



FORZA FERGIE!
Walking rigenerante per la cantante neomamma 39enne a Brentwood, nei dintorni di Los Angeles. Nella pagina successiva è accompagnata del suo personal trainer.

Ossigena cuore e cervello. Combatte ansia e tristezza. Non ha controindicazioni (neanche di costo: ti bastano due gambe). Sola o in compagnia, per pochi km o centinaia, mettiti in cammino. Vedrai dove arrivi...

testo di Francesca Trabella

Camminare è un'attività naturale: inizi a farlo più o meno a 12 mesi di vita e - salvo imprevisti - continui per (almeno) un'ottantina d'anni. È un esercizio fisico che non necessita né di competenze né di attrezzature: come scrive il filosofo francese Frédéric Gros nel saggio *Andare a piedi. Filosofia del camminare*, (vedi box) «occorrono anzitutto due gambe. Il resto è inutile». Fa bene non solo al corpo ma anche alle emozioni, alla mente e allo spirito. Secondo lo stesso Gros, camminare in mezzo alla natura dà l'occasione di provare tutti i diversi stati del benessere: il piacere (per esempio, nel raccogliere e gustare bacche

selvatiche), la gioia (nel sentire l'energia che si sprigiona dal corpo in movimento), la felicità (magari per un tramonto o per la compagnia di persone incontrate casualmente lungo il cammino), la serenità (perché le seccature e i drammi sembrano sospesi, troppo lontani, incalcolabili). Vivi in città? Muoversi a piedi ha comunque i suoi pro: ti mantieni in forma, risparmi denaro (e spesso anche tempo) e vedi cose che, passando con i mezzi, non noteresti. Insomma, per essere un'attività a costo zero, che richiede solo un pizzico di buona volontà, camminare offre non pochi vantaggi. Forza, la primavera è alle porte: alza il sedere ed esci. Non te ne pentirai.

LAZZARONA, ALZATI E CAMMINA (hai solo da guadagnarci)

Per il corpo Se ti impegni a camminare a passo sostenuto (cioè non troppo slow, ma neppure senza farti venire l'affanno), in modo ritmico e regolare per almeno 15 minuti al giorno (ma l'ideale sarebbe mezz'ora), puoi mantenere allenato il cuore, migliorare la circolazione e regolare la pressione arteriosa, ossigenare il cervello e renderlo più efficiente, rafforzare le ossa e ridurre il rischio di osteoporosi, tonificare la muscolatura e consumare zuccheri e grassi in eccesso. Il tutto senza rischiare di stressare articolazioni e tendini, come invece può accadere per la corsa. Inoltre, anche il tuo umore migliora, perché camminando solleciti il corpo a produrre endorfine e serotonina, neurotrasmettitori che aumentano la tolleranza al dolore e ti regalano tranquillità, serenità, appagamento.

Per lo spirito Da circa 20 anni in tutta Europa è in corso un revival degli itinerari a piedi lungo i Cammini, cioè le antiche vie di viaggio e di pellegrinaggio. I pellegrini di oggi non sono solo cristiani (o comunque credenti), ma anche atei e agnostici. E, fra loro, moltissimi sono giovani. Delle ragioni di questo fenomeno parliamo con Francesco Gallo, Guida Ambientale Escursionistica (Gae) di Città di Castello, specializzato nei grandi Cammini spirituali e storici d'Europa (email: versolalto@libero.it; su Facebook: "Verso l'Alto" e "Verso l'Alto Hiking Guide") e coautore con Monica Cardarelli della guida *I passi e il silenzio. A piedi, sulle strade di Chiara d'Assisi* (vedi box). «Chi suda per il benessere e per il piacere della mente e del corpo si limita a una passeggiata, un trekking, una seduta in palestra» afferma Gallo. «Chi si mette in cammino, invece, chi esce di casa come se fosse l'ultima volta - sia per affrontare pochi chilometri,

come quelli del Cammino di Chiara attorno ad Assisi, o centinaia e centinaia, come nel Cammino di Santiago de Compostela in Spagna - mette in gioco la sua essenza di uomo, la sua dimensione più intima e vera, la sua anima. È questa che apre la porta e si mette in viaggio; la mente e il corpo non fanno altro che seguirla». La differenza tra cammino e semplice escursione sta quindi nei rispettivi sensi e scopi? «Sì. Se faccio una passeggiata per smaltire un pasto pesante o per far tacere il senso di colpa per aver ecceduto col cibo, il mio scopo è "superficiale": riguarda la mia dimensione esteriore (psico-fisica). Il vero senso del cammino, invece, va ricercato nella sfera spirituale: quando mi metto in cammino non so che cosa sto cercando, ma ho la certezza interiore di poterlo trovare. Parto per avere una risposta. Penso che la definizione più bella di essere umano sia "uomo in cammino", e io cerco di essere questo: un uomo in cammino a cui la vita ha dato in sorte di farne il proprio lavoro».

Per viaggiare Se vuoi utilizzare le gambe per scoprire luoghi più o meno lontani, puoi scegliere il fai-da-te o affidarti a chi organizza viaggi "a passo lento" per piccoli gruppi. Nel primo caso, individua la meta con cura e documentati bene prima di partire. Attenzione, non è detto che, per camminare, tu debba per forza immergerti nella natura: grazie ai percorsi di trekking urbano molte città, in Italia e all'estero, sono "a portata di piede". Preferisci delegare l'organizzazione a terzi? Se è la tua prima esperienza di viaggio a piedi o hai voglia di prendertela con calma, iscriviti a "Firenze: fiori, passeggiate e poesie", easy trekking proposto dalla cooperativa "Walden viaggi a piedi" (www.waldenviaggiapiedi.it) per il weekend dell'11-13 aprile. Hai qualche giorno di ferie

Non partire senza questi libri nello zaino



IL SAGGIO *Andare a piedi. Filosofia del camminare* di Frédéric Gros (Garzanti, 14,90 €) ti accompagna con le storie di celebri marciatori come il poeta Rimbaud, i filosofi Kant e Nietzsche e il Mahatma Gandhi.



