

Tempo libero

di Paola Rinaldi



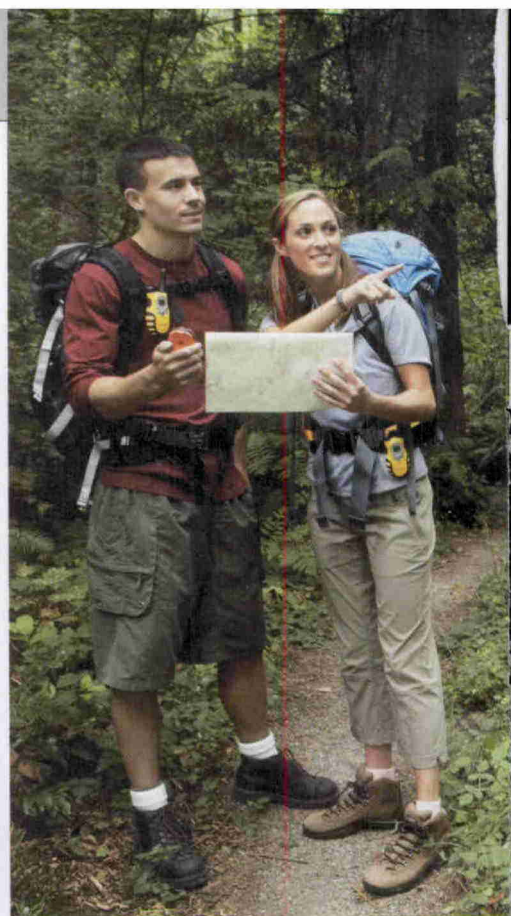
Le belle passeggiate sono un modo per meditare e riscoprire il piacere di stare in compagnia



IL LIBRO

"L'arte di camminare", di Luca Gianotti, rivolto a chi non ha mai marciato per più di una giornata.

VIVERE



Dimenticate la macchina e allacciatevi le scarpe. Ferragosto è l'occasione giusta per mettere a riposo la mente e in moto le gambe. Camminare fa bene a tutti, a qualunque età, non inquina e non richiede attrezzature costose. «La frenesia della vita quotidiana fa nascere l'esigenza di rallentare e riappropriarsi del silenzio», spiega Luca Gianotti, guida di trekking e autore del libro **L'arte del camminare** (Ediciclo Editore, 160 pagine, 14,50 euro). Marciare a passo lento induce benefici fisici e mentali che nessun altro modo di muoversi – per quanto dolce, come la bicicletta – offre a chi lo pratica. «Non pensiamo alla marcia sportiva o alla tradizionale passeggiata, ma a un modo per riempire i vuoti della nostra vita e uscirne trasformati. Il procedere a piedi deve coniugare la riscoperta della natura con la possibilità di fermarsi a parlare con la gente del posto oppure a scoprire peculiarità che, guidando, non si possono conoscere». Ciascuno può inventare il proprio itinerario, anche semplicemente partendo da casa e scegliendo come meta l'abitazione di un amico,



BASTONCINI, SÌ O NO

Soprattutto nelle camminate di più giorni, possono venire in aiuto i bastoncini telescopici per il trekking, regolati in modo che braccio e avambraccio formino tra loro un angolo di 90 gradi (in piano), mentre in salita e in discesa vanno rispettivamente accorciati e allungati. Il loro vantaggio è alleggerire di circa il 25% il peso su ginocchia e caviglie, facendo lavorare le braccia e aiutando nell'equilibrio. Possiamo lasciarli a casa se lo zaino è leggero e le ore di cammino sono poche, vale la pena usarli quando il carico è pesante oppure il percorso prevede lunghe discese e tratti scivolosi.



FERRAGOSTO PASSO DOPO PASSO

una ferrovia abbandonata, un santuario o qualunque altra destinazione che permetta di attraversare luoghi poco battuti. Il consiglio è di non superare mai i 4-5 chilometri sull'asfalto, che, rispetto allo sterrato sollecita di più gambe e schiena, su un totale di 25 chilometri al giorno, che chiunque può percorrere. «Sulle cartine si possono individuare modi per entrare e uscire dalle città che non ci aspetteremmo mai, con stradine secondarie, parchi pubblici e vie alternative che ci permettono di evitare il traffico e scoprire aspetti inusuali dei luoghi in cui circoliamo ogni giorno».

PRIMA DI PARTIRE

Per mettersi in viaggio, occorrono buone scarpe e uno zaino essenziale. «L'ideale è

indossare calzature robuste e alte fino alla caviglia, che permettono di evitare le distorsioni e i movimenti laterali che affaticano il piede», suggerisce Gianotti. «Lo zaino deve consentire di distribuire il peso tra le spalle e il cinturone stretto in vita, ricordando che, esattamente come gli abiti, anche gli zaini hanno misure specifiche e vanno scelti in base alla statura». Per le escursioni di un giorno, lo zaino deve essere leggero, ergonomico, con un peso a vuoto che superi di poco il chilo.

