

tempo libero | saperne di più

L'Italia offre chilometri di **sentieri naturali** da percorrere a piedi o in bici. Per il bene del corpo e della mente

METTIAMOCI in cammino

Servizio di Tiziana Zaccaria



Con la consulenza di Giorgio Gatto, presidente dell'Associazione AERT Turismo Responsabile di Faenza (www.aert.org)

Alcuni hanno un rimando storico, altri un significato religioso, altri ancora una valenza puramente ambientale. Sono i "cammini", che si sviluppano tra monti, colline, campagne, costa e piccoli borghi: un modo stupendo per passare una vacanza slow immersi nella natura e per scoprire le bellezze del nostro Paese da una prospettiva insolita. Il loro punto di forza è l'esperienza del viaggio lento, che permette di riappropriarsi del proprio tempo e recuperare una dimensione umana, che si parta per fede, conoscenza o amore per la natura. Ecco alcune possibilità.

→ PRIMA DI PARTIRE PER UN CAMMINO VALUTARE BENE LE PROPRIE FORZE



Oltre duemila anni fa
Ippocrate diceva:
"Camminare è la
migliore medicina".

Cammino dei Briganti

Sulle strade dei vecchi banditi

Cento chilometri di cammino tra paesi medievali e la natura di Abruzzo e Lazio. È il Cammino dei Briganti, che ripercorre le orme della Banda di Cartore tra la Val de Varrì, la Valle del Salto e le pendici del Monte Velino. Un percorso a quote medie, tra gli 800 e i 1300 metri, che traccia terre, boschi, montagne attraversate oltre 150 anni fa dai briganti.

★ Ieri tra Stato Pontificio e Regno borbonico, oggi tra Abruzzo e Lazio, il cammino parte e arriva a Sante Marie, vicino Tagliacozzo, in provincia dell'Aquila. Sentieri percorsi dagli antichi fuorilegge e oggi trasformati in tappe attrezzate e segnate, percorribili a piedi.

Suggerito come: cammino naturalistico e culturale.

camminodeibriganti.it

Via degli Dei

Da Bologna a Firenze

La Via degli Dei è un percorso lungo 130 chilometri che attraversa gli Appennini unendo piazza Maggiore a Bologna e piazza della Signoria a Firenze. Il tracciato ripercorre un'antica via romana, chiamata **Flaminia Militare**, che univa Felsina (Bologna) a Fiesole (borgo sopra Firenze).

★ La denominazione deriva dal nome di località e monti attraversati dal cammino, come **monte Adone** e **monte Venere**. Percorribile in 5-6 giorni a piedi, o in 2-3 giorni in bici, è un tracciato impegnativo ma ricco di bellezza.

Suggerito come: cammino naturalistico.

viadeglidei.it

Camminare fa bene al fisico e alla mente, e se lo fai nella natura moltiplichi le possibilità di farti del bene!

Via dei Marsi

Alla scoperta dell'Abruzzo

L'Abruzzo ha un meraviglioso itinerario da scoprire: 600 chilometri di sentieri naturali e strade bianche da attraversare a piedi o in bicicletta. Si tratta della Via dei Marsi, un percorso naturalistico, storico e culturale che inizia dal Parco regionale Sirente Velino, attraversa la Riserva naturale regionale Monte Salviano, poi raggiunge il Parco nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise.

★ Il cuore del percorso è **Avezzano**, ma la rete di sentieri si snoda tra Celano, Carsoli, Magliano de' Marsi, Tagliacozzo, Capistrello, Pescina e Pescasseroli.

Suggerito come: cammino naturalistico.

viadeimarsi.it

Cammino delle Terre Mutate

Nei luoghi del terremoto

Questo percorso di 250 chilometri si sviluppa fra Marche, Umbria, Abruzzo e Lazio attraverso l'Appennino centrale martoriato tra il 2016 e il 2017 dal terremoto. Si parte da Fabriano, si passa da vari paesi, tra i quali Arquata del Tronto ed Accumoli, si arriva all'Aquila lungo sentieri escursionistici e ciclabili in mezzo alla natura. Gli scenari sono quelli del Parco nazionale dei Monti Sibillini e del Parco nazionale Gran Sasso e Monti della Laga.

★ Quattordici tappe per ripercorrere la storia di quei luoghi profondamente segnati dal sisma. Un itinerario solidale che regala anche bellezze artistiche come i **borghi medioevali di Camerino e Matelica**.

Suggerito come: cammino naturalistico e solidaristico.

camminoterremutate.org



La psicologa

«Camminando allontaniamo i pensieri negativi»

Abbiamo rivolto alcune domande alla dottoressa **Isabella Cantagalli**, psicologa e psicoterapeuta a Faenza (Ravenna), su i benefici psicologici del cammino.

► **Quali sono gli effetti positivi del camminare?**

Sono tanti i benefici che può regalarci una semplice passeggiata, meglio se immersi nel verde. Gli studiosi inglesi della London School of Economics hanno condotto ricerche su ben 50mila pazienti per verificare come il loro organismo reagisse agli esercizi da palestra rispetto ad una regolare camminata. Il risultato dello studio è che una passeggiata di mezz'ora al giorno, a passo svelto, è il modo migliore per perdere peso e stare in forma, contrastare depressione e apatia, facilitare la creatività, la concentrazione e altro ancora.

