

FENOMENI

# GLI ITALIANI VIAGGIANO A PIEDI SEMPRE DI PIÙ



In Sardegna il cammino minerario di Santa Barbara è lungo 386 km.

**L**o Stivale assomiglia sempre di più a uno scarponcino da trekking. Nel 2018, per la prima volta, il numero di italiani che hanno trascorso le vacanze sui sentieri del nostro Paese ha superato quello dei connazionali che hanno percorso il Cammino di Santiago. E Terre di Mezzo, editore di guide bestseller per gli appassionati di trekking, conferma con

**IL GOVERNO HA DICHIARATO IL 2019 ANNO DEL TURISMO LENTO. UNA FORMULA CHE PIACE AI VIAGGIATORI STRANIERI PIÙ SENSIBILI AL TEMA DELLA SOSTENIBILITÀ DEL NOSTRO PAESE IN MODO SOSTENIBILE**

una recente ricerca il boom dei viaggi a piedi: l'anno scorso 32.338 persone hanno seguito, zaino in spalla, gli itinerari nel Belpaese. La Via Francigena, soprattutto, ma non solo. Perché emerge un interesse per l'Italia minore e per i percorsi inediti, come la via di Francesco (da La Verna a Roma ad Assisi), la Via degli Dei (da Bologna a Firenze), il Cammino

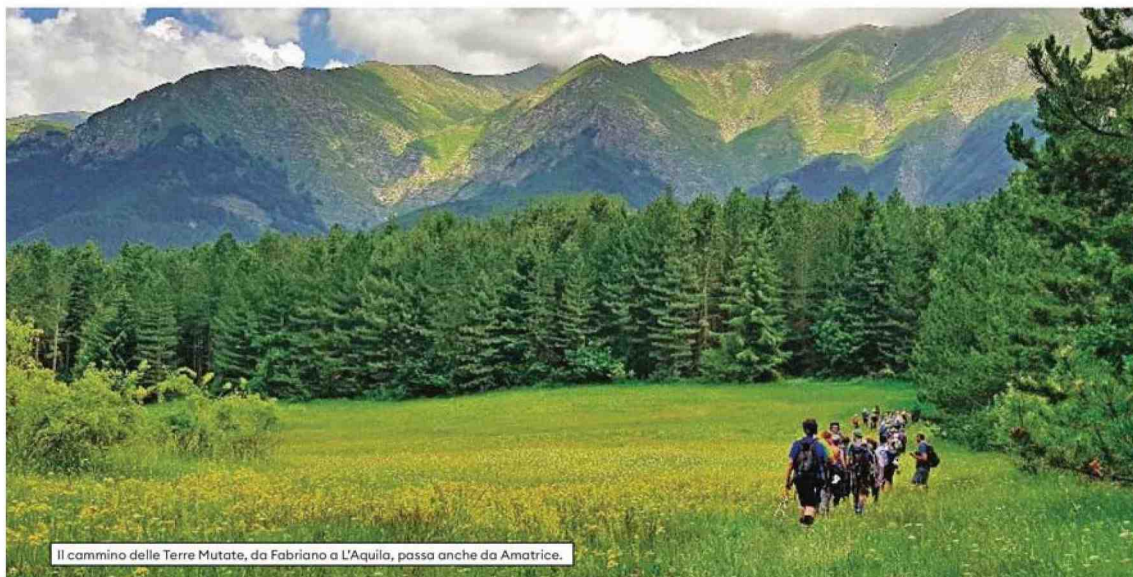
di San Benedetto (da Norcia a Subiaco a Montecassino), la Magna Via Francigena (da Agrigento a Palermo).

