



Elogio della Ciaspolata

Impatto zero e consapevolezza: i vantaggi di un modo alternativo di vivere la montagna in inverno

La Redazione

Guida di trekking, vanta vent'anni di attività come guida e camminatore in tante parti del mondo. Fondatore dell'associazione di viaggi a piedi "Compagnia dei cammini", Luca Gianotti ci spiega che cos'è una camminata con le ciaspole e ci racconta la magia del vivere la montagna lentamente, assaporandola passo dopo passo.

Che cos'è una ciaspolata?

È una camminata nella neve, con ai piedi le ciaspole, cioè le racchette da neve. Un tempo queste racchette

da neve erano costruite con materiali naturali, ed erano grandi o piccole a seconda dell'ambiente: sulle montagne alpine esistevano ciaspole a forma di fagiolo, di piccole dimensioni, adatte a nevi dure, mentre in Canada e nei boschi nevosi del continente americano si usavano grandi racchette intrecciate, per non affondare nella neve spolverina.

Chi può praticarla? È necessaria una particolare attrezzatura?

Tutti possono camminare nella neve con le ciaspole. Si deve solo sapere che è un po' più faticoso di una camminata normale, per cui è sufficiente accorciare un po' la lunghezza del percorso rispetto a

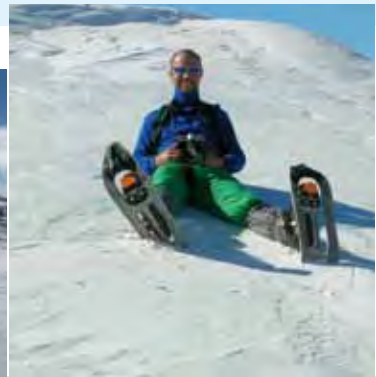
una camminata fatta in estate. La tecnica è molto semplice, dopo poche ore sarete già padroni dello strumento.

Le ciaspole moderne hanno un vantaggio rivoluzionario: hanno i talloni liberi. La racchetta è legata solo nella parte anteriore del piede, e il piede sale e scende come se si camminasse senza, mentre la ciaspolata scivola sul terreno. È simile al movimento dello sci di fondo. Questo rende la ciaspolata naturale. Le nuove ciaspole in commercio sono di due tipi: quelle di plastica rigida, più economiche ma meno ammortizzate, più adatte a terreni alpini e con neve dura. Poi ci sono le racchette da neve di tipo canadese-americano, in alluminio

e gomma, più grandi e adatte alla neve fresca, ammortizzate perché il piede appoggia su un tessuto elastico; sono molto più costose ma la differenza e i vantaggi si vedono tutti.

Quale atmosfera si respira durante una camminata in montagna con le racchette da neve?

Durante una camminata in montagna con le ciaspole l'atmosfera è magica. Consiglio di approfittare di ogni nevicata, per camminare subito dopo, quando gli alberi sono carichi di neve e la neve e il vento creano giochi ed effetti di luce. Il silenzio durante queste camminate è un silenzio assordante. Se siete in gruppo, invitate i compagni a momenti di silenzio, per ascoltare. Le ciaspole in alluminio e gomma sono più adatte anche per questo: fanno meno rumore di quelle in plastica rigida. Con le ciaspole, dotate tutte di ramponcini per non scivolare



Il silenzio durante queste camminate è un silenzio assordante

nella neve dura o ghiacciata, si possono raggiungere luoghi di montagna un tempo riservati agli scialpinisti. Anche se la precauzione è d'obbligo: avventuratevi solo su terreni in cui vi sentite sicuri, non azzardate mai oltre i limiti, e ricordatevi che d'inverno la prudenza va raddoppiata, perché le perturbazioni sono veloci ad arrivare e spesso intense. Ma quando, in tutta sicurezza, si

raggiungono valli innevate in cui non c'è traccia umana, non ci sono impronte sulla neve se non quelle degli animali, e ci si sofferma sul silenzio e sui suoni intorno, ecco che scatta la magia. In luoghi anche vicini a casa, che grazie a una nevicata diventano luoghi nuovi, da consueti e conosciuti che erano. Sotto la neve la natura si riappropria di tutto.

Perché consigli la ciaspolata e il camminare rispetto ad altri modi di vivere la montagna in inverno, quali lo sci alpino, lo snowboard ecc.?

