

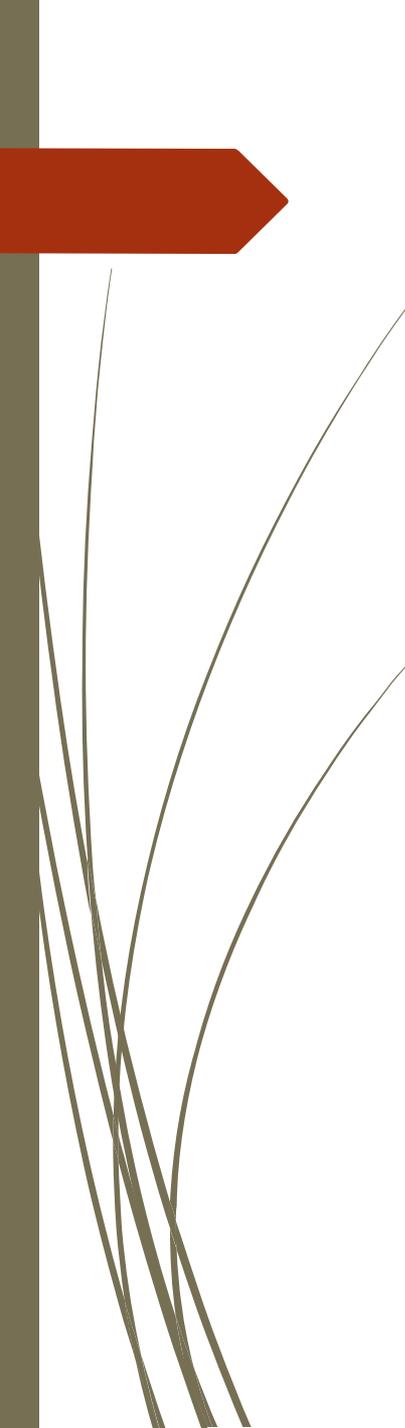


slow (green) tourism

riscoprire il ritmo naturale con le passeggiate botaniche
il progetto WalkArt: il Cammino Celeste

1 luglio 2019 #CuriosiFVG2019 IRSE Pordenone

agr. dott. gianpaolo bragagnini
g.bragagnini@agroforumiulii.it



Cosa impareremo, cosa faremo

- che cos'è il turismo lento
- confronto turismo lento/pellegrinaggio
- scopriremo il Cammino Celeste del Progetto WalkArt
- passeggiata botanica a Cividale, immersione nel verde

Caratteristiche del Turismo lento



- ▶ immersione completa da parte del viaggiatore nella cultura e nella storia locale del territorio
- ▶ maggiori interazioni con la comunità ospitante: accoglienza vera e sincera
- ▶ scoperta delle specificità locali

Leontodon hispidus ssp. brumatii



Caratteristiche del Turismo lento



- minori impatti ambientali (spostamenti a piedi e in bici, pasti con cibi locali km zero)
- scoprire un territorio con lentezza, in modo da permetterci profondamente e realmente di comprendere meglio ciò che stiamo visitando
- esperienza multisensoriale

Obbiettivi del turismo lento



- ▶ liberarsi dai ritmi frenetici della quotidianità per ritrovare il benessere
- ▶ sentire la gioia della scoperta di un territorio
- ▶ partecipare allo sviluppo di un territorio

Caratteristiche del pellegrinaggio



- obiettivo del pellegrinaggio: richiesta di un miracolo, di guarigione, riscoprire il senso profondo dei rapporti umani, riscoprire la fede religiosa
- viaggio a piedi con il minimo necessario, solitamente individuale o in piccoli gruppi
- fatica del camminare quotidiano: 6-8 ore di cammino al giorno per 15 - 25 km (dolori articolari, vesciche, tendiniti...)



