

EAT WALK  
LIVE



# FESTA DEL CAMMINARE

III EDIZIONE · DUEMILASEDICI · IL CAMBIAMENTO

- 20 marzo** Equinozio  
Festa delle Palme  
Nasce la primavera
  - 23 marzo** Luna Piena
  - 27 marzo** Pasqua
- Cammini di avvicinamento e passeggiate con la luna piena, camminate brevi e lunghe, autori in cammino e laboratori di scrittura nella natura, trekking a cavallo e Nordic Hiking ... Per tutti.  
E poi letture al camminetto, giochi, danze, teatro, merende.  
Tra gli ospiti **Riccardo Carnovalini, Flaviano Bianchini, Marino Magliani, Duccio Demetrio, Anna Rastello, Gianfranco Bracci.**

## VE 18 - LU 28 MARZO 2016

RIFUGIO ISERA · CORFINO (LU), PARCO DELL'APPENNINO

Web  
[www.festadelcamminare.it](http://www.festadelcamminare.it)



*La vita è un viaggio da fare a piedi*  
Bruce Chatwin

Con la partecipazione di



Con il patrocinio di



Media partner



Info e prenotazioni  
**0583 356182, -77**  
Mobile  
**331 9165832**

# FESTA DEL CAMMINARE

III EDIZIONE · DUEMILASEDICI · IL CAMBIAMENTO

VE 18 - LU 28 MARZO 2016

RIFUGIO ISERA · CORFINO (LV)

PARCO DELL'APPENNINO



LE VIE DEI CANTI



● Per tutti, anche bambini

●● Si fatica un po'

●●● Sei allenato?



● Sai proprio tutto sul

cibo che mangi?

Laboratori, incontri e tè



● L'importanza delle relazioni.

Musica, spettacoli al chiaro di luna, teatro d'autore...

## GIORNATA TIPO AL RIFUGIO ISERA

ore 8-9 colazione

ore 9-13 AUTORI IN CAMMINO (da sa 19 a sa 26)

ore 13-15 Pausa pranzo

ore 15-18 LABORATORIO DI SCRITTURA (DA MA 22 a ve 25)

ore 17-17:30 Il tè nel Rifugio

ore 19-21 Pausa cena

ore 21-23: Concerti, danze, spettacoli, passeggiate al chiaro di Luna.

Tutte le escursioni a piedi partono dal **Rifugio Isera** tranne quella a Mont'Alfonso di sa 19 che parte da Castelnuovo e quelle in Apuane di sa 19 e sa 26 (da Vagli di Sotto) e do 20 e gi 24 (da Galliciano).

**AUTORI IN CAMMINO** e **LABORATORI DI SCRITTURA** si svolgono in parte in facili escursioni (1-2 ore) nei pressi del Rifugio: Pania di Corfino, Parco Orecchiella con orsi e caprioli, Riserva Lama Rossa, Il Bosco di Pruno, Il Fontanone, Il Giardino Botanico, il sentiero di Patatai, Sulcina ... La meta è decisa al momento tra autore e guida, sentendo il parere dei partecipanti.

**NEI GIORNI DELLA FESTA IL RIFUGIO PREPARA ESCLUSIVAMENTE PIATTI DELLA CUCINA VEGANA E MACROBIOTICA. SPERIMENTA NUOVI SAPORI!**

## VE 18-03-2016

●● **WALK TRENO&SCARPONI** A piedi dalla stazione ferroviaria di San Romano al Rifugio Isera. con **Manuel Bini**. **San Romano, ore 10-15.**

● **LOVE ANDANTE, CONCERTO DI ACCOGLIENZA** Le percussioni etniche e moderne di **Francis & Antonio** ci rimandano a un mondo di suoni senza tempo. Tutti possono partecipare con strumenti propri o con quelli forniti dal duo. **Rifugio Isera, ore 21-23.**

## SA 19-03-2016

●● **WALK A CAVALLO DELL'APPENNINO** Da Pieve Fosciana al Rifugio Isera, con pranzo al sacco (per esperti). Viaggiare al fianco dei cavalli aggiunge nuove emozioni a quelle che già regala la montagna. Con **Elisa Bozzi**. **Pieve Fosciana, ore 8.30-17.** PREZZO: 70 a/r + vitto e alloggio al Rifugio.

