

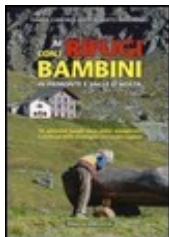


LIBRI, GUIDE, STRUMENTI PER RIPENSARE IL NOSTRO MODO DI MUOVERCI E VIAGGIARE.

IDEE PER ORGANIZZARE GITE E VACANZE ECOSOSTENIBILI CON LA FAMIGLIA.

BIBLIOGRAFIA REALIZZATA DALLA BIBLIOTECA COMUNALE DI NONATOLA

SIAMO NATI PER CAMMINARE E' UNA CAMPAGNA REGIONALE CHE SOLLECITA BAMBINI ED ADULTI A USARE DI PIÙ I PIEDI, PER LA SALUTE E PER L'AMBIENTE. PROMOSSA DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA INSIEME ALL'OSSERVATORIO PER L'EDUCAZIONE STRADALE E UN'EFFICIENTE RETE DI CEAS, SCUOLE E AMMINISTRAZIONI PUBBLICHE.



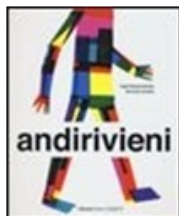
Ai rifugi con i bambini : in Piemonte e Valle d'Aosta
Zangirolami D., Ed. Priuli & Verlucca 2014.

70 Rifugi tra montagne incontaminate dove bambini e ragazzi possono divertirsi tra verdi pascoli, splendidi laghi, torrenti e meravigliosi panorami. Rifugi raggiungibili in auto, in funivia o con semplici camminate su strade poderali, mulattiere e ampi sentieri ben segnalati. Itinerari completi di fotografie, descrizioni dettagliate dei percorsi con dislivelli e tempi di percorrenza, corredati da carte topografiche dell'Istituto Geografico Centrale. Contiene i numeri telefonici e gli indirizzi mail



Alta via dei parchi : un lungo cammino nell'Appennino settentrionale : le carte escursionistiche in scala 1:50.000
Ediciclo 2013.

L'Alta Via dei Parchi parte da Berceto, nei pressi del Passo della Cisa, in Provincia di Parma, e arriva fino alla rupe della Verna, protesa sul Casentino per poi raggiungere l'eremo sul Monte Carpegna, attraverso due Parchi nazionali, 5 Parchi regionali e uno interregionale: un itinerario di 500 chilometri in 27 tappe lungo l'Appennino fra l'Emilia-Romagna, la Toscana e le Marche. A completamento della guida, sono state realizzate le carte dei sentieri in scala 1:50.000 che coprono l'intero itinerario appenninico e l'area dei Parchi interessati; per produrre queste carte l'Archivio cartografico della Regione Emilia-Romagna ha appositamente creato una nuova base cartografica aggiornata. Sono stampate su carta Polyart, impermeabile, antistrappo e completamente riciclabile al 100%.



Andirivieni, Martins Isabel Minhós, La Nuova Frontiera 2013.

L'andirivieni degli uomini, che percorrono chilometri e chilometri in automobili, navi e aerei, ci sembra al giorno d'oggi facile e scontato. Ma sulla terra non siamo gli unici: come noi, molti uccelli mammiferi e pesci si muovono in cerca di cibo o di un buon clima. E questi incredibili viaggiatori non solo ci sorprendono per le distanze che percorrono, ma anche per l'enorme rispetto che, al contrario di noi, hanno nei confronti della natura e dell'ambiente. Età di lettura: da 5 anni



L'arte di correre, Murakami Haruki, Einaudi 2009.

Quando, nel 1981, Murakami chiuse Peter Cat, il jazz bar che aveva gestito nei precedenti sette anni, per dedicarsi solo alla scrittura, ritenne che fosse anche giunto il momento di cambiare radicalmente abitudini di vita: decise di smettere di fumare sessanta sigarette al giorno, e - poiché scrivere è notoriamente un lavoro sedentario e Murakami per natura tenderebbe verso una certa pinguedine - di mettersi a correre. Scritto nell'arco di tre anni, "L'arte di correre" è una riflessione sulle motivazioni che ancora oggi spingono l'ormai sessantenne Murakami a sottoporsi a questa intensa attività fisica che assume il valore di una vera e propria strategia di sopravvivenza. Perché scrivere - sostiene Murakami - è un'attività pericolosa, una perenne lotta con i lati oscuri del proprio essere ed è indispensabile eliminare le tossine che, nell'atto creativo, si determinano nell'animo di uno scrittore. Al tempo stesso, questo insolito libro propone però anche illuminanti squarci sulla corsa in sé, sulle fatiche che essa comporta, sui momenti di debolezza e di esaltazione che chiunque abbia partecipato a una maratona avrà indubbiamente provato.



