

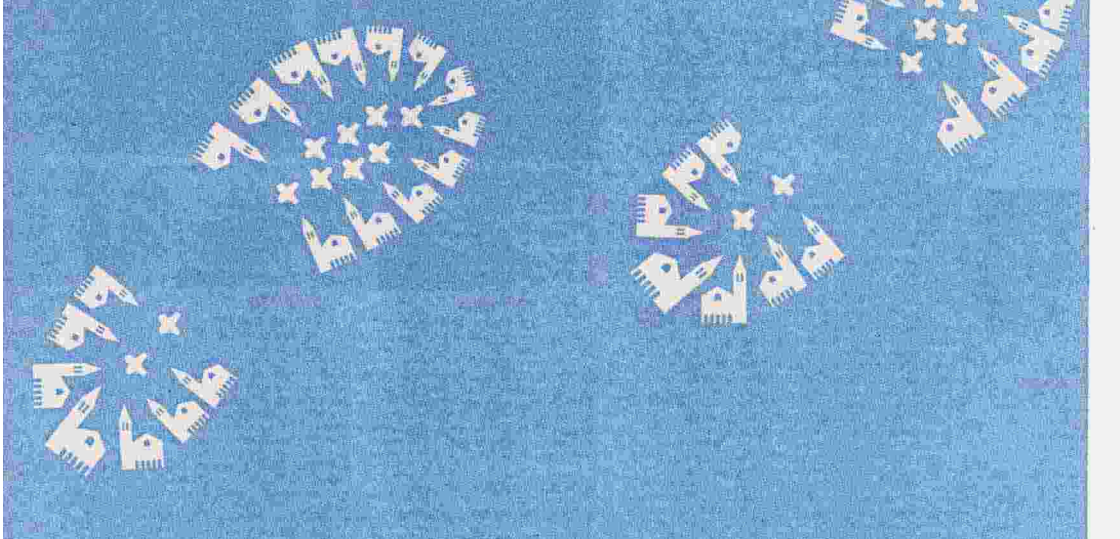
# Viaggi & Sapori

Vivere Slow. A Reggio Emilia foto, segreti e  
La tendenza. Bandiere Arancioni, i borghi

ottimo cibo  
da non perdere

Le antiche vie dei pellegrini prese  
d'assalto dal nuovo turismo  
Per rallentare e ritrovare se stessi

## Scoperte in cammino



> LA COPERTINA

MICHELA DI CARLO

Zaino in spalla e scarponcini ai piedi  
la vacanza è on the road

**S**ALGONO AI VALICHI, aggirano monti, muri, torrenti. Portano fino a casa, al mare o a una chiesina sperduta di campagna. Ma soprattutto collegano mente e cuore, popoli e culture. Solcano mondi. Antiche vie, un tempo meta di pellegrinaggio, oggi crocevia di esperienze e riflessioni, ma anche itinerari naturalistici e culturali, a volte sfidanti e avventurosi, da percorrere a piedi, riappropriandosi del proprio respiro, ricalcando le orme dei viaggiatori dell'Ottocento o anche i sentieri dei briganti. Perché camminare vuol dire anche rallentare, ritrovare un contatto con i luoghi che si attraversano, intrecciare relazioni che altrimenti non potrebbero nascere. Dagli itinerari della fede ai percorsi più selvaggi sempre più appassionati riscoprono il fascino dell'esperienza on the road, zaino in spalla e scarponcini ai piedi.

