



# Camminare fa bene perché

1

Aiuta a regolare il colesterolo buono 2

Fa bene alle ossa

3

Allontana lo stress

# Itinerario

# TREKKING URBANO



Nota come la "Città dei Bruzi" per la sua popolazione d'origine, Cosenza sorge su sette colli, nella valle alla confluenza dei fiumi Crati e Busento. Riconosciuta nel 2008 come "Città d'Arte" dalla regione Calabria, è una perla tutta da scoprire, con il suo centro storico e il Duomo, dichiarato "Patrimonio Testimone di Cultura e di Pace" dall'UNESCO.

#### Non solo chiese e musei!

Il percorso nella Cosenza insolita si snoda tra le vie del centro storico e tocca i luoghi più conosciuti e fotografati dai turisti, ma anche quelli meno noti, che solo il visitatore più curioso conosce e che non vanno sottovalutati per la loro importanza storico-artistica.

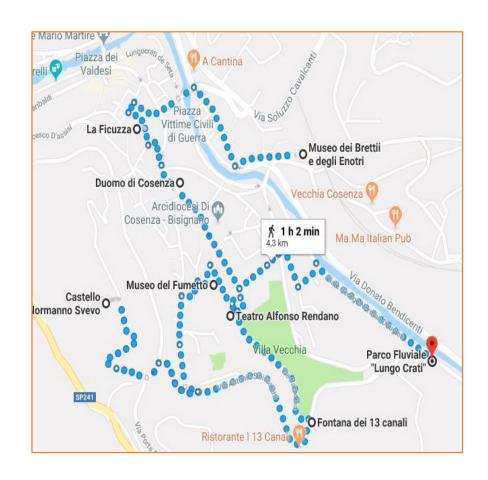


#### Vai al percorso GPS:

https://goo.gl/maps/E2K1EcSKeco

Il percorso, della lunghezza di 4,3 chilometri e della percorrenza di circa un'ora, parte dal Museo dei Brettii e degli Enotri e si conclude al Parco Fluviale "Lungo Crati", includendo sei tappe intermedie.

La piacevole passeggiata nel cuore cosentino permette di ammirare scorci e angoli suggestivi. Il tour a piedi offre la possibilità di addentrarsi nella parte storica di Cosenza e carpire la vera essenza di questa città.





## MUSEO DEI BRETTII E DEGLI ENOTRI



Museo dei Brettii e degli Enotri. Inaugurato nel 2009 è il polo culturale di Cosenza, allestito nel complesso quattrocentesco monumentale di Sant'Agostino. Il museo nasce dopo la campagna di scavi effettuati nel 1888, quando fu ritrovata la necropoli enotria di Torre del Mordillo. In esposizione anche reperti di diverse località della provincia.

#### LA FICUZZA

650 mt

La Ficuzza. Cosenza è una città in salita ed il corso principale, Corso Telesio, è situato nella parte più bassa. La Ficuzza, che si incontra durante la discesa, è una piccola piazza che prende il nome dal grande albero di fico nato all'interno del muro, invece che a terra. Un vero simbolo per la città "che sopravvive e sopravviverà per sempre, perché la gente s'identifica col fico", come recita un'incisione sul muro.



### DUOMO DI COSENZA

180 mt



**Duomo di Cosenza.** Tra gli edifici sacri più caratteristici del Sud Italia è stato proclamato nel 2011 "Patrimonio testimone di una cultura di pace" dall'UNESCO. Risale probabilmente all'XI secolo.

Distrutto dal terremoto del 1184 è stato ricostruito e la nuova consacrazione, nel 1222, avvenne alla presenza dell'Imperatore Federico II. All'interno custodisce importanti opere artistiche.

350 mt

#### TEATRO ALFONSO RANDANO

**Teatro Alfonso Randano.** Si trova nel cuore del centro storico ed è dedicato al pianista Alfonso Rendano. La struttura, in stile neoclassico ottocentesco, è stata gravemente danneggiata dai bombardamenti del 1943 che ne causarono la perdita delle decorazioni del soffitto.



77 mt



#### MUSEO DEL FUMETTO



Museo del Fumetto. È Il primo museo del Meridione ad essere dedicato all'arte del fumetto. Custodisce una collezione permanente importante, creata grazie alle prime otto edizioni del Festival del Paesaggio. Vanta firme prestigiose come Toffolo, Liberatore e Breccia. La galleria è composta da una sala espositiva su due livelli visitabili.

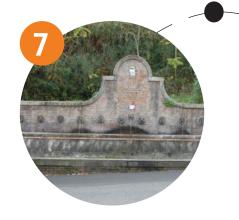
950 mt

#### CASTELLO NORMANNO SVEVO

Castello Normanno Svevo. Si trova sulla sommità di Colle Pancrazio, uno dei sette colli della città, sul quale i cosentini costruirono il proprio forte, secondo fonti storiche. Simbolo della città di Cosenza, risale, presumibilmente, intorno al 937 d.C., ma durante il regno di Federico II di Svevia il castello conobbe il suo periodo di massimo splendore. Restaurato dal 2008 al 2015, è sede di eventi e mostre.



#### FONTANA DEI 13 CANAL



900 mt

Fontana dei 13 canali. Questa fontana, sita nel centro storico di Cosenza, è davvero particolare: il basamento lapideo rettangolare calpestabile è sormontato da una vasca di 70 centimetri di profondità,

nella quale zampillano le tredici fontanelle equidistanti, tranne nel canale centrale. Al centro della fontana è collocato lo stemma della città.

1,1 km

#### PARCO FLUVIALE

Parco Fluviale "Lungo Crati". Una zona verde poco distante dal centro storico di Cosenza, riqualificata negli ultimi anni, per essere parte di un progetto d'arte. Il Parco Fluviale è la tappa finale di un itinerario artistico e al suo interno si trovano dei boxart in legno di artisti di varie nazionalità.





Se dopo questa piacevole camminata ti è venuta un po' di fame guarda le nostre nuove ricette del benessere

www.oliocuore.it