Bimbi in bici : consigli e buone pratiche per pedalare in famiglia di Furlani Roberto, Ediciclo 2014.

Pedalare in famiglia è una bellissima esperienza che rende più vicini adulti e bambini, perfetta occasione per condividere valori e sensazioni, la voglia di nuove avventure lungo la strada, l'attenzione per l'ambiente, la conoscenza delle proprie potenzialità, il rispetto dell'altro e dei suoi tempi. La bici rappresenta un mezzo ideale per apprezzare al meglio il paesaggio e l'ambiente in cui si pedala. Per i bambini la bicicletta è un'opportunità di crescita, è la scoperta dell'ambiente in un modalità più alla loro portata. Se abbastanza grandi e non trasportati dagli adulti, guidando quindi autonomamente un mezzo proprio, i bambini imparano a muoversi da soli, acquisendo indipendenza e curiosità per il mondo. Questo nuovo manuale proposto da FIAB e WWF è un invito per lasciare a casa dubbi e perplessità. Che seggiolino comprare? Ce la faranno i bambini ad arrivare alla meta? Che cosa mi devo portare? Dove posso pedalare con piacere e senza rischi per me e i miei figli? Completa il manuale la proposta di sei itinerari di uno o più giorni, in Italia e all'estero, ideali per cominciare a fare pratica di cicloturismo con bambini al seguito. Vivere esperienze su due ruote farà più felici e uniti genitori e figli. Pedalare per credere!



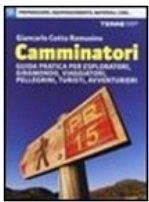
Camminare : elogio dei sentieri e della lentezza, Le Breton David, Edizioni dei Cammini 2015.

Dieci anni dopo "Il mondo a piedi" (Feltrinelli, 2001), David Le Breton torna sullo stesso tema, "come un camminatore che torna, anni dopo, su un percorso che ha immensamente amato". Uomo di grande sensibilità e cultura, illuminato interprete del suo tempo, Le Breton raccoglie in queste pagine schizzi paesaggistici, riflessioni e aneddoti sul camminare e sui camminatori, rievoca tradizioni e personaggi storici, e ci offre un punto di vista inedito e ispirato su un aspetto insolito del viaggio. Percorrere sentieri e rotte insolite, sondare foreste e montagne, scalare colline solo per il piacere di ridiscenderle, poter contare solo sulle proprie forze fisiche, esposti di continuo agli stimoli del mondo fuori e dentro se stessi: questo è il camminare, un anacronismo in una contemporaneità che privilegia la velocità, il rendimento, l'efficienza. Per Le Breton camminare è un lungo rito d'iniziazione, una scuola universale, una filosofia dell'esistenza che purifica lo spirito e lo riconduce all'umiltà, un atto naturale e trasparente che restaura la dimensione fisica del rapporto con l'ambiente e ricorda il sentimento della nostra esistenza.



Camminare nei boschi : il bosco italiano: folclore, natura, tradizioni e itinerari, Russo Lorenza, Hoepli 2012.

Fino a un recente passato l'ambiente naturale dei boschi era parte integrante della vita quotidiana, tanto che questo stretto rapporto si ritrova spesso nella tradizione folcloristica. Muovendo da un veloce excursus storico sulle foreste italiane, il volume dedica ampio spazio alla descrizione del bosco odierno, affrontandone ogni aspetto vegetazionale e faunistico, senza trascurare le attività lavorative che vi si svolgono. Oltre a fornire preziosi consigli su come praticare la raccolta dei funghi, il volume tratta le zone umide boschive, suggerendo come apprezzare in pieno il fascino di questi particolari ambienti naturali. Né mancano i suggerimenti su come cogliere il meglio dei boschi in ogni stagione, per poter così vivere in ogni momento dell'anno la loro magia. Sei itinerari italiani, ciascuno dedicato a una diversa specie arborea, e un ricco elenco di libri e film riguardanti i boschi arricchiscono ulteriormente il manuale.