La Credenziale del pellegrino

- ▶ la Credenziale attesta che il viandante che sta percorrendo il Cammino Celeste è un pellegrino e non un escursionista o un turista
 - ▶ consegnare la Credenziale significa garantire che la persona che se ne serve è un vero pellegrino, e che saprà come comportarsi, sotto tutti i punti di vista
 - ▶ la Credenziale ha poi lo scopo di attestare che il Cammino è stato effettivamente percorso.
- 

La Credenziale del pellegrino

La Credenziale

è un documento che ha come funzione primaria quella di attestare che il viandante che sta percorrendo il Cammino Celeste è un pellegrino e non un escursionista o un turista. «Consegnare la credenziale» significa in pratica «garantire, almeno moralmente, che la persona che se ne serve è un vero pellegrino», e che saprà come comportarsi, sotto tutti i punti di vista. La credenziale ha poi lo scopo di attestare che il Cammino è stato effettivamente percorso.

Il Cammino è stato effettivamente percorso. Come il Cammino di Santiago o la Via Francigena, il Cammino Celeste è innanzitutto un itinerario di pellegrinaggio, e bisogna tenerne conto. Peraltro esso è aperto a tutti coloro che vogliono percorrerlo con quello che spesso chiamiamo lo «spirito dei pellegrini», che consiste sostanzialmente in due cose: - l'**umiltà**, che fa considerare tutto quello che si riceve o si trova come un dono gratuito (anche se c'è una tariffa); essa si può riassumere con una frase scritta sull'architrave di una porta del rifugio parrocchiale di Hospital de Órbigo, sul Cammino di Santiago: «El turista exige, el peregrino agradece», cioè apprezza e ringrazia; - il **cuore aperto**, sgombrato da ogni presunzione e da ogni preconcetto, e pronto a mettersi in ascolto e ad accogliere chi e cosa il Cammino vorrà fargli incontrare.

Buon cammino!

Cammino Celeste

Prologo dal santuario di Barbanza nella Laguna di Grado e poi in 10 tappe da Aquileia, sede titolare di un patriarcato dalla storia millenaria al Monte Lussari, nel cuore delle Alpi Giulie.

Sin dal 1360 il Monte Santo di Lussari è stato meta del Pellegrinaggio dei tre popoli che vi si recavano per pregare Maria ed ancor oggi si sviluppa nei tre rami del Cammino Celeste che conducono al Santuario.



