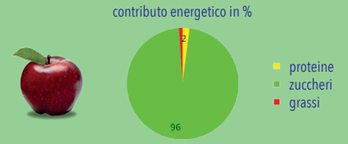
CURATI CON STILE

"Àlzati *e cammina*", non è solo una celebre frase biblica, ma è anche ciò che il nostro corpo umano ci chiede dopo che negli ultimi 50 anni lo abbiamo sommerso nella sedentarietà da benessere, che da un lato ha interrotto un'evoluzione di milioni di anni in cui la fatica era il pane quotidiano, dall'alto ci ha accomodati sul divano dove per televisione ha comunicato che ci stiamo ammalando!
Il movimento è la normalità, mentre la sedentarietà una delle principali cause delle patologia dei tempi moderni.
Non è vero che l'alternativa alla sedentarietà sia solo lo sport: nel mezzo esiste la terra di mezzo del movimento, strumento attraverso cui possiamo ottenere numerosissimi benefici per il nostro ben-essere.
L'idea del progetto "Curati-con-stile" è di offrire un motivo in più per muoversi, creando dei percorsi in cui al di là della descrizione geografica degli stessi, ognuno di essi viene caratterizzato con le calorie consumate (a cui viene associata un'equivalente quantità di alimento), con le ore di vita guadagnate, con la quantità di salute prodotta (espressa in termini di risparmio per il Sistema Sanitario): sono centinaia i percorsi finora disegnati in provincia di Pordenone e migliaia i chilometri proposti (vedasi: www.curaticonstile.it).
La "*Passeggiata per acque, parchi e musei*" è il primo percorso creato nella Città di Pordenone, sperabilmente in attesa di altri che cittadini, atleti o pazienti vorranno proporre.
Lo sport è sicuramente un valore da preservare, ma abbiamo l'occasione di aggiungergli altro valore promuovendo attraverso il movimento la salute delle persone e le bellezze spesso nascoste del nostro territorio, secondo un'idea di turismo di tipo salutistico-sportivo.
Dobbiamo dunque intendere il movimento anche come un farmaco, tralaltro gratuito, ecologico, alla portata di tutti e sempre accessibile: è un peccato che a fronte dei suoi molteplici benefici e dell'assenza di effetti collaterali, noi medici rinunciamo a provare di prescriverlo e le persone a rinunciare a volerlo assumere, sia per prevenire, sia per curare le malattie.
"*Un lungo cammino inizia sempre da un piccolo passo*" (proverbio cinese).

dott. Ciro Antonio Francescutto

PASSEGGIATA METABOLICA DI PORDENONE

LUNGHEZZA: 8,8 KM	TEMPO STIMATO	CALORIE CONSUMATE	RISPARMIO SANITARIO	VITA GUADAGNATA
Passeggio (4kmh)	2h 12'	187 kcal	20 €	2,5 ore
Cammino (5kmh)	1h 45'	341 kcal	38 €	5 ore
Fitwalking (6kmh)	1h 28'	443 kcal	49 €	6 ore



100 grammi di mela = 53 kcal

Equivalente di passeggio (4kmh) = 353 grammi di mela
Equivalente di cammino (5kmh) = 643 grammi di mela
Equivalente di fitwalking (6kmh) = 836 grammi di mela

LE SOLIDE RADICI DI UNA CITTÀ DINAMICA

Pordenone è una città che mette assieme varie caratteristiche fondamentali: l'acqua dei fiumi e dei laghetti, il verde dell'ambiente, la solida ossatura delle aziende manifatturiere e la cultura. Tutti questi elementi sostengono ancora sia gli indici economici sia i livelli di qualità della vita. Sono i valori che hanno sempre legato tra di loro i passaggi storici più importanti. L'acqua ha fatto la fortuna di Pordenone. Ha sempre rappresentato la sua radice identitaria: Portus Naonis, l'antico porto sul Noncello. Tutt'attorno all'approdo fluviale, su di una piccola altura che lo proteggeva dalle alluvioni, si allargò il primo borgo, dominato dalla loggia comunale, dalla chiesa di San Marco e dal castello. Il poeta Ettore Busetto descrisse, in versi dialettali, il nucleo d'origine della città: «rampegà su la riva del so fiume / come una roca senza gran pretese». E la città proseguì la sua crescita "in longo". Infatti, racchiuso nella "lunga calle" di corso Vittorio Emanuele c'è tuttora il cuore di Pordenone.

