

**MODI**

**MI**

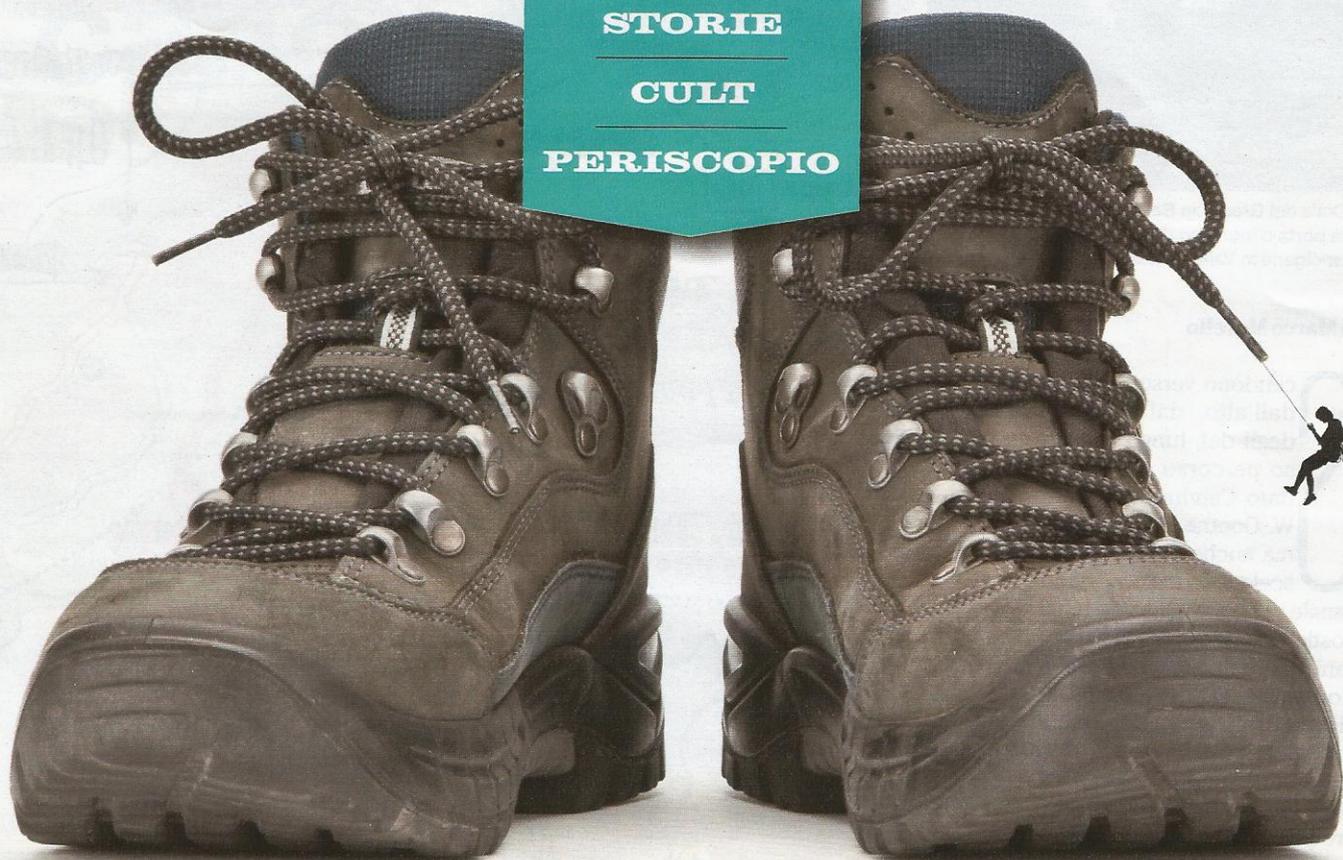
**STRADE**

**RITI**

**STORIE**

**CULT**

**PERISCOPIO**



# **WALKING MANIA**

Da Capo Nord alla Sicilia, passando per le strade bianche della via Francigena: è l'estate boom di passi slow, camminate e degustazioni doc. E intanto il sentiero più lungo d'Europa compie 40 anni.



Il Colle del Gran San Bernardo è la porta d'ingresso della via Francigena in Valle d'Aosta.

di Marco Morello

Scendono verso Positano dall'alto, dal Sentiero degli dei, lungo lo stesso percorso che ispirò Italo Calvino e Johann W. Goethe. Sono inglesi ma anche olandesi, che scelgono una via meno banale per godersi i colori della Costiera amalfitana. Gli americani, informano le guide escursionistiche, si concentrano in Liguria e in Toscana; i tedeschi sono habitués delle nostre Alpi. E, se in generale il turismo a piedi lungo il Bel Paese va sempre più di moda, la sorpresa è un'altra: quest'estate il boom è degli italiani. Che abbandonano l'auto, calzano un paio di scarpe comode e partono per un'escursione: di qualche ora, di un weekend o di più giorni.