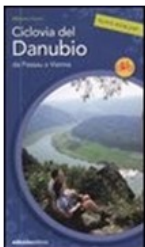
Camminatori : guida pratica per esploratori, giramondo, viaggiatori, pellegrini, turisti, avventurieri, Cotta Ramusino Giancarlo, Terre di Mezzo 2013.

Vuoi partire per un lungo cammino o per un trekking di pochi giorni e ti stai chiedendo come prepararti? Devi cambiare lo zaino o gli scarponi e non sai scegliere? Quali sono i materiali più adatti? Cosa fare se devi dormire all'addiaccio? Un manuale tecnico e appassionato per chi cammina, da solo o in compagnia, in estate o in inverno, in montagna o in pianura: la preparazione tecnica, fisica e mentale, il codice della strada, come guardare un torrente e come camminare al buio. E poi tutto quello che c'è da sapere sull'abbigliamento e le calzature più adatti, e su come selezionare al meglio l'equipaggiamento: la tenda, i bastoncini, il sacco a pelo, dove e come conservare il cibo. Tantissimi consigli pratici e tutti i trucchi utili per godersi il cammino e arrivare (felici) alla meta.



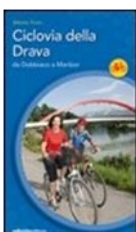
Cicloturismo per tutti : come organizzare una vacanza in bicicletta, Corradini Leonardo, Ediciclo 2015.

Sono sempre più numerosi gli italiani che scelgono la bicicletta per fare una vacanza, in Italia o all'estero. Il cicloturismo si concilia alla perfezione con le esigenze del viaggiatore moderno. È sostenibile, economico ed ecologico. Fa bene al fisico, aiuta a liberare la mente, non inquina e permette di vivere un territorio a 360°. In bicicletta il ritmo è lento, lontano dalla frenesia della quotidianità lavorativa. Ma come si deve fare per affrontare un viaggio in bici per la prima volta? Qual è il mezzo giusto? Quale equipaggiamento serve? Cosa si deve portare in viaggio? Dove si può andare? In "Cicloturismo per tutti", Leonardo Corradini e Veronica Rizzoli, cioè Leo e Vero, gli autori del blog lifeintravel.it, sanno dare le risposte alle domande più frequenti che sorgono prima di partire. Ma soprattutto invitano "il cicloturista che è in noi" a non esitare, a farsi conquistare dall'idea di vivere l'esperienza indimenticabile di scoprire il mondo su due ruote.



Ciclovie del Danubio: da Passau a Vienna, Fiorin Alberto, Ediciclo 2010.

La nuova edizione della Ciclovie del Danubio, la prima guida tutta italiana per viaggiare a pedali lungo la ciclopista più famosa del mondo con aggiornamenti e precisazioni tecniche. 330 chilometri seguendo il fiume blu da Passau in Germania all'elegante Vienna in Austria passando attraverso città suggestive, paesaggi incantati, e siti protagonisti della storia europea; un percorso adatto a tutti, anche ai bambini, in mezzo alla natura e all'acqua. Il libro guida il cicloturista con box con approfondimenti storico-culturali, curiosità, cenni di enogastronomia, tutte le informazioni per la manutenzione della bicicletta e con consigli e indicazioni per l'ospitalità o le visite nei paraggi a musei.



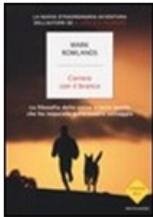
Ciclovie della Drava: da Dobbiaco a Maribor, Fiorin Alberto, Ediciclo 2009.

Partendo da Dobbiaco attraverso cittadine come Lienz, Sillian, Villach, Völkermarkt, Dravograd per giungere nella bella Maribor, città slovena ai confini con l'Ungheria. La Drava la cui sorgente si trova in Italia, tra Dobbiaco e San Candido, è il fiume più lungo tra quelli che nascono nella nostra penisola pur scorrendo all'interno dei nostri confini per soli 12 chilometri. Un fiume da pedalare con la famiglia ed i bambini, ma anche con percorsi per i più allenati, che svela un mondo incantevole tutto da scoprire.



