

→ sguardi; e capisci che se il Paese intero non torna a dare fiducia a quei luoghi, sarà questo lato oscuro a prevalere. Lo stesso vale per la tradizione. Scopri d'improvviso che i terreni che attraversi sono una "comunalia", un bene comune gestito dai residenti secondo un diritto pre-romano arrivato fino a noi e utile alla fase post-individualista che può attenderci; ascolti il ricco tri-linguismo degli anziani; osservi il riuso di ogni materiale e alimento, così assurdamente moderno. Ma non devi voltare la testa di fronte al giogo che la tradizione diventa per quei giovani che vedi sul muretto e che lascia loro solo la strada della fuga. Sempre che il mondo e la modernità non salgano qui da loro, per loro.

Sempre che il mondo, la nostra Italia almeno, non scopra che sta nella rugosità una sua grande carta, oltre che un dovere. Mille e più sindaci delle terre rugose, un gruppo di amministratori romani riformatori - anatema - migliaia di insegnanti, imprenditori, agricoltori, artisti, studenti si sono mobilitati da oltre cinque anni per rimettere queste terre al centro della cultura e dell'azione del paese. Ne sono nate oltre 70 aree-progetto che coprono un sesto del territorio nazionale. Hanno lavorato sul serio. E quindi hanno strombazzato poco. E quindi non hanno sperperato pubblico denaro. Ma hanno costruito strategie, e ora le iniziano ad attuare. Il progetto si chiama "Strategia per le aree interne". Chiedetene conto a "Roma". Questo governo, il ministro del Sud che ne ha la responsabilità, hanno condiviso e appoggiato questa strategia. Era nelle carte di una parte significativa della loro base, quella che ricerca partecipazione e conosce i territori. Hanno preso impegni. Ma nella deriva parolaia di questi mesi, la vecchia amministrazione romana, quella che sfrutta la debolezza dei governi per "cumannari", ha ripreso forza e sta bloccando tutto. Blocca le nuove scuole. Intimidisce i sindaci. Estromette i campioni del nuovo modo di amministrare. Semina sfiducia. "Normalizza". È lo stesso gioco romano che ho combattuto nei miei venti anni di amministrazione. Altro che "governo del cambiamento". Altro che voce ai cittadini e ai territori. Mi si dimostri che sbaglio. Per il mio Paese. Per i cittadini delle terre rugose e interne. ■

# Se inizi non ti fermi più

*Uno zaino leggero. Pochi soldi. Scarpe buone. Così parte un'avventura umana che porta molto lontano*

di **Valentina Lo Surdo**

**Il ritorno all'essenza rende più profondo il contatto con l'esperienza.** In questa equazione è racchiuso il fascino del mettersi in cammino: scoprire che si ha bisogno di poco o niente per sentirsi in piena forma fisica e mentale e aprirsi agli incontri che il cammino prepara sul tuo sentiero. Incontri di chi cammina con te e con chi abita i luoghi, incontri con diverse civiltà e la loro storia, ma anche con boschi, montagne, corsi d'acqua.

Così, compiere il tuo cammino diventa un'avventura umana scandita con semplicità dal ritmo dei tuoi passi, bastano pochi soldi in tasca (se vuoi fare economia puoi dormire in tenda, negli ostelli o in case private, lasciando una libera offerta) senza correre rischi: le tracce Gps sono disponibili per ogni percorso, e puoi contare su indicazioni segnaletiche dettagliate, o sulle istruzioni riportate nella guida.

### SOLO LO STRETTO NECESSARIO

Nel mondo dei camminatori si dice che la dimensione del tuo zaino è proporzionale alla grandezza delle tue paure: ecco perché riconosci subito gli inesperti dalla quantità di vestiti caricati sulla schiena, dal volume dei medicinali che supera quello del bagaglio, dalla piastra per i capelli o dalle derrate alimentari che sbucano da tasche gonfie all'inverosimile. Niente di peggio che partire carichi di roba: il giusto zaino deve contenere solo l'indispensabile, pari a circa il 10 per cento del tuo peso corporeo. Dunque sì a due magliette, due mutande,



