

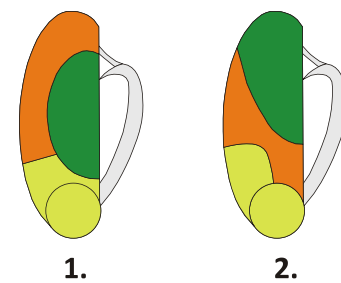
## Lo zaino in 6 mosse The backpack in 6 steps

- 1) Sul fondo dello zaino posizionare gli indumenti più morbidi e leggeri tipo piumino e abbigliamento termico in pile.  
On the bottom of the backpack, place the softest and lightest garments, such as down jackets and thermal fleece clothing.
- 2) Vicino alla schiena mettere gli oggetti più pesanti come borraccia, riserve di cibo, eventuali attrezzature tecniche.  
Near the back put the heaviest objects such as water bottle, food reserves, any technical equipment.
- 3) Le attrezzature di peso medio, come l'abbigliamento, è meglio che siano posizionate nella zona centrale o superiore, preferibilmente verso l'esterno.  
Medium-weight equipment such as clothing should be positioned in the middle or above, preferably outwards.
- 4) Nella patella superiore mettere gli oggetti più piccoli, che altrimenti rischiano di andare dispersi nello zaino.  
Put smaller objects in the upper flap, which are otherwise in danger of being dispersed in the backpack.
- 5) Niente pendagli! Evitare il più possibile gli oggetti appesi all'esterno dello zaino.  
No pendants! Avoid objects hanging on the outside of the backpack as much as possible.
- 6) Ricordare i sacchetti impermeabili perché non sempre c'è il sole.  
Remember the waterproof bags because there is not always the sun.

### COME DISTRIBUIRE I PESI NELLO ZAINO HOW TO DISTRIBUTE WEIGHTS IN YOUR BACKPACK

1. ITINERARI DIFFICILI/DIFFICULT ROUTES
2. ITINERARI FACILI/EASY ROUTES

■ pesante/heavy  
 ■ medio/middle  
 ■ leggero/light



## Come raggiungerci How to reach us



- Ciclopercorso Adige-Po  
 - Via del Mare (I3)  
 - Ciclabile Treviso - Ostiglia  
 - EuroVelo 8  
 - Cammino di Sant' Antonio  
 - Romea Strata  
 - Romea Germanica



- [www.fsbusitaliaveneto.it](http://www.fsbusitaliaveneto.it)  
 - [www.garbellini.it](http://www.garbellini.it)



- Linea ferroviaria Venezia - Bologna  
 - Linea ferroviaria Rovigo - Verona  
 ([www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it))



- Superstrada SS 434 Verona-Rovigo  
 - Strada regionale SR 88 Rovigo-Badia Polesine (RO)  
 - SS 16 Ferrara-Rovigo  
 - Autostrada A13 Padova-Bologna  
 - Autostrada A31 Badia Polesine (RO)-Piovene Rocchette (VI)



IAT Lendinara  
 Biblioteca Comunale G. Baccari  
 Via G.B. Conti, 30  
 Lendinara (RO)  
 tel. +39 0425 605667  
[iat@comune.lendinara.ro.it](mailto:iat@comune.lendinara.ro.it)



Materiale informativo finanziato dal Programma di Sviluppo Rurale 2014-2020  
 Organismo responsabile dell'informazione: Comitato provinciale Unpli Rovigo  
 Autorità di gestione: Regione del Veneto – Direzione AdG FEASR Parchi e Foreste



## Percorsi di scoperta. Nelle Terre fra Adige e Po



FONDO EUROPEO AGRICOLA PER LO SVILUPPO RURALE: L'EUROPA INVESTE NELLE ZONE RURALI



## Polesine = terra emersa Polesine = emerged land

La Provincia di Rovigo, corrispondente al Polesine, terra tra Adige e Po, rappresenta un territorio ricco di sorprese. Lo sguardo si perde fra i paesaggi sconfinati plasmati dalle acque dei due fiumi più importanti d'Italia, l'Adige e il Po, e dal lavoro incessante dell'uomo. La forma allungata del Polesine ci accompagna per 150 km al Mare Adriatico dove, alla foce principale del Po, si estende la terra più giovane d'Italia riconosciuta nel 2015 Riserva Mab Unesco. Un territorio ricchissimo di storia, di arte, cultura e tradizioni che ben si armonizzano con verdi e silenziosi paesaggi dai quali spuntano imponenti ville e corti rurali. Un territorio che affonda le sue origini nella storia antica testimoniata dai ritrovamenti archeologici greci, etruschi e romani conservati in ben due Musei Archeologici Nazionali, Adria e Fratta Polesine.