**C'è un sentiero che unisce Nord e Sud.** Oltre a convincere i camminatori, i nuovi tracciati regalano linfa vitale ai territori che attraversano. Il 45% dei trekker spende in media dai 30 ai 50 euro al giorno dormendo in b&b, strutture religiose, agriturismi e alberghi. E se il 73% pranza con i panini, il 52 si concede una cena al ristorante. In 5 anni, la Via degli Dei ha portato all'apertura di 30 nuove attività. «Questi percorsi piacciono tanto perché danno la possibilità di viaggiare vicino a casa, in modo avventuroso ma sicuro» dice Alberto Conte, presidente dell'associazione Casa del Movimento Lento e fondatore di ItinerAria, società tech di cartografia che ha elaborato l'app ufficiale della Via Francigena. Lo prova bene il

PH. TERRE DI MEZZO/CULTURATI/CAMPARI

È trekking-mania: zaino in spalla, decine di migliaia di persone scelgono di trascorrere una vacanza o un weekend sui sentieri. Lo fanno per immergersi nella natura, staccare la spina. Ma anche per conoscere angoli del nostro Paese che si possono vedere solo camminando

di Alessia Cogliati - [@alessia.cogliati](#)



Il cammino delle Terre Mutate, da Fabriano a L'Aquila, passa anche da Amatrice.

progetto di tre ragazzi, Giacomo Riccobono, Sara Furlanetto e Yuri Basilicò, che in un anno toccheranno le 368 tappe del Sentiero Italia. Appena inaugurato dal Cai, istituzione per chi ama la montagna e i viaggi slow, è un percorso di 6.880 chilometri, che attraversa le Alpi e gli Appennini, unisce tutte le Regioni e scende fino alla Sicilia (sentieroitalia.cai.it). Chi desidera collaborare al progetto, sostenuto anche dal Touring Club, può aderire alla campagna di crowdfunding, mentre chi vuole camminare con loro può presentarsi, attrezzato, alle 8.30 alla partenza di ogni tappa (l'elenco è su [vasentiero.org](#)). Anche la tv segue il trend: il canale Real Time sta girando un documentario che si chiamerà *Torno a casa* e che racconta il viaggio del cantautore milanese Jack Jaselli lungo gli 800 km della Via Francigena (andrà in onda a luglio). «In un mondo in cui tutto spaventa, camminare è una risorsa a portata di

mano per riappropriarsi del tempo e dello spazio senza preoccupazioni» continua Conte. «Spesso i sentieri sono semplici, frequentati e in zone tranquille dove la natura dà il meglio. Sulla strada c'è grande solidarietà e si trova sempre qualcuno pronto ad aiutare chi è in difficoltà».

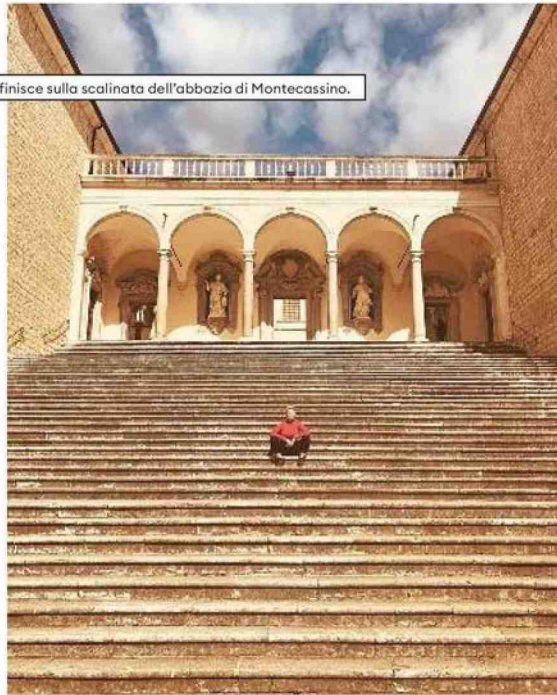
**Le donne partono per superare le sfide della vita.** Ma come è cambiato il modo di camminare degli italiani? Solo uno su quattro affronta la strada per motivi religiosi, la maggior parte vuole stare a contatto con la natura e scoprire il territorio. «Nella mia esperienza il trekker tipo

#### 2 LIBRI DA PORTARE CON SÉ

Si chiama *Percorsi* la collana di Terre di Mezzo dedicata alle vie verdi. Le ultime due guide pubblicate descrivono il Cammino Materano, che porta da Bari a Matera in 7 giorni, tra ulivi, mandorli e vigneti, e il Cammino delle Terre Mutate attraverso i luoghi colpiti dal sisma del 2016 ([percorsiditerre.it](#)).