Camminare è un'abitudine che prende piede perché è salutare, ecologica e low cost, ma non solo. Chiama in causa valori più profondi: il piacere di scoprire da una prospettiva inedita, lenta, a misura d'uomo, luoghi nuovi o che si conoscono già. «L'esperienza finale è una fusione tra turismo enogastronomico, termale e culturale. Spe-



**Sentiero Italia** Inaugurato nel 1995, è lungo circa 6 mila chilometri e attraversa l'intero territorio nazionale, Sicilia e Sardegna (da Santa Teresa di Gallura) comprese. Si snoda in 368 tappe.

SENTIERO EUROPEO-E1

CAPO NORD (NORVEGIA)

DOMODOSSOLA

AOSTA

VARESE

VIA FRANCIGENA

TRIESTE

GENOVA

ALTA VIA DEI MONTI LIGURI

PASSO DEI DEI DUE SANTI

VIOZENE

GRANDE TRAVERSATA DELLE ALPI: DOMODOSSOLA-VIOZENE

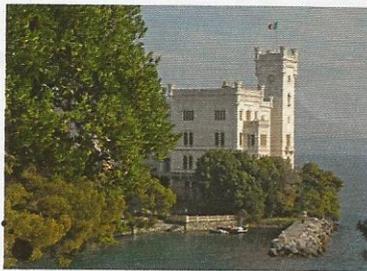
GENOVA

BOCCA

SANTA TERESA DI GALLURA

ROMA

PALERMO

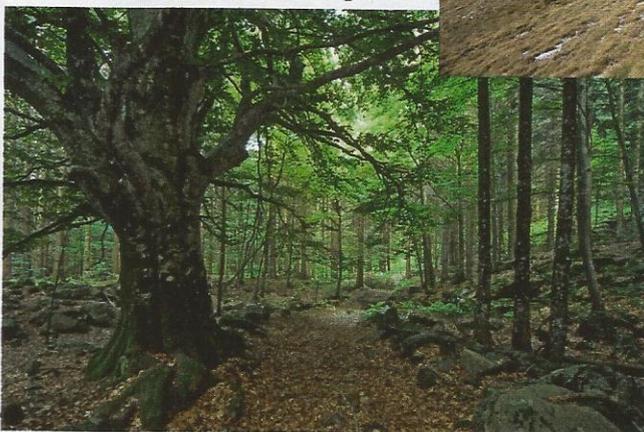


Il Sentiero Italia, detto l'autostrada verde, parte da Santa Teresa di Gallura e, attraversando Appennini e Alpi, giunge a Trieste.

**Grande escursione appenninica** La chiamano Gea, ideata nel 1981 da due esperti di trekking e inaugurata da Reinhold Messner nel 1983, è lunga circa 400 chilometri e copre tutto l'Appennino Tosco-Emiliano e Tosco-Romagnolo.



Sopra, il sentiero Gea che si snoda in 28 tappe da Bocca Trabaria al Passo dei Due Santi. A sinistra, per il sentiero E1, il bosco della Valle del Salto, in Abruzzo.



GRANDE  
ESCURSIONE  
APPENINICA  
TRABARIA

**Sentiero Europeo E1** Compie 40 anni il sentiero inaugurato nel 1972 che va da Capo Nord in Norvegia a Capo Passero in Sicilia, lungo 6 mila chilometri. In Italia va da Porto Ceresio (Varese) fino a Reggio Calabria e nel tratto abruzzese percorre boschi incontaminati.



Tra San Gimignano e Siena si trova l'abbazia di Abbazia Isola, antica stazione di sosta della via Francigena.

**Via Francigena** Dal 1994 itinerario culturale del Consiglio d'Europa, va da Canterbury, in Inghilterra, a Roma. A oggi la parte italiana è lunga 950 chilometri, attraversa sette regioni e 140 comuni per un totale di 44 tappe.



Capo Passero (Siracusa) è l'estrema punta sudorientale della Sicilia e del sentiero E1.

## TRE ITINERARI PER TUTTI

### Livello di difficoltà:

#### **Facile**

In Campania, si parte da Sicignano degli Alburni (Salerno) e si arriva fino in vetta al Monte Alburno passando per un castagneto, un'antica mulattiera e un pendio ricoperto da faggi. La vista in cima è spettacolare.

**Il dislivello è di 1.100 metri**, il tempo di percorrenza di 5-6 ore.

Periodo consigliato: tutto l'anno.

### Livello di difficoltà:

#### **Medio**

In Emilia-Romagna, si parte da Lizzano in Belvedere (Bologna) e si arriva alla Madonna dell'Acerò, dove è possibile visitare l'omonimo santuario, piccolo gioiello di architettura religiosa di montagna. **Il dislivello è di 1.170 metri**, il tempo di percorrenza totale di circa 5 ore. Periodo consigliato: da giugno a ottobre.