L'ARTICOLO SEGUE A PAGINA 38

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 039518

In Italia ci sono oltre 6000 itinerari. Dalla Francigena alla Transumanza

# Inmarcia

## Cammini e sentieri per il turista pellegrino

Tra Svezia e Danimarca  
il Cammino di Olav, sulle  
orme dei fedeli del re

<SEGUE DA PAGINA 37

MICHELA DI CARLO

**N**ON A CASO, IL MINISTERO dei Beni Culturali ha proclamato il 2016 come l'Anno Nazionale dei Cammini con l'intento di valorizzare gli oltre 6mila sentieri sparsi per tutto il territorio nazionale. Tra i più popolari in Italia, l'antica **via Francigena**, oltre 1600 chilometri di strada che nel Medioevo univa Canterbury a Roma, snodandosi in diversi percorsi, fino a raggiungere i porti della Puglia. Si può scegliere di percorrere tutto l'itinerario o solo qualche tappa. Dal Kent fino in Francia, attraverso le regioni della Champagne-Ardenne e della Franche-Comté. E poi Losanna, in Svizzera, fino al passo del Gran San Bernardo, per ricongiungersi al tratto italiano. Il percorso più suggestivo? «Tra la Toscana e il Lazio - spiega Luigi Nacci, in libreria con "Viandanza" (Laterza) - ci sono paesaggi davvero suggestivi in Val d'Orcia, ma anche nella Tuscia o lungo la Cassia antica». La Compagnia dei Cammini propone il percorso da Siena a Viterbo (10-17 settembre a partire da 240 euro, per 5-6 ore di cammino al giorno) tra filari di cipressi e campi di grano a perdita d'occhio. Lungo il tragitto molti punti ristoro e accoglienza fraterna per sperimentare un'ospitalità a misura di pellegrini e viandanti. Tra le Vie più popolari, anche il **Cammino di Francesco**, sulle orme del Santo: tra foreste sacre, eremi sperduti, cappelle e croci nascoste in mezzo al verde, nel segno del Tau. Dal Santuario della Verna, ultime propaggini della Toscana, percorre la catena appenninica toccando i luoghi della memoria francescana attraversando l'Umbria e terminando a Poggio Bustone, al Convento di San Giacomo. E per chi invece sogna l'avventura, ecco il **Cammino dei Briganti**: un itinerario ad anello, percorribile in 7 giorni, circa 100 km tra paesini medievali e natura selvaggia, sulle orme della Banda di Cartore tra la Val de Varri, la Valle del Salto e le pendici del Monte Velino. Ma c'è anche chi intende percorrere il

solco delle tradizioni dimenticate. La **Via della Transumanza** è l'antica via pastorale che parte dalle montagne dell'Abruzzo e arriva fino alle pianure di Foggia, in Puglia. È il Tratturo Magno, 244 km., circa 10 tappe. In Europa, il **Cammino di Santiago** è in assoluto il più fre-

quentato (20mila l'anno) e il più popolare. Una vasta "arteria" dello spirito, lunga più di 800 km, seguendo le orme di generazioni di pellegrini che, attraversando la Francia e la Spagna, si recavano sulla tomba di San Giacomo il Maggiore. Tra le verdi colline della Galizia, casette di pietra e boschi di eucalipti, strade patrimonio Unesco, fino all'emozionante traguardo di Plaza del Obradoiro, dove si staglia la cattedrale di Santiago de Compostela.

Nel Nord Europa si snoda il **Cammino di Olav**, attraverso Svezia e Danimarca per giungere a Trondheim, in Norvegia, dove si trova l'antica cattedrale di Nidaros, sulle orme dei pellegrini devoti al re poi cristianizzato e fatto santo. Un reticolato di percorsi storici e vero patrimonio identitario culturale delle genti scandinave. Nel bel mezzo del Mediterraneo si è infine sviluppato un nuovo itinerario: la **via Cretese**, 500 km. nell'isola di Creta, in Grecia, a cui per 5 anni hanno lavorato spontaneamente volontari di tutto il mondo insieme alla Compagnia dei Cammini. Parte da Est, in particolare dalla bellissima spiaggia di Kato Zakros, e arriva a Ovest, al monastero di Chrisoskalitisa, a picco sul mare. Per completarlo sono necessari 28-29 giorni di cammino ma si può percorrere anche in singoli tratti. Panorami mozzafiato e scogliere battute dal vento, invece, per la **South West Coast Path** (oltre 1000km). È il cammino più lungo del Regno Unito. Paesaggi costieri, fauna selvaggia e oceano atlantico sono i protagonisti assoluti: una rete di percorsi che si snodano tra Somerset, Devon, Cornwall e

Dorset. Diviso in 52 tappe giornaliere, richiede almeno 30 giorni di cammino. C'è poi chi preferisce sfidare se stesso lungo percorsi spesso accidentati e poco segnalati. Il più difficile? Il **Selvaggio blu**, nell'impervia costa orientale sarda, dove il Supramonte d'Oglia-

stra si tuffa nel Tirreno. «E il trek costiero più difficile d'Italia - spiega Gianluca Boetti nel suo libro "Mediterraneo: i trek più belli" (Gribaudo) -. Percorre in 6 tappe i 50 km. da Santa Maria Navarrese a Cala Gonone. Immerso in un ambiente naturale, integro e spettacolare, si snoda tra cale con un mare da sogno».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



