

Weekend

VIAGGI, MODE, COSTUMI, RECENSIONI: IL MEGLIO DELLA SETTIMANA

DALLE ALPI ALLE ISOLE UN POPOLO IN CAMMINO UN PASSO PER VOLTA

DI GIUSEPPE NIGRO

È

il più lungo sentiero di trekking del mondo, 6.880 km tutti in alta quota, dall'intero arco alpino e poi giù lungo lo Stivale, lungo l'appennino, a coprire infine tutte le regioni italiane, isole comprese, attraverso più di

350 borghi montani. È il Sentiero Italia Cai, ideato nel 1983 e realizzato nel 1990 dal Club Alpino Italiano, che adesso lo rilancia: l'anno scorso ne ha annunciato il restauro integrale, frutto dell'impegno di centinaia di volontari, per una ricognizione del percorso originario, l'individuazione delle varianti necessarie dopo 25 anni e gli opportuni interventi di ripristino del percorso e della segnaletica. Adesso è pronto, non casualmente in questo 2019 che è l'anno nazionale del turismo lento. Da Muggia, in provincia di Trieste, a Santa Teresa di Gallura, provincia di Sassari, oppure al contrario dalla Sardegna al Friuli-Venezia Giulia, è già tornato a riempirsi di viandanti, e continuerà a farlo in queste settimane, con iniziative a ridare vita a un percorso unico. Per farlo tut-

● **Perle nazionali**
Nella foto grande, escursionisti lungo il crinale del Col Margherita, in Trentino. Nelle immagini in alto il Passo Costazza in Veneto, la Valle Maira in Piemonte e l'Etna (foto Sara Furlanetto)



to, come Yuri, Sara e Giacomo, tre ragazzi di 31, 25 e 27 anni. O anche solo un pezzettino. Perché con l'arrivo della primavera torna la stagione delle camminate. E il richiamo del Sentiero Italia offre possibilità infinite.

DALLA SARDEGNA CON "CAMMINA CAI"

È partito due settimane fa "Cammina Cai Italia 2019", la grande staffetta non continuativa da marzo a settembre attorno a cui il Club Alpino Italiano ha strutturato il rilancio del Sentiero Italia, toccando tutte le regioni italiane. Partendo, il 1° marzo, dalle bellezze naturalistiche e culturali, dai paesaggi e dalle testimonianze archeologiche risalenti alla preistoria del Parco Regionale Monte Genis-Sette Fratelli in Sardegna: da Santa Teresa di Gallura a Burcei, poi all'indomani a Caserma Noci, e infine il giorno dopo fino a Castidias, tra vigneti, frutteti e foreste ancora intatte di

lecci e di sughere, popolate da cervi, cinghiali e mufloni, con escursionisti e abitanti del luogo sui sentieri usati un tempo da pastori e carbonai. Una settimana fa la tre-giorni siciliana, da Masseria Dammusa a Cefalà Diana passando per Piana degli Albanesi e stazione Ficuzza, sulla macchina del tempo tra le masserie e insediamenti dell'epoca greca, araba, sveva. E poi questo weekend in Calabria, da Cinquemiglia a Sant'Agata d'Esaro, passando da Pietrabianca e Passo dello Scalone, tra panorami, monumenti, santuari, grotte, boschi e cinghiali. Prossime tappe: la settimana prossima in Puglia (sabato Bosco San Cristoforo-Alberona e Alberona-Faeto) e il primo weekend di aprile in Basilicata (Castelsaraceno-Latronico e Madonna del Pollino-Morano Calabro).

