



NEWS

libri



AA.VV.
**Riviera di Levante
Appennino Ligure
Riviera delle palme
Alpi della Liguria**
Andrea Parodi Editore,
Cogoleto 2011
50 pp. 4,50 € caduno

Venti escursioni scelte e descritte in dettaglio con cartine scarse ed efficaci per ognuna delle aree oggetto delle singole guide e che ricomprendono Montemarcello, Cinque terre, Val di Vara, Tigullio e Portofino (1); Aveto, Antola, Monti di Genova e Beigua (2); Savonese, Finalese, gruppo del Carmo, retroterra di Albenga e Alassio (3); gruppi del Galestro, Armetta, Saccarello, Torraggio e Pietravecchia. Sono queste prime quattro proposte territoriali a tenere a battesimo la collana "I sentieri più belli", che promuove itinerari ormai divenuti classici.



Angela Maria Seracchioli
**Con le ali ai piedi.
Nei luoghi
di San Francesco
e dell'Arcangelo Michele**
Terre di mezzo Editore,
Milano 2011
195 pp, 18,00 €

Venticinque tappe sui passi di Francesco verso Monte dell'Angelo. Dalle ultime propaggini del Lazio, attraverso Abruzzo, Molise e la Capitanata, la parte Nord della Puglia, in gran parte sui tratturi della transumanza. A piedi o in bicicletta la guida ci accompagna alla scoperta di un percorso di fede precedente, addirittura, a quello di Compostela (dello stesso editore, Irina Bezzi, Giovanni Caprioli, A Santiago lungo **Il cammino portoghese**, 153 pp 18,00 €) con descrizioni che, con l'ausilio dei tracciati su cartina al 50.000, indica anche i luoghi in cui dormire e rifocillarsi. Ovviamente non mancano i suggerimenti sui luoghi da visitare e sulle tradizioni e i documenti storici relativi a San Francesco e all'Arcangelo Michele.



Gianfranco Bracci
**Il Piacere
di Camminare**
Riflessioni e consigli
sul muoversi
a bassa velocità
Edizioni Il lupo,
Sulmona 2010
160 pp. 10,00 €

Non più solo salite, escursioni, trekking in quota. Oggi camminare diventa disciplina a sè stante sino all'andare senza meta. Esercizio fisico e spirituale, pratica meditativa. Per l'Autore, che con queste pratiche ha antica consuetudine, il libro è pretesto per riflettere su questa naturale atavica attività della razza umana e per chiamare a raccolta una serie di coautori in grado di affrontare, da diversi punti di vista, il piacere del muoversi a piedi. Riflessioni e consigli che spaziano dalla filosofia alla salute, dallo yoga alle tecniche di Nordic Walking, dalla fisiologia e biomeccanica alla pianificazione di un'escursione, da cartografia e orientamento all'alimentazione e abbigliamento. Una piccola enciclopedia per mettersi in cammino con consapevolezza e preparazione.



Luca Gianotti
L'arte del camminare
Consigli per partire
con il piede giusto
Edicicloeditore,
Portogruaro 2011
153 pp. 14,50 €

Tra i fondatori della Compagnia dei cammini, l'Autore dedica questo saggio a coloro che decidono, per la prima volta, di intraprendere un cammino di più giornate e gli fornisce le indicazioni pratiche indispensabili: se usare o meno i bastoncini, come fare uno zaino, come dormire senza rischio sotto le stelle e leggere il cielo, come camminare con i bambini (bella la carta dei diritti di bambini in cammino) e con gli asini, come riconoscere le erbe, mangiare bene, orientarsi, vestirsi. Tutte arti da imparare cui si suggerisce di unire quelle del meditare camminando, del praticare un turismo responsabile, del trasformare il camminare in terapia, del partire per un cammino spirituale.