

I nuovi *viandanti*

DI *Roberta Giuli*

FOTO DI *Ilaria Di Biagio*

Per praticare esperienze profondamente diverse, silenzio e al tempo stesso *socievolezza*: ogni anno migliaia di *nuovi pelleggini*, spesso anche molto giovani, calpestano a piedi i *sentieri storici* del nostro Paese

Cammini italiani



- ❶ Cammino di San Vili
- ❷ Cammino Balteo
- ❸ Freudpromenade
- ❹ Cammino di Carlo Magno
- ❺ Cammino di Oropa
- ❻ Via degli Dei
- ❼ Cammino Materano

Dal Trentino alla Valle d'Aosta, dall'Alto Adige alla Lombardia, dal Piemonte all'Emilia Romagna. Per poi scendere verso sud, con il Cammino Materano che si snoda tra la Puglia e la Basilicata. Ecco, qui di seguito, 7 itinerari da non perdere quest'autunno. Belli e possibili, supersegnati e sicuri.

DI *Luisa Taliento*





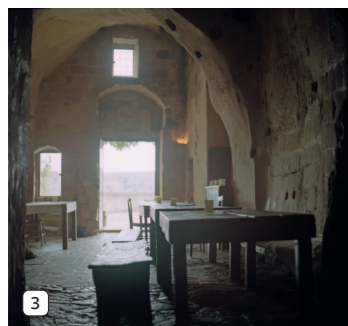
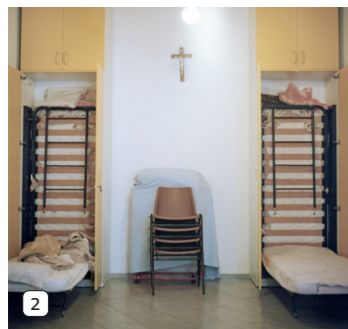
1 2 Via Francigena/1
A Radicofani; ospitalità pellegrina ad Aulla.

Caminare per avere tempo di pensare. Camminare per non pensare. Camminare per contare i passi, senza la fretta di dover fare altro. In Italia esistono più di un centinaio di cammini, cioè di viaggi a piedi, dov'è importante la meta ma di più ciò che s'incontra sul percorso e la storia che c'è dietro. Certo, il più noto è quello spagnolo di Santiago. Ma anche da noi ce ne sono di suggestivi: itinerari costruiti sopra leggende, vite di santi, ricostruzioni culturali.

Zaino in spalla, si può arrivare dal centro storico di Bologna

a quello di Firenze. Si chiama **Via degli Dei** ed è uno dei cammini più frequentati d'Italia. Lo possono fare tutti, a ogni età. «È uno stile di vita», mi spiega Luca Gianotti, di La Compagnia dei Cammini (un'associazione che da 25 anni lavora per diffondere la cultura del camminare in Italia). «Insegna a riscoprire la lentezza, a godersi un passo dopo l'altro». Si tratta di una rivoluzione turistica: «I cammini hanno cambiato la cultura del viaggio», dice Gianotti, «si sta nella natura ma soprattutto si seguono le emozioni e le suggestioni, più che una tabella di marcia».

Il nome del cammino rappre-



3 6 A Matera
La Civita; mappatura di un anello di 200 km da Matera a Matera.

4 5 Via Francigena/2
Pellegrino a Radicofani; da Pontremoli ad Aulla.



1 CAMMINO DI SAN VILI

DIFFICOLTÀ ★★★★★



5/6/7 tappe
1 settimana

40:00
106km

ITINERARIO

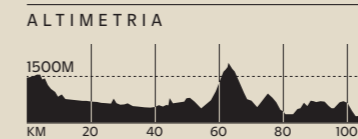


Trentino: tra verde e arte

Sulle tracce del patrono di Trento, attraversa Val Rendena, Giudicarie, Banale, Valle dei Laghi e si chiude a Trento (camminosanvili.it): 106 km per 5, 6, 7 tappe (la variante di valle è per tutti, vedi scheda), più chiese con le facciate dipinte, baite, il bosco

con opere di arte contemporanea di Stenico, la centrale idroelettrica di Santa Massenza ricavata da una caverna del monte Gazza. Voluto dall'ente Parco fluviale della Sarca e dalla Società alpinisti trentini, è stato ridisegnato e mappato.