Gli abbondanti corsi d'acqua alimentarono dapprima gli intensi commerci. I riferimenti al ricco patrimonio idrico erano ricorrenti nelle cronache scritte di tutte le epoche: «attraverso il fiume vengono da Venezia e vanno barche assai grosse». La ricchezza d'acqua contribuì in maniera decisiva a sostenere la vera rivoluzione industriale pordenonese, che prese le mosse prima dai piccoli opifici dei battiferro, dai mulini lungo le rogge e dalle corderie; successivamente dalle cartiere e dalle ceramiche; quindi dai grandi cotonifici e dalle filande. Nel dopoguerra, il boom venne alimentato dalle fabbriche metalmeccaniche, sotto la guida di imprenditori lungimiranti, che oltre alle imprese avevano a cuore le sorti della città. Attorno a quegli stabilimenti, in tempi più recenti, si è ramificata una fittissima rete di piccole imprese, che ha garantito una buona diversificazione delle attività produttive. Per questo Pordenone è conosciuta ovunque come realtà laboriosa, intensamente industrializzata, capace di crescere anche nei periodi più difficili grazie ai suoi slanci innovativi.

In realtà all'origine della città c'era l'acqua, che rappresentava un immenso tesoro di energia per la crescita a buon mercato. E l'acqua in effetti ha permesso l'allargamento degli orizzonti economici di quello che veniva descritto come un piccolo paesotto, scarsamente popolato. L'intenso lavoro ha sostenuto lo sviluppo complessivo, sotto vari profili: da quelli produttivi a quelli demografici, da quelli culturali a quelli istituzionali. I benefici della "cultura del fare" hanno sempre stimolato le professioni e le arti, al punto tale che Pordenone è diventata il punto di riferimento di un territorio più vasto, oggi riconosciuto come uno dei più dinamici del Nordest. L'economia è stata il vero motore dello sviluppo. Così, da una continua contaminazione tra imprese e società, il paesotto dei tempi lontani è oggi una "vera" città, capoluogo di provincia, con solide radici culturali.

Giuseppe Ragogna

ARRIVEDERCI ALLA
18ª PASSEGGIATA PER ACQUE, PARCHI E IN SEMINARIO A PORDENONE
18 SETTEMBRE 2022
www.associazionesportivaequipe.it

PER INFORMAZIONI

Associazione Sportiva Dilettantistica Equipe
Cell. +39. 3397368262 - athleticteam@associazionesportivaequipe.it - www.associazionesportivaequipe.it

EVENTO PROMOSSO DALLA
16ª MARATONINA INTERNAZIONALE DEI BORGHI CITTÀ DI PORDENONE
25 SETTEMBRE 2022
www.maratoninadeiborghi.it

1ª EDIZIONE
PASSEGGIATA DI PRIMAVERA
PER ACQUE, PARCHI E IN SEMINARIO A PORDENONE

DOMENICA **29 MAGGIO** 2022
PARTENZA ORE **9.30** DAL NEGOZIO SPORTLER DI PORDENONE

con il patrocinio di
Comune di Pordenone
Assessorato allo Sport
Assessorato all'Ambiente
REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA
FRIULI VENEZIA GIULIA www.turismofvg.it

con la collaborazione di
Associazione Sportiva Dilettantistica Equipe
MARATONINA DEI BORGHI CITTÀ DI PORDENONE
Club UNESCO di Udine
Seminario Diocesano di Concordia-Pordenone
unicef
Piccoli PASSI
Tipografia Trivelli Lorenzo PORDENONE

