per favorire una pratica che ci consenta di qualificare la nostra salute ed il nostro benessere. Lo facciamo attraverso la conoscenza di alcune discipline quali nordic walking, escursionismo, trekking, biking, horse-riding e tutto ciò che permette di connettersi con l’ambiente in modo equilibrato e sostenibile, senza lasciare impronte indelebili o devastanti. L’auspicio è quello di diffondere un invito alla pratica di attività e discipline sportive con la consapevolezza di poterne trarre un aiuto nel miglioramento della propria salute e della propria individualità psichica e sociale.

Altro aspetto che desideriamo evidenziare riguarda le molteplici opportunità che il territorio fuori casa e “fuori porta”, come usualmente veniva indicato il territorio oltre la città, offre a quanti desiderano avventurarsi in collina, sui crinali montani lungo percorsi escursionistici storici o nuovi con la consapevolezza di praticare attività in libertà e in territori gradevoli e invitanti a nuove esperienze e al raggiungimento di mete attraverso percorsi inusuali, non comuni.

L’ambiente “fuori porta” riserva quindi delle vere e proprie “palestre all’aria aperta”, che permettono inoltre, grazie ai panorami che offrono e all’aria pulita, di stimolare i circuiti neurali della felicità e della tranquillità, favorendo il rilassamento fisico e mentale.

Mauro Ottavi



Centro
Informazione
Documentazione
AICS

Telefono & Fax
051461147

Posta elettronica:

info@cid-aics.it

Indirizzo pagina Web:

www.cid-aics.it



Maggio 2016

In questo numero:

- **Parchi e natura: "palestre all'aria aperta"**

Mauro Ottavi

- **Sport, entro l'estate la legge regionale**

Ufficio Sport Regione Emilia-Romagna

- **I Benefici del Nordic Walking**

Flavia Calzà

- **Attività sportiva nella natura: Percorso CAI Bologna-Firenze**

Lamberto Monti

- **Recensioni libri**

SPORT, ENTRO L'ESTATE LA LEGGE REGIONALE

Associazioni direttamente coinvolte nella gestione degli impianti sportivi, in una regione, l'Emilia-Romagna, che conta 800 mila iscritti a enti di promozione sportiva, quasi 370 mila atleti aderenti alle federazioni e circa 3 milioni di praticanti di attività motorie. Un protagonismo dal basso previsto nella nuova legge regionale sullo sport, che sarà approvata entro l'estate, il cui iter inizierà con il varo del progetto di legge da parte della Giunta da qui a maggio.



Lo ha annunciato il sottosegretario alla Presidenza della Giunta regionale, **Andrea Rossi**, al convegno "**Una regione a misura di sport**", svoltosi nella terza torre della Regione in viale della Fiera, a Bologna. L'incontro, cui ha partecipato il presidente della Regione con delega allo Sport, **Stefano Bonaccini**, ha messo a confronto personaggi del mondo sportivo e rappresentanti istituzionali emiliano-romagnoli. Con la nuova legge regionale ci sarà poi una **Conferenza permanente dello sport** con il coinvolgimento delle associazioni e degli enti locali.

La Regione e lo sport: 20 milioni di euro nella legislatura Come ha spiegato Rossi, la Giunta intende "mettere gli investimenti per lo sport al centro delle politiche regionali". L'obiettivo dichiarato è investire 20 milioni di euro nell'intera legislatura per migliorare l'impiantistica e gli spazi sportivi del territorio emiliano-romagnolo.

La Regione nel **2015** ha stanziato e concesso 5 milioni di euro nello sport (più 50% rispetto al 2014). Nel 2016, sono già stati stanziati 4 milioni in un bando volto alla concessione di contributi per la costruzione, la ristrutturazione e la messa a norma di impianti sportivi utilizzati dalle scuole e 1 milione per la ricostruzione degli impianti sportivi danneggiati o distrutti dalle abbondanti piogge che hanno colpito in particolar modo il territorio piacentino nel settembre 2015 e dalle frane dell'entroterra ravennate del febbraio dello stesso anno.

Il **Programma regionale triennale per l'impiantistica e per gli spazi sportivi 2015-17** varato dalla Giunta e dall'Assemblea legislativa, è rivolto agli **oltre 16 mila impianti** per lo sport e agli "spazi elementari di attività" in Emilia-Romagna, realizzati per la maggior parte (il **77%**) prima del 1990.

