

A dramatic mountain landscape with jagged peaks and a hiker on a ridge. The scene is captured in a high-angle, wide shot, showing a hiker in a yellow jacket standing on a rocky ridge in the foreground. The background features towering, dark grey mountain peaks with sharp, jagged summits, some with patches of snow or ice. The sky is a mix of blue and white, suggesting a clear day with some light clouds. A green horizontal line with a white circle at its left end is positioned above the text.

## **ALTO ADIGE**

### **SENTIERO DOLORAMA**

Dall'Alpe di Rodengo a Laion.  
Partenza dolce e pianeggiante tra  
le distese di prati della Valle Isarco.  
Poi si continua a camminare al cospetto  
delle Dolomiti, ed è una vera sfilata  
di bellezze, dalle Odle di Funes al Sasso  
Piatto. In tutto 61 km, suddivisibili  
in 4 tappe. [Suedtirol.info](http://Suedtirol.info)

# IN CAMMINO VERSO UNA NUOVA LIBERTÀ

La scorsa estate, dopo il lockdown, gli italiani che si sono messi in marcia per ricominciare a vivere sono stati tantissimi. Quest'anno ci si aspetta che, alla riapertura, i nuovi «viandanti» aumenteranno ancora di più. Non si tratta solo di remise en forme o di isolarsi dagli altri, ma di benessere psicologico. Dicono gli esperti che «muovere i passi al ritmo del cuore acuisce i sensi, crea una cadenza interna che si unisce a quella della natura. Un viaggio in cui i pensieri diventano più lucidi e il tempo si dilata». **Ecco gli 11 percorsi più scenografici d'Italia.**

di Terry Marocco

«**S**tar seduti il meno possibile, non fidarsi dei pensieri che non sono nati all'aria aperta e in movimento. Tutti i pregiudizi vengono dagli intestini. Il sedere di pietra è il vero peccato contro lo spirito santo», disse Friedrich Nietzsche in *Ecce Homo*, lui che aveva scritto tutta la sua opera deambulando. E così, con somma sorpresa, la scorsa estate, dopo il lockdown, gli italici «culi di pietra» si sono sollevati dai divani e il numero di persone che

si sono messe in marcia è cresciuto in modo esponenziale. E ci si aspetta che alla riapertura i nuovi «viandanti» aumenteranno ancora.

Ne è sicuro Luca Gianotti, guida e autore de *L'arte del camminare* (Ediciclo): «Trent'anni fa, quando si cominciava a parlare di trekking, eravamo considerati dei matti. La mia è la generazione del GR20, la traversata della Corsica in 15 giorni: il mito dell'avventura, una spettacolare prova iniziatica.

Non avevamo neanche internet». Oggi è il coordinatore de *La Compagnia dei Cammini*: «Ho visto decuplicarsi il numero delle richieste. Tutti hanno bisogno di depurare la testa e il corpo, la vacanza classica non sembra sufficiente a raggiungere questi scopi terapeutici». Chi parte per la prima volta deve affidarsi alla strada e non aver paura, abbandonare l'ansia di non arrivare alla meta. «Bisogna buttarsi. Lasciare a casa ciò che non serve, come i libri, che sono



**TRENTINO SENTIERO SAN VILI** Da Trento a Madonna di Campiglio. Dalla Valle dell'Adige alle Dolomiti di Brenta, percorrendo sentieri su cenge panoramiche o vie ciclopedonali. Due le alternative, a seconda delle gambe: il percorso «alto» (110 km) o quello «basso» (107 km), adatto alle famiglie. [Camminosanvili.it](http://Camminosanvili.it)

solo coperte di Linus. Gravati dai pesi psicologici non si va da nessuna parte».

Oggi tutto è cambiato: si è partiti dai trekking naturalistici in alta montagna per poi cercare un contatto con le persone del luogo, scendendo a valle a incontrare contadini, pastori, anziani.

La *Via Francigena*, dove fino a dieci anni fa non c'era nessuno, è diventata addirittura affollata. Così come il *Cammino dei Briganti*, tra Lazio e Abruzzo, creato da Gianotti, oggi uno dei percorsi di maggiore successo. Ci si spinge lungo i tratturi del Molise, seguendo la transumanza descritta da Gabriele D'Annunzio o si affronta il periplo della Sardegna nel *Percorso delle 100 Torri*.