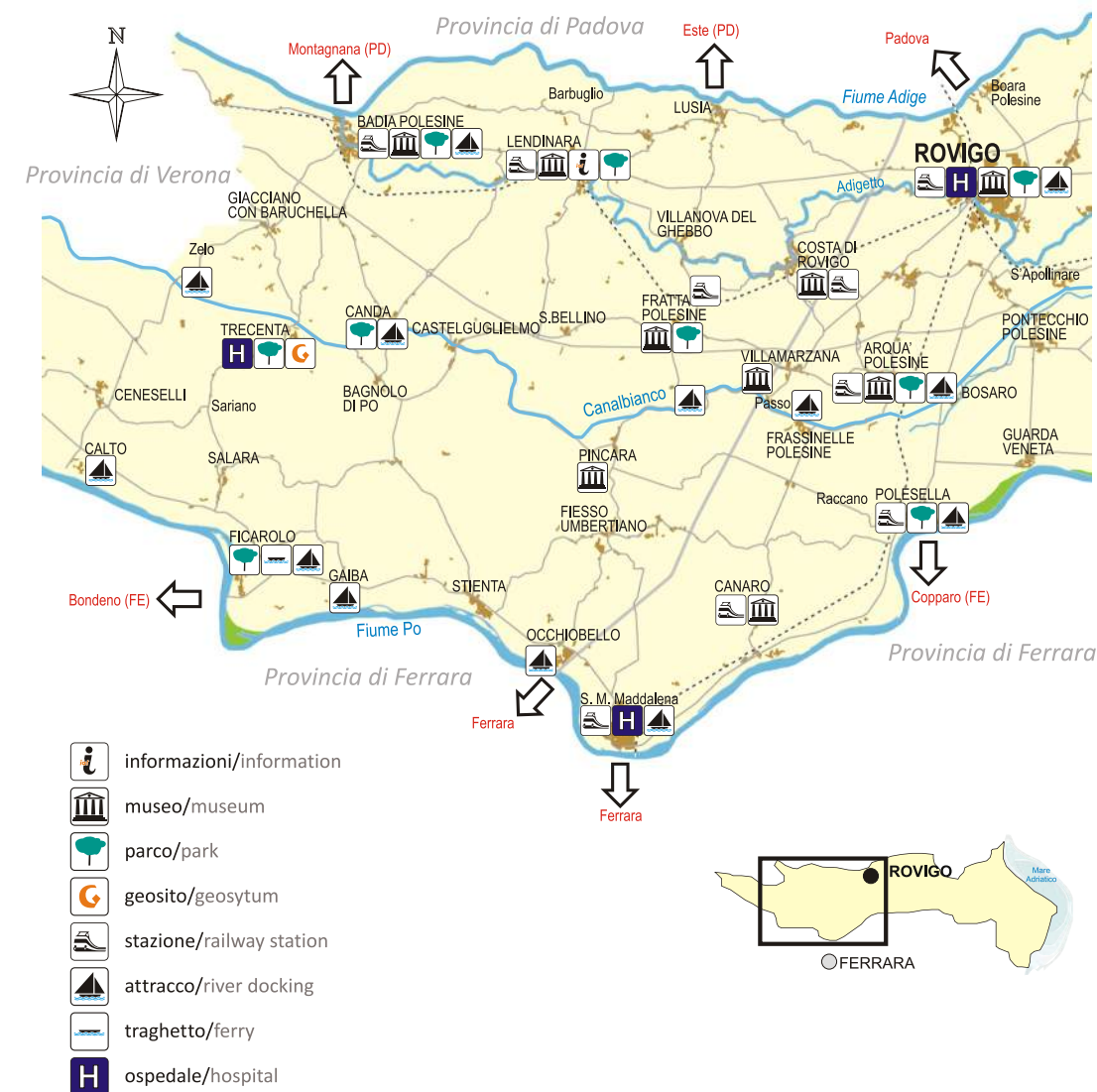
The Province of Rovigo, corresponding to the Polesine, a land between the Adige and Po rivers, is a territory rich in surprises. The view is lost among the boundless landscapes shaped by the waters of the two most important rivers in Italy, the Adige and the Po, and by the incessant work of man. The elongated shape of the Polesine accompanies us for 150 km to the Adriatic Sea where, at the main mouth of the Po, extends the youngest land in Italy recognized in 2015 as a UNESCO Mab Reserve. A territory rich in history, art, culture and traditions that harmonize well with green and silent landscapes from which emerge imposing villas and rural courts. A territory that has its origins in ancient history, as evidenced by the Greek, Etruscan and Roman archaeological finds preserved in two National Archaeological Museums, Adria and Fratta Polesine.