Ufficio Sport

Regione Emilia-Romagna



Centro
Informazione
Documentazione
AICS

Telefono & Fax
051461147

Posta elettronica:

info@cid-aics.it

Indirizzo pagina Web:

www.cid-aics.it



Maggio 2016

In questo numero:

- **Parchi e natura: “palestre all’aria aperta”**

Mauro Ottavi

- **Sport, entro l’estate la legge regionale**

Ufficio Sport Regione Emilia-Romagna

- **I Benefici del Nordic Walking**

Flavia Calzà

- **Attività sportiva nella natura: Percorso CAI Bologna-Firenze**

Lamberto Monti

- **Recensioni libri**

TRA LE NOSTRE VALLI...A PASSO DI

NORDIC WALKING: UNO SPORT PER TUTTI !

Approfitta della bella stagione per avvicinarti a questo sport che poi potrai praticare tutto l’anno, esplorando il nostro bellissimo territorio.

E’ un’attività sportiva alla portata di tutti e completa. Si pratica all’aperto, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza le braccia e le spalle, migliora la postura della schiena . La forza del Nordic Walking è quella di poter essere praticata in qualunque posto, in montagna, in città, in spiaggia, nei parchi. I percorsi delle nostre vallate sono ideali per questa pratica sportiva che puoi fare tutto l’anno ed è consigliata a persone di tutte le età. Il terreno ottimale sono i percorsi non molto ripidi in modo da poter sfruttare al massimo l’ampiezza del movimento e la continuità del passo.

Con una corretta tecnica, si possono ottenere i seguenti benefici:

-Permette un consumo energetico del 45% in più rispetto alla camminata senza bastoncini;

-Si coinvolge circa il 90% della muscolatura (oltre 600 muscoli).

-Fa perdere peso

-Migliora la resistenza, la forza, la mobilità e la coordinazione;

-Migliora la postura e ottimizza il metabolismo dei dischi intervertebrali, prevenendo, riducendo o eliminando i dolori alla schiena;

-Riduce lo stress e migliora il tono dell’umore contrastando l’ansia;

-Sempre di più negli ultimi anni, questa pratica sportiva viene consigliata dai medici a persone che necessitano di una rieducazione funzionale, articolare, posturale, post traumatica. Inoltre, è anche consigliata alle pazienti con patologie oncologiche.

Infatti,diversi studi confermano che nelle donne operate al seno che praticano il Nordic Walking, la circolazione linfatica migliora, mentre l’intero sistema psico-fisico gode di una sensazione di benessere diffuso. per la salute

PARTECIPANDO AD UN CORSO COLLETTIVO O AD UNA LEZIONE INDIVIDUALE, È POSSIBILE IMPARARE LA TECNICA, UNIRSI AD ALTRI SPORTIVI E SVILUPPARE PASSEGGIATE IN AMBIENTI ARMONIOSI NELLE COLLINE BOLOGNESI.

Flavia Calzà

Associazione sportiva M’Over Walking - Scuola Italiana Nordic Walking



Centro
Informazione
Documentazione
AICS

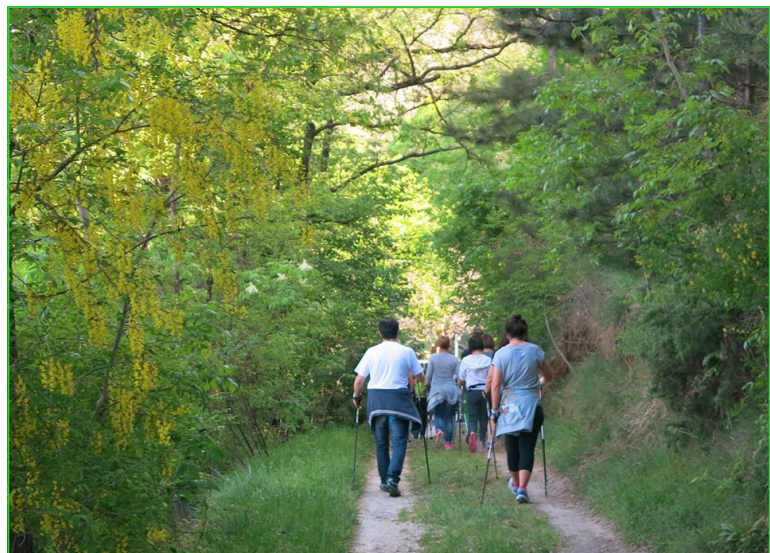
Telefono & Fax
051461147

Posta elettronica:

info@cid-aics.it

Indirizzo pagina Web:

www.cid-aics.it



Maggio 2016

In questo numero:

- **Parchi e natura: “palestre all’aria aperta”**

Mauro Ottavi

- **Sport, entro l’estate la legge regionale**

Ufficio Sport Regione Emilia-Romagna

- **I Benefici del Nordic Walking**

Flavia Calzà

- **Attività sportiva nella natura:
Percorso CAI Bologna-Firenze**

Lamberto Monti

- **Recensioni libri**

ATTIVITÀ SPORTIVA NELLA NATURA

PERCORSO CAI 815 - IL PERCORSO RITROVATO DAL CASTELLO DI ZENA AL MONTE DELLE FORMICHE

Nessuno penserebbe di trovare a pochi km da Bologna uno dei percorsi considerati negli anni sessanta, su importanti guide, uno dei 100 percorsi con gli scorci più belli d'Italia. Per questa ragione prima di tutto bisogna menzionare e ringraziare l'impegno del CAI Bologna (Club Alpino Italiano, nato nella seconda metà del 1800 per valorizzare il territorio della montagna) e di volontari del posto, Rita Idini e Paolo Paganini del Gruppo Botteghe del Botteghino, che hanno permesso la riapertura del percorso grazie ad un lavoro di pulizia e di ripristino della segnaletica che mancava da anni.

Questo percorso, con durata di 4/5 ore, si presenta senza particolari difficoltà, con salite abbastanza semplici, e ha una segnaletica perfetta che permette di affrontarlo anche da soli in totale sicurezza.

Partendo dalla Val di Zena, il percorso si può iniziare comodamente davanti alla località Zena, infatti di fianco a due vistosi capannoni, che oramai potremmo definire archeologia industriale, si trovano i segnali che portano su una strada sterrata. Proseguendo dopo poche centinaia di metri si incontra sulla sinistra un'antica muratura, si tratta della famosa fortificazione chiamata Castello di Zena. L'edificio, ora in fase di recupero grazie all'intervento di un privato, ha una storia importante e molto lunga, infatti le prime notizie dell'edificio si hanno nel 800, oltre 1000 anni fa, quando passa di proprietà da Matilde di Canossa all'arcivescovo di Pisa. Attraverso varie vicende, il Castello vive i secoli seguenti fino alla seconda guerra mondiale, quando subisce importanti danni dai quali solo ora sembra riprendersi. Guardando l'edificio noterete alla vostra destra un grande campo, questo era nel medioevo il parco dove si teneva un'importante mercato. Al posto è anche legata una storia che unisce leggenda e verità, si tratta della figura di Zenobia figlia dei signori del Castello e parente di Matilde di Canossa. Dopo varie vicissitudini questa fanciulla finirà la vita nel 1081, nel giorno del suo matrimonio, e verrà per sempre ricordata nella memoria della gente del luogo e dalla presenza di una lapide al castello (questa lapide scomparirà con la seconda guerra mondiale).

Riprendendo il percorso e proseguendo all'interno del bosco si arriva alla Torre dell'Erede o della Rete, si tratta di un'altra fantastica fortificazione in buono stato di conservazione che presenta la particolarità di avere scolpite nella roccia di arenaria di cui è fatta delle figure antropomorfe mostruose. Queste figure servivano nel 1100 quando fu costruita per spaventare ed esorcizzare eventuale aggressori. La Torre aveva una pura funzione difensiva ed ha la peculiarità di essere rivolta verso il Monte delle Formiche.

Lasciando la Torre e seguendo le indicazioni del percorso, si arriva al borgo di Tazzola. Durante il tragitto vi invito ad osservare gli scorci di paesaggio che incrociate, essendo di un'incredibile bellezza. Tazzola è un borgo di origine medievale, di cui si hanno le prime notizie nell'anno 1100, dove ancora oggi si possono notare edifici antichi. Qua è stato creato all'interno di un' antica stalla uno spazio espositivo dedicato ai botroidi, strani sassi dalle forme antropomorfe raccolti dal ricercatore Luigi Fantini negli anni 60/70.



