



## CAMMINATE!!! – Per Piacere

### CALENDARIO DEGLI APPUNTAMENTI DICEMBRE 2017

| Giorno ora   | Partenza / Ritrovo / Itinerario / Descrizione iniziativa  | Partenza / Ritrovo / Itinerario / Descrizione iniziativa  |
|--|---|---|
| 1 venerdì 21,00  | Arco D'augusto  | Giro ad anello per il centro e piste ciclabili <b>indicata per iniziare a camminare</b>   |
| 1 venerdì<br>ore 19,00 Ritrovo<br>Piazzale Tosi per un<br>"cassone veloce in<br>compagnia" | 19,30 Partenza per il<br>punto di inizio della<br>camminata con pulmino<br>(3 €) o auto propria | Passeggiata raccontata lungo il tracciato e nelle gallerie della<br><b>ANTICA FERROVIA DI SAN MARINO</b> (iscrizione passeggiata € 2)<br><b>portare scarpe da trekking, torcia e giubbotto catarifrangente</b><br><u>info e adesioni Vinicio 3207433000</u>           |
| 2 sabato   | mattino / pomeriggio  | Uscite, camminate o corsi di Nordic Walking– INFO 3207433000 Vinicio  |
| 3 domenica 15,00   | Bagno 100   | <b>Passeggiata fino a Riccione per i mercatini di Viale Ceccarini</b>   |
| 4 lunedì 15,00   | Parcheggio scuola Bertola   | Camminata dolce pomeridiana   |
| 5 martedì 21,00  | Parcheggio scuola Bertola   | Giro ad anello tra parchi e centro storico  |
| 6 mercoledì 15,00  | Bagno 100   | Camminata dolce pomeridiana   |
| 6 mercoledì  | Pal. Freelifa via Tripoli 266   | Ginnastica Posturale di gruppo - Tre turni dalle 17,30 info 3207433000  |
| 6 mercoledì 21,00  | Arco d'Augusto  | Camminata "dolce" di km 6 circa in pianura <b>indicata per iniziare a camminare</b>   |
| 7 giovedì 21,00  | Rotonda Grand' Hotel Bagno 9  | Camminata libera sulla battigia con bastoncini da Nordic per esperti e no   |
| 8 venerdì 9,30   | Ritrovo Via Marechiese c/o<br>fermata bus di fronte via Rossa                                   | <b>CAMMINATA DELL'OTTO DICEMBRE fino alla Chiesa della<br/>Madonna della Neve di Vergiano</b> - Eventuale rientro con bus di linea  |
| 8 venerdì ore 16   | Ritrovo c/o<br>Domus del Chirurgo<br>Piazza I. Ferrari<br>(partecipazione gratuita)             | nell'ambito del FESTIVAL DEL MONDO ANTICO 2017 segnaliamo:<br><b>IN VISITA ALLA DOMUS</b><br>Percorso guidato fra sito archeologico e sale del Museo<br><u>il programma completo su <a href="http://antico.comune.rimini.it/">http://antico.comune.rimini.it/</a></u> |