"Pordenon è bellissimo, pieno di caxe, con una strada molto longa, si intra per una porta e si ensse per l'altra. Va in longo. È protetor San Marco. Fuori di la porta di soto è una acqua chiamata Novicello" – Marin Sanudo, 1483

ALLA SCOPERTA DI UNA PORDENONE A MISURA D'UOMO

"Il Noncello con le sue rogge offre la straordinaria opportunità di dare vita ad un sistema integrato natura/cultura che – unendo bellezza ambientale, storia, arte e civiltà – rende Pordenone una città unica.
Con questa iniziativa, che rappresenta una seconda significativa sperimentazione di un possibile collegamento pedonale fra i punti di interesse della città, vogliamo condividere una nuova e particolare visione della Città, dove lentezza e sostenibilità, sono fattori di innovazione e rigenerazione urbana". – *Stefano Tessadori, architetto*

IL COMUNE DI PORDENONE

Immersa in un territorio di suggestiva bellezza, vicina alle spiagge dell'Adriatico, ma anche a splendide località montane; Pordenone è una città estremamente vitale ed in costante e rapido sviluppo. Offre al visitatore, così come ai suoi cittadini, molteplici immagini di sè: dalla città moderna e all'avanguardia, ai primi posti per commercio e industria nel Triveneto, a città ricca di storia con un passato ancora vivo e presente nelle tradizioni locali.
Patria di medioevali viaggiatori come Odorico, e di grandi artisti come Antonio de Sacchis, detto il "Pordenone", proprio in onore della sua città, ma anche di grandi imprenditori come Antonio e Lino Zanussi, è una città in grado di coniugare il proprio patrimonio culturale con le esigenze della moderna società. È piacevole perdersi per le vie del bel centro storico o fra le sale del ricco Museo d'Arte, o ancora nell'incanto della sua Cattedrale, ma senza dimenticare l'ambiente circostante, ricco di spazi verdi ed acque.

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA EQUIPE

L'Associazione Sportiva Equipe, fondata nel 1987, e presieduta dal Prof. Luciano Sgrazzutti, ha sempre privilegiato la promozione della pratica delle attività motorie e della cultura sportiva, con proposte rivolte a tutte le fasce di età, dall'infanzia alla cosiddetta terza età.
Il concetto base che ha guidato la programmazione delle varie iniziative è stato il considerare lo sport non tanto nel suo aspetto agonistico, ma piuttosto come importante complemento nell'acquisizione e del mantenimento del benessere psicofisico.

SEMINARIO APERTO
29 MAGGIO 2022

Passando si potrà vedere durante la sosta:

I PORTICATI (MOSTRA FOTOGRAFICA)

Negli ampi porticati pensati dall'architetto Domenico Rupolo (1861-1945) per accogliere i seminaristi nei tempi di svago è stata allestita una mostra fotografica: *"100 FOTO PER 100 ANNI"*. Essa ripercorre attraverso le immagini la vita delle diverse generazioni di seminaristi ed educatori che si sono succedute nel corso di questo secolo, con tutti i cambiamenti che quest'epoca ha conosciuto.

LA CHIESA

Al primo piano, cuore di tutto il complesso di edifici del Seminario, si trova l'ampia cappella edificata nel 1931 in stile neo-romanico. Al suo interno si svolgono le celebrazioni più significative della vita del Seminario. Da notare la grande pala musiva raffigurante la Beata Vergine e San Luigi Gonzaga, opera della Scuola del mosaico di Spilimbergo realizzata nel 1938, il grande organo a canne costruito dalla Ditta Francesco Zanin nel 1995 e le vetrate artistiche opera del m° Albano Poli nel 2005.

