



Città di Bolzano
Stadt Bozen



Bolzano CAMMINA

23-24-25
settembre 2021



Supplemento al periodico "FES1 La città della qualità del benessere e della formazione" - Anno 21 n. 2 settembre 2021
Poste Italiane S.p.a. - Spedizione in A.P. - 70% - NE Bolzano - Quadrimestrale



Percorsi naturalistici e culturali,
esperienze e camminate
per tutti i gusti!



Bolzano CAMMINA

Percorsi naturalistici e culturali, esperienze e camminate per tutti i gusti!

Tre giorni dedicati al camminare, la forma di spostamento più autentica e primigenia, con percorsi adatti a tutte le età e possibilità, per (ri)scoprire il piacere di muoversi in mezzo alla natura, alla cultura e alla storia. Oltre alle attività fisiche le associazioni organizzatrici offriranno anche momenti di approfondimento e conoscenza del territorio.

Punto informativo

Stand UPAD
dal 22 al 25 settembre, dalle 9.30 alle 18.00
Parco dei Cappuccini - P.zza Verdi, Bolzano

Contatti

UPAD, tel. 0471 210201
bolzanicammina@gmail.com
www.upad.it/bzcv

Immagini: ©Azienda di Soggiorno / IDM - A. Filz, A. Meurer,
©123RF, ©Pixabay / ©openstreetmap.org/copyright

Con il sostegno di:



In collaborazione con:



Partner tecnici:



Informazioni ai partecipanti/ regolamento

- 1) Per prenotarsi agli eventi è necessario compilare e restituire la cartolina di adesione, disponibile presso lo stand UPAD al Parco dei Cappuccini o presso l'ufficio dell'Azienda di Soggiorno, via Alto Adige 60 oppure tramite la pagina del sito al link www.upad.it/bzcv;
- 2) Le adesioni alle singole iniziative saranno valide fino ad esaurimento posti. Le prenotazioni online saranno valide fino a 15 minuti prima della partenza e andranno completate con la sottoscrizione della cartolina al punto 1) presso lo stand UPAD;
- 3) Le iniziative si svolgeranno nel rispetto delle norme di sicurezza anti-covid e delle ordinanze in vigore in quel momento, pertanto le modalità di svolgimento potrebbero subire modifiche indipendenti dalla volontà dell'organizzazione;
- 4) È possibile iscriversi a più iniziative, nel rispetto dei numeri massimi di partecipanti;
- 5) Tutte le passeggiate ed escursioni, se non indicato diversamente, partiranno dal Parco dei Cappuccini e si terranno anche in caso di maltempo;
- 6) I partecipanti regolarmente iscritti alle varie iniziative saranno coperti da assicurazione, fino a conclusione dell'iniziativa stessa, previa compilazione dell'apposita cartolina di adesione di cui al punto 1);
- 7) Lo stand UPAD di Parco dei Cappuccini è a disposizione per qualsiasi informazione in merito.

Buon divertimento!

I partner



Partner tecnici

Azienda di soggiorno di Bolzano

Via Alto Adige, 60 - 39100 BZ / Tel. 0471 307000
www.bolzano-bozen.it

Trento Film Festival

Via S.Croce, 67 - 38122 Trento / Tel. 0461 986120
www.trentofestival.it

Partner organizzatori

ASD Nordic Walking Bolzano

Viale Trieste, 17 - 39100 BZ / Tel. 0471 272089
www.ussa.bz.it

CAI - Club Alpino Italiano

Piazza delle Erbe, 46 - 39100 BZ / Tel. 0471 978172
www.caibolzano.it

Coordinamento Psicologia

Via Napoli 4 - 39100 BZ
Tel. 346 5884379

Diabetes Union Alto Adige

Via Montecassino, 12 - 39100 BZ / tel. 0471 401761
www.diabetes.bz.it

FAI Giovani Bolzano e FAI Delegazione Bolzano

Via Portici, 30 - 39100 BZ - bolzano@faigiovani.fondoambiente.it
www.fondoambiente.it

Slow Food Alto Adige Südtirol

Piazza Stazione 6 - 39057 Appiano sulla Strada del Vino (BZ)
www.slowfoodaltoadigesuedtirol.it

Soccorso Alpino Alto Adige

Via Giuseppe di Vittorio, 16 - 39100 BZ / Tel. 0471 285444
www.soccorsoalpino.org

Associazioni sostenitrici della manifestazione

Club della Visitazione

Viale Europa, 3 - 39100 BZ / Tel. 339 2019766
www.clubdellavisitazione.wixsite.com/home

Associazioni Anziani Terza età

Via Parma, 8 - 39100 BZ
Tel. 0471 347296

AIDO

Piazza Gries, 18 - 39100 BZ Tel. 0471 285188
www.aido.it

Camminare e...