● **WALK I BENEFICI DEL CAMMINARE!** Passeggiata e conferenza a cura dell'Azienda Usl Toscana nord ovest. **WALK, EAT, LOVE: Camminare, Mangiare bene, Curare le relazioni. Tre chiavi per mantenersi in buona salute! Tre chiavi per la Felicità?** Presentazione programma Festa del Camminare di **Maurizio Baldini**. **CAMMINARE, il modo più semplice e sano per mantenersi in forma. Consigliato a tutte le età.** Di **Alberto Tomasi Castelnuovo Garfagnana, ore 9.30-13.**

● **WALK AUTORI IN CAMMINO: IL CAMMINO RITROVATO** Leggendario intorno al Monte Orecchiella il racconto a piedi (e nave) dall'Islanda a Roma: il cammino di Nikulas. Quattro mesi di marcia che hanno prodotto un cambiamento... Con **Nino Guidi**. **Rifugio Isera, ore 9-13.**

●●● **WALK AI PIEDI DELLA TAMBURA** Da Vagli di Sotto a Vagli di Sopra fino ai piedi del monte Roccandaglia, uno dei più bei siti delle Apuane. Con **Ottavio Baisi** del CAI di Castelnuovo. **Vagli di Sotto, ore 9-15.**

● **EAT L'ENERGIA VIENE DAL CIBO** Non una semplice degustazione di biscotti artigianali accompagnati da una tazza di tè. Qui i biscotti... li facciamo insieme! Con **Silvia Petruzzelli**. **Rifugio Isera, ore 15-17.**

● **WALK E PER COMPAGNO IL MIO CAVALLO** con **Elisa Bozzi**, a cura di **Il Cavallo Enquiso**. **Rifugio Isera, ore 18.30.**

● **LOVE MOSSO, CONCERTO ALL'IMPROVVISO** Le percussioni etniche e moderne di **Francis & Antonio**. Tutti possono partecipare con strumenti propri o con quelli forniti dal duo. **Rifugio Isera, ore 21-23.**

## DO 20-03-2016

●● **WALK A CAVALLO DELL'APPENNINO** Dal Rifugio Isera a Pieve Fosciana, con pranzo al sacco (per esperti). Con **Elisa Bozzi**, a cura di **Il Cavallo Enquiso**. **Rifugio Isera, ore 8.30-17.** PREZZO: 70 a/r + vitto e alloggio al Rifugio.

● **WALK AUTORI IN CAMMINO: È NORDIC HIKING** L'evoluzione del Nordic Walking? È il Nordic Hiking ovvero come scoprire il camminare

lento con l'ausilio dei bastoncini CURVÉ. Con **Gianfranco Bracci** e **Francesco Saliola** **Rifugio Isera, ore 9-13.**

●● **WALK EREMI, MULATTIERE E TORRENTI** Da Galliciano lungo il sentiero che fiancheggia il torrente Turrute per poi salire per antiche mulattiere al solivo paese di Calomini fino all'omonimo Eremo del XIV secolo. Con **Adolfo Da Prato**, panettiere e camminatore. **Galliciano, ore 9-17.**

● **WALK LABORATORIO DI SCRITTURA: IL LIBRO CHE TI CURA I** Laboratorio sui libri... senza scadenza. Con **Natascia Edera**. **Rifugio Isera, ore 15-18.**

● **LOVE ALLEGRO, CONCERTO ALL'IMPROVVISO** Le percussioni etniche e moderne di **Francis & Antonio** ci rimandano a un mondo di suoni senza tempo. Tutti possono partecipare con strumenti propri o con quelli forniti dal duo. **Rifugio Isera, ore 21-23.**

## LU 21-03-2016

● **WALK LABORATORIO DI SCRITTURA: IL LIBRO CHE TI CURA II** Laboratorio sui libri... senza scadenza. Con **Natascia Edera**. **Rifugio Isera, ore 9-12.**

●●● **WALK SEGUENDO AIRONE 3** Lama Rossa, Monte Vecchio seguendo Airone 3, con eventuale ritorno via Campaiana. Pranzo al sacco. Con le **Guardie Forestali del Parco Nazionale dell'Appennino**. **Rifugio Isera, ore 9-17.**

● **EAT CEREALI CIBO PER L'UOMO** Sono alla base di una sana e buona alimentazione. Sono facilmente digeribili, non fanno ingrassare e danno energia costante. In poche parole fanno stare bene. Con **Mario Castoldi**. **Rifugio Isera, ore 15.30.**

● **LOVE VIVACE, CONCERTO ALL'IMPROVVISO** Le percussioni etniche e moderne di **Francis & Antonio**. Tutti possono partecipare con strumenti propri o con quelli forniti dal duo. **Rifugio Isera, ore 21-23.**