LA BIBLIOTECA

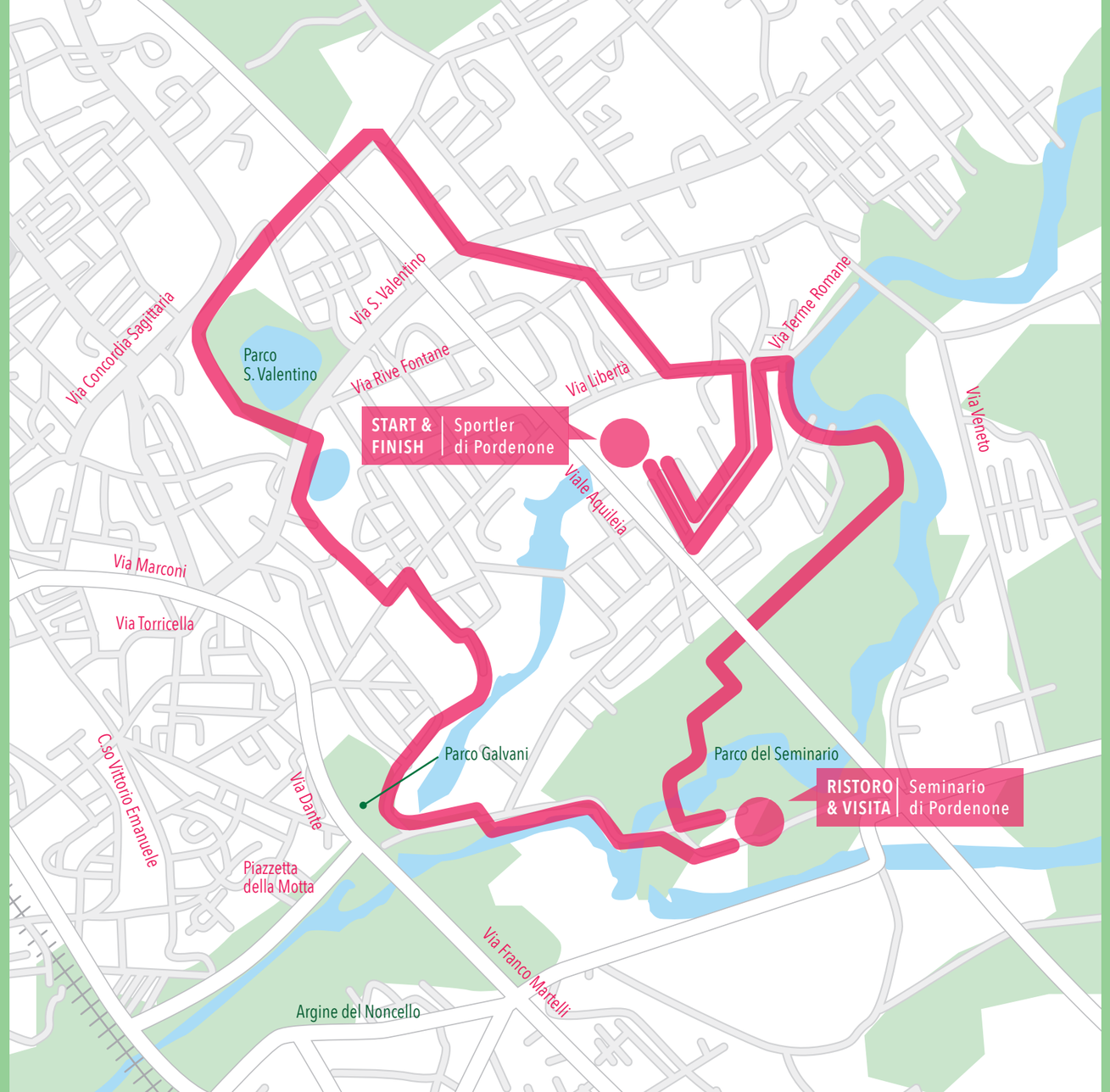
Nell'ala ovest del Seminario, eretta nel 1937 su tre piani al fine di ospitare ai primi due le aule per il ginnasio, la biblioteca e la cappella mentre all'ultimo i dormitori, si è trasferita dal 2016 la Biblioteca del Seminario che, con i suoi 140.000 volumi, raccolti fin dalla fondazione (databile all'inizio del XVIII secolo), possiede uno dei patrimoni più ricchi e antichi del Friuli occidentale. Potrete ammirare incunaboli, cinquecentine, manoscritti e file interminabili di scaffali colmi di libri.

