

## CAMMINARE SALVERA' IL MONDO?

Il monografico è stato curato dall'associazione La Boscaglia, in particolare da Luca Gianotti, con il contributo di Elisa Nicoli (interviste), Fabiana Mapelli (correzioni), Maurizio Russo (trascrizione incontro). Si ringrazia la Provincia di Parma e in particolare il Presidente Vincenzo Bernazzoli, appassionato camminatore, che ha promosso e finanziato il Festival Passaparola, Carla Ghirardi, Sara Piovani, Tiziana Azzolini di ParmaTurismi, Simona Acerbis assessore a Berceto e tutti gli autori che hanno mandato i loro contributi.

Per contatti: Associazione La Boscaglia, Via Crete di Sorbo, 67069 Tagliacozzo (AQ), tel 0863.678311, e mail: [segreteria@boscaglia.it](mailto:segreteria@boscaglia.it) - [ww.boscaglia.it](http://ww.boscaglia.it)

- ✓ Buon Cammino ... e Buona Fortuna! (Redazione)

### Il monografico

- ✓ 25 anni di camminare in Italia (Luca Gianotti)
- ✓ Sentieri, parchi, errori (Stefano Ardito)
- ✓ La motivazione del mio camminare (Riccardo Carnovalini)
- ✓ L'intelligenza dei piedi (Davide Sapienza)
- ✓ E cammina cammina ... (Nando Citarella)
- ✓ Camminare Stanca (Manuel Lugli)
- ✓ Quell'attimo di eternità (Angela M. Seracchioli)
- ✓ Trekking, pellegrinaggi e camminate consapevoli (Tavola rotonda con Riccardo Carnovalini, Adriana Rocco e Angela Seracchioli)
- ✓ Camminando per il Festival (Interviste al festival "Passaparola" - a cura di Elisa Nicoli)
- ✓ Bibliografia sul camminare (Luca Gianotti)

## **BUON CAMMINO ... E BUONA FORTUNA!**

Questi dovrebbero essere periodi di militanza e di lotta, come si diceva un tempo. E anche per una piccola rivista come la nostra, di argomenti da affrontare in questo senso ce ne sarebbero un mare.

Lo abbiamo fatto nei mesi scorsi e lo faremo nei prossimi. Questo mese però abbiamo deciso di concederci (o quasi) una pausa di riposo dal frastuono delle emergenze sociali e politiche che rendono il nostro paese sempre più irrespirabile ... e non solo metaforicamente.

Abbiamo pensato infatti di dedicare questo numero di Pollicino Gnus al "Camminare", esperienza quotidiana, normalmente inconsapevole, che come altre azioni che facciamo tutti i giorni si può trasformare in esperienza politica, esistenziale, di profondo cambiamento personale ma anche sociale.

In un mondo dove tutto corre, tutto va veloce e molto si da per scontato, ricominciare a Camminare in maniera consapevole, attenti alle persone, ai territori che attraversiamo, alle piccole ma grandi cose che la natura può insegnarci, può diventare un altro pezzettino della nostra "rivoluzione".

*E i modi di camminare sono vari. In queste pagine, con l'aiuto degli amici de "La Boscaglia", abbiamo cercato di proporvi un quadro dei tanti diversi modi possibili. Sta ad ognuno trovare il suo.*

Alla radice di questo lavoro sta "PassoParola", un festival dedicato proprio al camminare che si è svolto a Berceto, nell'appennino parmense, dal 13 al 15 giugno 2008. "La Boscaglia", che ha curato queste pagine, è stata coinvolta nell'organizzazione del Festival dalla Provincia di Parma, che da due anni promuove questa piccola iniziativa ricca di contenuti, di momenti di incontro e di confronto.

Non possiamo però non registrare, con grande amarezza, due eventi agostani che hanno coinvolto persone e gruppi con i quali abbiamo collaborato e con i quali ci siamo sempre sentiti molto in sintonia: il Collettivo "Sottotetto" di Reggio Emilia e lo Spazio Sociale Anarchico "Libera" di Marzaglia.

Entrambi hanno subito un violento sgombero a ridosso di ferragosto, entrambi hanno opposto una intelligente e coraggiosa resistenza passiva, entrambi sono rimasti schiacciati dalle ruspe "democratiche" di giunte di centro-sinistra. Giunte alle quali, in altre occasioni, abbiamo riconosciuto il coraggio di proposte anche "controcorrente" (pensiamo all'idea delle microaree abitative per i cittadini sinti o, nel campo dei rifiuti, alla raccolta differenziata "porta a porta").

Questa volta ci sembra però che abbiano piegato gli interessi comuni (il diritto alla casa come quello ad un ambiente non degradato o ad una socialità non mercificata) alle leggi del libero mercato.

In questo numero di Pollicino Gnus si parla di bellezze ambientali e di contemplazione, di camminate a piedi e di lentezza... A Reggio Emilia in Via Compagnoni e a Marzaglia hanno vinto invece le ruspe, gli interessi dei costruttori e la cultura dell'automobile.

Noi non sappiamo se sarà il "camminare" che "salverà il mondo" come provocatoriamente ci propone "La Boscaglia". Pensiamo però che non saranno le politiche che hanno portato a demolire gli appartamenti occupati di Via Compagnoni e lo Spazio Sociale di Marzaglia e che stanno distruggendo socialità e ambiente, e con esse anche la democrazia, un po' in tutta Italia.

A Libera e al Collettivo Sottotetto va la nostra piena solidarietà.

Ai lettori di Pollicino Gnus una Buona lettura e, soprattutto, un buon cammino!

*La Redazione*

*P.S. per approfondire le vicende di "Libera" e del Collettivo "Sottotetto":*

*<http://www.libera-unidea.org> - <http://www.globalproject.info/art-16683.html>*

## 25 ANNI DI CAMMINARE IN ITALIA

di **Luca Gianotti**

Quando iniziai a camminare, non a camminare accompagnato per mano dalla mamma ma a camminare per dei veri e propri viaggi a piedi, avevo 20 anni. E il mio primo viaggio a piedi fu la Grand Randonnée in Corsica. In compagnia di Nicoletta, la mia ragazza di allora.

Era un "dovere" per i giovani avventurosi europei. Chi voleva misurarsi, chi voleva dimostrare a se stesso e agli altri, faceva la GR20. Ma di informazioni ce n'erano veramente poche a quel tempo. Carte e libretto si trovavano solo a Bastia. In che direzione percorrere la GR 20? Nord-Sud o Sud-Nord? Era un querelle patriottica: gli italiani partivano da sud, perché era nell'animo italiano partire dal verde per andare verso le grandi cime. I francesi partivano da nord. Hanno vinto i francesi. Ora partono tutti da nord. E ci sono pericoli? Si parla di sentieri esposti, di ferrate, saremo all'altezza? Ma a chi poter chiedere? Pare che uno, dalle nostre parti (Modena) l'avesse percorsa l'anno prima. Era Filippo, un edicolante-insegnante di Formigine, poi è diventato famoso alpinista (Filippo Sala)... insomma, intimoriti, andiamo a trovarlo, e ci rincuora, ci tranquillizza, andate, ragazzi, andate. Da sud. E partiamo, da Sud, la prima notte è in mezzo alla nebbia. I rifugi della GR20 erano ancora dei bivacchi, senza gestore, tutt'al più un custode senza un vivero che fosse uno, tutto in spalla, bè, non vi racconto le peripezie, le avventure, i piccoli drammi, non è questo il soggetto di cui voglio parlare, ma alla fine arrivammo a Vizzavona.

Sempre in compagnia di Nicoletta ci misurammo l'anno dopo con un trekking ancora più selvaggio: il Pollino! C'era solo un libretto, si favoleggiava di quella montagna mitica, così selvaggia, pari alla Val Grande... la Val Grande la conoscevo, ci andavo a fare il giovane esploratore per brevi trekking di 2-3 giorni... E in Pollino fu vera avventura.

Questo era come mi sono avvicinato io al camminare 25 anni fa, ed era il modo di molti. Trekking impegnativi, selvaggi, in tenda... pochi anni dopo la GR20 in Corsica registrava numeri che adesso sembrano poco credibili: 30.000 camminatori all'anno...

Altri andavano in Nepal: partivano per un viaggio zaino in spalla, da viaggiatori leggeri come si era a quel tempo, mezzi pubblici, sacco a pelo, e lì, a Kathmandu, c'erano delle agenzie che ti proponevano il trekking. Molti non sapevano neanche cosa fosse, e per la prima volta camminavano.

In quegli anni (dal 1980) usciva anche una rivista che per la mia generazione fu molto importante: Airone. Non è la rivista di oggi, era un'altra rivista. 300.000 lettori, record assoluto per un mensile. E si leggeva dalla prima all'ultima riga. Dal comportamento dell'alce al sesso dei fiori alla Sardegna a piedi. E spesso ci siamo messi in moto dietro a questi articoli, che avevano la mappa e una descrizione sommaria del percorso... certe volte molto sommaria, ci si perdeva, ma si imparava a perdersi!

Ci scriveva già Stefano Ardito, dovevi essere giovane allora, caro Stefano... Ardito ha contribuito a diffondere il camminare in Italia, con i suoi articoli su Airone, ma anche con i suoi libri (la collana "L'Italia a piedi" della Iter Edizioni festeggia proprio quest'anno i 25 anni...).

Un altro trekking importante per l'epoca era la Grande Escursione Appenninica (GEA), 25 giorni di cammino, lanciata nel 1985 da Bietolini e Bracci, libro per la Tamari di Bologna con cartografia allegata, percorso ben segnato, e un grosso lavoro per creare i posti tappa, scuole di montagna in disuso trasformate in rifugi, gestite da cooperative locali, quasi tutto si è perso, ma all'epoca sul crinale tosco-emiliano si incontravano tanti tedeschi e francesi a camminare sulla GEA... e anche gli italiani, sì, oggi sembra impossibile, molti italiani camminavano sulla GEA! Intanto Riccardo Carnovalini contribuiva pure lui a diffondere il camminare, percorrendo le Alpi a piedi, poi gli Appennini, poi le coste col Camminamare, dirette radio-televisive, grossi sponsor, articoli, libri, questo personaggio che camminava per 6 mesi consecutivi ogni anno era l'invidia di tanti giovani, che, mentre partivano per un trekking, favoleggiavano: se lui riesce a farsi pagare solo per camminare, perché non possiamo farlo anche noi? Ardito, Carnovalini, Bietolini, Corbellini e altri si trovarono a un convegno a Fiesole (c'ero anch'io, confesso, ma ero giovane e intimidito...) e lanciarono il Sentiero Italia. Bel progetto, ambizioso: unire tutto lo stivale, isole comprese, con un sentiero unico, che utilizzasse i sentieri

già esistenti, ma con un suo marchio (S.I.). Carnovalini e Corbellini lo percorsero tutto, in una camminata evento, patrocinata dal CAI, Camminaitalia.

... qui mi sono distratto... nel 1993 sono diventato guida, nel 1994 è nata Boscaglia... cosa è successo di preciso non so, forse ero dentro le cose, troppo dentro per capire dov'è stato il cambiamento, e quando è stato, ma tutto in un colpo, bum! La Grande Escursione Appenninica è caduta in disuso, il Sentiero Italia è sopravvissuto grazie al lavoro di volontariato del CAI, ma chi lo ricorda più?, la GR20 in Corsica ha perso appeal e non è più di moda, cosa era successo? E' arrivato il Cammino di Santiago di Compostela. All'inizio è arrivato dal basso, pian piano, pochi camminatori italiani hanno cominciato a parlarne e a percorrerlo, lo ricordo bene. Poi sempre di più. E qualche anno dopo sono arrivati i media, le dirette di Radio Tre, i libri. E tutti partirono per il Cammino di Santiago...

Se un giovane 25 anni fa si misurava con se stesso soprattutto per quanto riguarda la sua resistenza fisica, la sua capacità di avventura, la sua capacità di adattamento nella natura, il suo perdersi per ritrovarsi, e quindi per far questo sceglieva come terreni di gioco la Corsica, la GEA e altri percorsi simili, oggi un giovane inizia a camminare da Santiago, per misurarsi con un rito collettivo, con la sua interiorità e la sua spiritualità, seguendo le frecce gialle e l'asfalto, senza perdersi, camminando anche 30 km al giorno, un rito collettivo perché è fatto di incontri quotidiani, di timbri sul passaporto del pellegrino, dell'entrata nella cattedrale di Santiago. E il camminare oggi, dopo aver ritirato la Compostela, prosegue sugli altri cammini spirituali: le altre vie che vanno a Santiago, le Vie Francigene, il Cammino di Francesco. Ne stanno nascendo tanti. Tante nuove associazioni si dedicano alla creazione di questi cammini spirituali.

In entrambi i casi il giovane (o meno giovane) che inizia a camminare è nello spirito del tempo.

Allora ci si confrontava utilizzando il parametro della GR20 ("Hai fatto la GR20? Anch'io!"), oggi usando il parametro dei Cammini. I Cammini si condividono, si raccontano nei blog, si creano eventi, si ripercorrono ("Ho fatto 10 volte il Cammino!", "Quest'anno parto di nuovo per il Cammino").

Lo spirito del tempo e il camminare. Questo è il nodo. Lo spirito del tempo è cambiato, in questi 25 anni. Un quarto di secolo... Che dire? Analisi sociologiche non le posso fare, come avete capito sono troppo dentro la storia per fare un'analisi. Giudizi? Men che meno. Ognuno tragga la sua conclusione, da questo breve racconto di vita.

Io, cammino ancora sulla GR20 in Corsica, ogni anno, in un mio rito personale che si ripete anno dopo anno, agosto dopo agosto, da 20 anni. Ogni anno un viaggio diverso. Con un gruppo diverso. Su montagne, seppur vicine, diverse. Come posso quindi criticare chi ripete sette-otto volte il Cammino?

