



31 ottobre  
1 - 3 novembre  
2013

 **RunNaples**

## La Giornata Nazionale del Trekking Urbano

La Giornata Nazionale del Trekking Urbano nasce nel 2004, su iniziativa del Comune di Siena, con l'idea di avvicinare le persone ad uno "slow-trekking": più soft rispetto a quello tradizionalmente praticato sui sentieri di montagna, adatto a coniugare l'attività sportiva (camminata a ritmo costante su fondo stradale) con una nuova dimensione di scoperta dei centri cittadini.

**Per un giorno la città si gira a piedi, riappropriandosi dello sguardo curioso del turista-girovago.**

Se Siena comincia, negli anni si levano progressivamente altre voci: grandi e piccoli comuni italiani cominciano ad aderire all'invito, fino a giungere – nel 2012 – ad una IX edizione che vede più di 30 città partecipanti tra le quali, per la prima volta, Napoli.

Nel **2013**, in occasione della X edizione, la Giornata Nazionale si fa in quattro: i quattro giorni del lungo weekend 31 ottobre – 3 novembre. Il Comune di Napoli nuovamente aderisce, affidando organizzazione e gestione dell'evento all'Associazione Sportiva RuNaples.

Un **lungo weekend** – da **giovedì 31 ottobre** a **domenica 3 novembre** (e anche weekend 9 – 10 novembre per le visite nel sottosuolo) – con un ricco programma di itinerari cittadini per tutti.

La Giornata Nazionale del Trekking Urbano è un'occasione di promozione dell'attività sportiva all'aria aperta, stimolo a praticare più spesso, anche nel quotidiano, il "camminare a piedi guardandosi intorno".

Il trekking è un'attività per tutti, è sinonimo di benessere, tonifica il fisico e migliora l'umore.



**Weekend 31 ottobre - 3 novembre 2013**

## **Napoli SottoSopra**

Intrisa di passato ma con un occhio che guarda al futuro, oltre la linea azzurra dell'orizzonte che si scorge dal lungomare.

Passionale, rumorosa, abbagliante per la suggestione di certi scorci e la **luce** intensa del sole che si insinua tra le strade strette del centro antico e si riflette sui vetri socchiusi delle finestre, sulle vetrine dei piccoli negozi, sulle cupole delle chiese.

Buia, silenziosa, misteriosa nelle sue arterie sotterranee, nelle sue **profondità** che custodiscono e raccontano storie d'altri tempi.

Questa è Napoli SottoSopra, città dalle mille sfaccettature che rivivremo camminando.

Ci fermeremo in alcuni punti del percorso dove, con l'aiuto di accompagnatori qualificati, ripercorreremo momenti di storia della città.

Avremo la possibilità di esplorare alcuni degli straordinari siti del sottosuolo partenopeo, che, insieme al bello del "Sopra", hanno reso la città di Napoli patrimonio mondiale dell'umanità per l'UNESCO.

E a sera... cammineremo a suon di musica: balleremo tango nella suggestiva cornice della Galleria Umberto II!

Il percorso completo *Napoli Bella, Antica e Obliqua* attraversa la città per circa 10 km: sarà prevalentemente incentrato sul trekking a passo "sportivo", con accompagnatori dell'associazione RuNaples. I percorsi *Napoli Bella* e *Napoli Bella e Antica* si svolgeranno, invece, insieme ad una **guida turistica autorizzata** che racconterà "pillole culturali" relative ad alcune chiese, strade piazze incontrate durante la passeggiata.



- **La Napoli Sopra**

**Venerdì 1 novembre** - punto di partenza: piazza dei Martiri, h 9,00.

**Percorso dal taglio “culturale” (circa 5 km, a passo meno veloce, con guida turistica autorizzata):**

- **Napoli Bella e Antica:** piazza dei Martiri, lungomare, piazza Plebiscito, fino al centro antico (Decumano Maggiore, Spaccanapoli, Montesanto)

**Percorso dal taglio “sportivo” (circa 10 km, a passo di trekking, con brevi “pillole” culturali):**

- **Napoli Bella, Antica, Obliqua:** proseguendo, ancora tra strade e piazze del centro storico, da Spaccanapoli fino al piazzale della Certosa di San Martino, percorrendo in salita la scala della Pedamentina. Ritorno al punto di partenza (piazza dei Martiri) percorrendo in discesa i gradoni del Petraio.

**Sabato 2 novembre, dalle h 17,30**

Tango In Galleria Umberto I, per principianti, esperti, curiosi.

- **La Napoli Sotto**

**dal 31 ottobre al 3 novembre e nel weekend 9-10 novembre**

Possibilità di visitare, con biglietto convenzionato a costo ridotto, alcuni dei siti del sottosuolo cittadino: Museo del Sottosuolo, Scavi di San Lorenzo, Catacombe



di San Gennaro, Tunnel Borbonico.

**Apertura il 31 ottobre con visita speciale serale alle Catacombe di San Gennaro e mostra di arte moderna “Paleocontemporanea”**

(dalle h 19,00 – durata visita circa 1 ora e mezza – costo in convenzione € 12/persona anziché 15 – gruppo minimo 25 partecipanti – prenotazione entro martedì 29 ottobre con mail a [bennyscarpellino@gmail.com](mailto:bennyscarpellino@gmail.com))

Info: [www.runaples.it](http://www.runaples.it); [www.facebook.com/Runaples](https://www.facebook.com/Runaples);