IL GIARDINO

Il parco che circonda gli edifici del Seminario, per quanto sia stato modificato nel tempo, è erede del giardino che circondava l'antica villa Revedole: già un secolo fa esistevano, infatti, il laghetto accanto al quale venne edificata nel 1927 la grotta di Lourdes, il viale alberato e gli esemplari delle piante di più grandi dimensioni che vediamo tutt'oggi.

EVENTO SPECIALE PER LA PRIMA EDIZIONE DELLA PASSEGGIATA DI PRIMAVERA

Simbolica cerimonia della piantumazione di un albero donato al Seminario Vescovile, simbolo di speranza in un "domani buono" e segno tangibile del nostro concreto impegno a promuovere il rispetto per il verde cittadino e per l'ambiente.



IL COMUNE DI PORDENONE, L'ASSESSORATO ALLO SPORT, L'ASSESSORATO ALL'AMBIENTE E L'A.S.D. EQUIPE PROMUOVONO LA PRIMA PASSEGGIATA DENOMINATA "PASSEGGIATA DI PRIMAVERA PER ACQUE, PARCHI E IN SEMINARIO A PORDENONE" APERTA A TUTTI

Organizzazione: Associazione Sportiva Dilettantistica Equipe, con il patrocinio del Comune di Pordenone, Ass. Piccoli Passi e Seminario di Pordenone.

Partenza e Arrivo: negozio Sportler, via Aquileia, Pordenone.

Iscrizione: le iscrizioni sono aperte dalle ore 7.30 alla partenza (possibilità di iscrizione anche nei tre sabati precedenti, presso Sportler).

Orario partenza: la partenza è prevista per le ore 9.30.

Tempo massimo: ore 2.00

Limiti di età: nessuno.

Punti di ristoro: Seminario di Pordenone.

Segnali percorso: frecce direzionali lungo il percorso.

Quote di partecipazione:
€uro 5,00 per singola iscrizione
€uro 4,00* per gruppi famigliari. *a persona

Assistenza Percorso: l'assistenza viene garantita da associazioni di volontariato.

Maglietta ai primi 400 iscritti e cartellino di partecipazione per tutti.

All'arrivo verrà donato un seme a tutti i partecipanti in ricordo di una giornata green all'insegna dello sport e della salute.

Premiazione per i bambini partecipanti delle scuole primarie.

REGOLAMENTO

- Il Comitato organizzatore declina ogni responsabilità civile e penale per qualsiasi incidente che possa accadere prima e durante la manifestazione avendo la stessa carattere non competitivo. L'organizzazione considera con l'iscrizione la idoneità fisica del partecipante inerente la normativa di legge prevista dal D.M. 28.283 sulla tutela Sanitaria per l'attività agonistica. Data la non competitività della manifestazione non ci saranno nè cronometraggio nè classifica. I partecipanti dovranno attenersi alle norme del codice della strada: i pedoni devono procedere sul margine sinistro della carreggiata (art. 134), rispettare i semafori per l'attraversamento degli incroci e seguire le indicazioni degli addetti alla vigilanza lungo il percorso.
- Vista la non competitività della marcia non verranno accettati reclami.
- L'iscrizione comporta l'accettazione del presente regolamento.
- È obbligatorio apporre sul cartellino nome e cognome.

NEL RISPETTO DELLE NORME ANTI COVID