Una serie di attività e occasioni di approfondimento legate al tema del camminare

... riflettere

Tavola rotonda

Venerdì 24 settembre ore 17.30 - Palco Parco Cappuccini

Saluto del Sindaco della Città di Bolzano, Renzo Caramaschi

Il cammino della resilienza e creatività in montagna (in lingua italiana)

Pino Dellasega, fondatore Scuola Italiana Nordic Walking, Coordinatore Tecnico Nazionale Nordic Walking ACSI, accompagnatore di Media Montagna del Collegio Guide Alpine Trentino e ideatore del trekking del "Cristo pensante delle Dolomiti"

Sicurezza in montagna (in lingua tedesca)

Florian Seebacher, coordinatore del Soccorso Alpino Alto Adige

Camminare e psiche: benefici sul benessere del movimento (in lingua tedesca)

Ilse Gamper, psicologa

Moderazione a cura di Cornelia Dell'Eva, formatrice

In caso di maltempo l'evento si terrà presso il Teatro Comunale di Bolzano. Prenotazione obbligatoria allo Stand UPAD oppure sul sito all'indirizzo www.upad.it/bzcv. Obbligo di Green Pass.

... sentire

Percorso sensoriale "bare foot"

A piedi nudi nel parco, riscopriamo sensazioni tattili ormai dimenticate.

... navigare

Bolzano Cammina Extra

Interviste e approfondimenti sul tema del camminare a cura di esperti e testimonial sempre disponibili al link www.upad.it/bzcv_extra

Giovedì 23 settembre

Passeggiata delle fontane

Partendo dal Parco dei Cappuccini si prosegue in direzione P.zza Walthers con la sua imponente fontana centrale per poi raggiungere la fontana delle rane antistante la Stazione ferroviaria risalente agli anni Trenta. Si ritorna verso il centro percorrendo via Dr. Streiter con il suo pittoresco banco del pesce e fontanella bronzea per arrivare in P.zza Erbe con la sua caratteristica fontana di Nettuno.

Oltrepasseremo il Ponte Talvera per giungere in piazza Vittoria dove ci fermeremo ad ammirare la fontana trasformata in fioriera e proseguiremo poi per il Lungo Talvera, per giungere fino alla fontana che AVIS ha omaggiato alla città, da dove potremo godere anche di uno scorcio di Castel Mareccio.

A cura di **Diabetes Union e UPAD** con Emanuela Martini.

Possibilità di prestito di bastoncini da nordic walking allo stand UPAD al parco Cappuccini.

Orario: 10.00-12.00
Lunghezza: 3,4 km
Passi: 5.600



Visita guidata Bacchus Urbanus

Passeggiata guidata nel centro e visita guidata con degustazione alla cantina Rottensteiner.

Particolare trekking urbano per le vie del centro storico, lungo via dei Grappoli e via Bottai e i percorsi che attraversano le zone produttive dei due vini autoctoni di Bolzano, il Santa Maddalena e il Lagrein.

Si potranno ammirare i vigneti percorrendo le passeggiate del Talvera in direzione della cantina Rottensteiner dove verrà offerta una degustazione del prezioso nettare. Prenotazione obbligatoria entro ore 13.00 del 22/9 allo 0471 307000 o info@bolzano-bozen.it

A cura dell'**Azienda di Soggiorno di Bolzano**, guida **Oswald Stimpfl**.

*Numero massimo di partecipanti: 15 persone
Contributo per la degustazione: 10 Euro*

Orario: 14.30-18.30
Lunghezza: 5,5 km
Passi: 9.166



Trekking urbano a Castel Flavon

Partendo dal Parco dei Cappuccini si prosegue in direzione Ponte Loreto verso Viale Trento, imboccando Via Piè di Virgolo e svoltando in Via del Calvario si giunge fino alla Chiesa del Santo Sepolcro, salendo per il sentiero n° 4, si giunge all'imbocco del sentiero n° 3, percorrendolo in direzione Castel Flavon fino a destinazione. Il rientro prevede una variante che porterà verso il campo CONI ad Oltrisarco (ai piedi della galleria del Virgolo).