LA GUIDA *I passi e il silenzio. A piedi sulle strade di Chiara d'Assisi* di M. Cardarelli e F. Gallo (Porziuncola, 12 €) oltre a darti info pratiche, ti racconta episodi della vita di Chiara.

per Pasqua? Valuta i viaggi di "Le vie dei canti" (www.viedeicanti.it), che fanno capo all'associazione "Tra terra e cielo" di Massarosa (Lu): per esempio, ti portano in Veneto per "Camminare sulle acque: da Treviso a Venezia lungo il Sile" (14-18 aprile); in Toscana per "La Via Francigena da Lucca a Siena" (14-19) e per "Argentario, l'isola che non c'è" (19-21); in Scandinavia per "Lapponia, il Sentiero del Re" (18-27). Interessanti e variegate anche le proposte dell'associazione "La compagnia dei cammini" (www.cammini.eu), fra le quali ti segnaliamo "L'Appennino vien mangiando", trekking goloso alla scoperta delle antiche tradizioni culinarie emiliane, in programma dal 30 aprile al 4 maggio.

Per la compagnia Le marce non competitive a passo libero sono un'occasione per camminare su percorsi protetti (senza veicoli), per conoscere persone nuove in un clima di festa e, spesso, per sostenere iniziative di solidarietà. Domenica 23 marzo a Milano c'è



**«Non faccio mai niente se non camminando, la campagna è il mio studio»
(Jean-Jacques Rousseau, filosofo).**

la Stramilanina (www.stramilano.it), il cui percorso si snoda per 5 km nel cuore della città. Vi partecipano i giovani runner e gli adulti che vogliono passeggiare a ritmo tranquillo (per i corridori, invece, c'è la Stramilano dei 50mila su 10 km!). Abbiamo chiesto al medico della manifestazione, il dottor Giuseppe Magni, un paio di dritte per evitare "piccoli incidenti di percorso". Eccole: «Suggerisco di vestirsi nel modo più adatto al clima della stagione. Se fa freddo, coprirsi bene (anche se il movimento produce una sensazione di calore). Respirare dal naso e non dalla bocca: questo permette di umidificare l'aria, e di riscaldarla in caso di clima freddo, evitando in questo modo l'eccessiva secchezza della gola».

Per lavoro Anche tu adori camminare nella natura, hai a cuore l'ecologia e il turismo sostenibile; ci sai fare con le persone e non perdi occasione per trasmettere le tue passioni?

Prendi in considerazione l'idea di diventare Guida ambientale escursionistica (Gae; info sul sito www.aigae.org), come Francesco Gallo. Le Gae, che operano come liberi professionisti o in aziende, accompagnano in sicurezza i propri clienti, spiegando le caratteristiche storico-ambientali dell'area visitata. «Io accompagno anche singole persone e non richiedo un numero minimo di partecipanti, come invece è d'uso nelle escursioni organizzate» precisa Francesco. «Credo che chi si mette in cammino per rispondere alle esigenze più profonde del cuore non sia agevolato dal frastuono di un'allegria brigata. Ai fidanzati, agli sposi, a due o tre amici che vogliono approfondire la loro amicizia, consiglio di mettersi in cammino insieme. I passi che giorno dopo giorno compiono l'uno accanto all'altro saranno alla fine indissolubilmente uniti nell'unico sentiero della loro vita».

**CREA
UNA
MAPPA
COL GIS**

Metti i i tuoi passi (a piedi o in bici) a disposizione degli altri

Hai mai sentito parlare di mapping party o di mapping weekend? Sono iniziative divertenti e utili, nelle quali si utilizzano le tecnologie Gis (Geographic information system) per raccogliere dati, contribuendo a creare mappe multimediali gratuite e a disposizione di chiunque. I requisiti per partecipare? Bastano uno smartphone con sistema operativo Android e un Gps, tanta curiosità per il territorio, voglia di muoversi a piedi (in alcuni casi anche in bici) e di collaborare

con gente nuova. Per saperne di più vai su blog.openstreetmap.it oppure partecipa a "MapParty. Camminare, osservare, mappare lungo i Cammini della Regina per un'esperienza culturale, sensoriale e giocosa", evento in programma per sabato 3 maggio (sesta Giornata Nazionale dei Cammini Francigeni) nei pressi di Como, a cavallo tra Italia e Svizzera. «Con i nostri smartphone raccoglieremo suoni, immagini, commenti, documenti che ci permetteranno, con un semplice click, di descrivere lo stato dei luoghi che attraversiamo», spiega Maria

Antonia Brovelli, prorettrice del Polo territoriale di Como del Politecnico di Milano (fra gli enti organizzatori della giornata). «Le nuove tecnologie mobili e partecipate sono importantissime», aggiunge la docente, «perché consentono non solo di valorizzare la mobilità dolce e il turismo sostenibile, ma anche di monitorare collettivamente l'ambiente e il territorio». La partecipazione al MapParty è gratuita e aperta a tutti i "camminanti" (singoli, famiglie, bambini, turisti), previa iscrizione online. Info su www.viaregina.eu e su viaregina.site88.net/drupal.