camminoceleste.eu

CHARTA PEREGRINI ITER AQUILEIENSE



Itinerario del Friuli Venezia Giulia

Credenziale del Pellegrino
Cammino Celeste
da Aquileia al Monte Lussari





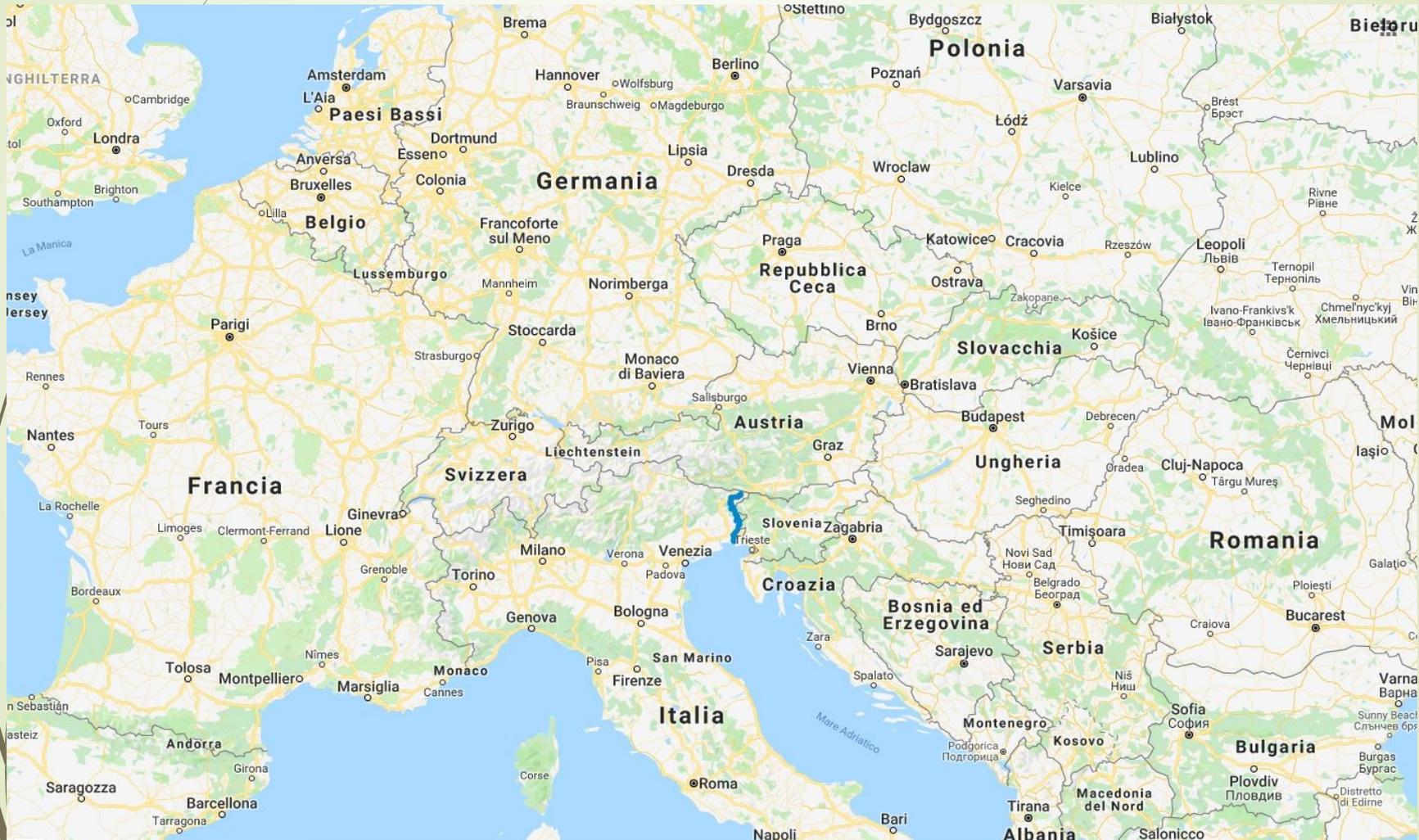
Le testimonianze dei pellegrini del Cammino Celeste

- “Il Cammino, per me, è stato una meraviglia scoperta poco a poco, una sinfonia di sensazioni, emozioni, momenti di stupore”
- “Non ho iniziato il Cammino con un motivo ben definito in testa. I motivi si sono poi mostrati di tappa in tappa, di giorno in giorno, di incontro in incontro”

Le testimonianze dei pellegrini del Cammino Celeste

- “Scopri che, quando hai la veste del pellegrino, negli altri si manifestano più facilmente i migliori sentimenti che l'uomo ha, ma che troppo spesso mantiene nascosti. L'accoglienza, l'ascolto, la gentilezza, il saluto, il sorriso, il dialogo”
- “Ho riscoperto l'amore che ho sempre avuto per la natura, ma ho imparato a guardarla più a fondo. Molte risposte che cerchiamo per noi stessi risiedono nella natura stessa, ma sono mascherate, bisogna mirarla con gli occhi dello spirito

Inquadramento geografico del Cammino Celeste



Inquadramento geografico del Cammino Celeste



Inquadramento geografico del Cammino Celeste



Il "Cammino Celeste" è il "Cammino di pellegrinaggio dei tre popoli" per unire le nazioni verso la meta europea di pellegrinaggi
Monte Santo Lussari 1790 m s.l.m
Svete Višarje
Luschariberg

