

BERCHIDDA
21 SETTEMBRE 2019 ORE 17.00
Museo del vino

Presentazione progetto e attività

Ore 17-17.30

Sindaco di Berchidda prof. Andrea Nieddu

Presentazione dei Borghi

Ore 17.30-18,00

Dr. Marco Tagliaferri

**Attività fisica malattie metaboliche
rischio vascolare e motivazione**

Ore 18,00 -18,4500

Dr. Giancarlo Tonolo Direttore SC Diabetologia

ASSL Olbia Presidente Janasdia

Dott.ssa Maria Antonietta Taras

Psicologa-psicoterapeuta,

infermiera SC Diabetologia ASSL Olbia,

coordinatrice Borghi della Gallura

e del Monte Acuto

La Rete Sentieristica della Sardegna

Nei sentieri del Limbara "la terapia del cammino"

Ore 19,30 – 19,45

A cura dell' Agenzia Regionale Forestas

"Vivilimbara"

manifestazione di ecosport

19,45 –20,00

Sig. Antonello Desole

Presidente proloco di Berchidda

Mostra Arti preziose

"La danza dei gioielli"

i misteri dell'antica Sardegna

Ore 20.00



Comune di Berchidda



Forestas

Agenzia Regionale Operativa per la Tutela, la Gestione e lo Sviluppo del Patrimonio Verde della Sardegna



SardegnaForeste



Modello del vino

Cosa sono i borghi della salute

I Borghi della salute si caratterizzano per essere un luogo socio-relazionale che si adopera per la promozione di vita sana e di un ambiente unico per la qualità di vita, attraverso azioni mirate quali ad esempio: la valorizzazione della qualità del cibo locale; dei percorsi esistenti ma poco sfruttati che favoriscono l'attività fisica; il coinvolgimento delle scolaresche con progetti mirati a salvaguardare la salute dentro l'ambiente in si vive etc, si crea così la connessione che contrasta l'insorgenza del diabete e di conseguenza dell'obesità. Si possono attivare sinergie con le altre comunità che hanno già aderito alla rete nazionale dei Borghi ampliandone la progettualità, per sostenere la conferma di un obiettivo di fondo: dare sostegno e visibilità alle realtà locali che puntano sui valori della salute e della cultura per rilanciarsi in termini anche di accoglienza e ricettività turistica. Naturalmente questo è solo il primo passo di una serie di iniziative, mirate ad ottenere gli obiettivi dei Borghi della salute (promozione di uno stile di vita sano nella popolazione per quanto riguarda attività fisica, alimentazione etc) che verranno elaborate durante il 2019-2020 nel Borgo di Berchidda e che verranno illustrate dal sindaco in occasione della inaugurazione del Borgo.

La Terapia del Cammino

Percorrere i sentieri del Limbara
Diverse discipline un'unica visione di salute

Mobilità dolce

yoga

Trekking

Nordic walking

Fitwalking

Ecorunning

Orientiring

Bouldering (arrampicata sui massi)

Treeclimbing (arrampicata sugli alberi)

Silvoterapia (abbracciare gli alberi)

Trail running

Ippovie

Cicloturismo

Mountain bike

Arrampicata classica

Obiettivi

- Stimolare e diffondere la cultura dell'ambiente attraverso lo sport

- Conoscere il territorio attraverso itinerari finalizzati alle attività sportive;

- Imparare a rispettare i luoghi attraverso una fruibilità mirata e costante adatta a tutti.

- Riavvicinare i bambini e gli adulti ai valori della natura, mirando alla loro salute

L'istituzione della Rete sentieristica della Sardegna (R.E.S)

Il Regolamento regionale per la Sentieristica predisposto dall'Agenzia regionale Fo.Re.S.T.A.S, fa riferimento al Testo Unico sul Turismo (art.29 L.R. 16/2017) che istituisce la R.E.S. (Rete Escursionistica della Sardegna) e la rete delle ippovie sarde. Il regolamento, rappresenta un importante passo in avanti capace di dotare la Sardegna di un piano che dia gli strumenti necessari per la messa in rete degli attuali 1000 km di sentieri escursionistici recensiti, che potranno diventare una rete connessa e sviluppata sino a 4000 km di sentieri con segnaletica a standard CAI. Le Amministrazioni comunali e/o le Unioni dei Comuni e gli Enti Parco Regionali prendano in considerazione di condividere con Forestas i progetti che devono dunque conformarsi alle Linee Guida sulla RES che sono pienamente operative. Si rende dunque consigliabile un contatto con i Servizi Territoriali dell'Agenzia Forestas, che stanno già operando attraverso i neo-istituiti sportelli del sentiero.

Forestas

Agenzia forestale regionale pro s'isvilupu de su territoriu e de s'ambiente de sa Sardigna
 Agenzia forestale regionale per lo sviluppo del territorio e dell'ambiente della Sardegna



SardegnaForeste RES I SENTIERI DEL LIMBARA

NUMERO DIFFICOLTÀ LUNGHEZZA E TEMPI DI PERCORRENZA

401	E	km 10,170	h 3,50	
401a	T	km 0,550	h 0:10	collegamento con SP51
402	E	km 4,800	h 1:50	sentiero italia
404	E	km 3,130	h 1,20	
404a	T	collegamento 404-405		
405	E	km 8,080	h 3,20	
406	E	km 5,630	h 2:50	
406a	T	collegamento 405-406		
407	E	km 4,380	h 1:55	sentiero italia
407a	E	km 3,630	h 1:40	sentiero italia

LIMBARA SUD COMUNE DI BERCHIDDA

403	EE	km 8,600	h 3:50	
403a	TE	km 2,00	h 0,50	collegamento con 408
403b	TE	km 1,900	h 1:00	collegamento
408	E	km 5,150	h 2:00	
408a	TE	km 1,100	h 0:20	collegamento con bivio 408
409	EE	km 4,250	h 2:20	
410	E	km 2,950	h 1:30	
410a	E	km 1,950	h 1:10	

SENTIERO ITALIA

Piste Forestali

Confine Forestas

confine comunale