DA MUGGIA CON "VA' SENTIERO"

Yuri Basilicò, Sara Furlanetto e

A PIEDI PER L'

I numeri dell'iniziativa

6.880 KM

● **La lunghezza**
È il percorso di trekking più lungo al mondo: il Sentiero Italia Cai ha un'estensione di 6.880 km

368 TAPPE

● **Un anno nella natura**
Va' Sentiero, la camminata lunga un anno dei tre giovani Yuri Basilicò, Sara Furlanetto, Giacomo Riccobono, sarà una scoperta del Sentiero Italia Cai in 368 tappe: partiranno il 1° maggio



IL PERCORSO

6 SITI NATURALI UNESCO

● **Dalle Dolomiti all'Etna**
Si toccheranno i siti patrimonio naturale dell'umanità di Dolomiti, Monte San Giorgio, Etna, Cilento, Cinque Terre e le faggete primarie in cinque diverse aree riconosciute

WELLNESS
IL CANE PERSONAL TRAINER
 Restare in forma assieme all'amico a quattro zampe
 PAG. 24



CINEMA
STARR RAGAZZA CORAGGIO
 Un nuovo film sulla questione irrisolta del razzismo negli Usa
 PAG. 25

TELEVISIONE
NETFLIX E LAF.1 PER TUTTI
 "Drive to survive" conquista anche chi non ama i motori
 PAG. 25



LA LETTURA
L'ALBUM DELLA SANREMO
 Dieci storie (e fotogrammi) entrate nel mito della bicicletta
 PAG. 26-27



Giacomo Riccobono il Sentiero Italia lo faranno in direzione opposta, da Muggia a Santa Teresa di Gallura in 368 tappe. Dal 1° maggio, dedicheranno un anno della loro vita a un'avventura che è un'idea dal messaggio dolcissimo: portare i giovani alla scoperta delle terre alte italiane. Sono loro, ragazzi innamorati della montagna, le tre anime di Va' Sentiero, un'iniziativa sostenuta da una campagna di crowdfunding (intanto per coprire le spese del viaggio, magari anche per realizzare un documentario e un libro fotografico), tra eventi in quota e performance artistiche, appoggiandosi ai rifugi di montagna. Dal 1° al 25 maggio saranno

in Friuli-Venezia Giulia, poi fino al 24 giugno sui sentieri di Veneto e Trentino Alto Adige, e così via. Una finestra sul paese e un modo per raccontarne le unicità attraverso la rete e i social: le montagne e le persone, i panorami e i dialetti, le tradizioni e l'enogastronomia. Un viaggio collettivo, aperto a chi vorrà aggregarsi, anche solo per una tappa.

ZAINO IN SPALLA SULLA FRANCIGENA

Non sono casi isolati, ma un fenomeno nazionale. Alle spalle c'è un popolo che si muove al ritmo della mobilità dolce. Con una forte crescita anche in rosa: nei gior-

ni scorsi a Fa' la cosa giusta, la fiera dedicata all'equo-solidale e alla sostenibilità, è stata annunciata la nascita della Rete Nazionale delle Donne in Cammino. Da sempre il nostro è un paese di camminatori, ma nel 2018 per la prima volta il numero di persone che percorrono i cammini in Italia ha superato quello degli italiani sul cammino di Santiago: 32.338 italiani hanno chiesto la credenziale per uno degli itinerari nel nostro paese, secondo i dati di Terre di Mezzo, e 27.009 per la Cattedrale di Santiago. La nazionalità più numerosa, dopo gli spagnoli. Tra i nostri confini la più gettonata, con 17.092 credenziali richieste, è stata la via Francigena, la risposta italiana al Cammino di Santiago: è l'antica strada dei pellegrini che nel Medioevo univa Canterbury a Roma e ai porti della Puglia, 3.200 km di cui 1.800 in Italia, tra fede e cultura, umanità e paesaggi, scarpe ai piedi e zaino in spalla, lontani dalla frenesia. Con un recente rilancio anche della via Francigena del Sud, da Roma a Santa Maria di Leuca, quindi teoricamente fino a Gerusalemme. Un fenomeno tale da dedicargli una serie-documentario che a partire dal 5 aprile andrà in onda in prima serata sulla Bbc.