Inquadramento geografico del Cammino Celeste

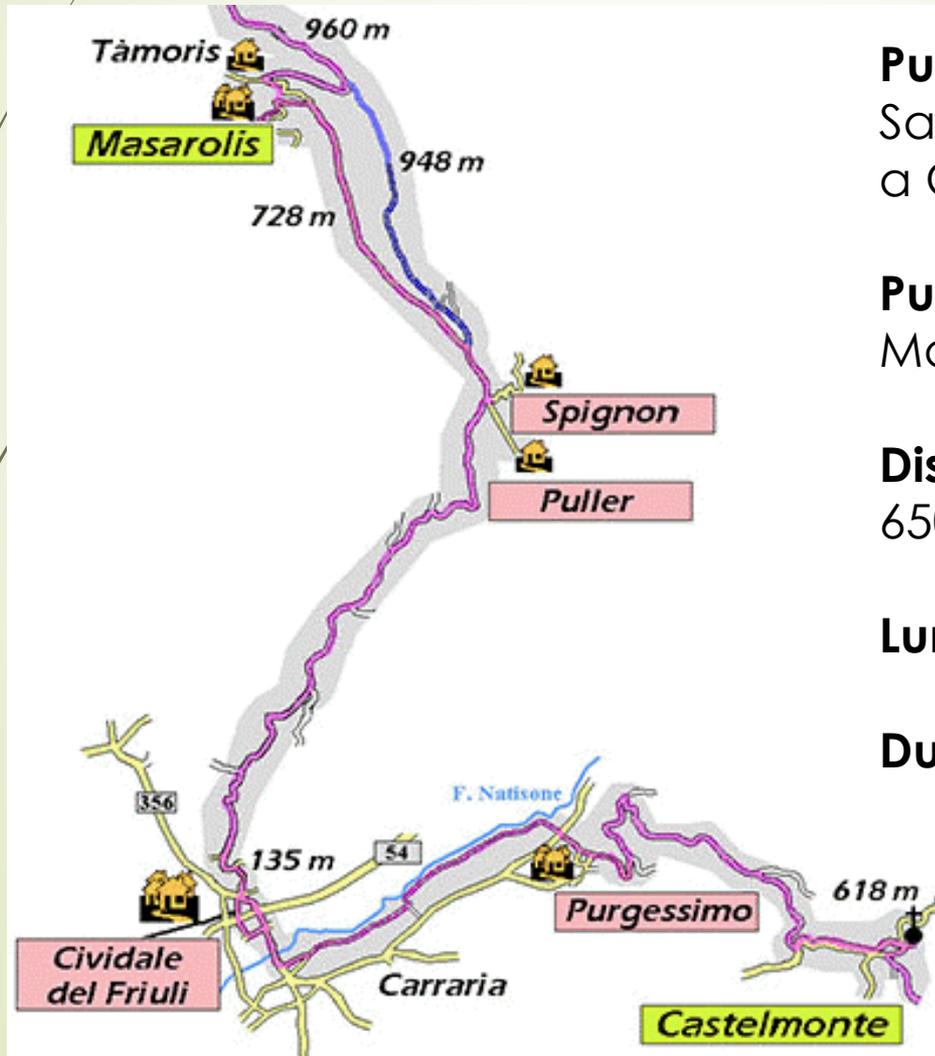


Cividale è la città più grande attraversata dal Cammino

La tappa Castelmonte-Masarolis si trova nel cuore del Cammino Celeste, passa attraverso il centro di Cividale del Friuli

Il ramo italiano del Cammino Celeste è lungo 210 chilometri, punto di partenza: Aquileia, con possibilità di prologo dal Santuario dell'isola di Barbana

La IV tappa del Cammino Celeste



Punto di partenza :

Santuario della Beata Vergine a Castelmonte

Punto di Arrivo:

Masarolis (Comune di Torreano)