Non si dovrebbero superare i 5 km sull'asfalto, su un totale di 25 km al giorno che tutti possiamo percorrere

Bisogna preferire i modelli con lo schienale regolabile per adattarli alla propria altezza e anatomia, la cintura in vita deve essere imbottita e in grado di fare aderire lo zaino alla colonna vertebrale, le bretelle larghe e uniformemente regolate per una



35

AGOSTO 2011

VIVERE

Tempo libero

Regione per regione

Vacanzieri o cittadini forzati, i suggerimenti su misura per una scarpinata festiva

VALLE D'AOSTA

Valle di Gressoney (AO)
 Colle del Piccolo San Bernardo (AO)
 Strada delle Gallie a Montjovet (AO)
 Miniere di Cogne (AO)

LOMBARDIA

Parco Oglio Sud (MN)
 Sentiero della Regina (CO-SO)
 Val di Mello (SO)
 Sentiero del Viandante (LC)

TRENTINO ALTO ADIGE

Parco Naturale Gruppo di Tessa (BZ)
 Sentiero della Posta (BZ)
 Sentiero arcaico di Stelvio (BZ)
 Giardini di Sissi a Merano (BZ)

FRILUI VENEZIA GIULIA

Strada romana di M. C. Carnico (UD)
 Sentiero del sole a Tarcento (UD)
 Strada degli Alpini in Val Cellina (PN)
 Truoi dal Von (PN)

PIEMONTE

Valle dei Campassi (AL)
 Itinerario Barbaresco-Neive-Treiso (CN)
 Valchiusella (TO)
 Parco Naturale dei Lagoni (NO)

LIGURIA

Sentieri montani di Castelbianco (SV)
 Foresta della Deiva (SV)
 I boschi di Seborga (IM)
 Sentiero dei Poeti (SP)

TOSCANA

Anello dell'Abbazia di San Galgano (SI)
 Via Vandelli nella Garfagnana (LU)
 Parco delle Alpi Apuane (LU)
 Monte Calamita (LI)

ABRUZZO

Via Cecilia a Piano Vomano (TE)
 Parco del Gran Sasso (AQ)
 Monte Miglio (AQ)
 Parco della Majella (AQ-CH)

SARDEGNA

Laguna di San Teodoro (NU)
 Monte Limbara (SS)
 Percorso del Basso Sulcis (CA)
 Miniere nel blu (CI)

UMBRIA

Cascata delle Marmore (TR)
 Monte Peglia (TR)
 Sentiero degli Ulivi (PG)
 Parco del Monte Subasio (PG)

MOLISE

Montagna di F. a Colle dell'Orso (IS)
 Oasi Wwf Guardiaregia (CB)
 Lago di Guardialfiera a P. Liscione (CB)
 Oasi Lipu di Casacalenda (CB)

CAMPANIA

Sentieri di Positano (SA)
 Sentiero degli Dei (NA-SA)
 Sentieri della lucertola a Barano (NA)
 Monte Cervialto (AV)

CALABRIA

Via Grande dell'Aspromonte (RC)
 Piani di Zervò (RC)
 Sentiero dei Greci a Mammola (RC)
 Orto botanico di Cupone (CS)

SICILIA

Bosco di Mangalaviti (ME)
 Lago di Pergusa (EN)
 Riserva di Monte Carcaci (PA)
 Costa dello Zingaro (TP)

PUGLIA

Laghi del Gargano (FG)
 Valle del Celone (FG)
 Bosco delle Pianelle (TA)
 Capo d'Otranto (LE)

VENETO

Strada da la Vena nell'Agordino (BL)
 Anello dei Colli a Lozzo Cadore (BL)
 Sentiero delle Tradizioni a Dosoleudo (BL)
 Parco del Fiume Sile (TV)

EMILIA ROMAGNA

Parco Boschi di Carrega (PR)
 Parco dei Cento Laghi (PR)
 Via Bibulca (MO)
 Parco del Delta del Po (FE)

MARCHE

Valle dei Grilli (MC)
 Parco San Bartolo (PU)
 Rocca di Gradara (PU)
 Bosco del Cugnolo a Torre di Palme (FM)

LAZIO

Villa Pamphili (RM)
 Riserva Nazzano Tevere-Farfa (RM)
 Parco Riviera di Ulisse (LT)
 Monte Oriando a Gaeta (LT)

