

Lungocosta

Profumo di mare passo dopo passo

VALENTINA SCAGLIA

LA VIA della costa è aperta. Si cammina verso una cala segreta, un faro, una torre, la bussola interiore è il mare. Un mare diverso, lontano dall'affollamento che si crede inevitabile. L'Italia ha 7500 chilometri di litorali, solitari per la maggior parte dell'anno. Basta allontanarsi da strade e porti. Un'ora a piedi dall'ultimo abitato e si è in un altro mondo. Posti da pirati, spiagge deserte, macchie impenetrabili. Si torna indietro nel tempo, nelle emozioni dei romanzi letti da ragazzi. Possibile, nel nostro denso Mediterraneo? Sì, possibile. I sentieri sono il volano di un turismo a basso impatto e fioriscono nuovi percorsi. Il *Sentiero del Mediterraneo* è una proposta ambiziosa, collegare a piedi Maratea in Basilicata con Ventimiglia in Liguria: 1.460 chilometri. All'isola d'Elba è a buon punto la *Via delle Essenze*, percorso costiero di 127 chilometri, 50 sono già aperti. Le possibilità sono innumerevoli, con rispetto e prudenza. L'autonomia è la stessa di una gita in montagna, ci si addentra in zone poco abitate: scarponi adatti, cartina, cibo e acqua. Ecco quattro camminate in giornata e quattro trekking di più giorni.

INUMERI

In Italia ci sono ancora 2.500 km di litorali intatti: il 60 per cento della gente risiede nella fascia costiera. I dati nel dossier *Coste, il profilo fragile* del Wwf

© RIPRODUZIONE RISERVATA





Sardegna

DUNE DI PISCINAS, SENZA ROTTA

Non aspettatevi un sentiero marcato e una classica gita. Quello di Piscinas - costa ovest della Sardegna - è un vagabondaggio senza rotta in un mare di dune che hanno pochi paragoni in Europa. Il punto per non smarrirsi tra queste sabbie dorate è l'Hotel Le Dune, unica costruzione in un territorio vastissimo, ricavata da un ex magazzino della miniera locale, ormai abbandonata. Posto da romanzo. Per arrivarci si segue la piccola strada sterrata di 7 chilometri che da Ingurtosu, soli 37 abitanti, porta al mare. All'alba e al tramonto si può avvistare il re del posto, il cervo sardo, e con un libero giro ad anello, raggiungere la foce del Rio Piscinas, un chilometro più a nord di dove finisce la strada