## MA 22-03-2016

● **WALK AUTORI IN CAMMINO: SULLE TRACCE DELLA LINEA GOTICA** 18 tappe dal Tirreno all'Adriatico lungo il fronte invernale che divide l'Italia in due. Con **Vito Paticchia**, storico, escursionista, divulgatore **Rifugio Isera, ore 9-13.**

● **WALK LABORATORIO DI SCRITTURA: RACCONTARE IL VIAGGIO** L'importanza di una storia. La storia viene prima di qualsiasi altra cosa. Dalla storia dipenderà il racconto. Con **Marino Magliani**. **Rifugio Isera, ore 15-18.**

● **WALK LEGUMI E VERDURE, CIBO PER 4 STAGIONI** Lo sai che la famiglia delle leguminose comprende oltre 12.000 specie, ma quelli più consumati sono relativamente pochi? Conosciamoli nelle loro proprietà nutrizionali. Con **Mario Castoldi**. **Rifugio Isera, ore 15.30.**

● **LOVE BALLARE IN POCO SPAZIO** Come in Irlanda. Con **Andrea Ziffer**. **Rifugio Isera, ore 21-23.**

## ME 23-03-2016

● **WALK AUTORI IN CAMMINO: SEMPRE PELLEGRINO, DALLA SPAGNA ALL'ARMENIA** Prima sul Cammino di Santiago in Spagna, poi su quello di San Francesco in Italia, poi sulla rotta dei monasteri in Armenia. Sempre a piedi. Con **Nilo Marocchino**. **Rifugio Isera, ore 9-13.**

● **WALK LABORATORIO DI SCRITTURA: SCRIVERE DI SÉ** Tutti noi abbiamo una storia da raccontare, ma in pochi sappiamo come scriverla. Imparare è semplice: basta camminare nei boschi con la guida giusta. Con **Duccio Demetrio**. **Rifugio Isera, ore 15-18.**

● **EAT VITAMINE E PROTEINE, DOVE SONO?** È finalmente arrivato il momento di fare chiarezza sul cibo che mangiamo, su ciò che fa bene e meno bene, sull'importanza delle proteine e su dove trovare le vitamine. Con **Mario Castoldi**. **Rifugio Isera, ore 15.30.**

● **WALK LA PANIA AL CHIARO DI LUNA (PIENA)** La magia di camminare in piccolo gruppo illuminati solo dalla luce della luna piena. Con **Michele Colombini**. **Rifugio Isera, ore 21.**

● **LOVE BALLARE IN POCO SPAZIO** Come in Irlanda. Con **Andrea Ziffer**. **Rifugio Isera, ore 21-23.**

## GI 24-03-2016

● **WALK AUTORI IN CAMMINO: A PIEDI, SENZA META, NELL'ITALIA CHE SI FIDA** Partiti da casa, in 196 giorni hanno messo in rete 192 ospiti camminando per 5.819 km attraverso 13 regioni: un'opera di *land art* o un'indagine sociologica fatta con i piedi? Con **Riccardo Carnovalini** e **Anna Rastello**. **Rifugio Isera, ore 9-13.**

●●● **WALK LA ROCCA DI TRASSILICO** Da Galliciano per antichi sentieri per raggiungere il paese di Trassilico (720 m) dove tutto è in ordine, fra orti e vigneti su terrazzamenti ricavati con muri a secco. Con **Adolfo Da Prato**, panettiere e camminatore. **Galliciano, ore 9-17.**

● **WALK LABORATORIO DI SCRITTURA: LE VIE DEI CANTI. TRADIZIONE ORALE E TRADIZIONE SCRITTA** Laboratorio di scrittura. Con **Olivia Trioschi**. **Rifugio Isera, ore 15-18.**

● **EAT FARE IL PANE CON LA PASTA MADRE** I segreti della panificazione a lievitazione naturale: dalla pasta madre alla degustazione del pane appena sfornato. Con **Mario Castoldi**. **Rifugio Isera, ore 15.30.**

● **LOVE CAMMINARE: MEGLIO SOLI O IN COMPAGNIA?** Letture e messa in scena... in chiave comica. Con **Ilaria Gozzini** e **Rossella Neri**, a cura di **Ars Poietica**. **Rifugio Isera, ore 21-23.**

