

Mantova

Una passeggiata nel panorama mantovano



Camminare fa bene perché

1

Aiuta a regolare il colesterolo buono

2

Ti mette di buon umore

3

Allena il cuore

Itinerario

TREKKING URBANO

●
Parco della Scienza

Lunghezza

4.5 km

Durata

57 min

Salita

38 m

Discesa

34 m

●
Rocca di Sparafucile

Costruita intorno a tre laghi, Mantova è la vera città d'acqua al centro della Pianura Padana. Il panorama urbano meraviglioso, l'arte, la cultura e la natura hanno contribuito a farla entrare nella lista del Patrimonio dell'Umanità Unesco. È un piacere visitarla soprattutto dopo il 2016, anno nel quale è stata Capitale della Cultura ed ha rinnovato la sua offerta turistica.

Non solo palazzi e tortelli!

Il percorso nella Mantova insolita tocca delle tappe che generalmente non sono incluse nei circuiti turistici classici. La scoperta di una città autentica passa per i luoghi più nascosti agli occhi dei visitatori, che qui possono ammirare dettagli davvero interessanti.

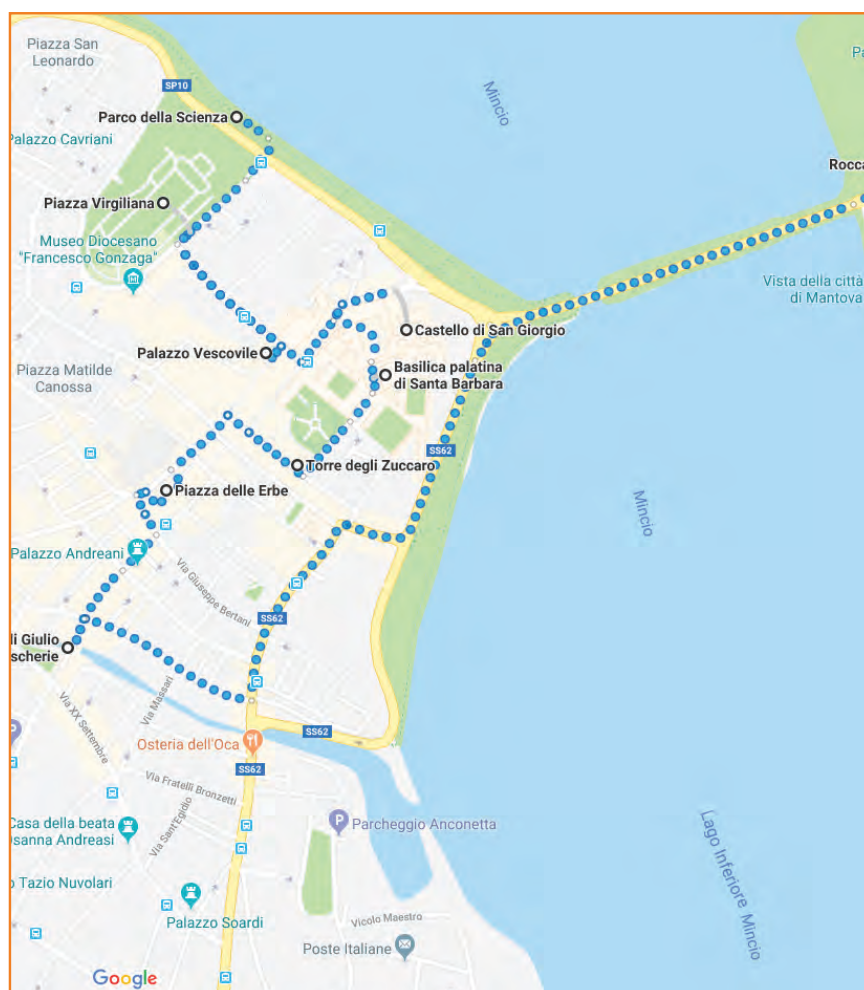


Vai al percorso GPS:

<https://goo.gl/maps/F4tvQTWaq3B2>

Il percorso, della lunghezza di 4,5 chilometri e della percorrenza di circa un'ora, parte dal Parco della Scienza e si conclude alla Rocca di Sparafucile, includendo sette tappe intermedie.

