

Ferrara

Una passeggiata nella città "delle biciclette"



Camminare fa bene perché

1

Aiuta a regolare il colesterolo buono

2

Tonifica i muscoli

3

Allena il cuore

Itinerario

TREKKING URBANO

●
Porta degli Angeli

Lunghezza

6.2 km

Durata

78 min

Salita

29 m

Discesa

29 m

●
Porta degli Angeli

Conosciuta come la “città delle biciclette” Ferrara è così elegante, intrigante e misteriosa che fa innamorare chiunque la visiti. Questo, che è uno dei centri più belli dell’Emilia Romagna, custodisce dei veri e propri gioielli architettonici che richiamano la sua storia, legata a doppio filo con quella dei Duchi d’Este, che tra il Quattrocento e il Cinquecento l’hanno reinventata letteralmente.

Non solo palazzi e chiese!

Il percorso nella sofisticata e insolita Ferrara ci porta a scoprire bellezze artistiche – culturali, veri tesori antichi dal colore mattone che caratterizza tutta la città, e che s’affiancano all’architettura contemporanea. I luoghi meno famosi sono a pochi passi da quelli più blasonati e sono tutti da ammirare, per assaporare la vera essenza di Ferrara.

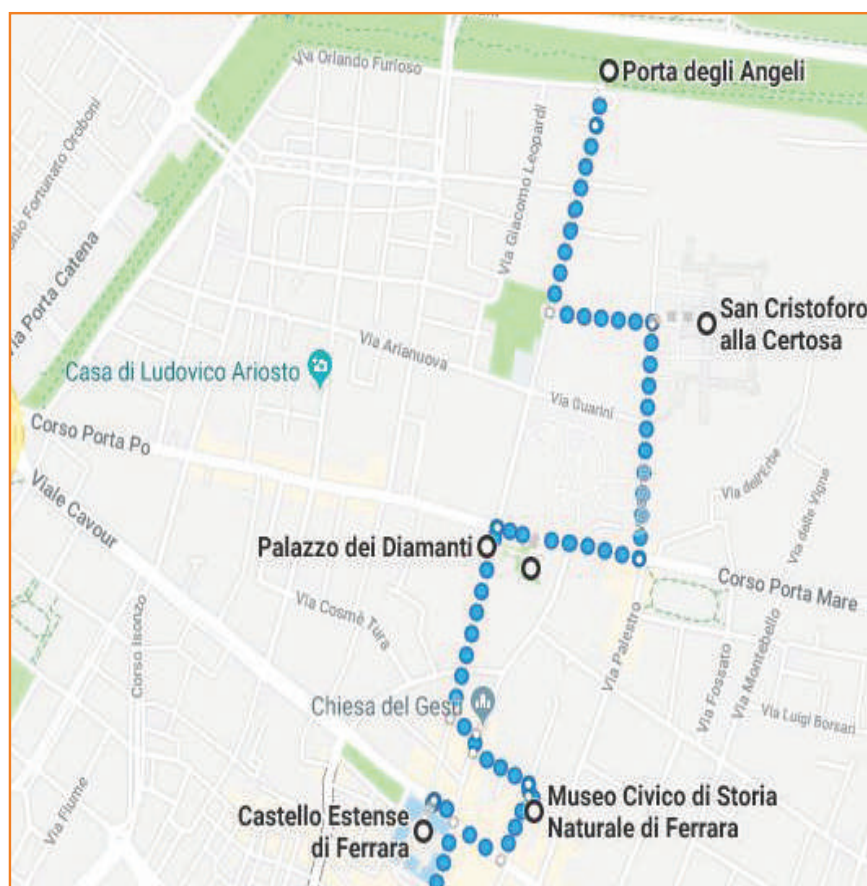


Vai al percorso GPS:

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

*Il percorso, della lunghezza di **6,2 chilometri** e della percorrenza di circa un’ora e venti minuti, parte e si conclude a Porta degli Angeli, includendo dieci tappe intermedie.*

La piacevole passeggiata nel cuore del centro storico di Ferrara permette di addentrarsi negli angoli più celati allo sguardo del visitatore meno curioso. Oltre ai monumenti più importanti vale davvero la pena cercare particolari e dettagli che rivelano la vera identità cittadina.



I PERCORSI DEL BENESSERE

PORTA DEGLI ANGELI



1

Porta degli Angeli. Secondo la tradizione Cesare d'Este, ultimo duca di Ferrara, è uscito da questa porta quando, nel 1598, il controllo della città passò allo Stato Pontificio. L'aspetto cinquecentesco della porta è stato recuperato negli anni

'80, quando fu ripristinato l'accesso alla sommità della torre, dalla quale ammirare le mura nella loro interezza. Questa è l'unica porta visitabile all'interno con due percorsi diversi.