A ognuno i suoi riti. Sarebbe bello, e questa è una proposta rivolta a tutti, che ci si mettesse una volta nei panni dell'altro: mi piacerebbe che i pellegrini, i camminatori di Santiago, della Francigena, di San Francesco, provassero a camminare in Corsica, in Pollino, nella wilderness. Mi piacerebbe che gli amanti della wilderness provassero una volta a camminare sull'asfalto di molti cammini. Per poi ritrovarsi tutti, uniti da uno spirito comune, quello che unisce tutti i camminatori. Il cammino è la pace. La pace a ogni passo.

**Luca Gianotti:** *Fondatore dell'associazione La Boscaglia, laurea in filosofia, guida di trekking da 15 anni, in anni passati scialpinista con all'attivo alcune spedizioni alpinistiche importanti tra le quali la traversata del Vatnajökull (Islanda) e la salita al Khan Tengri (Kirghizistan). Accompagna gruppi in Sardegna, Creta, Capo Verde, Majella, Pollino, Murge, Corsica perchè ama i luoghi mediterranei. Si dedica all'approfondimento dei temi del camminare come terapia, e tiene corsi di camminate consapevoli. Il suo nuovo progetto è il Cammino Profondo, o Deep Walking. Pubblica la newsletter CamminareInforma, letta da 14.000 camminatori.*

---

## SENTIERI, PARCHI, ERRORI

di **Stefano Ardito**

La mia prima avventura in montagna è di molti, moltissimi anni fa. Avevo tredici anni, facevo lo scout, campeggiavo ai piedi della Majella. Un bel mattino un capo che avrà avuto tre o quattro anni più di me si è messo in cerca di volontari per “andare lassù”. Abbiamo accettato in tre, e nel pomeriggio ci siamo messi in cammino. Uno scout o uno studente di oggi inorridirebbe davanti ai nostri informi zaini militari di tela, ai quali gli altrettanto orrendi sacchi a pelo ficcati a forza all’interno davano una forma quasi perfettamente sferica. Né tenda né fornello, ovviamente, perché tutto il materiale da campo pesava quintali, e comunque doveva restare con il gruppo.

L’Abruzzo degli anni Sessanta era diverso da quello di oggi. Dopo qualche ora per un sentiero tra i faggi, dopo una sosta alla Fonte dell’Orso dove, molti anni dopo avrei scoperto le impronte del plantigrado nel fango, siamo sbucati sui prati di Fondo di Majella, dove lo stazzo era ancora occupato dai pastori. Ricordo l’apparizione dei cani, bianchissimi e all’apparenza feroci, che ci si sono piantati davanti ringhiando. Poi il fischio dei pastori, qualche parola in un dialetto arcano, l’invito a rifocillarci con un po’ di ricotta e di latte. E poi via, con l’ultima luce, in un interminabile vallone di erba e ghiaie. Niente lampade ovviamente, né frontali né a mano.

Alla fine del tratto più ripido, sull’altopiano di Femmina Morta, ci siamo infilati nei sacchi a pelo, d’altronde un ragazzo stremato riesce ad appisolarsi dovunque. Poi un’alba incredibilmente luminosa, una lunga camminata quasi in piano, il vento gelido sulle gambe che sbucavano dai calzoni corti da scout, infine i sassi e il vecchio bivacco in lamiera della cima. Ricordo vagamente il Gran Sasso lontano e il mare all’orizzonte verso oriente, conservo come un cimelio prezioso il biglietto con una citazione di Sant’Agostino che Piero, il capo di quell’avventura, ha scritto per ciascuno di noi viandanti in erba. Per fortuna ho dimenticato la discesa, che dev’essere stata un massacro.

Sul Monte Amaro, da allora, sono tornato molte volte. A piedi, per l’interminabile cresta che inizia dal Blockhaus, o per gli ancora più infiniti valloni (“escursionismo himalayano” dice Giampiero Di Federico, e ha ragione) del versante orientale del massiccio. Con la neve, sprofondando come una bestia tra i mughi o salendo con eleganza sui ramponi per il vallone della Giumenta Bianca trasformato in un lucente scivolo di ghiaccio. In elicottero, per girare due documentari. Da ambientalista, in quel periodo degli anni Ottanta in cui sembrava che strade, piste da sci e condominii dovessero fare a pezzi il Gran Sasso, i Sibillini, la Majella e la Laga. Vent’anni fa, quando i telefonini non c’erano, ho sceso in un’ora e mezzo i duemilatrecento metri di dislivello dalla vetta a Fara San Martino, perché una ragazza si era rotta la testa su un masso e aveva bisogno di aiuto. Poi non sono riuscito a camminare per qualche giorno, ma il soccorso è arrivato in tempo.

Altre volte il mio rapporto con la Majella si è fermato più in basso, nei canyon della Val Serviera e dell’Orfento, o sulle solide falesie di Roccamorice. Tra gli eremi scavati nella roccia dove pregava otto secoli fa Fra’ Pietro Angeleri, diventato papa Celestino V e autore del “gran rifiuto” vituperato da Dante. Tra le scritte della “Tavola dei Briganti” dove pastori e ribelli hanno inciso nella pietra il loro rifiuto di Vittorio Emanuele e del Regno d’Italia.

Ho chiacchierato di Majella a Lanciano, grosso borgo della provincia di Chieti, dove Cristiano Iurisci e i suoi amici mi hanno raccontato delle loro imprese sulla parete delle Murelle, il “piccolo Eiger” del massiccio. E a Henley-on-Thames, in Inghilterra, a casa di Sir John Hunt, il capo della spedizione britannica che conquistò nel 1953 l’Everest, e che dieci anni prima aveva combattuto sulla Majella, da giovane ufficiale, alla testa dei suoi Sikh che attaccavano i soldati della Wehrmacht trincerati sulla cresta e sulla cima. Ho dormito di nuovo sul Monte Amaro tre anni fa, ed è stata un’esperienza a più facce. A Fondo di Majella, un tempo pulsante di vita, c’era solo un rudere annegato nelle ortiche. Le ghiaie del vallone erano ancora lunghe e faticose, il vento di Femmina Morta conservava un sapore speciale. Sull’ultima cresta che sale da Grotta Canosa alla cima gli anni e i chili di troppo hanno iniziato a pesare.

Ma la brutta sorpresa era in alto. Il bivacco Pelino, cigolante anche vent'anni fa, era ridotto a una stamberga preoccupante. Al suo interno c'erano due enormi sacchi di immondizia in attesa di essere evacuati in elicottero, e tre escursionisti tedeschi che la sistemazione schifosa aveva fatto imbelire contro il Parco, l'Abruzzo e l'Italia, e che si sono sfogati guardando in cagnesco il sottoscritto. Era buio, ero stanco, non me la sono sentita di scendere verso il rifugio Manzini o la grotta.

Mi sono appisolato così, tra una zaffata di mondezza e un Italiener! seguito da parole a me ignote ma dal significato evidente. L'indomani, in discesa, il dolore alle ginocchia mi ha ricordato che quella galoppata da scout erano lontana quarant'anni. Poi la rabbia per quella notte schifosa ha iniziato a trasformarsi in riflessione. Provo a ricapitolare, cercando di non annoiare il lettore.

Primo, la Majella, insieme al vicino Morrone, è protetta da quindici anni da uno dei nuovi parchi nazionali italiani. Secondo, al contrario del Gran Sasso, dei Sibillini e della Laga, qui le battaglie di escursionisti, ambientalisti e alpinisti hanno contato fino a un certo punto. Avviata dagli uomini del Corpo Forestale dello Stato, la tutela del cuore del massiccio è stata sancita nel 1983 dal Comune di Fara San Martino, che per salvare la sua acqua (e quindi la sua celeberrima pasta) ha detto no ai progetti di strade, skilift e alberghi ad alta quota. Non a caso, per anni, nel manuale Cencelli delle aree protette italiane, la Majella è toccata proprio alla Forestale, dalle cui fila sono usciti i primi due presidenti del Parco.

Nel resto del mondo, da decenni, le aree protette e i frequentatori dei monti filano d'amore e d'accordo. I parchi nepalesi del Sagarmatha (Everest) e dell'Annapurna controllano l'impatto ambientale delle spedizioni e dei trekker, quelli americani del Denali, di Yosemite e dei Tetons pongono delle regole alla pratica degli sport di montagna. Lo stesso fanno il Kilimanjaro, il Monte Kenya, l'Aconcagua, il parco argentino de Los Glaciares che comprende il Fitzroy e il Cerro Torre. Su molte montagne del mondo sono i parchi a costruire le strade, a sistemare i sentieri, a predisporre aree di campeggio e rifugi.

Lo stesso vale sulle Alpi, dove lo Stelvio, gli Alti Tauri e gli Ecrins accolgono camminatori e alpinisti come amici. A far nascere un escursionismo moderno sul Gran Paradiso è stato Renzo Videsott, forte alpinista degli anni Trenta, che tra il 1945 e il 1969, prima come commissario e poi come direttore del Parco, ha fatto rialzare la testa alla prima area protetta delle Alpi italiane. I limiti ci sono, ma sensati: no alle vie "spittate" dall'alto, off-limits le falesie dove nidificano aquile e falchi, meno elicotteri per rifornire i rifugi. Ma niente anatemi, né guerre.

Nell'Appennino dei parchi, che ha il suo centro in Abruzzo, le cose sono purtroppo diverse. Un paradosso, se si pensa che molte di queste aree protette sono nate anche grazie alla mobilitazione dei loro frequentatori rispettosi. L'elenco degli errori è antico e lungo.

Inizia con il Parco Nazionale d'Abruzzo che negli anni Ottanta chiude quasi tutti i suoi rifugi, pur lasciando accessibili alle auto molte strade nel cuore dell'area protetta. Continua con la Riserva di Stato del Velino che vieta la via normale della montagna, la più logica e facile per scendere in caso di temporale o d'inverno. Con il Parco del Vesuvio che "costruisce" a carissimo prezzo i sentieri, li descrive nelle pubblicazioni e sul suo sito e poi li chiude con enormi cancelli che fanno incazzare altri camminatori tedeschi.

Con il Parco Gran Sasso-Laga che toglie segnavia e corde fisse dalla via normale della vetta Orientale del Corno Grande, lascia franare i sentieri più battuti del massiccio, minaccia di chiudere senza un vero motivo quasi la metà del Gran Sasso e molti dei suoi luoghi più selvaggi e autentici. Con il Parco Regionale dei Simbruini, nel Lazio, dove si costruiscono enormi aree da picnic ma dove è severamente vietato accamparsi. E con quello dei Monti Lucretili dove le pareti del Morra, tradizionale scuola di arrampicata dei romani, sono vietate, trascurate dai sentieri segnati e dalle pubblicazioni dell'area protetta, quasi che si trattasse di un luogo di attività sconvenienti.

Il peggio, però, arriva proprio dalla Majella. Il Parco, che pure investe milioni di euro in fondovalle, lascia andare in malora i sentieri (l'unico a essere segnato, anni fa, è stato un itinerario che avevo descritto su Airone, e per il quale non sono stato nemmeno interpellato), e lascia che i tre bivacchi sulla cresta sommitale del massiccio (Fusco, Manzini, Pelino) continuino a degradarsi.

Nessuno propone strutture gigantesche, sia chiaro. Si potrebbe pensare a piccoli rifugi gestiti e a prenotazione obbligatoria come nel Parco della Corsica, o a una ricostruzione dello storico rifugio Vittorio Emanuele II, classe 1890, distrutto proprio nel 1943-44 negli scontri tra gli inglesi di John Hunt e gli Alpenjäger tedeschi, e le cui rovine sono ancora ben visibili sul Monte Amaro.

Invece nulla, e mentre gli sciatori-alpinisti del Nord che invadono il massiccio a primavera continuano a essere guardati in cagnesco, si pensa a chiudere per sei mesi ogni anno la falesia di Roccamorice, dove le vie di arrampicata sono state tracciate su una piccola parte della roccia disponibile, e dove le guide alpine e il CAI hanno collaborato con il WWF, con Legambiente e con l'Università di Pescara. Anche se i loro responsabili amano parlare di ecoturismo, le aree protette dell'Appennino amano ben poco gli ecoturisti in carne ed ossa. Non è facile capire se si tratta di pura e semplice ignoranza, di un culto della wilderness che non ha molto senso in Europa, di una severità contro i visitatori che permette di essere un po' meno severi con i residenti del luogo. Una sola cosa è certa. Di un nuovo Renzo Videsott ci sarebbe proprio bisogno.

**Stefano Ardito**, nato a Roma nel 1954, è giornalista e fotografo, regista di documentari e scrittore. Arrivato a questo mestiere dalla passione per l'alpinismo, il trekking e i viaggi, ha lavorato per Airone, per Repubblica e il Venerdì, per Specchio, il settimanale de La Stampa. Oggi collabora a Meridiani, ad Alp, alla Rivista della Montagna, e a vari mensili di viaggi e di montagna. Autore di una dozzina di libri e di molte decine di guide, ha firmato una trentina di documentari per Geo&Geo, il programma di Rai Tre che ha presentato tra il 1991 e il 1993. Profondo conoscitore delle montagne e delle aree protette italiane, visita regolarmente l'Himalaya, la Patagonia e le montagne africane. E le aree protette degli Stati Uniti e del Canada. "Il posto dove tutto è iniziato, dov'è sempre bello tornare, dove s'impara sempre qualcosa".

