

"Pordenone è bellissimo, pieno di case, con una strada molto lunga, si entra per una porta e si esce per l'altra. Va in lungo. È protetto San Marco. Fuori di la porta di sotto è una acqua chiamata Novicello" – Marin Sanudo, 1483

ALLA SCOPERTA DEI MUSEI E 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 musei, 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 sé: 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 Sgrazutti, 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.

CONCORSO FOTOGRAFICO Passeggiata per acque e parchi alla scoperta dei musei

- 1 Possono partecipare tutti gli iscritti con un N° di foto compreso tra 1 e 3.
- 2 Formato massimo 20x30, 20x25. Bianco/Nero e Colori.
- 3 Le foto dovranno essere consegnate presso la palestra Equipe in Via Molinari, 37 (ex fiera) Pordenone, dalle ore 19 in poi. Oppure presso lo studio fotografico FOTOEXPRESS FB 6 in Viale Grigoletti, 19 (0434 362515).
- 4 Le opere dovranno portare ognuna sul retro le informazioni riguardanti l'autore (nome, cognome, indirizzo e contatto telefonico).
- 5 Le foto dovranno pervenire entro il 27 ottobre.
- 6 Il giudizio della giuria è insindacabile.
- 7 Le stampe consegnate saranno proprietà della associazione che potrà usarle con l'obbligo della menzione dell'autore.
- 8 Le opere selezionate verranno esposte nella palestra Equipe
- 9 I primi 10 vincitori riceveranno un premio in occasione delle premiazioni della Società in prossimità del Natale.

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: «rampeggà su la riva del so fiume / come una roca senza gran pretese». E la città proseguì la sua crescita "in lungo". Infatti, racchiuso nella "lunga calle" di corso Vittorio Emanuele c'è tuttora il cuore di Pordenone.

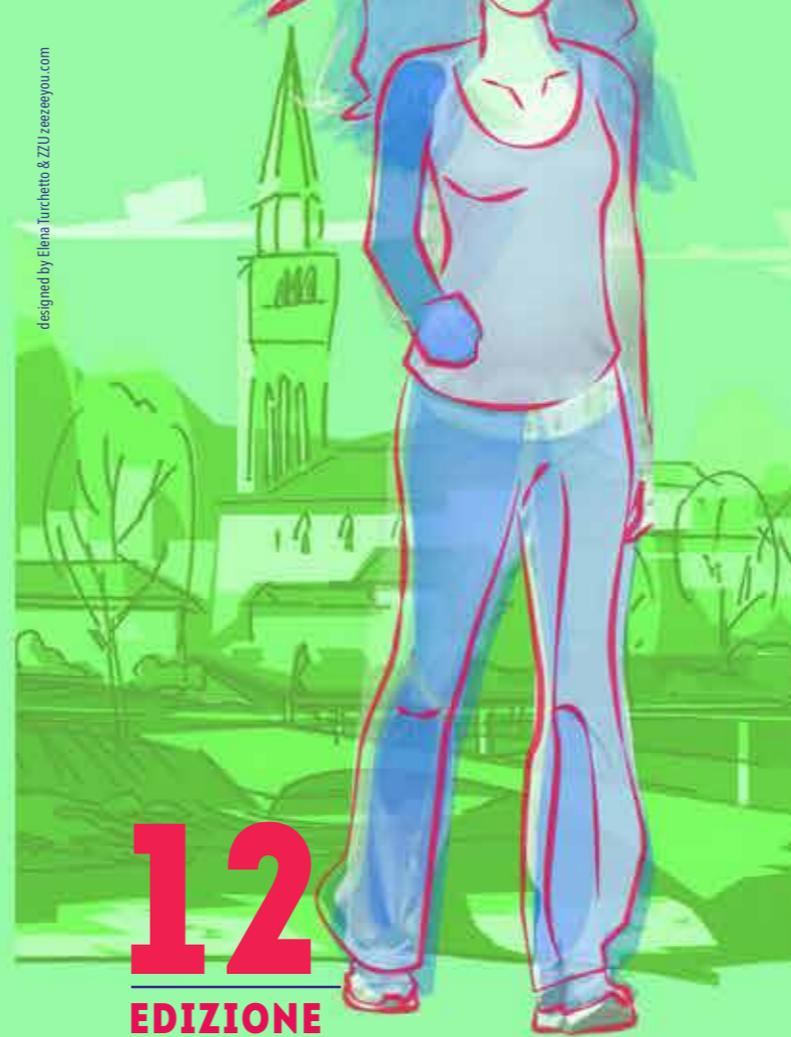
Gli abbondanti corsi d'acqua alimentarono dapprima gli intensi commerci. I riferimenti al ricco patrimonio idrico erano ricorrenti nelle cronache scritte di tutte le epoche: «attraverso il fiume vengono da Venezia e vanno barche assai grosse». La ricchezza d'acqua contribuì in maniera decisiva a sostenere 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