DISLIVELLO
↑ 3710m ↓ 5020m
ALTITUDINE
650mslm - 1450mslm



2 CAMMINO DI CARLO MAGNO

DIFFICOLTÀ ★★★★★

5 tappe
5/6 giorni

30:45
87,5km

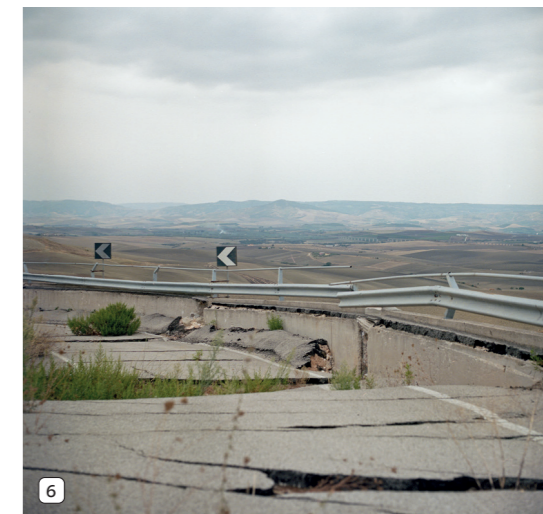
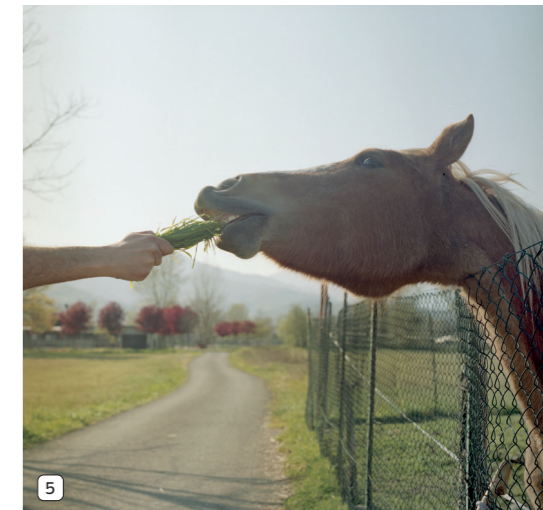
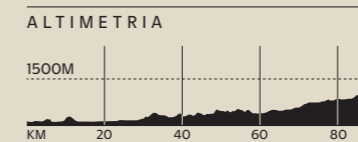
ITINERARIO



Lombardia imperiale

Il Cammino di Carlo Magno si sviluppa in Valle Camonica, da Lovere a Ponte di Legno, seguendo le orme dell'Imperatore che secondo la leggenda passò da qui (camminodicarloomagno.it). Si snoda per lo più lungo la mezza costa delle montagne e fattibili in quasi tutte le stagioni. I dislivelli sono ricompensati dai paesaggi del Lago Moro, tra le montagne sopra Darfo Boario Terme, e del Parco delle incisioni rupestri di Naquane a Capo di Ponte, primo sito UNESCO della Valle Camonica.