---

## LA MOTIVAZIONE DEL MIO CAMMINARE

di **Riccardo Carnovalini**

Camminare è buona parte della mia vita, il mio modo di sentirmi vivo e realizzato. Quello che ho imparato di importante nei miei 50 anni l'ho imparato in cammino, con un pesante zaino sulle spalle, percorrendo una strada e diretto a una meta. Facendo fatica, provando gioia, emozioni, risolvendo problemi e situazioni anche complicate. Uscendone sempre più ricco, più forte e più debole al contempo. Poiché il cammino è la metafora della mia vita, ritengo che il cammino sia importante in sé, più importante del raggiungimento puro e semplice della meta. Sono convinto, e con me illustri luminari, che siamo delle macchine create per camminare, e non solo perché abbiamo l'anca curva e ci fa bene alla circolazione del sangue. L'uomo che si muove a piedi da un luogo all'altro è un uomo in salute, in equilibrio, predisposto all'incontro, aperto, sensibile, vulnerabile, permeabile. Coniugare le attività cerebrali con quelle fisiche, entrambe ci devono essere, è davvero decisivo per la qualità della vita. Sono convinto che nel mondo di oggi, tanti problemi derivino dalla perdita di questo equilibrio: la perdita del cammino, la paura della fatica, la paralisi del corpo sano si ripercuotono sulla qualità delle nostre attività cerebrali.

Stare bene comincia dal vivere la magica condizione di chi si libera del superfluo della vita ed entra nella necessaria strettoia che è scegliere quelle poche cose che sono veramente importanti per viaggiare. Uno zaino, un buon paio di pedule, pochissimi vestiti, una borraccia da riempire d'acqua fresca. E, per me, le pesanti attrezzature fotografiche, visto che è la vendita delle foto la voce più importante del mio reddito. Quando imbocco quella strettoia che è la partenza di un viaggio a piedi, riesco sempre a rimettere ordine nella mia vita, a capire le cose che sono veramente importanti. Poi, giorno dopo giorno, nasce una nuova storia scritta coi piedi che si scolpirà nella mia memoria in modo indelebile. Ricordo gli anni della mia vita per i viaggi a piedi che ho fatto. L'81? L'Appennino dallo Stretto di Messina al colle di Cadibona. L'82? Il Po dal delta al Monviso. L'83? Le Alpi da Cadibona a Vrata, sopra Fiume. L'85? Camminare, da Trieste a Ventimiglia lungo le coste. Il 91? da Trieste alla Danimarca fra l'Est e l'Ovest della nuova Europa. Il 92? Transalpedes, da Vienna a Nizza. Il 93? La Scandinavia da Goteborg a Nordkinn. Il 95? Camminaitalia, 8 mesi a piedi da S.

Teresa di Gallura a Trieste lungo il Sentiero Italia. Il 96? Da Milano a Roma sulle colline in 66 giorni. Il 2006? Il Glorioso Rimpatrio dal lago di Costanza a Bobbio Pellice. Il 2007? Il giro della Sardegna in 80 giorni.

Da Vinadio, il 30 agosto, è cominciato un nuovo entusiasmante cammino. E ancora una volta mi rimetterò in gioco, sarò permeabile e permeato dal paesaggio naturale e dal paesaggio umano. Lo scenario da camminare è per me assolutamente nuovo: la Francia meridionale, fra le Alpi e Pirenei, non la conosco proprio. Mi prefiggo di realizzare una documentazione fotografica della grande Occitania, con la speranza di riuscire a dare l'idea della diversità dei paesaggi montani e collinari lungo il cammino. Non sono paesaggi qualunque, sono quelli dove è nata la moderna cultura europea. Noi li attraverseremo con il massimo rispetto, senza produrre rumore e inquinamento, a bassa velocità. Tre chilometri all'ora è l'unica velocità che consente di interagire e dialogare col territorio, di vederlo, sentirlo, capirlo. Si colgono gli odori, si ascoltano i suoni, si sente il terreno. C'è spazio per il pensiero, la riflessione, per cogliere ogni minima sfumatura dell'ambiente, per sentire il nostro corpo che funziona. Ci si può fermare in ogni dove, a ogni incontro. Purtroppo, io parlo poco il francese e niente l'occitano. Ma capisco abbastanza bene entrambe le lingue e ho una grande voglia di sentire parlare l'occitano e di iniziare a parlarlo. Se ci sono riusciti perfino i giapponesi, posso farcela anch'io! Intanto, proverò a cogliere le sfumature, il suono e il colore acceso di questa lingua antica. Mi intrigano le diversità dell'ambiente naturale e, allo stesso modo, le diversità culturali, soprattutto quando hanno espresso, come nel caso della lingua d'òc, produzioni letterarie e poetiche di valore assoluto. Mi piace pensare che il nostro viaggio sia un contributo concreto contro la globalizzazione e l'appiattimento del mondo che, invece, è tanto più interessante quanto più è vario e diversificato. E' la diversità la ricchezza del mondo, non il problema del mondo.

Ho già partecipato a un cammino "politico" rivolto all'Unesco. Era l'estate del 1994 e per Mountain Wilderness guidavo un gruppo da Ortisei a Padula per sostenere la richiesta per il riconoscimento delle Dolomiti come patrimonio mondiale dell'Umanità. Sono passati 14 anni, le Dolomiti non sono ancora state riconosciute dall'Unesco per tutta una serie di motivi che non sto qui a raccontare. Ma quel cammino mi ha segnato per sempre. Nel gruppo camminava una certa Roberta. Da allora, Roberta Ferraris vive e lavora con me. Camminerà anche lei nella delegazione di Chambrà da Vinadio a Vielha.

**Riccardo Carnovalini** ha 51 anni, la maggior parte dei quali passata camminando, fotografando e raccontando l'Italia. Un cammino dopo l'altro si è fatto tre volte la catena alpina da un capo all'altro, due la dorsale appenninica dalla Sicilia alla Liguria, e poi le Prealpi, le risalite dei fiumi principali, i 4 mila chilometri passo dopo passo sulle coste da Trieste a Ventimiglia, un lungo viaggio da Milano a Roma attraverso i paesaggi collinari del cuore d'Italia. Partendo da Trieste ha raggiunto Nordkinn, il tetto del continente, attraversando l'Europa fra l'est e l'ovest subito dopo la caduta della cortina di ferro e poi la Scandinavia. Ideatore del Sentiero Italia, presidente dell'omonima associazione, voce radiofonica della Rai e di Radio Popolare, autore di una decina di libri, ha costituito un archivio di oltre 100 mila fotografie sul paesaggio italiano che rappresentano un punto di riferimento per alcune case editrici italiane, come il Touring Club Italiano e l'Istituto Geografico De Agostini. Per Terre di Mezzo ha appena pubblicato "Gli eremi di Celestino V" e "Sardegna a piedi", quest'ultima dedicata all'ultimo viaggio, il giro della Sardegna a piedi in 80 giorni.

---

## L'INTELLIGENZA DEI PIEDI

di **Davide Sapienza**

Ieri sera era buio e volevo andare in Baitella, a piedi. Non che sia una gran distanza, parliamo di un chilometro netto. Esco di casa, salgo dritto verso gli abeti e i larici del Monte Falecchio per una strada che quando ero bambino era una conca erbosa; giro a sinistra e infilo una sterrata miracolosamente sopravvissuta ai rapaci

edilizi, pur assediata da duecento nuovi loculi per turisti residenti pochi giorni all'anno, in questo martoriato paese di meno di settecento abitanti.

Peccato prendere l'auto per andare a godermi la pineta mentre, seduto sulle panche di legno fuori dalla casa che ospita il ristorante sotto e il bar sopra, si chiacchiera di massimi sistemi e territori della mente. Adesso è buio e a me piace camminare al buio. Perché mi ricorda la prima volta che l'ho fatto, in montagna. Ma ne parliamo dopo. Torniamo a ieri sera.

Ieri sera - nel buio spezzato solo dalla luce delle mie retine, dallo stupore delle mie pupille - sentivo i piedi guidare il cammino come se conoscessero ogni sasso, i limiti posti dai muretti a secco di fianco ai prati da fieno e la direzione dove andare. Quando cammino di sera so di potermi evitare la fatica di "stare attento a dove metto i piedi" - ci pensano già loro.

I piedi - come l'anima - hanno memoria, volontà e intelligenza. Come ogni altro organo sanno usare i loro sensi e riconoscere un cammino. Fidatevi. Andavo in Baitella e negli occhi avevo questa luce fortissima che mi faceva percepire l'esistenza di quella cosa chiamata rétina. Che legame straordinario tra gli occhi e i piedi, pensavo. Impulsi continui, da su a giù, da giù a su - dal cielo alla terra, dalla terra al cielo. E mi è tornato in mente un episodio di alcuni anni fa in montagna. Episodio che racconterò dopo aver detto un paio di cose sulla mia prima camminata notturna, in montagna.

Credo che tutti sappiamo cos'è l'intelligenza dei piedi. Lo sappiamo istintivamente. Lo sappiamo talmente bene che ancor prima di aver pronunciato la nostra prima parola, siamo già in piedi: in meno di due anni ognuno passa da embrione a creatura eretta. Non è incredibile? È un periodo brevissimo per prepararci a camminare nel mondo. E perché ci "alziamo in piedi"? Dove vogliamo andare? Che fretta abbiamo? Un bel mistero, quello che avvolge la capacità dei piedi di fare esattamente quello che il cervello - da lassù - trasmette.

Da quel giorno e sino alla fine della nostra esistenza i piedi ci sostengono, ci portano: come se il cammino sia la vita e la vita passi dentro di noi, ci sostenga e poi, alla fine, se ne vada altrove a fare "alzare in piedi" nuove creature. Il cammino, insomma, non muore mai. Come la vita. Cammino e vita affidati ai piedi e alla loro intelligenza raffinata.

Una sera di luna piena finalmente mi decisi a camminare nel buio, senza una pila frontale. Lo feci per capire cosa faceva il corpo e come reagiva la mente di fronte a un simile spaesamento. "Tanto", dissi al mio amico di camminate Bruno, "ci pensano i piedi." Fu un'esperienza prodigiosa. Pochi chilometri, un'ora di cammino sino ai 1.500 metri della malga Cornetto, in Presolana. Una mulattiera ampia, sterrata, carrabile. Un po' come quella di ieri sera per andare in Baitella. Solo, lunga quattro volte tanto e in salita e allora era la prima volta. E più passava la via sotto di me, più sentivo una confidenza nuova. Sentivo che non ero io a percorrere il mondo, ma la terra a percorrere i miei piedi, sotto di me. Che io non ero io ma appartenevo al fluire della notte. Anche la discesa fu speciale. Per molte ore dopo la camminata, sino al momento del sonno, sentii agire dentro di me un profondo spostamento della percezione del mio corpo. Era diverso dallo scialpinismo in notturna: non c'era la neve a rendere tutto visibile anche in assenza di luna. C'era la terra con i suoi larici, i suoi abeti, le sue rocce, i suoi spazi di mistero che improvvisamente nel buio assumevano una personalità a me sconosciuta, prima. E poi giù, in fondo, sulla strada c'erano le luci. E su, in cielo, la luna non era alta e quindi non illuminava i chilometri da percorrere come avevo pensato (e sperato).

Certo, quante volte da bambino, in estate, ero tornato al buio per le vie del paese? E quante da ragazzo, per le vie scure della città o dei luoghi dei miei viaggi? Ma questa volta era diverso. Non cercavo di nascondermi nel mio mondo interiore, volevo solo sentirmi in comunione con la terra e il cielo, arrendendomi all'idea che non potevo utilizzare i sensi normalmente utilizzati per reagire agli stimoli esterni. E sapevo che loro, i piedi, sapevano di questo desiderio covato a lungo.

Poi accadde un altro episodio che mi sbalordì e accadde di ritorno da una gita autunnale nella stupenda e incontaminata Val Sanguigno. Ho sempre una pila frontale nello zaino. Sempre e ovunque. Quel giorno lei, la pila, decise di scivolare fuori mentre facevo lo zaino, prima di uscire. Era pomeriggio tardi e il fondo della Val Sanguigno, sulla linea degli alberi, in prossimità dell'attraversamento del torrente, diventava buio velocemente. Io e Cristina ci fermiamo, beviamo un sorso e intanto cerco la frontale. Ma la frontale non c'è. E adesso? Ci attendeva una discesa su un sentiero molto bello ma carico di foglie, sotto il quale scorrono levigati sassi di

un'antica mulattiera che conduce ai pascoli e che corre accanto ad alcuni salti delle acque che scendono dalle cime più alte della zona.

Ovviamente i fiammiferi avevano poco senso e allora decisi di aspettare alcuni minuti e abituare le pupille. Nel buio, dicevo, si vede la luce della rétina. È proprio così. È difficile spiegarlo, bisogna concentrarsi. E quella luce per me sono i filamenti nervosi che descrivono gli orizzonti di questa straordinaria intelligenza, volontà e anima di cui sono dotati i piedi. Tenendo mia moglie per mano, scendevo cinquanta metri, spostavo le foglie a terra e creavo la mia traccia nella traccia - senza inciampare e con una naturalezza che sempre di più mi stupiva. E mi esaltava. Io non ero più io, ero libero da me stesso.

I sensi concentrati intorno agli ordini emanati dai piedi. Ordini tesi alla realizzazione di un unico compito: camminare, al punto che se una sosta si prolungava, i piedi protestavano.

“Cammina Davide, vai”. E quando la sosta si prolungava, negli occhi la luce diventava troppa, come se l'abitudine al buio fosse ormai totale e l'intelligenza dei piedi potesse prendersi la rivincita sulla dittatura della mente - come a dire, “per camminare serve soprattutto camminare”.