PER INFORMAZIONI

Associazione Sportiva Dilettantistica Equipe
www.associazionesportivaequipe.it – Cell. +39. 3397368262
e-mail: athleticteam@associazionesportivaequipe.it



12

EDIZIONE

PASSEGGIATA PER ACQUE, PARCHI E MUSEI • PORDENONE

DOMENICA 11 OTTOBRE 2015

IL COMUNE DI PORDENONE E L'A.S.D. EQUIPE PROMUOVONO LA DODICESIMA PASSEGGIATA DENOMINATA "PASSEGGIATA PER ACQUE, PARCHI E MUSEI" APERTA A TUTTI

Organizzazione: Associazione Sportiva Dilettantistica Equipe, con il patrocinio del Comune di Pordenone.

Partenza e Arrivo: da Piazza XX Settembre Pordenone.

Iscrizione: le iscrizioni sono aperte dalle ore 7.30 alla partenza.

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

Tempo massimo: ore 2.30

Limiti di età: nessuno.

Punti di ristoro: lungo il percorso e all'arrivo.

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 dai vigili urbani e da associazioni di volontariato.

Maglietta della manifestazione ai primi 300 iscritti.

Durante la manifestazione verranno raccolti fondi, a offerta libera, per la "Via di Natale"

ALLA FINE DELLA MANIFESTAZIONE RISTORO PER TUTTI

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 né cronometraggio né 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.

**ALL'ARRIVO I PARTECIPANTI SARANNO ACCOLTI
DA MUSICA E CANZONI DAL VIVO**

con il patrocinio di



con la collaborazione di

Equipe



con il riconoscimento di



CURATI CON STILE

"Alzati 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 patologie 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 benessere.

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 prescriberlo 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).

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

contributo energetico in %



- proteine
- zuccheri
- grassi

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

ITINERARIO. CENNI STORICI

PIAZZA XX SETTEMBRE. Ottocentesca piazza, punto centrale dei grandi eventi cittadini. È dominata dall'ex convento dei domenicani, da palazzo Cossetti, dalla Casa del Mutilato e dal teatro Verdi.

PIAZZA ELLERO DEI MILLE. Area di forte richiamo patriottico con al centro il monumento ai Caduti. È dedicata al garibaldino pordenonese Enea Ellero.

Via Bertossi. Una lapide su uno dei primi edifici ricorda la casa natale del garibaldino Giovanni Battista Bertossi. Accanto scorre roggia dei Mulini.

PIAZZA CAVOUR. Il luogo dei principali caffè storici pordenonesi, dove si formarono le idee risorgimentali. Durante la lunga permanenza in città, Gabriele D'Annunzio era assiduo frequentatore del Caffè Nuovo.

VICOLO DELLE ACQUE. Ricopre praticamente la roggia dei Mulini. All'inizio c'è l'antica scaletta che portava alla porta della Bossina, demolita agli inizi del '900.

PIAZZETTA PESCHERIA. Ricorda il vecchio mercato del pesce, sotto il ponte delle Monache.