### Livello di difficoltà:

#### **Difficile**

In Valle d'Aosta si parte da Valnontey, nei pressi del giardino botanico alpino Paradisia, e si arriva al laghetto del Lauson. Il sentiero si snoda per la prima parte nel bosco, quindi in praterie d'alta quota abitate da stambecchi. **Il dislivello è di 1.050 metri**, il tempo di percorrenza di 8 ore. Periodo consigliato: da luglio a settembre.

## IL MIO PASSO LIBERO

Messner, l'uomo delle grandi scalate, svela a «Panorama» i segreti (semplici) del buon camminatore.



In montagna è regola, e buona educazione, salutare chiunque s'incontri sul proprio sentiero. Reinhold Messner, esploratore, scrittore e fra gli alpinisti più celebri di sempre, ama farlo a modo suo. Con una parola tibetana: kalipè.

### Cosa vuole dire?

Significa andare sempre con il passo lento, che poi è il ritmo giusto per i polmoni e per il cuore. Chi va veloce non ha la testa libera. Solo camminando riusciamo a conoscere davvero noi stessi.

### Gli italiani se ne sono accorti?

Direi che è diventata quasi una moda. Vedo molta più gente in giro, anche famiglie con bambini. Certo, scelgono percorsi semplici, non salgono sulle cime più impegnative.

### Ma perché il turismo a piedi si sta affermando soltanto oggi?

Perché è salutare per le proprie tasche, oltre che per se stessi: bastano un paio di scarpe, una giacca e un panino con un po' di salame. Nient'altro.

### Nella sua carriera ha inaugurato tanti sentieri, il prossimo, a settembre, sarà l'Alta via dei parchi dell'Emilia-Romagna. Un tracciato che vuole lanciare un segnale di solidarietà per le aree colpite dal terremoto. Come?

Camminare unisce perché si condividono con gli altri gli stessi problemi. Se piove o nevica, tutti devono cercare un posto per ripararsi. Quando il sole batte, tutti sudano allo stesso modo. C'è comunanza e compassione. E se qualcuno si trova in difficoltà, ci si dà subito una mano.

«Non c'è esperienza umana come il camminare che faccia tanto bene allo spirito e al corpo. Ti aiuta a capire qual è il tuo posto nel mondo» racconta Reinhold Messner.



Ci vogliono quasi 30 giorni per percorrere il Sentiero della pace: 450 chilometri di storia tra strade forestali, trincee e mulattiere che congiungono lo Stelvio alla Marmolada.

«Cie ora che le diverse strutture cominciano a fare rete per proporre pacchetti completi» dice Massimo Tedeschi, presidente dell'associazione europea delle Vie Francigene, itinerari che nel nostro Paese si estendono per quasi 1.000 chilometri in sette regioni. Nel 2011 le presenze sono state circa 10 mila, per quest'anno l'attesa è pari al doppio, se non al triplo. «E l'interesse è tale che stiamo lavorando per allungare il percorso da Roma verso il Sud Italia» anticipa Eleonora Berti, coordinatrice dei nuovi progetti presso l'Istituto europeo degli itinerari culturali.

Prolungamenti futuri a parte,

l'offerta del Paese già così è ricca e completa. Abbonda di sentieri storici, ben segnalati grazie al lavoro del Cai, il Club alpino italiano, che gestisce anche 22 mila posti letto fra bivacchi e rifugi. «Qui, ed è un altro valore prezioso, valgono logiche diverse rispetto a un albergo. Un rifugio è un luogo aperto, che favorisce la vita comunitaria, lo scambio reciproco di informazioni, le conoscenze» sottolinea Umberto Martini, presidente del Cai.

Camminare, inoltre, non ha limiti d'età né controindicazioni: «L'importante è procedere per gradi, non pensare che il giorno prima si possa stare a pancia all'aria sul divano e quello dopo affrontare un tragitto di alta montagna o una ferrata che richiede tecnica ed equipaggiamento. Infatti i sentieri sono classificati per gradi di difficoltà» ricorda

Alessandro Geri, già responsabile del gruppo di lavoro sulla cartografia nazionale del Cai. E grazie ai gps integrati negli smartphone, e alle relative app che memorizzano la strada percorsa, perdersi sta diventando sempre più improbabile.

Certo, un minimo di buona volontà è la premessa, ma sarebbe un errore considerare il turismo a piedi come un'esperienza di privazioni. «Di regola i gruppi che accompagno alloggiavano in agriturismi con piscina e tutti i comfort desiderabili» racconta Monica Baschetti, esperta guida escursionistica appenninica. E poi, durante una giornata spesa tra salite e discese, mangiare un piatto qualsiasi, persino un semplice panino, diventa un'esperienza sublime. Merito della velocità pedonale, che dà alle cose tutto un altro sapore. ■