**Mentre la Via degli Dei, che collega Bologna a Firenze**, quest'estate hanno dovuto chiuderla, perché non c'era un solo posto per dormire. Continua Gianotti: «In Italia il mio archetipo è la Maiella, dopo il Tibet questo altopiano

### VALLE D'AOSTA CAMMINO BALTEO

Itinerario ad anello. Antichi borghi, fortificazioni, torrenti impetuosi e i prati verdissimi del fondovalle: tutto il meglio della Valle d'Aosta (tra 1.900 e 500 metri di quota) in questo itinerario ad anello di 350 km, suddivisibile in 23 tappe di circa 4-6 ore. Info su [Lovevda.it](http://Lovevda.it).

è sicuramente il più ricco di luoghi sacri al mondo». Ma non c'è bisogno di spingersi verso mete ardue o esotiche, come spiega Andrea Bocconi, celebre psicologo, che sta per pubblicare un'autobiografia, *Io, altrove* (Ediciclo), legata ai viaggi lunghi e brevi: «Una volta feci 22 giorni di cammino intorno a casa, ossia partendo dalla campagna aretina girai tutto il Casentino. Un'esperienza

### PIEMONTE ANELLO AZZURRO DEL LAGO D'ORTA

Da Orta San Giulio a Pella. Una passeggiata di 12 km, da fare in circa 3 ore, godendosi la vista del lago che ha fatto innamorare Nietzsche e Balzac. Si parte dalla cittadina di Orta, si risale passando per Bolzano Novarese, poi si scende fino all'incantevole Pella. [Distrettolaghi.it](http://Distrettolaghi.it)

spirituale. Mi piace ascoltare i miei passi in silenzio, come in un ritiro di meditazione. Si trova un ritmo organico, non puoi andare più veloce del battito del tuo cuore. Una cadenza interna che si unisce a quella della natura. È anche un ridimensionamento. Quando si monta una tenda in un bosco e si spera che i cinghiali non l'attraversino ci si sente piccini e nello stesso tempo grandi, in

**LIGURIA**

**DA LUNI A VENTIMIGLIA**

Trenta tappe, ben segnalate, per 675 km di sentieri che corrono a pochi passi dalla costa, tra il blu del mare e le colline ricoperte da ginestre in fiore e ulivi millenari.

*Beactive Liguria.it*



connessione con qualcosa di maestoso. È una forma di pellegrinaggio laico».

Crescono gli itinerari dedicati ai santi: quello francescano (San Francesco era un gran camminatore) e quello di San Benedetto fino al Sacro Monte d'Orta in Piemonte, che si affaccia sull'omonimo lago, uno dei luoghi più romantici del Paese. Ma lo psicologo è fautore della passeggiata «a km uno», come la chiama lui, senza spostarsi troppo da casa: «Vivo a cinque chilometri da Arezzo, quando esco mi inoltro in un uliveto, poi cerco un sentiero, da lì arrivo a una pieve romanica e in un'ora e mezza ho fatto un viaggio».

**Passeggiare acuisce i sensi, i pensieri diventano più lucidi,** il tempo si dilata, anche se lo spazio è stretto come in questo momento. E allora la strada diventa una metafora della vita, così racconta il giornalista Maurizio Bono nel suo libro *In cammino* (Vallardi):



**SARDEGNA  
CAMMINO CENTO TORRI**

Se 1.284 km per fare il periplo della Sardegna vi sembrano troppi, basta scegliere una delle otto vie che compongono il Cammino 100 Torri: come la Via degli Angeli, 60 km tra costa e spiagge sabbiose, da Cagliari a Villasimius.  
*Cammino100torri.com*

Shutterstock - Getty Images

«Cosa resta del fascino di camminare se togli il gesto in sé? Rimane la metafora del restare in equilibrio, che è tutto quello che cerchiamo nella vita. Spostare il peso da un passo all'altro, evitando di inciampare, cercando di andare avanti, trovando le strategie migliori per renderlo un'attività il più piacevole possibile. È una cosa naturalissima, che non richiede quasi nulla, ma insegna a girare intorno alle difficoltà. Come adesso, che ci inventiamo percorsi limitati approfittando di quello che abbiamo di fronte. Anche in città puoi camminare a prescindere dalla meta e vivendolo come ristoro della mente».