CHIESA DEL CRISTO. In realtà è l'antica chiesa di Santa Maria degli Angeli, detta del Cristo per la presenza del grande crocifisso ligneo, al quale le credenze popolari accreditavano poteri miracolosi.

VIA ROMA. Sotto la strada scorre la roggia dei Mulini. Il corso d'acqua rispunta in superficie nei pressi del castello, accanto all'edificio che era adibito a mulino.

PIAZZA DELLA MOTTA. La vera piazza dei pordenonesi, luogo di giochi, di divertimenti e di mercato.

VIA OSPEDALE VECCHIO. È situato nel borgo storico della città a più forte caratterizzazione veneziana. C'era l'ospedale cittadino (ora sede ristrutturata per uffici regionali).

VICOLO DELLE MURA. La città vecchia era tutta racchiusa dentro le mura medievali. A ricordo è rimasto ben poco: in uno stato di buona conservazione il portello Policreti.

VIA VENDRAMINI. La strada passa accanto all'antica loggia comunale del XIII secolo. I bombardamenti del 1944-45 distrussero il borgo più antico della città. L'edificio dell'istituto scolastico è stato ricostruito dopo la guerra.

VIA CODAFORA. Prende il nome dalla roggia che in parte scorre a cielo aperto. Costeggiava le antiche mura.

PIAZZALE IV NOVEMBRE. Sede dei giardini pubblici della città, luogo di memorie risorgimentali. Si caratterizzò proprio per alcune attività cospirative contro l'Austria. Fu utilizzato per gare ciclistiche.

PARCO QUERINI. È stato fortemente compromesso dalla costruzione del centro direzionale che ha sacrificato anche la splendida villa Querini, la quale si affacciava sul laghetto.

CENTRO DIREZIONALE. Ha preso il posto del grande stabilimento delle ceramiche Galvani. In tempi antichi c'era il convento di Sant'Antonio inserito in un caratteristico borgo.

VIA DAMIANI E VIA DE PAOLI. Le strade costeggiano il grande parco privato dei Porcia.

VIA CAIROLI. Passa accanto a villa Ottoboni, privata nel dopoguerra della lunga barchessa immersa in un vastissimo parco.

VIA MATTEOTTI. La strada è caratterizzata da due simboli dell'architettura fascista: l'ex Casa del fascio (che poi è stata sede dell'Ariete e della Questura) e l'ex Casa del balilla (poi sede della Fiera).