A cura di **ASD Nordic Walking Bolzano** con Emanuela Negrisola ed Emanuela Martini.

Possibilità di prestito di bastoncini da nordic walking allo stand UPAD al parco Cappuccini

Orario: 15.30-17.30
Lunghezza: 6,7 km
Passi: 11.600

Venerdì 24 settembre



4

Urban walking

Dal Parco dei Cappuccini percorrendo le strade del centro storico si raggiunge l'ingresso della passeggiata da via Sant'Osvaldo. Oltrepassando la targa commemorativa all'architetto Karl Ritter von Müller si prosegue fino alla Chiesa di San Pietro dove si imbecca via Sant'Antonio, ritornando in città dal Lungo Talvera fino al Museo archeologico all'ingresso di Via Museo.

Con **Emanuela Martini**, a cura di **UPAD**.

Possibilità di prestito di bastoncini da nordic walking allo stand UPAD al parco Cappuccini

Orario: 10.00-12.00
Lunghezza: 5 km
Passi: 8.300

Il Centro storico di Bolzano

Una passeggiata nel centro storico alla scoperta dei nomi e della storia delle strade e delle piazze più importanti della nostra città. Dal Parco dei Cappuccini si prosegue in via Isarco per arrivare al cuore del centro storico di Bolzano: piazza Walther. Da piazza del Grano ci dirigiamo verso il municipio per sbucare in via Grappoli e in via Conciapelli. Da via Piave proseguiamo per via Bottai fino a giungere in Piazza Erbe passando per via Vintola e via Dr. Streiter. Prenotazione obbligatoria entro ore 13.00 del 23/9 allo 0471 307000 o info@bolzano-bozen.it

A cura dell'**Azienda di Soggiorno**, guida **Doris Pizzocco**.

Numero massimo di partecipanti: 15 persone

Orario: 14.30-16.30
Lunghezza: 3 km
Passi: 5.000



5



6

Nordic "SLOW" walking

Percorso eno-gastronomico con degustazione finale all'azienda vinicola Thurnhof. Partendo dal Parco dei Cappuccini e oltrepassando Ponte Loreto e Viale Trento si svolta in Via Piè di Virgolo e si imbecca Via del Calvario. Si sale in direzione Castel Flavon fino al parcheggio. Proseguendo si scende in via Castel Flavon e attraverso Oltrisarco alta si giunge all'azienda vinicola Thurnhof, presso la quale sostieremo per una piccola degustazione.

Al termine rientro verso il centro.

A cura della **Condotta Slow Food Alto Adige Südtirol**, accompagnati dal fiduciario **Angelo Carrillo** e da **Carlo Benvenuti**.

Si invita ad indossare scarpe comode

Contributo per la degustazione: 10 Euro

Numero massimo di partecipanti: 20 persone

Orario: 14.30-16.30
Lunghezza: 7,3 km
Passi: 12.100

Sabato 25 settembre

7



Camminata naturalistica

Partenza dal parco dei Cappuccini in direzione Ponte Talvera, attraverso il Lungo Talvera si arriva fino a Ponte S. Antonio per raggiungere l'ingresso della panoramica Passeggiata di S. Osvaldo. Giunti al monumento a Karl Ritter von Müller svolteremo a sinistra sul sentiero che ci porterà ad ammirare Bolzano dall'alto e raggiungere il Castel Roncolo. Discesa verso il Talvera e termine itinerario. A cura del CAI Bolzano, con Willy Marchiori e Cesare Cucinato.

Orario: 9.30-11.30
Lunghezza: 5,5 km
Passi: 9.160

Il Virgolo tra arte e natura

Itinerario storico-artistico con meta la chiesetta di San Vigilio al Virgolo.

Dopo una passeggiata naturalistica fino al termine dello sperone verrà aperta la chiesa di San Vigilio, attualmente di proprietà privata, che conserva pregevoli affreschi risalenti alla seconda metà del XIV secolo.

A cura del FAI con i volontari FAI Fabio Maistrelli, guardia forestale in pensione, e Valentina Failo, storica dell'arte.

