

| CAGLIARI MONUMENTI APERTI
13/14 maggio

Attività
per
bambini



PAESAGGI IN MOVIMENTO

Attività sportive per famiglie alla scoperta dei paesaggi di Cagliari e delle loro trasformazioni

"Lo sportivo è l'abitante della città che conosce gli spazi, li utilizza per fare sport e per realizzare la sua dimensione sociale, incontrando e interagendo con gli altri". Questa la linea di partenza della campagna di comunicazione per **Cagliari Città Europea dello Sport 2017**.

Nello spirito di Cagliari Città Europea dello Sport, le attività didattiche per famiglie della XXI edizione di Monumenti Aperti faranno dello sport il proprio strumento fondamentale, con quattro itinerari "in movimento" dedicati ad un pubblico di adulti e bambini, per imparare a conoscere il paesaggio, comprenderne i cambiamenti nel tempo, scoprire le storie che cela, saperle narrare, trasmetterle al prossimo.

Grazie al contributo delle associazioni e delle società sportive, delle guide turistiche e ambientali del territorio, vi proponiamo di esplorare quattro paesaggi cittadini, coinvolgendo le famiglie in altrettante attività sportive.

Un percorso di **Trekking Urbano** ci permetterà di scoprire i quartieri storici di Castello, Marina e Villanova, con un focus sull'architettura urbana e sul paesaggio cittadino, narrato attraverso i suoi alberi monumentali.

La città vista dal mare, la linea di costa e i mutamenti del paesaggio nel tempo, saranno l'oggetto del **percorso sportivo su imbarcazione a vela**, mentre il sistema di aree umide delle Saline e dello Stagno del Molentargius, vero e proprio luogo simbolo del territorio cagliaritano, potranno essere esplorati con un **percorso in bicicletta**.

Anche l'Ippodromo di Cagliari, luogo ricco di storia, sarà al centro dell'esplorazione del paesaggio, con un'**attività sportiva a cavallo**.

Quattro itinerari, quattro **paesaggi in movimento** per scoprire Cagliari come non l'avete mai vista.

La partecipazione è gratuita, ma occorre prenotare le attività che saranno disponibili fino all'esaurimento dei posti. Se non si raggiungerà il numero massimo di partecipanti, sarà possibile iscriversi al momento della partenza. Per maggiori informazioni su itinerari, orari di partenza, turni, età minima dei partecipanti e posti disponibili, contattate il nostro **servizio di prenotazione**, dal martedì al sabato 9:00-13:00/16:00-20:00. Tel. 070/666399, cell. 346-6673565 o mail didattica@monumentiaperti.com

Paesaggi in movimento è realizzato da Imago Mundi Onlus, in collaborazione con il Parco Naturale Reg. Molentargius Saline, il CEAS Molentargius, la guida ambientale Paolo Usai, SardiniaCycling, l'Associazione Sportiva Dilettantistica Karalis Horses e Ichnusa Charter. Hanno coordinato il progetto Alessandra Spissu e Marco Cabitza

PERCORSO 1 QUARTIERI STORICI, TREKKING URBANO

Con il **Percorso 1 - Quartieri storici, Trekking Urbano**, ci proponiamo di coniugare la scoperta del paesaggio cittadino, dell'architettura, della natura e della storia degli antichi quartieri di Castello, Marina e Villanova ad un'attività sportiva semplice, nella quale i dislivelli del suolo, i diversi fondi stradali, le scalinate, saranno gli attrezzi di una vera e propria palestra a cielo aperto. Un percorso sportivo ma alla portata di tutti, ricco di sorprese e curiosità, adatto a tutte le età, che non richiede un particolare allenamento. Avvalendoci della collaborazione di una guida ambientale professionista ed esperto naturalista, andremo alla ricerca degli scorci del paesaggio naturale e urbano di Cagliari, con un focus specifico sugli alberi storici e monumentali della città. Il percorso è adatto alle famiglie ed ai bambini, si consiglia di indossare scarpe comode, adeguate ad una lunga camminata e portare con se una bottiglia d'acqua.



Tappe:

1. Piazza Indipendenza presso Infopoint (punto di partenza)
2. Porta Cristina e Viale Buoncammino
3. Giardini pubblici
4. Viale Regina Elena -Terrapieno
5. Viale Regina Margherita
6. Piazza Ingrao – Via Roma
7. Via Sonnino
8. Parco delle Rimembranze
9. Piazza San Cosimo (punto di arrivo)

Orari di partenza e termine

1. 10.30 – 12.30
2. 15.30 – 17.30
3. 18.00 – 20.00

Distanza e durata: 3 Km - 2 ore

Max 40 partecipanti per turno

PERCORSO 2 MOLENTARGIUS E SALINE, BICICLETTA

Il **Percorso 2 - Molentargius e Saline, Bicicletta** mette piccoli e grandi sui pedali, per scoprire e comprendere il sistema naturale che rende Cagliari città unica dal punto di vista paesaggistico: la zona umida stagno-saline.

Grazie alla collaborazione dei ciclisti di SardiniaCycling e di una guida ambientale del CEAS Molentargius, entreremo nel Parco del Molentargius - Saline, osservando la flora e la fauna di questa bellissima area umida di 1600 ettari, abitata da fenicotteri rosa, polli sultani e aironi bianchi. Il percorso è adatto sia agli adulti che ai bambini, ma si richiede di portare la bicicletta e una bottiglia d'acqua.