DISLIVELLO
↑ 2610m ↓ 1610m
ALTITUDINE
190mslm - 1250mslm



Scarpe & Co
Non nuove e non vecchie, meglio quelle con cui vi siete allenati di recente. Nel post Covid, fate a meno del sacco a pelo che usavate in camerata dell'ostello.

senta la sua identità e percorrendolo si entra a contatto con la storia che vuole raccontare e si crea una connessione con il luogo. C'è, per esempio, il **Cammino dei Briganti**, uno dei più quotati per la "prima volta", che in 6 giorni ricostruisce l'epoca del brigantaggio. O il **Cammino di Dante**. O il **Sentiero dell'inglese** nel Parco dell'Aspromonte, che ripercorre il viaggio fatto nell'Ottocento dal paesaggista inglese Edward Lear. Per un totale che cresce di anno in anno, e che ormai ha ben superato quello che era stato rilevato dall'*Atlante digitale dei Cammini*, promosso dal MiBACT nel 2017, che contava una quarantina di itine-



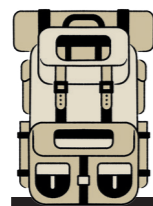
7

rari. Ogni cammino viene ideato da un gruppo di persone, spesso da un'associazione, e poi sostenuto e concretizzato da comuni, regioni, enti del turismo: perché, essendo un viaggio a piedi, deve rispettare tutti i criteri di messa in sicurezza e di segnaletica e prevedere possibilità di alloggio e sosta lungo il percorso.

7 Lucania Walk in Progress
Tra Matera e Montescaglioso (di Around The Walk, laboratorio errante dei fotografi Pietro Vertamy e Ilaria Di Biagio).

«Il bello del cammino», dice Luca, «è proprio l'aver il tempo di godersi le piccole cose che accadono, le soste, le persone». Non c'è nessun ritmo scadenza, della vita quotidiana o del turismo veloce, da rispettare. «Si vive nel qui e ora e, soprattutto, ci si può permettere l'improvviso, che sia un temporale o un incontro improvviso». Con la pandemia le persone hanno iniziato a muoversi di più a piedi, e molte si sono avvicinate anche all'idea di viaggiare con le proprie gambe. «C'è stato un aumento del 15-20% che ha riguardato tutte le fasce d'età», spiega Gianotti. Si è sommato a quello degli ultimi anni che ha visto crescere il numero di giovani, ventenni e trentenni, che partono per camminare. Il 46% dei censiti ha meno di 50 anni e tra i nuovi ci sono sempre più ragazzi: se nel 2019 gli under 30 erano l'8%, nel 2020 sono diventati il 21%. È un viaggio sicuro che anche le donne non hanno paura di intraprendere da sole. Si sa che alla fine si incrociano sempre persone sulla strada e il viaggio si finisce a farlo in due, tre o anche di più.

«Chi inizia non riesce a smettere», racconta Fabrizio Ardito, giornalista e fotografo. Il suo pri-



Lo zaino
Impermeabile, comodo, capiente. Dentro: mascherina, tappi, documenti, cariche batterie, macchina fotografica usa e getta, bloc-notes, penna. E libro.

3 CAMMINO DI OROPA

DIFFICOLTÀ ★★★★★☆

4 tappe
3/4 giorni

ITINERARIO



20:00
57km

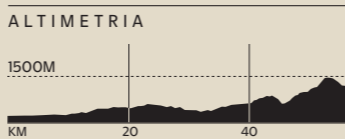
Piemonte: spiritualità e gambe

Può essere un "allenamento" per affrontare percorsi più impegnativi, come la Via Francigena o il Cammino di Santiago (camminodioropa.it): scandito da 4 brevi tappe di difficoltà crescente (i più allenati possono farlo in 3), tocca la punta massima tra il Santuario di Graglia e quello di Oropa, in cui bisogna affrontare 15,1 km per 800 m di dislivello in salita. Tutto è segnalato, si dorme in b&b, agriturismo e santuari convenzionati e si può richiedere la credenziale ufficiale del Cammino.