A piedi o in bicicletta, l'importante è scoprire il territorio lentamente.

On foot or by bicycle, the important thing is to discover the territory slowly.



**ROMEA STRATA**  
tratto ROMEA NONANTOLANA - LONGOBARDA  
[www.romeastrata.it](http://www.romeastrata.it)

La Romea Nonantolana - Longobarda è uno dei nove tratti che costituiscono la Romea Strata, una delle rotte più importanti per i pellegrini medioevali che partivano dall'Europa centro orientale per raggiungere, connettendosi alla Via Francigena, Roma.

Il Polesine è attraversato dalla tappe T1 (Badia Polesine - Sariano), T2 (Sariano - Stellata), T3 variante (Badia Polesine - Sermide) e T4 (Castelnuovo Bariano - Calto).

The Romea Nonantolana - Longobarda is one of the nine parts that forms the Romea Strata, one of the most important routes for medieval pilgrims who left from Central Eastern Europe to reach, connecting to the Via Francigena, Rome.

The Polesine is crossed by the stages T1 (Badia Polesine - Sariano), T2 (Sariano - Stellata), T3 variant (Badia Polesine - Sermide) e T4 (Castelnuovo Bariano - Calto).



**adige po** **CICLOPERCORSO ADIGE - PO**  
[www.ciclabileadigepo.it](http://www.ciclabileadigepo.it)

L'itinerario che collega l'Adige al Po, attraverso il fascino dei paesaggi rurali, offre la possibilità di visitare luoghi ricchi di storia, arte, architettura e tradizione frutto di culture diverse che sin dal XII sec. a.C. hanno abitato questi luoghi.

The route that connects the Adige to the Po, through the charm of rural landscapes, offers the opportunity to visit places rich in history, art, architecture and tradition fruit of different cultures that since the twelfth century. b.C. have inhabited these places.

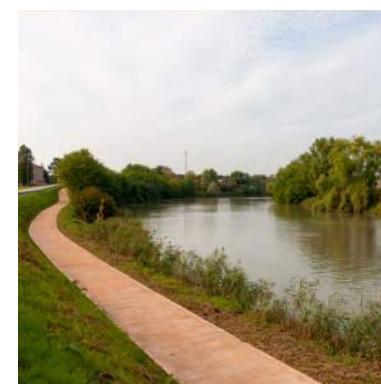


Sapevate che i fiumi Po e Adige sono i più lunghi d'Italia ed entrambi sfociano nel Mare Adriatico in Polesine?

Did you know that the rivers Po and Adige are the longest in Italy and both lead to in the Adriatic Sea in Polesine?



- Via Romea Strata Nonantolana - Longobarda
- Ciclopercorso Adige - Po e variante
- Cammino di Sant'Antonio
- Via Romea Germanica



**CAMMINO DI SANT'ANTONIO**  
[www.ilcamminodisantantonio.org](http://www.ilcamminodisantantonio.org)

Il Cammino di Sant'Antonio o Lungo Cammino di Sant'Antonio si estende da Camposampiero (PD), oppure da Venezia, sino al Santuario di La Verna (AR) e ripercorre i passi e la vita itinerante di frate Antonio "da Lisbona" morto a Padova nel 1231. Il Polesine è attraversato dalla tappa n. 4 (Rovigo - Polesella).

The Way of St. Anthony or Long Way of St. Anthony extends from Camposampiero (PD), or Venice, to the Sanctuary of La Verna (AR) and retracing the steps and the itinerant life of Brother Anthony "from Lisbon" died in Padua in 1231. The Polesine is crossed by stage n. 4 (Rovigo - Polesella).



**VIA ROMEA** **ROMEA GERMANICA**  
[www.viaromeagermanica.com](http://www.viaromeagermanica.com)

Il Cammino parte da Stade in Germania e arriva a Roma. Una prima dettagliata descrizione del percorso si trova scritta negli Annali dell'Abbazia di Stade del 1236, realizzati dall'Abate Alberto dopo un pellegrinaggio a Roma. Il Polesine è attraversato dalla tappa n. 65 (Rovigo - Polesella). Il percorso coincide, da Rovigo a Guarda Veneta, con la Via del Mare (I3), cicloitinerario che da Rovigo arriva a Bibione (VE) e con il Cammino di Sant'Antonio.

The Way starts from Stade in Germany and arrives in Rome. A first detailed description of the route is written in the Annals of the Abbey of Stade in 1236, made by Abbot Albert after a pilgrimage to Rome. The Polesine is crossed by stage no. 65 (Rovigo - Polesella). The route coincides, from Rovigo to Guarda Veneta, with the Via del Mare (I3), a cycle route that goes from Rovigo to Bibione (VE) and with the Way of St. Anthony.