| 8 venerdì 21,00  | Santuario delle Grazie  | <b>Su e giù per Covignano 7 km con salite</b>   |
| 9 sabato 11.15   | Ritr. c/o Museo della Città<br>(partecipazione gratuita)  | <b>IL TEMPIO MALATESTIANO GIOIELLO DEL RINASCIMENTO</b><br>Percorso guidato fra Museo e Tempio Malatestiano <b>Michela Cesarini</b>   |
| 9 sabato 15.00   | Ritr. c/o Museo della Città<br>(partecipazione gratuita)  | <b>IL CHIRURGO DI ARIMINUM E LA MEDICINA ANTICA</b><br>Com'è nata la Domus – S. Pivato - Gli strumenti del Chirurgo - R.Jackson   |
| 10 domenica 9,30   | ritrovo pizz. La Posada   | <b>Un giro al mare del Nord, di Torre Pedrera</b>   |
| 11 lunedì 15,00  | Parcheggio scuola Bertola   | Camminata dolce pomeridiana tra parchi e lungomare  |
| 12 martedì 21,00   | Parcheggio Regina Pacis<br>Via Rovetta-Pattinaggio  | Pattinaggio via Trilussa – ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno<br>Percorso adatto per chi comincia a camminare  |
| 13 mercoledì 15,00   | Bagno 100   | Camminata dolce pomeridiana   |
| 13 mercoledì   | Pal. Freelifa via Tripoli 266   | Ginnastica Posturale di gruppo - Tre turni dalle 17,30 info 3207433000  |
| 13 mercoledì 21,00   | Arco d'Augusto  | Camminata "dolce" di km 6 circa in pianura <b>indicata per iniziare a camminare</b>   |
| 14 giovedì 21,00   | Rotonda Grand' Hotel Bagno 9  | Camminata libera sulla battigia con bastoncini da Nordic per esperti e no   |
| 15 venerdì 21,00   | Largo Bordoni – INA-Casa  | <b>Pista Ciclo_Pedonale del Marecchia fino a Tiro a Volo Km 12 circa</b>  |
| 16 sabato<br>17 domenica   | Info e adesioni<br>3440104147 Ales<br>orari da definire   | <b>CAMMINOWE</b> Cammino del Week End ad anello sui monti<br>Murano e Revellone, con trasf. in treno fino a Serra San Quirico   |
| 16 sabato  | mattino / pomeriggio  | Uscite, camminate o corsi di Nordic Walking– INFO 3207433000 Vinicio  |
| 17 domenica 8,00   | Piazzale Tosi<br>trasp. con il pulmino (3€)   | <b>46^ Podistica di Natale</b> info e adesioni Donato 3281646108<br><b>Camminata panoramica di 3 o 7 Km a San Marino abbinata alla podistica</b>  |
| 18 lunedì 15,00  | Parcheggio scuola Bertola   | Camminata dolce pomeridiana tra parchi e lungomare  |
| 19 martedì 21,00   | Ponte di Tiberio (edicola)  | Celle, via Toscanelli, San Giuliano <b>indicata per iniziare a camminare</b>  |