DISLIVELLO
↑ 1950m ↓ 980m

ALTITUDINE
300mslm - 1100mslm



4 CAMMINO BALTEO

DIFFICOLTÀ ★★★★★★

23 tappe
3 settimane

148h 45m
350km

ITINERARIO



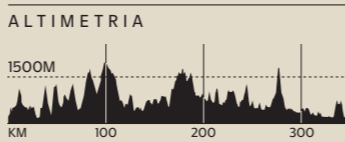
Valle D'Aosta: ben 23 tappe

Sono 350 km che attraversano oltre 40 comuni valdostani in 23 tappe segnalate, di circa 4-6 ore ciascuna. È amato dagli sportivi ma anche da chi è alla ricerca di una vacanza lenta, nella natura, che è possibile godere per gran parte dell'anno perché si

sviluppa a quota medio-bassa. La guida completa si trova sul nuovo sito balteus.lovevda.it, con informazioni geolocalizzate, consigli pratici e una mappa interattiva per conoscere che cosa c'è da non perdere lungo il percorso.

DISLIVELLO
↑ 16280m ↓ 16280m

ALTITUDINE
350mslm - 1900mslm



8

Una *rivoluzione turistica*: i cammini a piedi hanno cambiato la *cultura del viaggio*, perché oggi, più che l'immersione nella natura, è importante il rispetto delle *emozioni* e delle suggestioni anziché della *tabella di marcia*

8 In Basilicata
Nei pressi di Craco, durante Lucania Walk in Progress (2015).

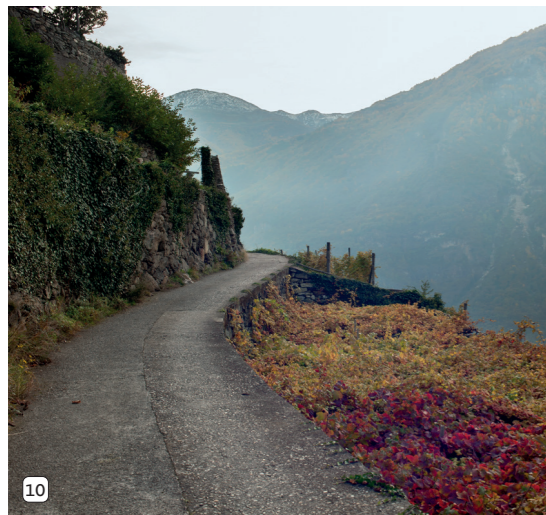


9

zo Editore, sono approssimativi perché riguardano solo i camminatori (nella maggior parte italiani) che richiedono la credenziale prima di partire. E cioè una sorta di "passaporto del pellegrino" che, oltre a offrire agevolazioni, è il documento su cui uffici turistici, parrocchie e strutture possono apporre il timbro. Certifica il passaggio e consente di ottenere a fine pellegrinaggio il *Testimonium*, l'attestato. La spesa per un viaggio a piedi si aggira tra i 30 e i 50 euro al giorno, anche se c'è un 8% dei viandanti che riesce a stare in un budget quotidiano di 20-30 euro. L'identikit del camminatore post pan-

demia è quello che sceglie il bed and breakfast per dormire, pranza al sacco e poi si concede una cena a tavola in un ristorante o una trattoria. Per quanto riguarda gli altri servizi in generale, invece, nel 2020 è aumentato il numero di persone che utilizzano il trasporto dello zaino (nell'11% dei casi) o l'accompagnamento di una guida (il 7% dei camminatori). Tra gli acquisti prepartenza, oltre alle scarpe adatte e all'abbigliamento tecnico, molti comprano libri e guide. Delle oltre 3mila persone che hanno risposto al sondaggio di Terre di Mezzo, quasi la metà è partita per ricercare un benessere fisi-

Il 46% dei pellegrini censiti ha meno di 50 anni e tra i "nuovi" ci sono sempre più ragazzi (nel 2020 gli under 30 erano il 21%). È un viaggio sicuro anche per le donne