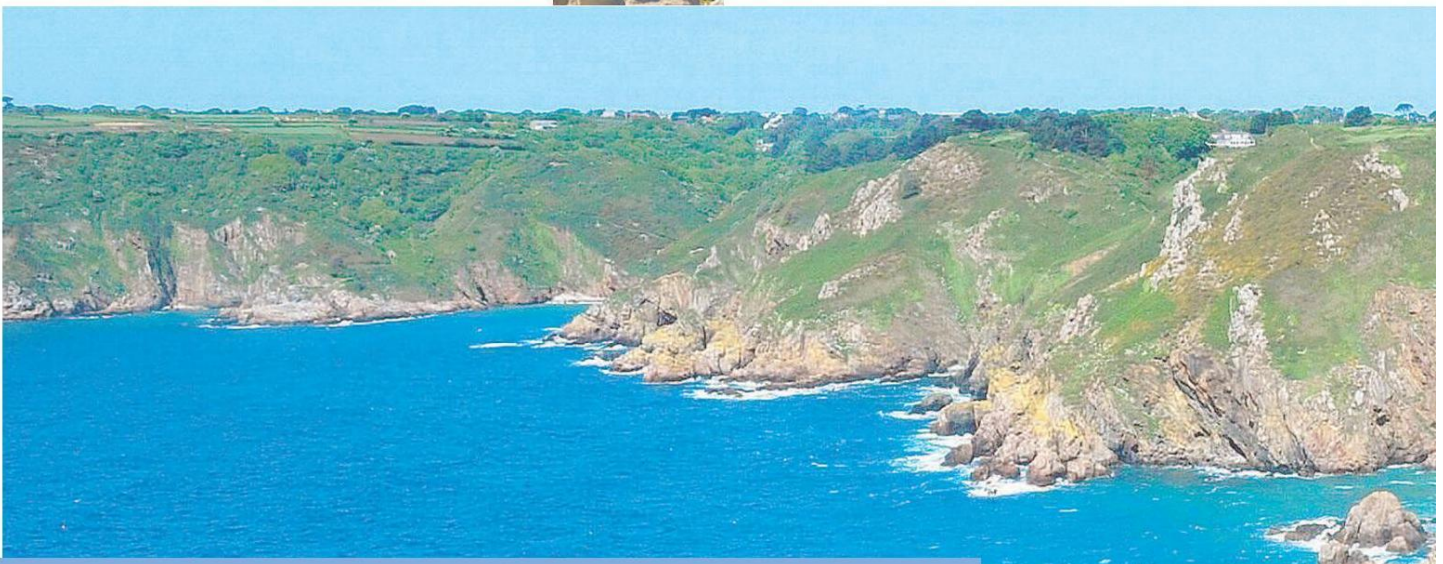


Sicilia

MONTE COFANO, UN'ILLUSIONE D'ISOLA

Da lontano pare un'isola. Invece Monte Cofano, vicino a Trapani, è un capo piramidale che balza su dal mare, un baluardo calcareo alto 659 metri trasformato in riserva regionale. Il suo fortunato isolamento nasce dall'assenza di strade. Si parte a piedi da Cornino, frazione costiera di Custonaci, e si avanza tra scogliere, grotticelle e rupi con l'obiettivo di raggiungere la Tonnara di Cofano, minuscolo avamposto della pesca locale custodito da una bella torre di pietra rosa, che ospita un piccolo museo. Il sentiero è ampio e ben segnalato. Chi è di buona gamba può rientrare a Cornino tagliando il promontorio e passando dal Baglio Cofano, un nucleo rurale che si trova a 300 metri di quota

Ecco gli itinerari trekking di primavera: dalla Liguria alle isole maggiori





Toscana

CALA DI FORNO, UNA BAIÀ DESERTA

Cala di Forno, annidata tra i Monti dell'Uccellina, è un lembo di Maremma uscito da un quadro dei Macchiaioli. L'accesso è con la navetta del Parco della Maremma che dal centro visite di Alberese porta a Pratini. Da qui il mare ancora non si vede ma un bel percorso con dislivello limitato porta alla tranquilla baia sabbiosa. Si cammina tra l'argento degli ulivi e le onde verdi di una macchia profumata che racchiude veri tesori botanici, come monumentali ginepri. Cala di Forno è deserta a parte un solitario edificio che fu una dogana ai tempi in cui l'insenatura era un piccolo scalo per caricare il carbone prodotto nell'entroterra. Oggi non resta traccia di tale attività, ciò che domina è il silenzio



Campania

PORTO INFRESCHI, LE TORRI & LA ROCCIA

Il Cilento offre una costa varia: sabbiosa a Punta Licosa, rocciosa e imponente a Capo Palinuro. A Marina di Camerota la strada finisce e chi vuole conoscere le selvagge scogliere verso est deve avviarsi sul viottolo che collegava le belle torri di avvistamento di epoca borbonica. Il sentiero, recentemente segnalato, ha vari bivi. Tra le deviazioni più appetibili, la restaurata torre Zancale e la spiaggia bianca del Pozzallo. Prendetevi il tempo per sostare agli Infreschi, vero porto naturale, un ovale d'acqua tranquilla protetta da cornici rocciose. Chi vi arriva prima della stagione balneare ha il privilegio di vederlo com'era un tempo, quando i naviganti vi facevano scalo a rifornirsi d'acqua da una gelida sorgente



**IL SITO**

Notizie sul progetto
del *Sentiero
del Mediterraneo*
si trovano su
www.e12med.eu

I LIBRI

Per chi vuole
documentarsi
sui trekking "marini"
consigliamo

Sardegna a piedi
di Riccardo
Carnovalini e Roberta
Ferraris, 18 euro, Terre
di Mezzo editore
Ci sono undici
itinerari frutto
del viaggio di ottanta
giorni attorno all'isola
<http://libri.terre.it>

*Con un piede
in acqua e l'altro
sulla terra*
di Claudio Jaccarino,
16,50 euro, edito
da La Memoria
del Mondo
raccolge acquerelli
realizzati in cammino
da Roma a Luni
[www.memoriadel
mondo.it](http://www.memoriadel
mondo.it)