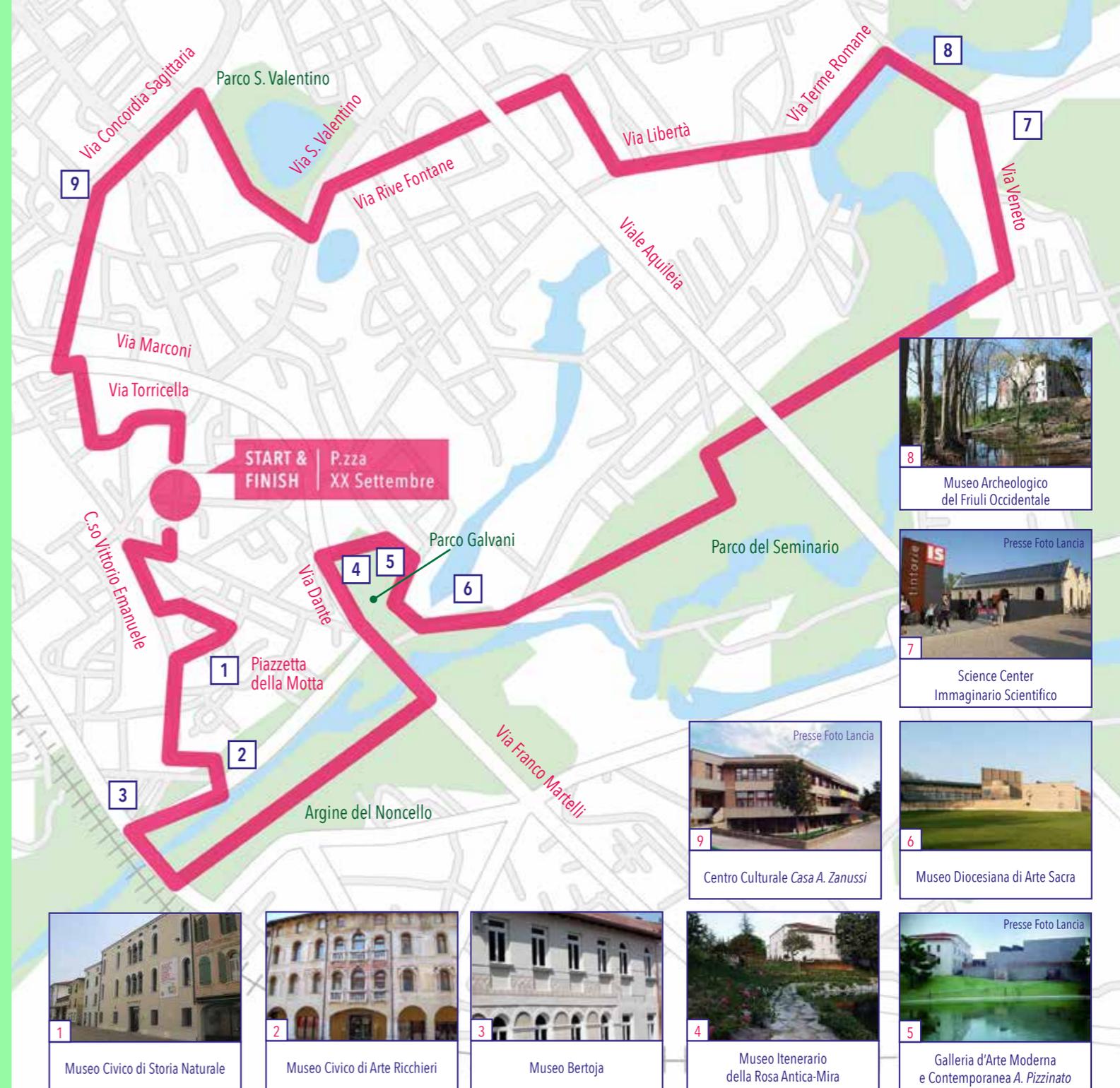
PARCO SAN VALENTINO. Al centro del rigoglioso parco c'è il laghetto, che fu sfruttato sino in epoca recente dall'antico opificio, ora ristrutturato.

TORRE. È la parte più antica di Pordenone, di sicure origini romane come attestano i ritrovamenti archeologici. Di rilevante interesse storico sono il castello e la chiesa-matrice di Pordenone, dedicata ai santi Ilario e Taziano.

SEMINARIO. Fu spostato da Portogruaro a Pordenone nel 1919, dopo alcune dispute. Fu costruito mediante ristrutturazione e successivi ampliamenti di una ottocentesca casa padronale immersa in una tenuta vastissima, a ridosso del Noncello. Negli anni '60, periodo del boom delle vocazioni, sfiorò il tetto delle 250 iscrizioni.

CENTRO DIOCESANO. Sorge su una piccola altura vicino alla strada d'accesso al seminario. È stato costruito negli anni '80 su progetto del famoso architetto Othmar Barth di Bressanone.

Piazza Risorgimento. Fu realizzata a metà anni '50, utilizzando un'ampia e disordinata boscaglia, per riorganizzare il servizio dei trasporti pubblici.



Museo Archeologico del Friuli Occidentale



Science Center Immaginario Scientifico



Centro Culturale Casa A. Zanussi



Museo Diocesano di Arte Sacra



Museo Civico di Storia Naturale



Museo Civico di Arte Ricchieri



Museo Bertoja



Museo Itenerario della Rosa Antica-Mira



Galleria d'Arte Moderna e Contemporanea A. Pizzinato