10

mo cammino, quello di Santiago, l'ha fatto per mestiere, un po' scettico, nel 2004. «Da lì mi sono appassionato». Si ha tempo di parlare con persone mai viste prima, ma soprattutto «vai a 4 km all'ora e questo vuol dire riuscire a vedere qualunque piccola cosa che attraversi». Nel suo ultimo lavoro, *Italia a piedi*, traccia le linee di cammini, tutti differenti, che attraversano il Paese. «È una cosa diversa dall'escursionismo», spiega. «Si tratta di itinerari che hanno una meta forte». Anche se non necessaria. Parlando di numeri, da gennaio a fine settembre 2020, il percorso più frequentato (anche dagli stranieri) è rimasto la *Via Francigena*, con 9mila presenze. La Via degli Dei invece, conta quasi 5mila persone, in aumento rispetto all'anno precedente. I dati, raccolti da Terre di Mez-

Cosa portare
Chi vuole, le bacchette da trekking.
Tutti, borraccia, torcia, pronto soccorso, asciugamano, mollette per stendere (anche se si va in bed and breakfast).



11

9 12 13 La Via degli Dei Sul Passo della Futa; verso San Pietro a Sieve; cartelli sulla Futa.

10 11 In Valle d'Aosta Tra i vigneti; Saint Oyen, nei pressi della Via Francigena.

14 In Toscana La Via Francigena in Val d'Orcia (nell'ultima pagina).

5 FREUDPROMENADE DIFFICOLTÀ ★★☆☆☆

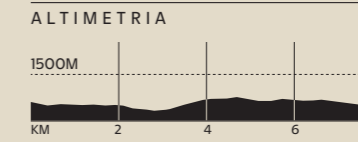
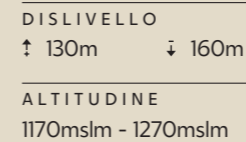


1 tappa
1 giorno
2h 30m
7,75km



Alto Adige: liberare la mente
Freud nel 1911 scriveva a Jung: "Per la prossima estate ho bisogno di un posto in cui possa essere solo e di un bosco nelle vicinanze". Oggi il sentiero che amava porta il suo nome: la Freudpromenade (ritten.com) parte da Soprabolzano e

raggiunge Collalbo, sul Renon. Meglio al mattino, quando la luce permette di fotografare lo Sciliar e il Catinaccio, magari con Francesco Marchioro, storico della psicanalisi. Si può dormire nel bosco, nel nuovo Aeon, che sarebbe piaciuto a Freud.

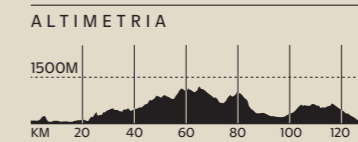
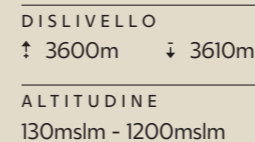


6 VIA DEGLI DEI DIFFICOLTÀ ★★★★★

5/6 tappe
5 giorni
46h 15m
130km



Emilia Romagna: verso Firenze
Con chi cammini? Se la risposta è "con il cane", la meta è questo percorso che da Bologna va a Firenze (viadeglidei.it). Chi si muove con gli animali scelga la versione breve, di 5 giorni, che esclude l'uscita a Bologna e l'ultima parte prima di Firenze. Si cammina tra sentieri appenninici, con possibilità di dormire in agriturismo e b&b pet-friendly, visitare musei, borghi e osterie per le tagliatelle al ragù. Toccante, al passo della Futa, il cimitero dei 30.683 soldati tedeschi morti nella Seconda guerra.



12



13

TOUR OPERATOR

Specializzati (per tutto l'anno)

DEEPWALKING: le guide insegnano la camminata "profonda", che coinvolge corpo e mente. Si parte presto alla mattina, si fanno esercizi di Qi Gong per preparare i muscoli e liberare i pensieri, si medita in luoghi di pregio ambientale e forte carica energetica. In ottobre, previsti viaggi a Creta (deepwalking.org).
SLOWWAYS: proposte concentrate in Italia ed Europa e differenziate in percorsi per chi cammina da solo, in gruppo, con famiglia o il cane (slowways.eu).
TREKKING ITALIA: da decenni portano trekkers esperti e neofiti. Percorsi di un giorno, di un weekend o i Grandi Trek che in inverno puntano verso Malta e Gozo, Minorca o l'Engadina (trekkingitalia.org).
WALDEN: cooperativa che organizza tutto l'anno cammini-laboratori di condivisione e ricerca di una società più sostenibile. Proposte classificate da 1 a 4 foglie di difficoltà, mete che in autunno vanno da Fuerteventura al Cammino di Dante (waldenviaggiapiedi.it).