Il camminare con le ciaspole è un camminare lento e meditativo. Non è un'attività sportiva, anche se i benefici per il corpo e per la mente sono evidenti. È un'attività disintossicante, che si pratica il più possibile lontano dai luoghi turistici. Lo sci alpino e lo snowboard richiedono impianti di risalita ad alto impatto ambientale, richiedono neve artificiale che sfrutta le acque e le inquina, insomma dal punto di vista ambientale la ciaspolata è a impatto quasi zero, mentre lo sci alpino e lo snowboard sono ad alto impatto: attività poco ecologiche e quindi da mettere in discussione. Dal punto di vista interiore, poi, volete mettere la differenza tra un'attività che si svolge in luoghi

Luca Gianotti

Nato nel 1961 a Modena, laurea in filosofia, guida di trekking da una ventina d'anni, tra i fondatori della Compagnia dei Cammini (www.cammini.eu), in passato ha fondato l'associazione "La Boscaglia". Camminatore in tante parti del mondo, dalla Patagonia alla Thailandia, dall'Albania a Capoverde, da Socotra (Yemen) alla Norvegia, ha però sempre privilegiato i cammini mediterranei (Grecia, Turchia, Italia del Sud e isole). Si dedica all'approfondimento dei temi del camminare come terapia, e tiene corsi di camminate meditative. Il suo progetto su questo argomento è il Cammino Profondo, o Deep Walking (www.deepwalking.org). Gestisce un agriturismo in Abruzzo, il Casale le Crete (www.casalelecrete.it). Qui organizza trekking con gli asini, il primo in Italia ad aver proposto la formula francese del trekking in autonomia, senza guida. Pubblica una newsletter quindicinale (Il Cammino) con migliaia di lettori, che parla di camminare, ma anche di decrescita e di scelte di vita consapevoli.

Il suo sito internet personale è www.camminarelento.it.



affollati, la lotta per il parcheggio, la fila alle casse, la fila agli impianti, le urla, e una ciaspolata in un bosco senza tracce umane, anche vicino a casa, su terreno facile, in cui possiamo respirare a pieni polmoni, consapevoli del nostro respiro, pieni di gioia per il nostro qui e ora, affascinati dai cristalli di neve che riflettono la luce?

a riflessioni sulla sobrietà e sui consumi. Il tutto è proposto in viaggi di livello medio-facile, perché il tempo del camminare deve lasciare tempo per il camminare meditativo, senza fretta, con la lentezza necessaria per vivere il qui e ora. E i viaggi sono in luoghi dalla forte carica energetica, luoghi in cui la natura

Il camminare con le ciaspole è un camminare lento e meditativo. Non è un'attività sportiva, anche se i benefici per il corpo e per la mente sono evidenti

Il camminare è gioia. Il camminare è rivoluzionario perché recupera ritmi più umani, più vicini alla naturalità dell'uomo, perché è un gesto contro, è una ribellione alla tecnologia e al consumismo, è una visione del mondo ai ritmi lenti dei propri passi. Oggi si parla di decrescita: chi è camminatore è decrescente per antonomasia, il camminare è un gesto di decrescita volontaria.

Che cos'è il deep walking?

È un'evoluzione ulteriore del camminare in consapevolezza. È un modo di viaggiare camminando in presenza mentale, sono viaggi speciali riservati a chi vuole utilizzare lo strumento del camminare per fare passi di crescita e di ricerca interiore. In modo sobrio e leggero, durante il viaggio vengono proposte alcune attività e alcune riflessioni, dagli esercizi di Qi Kong la mattina prima di colazione, a letture durante il percorso, da un momento di camminata consapevole o meditativa ogni giorno diversa,

aiuta con il suo potere, come l'isola di Creta o la Sardegna.

Vuoi consigliare ai nostri lettori qualche libro che secondo te riesce a trasmettere la magia del camminare in montagna o del vivere solitario in montagna?

Un libro che tutti dovrebbero leggere prima di avventurarsi nella natura in inverno è un piccolo racconto di Jack London, *Preparare un fuoco* (Mattioli 1885): un testo che ci fa riflettere sul rapporto tra il camminatore e la natura, sulla nostra sicurezza e sulla nostra precarietà, piccoli uomini di fronte a una natura più grande di noi, che crediamo di poter controllare. Altro libro che consiglio è quello di Wu Ming 2 *Il sentiero degli dei*: un viaggio a piedi dietro casa, da Bologna a Firenze, diventa motivo per scavare nella memoria, raccontare storie, riflettere sull'impatto della Tav. Quello di Wu Ming è l'approccio consapevole al camminare, ed è una riflessione sul contrasto tra l'uomo che cammina e il "progresso" che devasta la natura.

Il viaggio

Capodanno 2011: Ciaspolata in Abruzzo al Casale le Crete

“La Compagnia dei Cammini” propone un Capodanno diverso, lontano dalla pazzia folla, nell'agriturismo **Casale le Crete** in Abruzzo: per quattro giorni, ogni giorno, si cammina sulla neve con le ciaspole alla ricerca di luoghi magici, per poi tornare ogni sera all'agriturismo e godersi il tepore del camino. Un capodanno riservato a un piccolo gruppo perché queste esperienze di contatto con la natura sono più ricche se riservate a piccoli gruppi.

Per info:

www.compagniadecammini.it; luca@cammini.eu

Cosa leggere

Luca Gianotti

L'arte del camminare

Edicicloeditore, 2011

Uno strumento pratico per chi si avvicina per la prima volta a queste esperienze, perché contiene consigli utili, ma anche chi già cammina nella natura può trovare riflessioni e spunti utili, sia per camminare in inverno che per camminare in consapevolezza in ogni stagione.

Cercalo su:
www.macrolibrarsi.it