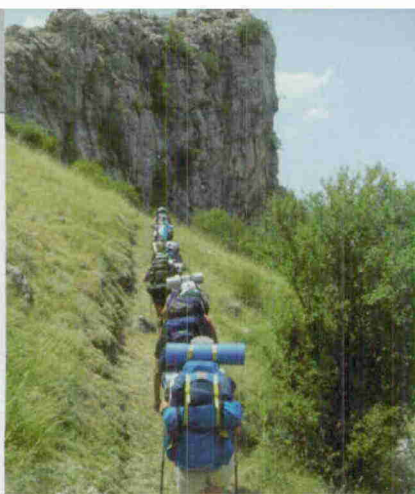
BASILICATA

Ex ferrovia Potenza-Laurenzana (PZ)
 Parco del Pollino (PZ)
 Parco della Murgia Materana (MT)
 Foresta di Gallipoli (MT)

VIVERE

36

AGOSTO 2011



distribuzione omogenea del carico su entrambe le spalle. «Prepararsi a una camminata ci offre l'opportunità di scoprire la sobrietà e l'essenzialità delle cose: tutto ciò che viene messo nello zaino deve essere trasportato, per cui si impara a distinguere l'essenziale dal superfluo». **In cammino serve davvero poco: una borraccia, una giacca anti-pioggia, un kit per il pronto soccorso, una torcia a batteria, una cartina, una crema per la protezione solare, un sacco per i rifiuti.** «La meraviglia del camminare è la possibilità di affidarsi alla situazione, approfittando della tappa al paesino per rifornirsi senza caricarsi in partenza».

COMODI E FUNZIONALI

L'abbigliamento adatto a una camminata è comodo, confortevole e traspirante. Oltre al cappellino per ripararsi dal sole, **lo stile migliore è quello a "cipolla", partendo con pantaloni lunghi e maglia di lana per potersi alleggerire durante la giornata.** Specie ad alta quota, sono da evitare le camminata in costume o a torso nudo, perché le temperature più basse rendono il sole tollerabile e la sera ci si ritrova rossi come gamberi. I cambi di biancheria si rendono necessari qualora si decida di diluire la camminata su più giorni, affrontando un vero e proprio viaggio. Ma a quel punto si pone anche il problema di dove trascorrere la notte. «Sebbene dormire sotto le stelle sia un'esperienza di indubbia bellezza, non tutti sono disposti a farlo, perché si temono gli insetti, gli animali, il freddo, la scomodità o la mancanza di igiene», evidenzia Gianotti. «Per questo, prima di partire, è bene organizzare su Internet un percorso che preveda il passaggio serale vicino a rifugi, bed and breakfast o altre strutture di ospitalità».

Chi vuole trascorrere una o più giornate con se stesso deve prediligere terreni facili, ben segnalati e frequentati. L'esempio più fa-

moso — dove le persone partono sole e poi stringono amicizie durante il tragitto — è il cammino verso Santiago de Compostela, meta di un particolare turismo religioso che viene compiuto a piedi, in bicicletta, a cavallo e comunque senza mezzi di locomozione a motore, percorrendo principalmente strade di campagna, con l'obiettivo di raggiungere la cattedrale dove sono ospitate le spoglie di San Giacomo. «Quando invece si decide di partire in gruppo, soprattutto per camminate di più giorni, bisogna scegliere attentamente la compagnia, verificando che tutti condividano lo stesso approccio al viaggio, non stressato, senza ansia dell'arrivare o tabelle di marcia troppo strette». A dettare le regole può essere una guida professionista, che sprona la condivisione tra persone totalmente estranee. **In Italia sono tante le associazioni specializzate nel turismo lento, che organizzano viaggi di una o più giornate con lo zaino in spalla per immergersi nella natura e incontrare le culture locali.** Su Internet si possono spulciare le offerte di www.cammini.eu, www.waldenviaggiapiedi.it, www.itineraria.eu, www.zainoinspalla.it, www.verde-natura.it, www.trekkinginlanga.com, www.aliceactive.com, www.viedeicanti.it, www.trekkingitalia.org o www.vasentiero.it. Per i turisti fai-da-te, a Ferragosto è bene evitare le camminata a bassa quota per via delle temperature elevate e i percorsi affollati, cercando mete originali che permettano di immergersi nella natura.

Paola Rinaldi

IL KIT

Per una camminata bastano: una borraccia, una giacca anti-pioggia, una torcia, una cartina, una protezione solare e un sacco per i rifiuti.



ANDIAMOCI PIANO CON GLI ASINI

Un'idea originale è organizzare una camminata con gli asini, compagni ideali delle famiglie con bambini e utilizzati per il trasporto di bagagli, attrezzature e vettovaglie. Oltre a essere animali docili e capaci di mettere allegria nella comitiva, gli asini aiutano ad assaporare il gusto di rallentare e ad avere occhi nuovi per capire le terre che si attraversano. Tra le proposte più interessanti ci sono quelle di www.trekkingasino.it, www.aria-aperta.it, www.lamulattiera.it, www.asinergie.it e www.valesiaincoming.it, ma sul web le possibilità offerte da associazioni e agriturismi sono infinite.