Segue a pagina 2

**La Pedivella** [www.lapedivella.com](http://www.lapedivella.com) Info e iscrizioni al 3207433000 Vinicio [tour@lapedivella.com](mailto:tour@lapedivella.com)

**CAMMINATE!!! – Per Piacere**  
**CALENDARIO DEGLI APPUNTAMENTI DICEMBRE 2017**

Pagina 2

|                                     |   |  |
|-------------------------------------|---|--|
| 20 mercoledì 15,00                  | Bagno 100   | Camminata dolce pomeridiana  |
| 20 mercoledì                        | Pal. Freelifa via Tripoli 266                           | Ginnastica Posturale di gruppo - Tre turni dalle 17,30 info 3207433000   |
| 20 mercoledì 21,00                  | Arco d'Augusto  | Camminata "dolce" di km 6 circa in pianura <b>indicata per iniziare a camminare</b>  |
| 21 giovedì 21,00                    | Rotonda Grand' Hotel Bagno 9                            | Camminata libera sulla battigia con bastoncini da Nordic per esperti e no  |
| 22 venerdì 21,00                    | Piazzale Tosi   | Percorso attorno ai Padulli di 5 /10 km portare pila giubbino alta visibilità  |
| 23 sabato                           | mattino / pomeriggio                                    | Uscite, camminate o corsi di Nordic Walking– INFO 3207433000 Vinicio   |
| 23 sabato                           | Info e adesioni<br>3440104147 Ales<br>orari da definire | <b>Cammin8 attorno a PENNABILLI</b><br>oppure in caso di neve ciaspolata   |
| 24 domenica 23,00                   | <b>Duomo di Rimini</b>                                  | <b>"Camminata della Natività"</b><br>dal Duomo al Santuario delle Grazie   |
| 25 lunedì 9,30                      | Rotonda del Grand'Hotel                                 | <b>Quattro passi per "fare posto" ai cappelletti</b><br>e scambiarsi gli auguri  |
| 26 martedì 21,00                    | Parcheggio CONAD Viserba                                | Zona Industriale, ingresso Fiera est, via Turchetta, cimitero  |
| 27 mercoledì 15,00                  | Bagno 100   | Camminata dolce pomeridiana  |
| 27 mercoledì                        | Pal. Freelifa via Tripoli 266                           | Ginnastica Posturale di gruppo - Tre turni dalle 17,30 info 3207433000   |
| 27 mercoledì 21,00                  | Arco d'Augusto  | Camminata "dolce" di km 6 circa in pianura <b>indicata per iniziare a camminare</b>  |
| 28 giovedì 21,00                    | Rotonda Grand' Hotel Bagno 9                            | Camminata libera sulla battigia con bastoncini da Nordic per esperti e no  |
| 29 venerdì                          | Parcheggio via Giaccaglia<br>Zona ind via Montescudo    | V Sabbioni, v S Lorenzo in Correggiano, v Panoramica, M. l'Abbate e ritorno.<br><b>7 km con salite e sterrato</b> Obbligatorie: pila, giubbino alta visibilità e scarpe adatte |
| 30 sabato                           | mattino / pomeriggio                                    | Uscite, camminate o corsi di Nordic Walking– INFO 3207433000 Vinicio   |
| 31 domenica 20,30<br>VEDI VOLANTINO | SALONE PARROCCHIA<br>GESÙ NOSTRA<br>RICONCILIAZIONE     | <b>CAPODANNO IN FAMIGLIA CENONE E FESTEGGIAMENTI</b><br>con <b>CASADEI DANZE</b> e <b>L'INARRESTABILE FUCINA</b><br>Info e prenotazioni 3281646108 DONATO                      |
| 1° gennaio 9,30                     | Rotonda Grand'Hotel                                     | <b>QUATTRO PASSI PER COMINCIARE BENE L'ANNO</b><br><b>E SCAMBIARSI GLI AUGURI</b>  |

**LE ATTIVITÀ PROPOSTE SONO A CARATTERE LUDICO MOTORIO A BASSO IMPATTO CARDIOVASCOLARE – salvo diversa indicazione**  
 Gli eventi vengono creati a favore dei soci de La Pedivella. La copertura assicurativa è valida per chi è regolarmente iscritto secondo le condizioni stipulate dal C.S.I. con la compagnia assicuratrice. L'associazione non risponde in alcun modo per quanto possa verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento delle manifestazioni, chi partecipa è tenuto al rigoroso rispetto del Codice della Strada ed alle indicazioni degli organizzatori, assicura di sentirsi adeguatamente preparato per prendervi parte e solleva gli organizzatori da ogni responsabilità, azione legale e risarcitoria per fatti da essi derivati. I NON ISCRITTI SI AGGREGANO LORO RISCHIO E PERICOLO

**GRUPPI DE LA PEDIVELLA ATTIVI SU WHATSAPP**

|   |  |
|---|--|
| <b>CAMMINATO-RI-MINI</b> Per sapere dove e quando si cammina Per essere aggiunti inviare sms a Daniela 3207742815 | <b>BURRACO-PEDIVELLA</b> Per sapere dove e quando si gioca Per essere aggiunti inviare sms a Umbro 3385872659          |
| <b>NORDICATORI-LIBERI</b> Per praticare il Nordic Walking Per essere aggiunti inviare sms a Vinicio 3207433000    | <b>Ciclisti-PEDIVELLA</b> Per le uscite in bicicletta e in MTB Per essere aggiunti inviare sms a Sebastiano 3313601260 |
| <b>BALLANDO PEDIVELLA</b> Per i gruppo di ballo Per essere aggiunti inviare sms a Donato 3281646108               | <b>PEDIPALLA</b> Per il gruppo di pallavolo Per essere aggiunti inviare sms a Vinicio 3207433000                       |