Non è possibile dimenticare certe emozioni e da allora ho lavorato molto sull'intelligenza dei piedi, anche perché ho dovuto affrontare cambiamenti del mio corpo nei quali i piedi sono stati protagonisti - anche di due infortuni piuttosto preoccupanti. Ma i piedi, loro, anche nei momenti più duri degli anni scorsi, non hanno mai cessato di camminare. Non si sono mai fermati. Non hanno mai smesso di modulare l'intensità di quella bianca luce della rétina, il loro messaggio per dirmi semplicemente, “tu cammina, al resto pensiamo noi.”

**Davide Sapienza:** scrittore e traduttore, collabora con numerose riviste. Viaggiatore e conoscitore delle culture Inuit e degli indiani d'America, predilige i territori artici e del Grande Nord americano. Nel 2006 ha viaggiato nello Yukon e nel Klondike sulle tracce di Jack London, del quale ha raccolto scritti inediti, ha tradotto racconti e sta traducendo i principali romanzi. [www.davidesapienza.net](http://www.davidesapienza.net)

---

## E CAMMINA CAMMINA... APPUNTI DI PASSI SONORI

di **Nando Citarella**, Berceto giugno 2008.

La nostra Museca viene da molto lontano, tanto lontano che, se alzate i piedi e ne scrutate le piante la ritrovate tutta scoprendo che “sta sott'e piere nuoste” La Radice.

E così tra un lento camminare e un passo nella fanghiglia accumulatasi nei giorni precedenti il 15 giugno ci siamo ritrovati. Tanta gente, colorata con k-way, cappelli, mantelle impermeabili e giacche che annunciavano il tardivo arrivo della Calda stagione.

Partiamo? No aspettiamo ancora qualcuno che si sarà perso o starà sorvegliando il suo caffè al bar del passo su in cima, bene siamo pronti.

E cammina cammina di fronte a noi i salti del Diavolo (Rocce appuntite altissime che si ergono come unghie caprine spuntando dalle cime degli alberi in questa zona bellissima della Nostra Terra), cammina cammina una delle guide spiega al popolo dei camminatori musicanti la leggenda popolare dei Salti (chi vuol saper di più se po' nfirmà: [www.provinciadiparma.it](http://www.provinciadiparma.it)) Eccoci alla prima sosta e improvvisamente il popolo camminatore comincia a saltare (istigato dal sottoscritto) e a dare numeri da un lato all'altro del grande spiazzo proprio sotto una di queste zampe diavolesche, tutti gesticolano diretti da piccoli scugnizielli che aumentano e diminuiscono i volumi, zittiscono e fanno urlare Tria pe mia, Setti n'aiu setti, novi ne tegnu unnici pe vossia e nel mentre cantano queste formule Streuze fanno passi di tarantella (a loro insaputa) e si ritrovano proiettati nelle Saline di Trapani laddove fino a 50 anni or sono si caricavano i sacchi di sale dall'alba al calar de l'ore,

tutti hanno caldo e i primi k-way sono a terra come a terra vanno anche alcune giacche e varie maglie felpate... fa caldo e sì la fatica non si sente perché 'a Museca simme nuie.

E Cammina cammina cu ll'acqua che accumencia a trasire dint'all'ossa, passi nel fango... attenti che qui si scivola (una voce amica grida) e ntramente che parla Poffete, Schiaff'a pacch'nterr... Tutti ridono e se canta.

Stavolta il Grande Sambuco fatt'a mbrella (ad ombrello) ci ospitam in una piccola cava sotto altre zampate del solforoso caprino, 70 voci sotto il sambuco che iniziano a cantare in un dialetto poco affine alla loro terra natia ma... se canta e comme! Mentre ll'acqua scorre a tipo frezzeata nessuno si lamenta e tutti cantano Fimmene Fimmene ca sciati allu tabaccu... ci si ritrova in un mondo magico fatto di Fatica, Sudore e Fede quella fede che porta dal canto al lamento fino allo spasimo del ballo dove stanchezza e sforzo spariscono per far posto al ritmo quel ritmo che pur se si è nati a San Vito al Tagliamento ti fa cantare in Salentino come in Siciliano passando per il Vesuvio e cosi arrivati all'interno di un grande Hangar dove tutti si tolgono gli scarponi infangati, a piedi scalzi inizia lo Gran Ballo fatto di salti a piè pari e incrociati e dove tutti si ritrovano al cospetto di Santu Roccu che da Montpellier ha camminato fino alle Calabrie cu 'a Tarantella dint'o Sanghe, chillu sanghe che se vi fate un piccolo taglietto scoprite essere Rosso da San Vito a Caltanissetta o da Nazaret ad Heidelberg.

Come i vecchi mi hanno 'mparato io dic'a vuie: Cammina Cammina. Che, nel lento passo dalla montagna al mare o dal deserto al ghiacciaio sotto i nostri passi Ce sta 'a Terra Nosta.

Graziassaie a Bosaglia, alla pazienza delle guide e a chi ha faticato pe nuie e cu nuie.

**Nando Citarella** è musicista, attore, cantante e studioso delle tradizioni popolari, teatrali e coreutico-musicali mediterranee; ha studiato e collaborato con artisti come Eduardo De Filippo, Dario Fo, Lindsay Kemp, Roberto De Simone e Ugo Gregoretti ed è una vera e propria autorità nel campo della ricerca sulla Musica Tradizionale e sul Teatro popolare del Sud Italia.

---

## CAMMINARE STANCA

di **Manuel Lugli**

Sono tempi duri. Tempi in cui le auto, con l'arroganza di cilindrato sempre più grosse, si muovono, spuzzando e rombando a vanvera in ogni strada, dai centri storici alle forestali più alte. Sono tempi in cui le motoslitte tritano neve gareggiando sulle mulattiere delle Alpi, surrogando la macchina che almeno lì non può arrivare. Sono tempi in cui chi cammina a piedi è visto strano, con sospetto. Perché chi va a piedi lungo le strade d'Italia, d'Europa, sono i migranti, i poveri, i diseredati. *Mala tempora currunt*, dicevano i latini in questi casi. Ma il cammino rimane l'attività più antica e naturale dell'uomo, anche se i più l'hanno scordato. Il cammino è fisico e spirituale, porta da qualche parte o da nessuna, è fine a se stesso, ma non perde nobiltà.

Il mio ricordo più forte di cammino è già vecchio di vent'anni, ma non ha perso la forza che ha avuto allora. Un cammino lontano, che cercava avventura o forse solo rarefazione: di case, di strade, di gente. Eravamo stanchi di densità. E il cammino scioglie la densità, allunga le ore, stira i pensieri.

Eravamo in quattro, di breve conoscenza ma con idee chiare in testa. Avevamo deciso di investire tutta la nostra passione e incoscienza - in egual misura - in quel viaggio. Il primo ricordo che mi viene è la stanchezza. Una stanchezza fisica assoluta, bella, pura. Una stanchezza che faceva prurito al cuore. La stanchezza che viene dopo un esodo, un pellegrinaggio. E quello, pure se fatto con gli sci ai piedi, era stato un pellegrinaggio: centotrenta chilometri sul ghiacciaio più grande d'Europa. C'era molto di spirituale. Intendiamoci, nessuna

folgorazione sulla via di Damasco. Epperò... Quel cammino ci ha cambiato la vita, portando ognuno di noi a scegliere il vivere libero del viaggio, della natura, della rarefazione.

Perché questa è la virtù del camminare: sciogliere la densità dei pensieri. Mentre si cammina, con o senza zaino, con o senza sci, con o senza slitta attaccata ai fianchi, i pensieri si allineano e si chiariscono. Non c'è l'affastellamento in bilico delle giornate di lavoro. L'incrostazione dei dubbi, delle rabbie, delle angosce si scioglie come calcare in aceto, mentre col sudore si espellono il rancore e la fretta. Si scambiano gli umori del corpo con la tranquillità dell'anima: un bilancio sempre in attivo. In quel viaggio islandese abbiamo vissuto anche momenti tesi, duri. Ma è stato quando il cammino si è interrotto, compresso dalla bufera per tre giorni tra i teli delle tende ghiacciate o tra le lamiere di una piccola vettura, goffa su piste di roccia nera.

Cammino spesso lungo i sentieri himalayani e lì, passo dopo passo, trovo sempre casa. È una sensazione meravigliosa quella di sentirsi a casa in luoghi lontani. Dà sicurezza e tranquillità, dà pace. E solo camminando si può provarlo. Perché il cammino è lento, e facilita gli incontri, dà il tempo di parlare, di esercitare la curiosità. È bello in un viaggio himalayano osservare la progressiva riduzione dei mezzi di trasporto; parti in aereo e alla fine rimani con la dotazione di serie: i tuoi piedi. Quale altro mezzo potrebbe mai dare le stesse sensazioni, consentire le stesse felicità oltre ai nostri piedi? Nessuno. Solo i piedi che consentono il cammino. Leggete l'elogio dei piedi di Erri de Luca e capirete molte cose.

Il cammino in Himalaya ti affianca all'alpinista estremo, teso alla conclusione del suo proprio cammino, la vetta. Ti affianca al trekker duro e puro, con zaino da venticinque chili e fiato a debito. Ma ti affianca anche al portatore, secco di muscoli e sole, coi suoi ottanta chili di legno sulle spalle. Ti affianca allo sherpa d'alta quota, sei volte in cima all'Everest, niente gloria, solo un mestiere. E ti fa capire l'altro mondo, quello delle vite in cammino per necessità, dove il solo piacere è la cessazione della fatica. Dove non tutti i passi sono felicità e quiete. Come accade alle donne Himba o San dell'Africa australe, cariche di otri e chilometri sulla testa, per trovare l'acqua. Perché il cammino da sempre è anche sofferenza, basta una foto di Salgado per capire: gli eserciti in marcia, gli esodi biblici, i viaggi dei profughi, rimbalzati da un paese all'altro, le ritirate di Russia, i ritorni degli internati all'apertura dei campi di sterminio. Perché il cammino ha questo che lo rende unico: è parte ancestrale dell'uomo, come la fame, l'istinto di sopravvivenza, la vita stessa.

Per questo i giorni dell'uomo sono diventati un inferno di frenesia, violenza, accumulo. Si è lasciata la naturale rarefazione orizzontale del cammino, i suoi incontri lenti e curiosi per scambiarli con l'addensamento verticale di oggetti inutili, situazioni, persone.

Ed è sempre per questo che un evento piccolo ma prezioso come Passoparola, con i suoi cammini fisici e spirituali - nel senso più ampio del termine - cerca di ridare fiato a una categoria sempre più ampia di persone. Persone che rifiutano di scambiare la propria serenità con poche perline di apparenza. Che cercano, anche in un gesto semplice come il camminare, di lasciare una piccola, naturale traccia del proprio passaggio terreno.

**Manuel Lugli:** *Messa nel cassetto una laurea in medicina, dopo anni di attività personale sulle montagne del mondo, ma soprattutto in Himalaya, Manuel Lugli trasforma la passione in un mestiere e da oltre 13 anni, con la sua agenzia "Il Nodo Infinito", si occupa dell'organizzazione logistica di alpinismo, trek e viaggi nel mondo. Con una particolare specializzazione su Nepal, Tibet, Pakistan, India, Cina e repubbliche asiatiche. A questa attività, affianca la passione dei reportages, collaborando in maniera regolare, con foto e testi, con siti e riviste specializzate.*

---

## QUELL'ATTIMO DI ETERNITA'...

di **Angela M. Seracchioli**

La freccia sul sentiero dice: “2 ore al rifugio”, “Allora ce ne metterò 3” scatta la vocina fra lo stomaco e il cuore. Sono lenta, lo sono sempre stata; nella vita di tutti i giorni corro veloce, sui sentieri no. Ora saranno anche gli anni o forse il sovrappeso, oppure le sigarette ma, più di tutto, è quella vocina che mi fa camminare lentamente e quasi sempre da sola o con l’amico giusto; quello a cui piace camminare in silenzio, che non pretende da me prestazioni atletiche in gare con se stessi o con un fantomatico “tempo giusto” per arrivare, quello che gioisce nella pioggia e nel sole... insomma: “ Il perfetto compagno di cammino”. E il passo segue il passo, il cuore pulsa forte, il respiro gli fa eco, l’anima si distende, il pensiero tace e... io sono.

Sono come e con tutto quello che mi circonda, sono senza domandarmi perché o chi sono, sono anche quel dolore irrisolto che sbuca all’improvviso, quella gioia senza ragione che fa vibrare tutte le cellule. E apro le braccia a contenere e le cinghie dello zaino resistono a questo mio bisogno di allargarmi, mi tengono ancorata alla terra come quei fiorellini nati lungo il fosso, leggeri come farfalle, che non possono volare perché le radici non lo permettono e allora sorridono al sole rimanendo lì; dove devono essere.

Io passo, essere per me è passare loro accanto e, in quell’attimo, essere con loro, loro compagna di viaggio. Un verso Sufi dice: “La vita è un ponte, percorrilo ma non costruirci una casa sopra.”

Forse sta tutto qui il bisogno, la chiamata, che sempre più persone sentono di peregrinare. La loro vocina sa che non sono “Le case costruite sul ponte” che rendono felici, sempre quella vocina sussurra che siamo figli dell’Eternità che hanno perso la bussola e cercano una via per esserlo nuovamente. E allora non sarà il Gps di ultima generazione che cambierà chi lo tiene in mano perché anche quando saprò quanta salita devo fare, dove sono rispetto alla Terra, quanti chilometri ancora mi restano alla meta del giorno io dovrò sempre salire la montagna, percorrere quei chilometri, fare i conti con quell’ammasso di cellule e sentimenti che chiamo me stessa e se non l’avrò visto, se quel fiorellino da nulla mi avrà cantato la sua canzone e io non l’avrò ascoltata a che cosa sarà valso camminare?

