

TENDENZE

## Scopri la montagna a passo lento

Sui sentieri, que  
meditare, ascol  
Ma soprattutto  
stile di vita più c  
camminare tra l  
esplorare anche

di Anna Pugliese

IL NOSTRO ESPERTO



**Luigi Nacci**  
guida naturalistica  
e scrittore ([nacciluigi.wordpress.com](http://nacciluigi.wordpress.com))  
a Trieste

**Il 2019 è l'anno del Turismo Lento, un modo di vivere la vacanza nel rispetto dell'ambiente e con tempi che assecondano i ritmi naturali.**

Una tendenza che sta cambiando l'approccio alle attività en plein air, in particolare alle escursioni in quota. Il trekking, infatti, hanno sempre più praticanti nel nostro Paese dove, tra Alpi e Appennini, si contano ben 60 mila chilometri di sentieri segnati e curati dai volontari del Club alpino italiano. E sui quali, oltre allo sportivo partito all'alba per raggiungere la vetta, si incontrano sempre più spesso anche amanti del silenzio che, un passo dopo l'altro, vogliono intraprendere un percorso introspettivo in solitudine. Oppure piccoli gruppi al seguito di un viandante 2.0, un "guru" del cammino che insegna a viverlo come esperienza emozionale e di riflessione.

### Un viaggio nel passato

Invece del trekking con finalità turistiche o sportive, vivere la montagna "a passo lento" significa camminare con ogni tempo, condividere con i compagni le ore, la conoscenza, l'al-



loggio, magari qualche lettura. «Si affronta una situazione completamente diversa dalla quotidianità spesso alienante in cui siamo immersi. Non a caso molti di questi camminatori arrivano dalle grandi città, da luoghi dove non c'è spazio per fermarsi a riflettere. Persone di tutte le età, dai 15 agli 80 anni, con prevalenza di quaranta-cinquantenni, i più travolti dalla vita frenetica. E tante sono anche le donne», racconta Luigi Nacci, scrittore, poeta, viandante e guida per la Compagnia dei Cammini, un'associazione che organizza viaggi lenti a piedi, in barca, con gli asini, e vacanze di turismo responsabile. «Quello che conta veramente non è tanto la meta, quanto il cammino stesso: come se il viaggio rappresentasse il percorso del nostro cambiamento, facendoci comprendere che un altro modello di vita è possibile. Si esce così dalla logica del primeggiare, dell'imporsi sugli altri, oggi dominante, e si riattiva la memoria di ciò che siamo stati, cioè migranti. Sempre, nel corso della nostra storia, ci siamo spostati per inseguire la selvaggina, le greggi, le stagioni del raccolto, il lavoro. Questa voglia di muoversi fa parte di noi. La teniamo lì, sopita, ma è pronta a riaffiorare». Sulla base di queste suggestioni si sono moltiplicati gli appuntamenti e gli eventi dedicati a chi cammina in quota alla ricerca di una maggiore autenticità. Di seguito, ecco alcune proposte.

### Per andare alla scoperta di sé

Il desiderio di ritrovare la propria dimensione interiore, di dedicarsi finalmente del tempo per ascoltarsi, circondati dal silenzio e dall'armonia della natura, è l'obiettivo di Cammini di Pace ([camminidipace.it](http://camminidipace.it)). Quest'associazione di viaggi "zen" dall'1 al 7 luglio propone *Salire la montagna, essere la montagna*. Si tratta di una



LETTURE  
IN ALTA  
QUOTA

### LA GUIDA SPIRITUALE

Il cammino è un viaggio straordinario per conoscersi e far emergere con forza inaudita i sentimenti più veri. *Viandanza*, Luigi Nacci, Laterza, 14 €.



### IL TACCUINO DI VIAGGIO

Un viaggio in Himalaya tra le valli, le persone, il male d'altitudine e i paesaggi struggenti. *Senza mai arrivare in cima*, Paolo Cognetti, Einaudi, 11,90 €.



### LA TESTIMONIANZA

Sui sentieri in solitudine per imparare ad affrontare la vita e accettarne tutte le conseguenze. *Io cammino da sola*, Alessandra Beltrame, Ediciclo, 14,50 €.