Centro
Informazione
Documentazione
AICS

Telefono & Fax
051461147

Posta elettronica:

info@cid-aics.it

Indirizzo pagina Web:

www.cid-aics.it



Maggio 2016

In questo numero:

- **Parchi e natura: “palestre all’aria aperta”**

Mauro Ottavi

- **Sport, entro l’estate la legge regionale**

Ufficio Sport Regione Emilia-Romagna

- **I Benefici del Nordic Walking**

Flavia Calzà

- **Attività sportiva nella natura: Percorso CAI Bologna-Firenze**

Lamberto Monti

- **Recensioni libri**

Furono ritrovati nel 2006 nei sotterranei del castello di Zena, durante un'operazione per farne il rilievo, grazie alla collaborazione del Gruppo Speleologico Bolognese. Si tratta della collezione completa di Fantini, i botroidi erano contenuti all'interno degli originali fustini del detersivo dove il ricercatore usava metterli.

Una volta attraversato il borgo Tazzola, il percorso prosegue prendendo un sentiero a sinistra che arriva fino alla cima del Monte delle Formiche dove si trova il famoso Santuario, luogo divenuto conosciuto a molti per il panorama surreale che offre e per il fenomeno naturale che ogni anno si ripete e che da il nome al luogo. Si tratta dell'arrivo degli sciami di Formiche Alate, le quali ogni metà di settembre arrivano alla cima del monte durante il loro volo nuziale, formando impressionanti nuvole nere in una speciale danza della fertilità, infatti in volo avviene l'accoppiamento durante il quale il maschio muore e cade a terra, come ricorda anche una frase sotto l'immagine della Madonna: ansiose volano le formiche all'altare della Vergine, consapevoli che ai suoi piedi moriranno. Una volta a terra vengono raccolte e benedette in modo da essere distribuite ai fedeli che ancora oggi sono molto legati a questa tradizione.

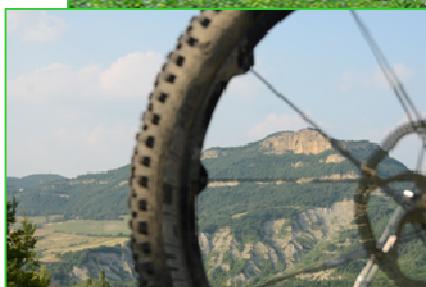
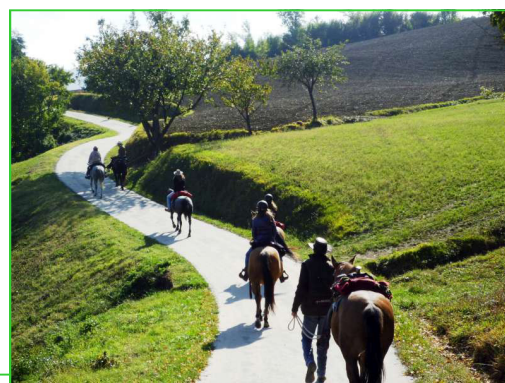
Al Monte delle Formiche il percorso ha il suo termine o inizio, infatti volendo si può iniziare il percorso anche dal Monte per arrivare a Zena. Un'altra possibilità è quella di dividere l'itinerario in due parti praticamente uguali, lasciando le auto in sosta a Tazzola, opzione strategica anche per la vicinanza della buona trattoria “Piccolo Borgo” di Cà di Pippo.

L'invito è di godersi questo percorso, trattandolo con rispetto, e di renderlo vivo, dando così valore al suo territorio.

Lamberto Monti

Museo dei Botroidi

Tazzola (Monte delle Formiche)



Ipoturismo, trekking, nordic-walking, bike, cicloturismo, diverse attività sportive da praticare all’aria aperta nel verde.