### LA TESTIMONIANZA STORIA DI FABRIZIO

Il camminare come terapia. È la storia di Fabrizio: 4 anni fa, dopo aver scoperto di essere affetto da un male considerato incurabile, decide di reagire percorrendo a piedi 17mila km. E ora progetta di scoprire a piedi la Grecia fino ad arrivare a Gerusalemme. *Camminare Guarisce di Fabrizio Pepini Edizioni Dei Cammini Pag. 142 Euro 14.50*

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 039518

Avventure anche all'estero. Non solo fede, percorsi selvaggi al top

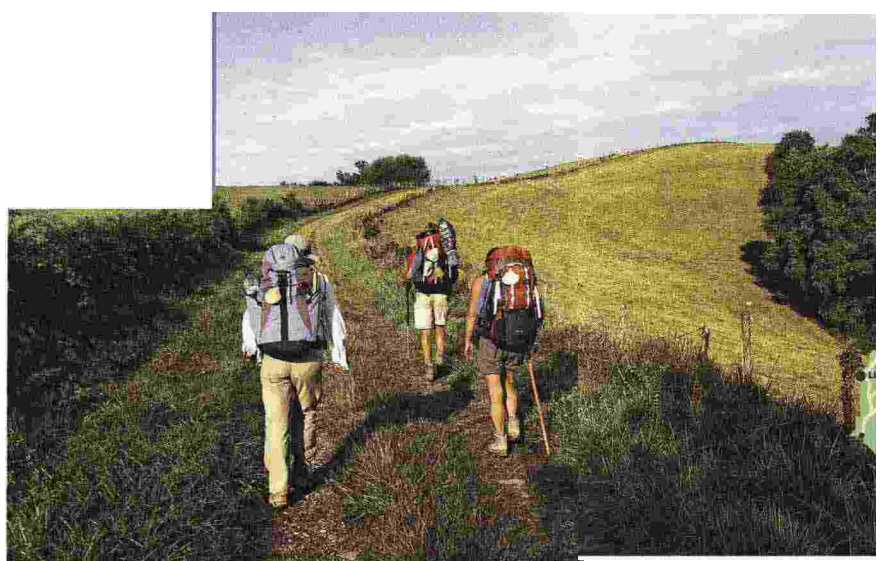
I principali cammini europei



progetti

Il Cammino di Francesco, nei luoghi del santo, è tra le Vie più popolari

**LA CURIOSITÀ PUNTI RISTORO NELLE CASE DEI CANTONIERI**  
Le tipiche case rosse, un tempo affidate ai cantonieri che dovevano mantenere e controllare un tratto di strada, si trasformeranno in punti di ristoro e accoglienza. Il progetto pilota sarà pronto entro fine giugno e intende valorizzare percorsi e infrastrutture



**IN AQUITANIA**  
Nella foto in alto, pellegrini su un tratto francese del Cammino di Santiago di Compostela, nei pressi di Aroue, in Aquitania

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

## In Europa



**5000 km**

**CAMMINO DI SAN OLAV**

Una rete di percorsi lungo tutta la Scandinavia



**1000 km**

**SOUTH WEST COAST PATH**

È il cammino più lungo del Regno Unito



**252 km**

**STEVENSON**

Francia, i sentieri dello scrittore lungo la catena delle Cevennes



**180 km**

**RANDONNÉE**

Corsica: per esperti, fra coste, torrenti, laghi e coste rocciose

## Nel mondo



**3500 km**

**APPALACHI**

Usa: attraversa 14 Stati, dal Canada al Nuovo Messico



**800 km**

**SAN PAOLO**

Ripercorre il cammino dell'Apostolo in Asia Minore



**500 km**

**CRETA**

Dalla spiaggia di Kato Zakros al monastero di Chrisoskalitisa



**65 km**

**JESUS TRAIL**

In Galilea: da Nazaret a Cana fino al Monte delle Beatitudini



**WILDERNESS IN ITALIA**

**VALENTINA SCAGLIA**

Hoepli, Pagine 250 Euro 24,90

(dal 13 maggio)

A piedi tra riserve naturali e aree disabitate, per ritrovare se stessi o anche solo il senso della bellezza. Viaggio nelle ultime isole di natura selvaggia, le zone Wilderness del nostro Paese



**MEDITERRANEO: I TREK PIÙ BELLI**

**GIAN LUCA BOETTI**

Gribaudo Feltrinelli Pagine 240 Euro 19

Alla scoperta del "grande blu", lungo 21 itinerari costieri continentali e insulari più belli del Mediterraneo, già amati da scrittori e artisti come Picasso, Dalí, Calvino, Shelley, Byron, Matisse, Chatwin