

Medicina dello Sport di Ravenna e Associazione Diabetici Ravennate  
invitano a

**CAMMINARE INSIEME PER MIGLIORARE IL PROPRIO  
BENESSERE PSICOFISICO**



**DICEMBRE 2017**



**10 PERCORSI ADATTI A TUTTI, GUIDATI DALLE NOSTRE WALKING LEADERS  
ATTRAVERSO PERCORSI CITTADINI E NON, PARTECIPATE NUMEROSI, SIA CHE SIATE  
TARTARUGHE O LEPRI, TROVERETE COMPAGNIA AL VOSTRO PASSO.**

Per tutte le info e aggiornamenti visitare la pagina o il gruppo Facebook:



Camminiamo insieme per la salute a Ravenna

**Domenica 03-12-2017 – ritrovo ore 8.45 – partenza ore 9.00**

**Percorso Darsena**

Ritrovo al parcheggio degli autobus, nuovo percorso lungo la darsena per immettersi poi nel parco teodorico.

**Martedì 05-12-2017 – ritrovo ore 17.30 – partenza ore 17.45**

**Percorso Orti N. 4**

Partenza dagli Orti, direzione parchi antistanti la caserma dei carabinieri e ritorno.

**Giovedì 07-12-2017 – ritrovo ore 17.30 – partenza ore 17.45**

**Percorso Lidl n. 7**

Partenza parcheggio del Lidl di Ponte Nuovo, ritrovo vicino al chiosco della piadina, dirigersi in Via Keplero, proseguire fino a raggiungere l'attraversamento pedonale fra le 2 rotonde, proseguire lungo Via Flammarion - Falconieri (piscina comunale) e svoltare a dx in via Bendandi, attraversare la strada e girare a dx lungo la ciclabile di Viale Galilei fino a ritornare al Lidl, ripetere il percorso una seconda volta. Lunghezza 3 km \* 2 – 6 km

**Domenica 10-12-2017 – ritrovo ore 8.45 – partenza ore 9.00**

**Percorso Lidl n. 6**

Partenza parcheggio del Lidl di Ponte Nuovo, ritrovo vicino al chiosco della piadina, dirigersi sull'argine del fiume e percorrerle fino a raggiungere la chiusa di s. marco e ritorno. Lunghezza 8 km.

**Martedì 12-12-2017 – ritrovo ore 17.30 – partenza ore 17.45**

**Percorso Lidl N.5**

Partenza dal parcheggio Lidl (RITROVO PRESSO IL PIADINARO DEL PARCHEGGIO DEL LIDL), dirigersi in Via Keplero, proseguire fino a raggiungere l'attraversamento pedonale fra le 2 rotonde, seguire la pista ciclabile che costeggia la piscina comunale ed il camposcuola, superare i due attraversamenti pedonali e mantenersi sempre lungo la ciclabile di Via Alberti fino a raggiungere l'incrocio con Via Brunelleschi, girare a dx e raggiungere il semaforo con Viale Berlinguer, svoltare a dx e seguire il Viale fino alla rotonda con via Ravegnana, attraversare ed imboccare la pista ciclabile del parco dietro alla scuola media Muratori, passare dal centro commerciale Gallery e seguire viale Po fino alla rotonda con Via Romea svoltare a dx e proseguire fino a raggiungere nuovamente il Lidl. Possibilità di aggiungere 2 km, una volta tornati al parcheggio iniziale seguire la ciclabile di via galilei fino al secondo ponte pedonale e ritorno. Lunghezza totale 5,7 km – 7.7km.

### **Giovedì 14-12-2017 – ritrovo ore 17.30 – partenza ore 17.45**

#### **Percorso Lidl n.4**

Partenza parcheggio del Lidl di Ponte Nuovo, ritrovo vicino al chiosco della piadina, passaggio sul ponte pedonale/ciclabile, seguire la pista ciclabile in direzione Classe fino a raggiungere il parcheggio del ristorante s. Apollinare, compiere un giro della basilica e ritorno. Lunghezza 6 km – 8 km.

### **Domenica 17-12-2017 – ritrovo ore 8.45 – partenza ore 9.00**

#### **Percorso Capanni**

Ritrovo davanti al Ristorante Acquamarina in via dell'idrovora, si proseguirà lungo la strada dei capanni verso il mare e ritorno. Lunghezza totale ca. 6 km

### **Martedì 19-12-2017 – ritrovo ore 17.30 – partenza ore 17.45**

#### **Percorso Orti N.3**

Ritrovo presso sede Orti in via Meucci, svolta a dx in viale randi, raggiungere la rotonda, svoltare a dx in viale pertini, attraversare al semaforo ed entrare nel parco, seguire il giro del percorso interno, attraversare il sottopassaggio e giungere in via fiume abbandonato, percorrere via lago di lugano, girare a sx in via polentesa, girare a dx via fiume abbandonato, girare a sx in via verbanò e seguirla fino a svoltare a dx in via bussato, costeggiare il parcheggio dell'esp e percorrere via quaroni fino ad incontrare viale alberti, attraversa ed entrare nel parco costeggiando il fiume tenendolo a dx, proseguire fino a via vitruvio e girare a dx lungo la pista ciclabile fino a raggiungere via fontana, girare a sx e poi nuovamente a sx in via pascoli, proseguire fino a viale randi, attraversarlo al semaforo e rientrare in via meucci. Lunghezza totale 7 km

### **Giovedì 21-12-2017 – ritrovo ore 17.30 – partenza ore 17.45**

#### **Percorso Lidl n. 7**

Partenza parcheggio del Lidl di Ponte Nuovo, ritrovo vicino al chiosco della piadina, dirigersi in Via Keplero, proseguire fino a raggiungere l'attraversamento pedonale fra le 2 rotonde, proseguire lungo Via Flammarion - Falconieri (piscina comunale) e svoltare a dx in via Bendandi, attraversare la strada e girare a dx lungo la ciclabile di Viale Galilei fino a ritornare al Lidl, ripetere il percorso una seconda volta. Lunghezza 3 km \* 2 – 6 km

### **Giovedì 28-12-2017 – ritrovo ore 17.30 – partenza ore 17.45**

#### **Percorso Lidl N.5**

Partenza dal parcheggio Lidl (RITROVO PRESSO IL PIADINARO DEL PARCHEGGIO DEL LIDL), dirigersi in Via Keplero, proseguire fino a raggiungere l'attraversamento pedonale fra le 2 rotonde, seguire la pista ciclabile che costeggia la piscina comunale ed il camposcuola, superare i due attraversamenti pedonali e mantenersi sempre lungo la ciclabile di Via Alberti fino a raggiungere l'incrocio con Via Brunelleschi, girare a dx e raggiungere il semaforo con Viale Berlinguer, svoltare a dx e seguire il Viale fino alla rotonda con via Ravennana, attraversare ed imboccare la pista ciclabile del parco dietro alla scuola media Muratori, passare dal centro commerciale Gallery e seguire viale Po fino alla rotonda con Via Romea svoltare a dx e proseguire fino a raggiungere nuovamente il Lidl. Possibilità di aggiungere 2 km, una volta tornati al parcheggio iniziale seguire la ciclabile di via galilei fino al secondo ponte pedonale e ritorno. Lunghezza totale 5,7 km – 7.7km.