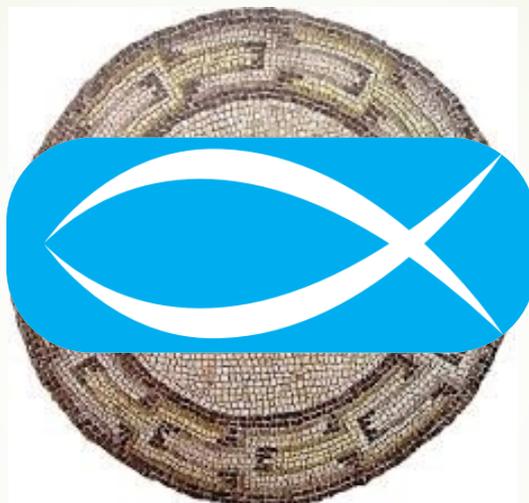
Dislivelli risalite/discese:

650m / 635m

Lunghezza : 25,4 km

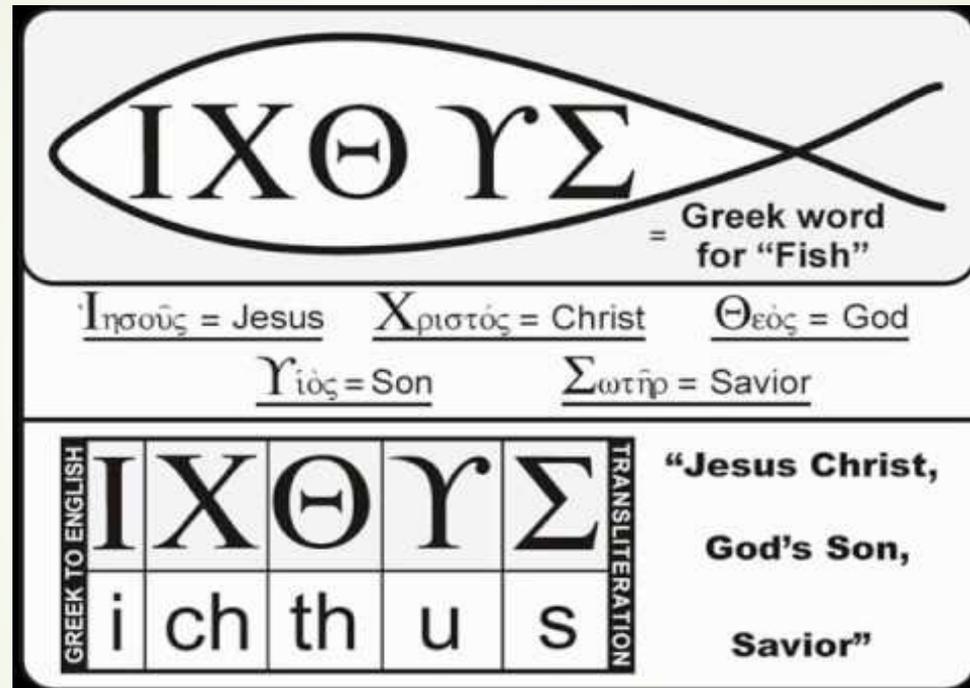
Durata stimata: 6,5-8 h

Il simbolo del Cammino Celeste



Il simbolo del Cammino Celeste è la stilizzazione del pesce, antico simbolo protocristiano ricavato dal mosaico che costituisce il pavimento della basilica di Aquileia

Il simbolo del Cammino Celeste



ΙΧΘΥΣ : ichthys in greco significa "pesce"
ogni lettera è iniziale delle parole
Iesus **C**hristòs **T**heu **Y**òs **S**otér,
Gesù Cristo Figlio di Dio Salvatore