San Francesco parlava agli uccelli, ai fiori... io credo che li ascoltasse e proprio perché li ascoltava loro ascoltavano lui. L’uomo si inventa ogni sorta di via per assaporare l’Eternità. C’è chi si chiude in un convento, chi scala l’Everest, chi porta se stesso ai limiti estremi, tutto per quell’attimo, per esserci tutto intero: anima, corpo, sentimenti, ragione; tutto fuso con tutto senza più limiti né barriere, lì, nel luogo giusto, nell’ora giusta, nell’Ora... poi lo chiamiamo Dio e così facendo ce ne separiamo perché per definirlo dobbiamo indietreggiare, distaccarcene e ripiombare più o meno miseramente nella fatica dell’ “andare verso” quando è qui, in quel passo unico e perfetto che ci ha radicati nell’esistenza.

“... il pellegrino deve avere una meta” mi obiettava qualcuno un giorno... e quel “Deve” è così pesante! “Certo... una meta”.

“Chi crede deve credere in Dio, anzi in un Dio preciso... non facciamo confusioni!”, “Sì, certo... e poi?” Poi ci si deve abbandonare e il “Deve” diviene leggero anzi, scompare, assieme alla via qualunque essa sia stata perché era solo un mezzo, scompare anche Dio; la Sua definizione.

“Ama e fai quello che vuoi” diceva Sant’Agostino.

Ma cosa è amare se non esserci, essere presente, esserci senza limiti? E allora camminare è una via per tornare a Casa, nello spazio e nel tempo dell’Ora crocifissa dall’Eternità che nessun Gps, nessuna Teologia mi darà se non sarò lì a vibrare nel vento che carezza il mio corpo e scuote quel fiorellino da nulla che ho appena passato e che sorride ancora alle mie spalle.

**Angela M. Seracchioli** dopo tanti percorsi di vita si è scoperta pellegrina dei giorni e dei Cammini; delle vene della Madre Terra. Ha camminato e poi scritto per gli altri un percorso, una guida sui passi di San Francesco: “Di qui passò Francesco” (edizioni Terre di Mezzo) e un libretto di incontri pellegrini: “Passi che si incrociano” (Edizioni Appunti di Viaggio). Per i tantissimi pellegrini che seguono la traccia della Guida: cucina cene, ascolta racconti, tiene fiorito un minuscolo ostello ad Assisi all’interno del Convento Francescano dei Minori, lì dove un tempo c’era la capannuccia di Francesco. Di più non sa, ora fa questo.

---

## TREKKING, PELLEGRINAGGI E CAMMINKATE CONSAPAVOLI

*A Berceto, piccolo comune della provincia di Parma, attraversato dalla celebre via Francigena, si discute di "Trekking, pellegrinaggi e camminate consapevoli". È Luca Gianotti a moderare la discussione; parlano con lui Riccardo Carnovalini (giornalista e fotografo), Adriana Rocco (maestra di meditazione) e Angela Seracchioli, (ideatrice del "Cammino di Francesco"). Trascrizione a cura di Maurizio Russo, registrazione di Giancarlo Cotta Ramusino.*

**Riccardo Carnovalini:** A diciannove anni ho avuto la fortuna di vivere un'esperienza importante: gestivo un rifugio CAI sulle Alpi Apuane. L'esperienza è durata tre anni e mi è servita molto; per tutto il tempo sono rimasto a contatto con la natura e con chi raggiungeva il rifugio, creando delle amicizie importanti. Ero stato esonerato dall'obbligo di leva in seguito a una frattura al femore riportata all'età di diciassette anni, ma in realtà non ho mai avuto problemi fisici che mi abbiano impedito di camminare. Il rifugio in cui lavoravo era estremamente panoramico: all'ora del tramonto o quella dell'alba non mancavo mai di ammirare il profilo dell'Appennino che andava giù, verso l'Italia centrale, oppure il profilo della costa dal golfo di Genova fino a Civitavecchia o ancora il profilo delle Alpi con il Monviso. Nella classifica nazionale dei punti dai quali osservare i più bei panorami, quel rifugio risultava secondo. Restavo ad ammirare questi panorami stupendi, rammaricandomi però di non potermi mettervi piede: da lì, forse, cominciò la mia voglia di camminare per quelli e altri sentieri, dopo essermi innamorato della vista che si godeva da quel rifugio. La voglia di mettere i piedi laddove arrivavo solo con la vista, portare il mio corpo in quel paesaggio, instaurare un rapporto fisico, non solo visivo, con ciò che vedevo.

**Angela Seracchioli:** Ho cominciato a frequentare la montagna già in tenera età, seguendo i miei familiari, mia nonna ad esempio. Il salto di qualità, cioè il passaggio dalla semplice camminata in montagna al pellegrinare, è accaduto in Tibet, quasi a mia insaputa, mentre facevo il giro della montagna sacra. Al di là della splendida vista delle vette innevate, ciò che mi colpì è che quei sentieri venivano battuti da quattromila anni per fede. Riuscivo a sentirlo nell'aria. Il pensiero di quelle persone che raggiungono simili altitudini per fede mi impressionò favorevolmente. A questa prima esperienza seguì il cammino di Santiago. Sono convinta che esista una differenza fondamentale tra il fare trekking o pellegrinare: quando sei un pellegrino, ogni tuo passo ti cambia, a prescindere dal sentiero che si sta battendo, dal paesaggio, dall'ambiente.

**Luca Gianotti:** L'osservazione di Angela richiama il tema del nostro incontro, trekking, pellegrinaggi e camminate consapevoli. Il pellegrinare come modo di camminare sappiamo che esplose come moda da alcuni anni, con mete come la via Francigena o il cammino di Santiago. Qual è la differenza tra un cammino, il trekking o il pellegrinaggio?

**Angela Seracchioli:** La differenza certo non è nella modalità: in entrambi i casi si cammina provvisti di zaino, alla sera ci si riposa per riprendere poi la marcia il giorno dopo. Come dice il Vangelo, tutti siamo pellegrini e forestieri, ovvero tutti siamo alla ricerca di qualcosa, tutti in cerca di una casa. Il camminare, che è l'attività più naturale dell'uomo, è intimamente connesso alla spiritualità; proviamo a pensare per esempio a qualche religione che non ha un proprio luogo sacro da raggiungere: tutte quante, in modi diversi, prevedono un cammino, un percorso fisico da compiere. Peregrinare significa mettere in contatto l'animo con il corpo e questo con la natura, raggiungere ritmi di vita naturali, seguire il ritmo del giorno e della notte. Può darsi che si cominci dal semplice trekking, accorgendosi che dentro si muove qualcosa camminando, per poi approdare al

pellegrinaggio. Scoprendo, tra l'altro, che non è la meta a essere importante quanto il cammino stesso: e camminare non è che uno dei tanti modi per giungere alla meditazione. Oggi, se l'interesse verso questa forma di cammino è in aumento, è forse perché la coscienza dell'umanità, in un momento difficile in cui potremmo ucciderci tutti - come di fatto accade - sente di avere bisogno di ritrovare se stessa, di compiere questo percorso.

Quando avevo vent'anni e leggevo libri sul buddismo o sull'induismo suscitavo curiosità, adesso se ne parla in pizzeria: non tanto perché è una moda, piuttosto un'esigenza. Per questo aumenta il numero di coloro che si mettono in cammino, coloro che percorrono la Francigena, il cammino di Santiago o di Francesco: sono tutte, in modi diversi, persone che cercano un livello di sé e di umanità diverso, che io credo salverà il mondo.

**Luca Gianotti:** Come hai cominciato a camminare? Cos'è per te il pellegrinaggio, la semplice camminata, la meditazione?

**Adriana Rocco:** Il mio camminare è cominciato molto presto. Ricordo che già a quattro, cinque anni mi dirigeva a mangiare il panino sotto un albero, anziché consumarlo a tavola, come per soddisfare il bisogno di scoprire qualcos'altro. Difatti, il camminare per me è sempre stato legato al conoscere, al vedere al di là dello steccato. Cominciai a provare il piacere di vivere la montagna anziché consumarla, nelle camminate con mio marito in cui avevamo con noi solo l'essenziale. In Oriente ho scoperto ancora un altro camminare, percorrendo le strade di notte per andare ad ammirare l'alba sull'Oceano Indiano, sorgendo il sole a oriente. Ho realizzato poi che nel camminare non conta la quantità ma la qualità: non occorre camminare molto, anche pochi passi possono contenere tutto l'universo. Questa è stata per me una scoperta importantissima. In India, ancora prima che sorgesse l'alba, verso le quattro, mi incantavo a vedere i passi di un uomo: erano pochi, lentissimi, ma li percepivo carichi di qualcosa, emanavano qualcosa. Sprigionavano una vera energia. Lo stesso camminare l'ho ritrovato nella camminata del Thai-chi, che è un'arte marziale cinese: il mio maestro mi insegnava dei passi che consistevano nel poggiare il tallone a terra piano, poi tutte le dita, per poi risollevarle piano, sentendo tutto il peso che si spostava. Si percepisce in questo modo tutta la stabilità o l'instabilità del terreno. Era un viaggio, erano passi consapevoli.

Nella mia vita ho poi incontrato un piccolo monaco zen, Thich Nath Hanh, che ha fatto dei "passi di pace" il centro di un processo di guarigione. Durante la guerra del Vietnam, quando il suo cuore e il suo corpo scoppiavano di rabbia perché vedeva il suo paese bombardato, non avendo attorno a sé nulla a cui aggrapparsi, ha fatto dei passi consapevoli la sua medicina, il modo per guarire dalla sua rabbia. Lui che era molto malato, al punto che non trovava in nessuna terapia né occidentale né orientale la guarigione, l'ha trovata proprio attraverso questi "passi respirati". Ha cominciato dunque a trasmettere ad altri questa arte, facendo dei "passi consapevoli" uno strumento di guarigione, un mezzo terapeutico. Adesso arrivo al futuro. Sono convinta che il futuro sarà interessante, perché non sarà più fatto di questo o di quello: o trekking o pellegrinaggio, ad esempio. Il futuro - e tocca a noi far sì che ci sia un futuro - sarà fatto di questo e di quello. Possiamo fare allora un trekking meraviglioso in una dimensione meditativa. Possiamo coniugare le cose, cogliendo le occasioni di meditazione anche in un semplice trekking. Sarebbe meraviglioso fare un percorso di trekking-pellegrinaggio-camminata e farne un'occasione di incontro e arricchimento reciproco.

Quando parliamo di meditazione non dobbiamo pensare a qualcosa di esoterico, segreto, qualcosa che finisce lì. La meditazione ha invece un'alta funzione terapeutica: mira alla guarigione. Ricordo ad esempio un gruppo di escursione che guidai anni fa, composto da giovani e da chi non aveva mai camminato prima di allora. La nostra attrezzatura era minima, alcuni arrivarono addirittura senza avere le scarpe adatte o abiti adatti alla pioggia. Nonostante queste difficoltà iniziali, che facilmente superammo, l'escursione finì con l'essere un valido momento di guarigione personale, di rigenerazione. Cominciò a mettersi in circolo un'altra energia. Avevamo nel gruppo anche persone che vivevano momenti difficili, come un ragazzo che aveva tentato il suicidio un anno prima o un signore colpito da tumore al polmone. Quella escursione diventò un ritiro. Lì, nel rifugio, a mezzanotte, ci trovammo tutti a condividere le esperienze. Quella condivisione durò per ore. Vorrei terminare con un invito: facciamo in modo che camminate diverse si incontrino: escursione e pellegrinaggio, trekking e meditazione. Sarebbe meraviglioso.

**Luca Gianotti:** In effetti sia Adriana che Angela hanno introdotto un elemento che sembra importante e da approfondire: il cammino e la meta. Poco tempo fa ho chiesto a una associazione che si occupa di pellegrinaggi cosa caratterizzi il pellegrinaggio, e mi hanno risposto “la meta”, la meta da raggiungere: ad esempio questo o quel luogo sacro, eccetera. Dunque il pellegrinaggio è un cammino che ha una meta. Forse possiamo rifiutare questa concezione, potrei dire ad esempio che la meta è la camminata stessa, senza bisogno di punti d’arrivo. Cosa ne pensate? Cosa caratterizza il pellegrinaggio? Qual è la vostra meta?

**Riccardo Carnovalini:** Dunque, in Skype il mio slogan è “l’importante è il cammino, non la meta”. Non mi interessa particolarmente la meta perché è solo un momento, un piccolo momento del percorso; quello che conta è invece il percorso stesso. Il mio camminare non è diretto a una meta, ma si nutre del cammino stesso. Volevo sottolineare che, benché il mio sia un camminare “laico”, e benché non posseda alcuni strumenti spirituali per valorizzare certe esperienze, il mio cammino ha una meditazione. La mia meditazione non ha dogmi religiosi, ma mette al centro il paesaggio. Per me il paesaggio è fondamentale, è l’elemento centrale del mio camminare.

Troppe volte lo si considera mera scenografia, qualcosa di esterno, come un effetto cartolina, senza sentirlo nostro. Per rendersene conto basta vedere come viene maltrattato, come viene fatto a pezzi. Io parto invece dalla considerazione che il paesaggio è la nostra casa; quando mi muovo in un paesaggio, quello è mio. Quando attraverso una campagna o un bosco è come se ne fossi proprietario, molto più del proprietario stesso che magari è in città. Provo un grande dispiacere quando vedo un paesaggio maltrattato - e questo, ahimé, in Italia accade spesso.

Questa sorta di innamoramento del territorio io la considero una piccola rivoluzione geopolitica: se riesco a soddisfare dei bisogni primari come innalzare la qualità della mia vita, la mia crescita culturale, e lo faccio senza pagare un prezzo, senza incrementare il PIL, metto allora in atto una crescita sostenibile, completamente diversa da quella che i modelli occidentali impongono. Io mi nutro di paesaggi, e lascio che siano quelli che mi penetrino e mi determinino anche l’umore. Sono incavolato quando attraverso paesaggi deturpati, sono di ottimo umore quando attraverso paesaggi armonici.

