

"Cammino e/è benessere". Torna ItineRA, la festa del cammino consapevole

Dall'1 al 10 settembre. Primo appuntamento dedicato alla Vie Sancti Romualdi



30 Agosto 2023 ItineRA torna con una delle infinite declinazioni del cammino, quest'anno abbinato al benessere. Ma che cos'è il benessere se non tutto quell'insieme di cose che ci fanno stare bene? Ecco allora un programma variegato in cui l'unico filo rosso è l'azione del camminare, una pratica che ha il potere di accrescere la consapevolezza di essere al mondo.

"ItineRa – dichiarano l'assessore allo Sport Giacomo Costantini e quello alla Transizione ecologica Gianandrea Baroncini – torna a offrire anche quest'anno a ravennati, turisti e appassionati, una lunga serie di appuntamenti che hanno come filo conduttore il cammino e il benessere. Siamo lieti, come amministrazione di supportare ancora una volta questa iniziativa, arrivata alla sua settima edizione, che inserisce lo sport in un contesto più ampio come quello culturale, ambientale, turistico e sociale".

Vie Sancti Romualdi nell'atlante dei cammini religiosi inaugura ItineRA

Apparentemente 'a zonzo' come fece per lungo tempo Romualdo da Ravenna che aprì numerose vie di rinnovata spiritualità, da Sant'Apollinare in Classe al Pereo, da qui a Venezia poi fino a Parenzo, ma anche in Spagna e Francia o su e giù per gli appennini tra Romagna, Toscana, Umbria e Marche dove la sua vita terrena ebbe fine quasi 1000 anni or sono.

Del Cammino di San Romualdo, o meglio delle Vie Sancti Romualdi, denominazione scelta per sottolineare le molteplici implicazioni, parlerà l'evento inaugurale di ItineRA venerdì 1 settembre al Classis (ore 17) a sottolineare il fresco inserimento da parte del Ministero del Turismo delle VSR nel "Catalogo dei cammini Religiosi italiani".

La presentazione si concluderà con una visita speciale a Sant'Apollinare in Classe, basilica profondamente legata alla storia di Romualdo.

IL PROGRAMMA

Si continuerà a zonzo tra argini fluviali e campi anche con gli amici dell'Associazione Naturista Ravennate, per conoscere le erbe spontanee, una cultura che le nuove generazioni stanno perdendo.

Sabato 2 in un luogo sui Fiumi Uniti (ore 15), "Erbe di fiume" avrà due guide speciali: l'ultra ottantenne

Marcello Marescalchi, grande esperto di erbe e di alimentazione naturale e Matteo Casella, erborista appassionato di erbe spontanee. Gli esperti condurranno i partecipanti in un lunghissimo viaggio, lungo pochi metri, ma ricchissimo di storie di ‘erbacce’ che scopriremo essere utilissime ognuna per un rimedio. Tra le selezioni anche quella delle erbe commestibili che lo chef Mattia Borroni proporrà nel menù vegetariano che anticiperà la passeggiata.

Platone, nel Fedro, riteneva una saggia pratica filosofica, da coltivare come cura di sé, l’abitudine a sostare di quando in quando per dialogare “sull’uomo” in luoghi ameni; pure per Aristotele la pedagogia e l’etica peripatetiche, di conseguenza nient’affatto sedentarie, avevano lo scopo di classificare, ordinare, conservare quanto durante il cammino fosse stato raccolto e scoperto.

Il pubblico di ItineRA proseguirà nel solco ‘classico’ mercoledì 6 (ore 18) con “Socrate in Giardino”, una passeggiata filosofica nel cuore della pineta di Classe, in compagnia di Andrée Bella – scrittrice e psicologa clinica che indaga in particolare il rapporto psiche-universo naturale – che filtrerà il paesaggio attraversato, mediante l’universo simbolico del mito.

Giovedì 7 al Parco Teodorico (ore 18) Marcella Di Lonardo dimostrerà che anche lo yoga può essere declinato in cammino. Lo Yoga Walking è da considerarsi a tutti gli effetti una nuova tecnica in grado di calmare la mente, sbloccare il respiro ed attivare il metabolismo in maniera performante e divertente.

L’equazione cibo-benessere è indiscutibile e se a questa si somma il cammino il risultato non può che essere un successo.