La passeggiata nel cuore della città lombarda permette anche di arrivare leggermente fuori dal centro storico, andando alla scoperta di spazi verdi e moderni, assaporare gli scorci più nascosti ed i dettagli dei monumenti più importanti, in modo da vivere la vera essenza e l'atmosfera più autentica che solo i mantovani conoscono.



I PERCORSI DEL BENESSERE

PARCO DELLA SCIENZA



1

Parco della Scienza. Sorge a pochi passi dal centro questo meraviglioso spazio dedicato a un museo scientifico all'aperto: qui, per la gioia di grandi e piccoli, si trovano

una serie di oggetti che portano a scoprire il ruolo della scienza nella vita di tutti i giorni, come batterie, carrucole, specchio antigravità e svariate installazioni interattive.

550 mt

PALAZZO VESCOVILE

Palazzo Vescovile. Chiamato anche Palazzo Bianchi, sorge vicino al Duomo e fu realizzato nel '700 per sostituire due edifici. Non sempre visitabili gli interni che comprendono un cortile, lo scalone

e alcune sale affrescate come il salone dei ricevimenti. All'esterno si notano le due enormi statue poste ai lati del portone d'ingresso che sorreggono la balconata.



2

PIAZZA VIRGILIANA



3

Piazza Virgiliana. Può essere definita una piazza giardino perché è un'area verde. Prende il nome dal poeta Virgilio, rappresentato con una statua che si erge davanti al lato corto della piazza, che s'affaccia sul

Lago di Mezzo. Da qui si possono scorgere i palazzi neoclassici lungo le strade circostanti, tra i quali il Museo Diocesano di Arte Sacra.

290 mt

500 mt

CASTELLO DI SAN GIORGIO

Castello di San Giorgio. L'opera d'arte più importante, inglobata nel maestoso palazzo Ducale. Qui si ammira la famosa Camera degli Sposi dipinta da Mantegna, nella quale l'artista

ha rappresentato i personaggi della famiglia Gonzaga in modo meraviglioso, lasciando anche tre firme: una sopra la porta su una targa del pilastro dove si raffigura come un fiore e nelle nuvole sulla



4

260 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

BASILICA PALATINA DI SANTA BARBARA

5



Basilica palatina di Santa Barbara. Qui si svolgevano le cerimonie religiose della famiglia Gonzaga, da quando fu costruita su progetto dell'architetto mantovano Bartani, che le donò un aspetto originale:

splendido il campanile sormontato da un'elaborata lanterna. All'interno sono presenti opere d'arte di pregio ed un organo antico funzionante.

TORRE DEGLI ZUCCARO

220 mt

Torre degli Zuccaro. Svetta con i suoi 42 metri sulla città vecchia e prende il nome da una famiglia nobile mantovana. Molto amata dai cittadini, che la chiamano anche "Torre dello zucchero" (qui vicino

sorgevano magazzini di zucchero), è protagonista di una canzone popolare e potrebbe essere ciò che rimane di un antico palazzo dei Canossa.

6



PIAZZA DELLE ERBE

300 mt

7



Piazza delle Erbe. Come in altre città del nord, il nome della piazza indica la sua antica funzione commerciale, il luogo dedicato al mercato di frutta e verdura. Oggi è arricchita sotto i portici con

botteghe, bar, ristoranti e all'angolo sorge la Casa del Mercante, mentre a sinistra la Torre dell'Orologio Astronomico, chiudendo con il Palazzo del Podestà.

400 mt

Loggia di Giulio Romano – Pescherie. Edificio storico di Mantova, risale al 1536, quando fu realizzato per essere adibito al commercio del pesce. Ai lati del ponte San Domenico (sopra il

canale Rio), di epoca medievale, erano infatti allestite le pescherie, collegate alle beccherie, il macello pubblico demolito nell'800. Elegante la cornice classica sulla facciata a bugnato.

LOGGIA DI GIULIO ROMANO

8



2000 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

9



Rocca di Sparafucile. Conosciuta anche come Casa o Locanda di Sparafucile (ma anche Rocchetta di San Giorgio) si trova subito dopo il Ponte di San Giorgio. Costruzione medievale, un tempo faceva parte

della cinta fortificata di Lunetta, che svolgeva una funzione di protezione per l'accesso al Ponte di San Giorgio. Fino al 1990 ha ospitato l'Ostello della Gioventù di Mantova.

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

www.oliocuore.it



I PERCORSI DEL BENESSERE