7 CAMMINO MATERANO

7 tappe
7 giorni

38h 15m
121km

ITINERARIO



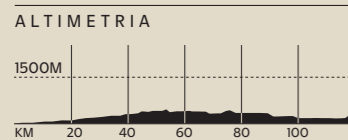
Tra Puglia e Basilicata

Si raggiunge Matera attraversando una parte della Puglia e della Basilicata. L'esperienza del Cammino Materano si fa in autunno, quando il caldo lascia il posto a temperature gradevoli e a luci più calde. Si snoda in 6 percorsi diversi, a seconda del proprio grado di allenamento (camminomaterano.it). Tra questi ci sono la Via Peuceta (vedi scheda), da Bari a Matera, oppure la Via Ellenica, da Brindisi a Matera. Si possono percorrere da soli, anche a tratte, oppure in gruppo, in compagnia delle guide di In Itinere, che propongono il cammino nelle versioni di 6 e 7 giorni, con pernottamenti e trasporto zaini durante tutto l'anno.



DISLIVELLO
↑ 1200m ↓ 800m

ALTITUDINE
10mslm - 500mslm



D 172



Quando si va a *quattro km all'ora* vuol dire che si riesce a vedere ogni piccola cosa che ci passi accanto. Niente a che vedere con l'*escursionismo*: il pellegrino che va a piedi ha una *meta forte*, anche se non *necessaria*

co o psicofisico e il 22% per stare all'aria aperta dopo il lockdown. A causa dell'incertezza legata all'emergenza sanitaria, gli italiani hanno scelto soprattutto cammini brevi e regionali: solo il 5% è andato all'estero e anche gli altri hanno optato per itinerari vicini e con meno giorni di cammino. Se la Via Francigena ha perso visitatori, il Cammino minerario di Santa Barbara, che ripercorre le vecchie miniere abbandonate della Sardegna, ha raddoppiato i suoi pellegrini.

Un viaggio, dunque, che si sceglie per se stessi e anche per ritrovare quel senso di comunità di cui la pandemia ci ha fatto sentire il bisogno. Si trovano compagni di viaggio e persone con cui condividere. Prima dell'emergenza sanitaria l'alloggio era spesso la camerata



Da leggere

Maurizio Bono, che è stato caporedattore centrale di D, ha due passioni: libri e camminate. E nel volume *In cammino* (Vallardi) i sentieri li recensisce. Dalle Grigne a Orosei, da Milano al Wadi Rum. Tanto per tenere il passo, direbbe l'autore.

di un ostello: ora, con le restrizioni anti-contagio, è diventato necessario prenotare e organizzare in anticipo le tappe. Ma comunque ci si ritrova tutti insieme nelle zone di sosta. Si chiacchiera, si raccontano storie, si sta però anche da soli. «Camminando hai molto tempo e il tuo cervello è libero di fare quello che vuole: hai spazio per pensare a ciò che ti interessa davvero», dice Arditò. «Una delle cose che mi ha colpito e mi è piaciuta da subito è il fatto che le persone, quando si fermano, si mettono a scrivere: impressioni, incontri, quello che hanno vissuto nella giornata», mi racconta. «È una cosa che non esiste nel mondo normale: e vuol dire che hanno avuto tempo di notare quello che hanno fatto, e vogliono ricordarselo».

MARCO DI MATTEO RIVA - ILARIA DI BIAGIO/AROUND THE WALK