Nei luoghi simbolo del Borgo San Rocco venerdì 8 si svolgerà la cena itinerante “Cibovagando”. Quattro tappe gastronomiche con altrettanti chef che s’incontrano per rinnovare le proprie proposte: insieme ai ‘nostri’ Matteo Salbaroli (Acciuga e Cucina di condominio) e Mattia Borroni (Alexander), ci saranno Omar Casali (Marè di Cesenatico) e Martina Mosco (Apelle di Ferrara).

Il week end finale si apre sabato 9 (ore 17) con “A spasso tra pinete e parco marittimo”, una passeggiata guidata dai Carabinieri Forestali per la Biodiversità di Punta Marina e dal Parco del Delta del Po che ragionerà anche sulle conseguenze del cambiamento climatico sulle coste.

Il percorso si dipanerà nella pineta demaniale intorno alle Terme di Punta Marina e comprenderà alcuni tratti del Parco Marittimo di Ravenna, un progetto quasi giunto a realizzazione che da una parte rappresenta il più grande intervento di riqualificazione turistica dai tempi di Luigi Rava, dall’altra un cordone che stabilisce una barriera a protezione del delicato equilibrio mare-dune-pinete.

L’evento sarà anticipato da un’iniziativa organizzato con Plastic free per pulire spiaggia e pineta, “Plogging, correre e camminare per l’ambiente”, un percorso tra parco marittimo e pineta che terminerà al Parco di Punta Marina con un ristoro offerto da Proloco Punta Marina e Cooperativa Spiagge Ravenna.

Domenica 10 settembre ItineRA chiude con un doppio appuntamento in natura.

Alle 9.30 da Ca’ del Pino ci si inoltra nell’antica Pineta di San Vitale per un forest bathing con Giulia Terlicher, per dimostrare, ove ve ne fosse ancora bisogno, il potere terapeutico degli alberi. La guida stimolerà le nostre attività sensoriali e di ascolto di se stessi in relazione all’ambiente circostante, per godere dell’effetto anti stress e dell’azione rigenerante che la foresta regala ai suoi ospiti.

Grazie alla collaborazione con Appunti per un Terzo Paesaggio di Rete Almagià, la conclusione è affidata alla più eterea e inconsistente delle arti, la meno concreta, la meno sostanziale ma la più spirituale, la musica, anzi l’ecomusica. Giacomo Gaudenzi, con il suo violoncello chiamerà il pubblico a raccolta sotto l’albero a cui la performance è dedicata, per uno straordinario concerto che darà voce ad un pino marittimo secolare.

Sempre domenica alle 15.30 a Boscoforte, per il terzo anno consecutivo, Trail Romagna incontra Ammutinamenti – Festival di danza urbana e d’autore – Cantieri Danza, per una proposta condivisa tra danza e natura che darà vita alla performance site specific di Nicola Galli Sull’orizzonte

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

ItineRA è anche tecniche del cammino e outdoor educational

Durante ItineRA il 5, 6, 8 e 9 settembre dalle 15 alle 18 allo Chalet dei Giardini Pubblici di Ravenna,

saranno disponibili gratuitamente gli istruttori di Trail Romagna: per la sezione training, lo scopo sarà quello di fornire le informazioni base per un corretto gesto del cammino o per imparare a muovere i primi passi in stile nordic walking o fitwalking; per la sezione outdoor educational una serie di istruzioni che consentano ai partecipanti – con grande attenzione ai ragazzi – di muoversi in sicurezza in natura e saper reagire correttamente ad episodi problematici.

Tra le attività come preparare e accendere un fuoco, come gestire, reperire e potabilizzare l'acqua, conoscere i nodi essenziali, come orientarsi di giorno e di notte, come costruirsi un rifugio con il minimo indispensabili e altre attività tra sport primordiale e spirito di sopravvivenza.

ItineRA dopo nove tappe di cammino meditabondo, si concluderà con un brindisi al tramonto presso il Museo Natura, nella speranza di aver seminato qualcosa per il futuro perché – per usare le parole di un filosofo nomade come Bruce Chatwin – «camminare è un'attività poetica che può guarire il mondo dai suoi mali... ». E anche i nostri.

COME PARTECIPARE

Tutti gli eventi di ItineRA – fatta eccezione della cena itinerante e dello spettacolo coreografico organizzato con il Festival Ammutinamenti – sono gratuiti e a numero chiuso.

Per partecipare è necessario compilare il form di iscrizione individuale sul sito www.trailromagna.eu

Per informazioni o assistenza, presso lo IAT RAVENNA TURISMO in piazza San Francesco 7, dal 31 agosto al 9 settembre è attivo un Info Point aperto tutti i giorni feriali dalle 10 alle 13 e dalle 15 alle 18. □