## VE 25-03-2016

● **WALK AUTORI IN CAMMINO: SENTIERI PROLETARI** Sempre più in alto, per una nuova umanità. Questo è il motto dell'*Associazione Proletari Escursionisti*. Ci dicono perché e lo fanno camminando perché la montagna è di tutti. Con **Alberto Di Monte**. **Rifugio Isera, ore 9-13.**

● **WALK SU PER I MONTI** Orto Botanico, Pania di Corfino, Sella Campaiana. Pranzo al Rifugio. Con le **Guardie Forestali del Parco Nazionale dell'Appennino**. **Rifugio Isera, ore 9-13.**

●● **WALK TRENO&SCARPONI** A piedi dalla stazione ferroviaria di San Romano al Rifugio Isera. Con **Manuel Bini**. **San Romano, ore 10-15.**

● **WALK VITA LEGGERA** Camminare con uno zaino leggero sulle spalle e accorgersi che c'è tutto quello che ti serve. Quattro giorni dedicati al camminare leggero. Con **Riccardo Carnovalini**. **Rifugio Isera, da venerdì 25 a lunedì 28 marzo 2016.** PREZZO: Euro 190 in Rifugio, euro 250 con alloggio in Albergo

● **WALK LABORATORIO DI SCRITTURA: CAMMINARE, STRATEGIA PER RIPRENDERSI LA VITA** Camminare è un modo di stare nel mondo, è un atto etico, il nostro stile di vita. È il contrario della fretta, della disattenzione, della superficialità, del rumore, dell'egoismo. Con **Alberto Meschieri**, Cai (Club alpino italiano). **Rifugio Isera, ore 15-18.**

● **EAT IL CIBO CHE CURA** Sveliamo il rapporto esistente fra cibo e salute e sugli alimenti che curano. Privilegiamo cibi di provenienza vegetale, non raffinati, con cereali integrali, legumi, verdure e frutta. Con **Mario Castoldi**. **Rifugio Isera, ore 15.30.**

● **LOVE L'ECO DEI VIANDANTI** Paesaggi sonori, mise en espace. Con **Ornella Stabile** e **Rossella Neri** (voce narrante) e **Luigi Mattiello** (live acoustic music), a cura di **Ars Poietica**. **Rifugio Isera, ore 21-23.**

## SA 26-03-2016

●●● **WALK PASSO TAMBURA** Percorriamo una "via lizza" dove venivano fatti scendere i blocchi di marmo. Si raggiunge quindi la storica Via Vandelli, la Via del Duca, che collegava Modena a Massa. Con **Ottavio Baisi** del CAI di Castelnuovo. **Vagli di Sotto, ore 8-16.**

● **WALK AUTORI IN CAMMINO: I MIGRANTES CHE NON TI ASPETTI** L'incredibile storia di chi ha indossato gli abiti di migrante tra i migranti tentando di raggiungere il sogno americano attraversando il Messico. Letture in cammino. Con **Flaviano Bianchini**. **Rifugio Isera, ore 9-13.**

● **LOVE GRANELLI D'ORO** Dalle *Città Invisibili* di Italo Calvino. Un viaggio nell'Oriente di Marco Polo. Spettacolo di Musica e SandArt. Disegni con la sabbia dal vero. Con **Ornella Stabile** (voce narrante e disegni con la sabbia) e **Luigi Mattiello** (live acoustic music), a cura di **Ars Poietica**. **Rifugio Isera, ore 21-23.**

## DO 27-03-2016

● **WALK VIANDANTI SU PER I MONTI** Breve escursione al Centro Visitatori Orecchiella e al Museo Etnografico. Con **Maurizio Baldini**. **Rifugio Isera, ore 9.**

● **LOVE NOTE D'AMBRA** Concerto per chitarra. Con **Angelo Italiano**. **Rifugio Isera, ore 21-23.**

## LU 28-03-2016

● **WALK IL FIUME E L'EREMO** Visitiamo del centro storico di Galliciano con il cimitero Napoleonico. Ci soffermiamo sul parco fluviale, gli allevamenti di trote, i prati e il castagneto al ponte medievale. Con **Adolfo Da Prato**, panettiere e camminatore. **Galliciano, ore 9-13.**

● **WALK SEGUENDO AIRONE 1** Pania di Corfino, Campaiana, pranzo al sacco. Con le **Guardie Forestali del Parco Nazionale dell'Appennino**. **Rifugio Isera, ore 9-17.**

Con la partecipazione di



Con il patrocinio di



Media partner



Info e prenotazioni  
**0583 356182, -77**

Mobile  
**331 9165832**

[www.festadelcamminare.it](http://www.festadelcamminare.it)