Primavera, tempo di escursioni: alla riscoperta del Sentiero Italia Cai tra natura, umanità e mobilità dolce

ITALIA



20 REGIONI

● **Tutto lo Stivale**
 Si comincia in Friuli-Venezia Giulia e si arriva in Sardegna: oltre a tutte le catene montuose italiane, il percorso attraversa 20 regioni

360 COMUNI

● **I borghi del Belpaese**
 Da Muggia a Santa Teresa di Gallura, o viceversa, si toccano 360 diversi comuni italiani

350.000 METRI

● **Il dislivello totale**
 Lungo l'intero arco alpino e poi giù lungo lo Stivale attraverso l'appennino, fino alle alture delle isole, il Sentiero Italia ha un dislivello totale di 350.000 metri

Sette giorni



● **Dalla Basilica di San Nicola a Bari**
 Il Cammino materano parte dalla Basilica di San Nicola nel cuore di Bari vecchia. Prima tappa, 17 km fino a Bitetto



● **Ai Sassi di Matera**
 Dopo 160 km di cammino e sette tappe, l'ultima di 29 km da Picciano, arrivo a Matera, capitale europea della cultura 2019 (foto Cinzia Astorino)

MURGE DA SCOPRIRE CON LENTEZZA DA BARI A MATERA

La Via Peuceta, 160 km di chiese nella roccia, case sottoterra, lupi, leggende e calcare, tra preistoria e contemporaneità

DI ANDREA MATTEI

Matera è città straordinaria quanto complessa, una delle più antiche del mondo, da sempre abitata e costruita a strati nel corso di millenni. Comprenderla non è cosa semplice, penetrare nella sua anima profonda è impresa che non si risolve con una visita morbida e fuggi, consumata tra b&b e pizzerie. Per farlo, allora, è necessario scoprirla con lentezza, arrivarci magari a piedi attraversando coi tempi giusti il territorio che la circonda e di cui la Città dei Sassi è una naturale conseguenza. Questa la proposta del Cammino Materano, un itinerario che unisce Bari a Matera in 7 tappe, un percorso ricco di storia, natura e personaggi favolosi: 7 giorni a piedi dalla Basilica di San Nicola alla Capitale europea della Cultura 2019.



● **Il libro**
 La Via dei Sassi, Andrea Mattei, Ediciclo Editore, 15 euro

piani selvaggi, Altamura, Gravina e infine Matera, chiese rupestri e abitati ipogei, soprattutto vicende famose e inaspettate, perché questa è terra di personaggi storici entrati nell'identità popolare e leggende narrate a ogni passo, miti, magie e misteri, imperatori scomunicati e santi inventati di sana pianta, briganti e contadini, lupi e dinosauri, balene e cinghiali, tutto perennemente in bilico tra preistoria e contemporaneità. E c'è una base su cui tutto questo poggia, uno zoccolo duro che

tiene insieme questi mondi e queste genti, duro come pietra appunto. È la "scabrosità del calcare", per dirla con Tommaso Fiore, perché di calcarenite è fatto il suolo che calpesti, roccia sotto i piedi e davanti agli occhi, che emerge dal terreno per farsi case, muri e... fede. Le Murge, questo altipiano che si erge all'interno della Puglia che poi si fa Basilicata, è un territorio selvaggio tutto da scoprire, fuori dai circuiti del turismo di massa. La pietra di cui è composto è l'elemento comune e unificante di tradizioni culturali, e mappa invisibile del territorio, conoscenza iniziatica e segreta tramandata di generazione in generazione. Identità.

Il Cammino materano tappa per tappa
 Sono sette le tappe del Cammino Materano: Bari-Bitetto 17 km; Bitetto-Cassano delle Murge 25 km; Cassano delle Murge-Santeramo in Colle 22 km; Santeramo in Colle-Altamura 24 km; Altamura-Gravina 20 km; Gravina-Picciano 28 km; Picciano-Matera 29 km. Questo il sito ufficiale: camminomaterano.it.

Altamura, Gravina e il territorio selvaggio
 La Via Peuceta del Cammino Materano fa questa strada: 160 chilometri o giù di lì che si srotolano in lieve ascesa tra città antichissime e alti-