Tappe:

1. Partenza - Ingresso 11, lato Ippodromo
2. Saline
3. Rollone
4. Canale di deflusso del Perdalonga
5. Ecosistema Molentargius
6. Spiaggia fossile
7. Saline
8. Arrivo - Ingresso 11, lato Ippodromo

Orari di partenza e termine

1. 10.00 – 11.30
2. 12.00 – 13.30
3. 16.00 – 17.30
4. 18.00 – 19.30

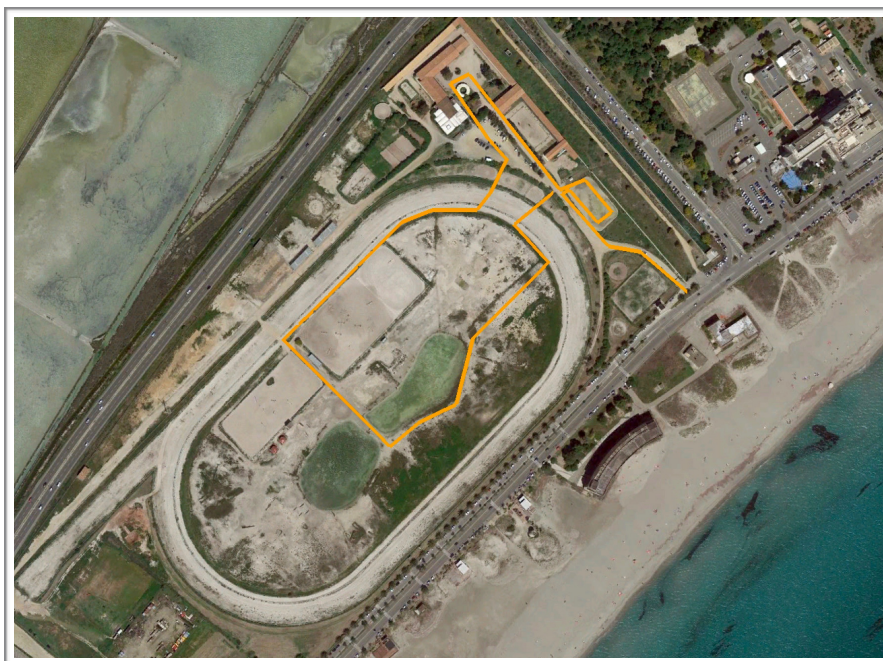
Distanza e durata: 6,5 Km - 1 ora e mezza

Max 16 partecipanti per turno

PERCORSO 3 IPPODROMO, EQUITAZIONE

Il **Percorso 3 - Ippodromo, Equitazione**, si propone di guidare i piccoli e grandi partecipanti alla scoperta dell'Ippodromo di Cagliari.

Grazie alla collaborazione dell'Associazione Sportiva Dilettantistica *Karalis Horses*, i bambini, accompagnati dai genitori, potranno partecipare al battesimo della sella, con dei semplici percorsi a cavallo all'interno della struttura. Insieme agli istruttori dell'associazione, impareremo a conoscere la storia dell'Ippodromo, i suoi spazi e il paesaggio che lo circonda fra mare e stagno. Prenderemo confidenza con pony e cavalli e realizzeremo un percorso sensoriale alla scoperta di questi splendidi animali.



Tappe:

1. Ingresso, Ippodromo Viale Poetto
2. campo pratica, battesimo della sella
3. scuderie, percorso sensoriale
4. pista
5. Laghi artificiali
6. Uscita

Orari di partenza e termine

1. 09:00 – 10:30
2. 11:00 – 12:30
3. 15:00 – 16:30
4. 17:00 - 18:30
5. 19:00 - 20:00

Distanza e durata: 1,3 Km - 1 ora e mezza

Max 40 partecipanti per turno

PERCORSO 4 LA CITTÀ VISTA DAL MARE, VELA

Con il **Percorso 4 - La città vista dal mare, Vela**, partiremo alla scoperta della città di Cagliari, ma da un altro punto di vista: il mare.

Grazie alla collaborazione con CS *Charter*, un esperto skipper ci accompagnerà a scoprire il porto di Cagliari, con un breve percorso sportivo su imbarcazione a vela, per ammirare e imparare a conoscere il paesaggio marino della Città.

La linea di costa di Cagliari è un vero “paesaggio in movimento”, oggetto di numerose trasformazioni nel tempo, fra le quali l’ultima riqualificazione pensata e realizzata sul principio cardine della sostenibilità ambientale. Impareremo a leggere questi cambiamenti, in relazione al tempo e allo spazio, con un percorso sportivo semplice, a bordo di un’imbarcazione trainata dal vento.



Tappe:

1. Imbarco Ichnusa Charter, Molo Sanità
2. Uscita dal porto, si issano le vele
3. Lettura a bordo, tratta dal libro “Sotto le ali del vento”
4. Ritorno in porto e sbarco, Molo Sanità

Orari di partenza e termine

1. 10:00 – 11.30
2. 12:00 – 13:30
3. 14:30 – 16:00
4. 16:30 - 18:00
5. 18:30 - 20:00

Distanza e durata: 4,5 Km - 1 ora e mezza

Max 12 partecipanti per turno