La segnaletica del Cammino Celeste





Info Cammino Celeste

www.walkart.eu/#/menu/routes/camminocelleste

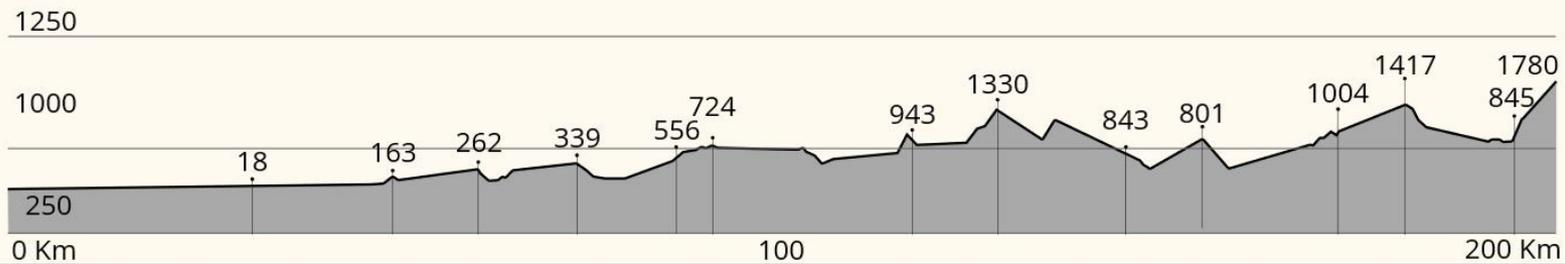
www.camminocelleste.eu



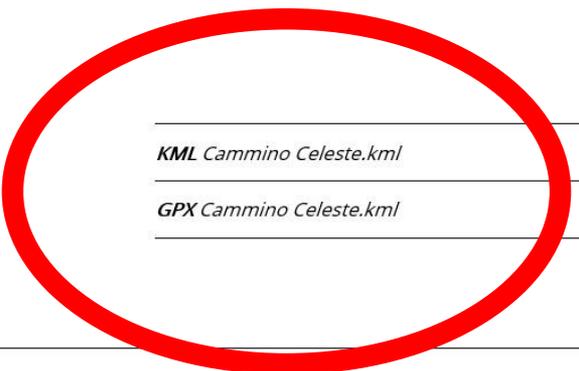
Il percorso GPS del Cammino Celeste

- Scaricare un'app GPS outdoor con mappe consultabili anche senza l'utilizzo della connessione internet (ad. esempio MAPS.ME, OSMAnd...)
- Scaricare le mappe di riferimento dell'area interessata
- Scaricare il percorso del Cammino Celeste formato .KML (ad esempio per MAPS.ME) oppure formato .GPX (ad esempio per OSMAnd)

Il percorso in formato .KML



Download / Info



Associazione Iter Aquileiese, via D'Olea 10, 34070 Mariano del Friuli (GO)

Poiana Giuseppe cell. [0039 340 8426869](tel:00393408426869)

Pantanali Aurelio cell. [0039 324 7776584](tel:00393247776584)

camminoceleste@libero.it

www.camminoceleste.eu

Cammini

Il percorso in formato .GPX

www.camminoceleste.eu/materiale/materiale.php



www.camminoceleste.eu/materiale/materiale.php

Home I cammini Cammino italiano Informazioni utili Monumenti Esperienze Forum & Link Appuntamenti Contatti



