

## **PRIMO RADUNO NORDIC WALKING DEI FONTANILI-DOVERA**

Il giorno 18 settembre 2011, con il Patrocinio del Comune di Dovera, gli Amici dei Fontanili, il Gruppo Culturale "Il Corallo", il Circolo del Burraco e non solo., L.C.Y. Laboratorio Cultura Yoga e la Fondazione Barni è stata organizzata la passeggiata alla scoperta della natura e delle bellezze architettoniche nelle zone di Dovera.

Lo svolgimento della manifestazione è stata assistita dall'Istruttore Vito Accettura, certificato INWA (International Nordic Walking Federation) e referente L.C.Y. Laboratorio Cultura Yoga di Lodi.

Il Nordic Walking è una disciplina sportiva nata in Finlandia, consiste nel sviluppare una camminata corretta utilizzando dei bastoncini appositamente studiati. I principi fondamentali della camminata nordica possono essere trasferiti nella via di tutti i giorni in termini di miglioramento psico-fisico. Può essere praticato da tutti, ovunque e in ogni stagione e ben si presta a coniugare il suddetto benessere con il riconoscimento delle bellezze ambientali ed architettoniche presenti nel territorio di Dovera.

Ci siamo ritrovati verso le 8.30 nel Parco antistante il Comune di Dovera, dove Vito ci ha introdotto i principi del Nordic Walking, dedicato ai non praticanti. E' seguito un breve riscaldamento e partendo dal Parco Oldrini, percorso parte del "El gir de Lucio" e raggiunta la località Barbuzzera.

Verso le 10.20 abbiamo raggiunto il fontanile "Alipranda" raccontato da un esperto, seguito da una gustosa merenda.

Verso le 11.00 sosta a Villa Barni a Roncadello, esempio significativo di insediamento aristocratico nel territorio risalente al XXVIII secolo. Visita guidata al piano nobile (recentemente restaurato) ed agli arredi del giardino romantico all'italiana.

Alle 11,40 incontro con lo Yoga, 20 minuti di prezioso benessere e rilassamento, apprezzato da tutti e stupito piacevolmente i presenti che per la prima volta si sono avvicinati a questa disciplina.

Alle 12.15 ci è stato offerto un ricco pranzo con piatti semplici, buonissimi, inaffiati dal buon vino e al termine torte ottime, da sciogliersi..per la loro bontà e delicatezza! I partecipanti ringraziano della splendida giornata trascorsa, dell'accoglienza calorosa e l'attenzione costante nell'arco di tutto il percorso e il succulento pranzo.

Alcuni commenti dei partecipanti:

"L'energia del gruppo ha scacciato anche la pioggia!!"

"Giornata stupenda in un contesto unico. L'immersione nella natura ed un sontuoso pasto hanno appagato appieno le nostre aspettative. Complimenti!!"

"Una bella domenica di fine estate in armonia con la natura e cari amici uniti dal piacere di poter condividere una nuova disciplina che esprime con il movimento, la consapevolezza di potersi migliorare. Grazie!"

Seguono due brevi interviste.

Presidente Luigi Ghilardi dell'Associazione Amici dei Fontanili di Dovera.

L'Associazione nasce nel 1996 con lo scopo di salvaguardare i fontanili che nel nostro territorio sono sempre stati una risorsa importantissima!

I fontanili sono delle risorgive naturali,fontane spontanee da dove nasce un fosso. In questo contesto di Dovera ne esistono e ne sono stati salvati 23,inseriti nel piano regolatore. In questo modo gli agricoltori non possono chiuderli.

Anna:"Per te e gli associati cosa significa stare a contatto della natura?"

Luigi:"Siamo nati qui,in questa terra e desideriamo che resti il più possibile naturale,preservandola in tutta la sua bellezza"

Anna:"Perché organizzate questi incontri?"

Luigi:"Per preservare queste meraviglie di Madre Terra e farle sempre più conoscere"

Luigi:"Alla riuscita della giornata di oggi ha collaborato un altro Gruppo Culturale "Il Corallo" di cui Rosella Bonizzi è un'associata ed esperta di Storia"

Anna:"Rosella puoi parlarmi del Gruppo Culturale "Il Corallo"?"

Rosella:""Il Corallo" valorizza e promuove le bellezze architettoniche presenti sul territorio,in sinergia con le risorse e bellezze ambientali. Le persone che ne fanno parte hanno riconosciuto l'importanza di un patrimonio indiscutibile,che purtroppo in passato non è stato reso visibile. Da questo siamo partiti per fare un approfondimento sistematico sfruttando anche le nostre competenze.

Competenze in campo scientifico,artistico e letterario unite dalla grande passione di ognuno di noi per valorizzare la storia del territorio,che è il presupposto fondamentale del recupero delle proprie radici e delle identità collettive. Tutte le volte che veniamo nei nostri luoghi c'è sempre una grande emozione e un continuo aggiornamento relativo ad ogni posto e le sue conoscenze"

Anna:"Ringrazio tutti per la splendida giornata trascorsa e per le preziose notizie che attraverso Vito, Luigi, e Rosella potete trovare in questo resoconto dedicato alla natura,il benessere e la cultura"

GRAZIE

ANNA CASTAGNA

Sito Internet: [wwwamicideifontanili.it](http://wwwamicideifontanili.it)

Gruppo Culturale "Il Corallo": [Info.ilcorallo@libero.it](mailto:Info.ilcorallo@libero.it)

L.C.Y. Laboratorio Cultura Yoga: [www.laboratorioculturayoga.it](http://www.laboratorioculturayoga.it)