

Tempo libero

di Paola Rinaldi



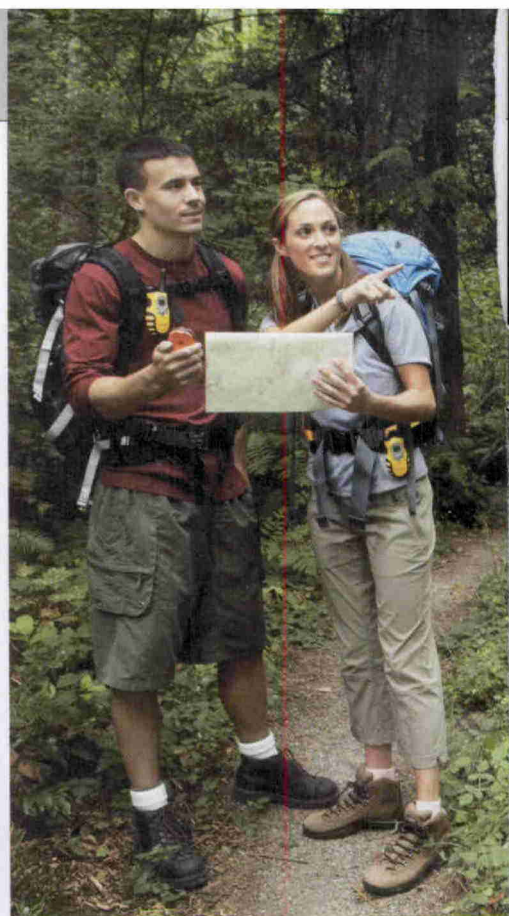
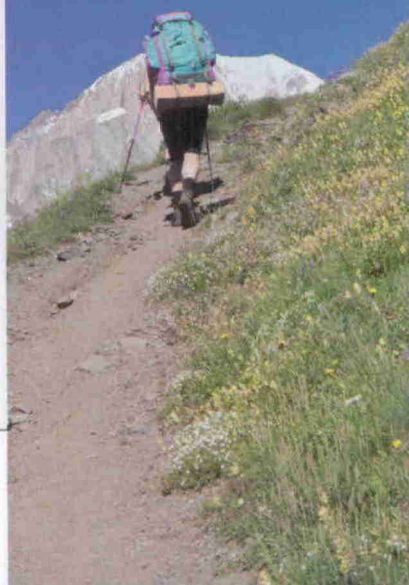
Le belle passeggiate sono un modo per meditare e riscoprire il piacere di stare in compagnia



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