► **Una camminata può realmente migliorare il nostro umore?**

Certamente. Lo studio londinese dimostra come camminare nel verde preservi dai pensieri negativi. Inoltre, è utile per distrarsi dagli impegni della giornata e concentrarsi su se stessi. Quindi, i benefici non sono solo fisici. Quando camminiamo liberiamo la mente e diamo sfogo all'immaginazione. Nella Silicon Valley, e non solo, si sono diffusi perfino i *walking meetings*, le riunioni di lavoro svolte camminando all'aria aperta. Questo infatti favorisce la concentrazione, la creatività, genera idee e soluzioni. Di tutte le attività umane, la camminata è forse la più indicata per aprirci alla nostra parte interiore: sto parlando di una passeggiata, non per forza collegata alle prestazioni e non necessariamente destinata a condurci da qualche parte. Una camminata fine a se stessa, un atto fisico ma anche introspectivo, in grado di permetterci di ritrovare noi stessi.

► **In che modo i nostri passi influenzano la mente?**

Altri studi dimostrano che l'aiuto più efficace per interrompere le nostre elucubrazioni mentali è camminare per almeno dieci minuti a passo veloce. Ciò aiuta a "spezzare" quello schema mentale che innesca il rimuginare. Camminando, infatti, impediamo al nostro pensiero di bloccarsi. Già il solo atto migliora il pompaggio del sangue, permettendo ai nostri organi di ossigenarsi meglio. Una volta preso il ritmo, emerge un modo diverso di percepire e di pensare. La camminata quindi provoca emozioni piacevoli, energizzanti, ma allo stesso tempo calmanti. È collegata in maniera primordiale ed evolutiva alla ricerca di gratificazioni, come cibo, riposo e affetto.

tempo libero | saperne di più

- Il Cammino di Santiago di Compostela è il pellegrinaggio più famoso del mondo.

Via di Francesco

I luoghi della vita del santo

Cinquecento chilometri lungo i luoghi della vita del santo, dal santuario francescano della Verna, in provincia di Arezzo, fino a Roma, passando per Assisi. Le 23 tappe di questo cammino spirituale, da affrontare a piedi o in bici, attraversano Toscana (eremo di Montecasale, Sansepolcro), Umbria (Citerna, Città di Castello, Pietralunga, Gubbio e Valfabbrica) e Lazio, con la Basilica di San Pietro come meta finale.

★ Durante l'itinerario, oltre a pievi, abbazie e conventi, si incontrano borghi ricchi di arte e storia come **Spoletto, Spello e Trevi**, e gli scenari naturalistici della Valnerina e dell'Alta Valle del Tevere.

Suggerito come: cammino spirituale.

viadifrancesco.it

Cammino delle 100 Torri

Lungo la costa della Sardegna

È uno spettacolare itinerario ad anello che percorre tutte le coste della Sardegna per 1284 chilometri. Il cammino, il cui nome deriva dalla presenza di numerose torri lungo il tragitto, è composto da otto grandi vie: Via degli Angeli, Via Sarcapos, Via Ogliastra, Via Gallura, Via Catalana, Via dei Giganti, Via delle Miniere e Via del Martirio.

★ Il cammino si percorre a piedi e non si allontana mai dal mare, attraversando città e ambienti naturali tra fenicotteri e saline, offrendo meravigliosi panorami tra le più belle spiagge sarde. Il Cammino, mediamente impegnativo, si percorre a piedi in un periodo compreso tra i 45 e i 60 giorni.

Suggerito come: cammino naturalistico.

cammino100torri.com

Per avere altre informazioni sui cammini in Italia si può visitare il sito:

CAMMINIDITALIA.ORG



Il medico

«Per non correre rischi inutili, mai partire impreparati»

Abbiamo chiesto alcune indicazioni su come affrontare un cammino al dottor **Marco Magnani**, medico di medicina dello sport a Foenza.

► Che cosa è bene sapere prima di intraprendere un lungo cammino?

Affrontare lunghe camminate quotidiane, anche per diversi giorni consecutivi, fa bene alla salute, ma è opportuno non farlo mai in modo sprovveduto. Non c'è una regola uguale per tutti: dipende molto da ogni singola persona, dal suo peso corporeo e dalla presenza di eventuali malattie. Perciò prima di iniziare ad affrontare un "cammino" di centinaia di chilometri, è sempre bene consultare il proprio medico di base per verificare eventuali controindicazioni, ed effettuare alcuni accertamenti diagnostici quali, per esempio, un elettrocardiogramma per escludere rischi cardiovascolari, ma anche un esame del sangue per verificare i valori di colesterolo, glicemia eccetera.

► Quali vantaggi ha la camminata rispetto ad altre attività?

Fare lunghe passeggiate è la più semplice delle tante attività fisiche che possiamo fare per mantenere uno stile di vita sano. Camminare è un movimento che coinvolge il respiro, la circolazione sanguigna e mette in moto non solo le gambe, ma anche braccia e colonna vertebrale. Inoltre è un'attività fisica che si può praticare ad ogni età, non presenta particolari controindicazioni, a meno che non ci siano malattie in corso, ed è a costo zero, perché non necessita di attrezzature speciali, se non abbigliamento comodo e buone scarpe.

► Può prevenire alcune malattie?

Camminare permette di bruciare calorie e quindi tenere sotto controllo il peso corporeo, migliora la postura e l'equilibrio, ha effetti positivi sulla circolazione del sangue, a lungo andare può concorrere a diminuire il rischio di sviluppare malattie come il diabete e ha un'azione benefica anche su muscoli e ossa.

► Come attrezzarsi per il percorso?

Prima di partire, è necessario mettere nello zaino una borraccia d'acqua, un cappello, cerotti e disinfettante. Inoltre, informarsi sui punti di ristoro lungo il percorso, per evitare di ritrovarsi senza acqua in un luogo isolato e assolato. A questo scopo ci sono delle app specifiche che danno informazioni.

➔ MEGLIO EVITARE SE SI SOFFRE DI CUORE O SI È OBESI