**ATTIVITÀ FISSE E CORSI - STAGIONE SPORTIVA 2017 / 2018**

|   |
|---|
| <b>NOVITÀ</b> BALLI DI GRUPPO E COUNTRY <b>C/O STUDIO 39 VIA PASTORE 39 VISERBA Z.A.</b> lunedì e giovedì ore 21,00<br>1° incontro organizzativo e raccolta iscrizioni <b>2 ottobre ore 21,00 c/o studio 39 Rif 3281646108 Donato</b> |
| <b>NOVITÀ</b> GINNASTICA POSTURALE <b>c/o palestra FREELIFE PERSONAL TRAINER Viale Tripoli, 266</b><br>mercoledì 17,30-18,50 /18,15-19,00 / 19,00-19,45 in gruppi da 10 persone Rif 3207433000 Vinicio                                |
| <b>NOVITÀ</b> CORSI DI DIFESA PERSONALE in collab. con La Casa delle Donne <b>Palazzetto dello Sport – Lunedì ore 14,00</b>   |
| <b>PALLAVOLO - PALESTRA SCUOLE PADULLI</b> lunedì ore 21,00 Rif 3207433000 Vinicio  |
| <b>ALLENAMENTI DI PODISMO</b> <b>Mercoledì ore 18,45</b> <b>PARCHEGGIO DI FRONTE AL GARDEN VIA EUTERPE</b> Rif. 3385827442 Adele  |
| <b>YOGA</b> <b>CENTRO OLISTICO VIA ACQUARIO</b> lunedì 18 - 19,30 giovedì 18 - 19,30 e 19,30 – 21 Rif.3382065715 Rosi   |
| <b>CICLISMO - MTB</b> <b>MIO CAFFÈ – via Valturio</b> domenica – martedì – giovedì orari variabili a seconda della stagione   |
| <b>NORDIC WALKING</b> <b>Bagno 9</b> giovedì 21,00 - domenica 9,30 libero - Altri orari con istruttore da concordare al 3207433000  |

## TERZA PAGINA

In questa pagina vengono ospitati articoli, notizie, richieste, comunicazioni ecc. di interesse alle attività e alla vita del La Pedivella Inviare il materiale che ritenete utile a [tour@lapedivella.com](mailto:tour@lapedivella.com)



## Il Festival del Mondo Antico 2017 si apre nel segno del decimo anniversario dell'apertura al pubblico del sito della Domus del Chirurgo

Il complesso archeologico di piazza Ferrari ha svelato la presenza di **edifici storici di epoca differente**, strutture stratificate che raccontano 2000 anni di storia. Oltre alla Domus del Chirurgo, sono emersi anche un palazzo tardoantico e resti altomedievali.

### La casa del chirurgo

Si trova nella zona settentrionale dello scavo di piazza Ferrari. È **la struttura principale**: il suo ottimo stato di conservazione e la ricchezza del corredo di reperti, ne fanno un sito archeologico di rilievo.

Risalente al II secolo d.C., la domus è **uno splendido esempio di architettura romana**, con le sue stanze dai pavimenti musivi e i soffitti e le pareti decorate da affreschi policromi. La casa, di proprietà di un medico chiamato Eutyches, ha restituito una gran quantità di reperti, di cui il principale è una cassetta contenente 150 ferri chirurgici.

È stato semplice, allora ricostruire l'identità del padrone di casa: un medico militare proveniente probabilmente dalla Grecia.

La domus venne **distrutta da un incendio** verso la metà del III secolo ad opera di una scorreria di Alemanni.

### Il palazzo tardo antico

Alla distruzione della domus, circa a metà del III secolo d.C., seguì la costruzione di **nuove mura cittadine**, che in parte inglobarono anche la domus.

L'area non venne più abitata fino al V secolo, quando Onorio spostò la capitale a Ravenna. Al V-VI secolo risale, infatti, un palazzo che gli scavi hanno riportato alla luce nella zona meridionale del complesso. Si tratta di una costruzione probabilmente di proprietà di un ricco dominus.

Il palazzo si sviluppava intorno ad un giardino interno abbellito da una fontana a ninfeo con canali e comprende molte stanze, ornate da **mosaici policromi** a motivi geometrici, affacciate su un corridoio. Alcune di esse risultano anche riscaldate.

L'agiatezza del padrone di casa è dimostrata inoltre dalla presenza di un'aula absidata, che probabilmente veniva usata come sala di rappresentanza.