*Numero massimo di partecipanti: 20 persone
Il percorso è in pendenza. Si consiglia di indossare scarpe comode.*

Orario: 10.00-12.00
Lunghezza: 2,1 km
Passi: 3.500

8



9



Bolzano dall'alto

Itinerario sul Colle.

Dalla funivia a monte si cammina sul Colle dei Contadini per arrivare e visitare dall'esterno la chiesetta sul Colle dei Signori e ammirare il paesaggio. Percorrendo lo stesso percorso dell'andata si torna alla funivia dove, prima di scendere, si potrà salire alla torre panoramica e godere della vista di Bolzano dall'alto. Prenotazione obbligatoria entro ore 13.00 del 24/9 allo 0471 307000 o info@bolzano-bozen.it A cura dell'Azienda di Soggiorno, guida Stefan Renzler.

Numero massimo di partecipanti: 15 persone

Punto di ritrovo: stazione a valle Funivia del Colle
Orario: 14.30 – 17.30
Lunghezza: 3,5 km
Passi: 5.850

Attività di contorno

Andrea Lanfri Toccare il cielo con tre dita

Venerdì 24 settembre 2021 ore 20.30
Teatro Comunale di Gries in Galleria Telser
Serata organizzata da CAI Bolzano

Nel 2015, a 29 anni, Andrea Lanfri contrae la meningite e dopo un mese di coma perde entrambe le gambe e sette dita delle mani. Grazie alla forza di volontà e alla passione per lo sport nel giro di un anno torna alla sua vita di prima, avvicinandosi all'atletica paraolimpica, iniziando a correre con un paio di protesi in fibra di carbonio, acquistate grazie a una raccolta fondi. Una storia di grande coraggio e di straordinaria determinazione, premiata con il raggiungimento di traguardi sportivi che sembravano impossibili. Un atleta simbolo di vita e di un intero movimento sportivo nazionale.



Dal 16 al 24 settembre proiezioni cinematografiche, anteprime letterarie, laboratori per bambini e mostre, per raccontare i tanti volti delle "terre alte". Saranno nove giorni ad altissimo tasso di... verticalità, quelli che animeranno il **Parco dei Cappuccini** e il **Centro Trevi – TreviLab di Bolzano** tra cinema, letteratura e attività per tutte le età.

Per il programma dettagliato degli appuntamenti:
trentofestival.it/bolzano



Il maso in città

Sabato 25 settembre,
dalle 10.00 alle 12.00
Parco dei Cappuccini
Per bambini 6 - 11 anni



Raggiungi una fattoria didattica direttamente al Parco dei Cappuccini. Rosina Öttl Kuen del Pillinghof di Caines propone un laboratorio per avvicinarsi ai saperi contadini. **Evento ad iscrizione**, in collaborazione con l'Associazione Donne Coltivatrici Altoatesine.

Chiusura della manifestazione

Sabato 25 settembre ore 17.30 - Parco dei Cappuccini

Saluto dell'Assessore alle Politiche Sociali, al Tempo libero e allo Sport **Juri Andriollo**.