Mi trovo, poi, perfettamente d’accordo con Adriana: non conta la quantità del camminare, piuttosto la qualità. Ricordo di aver camminato con persone che, dopo otto mesi di escursione, non avevano imparato assolutamente niente: erano le stesse persone di prima. Non è la quantità del cammino, ma è il come lo si fa. Ho bisogno poi ancora di un’altra dimensione: devo percepire che il cammino non è un momento eccezionale della mia vita, ma un momento normale.

Per tornare alla meditazione, sono convinto dell’importanza che ha il paesaggio che si attraversa. Benché l’Italia in quanto membro d’Europa abbia sottoscritto una convenzione che tutela e valorizza il paesaggio naturale, ancora nulla ha fatto in questa direzione. La tutela del paesaggio deve avere un ruolo importante.

---

## **CAMMINANDO PER IL FESTIVAL**

*Interviste raccolte da Elisa Nicoli, nel corso del festival “Passoparola”, organizzato dalla Provincia di Parma dal 13 al 15 giugno di quest’anno a Berceto (PR).*

### **Eraldo Affinati, scrittore ed insegnante**

*Cosa rappresenta per te il Camminare?*

Per me camminare significa scoprire le ragioni del ritorno, quindi scoprire le mie radici. Camminare per cercare di capire da dove vengo, prima ancora di dove voglio arrivare.

*Il Camminare ti ha cambiato la vita?*

Beh, in qualche modo sì, perché mi ha fatto scoprire cose di me stesso. Ad esempio, quando sono andato da Venezia ad Auschwitz ho scoperto, in fondo, mio nonno, la storia di mio nonno, partigiano fucilato dai nazisti. Io ho rifatto il viaggio che mia madre avrebbe dovuto fare, se non fosse fuggita quel giorno. Lei, figlia di questo partigiano, fuggì infatti dal treno che la stava conducendo in Germania. Fuggì a Udine.

*Mi racconteresti della tua camminata più importante?*

Forse è stata quella che ho fatto nel campo numero 10, ad Auschwitz. Nel campo della morte, chiamiamolo così. L'ho voluto vedere da solo. Noi eravamo arrivati in tre ad Auschwitz, tre amici. Poi ci siamo divisi, per ritrovare una risonanza interiore, ognuno di noi. In quella camminata lì, nel campo numero 10, della morte, ad Auschwitz, ho messo alla prova tutte le mie certezze, religiose, spirituali, culturali, morali. Quindi è stato uno sprofondamento dentro me stesso, ma anche dentro il "cuore di tenebra" del '900.

*Ti viene in mente una disavventura capitata lungo un tuo cammino?*

Ce ne sono state tante, per esempio quando ci fermava la polizia in Austria, chiedendoci "Dove state andando?" Perché il camminare oggi, per le strade normali, è un gesto anacronistico. Quindi più volte abbiamo corso il rischio di venire fermati dalla polizia, che non riusciva a capire perché noi dovevamo andare per strada a piedi e non, invece, in treno. Per il resto cerco sempre di evitare la disavventura. Perché quando io viaggio, cerco sempre di documentarmi prima. È come se dovessi mettere un timbro di conferma su quello che già so. Fa sempre parte di questa mia concezione del viaggio come ricerca delle radici, non come perdizione.

*Camminare lento o camminare veloce?*

Direi camminare lento, perché devi conquistare la lentezza per capire di più, per capire meglio. La velocità tende a rendere più superficiale l'approccio del viaggiatore.

### **Maurizio Russo, collaboratore della Boscaglia**

*Cosa rappresenta per te il Camminare?*

Camminare è pensare. Pensare di migliorare, pensare di guardare avanti, di guardare intorno a me, di osservare natura, persone, sentimenti, emozioni. È un incontro con se stessi, camminare, principalmente.

*Il Camminare ti ha cambiato la vita?*

Eh, come no, se mi ha cambiato la vita! Mi ha cambiato la vita a tal punto che per 18 anni ho fatto un lavoro da impiegato modello, per poi cambiare di punto in bianco e dedicarmi a un'associazione come La Boscaglia e a continuare a credere in un sogno, quello che camminare può tranquillizzare le persone. E tranquillizzare le persone significa tranquillizzare il mondo. Frenarlo. Cercare di togliere questa fretta alle persone. Cercare di scendere da un treno che ha preso una corsa senza meta. Quindi camminare credo sia riappropriarsi del proprio spazio.

*Mi racconteresti della tua camminata più importante?*

Proprio il cambiamento. Di aver trovato la forza di cambiare. E questa è stata la mia camminata più importante. Quella di aver trovato la forza, appunto, di trovare lo spazio per le piccole cose. Per guardare, per osservare, per godere delle piccole cose. Questa è la camminata più importante. Trovare la linfa delle cose che fai, cioè l'importanza delle cose che fai. Delle piccole cose, fatte bene e vissute bene.

*Ti viene in mente una disavventura capitata lungo un tuo cammino?*

Prima poteva essere una disavventura quella di potersi perdere. Nel mio mondo di fretta era una disavventura. Adesso è un piacere perdersi. È un piacere cercarsi e ritrovarsi, anche in un posto dove ti senti smarrito.

*Camminare lento o camminare veloce?*

Camminare lentissimo. Camminare senza fretta. Credo che tutte le domande abbiano un comune denominatore, cioè il piacere di osservare. Credo che camminando lentissimi riesci a percepire quello che è intorno a te. Le stelle vivono un giorno, ma io non voglio vivere un giorno. Le stelle sono velocissime nello spazio. Io voglio avere la pazienza di guardare me stesso mentre cammino.

### **Davide Papotti, ricercatore presso l'Università degli studi di Parma**

*Cosa rappresenta per te il Camminare?*

Un'occasione per riflettere, per dare spazio alle sensazioni corporee, per muoversi, per fare scorpacciate di paesaggi.

*Il Camminare ti ha cambiato la vita?*

Cambiare la vita forse è un'espressione importante, però è servito in molte occasioni a rilassarmi, a ritrovare un po' di equilibrio, a staccare dalle attività... Sì, diciamo, è stata una bella valvola di sfogo.

*Mi racconteresti della tua camminata più importante?*

Direi una due giorni che ho fatto da solo in Appennino, una bella svalicata dal passo della Cisa. Una bella immersione in solitaria.

*Ti viene in mente una disavventura capitata lungo un tuo cammino?*

Perdita di orientamento. Proprio in crinale, sempre nell'Appennino, che ho girato per delle ore ed ero convintissimo... avevo così tanto perso l'orientamento nella nebbia, che ho visto un cippo, di quelli che segnano il Granducato di Toscana e il Ducato di Parma e ho pensato per un po' che fosse sbagliato il cippo. Avevo completamente perso l'orientamento di 180°: dove c'era la Toscana pensavo ci fosse l'Emilia e viceversa. Poi alla fine, dopo un paio d'ore di peregrinare ho ritrovato un sentiero che conoscevo.

*Camminare lento o camminare veloce?*

Lento. Sia per capacità di prestanza fisica, che per piacere dell'osservazione.

### **Daniele Canossini, guida escursionistica ambientale GAE**

*Cosa rappresenta per te il Camminare?*

Intanto è una passione. Una passione che ho fin da piccolo. E quindi rappresenta un po' tutto quello che ho fatto fin da piccolo, quindi rappresenta un po' l'essenza della mia vita. Mi sono trovato anche un lavoro attinente.

*Il Camminare ti ha cambiato la vita?*

Forse no, perché cammino fin da piccolo. Per me è una cosa talmente naturale, che avrei cambiato vita se avessi smesso.

*Mi racconteresti della tua camminata più importante?*

È una cosa talmente continuativa... non so, diciamo forse la mia prima traversata delle Alpi Apuane. Ho scoperto un ambiente talmente diverso, strano, coi monti e il mare, cave... aveva tante cose diverse da quelle a cui ero abituato fino ad allora, che è stata davvero una scoperta: un mondo a pochi chilometri da casa mia. Da lì mi sono allargato a tutta l'Europa. Sono partito da lì.

*Ti viene in mente una disavventura capitata lungo un tuo cammino?*

Contrattempi... ma disavventure vere e proprie... Una volta in Norvegia, quando il sole non cala mai, ho camminato per 18 ore di seguito senza neanche accorgermene.

*Camminare lento o camminare veloce?*

Normalmente cammino lento. Se devo camminare veloce è perché c'è un'urgenza, quindi può essere una disavventura e sono costretto a camminare veloce, ma normalmente cammino lentamente. Anche perché spesso ho delle persone con me e voglio fare loro scoprire le cose che io magari ho scoperto quando sono andato le prime volte, quindi per forza bisogna andare lenti quando sei con altri.

### **Antonietta Passanisi, Presidente Trekking Italia**

*Cosa rappresenta per te il Camminare?*

Star bene, sicuramente. Guardarsi intorno, con un occhio particolare. Mettere a fuoco cose, persone, con una prospettiva nuova.

*Il Camminare ti ha cambiato la vita?*

Un po' sì, perché ho cominciato tardi. Una cosa che ho scoperto quasi per caso, partendo da amici che lo facevano. Avevo un'idea sbagliata, pensavo a uno sport, una fatica, la montagna da conquistare. E poi ho cominciato, invece, un passo dopo l'altro. Camminare non è solo la montagna, ma è, così, trovare antichi percorsi, sentieri e - perché no? - anche strade lastricate, strade sterrate. Un camminare caratterizzato dalla curiosità, dalla riflessione, dal guardare le cose. E poi anche farle insieme con gli altri. Per questo ho incontrato Trekking Italia e il camminare con gli altri, che è una cosa importante. Insieme si scambiano le osservazioni e si vivono anche diversamente le esperienze.

*Mi racconteresti della tua camminata più importante?*

Ne ho fatte tante... sono state belle le camminate che ho fatto a mia misura, che ho potuto organizzare bene e dove ho portato gli altri con me. Sono state le più significative.

Ti viene in mente una disavventura capitata lungo un tuo cammino?

Non mi pare di averne avute... piccole cose, piccoli inciampi... magari verificare quello che avevi in mente di un posto, di una cosa, di un luogo, su cui ti eri fatto delle idee, un'immagine... queste sono però cose belle. Le verifiche sul campo. Ti ridimensionano e aprono nuove strade, di ricerca.

*Camminare lento o camminare veloce?*

Lento. Il nostro passo è sempre lento. Noi non corriamo mai. Ne facciamo anzi una filosofia del camminare, riscoprire la lentezza. Ed è un passaggio importante dello stare insieme nel gruppo, dove c'è sempre quello che va forte, che cammina veloce perché vuole arrivare alla meta e l'altro che cammina piano perché ha un passo più lento. E questo, allora, del ritmo lento, è penso la prima lezione che noi facciamo, in maniera indiretta, quando camminiamo insieme. Perché se non vai lento, non vedi le cose e soprattutto pensi solo al posto dove devi arrivare. Invece devi vedere e vivere, passo dopo passo, tutto quello che il percorso ti offre. Quindi la sosta, quindi la visita, quindi semplicemente guardare un albero com'è fatto, che ha una storia da raccontarti.

### **Guiduberto Galloni, presidente del CAI di Parma**

*Cosa rappresenta per te il Camminare?*

Per il Club Alpino Italiano il camminare è la pratica più coerente con quello che è l'ambiente montano, appenninico. E quindi il CAI non fa dell'escursionismo una pura pratica sportiva all'aria aperta, ma, attraverso l'escursionismo, noi percorriamo il territorio, che è occasione di conoscenza del territorio.

*Il Camminare ti ha cambiato la vita?*

Domanda difficile... Il camminare ha anche sicuramente una dimensione ulteriore, quindi sicuramente attraverso il camminare hai delle modalità, delle percezioni, delle suggestioni, che sicuramente contribuiscono a formare la propria personalità e il proprio carattere.

*Mi racconteresti della tua camminata più importante?*

Parlo da escursionista, ma anche da alpinista. A me piace molto la solitudine. Le camminate più belle sono gli itinerari, i percorsi che fai in luoghi che magari sono anche vicini alla città, vicini a luoghi molto antropizzati, ma dove puoi trovare una solitudine particolare, che è tanto più suggestiva.

*Ti viene in mente una disavventura capitata lungo un tuo cammino?*

Mi è successo che stavo percorrendo un sentiero in Corsica. Un temporale improvviso. Abbiamo avuto un bel fulmine molto, molto, molto vicino, che non è stato per niente simpatico.

*Camminare lento o camminare veloce?*

Lento, lento. Camminando lento apprezzi non solo quello che fai col corpo, ma anche quello che vivi, quello che la tua mente in quel momento li elabora, mentre stai camminando. Camminare senza il fiatone.

### **Nicholas Bawtree, giornalista (mensile Terra Nuova)**

*Cosa rappresenta per te il Camminare?*

Per me il camminare è il modo più naturale per arrivare da un posto a un altro. A me piace l'idea del camminare inserito nel quotidiano. Come altri mezzi tipo la bicicletta, mi piace l'idea di arrivare in un posto dove mi serve arrivare, con le mie gambe o con la bici.

*Il Camminare ti ha cambiato la vita?*

Direi di no, perché è sempre stato parte della mia vita. Diciamo che mi ha dato un metro, una misura. Forse il camminare ti permette di capire veramente quanto è distante un posto, di restituire la dignità della distanza ai luoghi. Quando ci arrivi, sei diverso di come saresti se ci arrivi con un altro mezzo. Vedo il camminare come l'unità di misura dello spostarsi, del rapportarsi coi luoghi.

