

CHE RAGAZZE IN GAMBA!



Una donna su tre si nega il piacere di un viaggio a piedi perché non ha la compagnia giusta. Succede anche a te? Beh non accadrà più. **Qui escursioniste di ogni età fanno gruppo** per mettersi in moto, divertirsi e, tra un cammino e una chiacchiera, diventare amiche

di **Alessia Cogliati**

ABBASSO LA PERFORMANCE, VIVA LA CONDIVISIONE

Si parte per un trekking in montagna ma, oltre che con panorami incredibili negli occhi e soddisfazione nel cuore, si torna a casa con qualcosa di più. Le escursioni di **Donne di Montagna** nascono come alternativa alle esperienze che privilegiano adrenalina e performance: qui, in un gruppo formato da donne di tutte le età, si impara a sostenersi a vicenda, si condividono emozioni e, da sconosciute, si diventa amiche. «Abbiamo proposto un questionario a 500 donne: una su tre non va in montagna perché le manca la compagnia giusta, il 27 per cento racconta che nei gruppi misti si sente messa sotto pressione per i ritmi diversi» dice Marzia Bortolameotti, founder del proget-

to e guida di media montagna (donnedimontagna.com). «L'iniziativa nasce per aprire uno spazio sicuro dove sentirsi se stesse, imparare a cavarsela in natura - nelle uscite si usano mappe e si filtra l'acqua dei ruscelli - e trovare persone con cui condividere la stessa passione». Dal 31 luglio al 4 agosto l'uscita in programma è la Translagorai Wild, un cammino in quota in tenda e bivacchi; ad agosto sono due le ascese alla Capanna Margherita, il rifugio più alto d'Europa nel gruppo del Monte Rosa; a settembre è la volta del parco dell'Adamello, mentre a novembre si parte per il cuore del Nepal, da Kathmandu al Langtang.

QUESTO WEEKEND È UNA TERAPIA

Dalle foreste casentinesi alla Basilicata, dal Carso alle Eolie, dalla Calabria coast to coast alla grande traversata dell'Elba: difficile non trovare un trekking che piaccia tra quelli proposti da **Destinazione Umana**. «Proponiamo weekend, cammini, trekking urbani, vacanze con un tema comune: rallentare» dice Silvia Salmeri, fondatrice di Destinazione Umana (destinazioneumana.it). «Tra le donne che partecipano ai nostri viaggi nove su dieci partono da sole, si mettono in gioco. A loro proponiamo un video-incontro prima della partenza con una psicologa per conoscersi, chiarire le incertezze, capire cosa vogliono "lasciare a casa" e cosa vogliono trovare. A tutte regaliamo una guida ispirazionale con esercizi di consapevolezza, consigli di lettura, tip per rendere l'esperienza sostenibile. Lo scopo è spingerle a prendersi uno spazio di cura per sé, lontane da figli, genitori, lavoro». Le proposte uniscono passeggiate a momenti di benessere come l'Happiness Retreat in Calabria che prevede pratiche di respirazione, meditazione e yoga (dal 12 al 16 giugno) o il Basilicata Selvaggia che unisce le camminate a momenti di condivisione con la gente del posto (dal 14 al 18 luglio).

DAL LAGORAI ALLE FAROE CON CHI CI ABITA DAVVERO

«L'idea è nata da due destinazioni: le Isole Faroe e la catena del Lagorai in Trentino. Seppur lontane tra loro hanno in comune un carattere selvatico e silenzioso e

Chi parte con me?

IL CAMMINO È DONNA: da questa tesi nasce la Rete nazionale Donne in Cammino, un progetto di comunità che promuove empowerment femminile e turismo lento. «Per noi il trekking è uno spazio di autodeterminazione e autonomia, un'occasione di crescita personale e di trasformazione collettiva» dice la fondatrice Ilaria Canali. Il cuore della Rete è la community **Ragazze in Gamba** che, coinvolgendo 158.000 donne di tutte le età, permette loro di trovare compagne di avventura e scoprire i percorsi italiani attraverso i racconti di chi li ha fatti: c'è anche un festival itinerante che porta sul palco storie di trasformazione (@ragazzeingamba). Il prossimo trekking è il Malga Experience, una settimana alla Malga Zanga, in Trentino, dal 29 agosto al 5 settembre, tra escursioni, bicicletate e formazione su sicurezza e autonomia (retedonneincammino@gmail.com).

sono entrambe luoghi del cuore delle nostre due accompagnatrici, che le conoscono in profondità, non come guide professionali trapiantate lì, ma come persone che le abitano davvero» spiega Silvia Brusaterra, responsabile marketing di **Jonas Vacanze** (jonas.it). «Ci siamo accorti che alcune delle nostre viaggiatrici, soprattutto su itinerari fisicamente impegnativi o in contesti remoti, cercavano qualcosa di specifico, uno spazio in cui ci si aiuta e si affronta una sfida insieme, senza dover spiegare perché si ha bisogno di silenzio, di soste o di un passo diverso. Così abbiamo creato le condizioni per quel tipo di esperienza». La settimana di escursioni in Trentino porta a vedere i laghi più belli del Lagorai (si parte il 21 giugno), il trekking nelle Faroe (8 giorni dal 19 luglio) tocca l'isola di Kalsoy, Vágur con la cascata Bøsdalafossur e la scogliera di Trælanípa.

DA SOLE O IN COMPAGNIA, SUL CAMMINO CHE È UNA LEGGENDA

Difficile rimanere immuni al richiamo di Santiago, il cammino più famoso emana il fascino senza tempo dell'impresa epica. Ora ci sono agenzie spagnole che organizzano tour per gruppi di donne (spain.info). «Partiamo da Sarria, in Galizia, perché è una località perfetta per chi è alla sua prima volta: permette di percorrere la distanza minima per ottenere la Compostela e racchiude alcuni dei paesaggi e dei villaggi più caratteristici del cammino francese» spiega Andrés Rodiño dell'agenzia di turismo sostenibile **Rooteiro** (rooteiro.com, partenze tutti i mesi fino a ottobre). «Alcune donne scelgono il gruppo per sentirsi più sicure, altre vogliono fare amicizia, il nostro obiettivo è condividere con loro la natura, la cultura e la gastronomia della Galizia». Partono da Sarria e da Tui, sul confine tra Spagna e Portogallo, anche i cammini proposti da **Alma Peregrina** a donne che vogliono viaggiare da sole (con il supporto dell'agenzia) o in gruppo (almaperegrina.net).

©RIPRODUZIONE RISERVATA



Guide al femminile

ALLE AZZORRE ti aspetta Francesca, italiana e specializzata in itinerari sportivi sulle isole di Flores, São Miguel e São Jorge. Ed è solo una delle 200 agenzie di viaggio di proprietà femminile che il tour operator Evaneos ha l'obiettivo di sostenere entro il 2026 (evaneos.it).