Informazioni utili

Home > Informazioni utili

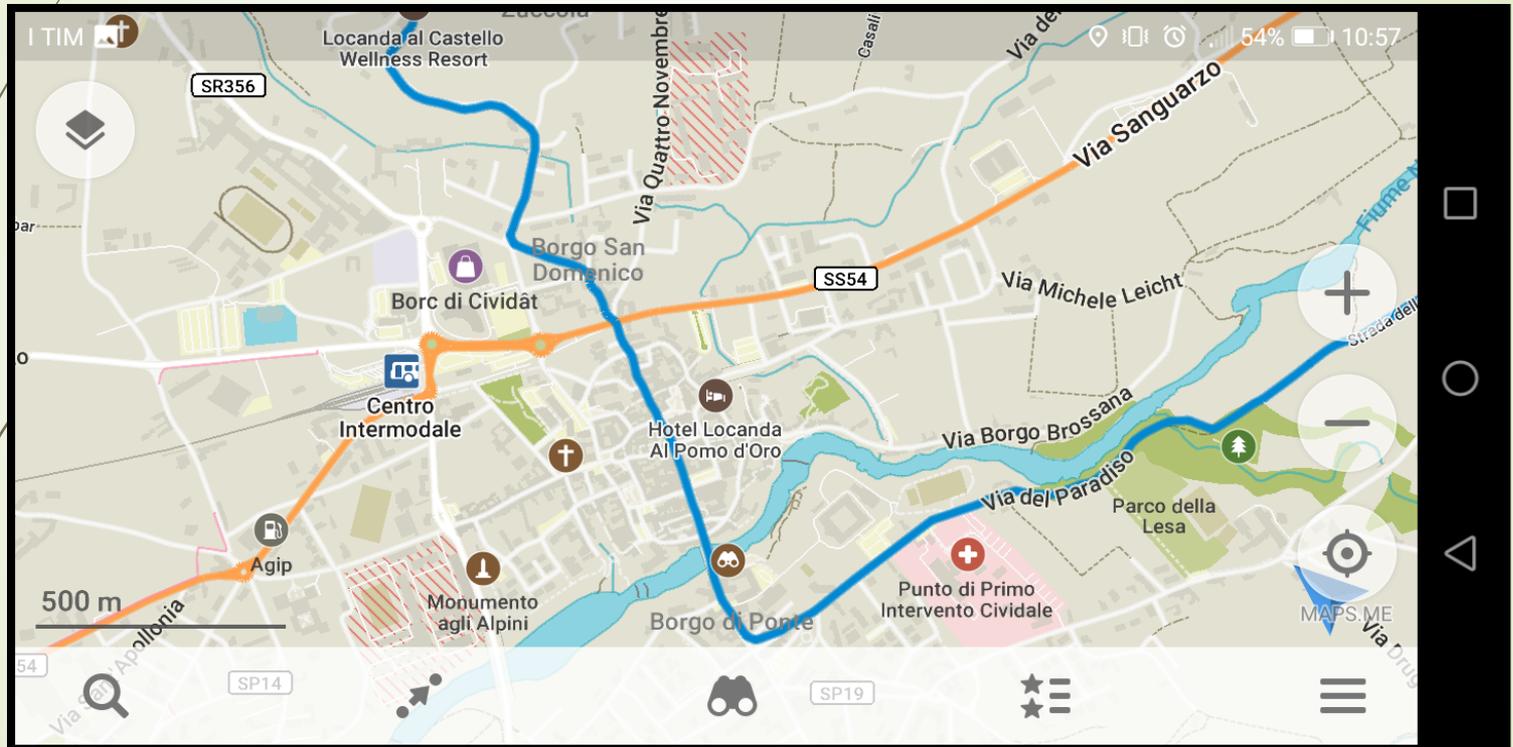
Ricordiamo che il cammino celeste è praticabile per tutto il suo percorso **dal mese di giugno fino al mese di settembre**. Negli altri mesi, solo le prime tappe sono praticabili a causa della presenza di neve su oltre metà tracciato. Le sezioni del sito del Cammino Sloveno ed Austriaco sono in fase di costruzione.

E' consigliabile scaricare le ultime versioni dei file PDF prima di percorrere il cammino; per scaricare i file PDF cliccare col tasto destro del mouse sull'icona del pesce e premere il comando "**Salva oggetto con nome...**".

Cammino Italiano

Materiale	Aggiornamento	Dimensione	Formato	Download
Percorso dettagliato completo di cartine, punti di interesse, ristoro e pernottamento	2019.05.11	10.6 MB	link	
Tracce GPS in formato 'GPX'	2018.08.06	465 KB	ZIP	
Mappa del percorso in Google Maps	2018.08.06		link	
Consigli per percorrere il Cammino Celeste e disponibilità	2012.12.24	266 KB	ZIP	

Il Cammino celeste a Cividale del Friuli



Percorso .kml su App MAPS.ME base cartografica OpenStreetMap

Passeggiata botanica a Cividale del Friuli



- divulgazione ambientale, lungo il corso del fiume Natisone, alta biodiversità di specie vegetali
- scoperta delle caratteristiche curiose di alcune specie vegetali
- a pochi passi dal centro cittadino una rilassante esperienza di immersione nel verde