600 mt

SAN CRISTOFORO ALLA CERTOSA

San Cristoforo alla Certosa. Questo monastero certosino fu costruito lontano dal centro cittadino per volere di Borso d'Este nel 1452. L'isolamento durò però pochi decenni e il complesso venne poi

racchiuso all'interno delle mura estensi. Nel 1498, accanto alla primitiva chiesa, fu costruito l'attuale Tempio di San Cristoforo, una delle opere del Rinascimento ferrarese più originali.

2



ORTO BOTANICO DELL'UNIVERSITÀ

600 mt



3

Orto Botanico dell'Università di Ferrara. Fu istituito nel 1771 per volere di Papa Clemente XIV e oggi ospita circa duemila specie vegetali, molte delle quali nelle serre, suddivise in cinque sezioni

tematiche. L'orto botanico, di forma quasi rettangolare, con aiuole e serre dal contorno irregolare, copre la superficie di 4500 metri quadrati del giardino di Palazzo Turchi-Di Bagno.

120 mt

PALAZZO DEI DIAMANTI

Palazzo dei Diamanti. Un tempo era la residenza di Sigismondo d'Este, fratello del duca Ercole I. Il marmo bianco e rosa caratterizza le due facciate con 8 mila bugne a forma di piramide o di "diamante", da qui il nome. Fu l'architetto Biagio

Rossetti a renderlo un capolavoro urbanistico con la decorazione prospettica sull'angolo, che lo rende unico nel suo genere. Oggi ospita la Pinacoteca Nazionale, con il colossale Polittico Costabili.

4



550 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE



5

Museo Civico di Storia Naturale di Ferrara. Primo museo naturalistico dell'Emilia Romagna, offre al visitatore la possibilità di fare un percorso tra mammiferi, rettili, anfibi, pesci, uccelli e molte altre specie animali. Particolarmente

interessante la sezione espositiva "Ambiente Terra". La Sezione Didattica del museo organizza molte iniziative, rivolte al pubblico scolastico e non solo.

350 mt

Castello Estense di Ferrara. Maestoso simbolo della città, è circondato da quattro torri e dal fossato, l'unico in Europa ancora riempito d'acqua. Di mattoni rossi e balaustre bianche, risale al 1385 quando Niccolò d'Este sentì la

necessità di erigere una poderosa difesa per sé e la sua famiglia. Ancora oggi il castello simboleggia la grandezza della famiglia d'Este e la Torre dei Leoni è un punto strategico per ammirare la città.

6



CASTELLO ESTENSE

CATTEDRALE DI FERRARA

350 mt



7

Cattedrale di Ferrara. La grandiosa facciata della Cattedrale di San Giorgio Martire si presenta in una particolare struttura a tre cuspidi. Iniziata in stile romanico (visibile nella parte inferiore), in quella

superiore è gotica, con un magnifico Giudizio Universale, posto sopra la loggia centrale. Il campanile è un'opera rinascimentale incompiuta di Leon Battista Alberti e anche gli interni si presentano in diversi stili.

500 mt

Via delle Volte. È una suggestiva via medievale che segna l'asse lineare lungo la quale si sviluppò la città dal VII al XI secolo, influenzando lo sviluppo successivo. Sviluppata in profondità, questa via suggestiva

permette di passeggiare e di godere della visione di edifici trecenteschi e quattrocenteschi, ma anche delle viuzze che da qui diramano.

8



VIA DELLE VOLTE

350 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE



9

Porta Paola. Eretta nel 1612 su disegno di Giovan Battista Aleotti, è dedicata a Papa Paolo V, che allora regnava sullo Stato Pontificio. Rinominata durante l'occupazione francese "Porta Reno", rappresenta

uno degli ingressi in città, e reca un nome sul prospetto esterno e uno diverso all'interno. Passando per la porta e andando verso est s'incontra un tratto delle mura antiche.

450 mt

MURA DI FERRARA

Mura di Ferrara. Abbracciano il centro storico della città per nove chilometri e possono essere percorse solo a piedi o in bicicletta sul terrapieno o nel vallo. Oggi le mura antiche costituiscono un

grande spazio verde di alberi e prati, dove s'incontrano e trovano relax gli abitanti della città, e dove i turisti passeggiano per fare un tuffo nella storia.



10

CASA DI LUDOVICO ARIOSTO

1300 mt



11

Casa di Ludovico Ariosto. L'abitazione, situata lungo Via Ariosto (nella cosiddetta Addizione Erculea), fu progettata da Girolamo da Carpi su committenza del poeta. Fu costruita probabilmente intorno

al 1510-1520, e l'Ariosto vi visse fino alla sua morte, avvenuta nel 1533. Si tratta di una palazzina con facciata in mattoni e un bel portone d'ingresso sormontato da un arco a tutto sesto.

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