Centro
Informazione
Documentazione
AICS

Telefono & Fax
051461147

Posta elettronica:

info@cid-aics.it

Indirizzo pagina Web:

www.cid-aics.it



Maggio 2016

In questo numero:

- **Parchi e natura: "palestre all'aria aperta"**

Mauro Ottavi

- **Sport, entro l'estate la legge regionale**

Ufficio Sport Regione Emilia-Romagna

- **I Benefici del Nordic Walking**

Flavia Calzà

- **Attività sportiva nella natura: Percorso CAI Bologna-Firenze**

Lamberto Monti

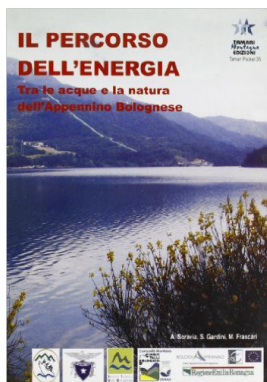
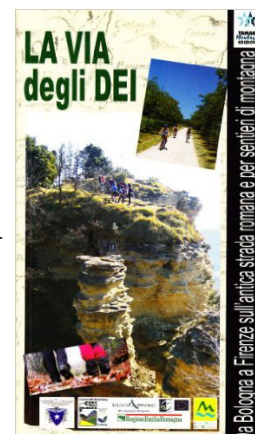
- **Recensioni libri**

RECENSIONI LIBRI

La Via degli Dei

A cura del gruppo di escursionisti e buongustai bolognesi - Tamari Montagna Edizioni

A piedi e in bici, da Bologna a Firenze sull'antica strada romana e per sentieri di montagna. Un percorso carico di storia, come dice già il suo nome affascinante, ma che è ormai anche itinerario storico per gli appassionati del viaggio a piedi. Un viaggio che con grande valenza simbolica parte proprio dalla preistoria dell'Appennino racchiusa nelle pareti del contrafforte pliocenico, per incontrare la storia nel selciato attribuito alla Flaminia Militare e nei toponimi legati ad Adone, Venere, Giunone, Lua: gli Dei. Plurale che, vedete, nasconde soprattutto divinità femminili, come la bellezza del paesaggio che incontrerete in questo cammino tra Bologna e Firenze.



Il percorso dell'energia. Tra le acque e la natura dell'Appennino Bolognese

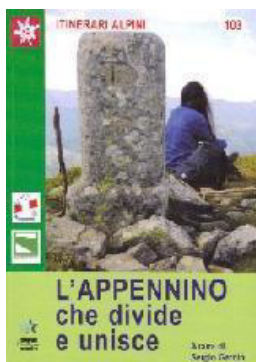
di A. Soravia, S. Gardini, M. Frascari - Tamari Montagna Edizioni

Percorso che attraversa i grandi laghi dell'Appennino Bolognese, tra dighe, centrali idroelettriche e opere connesse. Il tema ricorrente è l'acqua, come elemento per produrre energia; da qui il nome del percorso. Alcuni tratti impegnativi ma in sostanza un trekking facile. E' necessario un po' di allenamento a causa delle tappe sui 20 km circa. Il trek si snoda in ampia parte nel Parco dei Laghi di Suviana e Brasimone dove potrete godere delle bellezze naturalistiche del parco.

La Via Etrusca del Ferro

di Gianfranco Bracci, Marco Parlanti - Ediciclo Editore

Nel 2004 sono stati ritrovati in località Frizzone, provincia di Lucca, 300 metri di un selciato etrusco, antico di 2500 anni. Grazie a questa scoperta è stato possibile ricostruire l'antica Via del Ferro, asse Europeo dove i carri etruschi trasportavano il ferro e non solo, dal Tirreno all'Adriatico, dall'Elba a Pisa, per passare da Prato, Marzabotto, Bologna, fino ad arrivare a Spina, vicino all'odierna Cornacchie (Fe). Oggi questo sentiero è diventato il primo archeo-trek italiano, un coast to coast che porta fuori dalle piste battute del turismo di massa per una forma di turismo, lento, culturale e responsabile. Un viaggio incredibile che attraversa l'Appennino e uno spaccato dell'Italia vera toccando luoghi incontaminati.



L'Appennino che divide e unisce

A cura di Sergio Gardini - Tamari Montagna Edizioni

La guida è stata realizzata utilizzando gli elaborati presentati al Corso per Accompagnatore di Escursionismo CAI 2009 Toscana ed Emilia Romagna. Propone 39 itinerari a piedi di diverse difficoltà e diversa durata: da 1 a cinque giorni di cammino. Comprende inoltre 5 idee per Alte Vie Appenniniche:

- Il sentiero Primario "Daniele Zagani"
- Da Barbiana a Monte Sole
- Grande Escursione Appenninica
- Strada Longobarda



Centro
Informazione
Documentazione
AICS

Telefono & Fax
051461147

Posta elettronica:

info@cid-aics.it

Indirizzo pagina Web:

www.cid-aics.it