Il cammino di San Benedetto finisce sulla scalinata dell'abbazia di Montecassino.



è donna, tra i 35 e i 65 anni, ha un buon livello culturale e si prende del tempo per fare un'esperienza di crescita personale. Il suo è un cammino interiore che la aiuta ad affrontare un cambiamento, superare una separazione, stringere amicizia con altre donne, ridefinire le priorità. Io, per esempio, a ottobre festeggerò la guarigione da un tumore che ho scoperto un anno fa. Lo farò mettendomi in cammino e per me segnerà l'inizio di una rinascita» spiega Silvia Salmeri, presidente di Destinazione Umana, agenzia di turismo che organizza escursioni in Italia, ma anche in Zimbabwe e nel deserto del Sinai. E che proprio alle donne propone il Cammino delle Dee, l'edizione femminile dello storico sentiero lungo l'Appennino Tosco Emiliano. Ad accompagnare le trekker ci saranno scrittrici, blogger e viaggiatrici. Si parte il 4



#### L'ATLANTE DIGITALE PER CHI AMA IL TURISMO SLOW

Dalla via degli Abati al cammino di San Vicino, al sentiero del Brigante: l'Atlante dei cammini d'Italia della Direzione generale turismo raccoglie le vie verdi del nostro Paese. Ne spiega la storia, le tappe, il grado di difficoltà e i punti di interesse vicini (turismo.beniculturali.it/home-cammini-ditalia).

giugno, il 10 e il 17 settembre per arrivare, in sei giorni, da piazza Maggiore a Bologna a piazza della Signoria a Firenze (desti.nazioneumana.it).

**I trekking appena inaugurati sono a tema.** Molte persone, come Silvia, scelgono questa esperienza dopo uno stop forzato nella vita. Ma le motivazioni per indossare gli scarponcini sono tante e le associazioni propongono modi diversi di camminare. La Casa del Movimento Lento organizza escursioni in compagnia di una counselor di programmazione neurolinguistica che insegna la meditazione in movimento (dal 24 al 26 maggio, casa.movimentolento.it). La Compagnia dei Cammini ha riportato alla luce il Sentiero dell'Inglese, un percorso che vuole far conoscere l'area greca della Calabria (sentierodellinglese.it). Il Cammino delle Terre Mutate, da Fabriano a L'Aquila, attraversa i comuni toccati dal terremoto ed è pensato perché i trekker possano entrare in contatto con le persone che vivono qui (camminoterremutate.org). Anche in questo caso il cammino è rinascita. Da una parte le macerie, dall'altra la bellezza prepotente della natura che si rinnova a ogni stagione.

#### 3 BUONI MOTIVI PER ANDARE A PIEDI

Li consiglia Daniela Collu, conduttrice tv e speaker alla radio, che ha appena pubblicato il libro *Volevo solo camminare* (Vallardi, 14,90 euro), in cui racconta i suoi 12 giorni zaino in spalla da Leon a Santiago de Compostela.

##### 1. Si vive il qui e ora.

«Una meta lontana, nessuno che ti aspetta, niente scadenze: è il cocktail ideale per cambiare la propria percezione del tempo e dello spazio. E seguire un ritmo lento lontano dalla routine».

##### 2. Si impara il piacere della scoperta.

«Andare a piedi è un'esperienza immersiva. Tutto sembra nuovo, dalla nuvola in cielo al tramonto. Si assapora ogni dettaglio, senza i filtri di Instagram».

##### 3. Si acquisisce un talento.

«Camminare è per sempre: se prima un chilometro mi sembrava una distanza insormontabile ora, quando devo andare da un punto all'altro di Roma, cerco di farlo a piedi. Quello che mi pareva lontano, è a portata di mano».