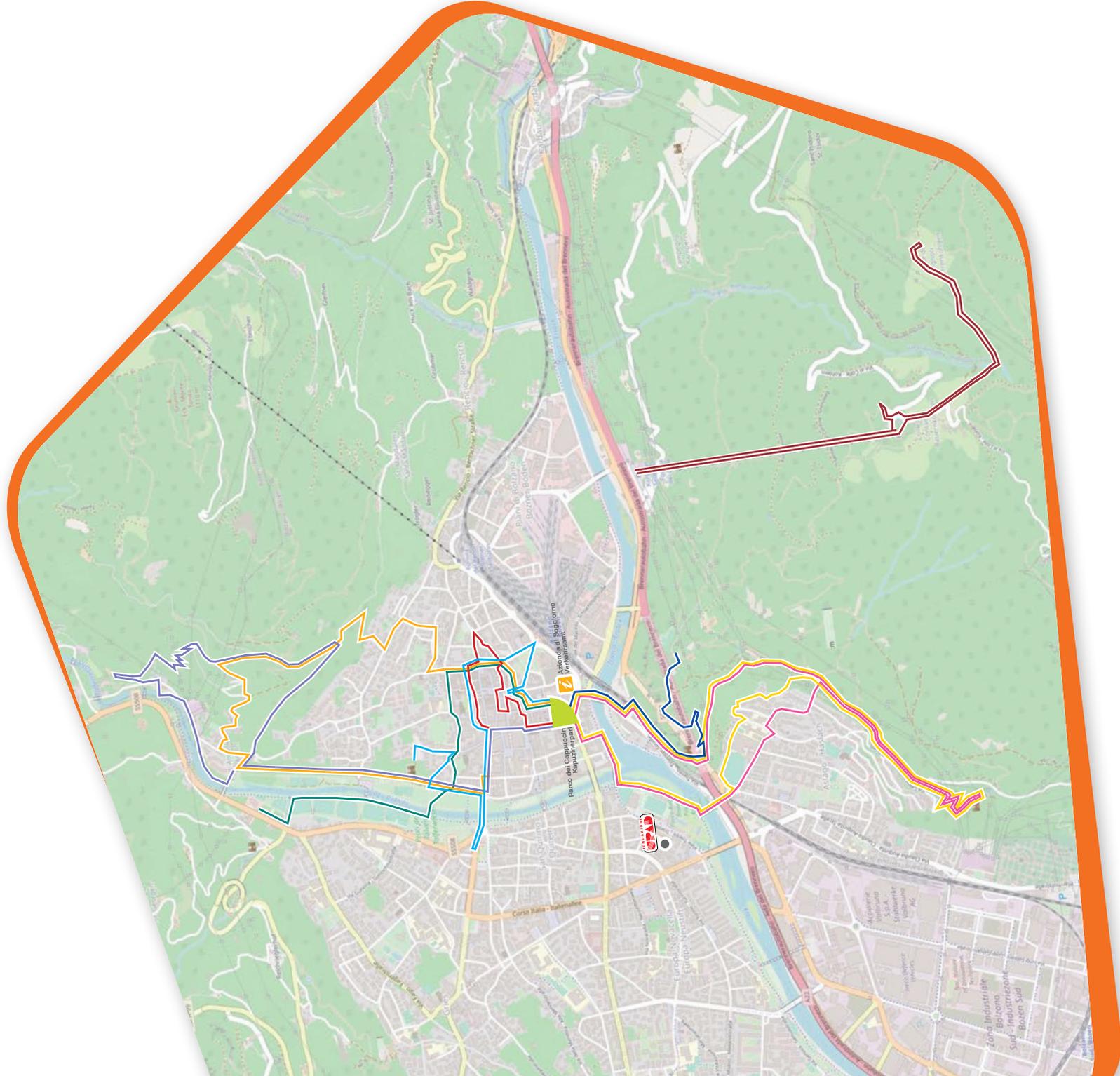
Concerto di Johnny Ponta

Sabato 25 settembre ore 18.00
Parco dei Cappuccini

In arte Johnny Ponta, Gianni Pontarelli a 10 anni scrive la prima canzone dopo aver riparato una vecchia chitarra Eko. Dalla provincia di Frosinone, dopo essere diventato medico, approda in Alto Adige, dove continua a coltivare l'amore per la musica country che lo porta ad incidere una canzone dedicata al capoluogo altoatesino: "Bolzano". Un omaggio alla città che lo ha accolto, la prima canzone composta per questa città. Potremo ascoltarla durante il concerto con tanti altri successi scritti dal medico cantautore.

In caso di maltempo il concerto si terrà presso il Teatro Comunale di Bolzano. Prenotazione obbligatoria allo Stand UPAD oppure sul sito all'indirizzo www.upad.it/bzcv. Obbligo di Green Pass.

Percorsi / Routen



Contatti / Kontakte

Tel. 0471 210201

bolzanocammmina@gmail.com

bozenwandert@gmail.com

Punto informativo / Infopoint

**Parco dei Cappuccini /
Kapuzinerpark**

Stand UPAD

1 Passeggiata delle fontane
Brunnenspaziergang

2 Visita guidata Bacchus Urbanus
Führung Bacchus Urbanus

3 Trekking urbano a Castel Flavon
Urban Trekking auf der Haselburg

4 Urban walking
Stadtspaziergang

5 Il Centro storico di Bolzano
Die Bozner Altstadt

6 Nordic "SLOW" walking
Nordic „SLOW“ Walking

7 Camminata naturalistica
Naturspaziergang

8 Il Virgolo tra arte e natura
Der Virgl zwischen Kunst und Natur

9 Bolzano dall'alto
Bozen von oben

● Parco dei Cappuccini
Kapuzinerpark