*Mi racconteresti della tua camminata più importante?*

Una mia camminata importante era quando andavo a trovare la nonna da casa mia, che distava venti minuti a piedi. Nel bosco. E lo facevo abbastanza spesso, per andare da casa dei miei genitori a casa di mia nonna. Ed è stata l'esperienza che mi ha introdotto al camminare. Lo facevo spesso da solo e molto piccolo, anche verso gli otto anni, e mi rapportavo anche all'oscurità delle volte, per esempio nel camminare di notte. Poi

quando sono cresciuto ho conosciuto delle persone della mia età, tipo verso i 14, 15 anni, che avevano paura a camminare di notte e io non li capivo. Questa direi la mia esperienza più importante. Inserita, appunto, nel quotidiano.

*Ti viene in mente una disavventura capitata lungo un tuo cammino?*

La pioggia. Siamo andati a camminare in Pratomagno. Tra l'altro era anche prevista pioggia. E c'è presa di brutto. Non eravamo neanche attrezzati. Eravamo in tre e ci siamo coperti con la tenda, perché siamo venuti il giorno prima e abbiamo dormito prendendo tantissima acqua e poi il giorno dopo siamo ripartiti. Non avevamo altri mezzi per tornare alla base. Quella è stata una bella disavventura. Tra l'altro c'erano delle macchine che passavano lungo la strada bianca che ci riportava a casa e non ci volevano far salire, perché avremmo bagnato la macchina. È una brutta esperienza quando cammini, perché il camminare ti dà un certo ritmo e una certa visione delle cose e però sei costretto delle volte a rapportarti con altri mezzi che hanno un altro modo di vedere la realtà, e il mezzo più contrastante in questo è l'automobile. Quando cammini e ti vedi sfrecciare davanti un'automobile capisci quanto è violenta l'automobile, mentre quando sei nell'automobile non lo capisci. E così magari quelle persone che non ci hanno preso quel pomeriggio probabilmente non l'hanno fatto perché erano cattive, lo hanno fatto proprio perché erano su un'altra lunghezza d'onda, in un universo diverso, che è quello della macchina.

*Camminare lento o camminare veloce?*

Legato sempre al fatto che il camminare lo vedo molto inserito nel quotidiano, direi "dipende". Veloce se hai fretta d'arrivare e lento se non hai fretta. A me piace ogni tanto anche camminare veloce. Credo si possa anche camminare lentamente, veloce. L'importante è non essere ossessionati dalla meta.

### **Fabio Valentini, segretario nazionale Mountain Wilderness**

*Cosa rappresenta per te il Camminare?*

Camminare per certi versi è una piccola liberazione. Nel senso che vivere in città spesso non aiuta a camminare. Mentre invece quando si riesce a esercitare in modo più o meno libero questa attività, sembra un po' di tornare a uno stato naturale. Quando è possibile cerco di farlo in montagna, quando non è possibile cerco di farlo anche in città. Anche se devo dire che con i tempi della vita moderna diventa sempre più difficile.

*Il Camminare ti ha cambiato la vita?*

No, non me l'ha cambiata. Purtroppo sono le altre cose che me l'hanno cambiata. Il camminare credo che sia una cosa naturale. In realtà noi è una delle prime cose che facciamo. Purtroppo è spesso tutto il resto che ti cambia la vita, dove cresci, come cresci, il tipo di vita che sei portato a fare. E quanto meno riesci a seguire i ritmi naturali, più il camminare diventa un'attività desueta.

*Mi racconteresti della tua camminata più importante?*

Io cerco di frequentare il più possibile la montagna, quindi il cammino sicuramente più importante per me è quello sui sentieri della montagna, perché è un momento di riconciliazione con se stessi. Per me la montagna ha sempre rappresentato non soltanto un luogo fisico, ma anche e soprattutto un luogo mentale, e quindi l'attraversarlo, in qualche modo è sempre stato un ricongiungimento con la mia interiorità.

*Ti viene in mente una disavventura capitata lungo un tuo cammino?*

Disavventure vere e proprie non particolari. Una volta mi sono venuti a cercare con il soccorso alpino, non perché mi fosse successo qualcosa di grave, ma semplicemente perché non avendo trovato il sentiero abbiamo bivaccato e non siamo riusciti – chiaramente – ad avvisare il rifugio al quale eravamo diretti. E il mattino dopo ci hanno cercato, ma non è successo assolutamente niente. Però mi è spiaciuto allertare i soccorsi senza un motivo grave.

*Camminare lento o camminare veloce?*

Assolutamente lento. Anche perché adesso va di moda questo Nordic Walking, come lo chiamano. Questo camminare... chiamiamolo veloce, anche se è un passo affrettato. Io non lo capisco. Mi trovo costretto a farlo in città quando sono in ritardo per il treno o cose del genere. Quando posso cammino lento.

### **Federico Borreani, studente (volontario per Terre di Mezzo)**

*Cosa rappresenta per te il Camminare?*

Fondamentalmente raggiungere il posto in cui devo andare, spesso nel modo più veloce possibile. È la prima cosa che mi viene in mente se mi devo spostare da un luogo all'altro. E credo che spesso sia veramente il modo più veloce e più positivo per farlo.

*Il Camminare ti ha cambiato la vita?*

Sicuramente è un mio modo di vivere, nel senso che non mi sposto mai con nessun mezzo di trasporto se non con i miei piedi, sulla breve distanza. Sulla lunga distanza prendo il treno, prendo altri mezzi, però in città cammino e basta. E questo un po' mi contraddistingue, nel senso che anche i miei amici sanno che io per esempio non vado in bici o non prendo gli autobus, tendenzialmente. E quindi si ricordano di me anche per quello. Sanno che io arrivo camminando.

*Mi racconteresti della tua camminata più importante?*

Ti posso dire la camminata più importante dell'ultimo periodo... ad aprile abbiamo fatto una camminata sui monti liguri, io sono di Savona. Sul monte Beigua, con un gruppo di amici di famiglia, che hanno organizzato una passeggiata letteraria. Siamo saliti sui monti a leggere poesie e pezzi di racconti e mi hanno convocato per fare alcune di queste letture.

*Ti viene in mente una disavventura capitata lungo un tuo cammino?*

Rischio ogni tanto di farmi mettere sotto da qualche macchina, perché guardo un po' poco in giro, passo col rosso ai semafori... ultimamente vivo a Bologna, dove non è facile vivere delle disavventure, nel senso che sei sempre molto protetto, ci sono i portici, non cammini mai in mezzo alla strada. Se posso io cammino in mezzo alla strada. Il pedone a Bologna deve guardare dove cammina, perché c'è il noto problema dei cani.

*Camminare lento o camminare veloce?*

Purtroppo camminare veloce. Spostandomi da un luogo all'altro camminando... Tutti si lamentano che cammino troppo, ma è perché ho vissuto tre anni a Milano e questo mi ha reso un pedone iperattivo, come quasi tutti i pedoni milanesi. Mi piacerebbe andare più lento, guardarmi un po' più in giro, godermi la camminata. Però dato che lo uso come mezzo di spostamento da un punto all'altro è più il fine che non il mezzo. A volte.

## **Andrea Mezzani, guida ambientale escursionistica (associazione Zeppelin)**

*Cosa rappresenta per te il Camminare?*

Direi tutto, direi la vita. Prima come professione, impiega gran parte del mio tempo. Secondo, grande passione, grande amore per il cammino. In ogni luogo. Può essere un percorso costiero, un percorso di montagna, un deserto...

*Il Camminare ti ha cambiato la vita?*

Direi di sì, completamente. Mi ha insegnato mio padre, portandomi in montagna, lui un cacciatore di pernici bianche. Io poi non ho più cacciato, perché non mi piace la caccia. Mi ha insegnato lui a camminare, mi ha trasmesso questa passione. Da quel momento poi non ho praticamente più smesso, a parte i pochi anni di liceo in cui andavo a ballare il sabato sera. Poi invece ho ripreso, verso i 22, 23, trasformando la passione per il cammino in una professione.

*Mi racconteresti della tua camminata più importante?*

Forse il gran tour del Toubkal, in Marocco. Innanzitutto perché sei a contatto con i berberi, una popolazione che a me piace molto. Secondo, perché guidando un gruppo in un percorso con tratti impegnativi, con la tenda, con i muli per il trasporto dei bagagli, con la condivisione della cena sotto un'unica tenda, crea uno spirito tra la gente che è difficile incontrare in altre occasioni nel nostro quotidiano. Solo lì puoi raggiungere certe condizioni, soprattutto umane. Poi paesaggisticamente è molto bello. Selvaggio e aspro. Però è soprattutto l'esperienza umana che mi ha impressionato.

*Ti viene in mente una disavventura capitata lungo un tuo cammino?*

L'altro giorno ho fatto un volo della madonna. Da solo.

Ho perso spesso dei bus, però quasi sempre da solo, in ricognizione. Con i gruppi per adesso mi è sempre andata bene. Voli, temporali, smarrimento del sentiero, un po' di tutto.

*Camminare lento o camminare veloce?*

Camminare presuppone andare lenti. Si cammina lentamente, per vedere e capire dove sei. Sennò non ha senso.

## **Cinzia Melograno, Mag 6 Reggio Emilia**

*Cosa rappresenta per te il Camminare?*

Per me il camminare è sempre stato un ritornare vicino a me stessa. Mi occupo di finanza critica e sono sempre molto con le persone, sempre molto esposta, sempre molto in convivialità. Per me il cammino è proprio un momento di grande intimità con me stessa e con l'ambiente.

*Il Camminare ti ha cambiato la vita?*

No. Non mi ha cambiato la vita, ma ha cambiato me, pian pianino. Tanti momenti importanti della mia vita sono legati al cammino. Pian pianino ha cambiato tante volte pezzi di me.

*Mi racconteresti della tua camminata più importante?*

Un cammino fisico molto importante è stato andare a camminare da sola nell'isola di Pantelleria. I cammini molto importanti per me sono stati spesso quelli che ho fatto da sola.

*Ti viene in mente una disavventura capitata lungo un tuo cammino?*

La più brutta per me, perché me la ricordo con un'intensità, una ferocia... è stata la prova per diventare guida. Dopo aver fatto un bellissimo anno di corso, durante la prova mi sono infrattata in mezzo ai rovi, a felci altissime... pur avendo fatto tutto il percorso, sono andata fuori tempo massimo, perché ho perso un casino di tempo in questo infrattamento. Il mio ricordo più traumatico è stato questo.

*Camminare lento o camminare veloce?*

Camminare lenta, sicuramente. Per me la lentezza è stata una delle cose che mi ha portata anche vicina all'associazione di cui faccio parte, che è La Boscaglia. Camminare lenta è fondamentale. Lenta vuol dire per me con un passo continuo, vicina a me stessa, costante. Ed è il mio di passo, che è il mio passo lento.

## **Erri De Luca, scrittore**

*Cosa rappresenta per te il Camminare?*

Camminare per me è l'unico modo per viaggiare. Per usare il nobile verbo "viaggiare", il verbo "viaggiare" comincia quando si va a piedi. Sennò tutto il resto, macchina, motori, aerei, navi, eccetera sono "spostamenti". Il "viaggiare" è per me un nobile verbo collegato esclusivamente alla marcia, al cammino.

*Il Camminare ti ha cambiato la vita?*

No. Credo che cambi la vita a quelli che non possono camminare.

*Mi racconteresti della tua camminata più importante?*

Non la nominerei.

*Ti viene in mente una disavventura capitata lungo un tuo cammino?*

In montagna ho rischiato tante volte. Il peggio. Disavventure. Credo che nel curriculum di ogni alpinista ci sia una bella quota di occasioni inguaiate, dalle quali si è fortunatamente riusciti a cavarsela.

*Camminare lento o camminare veloce?*

Dipende dall'età. Io comunque ho un passo abbastanza tranquillo. Non mi piace andare in affanno.

## **Nando Citarella, musicista**

*Cosa rappresenta per te il Camminare?*

Camminare è innanzitutto scoprire. Portare una musica dentro, avere un ritmo molto particolare, legato tra suono, voce, corpo e movimento. E soprattutto vedere.

*Il Camminare ti ha cambiato la vita?*

Camminare non mi ha cambiato la vita. Mi ha aiutato tantissimo, innanzitutto a stare insieme agli altri, anche per il mio lavoro, perché pur essendo musicista e ricercatore etnomusicologo, il camminare e il cammino fanno parte delle feste rituali, fanno parte degli incontri con i suonatori, fanno parte delle comunità che si vedono tra pastori o tra pescatori. Stranamente la montagna e il mare hanno in comune il cammino. E quindi il passo.

*Mi racconteresti della tua camminata più importante?*

Un cammino per me particolarmente importante è stato il cammino sopra il Vesuvio, per la Madonna di Castello. Ma non ce n'è stato uno solo, ce ne sono stati tanti. Innanzitutto il cammino legato alla scoperta della musica tradizionale e delle radici popolari. Da Montevergine a Torretta di Crucoli, fino anche ad arrivare in

alcune comunità Tuareg del Marocco. Sempre camminando e sempre con un comune denominatore, che è il tamburo, la danza e la musica che ognuno porta dentro di sé e che interscambia con l'altro.

*Ti viene in mente una disavventura capitata lungo un tuo cammino?*

Una c'è stata tantissimi anni fa, negli Stati Uniti, andando in alcune zone dove c'erano le comunità indiane. Ci siamo imbattuti in un bel gruppo di orsi, che avevano sentito i tamburi e non ci lasciavano più passare. È stata una cosa molto bella ed è durata due giorni. Abbiamo dovuto suonare per due giorni, finché questi non si sono stancati e se ne sono andati. Un po' pauroso all'inizio, perché vedersi un animalone di quattro metri... C'era il nostro amico Steve, che era nativo americano che ci aveva detto "Mio nonno diceva che bisogna suonare, suonare, suonare finché non si stancano". Abbiamo approfittato innanzitutto per suonare la nostra musica e la loro musica, e far felici anche gli animali e forse tutto quello che stava intorno. Due giorni di disavventura, notte e giorno.

