



Barletta, arriva Bergamaschi

❖ «Azioni in Danza» manifestazione che ha l'obiettivo di divulgare, educare e promuovere la danza contemporanea, la drammaturgia del corpo a tutti gli appassionati, per il 2017 organizzerà la rassegna di teatro danza e danza contemporanea a maggio, con delle belle novità che presto verranno rivelate», fa sapere Stefania D'Onofrio.

Intanto domenica 29 gennaio 2017 alle 19 nella

chiesa di S. Antonio (in via S. Antonio) a Barletta "aspettando Azioni in Danza 2017" presenta, in collaborazione con il progetto di formazione Europeo Network Danza Puglia, Teatro Pubblico Pugliese e la città di Barletta, la performance «Autoritratto» di e con Fabio Bergamaschi. Danzatore italiano e assistente coreografo della Compagnia Alias di Ginevra. A seguire l'incontro con l'artista che racconterà del suo percorso coreografico e del «significato ar-

tistico della sua ricerca il cui concetto riguarda il corpo danzante come utensile, un travestimento che il teatro richiede e una riflessione tra l'immagine del corpo reale e quella pensata per soddisfare l'immaginario e l'estetica di chi guarda». Produzione: Association + Dense (Svizzera), Ez3DiffusioneCoreografiche. Info Telefono: 327 54 59 920 / 328 05 37 100. info@networkdanzapuglia.it / stefyonline@libero.it. Da non perdere

Letture e ambiente

❖ «Nel nostro territorio tra Barletta, Andria, Trani, Trinitapoli, Margherita di Savoia e Corato abbiamo formato oltre 70 camminatori e gli allenamenti si tengono generalmente a Barletta sul lungo mare



"Pietro

Mennea",

sul lungo

mare di

Trani, nel-

la zona

umida di

Trinitapo-

li e su di-

versi percorsi della

Murgia che conducono

a Castel del Monte. Pe-

riodicamente organiz-

ziamo allenamenti in

altre zone della Puglia o

weekend fuori regio-

ne», fa sapere Marco

Corcella.

Per chi volesse «cariar-

si» anche a livello cultu-

rale sappia che risulter-

ebbe illuminante la let-

tura del libro «Il mondo

a piedi. Elogio della

marcia» di

David Le

Breton

(tradutto-

re: E. Dor-

netti edito

da Feltri-

nelli).

David Le

Breton (nella foto in al-

to) è docente all'Univer-

sità di Strasburgo, an-

tropologo e sociologo.

Nella scheda del libro

da leggere e rileggere è

possibile sapere che:

«Godimento del tempo e

dei luoghi, il cammina-

re è uno scarto rispetto

alla modernità. Viag-

giare a piedi è un gesto

trasgressivo, una po-

stente affermazione di li-

bertà. E' un avanzare in

modo trasversale nel

ritmo frenetico della vi-

ta moderna».

(twitter@peppeditmiccoli)

di GIUSEPPE DIMICCOLI

«C

amminare

è l'unica

forma di

trasporto in cui

un uomo procede

eretto - come deve essere un uomo

- sulle proprie gambe, sotto il suo

potere. C'è grande soddisfazione

in questo». Chiunque volesse ve-

rificare questa affermazione di

Edward Abbey, scrittore statuni-

tense, noto per il suo interesse per

l'ambiente e l'ecologia, sappia che

anche nel Nord Barese si sta dif-

fondendo la pratica del «Nordic

Walking». Uno sport completo e

adatto a tutti.

Gli istruttori all'Asd

Passi ed Emozioni, svol-

gono sul territorio pu-

gliese i corsi finalizzati

all'apprendimento della

tecnica di base. Associa-

zione sportiva diletta-

tistica opera in Puglia e

a Bologna. Nella provin-

cia di Barletta Andria

Trani due istruttori:

Vincenzo Misuriello a

Barletta e Marco Corcel-

la a Trani, entrambi so-

no istruttori certificati

dalla Scuola Italiana di

Nordic Walking e rico-

nosciuti da Asi e Fidal.

«I corsi si svolgono su

tutto il territorio provin-

ciiale e nei comuni limi-

trofi in accordo con gli

istruttori. Mentre gli al-

lenamenti comprendo-

no sia gli appuntamenti

fissi settimanali in orari

prestabiliti, sia quelli organizzati

dagli stessi istruttori nei weekend

in diverse zone naturalistiche», fa

sapere Vincenzo che nel suo pa-

trimonio di camminatore vanta

anche lo «status» di scout.

E poi: «Il Nordic Walking non è

altro che una camminata naturale



Natura e territorio su gambe e bastoni

Alla scoperta delle bellezze della Sesta provincia



LIBERTÀ
Alcune
immagini di
camminare
fra le bellezze
del Nord
Barese

Nato nei Paesi Scandinavi, era inizialmente praticato dagli atleti dello sci di fondo durante la preparazione a secco estivo-autunnale. Successivamente, venne perfezionato e sviluppato in un vero e proprio esercizio di fitness.

Oggi il Nordic Walking si sta affermando in tutto il mondo come sport adatto a tutti, praticabile tutto l'anno, facile, poco costoso e divertente: il modo migliore per gustare uno stile di vista sano e attivo.

Inoltre, Misuriello, precisa che: «Poche attività sportive possono vantare le caratteristiche del nordic walking. Infatti è proprio adatto a tutti. Dai bambini agli anziani. Camminare con i bastoncini è un'attività sportiva sana e naturale che può essere praticata ovunque, durante tutto l'anno e a tutte le età.

Si può camminare da soli o in compagnia, in silenzio o chiacchierando, si può camminare per poco tempo o per giorni interi. Da sempre si consiglia di cammina-

re, per mantenere la forma e la tonicità muscolare, per contenere il peso nei suoi valori ottimali, per allenarsi o anche solo per piacere.

Camminare è il movimento naturale per eccellenza, camminare con i bastoncini è qualcosa in più. Con poco tempo a disposizione si riesce a fare molto, basta uscire di casa e via subito in movimento con tutto il corpo».

La conclusione di Misuriello: «Inoltre, grazie agli allenamenti si ha la possibilità di visitare e scoprire luoghi nuovi ricchi di natura e storia. Per questo il Nordic Walking può rappresentare per i territori un ulteriore leva di sviluppo e valorizzazione integrata delle risorse».

Per maggiori informazioni è possibile consultare il sito della scuola Italiana di Nordic Walking www.siniw.it o contattare gli istruttori di «Passi ed Emozioni» al sito www.passiedemozioni.it (Vincenzo Misuriello cell. 347 2328063 - Marco Corcella cell. 333 4576251).

COSTANZA
Meraviglioso
camminare a
contatto con
il mare

alla quale viene aggiunto l'utilizzo funzionale di due particolari bastoncini che fanno mettere in moto anche gli arti e la muscolatura della parte superiore del corpo, permettendo in questo modo un maggiore dispendio energetico ed un miglioramento com-



FORZA Nelle
foto gli
istruttori
Vincenzo
Misuriello e
Marco
Corcella