**Secondo Bono nel ritmo binario il pensiero si sposta dal vicino al lontano** e questo, secondo i neuroscienziati, è una delle attività maggiormente stimolanti per il cervello: «Ci vuole flessibilità, determinazione e umiltà. Perché camminare è un gesto umile».

Appena finì il lockdown, il 3 giugno scorso, Enrico Brizzi per festeggiare partì da Asiago per raggiungere Bologna, 300 chilometri in sette giorni: «È stato impressionante, incontravamo gente vestita in ogni modo uscita a camminare. Sembrava di vedere rispuntare la vita». Condividere un percorso è qualcosa che ti lega profondamente,

### FRIULI-VENEZIA GIULIA CAMMINO CELESTE

Unisce Aquileia, sede titolare di un glorioso patriarcato dalla storia millenaria, al Monte Lussari, nel cuore delle Alpi Giulie, sulla cui cima è stato edificato un santuario mariano; lungo circa 200 chilometri, si percorre orientativamente in dieci giorni, soprattutto su strade sterrate, viottoli di campagna e sentieri di montagna. [Camminocelste.eu](http://Camminocelste.eu)

### EMILIA-ROMAGNA E TOSCANA

**VIE DI DANTE** Da Ravenna a Firenze. A 700 anni dalla morte di Dante Alighieri, anche *Lonely Planet* segnala questo percorso come un perfetto esempio di turismo lento: attraverso gli Appennini, tra chiese romaniche e pendii silenziosi, sulle tracce del Sommo poeta. [Viedidante.it](http://Viedidante.it)



## UMBRIA E LAZIO

**CAMMINO DI SAN BENEDETTO** Da Norcia a Montecassino. In onore di San Benedetto da Norcia, un lungo cammino di 300 km tra natura e cultura, che tocca tutti i luoghi clou della sua vita: Norcia, dove nacque; Subiaco, dove visse e fondò diversi monasteri; Montecassino, dove scrisse la Regola. *Camminodibenedetto.it*



## ABRUZZO E LAZIO

### IL CAMMINO DEI BRIGANTI

Sulle orme della «Banda di Cartore», un'escursione di circa 100 km (con soste nei rifugi) in un angolo d'Italia fatto di boschi impenetrabili e paesini fuori dal tempo (tra gli 800 e i 1.300 m di quota). Partenza e arrivo da Sante Marie (AQ). *Camminodeibriganti.it*

## SICILIA

### MAGNA VIA FRANCIGENA

Da Palermo ad Agrigento. Eletto nel 2020 dal quotidiano inglese *The Guardian* tra i dieci cammini più belli d'Italia, questo percorso - che taglia la Sicilia passando per il suo cuore agricolo - permette di toccare in 160 km diverse gemme come i paesi di Corleone e Racalmuto. *Magnaviafrancigena.it*

continua lo scrittore: «Lungo il cammino la gente prende con più facilità decisioni rilevanti: ho visto mandare lettere di dimissioni, cambiare lavoro, coppie rompersi e grandi amori nascere». Tra pochi giorni uscirà il suo romanzo *La primavera perfetta* (HarperCollins), storia di una caduta e di una rinascita, come quelle che accadono avanzando insieme: «Il ragazzo con cui sono andato dall'Alto Adige alla Sicilia nel 2010 è partito sposato. Dopo una settimana gli è arrivata una mail della moglie:

aveva un altro e lo mollava. Se fosse stato in città sarebbe finito in terapia per anni. Invece dovevamo attraversare l'Italia, il viaggio è durato 80 giorni e lo ha salvato. Verso la fine si unì una ragazza. Si sono innamorati e nel giro di un paio d'anni li ho sposati. Oggi hanno due figli».

Avevano ragione i latini: *Solvitur ambulando*, camminando si risolvono i problemi.

(ha collaborato *Cristiana Gattoni*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Perché camminare è il motore dell'umore, del benessere e della felicità. *In cammino* di Maurizio Bono (Vallardi, pp. 160, 15 euro).



*Cammini* è il podcast in cui la voce narrante è dello scrittore Enrico Brizzi che racconta le antiche vie che attraversano l'Europa e l'Italia, percorse da secoli (rigorosamente a piedi) da viandanti e pellegrini.



Consigli a chi vuole partire per un lungo cammino, ma anche a chi vuole fare semplici passeggiate. *L'Arte del Camminare* di Luca Gianotti (Ediciclo, pp. 151, 14 euro).