Compratevi una bicicletta! : come uscire dalla dipendenza da automobile e cambiare la propria vita, Del Prete Federico, Ediciclo 2013.

Un motociclista convinto si trasferisce da Roma a Milano e si converte alla bicicletta. Partendo dalla propria esperienza e dal confronto dei vizi e delle virtù sulla mobilità delle due metropoli, Federico Del Prete indica che una nuova via è possibile: affrancarsi dall'uso compulsivo della macchina e abbracciare in modo liberatorio e costruttivo la mobilità ciclistica; scrollarsi di dosso definitivamente le sempre più pesanti spese per l'automobile e investire molti meno soldi in una bicicletta solida ed efficiente. Con stile ironico, spesso dissacrante, dando voce a divertenti sketches "on the road" raccolti sia dalla diretta esperienza sia dai fatti di cronaca, Del Prete mette a nudo i paradossali comportamenti che regolano la mobilità individuale nelle grandi città. Questo libro è la dimostrazione di come l'uso indiscriminato della viabilità a motore non sia più sostenibile e appartenga a un mondo ormai vecchio. È ora di cambiare.



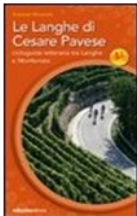
Correre con il branco : la filosofia della corsa e tutto quello che ho imparato dalla natura selvaggia, Rowlands Mark, Mondadori 2014.

Mark Rowlands ha corso e si è allenato per gran parte della sua vita: per lui, filosofia e corsa sono strettamente legate. Alla soglia dei cinquant'anni, alle prese con una crisi di mezz'età e con una maratona imminente per cui non si è praticamente allenato, Rowlands si trova a ripensare alle sue corse più memorabili in compagnia del suo inseparabile "branco": il lupo Brenin, i cani Hugo e Nina, il cucciolo di cane lupo Tess. Dall'infanzia nelle campagne del Galles alle corse lungo le spiagge francesi fino alle colline irlandesi e alle foreste della Florida, Rowlands ha imparato che correre non deve necessariamente servire a qualcosa ma è un'attività che ha valore per se stessa e che ci permette di capire quali sono le cose che danno senso all'esistenza, nonché una fonte inesauribile di idee filosofiche e spunti di riflessione.



Giro in Italia : 50 itinerari di turismo dolce, Touring club italiano 2009.

Non si tratta di soli itinerari escursionistici in senso stretto: tuttavia, la stragrande maggioranza sono effettuabili a piedi, e spesso questa modalità è la preferibile per la buona riuscita dell'itinerario proposto. In moltissimi casi, i tratti a piedi si integrano con l'utilizzo di mezzi di trasporto come bicicletta, cavallo, treno turistico o perfino roller. La maggioranza dei 100 percorsi sono poi indicati ai bambini, e un buon numero anche ai diversamente abili.



Le Langhe di Cesare Pavese : cicloguida letteraria tra Langhe e Monferrato, Morando Edoardo, Ediciclo 2008.

Il cicloturismo incontra la letteratura invitando i lettori a pedalare tra le magnifiche terre di Cesare Pavese, nelle Langhe piemontesi, lungo la media valle del Belbo. La bicicletta si rivela essere il mezzo ideale, silenzioso e dal tocco umano, per visitare e scoprire paesaggi incantevoli tra colline e torri, antichi borghi e chiese di campagna. A guidare il ciclista i testi suggestivi dello scrittore piemontese che commentano i luoghi dando vita a un vero viaggio sentimentale. Il libro contempla 8 itinerari in pianura e collina su strade asfaltate ed una ciclovie per singoli e famiglie.



Parigi-Londra in bicicletta : l'Avenue Verte da Notre Dame al Big Ben, Fiorin Alberto, Ediciclo 2014

Questa cicloguida è corredata da dettagliate cartine del percorso, è uno strumento per chi ha deciso di percorrere in bicicletta i circa 400 km che separano le due grandi capitali europee, lasciandosi affascinare dalla storia e dall'arte di castelli e abbazie e dall'incanto dei verdissimi paesaggi rurali della Normandia e del Sussex, tra amene fattorie, svettanti campanili, praterie e foreste. La Parigi-Londra in bicicletta è una vacanza per tutti, con tappe facilmente accessibili per la durata e per le contenute difficoltà altimetriche. La cicloguida fornisce tutte le informazioni utili per organizzare e poi gestire al meglio il viaggio lungo il percorso.