Il palazzo **cominciò a decadere nel VI secolo**, ai tempi della guerra tra Goti e Bizantini.



### Il cimitero del periodo altomedioevale

Dopo il decadimento del palazzo tardo antico, distrutto e interrato, l'area fu adibita a **sepolcreto**, forse collegato a un vicino edificio religioso. A quel tempo, infatti, era uso comune seppellire i morti all'interno della città.

I corpi, ancora visibili nello scavo, venivano sepolti in fosse molto semplici, talora solo coperti con tegole, tanto da danneggiare addirittura i pavimenti sottostanti. L'area venne **usata come cimitero** fino al VII secolo, dopodiché furono costruite nuove strutture abitative.

Gli scavi, infatti, hanno riportato alla luce i resti di una abitazione **risalente al periodo altomedievale**. Era circondata da spazi aperti, forse coltivati ad orto ed era stata edificata con materiali deperibili: legno, argilla e terra battuta. Alcune di queste strutture sono ancora visibili, come il grande focolare.

Dopo l'VIII secolo, infine, l'area rimase **disabitata** e venne ricoperta da strati di terreno.

Infine, tra Cinquecento e Settecento, il sito divenne luogo di deposito per le provviste dei vicini conventi di san Patrignano e delle Convertite.





## QUARTA PAGINA DELLE CONVENZIONI E DELLE OPPORTUNITÀ

in questa verranno indicate le convenzioni con enti pubblici e privati stipulate  
a favore dei soci nonché le opportunità per gli acquisti

### CONVENZIONI IN ATTO

NUOVA RICERCA Clinica Privata – Rimini

Sconti in percentuale diversa su analisi di laboratorio e prestazioni mediche.

Per conoscere l'entità degli sconti contattare la reception o l'associazione.

Mostrare la tessera alla reception al momento della prenotazione.

In occasione della ripresa dell'attività agonistica la Nuova Ricerca applicherà le seguenti tariffe:

- Certificato sportivo non agonistico over 40: 65,00 Euro (invece che 80,00 Euro);
- Certificato sportivo agonistico under 40: 50,00 Euro (invece che 60,00 Euro);
- Certificato sportivo agonistico over 40: 70,00 Euro (invece che 75,00 Euro);
- Certificato sportivo agonistico senza test da sforzo (solo per determinati sport che non lo richiedono): 35,00 Euro (invece che 45,00 Euro);

Rimini Terme - Centro Termale e Talassoterapico

Sconto generalizzato del 10% su molte delle prestazioni

Per conoscere l'entità degli sconti contattare la reception o l'associazione.

**Altre convenzioni state stipulate direttamente dal Centro Sportivo Italiano a cui possono aderire gli iscritti delle società affiliate che verranno a breve pubblicate sui siti istituzionali**

Inviare le richieste per stipulare le convenzioni a [tour@lapedivella.com](mailto:tour@lapedivella.com) o contattare il 3207433000

**Il NORDIC WALKING ora è una disciplina riconosciuta dalla FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA**

**Corso 1° livello** Si acquisisce la tecnica, per il corretto uso dei bastoncini, che permetteranno di sperimentare nuove sensazioni nel camminare, di ritrovare l'energia, la voglia di uscire e muoversi, il piacere di stare all'aria aperta, del contatto con la natura e della compagnia. Non per andare "più forte", ma per stare bene, per provare "le buone vibrazioni di salute".

**Corso 2° livello** Attraverso i consigli dei nostri istruttori e le tecniche avanzate del Nordic Walking, si potranno allenare la forza e la resistenza, migliorare la mobilità articolare, sviluppare le qualità di equilibrio e coordinazione.. Tutto questo senza l'uso dei pesi e soprattutto all'aria aperta.

In una parola puro "benessere in movimento"



Info sui corsi base ed avanzati al 3207433000 - gruppo Facebook NORDICATORI LIBERI o durante le camminate serali  
Gli allenamenti del mercoledì e sabato verranno confermati, a seconda delle condizioni meteo, al 3207433000  
o entrando nel NUOVO gruppo WhatsApp "NORDICATORI LIBERI", allo stesso numero