*Camminare lento o camminare veloce?*

Camminare lento. Si deve gustare. Quando c'è la salita uno ingrana il passo del montanaro, però mai correre.

### **Davide Sapienza, scrittore**

*Cosa rappresenta per te il Camminare?*

Rappresenta il modo migliore per tenere i miei canali di comunicazione con la terra, con quello che mi circonda, con le persone. Più puliti possibile, più percettivi, più in grado di accogliere, di elaborare quello che poi cerco di vivere come essere umano e nel mio scrivere. Per me lo scrivere coincide molto con la mia vita.

*Il Camminare ti ha cambiato la vita?*

Sì, perché nel momento in cui ho deciso di andare a vivere in montagna, dove abito, in provincia di Bergamo, sull'altopiano di Clusone, piano piano ho cominciato ad andare a camminare in montagna e a scoprire questo modo per trovare in qualche modo una giustificazione al mio corpo. Nel senso di potermi rapportare con quello che c'era intorno e anche di stemperare determinate frustrazioni che tutti noi abbiamo nella vita quotidiana, soprattutto se - come molti di noi hanno - una certa sensibilità verso il territorio che ti circonda. E vedi le cose che ti tocca vedere. Per non parlare dei gravi mali che affliggono il mondo. Potrei dire con una frase provocatoria, che il camminare mi evita di diventare un criminale. Nel senso che potrei combinare dei guai, perché sono troppo passionale e vedo troppe cose sbagliate. Troppe.

*Mi racconteresti della tua camminata più importante?*

Metaforicamente è stato il cammino che ho fatto nei miei cosiddetti sette anni sabbatici, dalla carriera di giornalista e scrittore di libri rock alla creazione di un mio stile letterario. Quindi tutto un insieme di cammini che erano soprattutto il grande punto di domanda quotidiano.

Uno dei cammini che mi ha interiormente e spiritualmente cambiato è stato quello fatto in Perù nella Cordillera Blanca, con degli amici sulle strade delle missioni dell'operazione Mato Grosso. Perché mi ha fatto vedere come possono coesistere cammini fatti per la bellezza del paesaggio come ovviamente è, e cammini anche per la bellezza dei paesaggi umani, come sono quelle persone in gravi difficoltà economiche, materiali, che però alla fine, quando le lasciavi la mattina dopo avevi solo idee di bellezza. Tristezza per quello che il nostro egoismo provoca in loro, ma l'idea della bellezza quando gli esseri umani sono semplici e capaci di guardare all'essenziale delle cose. Cosa che noi - io per primo - spesso perdiamo di vista.

*Ti viene in mente una disavventura capitata lungo un tuo cammino?*

Sono sempre stato abbastanza fortunato. Una disavventura che mi è capitata di recente, proprio a due metri da casa, di fronte alla Presolana, in un bosco. Vagavo a zonzo come un animale, senza avere le capacità dell'animale. Senza accorgermi di niente mi sono ritrovato a testa in giù appeso ad una radice, su un vuoto di 6 o 7 metri, in un posto che se morivo lì era davvero da deficiente. Però questa cosa mi ha fatto capire che quando succede qualcosa in montagna, in situazioni del genere, non si tratta neanche di un attimo, hai meno di un attimo, non hai neanche la capacità di capire cosa ti sta succedendo e a tutt'oggi non so spiegarmi come sia accaduto.

Poi ci sono altri momenti in cui ho avuto delle percezioni molto forti. Ad esempio un giorno ero a camminare in una gola vicino a casa, si chiama Valle dei Mulini. Aveva nevicato moltissimo ed ero andato a vedere quanta neve c'era. Siamo entrati sino a un certo punto, perché era veramente oltre il ginocchio - io sono anche molto alto. Dentro questa gola a un certo punto mi sono fermato, mi sono girato verso questo amico, Bruno, e gli

dico “Bruno!”, “Cosa c’è? Non vai avanti?”, “Girati e vai via”, “Cosa succede?”, “T’ho detto di andare via”. Mi sono girato, ho fatto due metri, è venuta giù una mezza slavina. Non credo che sarei morto, mi sarei ferito, però era tanta neve. Lì ho avuto una fortissima percezione animalesca. Sentire lo spostamento di un’energia, tu la senti in qualche modo.

E poi le disavventure meno piacevoli sono quelle dell’egoismo sulla proprietà dei terreni, in cui quando cammini vieni visto quasi come un nemico. Ritengo sia un’attività socialmente pericolosa il camminare, perché ricorda agli altri come dovremmo essere veramente liberi. Veramente liberi vuol dire potersi muovere, con tutto il rispetto di questo mondo, per la proprietà privata altrui, però io non accetto che la terra sia posseduta e che soprattutto io non possa camminarla. Perché io non voglio venire a rubarti niente, perché non mi interessa possederla, perché è solo un problema possedere. La possediamo già, perché siamo suoi figli, quindi lei ci possiede, noi la possediamo. Ci camminiamo sopra, beviamo l’acqua che ci dà, i frutti che ci dà. Siamo sempre molto poco generosi a darle quello che meriterebbe.

*Camminare lento o camminare veloce?*

Io direi camminare in equilibrio con quello che tu senti, che ti permette di avere un rapporto con quello che hai intorno. In un cammino lungo, nei primi giorni - non dico che sei un po’ arrugginito. Poi entri magari in un ritmo che anche misurandolo in tempi terreni ti dici “Ma cavolo, ma davvero ho fatto tutta questa strada?”. Perché non t’accorgi. Quindi vuol dire che la tua mente e la tua anima sono andate al tempo giusto, in una loro lentezza particolare. Hanno degustato, mettiamola così. Il fisico si carica a dei livelli incredibili, come se avesse dei pannelli solari naturali e quindi continua a ricaricarsi più vai in giro. Sì certo, hai fame, hai sete. Però io penso che nel territorio il fisico si ricarica tanto, a me capita. Semplicemente guardando aprirsi uno squarcio di cielo perché c’era coperto e uscire dei bricchi rocciosi. Essere stanco morto, dire un minuto prima al mio compagno “Fermiamoci un attimo a mangiare qualcosa perché io sono veramente spossato”. Sentirmi di botto di nuovo carico. Lì vai di buona lena, però secondo me rimane comunque un modo lento. Devo dire che dentro di me un’anima competitiva c’è sempre stata, avendo io fatto tanto sport da giovane. Allo stesso tempo ogni tanto è divertente prendere il tuo piccolo marsupietto, mettere la borraccia, la mantellina e farti la volata sul sentiero, perché c’è questa sensazione di libertà, di forza, che è comunque bella, ma in generale rischi di perderti tanto. Quindi se devo scegliere, camminare un po’ più con l’idea di guardarti bene in giro, rispetto a quello che fai. Questo è fondamentale. Quindi sì, se vogliamo scegliere, più camminare lento, che non diventi però una cosa forzata, deve essere una cosa a ritmo del tuo corpo. Slow earth.

---

## BIBLIOGRAFIA SUL CAMMINARE

*Selezione di testi a cura di Luca Gianotti*

### SAGGISTICA

- ✓ Il Pellegrino russo, da un manoscritto del Monte Athos, Il punto d’incontro edizioni
- ✓ Chatwin, Bruce, Anatomia dell’irrequietezza, Adelphi, 1996
- ✓ Demetrio, Duccio, Filosofia del camminare, Milano, Cortina, 2005
- ✓ Le Breton, David, Il mondo a piedi: elogio della marcia, Milano, Feltrinelli, 2001
- ✓ Morelli, Paolo, Vademecum per perdersi in montagna, edizioni Nottetempo
- ✓ Muir, John, La mia prima estate sulla Sierra, Torino, Vivalda, 2000
- ✓ Rousseau, Jean Jacques, Confessioni, Milano, Rizzoli, 2000
- ✓ Sansot, Pierre, Passeggiate: una nuova arte del vivere, Milano, Pratiche, 2001
- ✓ Schelle, Karl Gottlob, L’arte di andare a passeggio, Palermo, Sellerio, 1993
- ✓ Solnit, Rebecca, Storia del camminare, Milano, Bruno Mondadori, 2002

- ✓ Testa, Italo (a cura di), Pensieri viandanti: antropologia ed estetica del camminare 2007, Reggio Emilia, Diabasis, 2008
- ✓ Thich Nath Hanh, Essere Pace (contiene "La meditazione camminata"), Roma, Ubaldini, 1989
- ✓ Thoreau, Henry David, Camminare, Milano, SE, 1999, (trad. di Walking, 1851)
- ✓ Thoreau, Henry David, Walden, Donzelli, 2007, (con prefazione di Wu Ming 2)
- ✓ Zavalloni, Gianfranco La pedagogia della lumaca, Bologna, EMI, 2008

## MANUALI

- ✓ Brouman, Sherry, Rodman, Randy, Camminare bene per vivere meglio, Milano, ECO, 2002
- ✓ Endredy, James, Earthwalks, Vicenza, Il punto d'incontro, 2004
- ✓ Lanzmann, Jaques, L' arte di camminare, Torino, EDT, 1990
- ✓ Vergari, Alessandro, Il manuale del camminare lento, Cesena, Macroedizioni, 2001

## DIARI DI VIAGGIO

- ✓ Ardito, Fabrizio, Lungo la Francigena, Milano, Touring Editore, 2007
- ✓ Ardito, Fabrizio, Peregrinos, Milano, Touring Editore, 2005
- ✓ Bocconi, Andrea, Di buon passo, Milano, Guanda, 2007
- ✓ Coelho, Paulo, Il cammino di Santiago, Milano, Bompiani, 2001
- ✓ Fermor, Patrick Leigh, Mani. Viaggio nel Peloponneso, Adelphi, 2004
- ✓ Herzog, Werner, Sentieri nel ghiaccio, Milano, Guanda, 1980
- ✓ Indemini, Paolo, Il cammino di Santiago de Compostela, Torino, Età dell'Acquario, 2005
- ✓ Ollivier, Bernard, La lunga marcia: a piedi verso la Cina, Milano, Feltrinelli Traveller, 2002
- ✓ Sabelli Fioretti, Claudio – Lauro, Giorgio, A piedi, Milano, Chiarelettere, 2007
- ✓ Seracchioli, Angela Maria, Passi che si incrociano, Roma, Appunti di viaggio, 2007
- ✓ Stevenson, Robert Louis, Viaggio nelle Cévennes in compagnia di un asino, Como, Ibis, 1993

## NARRATIVA

- ✓ Bonazzi, Gianluca, Pensieri viandanti, 2008
- ✓ Brizzi, Enrico, Il pellegrino dalle braccia d'inchiostro, Milano, Mondadori, 2007
- ✓ Brizzi, Enrico, Nessuno lo saprà, Milano, Mondadori, 2005
- ✓ Bryson, Bill, Una passeggiata nei boschi, Parma, Guanda, 2000
- ✓ Campana, Dino, Canti Orfici, edizione integrale, a cura di Mario Lunetta, Roma, Newton Compton, 1989, ristampa 2002
- ✓ Giono, Jean, L'uomo che piantava alberi, Milano, Salani, 1996
- ✓ Kerouac, Jack, I vagabondi del Dharma, Oscar Mondadori
- ✓ London, Jack, Preparare un fuoco, Mattioli1885, 2007
- ✓ Sapienza, Davide, La valle di Ognidove, Torino, Cda Vivalda, 2007
- ✓ Walser, Robert, La passeggiata, Milano, Adelphi, 1978, (trad. di Der Spaziergang, 1919)

## LA BOSCAGLIA

Dal 1994 organizza viaggi a piedi nella natura. Le loro proposte sono occasioni di incontro con la natura, le persone, le tradizioni, la storia dei luoghi attraversati e nell'organizzazione di ogni viaggio puntano sulla qualità (viaggi per piccoli gruppi, il cammino come terapia e meditazione, il viaggio come modalità attenta e consapevole di conoscenza secondo i criteri del Turismo Responsabile) e perseguono la diffusione del camminare lento di cui sono i precursori.

Le mete sono soprattutto mediterranee, ci sono proposte sia per persone alla prima esperienza di trekking che per camminatori esperti. Ci sono infatti vari livelli di difficoltà e anche diversi livelli di comfort, dall'agriturismo biologico all'albergo, dal rifugio al bivacco, dalla tenda al dormire sotto le stelle.

La Boscaglia ha lanciato anche i viaggi a piedi con l'asino, perché la filosofia del camminare lento trova nell'asino il perfetto compagno di viaggio, camminare con l'asino è un rallentare, è una terapia anti-stress, è una terapia dell'anima. I viaggi sono nell'ottica del turismo responsabile, minimo impatto sull'ambiente e sulle persone, ricadute economiche distribuite alle piccole realtà, tante attenzioni verso i luoghi attraversati e verso le persone.

Quattordici anni di attività e la comunità Boscaglia a piccoli passi continua a crescere e a confrontarsi: sul blog [www.camminarelento.it](http://www.camminarelento.it) si intrecciano interventi e racconti sui luoghi attraversati, sulle persone incontrate, sulle soluzioni pratiche per vivere più in sintonia con la natura sia a casa che in viaggio, toccando temi come la decrescita, la finanza critica, l'ecologia profonda. "Siamo viandanti, pellegrini nell'era di Internet e curiamo con attenzione la scelta delle mete da proporre."

Tutte le proposte su [www.boscaglia.it](http://www.boscaglia.it) e [www.camminoprofondo.it](http://www.camminoprofondo.it)

Per richiedere il catalogo, tel 051.6264169 oppure [segreteria@boscaglia.it](mailto:segreteria@boscaglia.it)