Piccoli viaggiatori a piedi e in treno : 30 escursioni brevi per divertirsi con la famiglia, Porporato Annalisa, Terre di Mezzo 2014.

In carrozza! Trenta passeggiate a misura di bambino abbinare ad altrettanti itinerari su rotaia, nella doppia formula di gite giornaliere o di interi weekend. Dalla Strada dei Forti in Liguria con le sue antiche battaglie al Ponte del Diavolo in Svizzera, fino alla dolce e mite Provenza: tante mete affascinanti per escursioni indimenticabili. Potrete ammirare i ghiacciai del Mer de Glace e di Bionnassay sul Monte Bianco in Francia, portare a spasso i magnifici cani San Bernardo dell'allevamento nei pressi dell'omonimo Passo o, ancora, raggiungere il suggestivo Sentiero delle marmotte con il Glacier Express. Gli itinerari sono pensati in particolare per famiglie con bambini da 0 a 10 anni, ma sono adatti a chiunque. Con tutte le informazioni pratiche: cosa vedere, dove mangiare e dove dormire, cosa visitare e gli indirizzi dei parchi giochi.



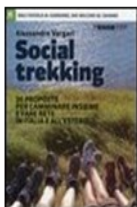
Il sentiero degli dei, Wu Ming 2, Ediciclo 2015.

In una mattina di fine estate, Gerolamo porta i suoi due figli a Parco Talon, distesa di boschi e prati alle porte di Bologna. Seguendo le tracce di un capriolo, i tre finiscono su un sentiero mai visto, di fronte a un cartello che punta verso sud e dice semplicemente: Firenze. Passa un giorno e sul piazzale della stazione, Gerolamo contempla la stele di Trenitalia eretta per celebrare l'apertura della tratta Bologna-Firenze ad Alta Velocità. Nasce così l'idea di scavalcare a piedi l'Appennino, per scoprire il mondo che i nuovi treni attraverseranno in galleria, senza potergli dedicare nemmeno uno sguardo. Come uno strano detective alla rovescia, Gerolamo si mette in strada per scoprire non il colpevole, ma le vittime di un delitto annunciato. Cosa ci si perde, a guadagnare venti minuti di tempo nel percorso tra due città? Cosa non vedono i milioni di italiani che ogni anno passano per questo imbuto del trasporto nazionale, un territorio al servizio di auto ed Eurostar? La risposta, per nulla scontata, arriverà dopo cinque giorni di viaggio a cinque chilometri all'ora, tra incontri e leggende, disastri ambientali e faggete silenziose, caprioli che brucano sotto i viadotti e ruderi di antiche locande che ospitano nuovi pellegrini.



Il silenzio dei passi : piccolo elogio del camminare a piedi nudi nella natura, Bianchi Andrea, Ediciclo 2016.

Togliersi le scarpe e percorrere scalzi un piano sentiero boscoso, un prato umido di rugiada, o i gradini naturali di un sentiero d'alta quota e imparare a percepire sotto le piante dei piedi nudi il flusso di calore della pietra esposta al sole e le sue diverse tessiture: tutto questo è alla portata di ognuno, appartiene alla preistoria e alla storia dell'umanità, eppure è anche una cosa che oggi è diventata rara nella vita di molti. Basta invece poco per reimparare a camminare scalzi, e ritrovare una dimensione in cui si intrecciano la meccanica del piede umano, le connessioni benefiche con l'elettromagnetismo terrestre, l'arte di passare dal freddo al caldo che Kneipp elevò al rango di terapia, i milioni di stimoli sensoriali che si accendono nella mente, fino alla scoperta di aspetti più sottili, come l'invisibilità delle tracce e il silenzio che accompagna questo passo leggero, quasi felpato, che mai si impone ma sempre trova il suo personale e unico percorso.



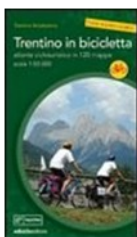
Social trekking : 36 proposte per camminare insieme e fare rete, in Italia e all'estero, Vergari Alessandro, Terre di Mezzo 2013.