Passeggiata botanica a Cividale del Friuli



forra

[dal longob. furha "spazio tra i solchi"].
spazio roccioso compreso tra pareti verticali, assai ravvicinate, dovuto all'erosione regressiva esercitata dall'acqua, sinonimi ≈ burrone, canalone, canyon, gola

► FORRA del NATISONE :

La forza del Fiume Natisone e il sollevamento tettonico hanno formato le pareti rocciose verticali di conglomerato alte circa 20-25 mc

I conglomerati della pianura cividalese sono puddinghe poligeniche costituite prevalentemente da ghiaie e ciottoli calcarei di diametro generalmente inferiori a 15 cm.

Passeggiata botanica a Cividale del Friuli

FLORA VASCOLARE SPONTANEA DI CIVIDALE DEL FRIULI (NE ITALIA)

Unità territoriali	Centro storico	Periferia	Natisone alluvioni	forra	tot.	Cividale
N. specie	220	376	178	286	345	507
Superficie (ha)	30	180	10	10	20	230
Rapporto						
N. specie/superficie	7,3	2,1	17,8	28,6	17,3	2,2

Tab. I - Andamento del numero di specie e del rapporto specie/superficie all'interno delle unità territoriali considerate.

FONTE: Boscutti F., Martini F., Simonetti G., Watschinger (2010) Flora vascolare spontanea di Cividale del Friuli (NE Italia). Gortania - Atti del Museo Friulano di Storia Naturale, 31: 37-52

A Cividale del Friuli, lungo il fiume Natisone si possono trovare 345 specie diverse di piante in un'area relativamente piccola (20 ha), questo perché le pareti verticali della forra non sono soggette ad un forte impatto antropico

Passeggiata botanica a Cividale del Friuli



Passeggiata botanica a Cividale del Friuli

Alcune piante che vivono sulle pareti verticali della forra del Natisone si sono adattate alla vita sulle antiche mura della Città

a destra la felce
Asplenium ruta-muraria

sotto *Asplenium trichomanes*



Passeggiata botanica a Cividale del Friuli



Aggrappato tenacemente ai massi calcarei del Natisone possiamo trovare l'endemismo regionale *Leontodon hispidus* L. subsp. *brumatii*

Passeggiata botanica a Cividale del Friuli




Comune di
Cividale del Friuli

Discesa al fiume Natisone

orario di apertura:		visiting hours:	
dal 1° ottobre al 31 marzo	08.00 - 17.00	from 1° october to 31 march	08.00 - 17.00
dal 1° aprile al 30 settembre	08.00 - 20.00	from 1° april to 30 september	08.00 - 20.00

ATTENZIONE!!!
CANCELLO AUTOMATICO



ATTENTION!!!
AUTOMATIC GATE



Shinrin-yoku

Immersione nel bosco come terapia forestale

Mentre camminiamo lentamente nella natura riconnettiamo i nostri ritmi con quelli della natura

Dal 2004 in Giappone si sta studiando in modo scientifico il rapporto tra le foreste e salute umana

Bastano 2 ore ogni mese di contatto con il bosco per avere i seguenti effetti fisiologici:

- Riduzione della pressione sanguigna
- Riduzione di cortisolo (indice stress)
- Riduzione livelli di zuccheri nel sangue
- Stimolo della concentrazione e della memoria
- Innalzamento della soglia del dolore
- Potenziamiento del sistema immunitario

Shinrin-yoku

Esperienza multisensoriale nella Natura



una vera immersione coinvolge tutti i sensi:

- respirare profondamente annusando tutti i profumi del bosco
- abbandonarsi all'ascolto dei suoni e delle voci del bosco
- osservare le diverse sfumature del verde del fogliame
- toccare la corteccia degli alberi, cercando di percepirne la superficie



Grazie per l'attenzione
e buon cammino !



g.bragagnini@agroforumiulii.it