

Medicina dello Sport di Ravenna e Associazione Diabetici Ravennate
invitano a

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



GENNAIO 2018



**13 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

Martedì 02-01-2018 – 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 04-01-2018 – 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 07-01-2018 – 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 09-01-2018 – 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 11-01-2018 – 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 14-01-2018 – 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 16-01-2018 – 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 verbano 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 18-01-2018 – 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 Bemandi, 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 21-01-2018 – 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 23-01-2018 – 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 25-01-2018 – 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.

Domenica 28-01-2018 – ritrovo ore 8.45 – partenza ore 9.00

Percorso Pala De Andrè N.1

Ritrovo presso parcheggio Pala De Andrè, davanti all'ingresso principale, dirigersi verso la pista ciclabile con direzione Punta Marina e seguirla fino a raggiungere la fontana e la madonnina e ritorno. Possibilità di aggiungere 2 km facendo due giri completi del parcheggio. Lunghezza totale 5,5 km – 7,5 km.

Martedì 30-01-2018 – 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 verbano 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

NON è richiesta iscrizione – La partecipazione è LIBERA e VOLONTARIA