Esiste un turismo dei sentieri, delle emozioni, dell'incontro. È il social trekking: camminare insieme per vivere i luoghi in modo più autentico, fermandosi a conoscere chi li abita. A piedi in Basilicata, per un bagno nelle acque cristalline di Maratea e una visita alla comunità arbëreshe, con i suoi antichi riti albanesi. O sulle scogliere della Sardegna, alla scoperta di una natura selvaggia e affascinante, ma anche delle donne che inventano piccole economie alternative per fermare l'emigrazione. Dalla val Grande alle colline del Maramures, in Romania, dalla Via del ferro etrusca alla Ciudad encantada: passeggiate, weekend o viaggi veri e propri per camminare in compagnia, condividendo l'affanno silenzioso di una salita e il piacere di un tuffo rinfrescante, la sorpresa di un incontro e la meraviglia di un panorama. Con i contatti delle associazioni che organizzano le escursioni, le realtà che vi accolgono sul cammino, i posti caratteristici dove dormire.



Il trekking del lupo : per grandi e piccini, Porporato Annalisa, Terre di Mezzo 2014.

Dieci giorni in cammino sulle tracce del lupo attraverso il Parco delle Alpi Marittime in Piemonte e il Parco del Mercantour in Francia. Di rifugio in rifugio tra splendide montagne, laghi, foreste, valli e cascate incantevoli, percorrendo anche le Strade reali di caccia tracciate per Vittorio Emanuele II nella seconda metà dell'Ottocento. Potrete ammirare i lupi da vicino (ma senza alcun pericolo), visitando i centri faunistici di Entracque e di Le Boréon, dove scoprirete tutto sulla vita, il comportamento e la storia di questi magnifici animali. Ma avrete anche la possibilità di avvistare camosci e stambecchi, marmotte e maestosi rapaci. Una guida con le carte dettagliate, la descrizione dei percorsi e dei luoghi, e gli indirizzi dove dormire. Infine le informazioni



Trentino in bicicletta : atlante cicloturistico in 120 mappe scala 1:50.000, Trentino Arcobaleno, Ediciclo 2008.

Un atlante con cartografia dei principali percorsi ciclabili del Trentino. 13 itinerari progettati, sperimentati e descritti dai volontari di Trentino Arcobaleno, che valorizzano la rete di piste ciclabili e le uniscono in percorsi suggestivi. Dalla Val di Sole al Carda, dalla Val d'Adige alla Valsugana e ancora la Vai di Cresta, la Valle dei Laghi, Folgaria, Asiago, Fiemme e molti altri luoghi immersi in uno scenario ambientale magnifico, tra monti e prati.



Viandanza : il cammino come educazione sentimentale, Nacci Luigi, Laterza 2016.

Decine di migliaia di persone ogni anno percorrono a piedi la via per Santiago e la via Francigena. Nuovi pellegrini che rinnovano la secolare tradizione del viaggio nei luoghi santi per trovare risposte nuove a domande eterne. Gli antichi tracciati - che costituiscono la memoria profonda di un continente ci raccontano quello che siamo stati e come potremmo essere. Sullo sfondo dei paesaggi che incastonano le più antiche strade d'Europa, Luigi Nacci ci fa conoscere il cammino vero, quello lungo che affatica e sfianca e trasforma. Un viaggio in cui emergono con forza inaudita i sentimenti più profondi: paura, spaesamento, nostalgia, disillusione, stupore e allegria. La viandanza diventa uno straordinario modo per conoscere anche se stessi.



W la bici! : il piacere di guidare sicuri, Luciani Roberto, Giunti 2002.

Piccoli ma utilissimi consigli a proposito di bicicletta: la guida, l'abbigliamento, la segnaletica, le regole stradali, la manutenzione. Per divertirsi a pedalare in tutta sicurezza. E allora... w la bici e il piacere di guidare sicuri! Dagli 8 anni.

Tutti i libri sono disponibili o in corso di acquisizione presso la biblioteca

BIBLIOTECA COMUNALE DI NONANTOLA Via Roma 30-32 (sezione ragazzi) 41015 Nonantola (Mo)
telefono: 059/549700 - 059/896697 (sezione ragazzi) mail: biblioteca@comune.nonantola.mo.it
ORARIO INVERNALE (fino al 1 giugno) Da martedì a sabato 14,30-18,30 Giovedì e sabato 10- 12