due paia di pantaloni e di calzini (uno di tutto in dosso, il resto nello zaino), va bene portare il poncho, il coprizaino, un k-way o un guscio per la pioggia (eventualmente anche un pantalone anti-pioggia), un pile più o meno pesante, un cappello con visiera, una fascia elastica per testa o collo, gli occhiali da sole. Poi le ciabatte di plastiche per le docce comuni, un asciugamano in microfibra, il sacco lenzuolo e il sacco a pelo per quando si dorme nelle camerate, una maglietta come pigiama. Non vanno dimenticati preziosi dettagli come le spille da balia per appendere i panni ad asciugare sullo zaino, un po' di corda, ago e filo, una luce frontale, un coltellino multiuso, il caricabatterie per il cellulare con eventuale powerbank, un piccolo kit da bagno con tutto in formato mini (fondamentale la crema solare), un contenitore di plastica rigido per il picnic con posata e bicchiere. Infine i bastoncini per aiutarsi nelle discese e nelle salite, la guida cartacea (meglio non affidarsi solo al cellulare), una sacca leggera per girare la sera una volta che lo zaino viene parcheggiato, le scarpe da trail già calzate (gli scarponi da montagna sono troppo pesanti per giorni e giorni di marcia), senza dimenticare il segreto di ogni buon camminatore: una crema grassa per lubrificare i piedi, mattina e sera, per mantenerli morbidi e senza vesciche. Tutto il resto può rimanere a casa: lungo il cammino attraversi cittadine grandi e piccole, per tutto ciò di cui potrai avere bisogno.

### A OGNUNO IL SUO CAMMINO

Siete pronti per affrontare un percorso che dura giorni, forse settimane. Si tratta di percorsi tematici, in cui dall'inizio alla fine segui il filo di una storia, che sia la vita di un santo, un'antica strada battuta dai pellegrini o una via laica utilizzata da pastori, briganti o lupi. Generalmente i cammini tematici non abbracciano solo sentieri di montagna o di bosco, ma disegnano un percorso misto che attraversa cittadine e borghi, con lunghe infilate nella natura, prediligendo ogni qualvolta sia possibile la terra all'asfalto. La difficoltà di un cammino tematico è varia, ma normalmente presenta un livello adatto a tutti, impegnando il pubblico a piedi per una media di 20 chilometri al giorno, il doppio se lo si percorre a cavallo o in bicicletta: un traguardo accessibile ai bambini come agli anziani, a persone allenate o meno, avendo tutta la giornata a disposizione per raggiungere l'obiettivo. Per questo compiere un cammino rappresenta anche una delle sfide più salutari e apprezzate da un pubblico vasto ed eterogeneo. Lo possono testimoniare, ad esempio, Marisa Ballardini e Giulio Zanmarchi, i due camminatori da record in Italia in termini di età: 82 anni lei, 83 lui, camminano insieme da 55 anni, completando in media tre lunghi cammini ogni dodici mesi. Ci sono inoltre cammini storici, attivi da migliaia di anni come la Via Francigena, ce ne sono altri progettati da camminatori del nostro tempo. In Italia l'ondata di crescente interesse nei

confronti dei cammini tematici di recente creazione la si deve ad Angela Serracchioli: è stata lei la prima ad aver dato vita a un percorso moderno da quando, nel 2004, fu pubblicata la prima delle sette edizioni del suo primo tracciato, Di qui passò Francesco. Da allora la casa editrice Terre di Mezzo ha sfornato ventisei guide dedicate a percorsi italiani e nove europei, diventando il riferimento per guidare viandanti e pellegrini in una rete di cammini sempre più ramificata: tra i tanti disegnati negli ultimi anni spiccano quelli creati da Simone Frignani, autore di due cammini di grande successo: il Cammino di San Benedetto e l'Italia Coast to Coast.

### ITALIANI IN VIAGGIO

Cammino come scelta per le ferie è ormai una delle opzioni più apprezzate dagli Italiani, e non solo verso Santiago di Compostela: secondo un recente rapporto pubblicato da Terre di Mezzo, il 2018 è stato il primo anno in cui i nostri connazionali hanno percorso di più i cammini tematici nel nostro Paese che quelli alla volta della Galizia. Su un campione di 2.973 camminatori, il 57 per cento dei partecipanti sono uomini e di buon livello culturale, in maggioranza over 40 e con residenza al nord. Il 74 per cento ha fatto più di un cammino e solo il 25 per cento si mette in marcia per motivi religiosi. Il mese più gettonato è agosto, poi maggio, il 38 per cento preferisce camminare in coppia o in gruppo, solo uno su tre sceglie l'avventura in solitaria. Camminare fa bene anche all'economia dei territori attraversati: il 45 per cento dei partecipanti spende in media dai 30 ai 50 euro al giorno, il 73 per cento sceglie di pranzare con panini, mentre il 52 per cento si concede il premio serale di una cena al ristorante. Un trend positivo anche per gli esercenti dei negozi specializzati: prima di partire il 42 per cento dei viandanti ha acquistato calzature, il 39 per cento abbigliamento tecnico e il 31 per cento attrezzatura come zaino o bastoncini.

Molte migliaia di camminatori proprio in questo istante stanno marciando sui percorsi d'Italia. Tra le donne che camminano di più ci sono Ilaria Canali, Sara Zanni, Samantha Cesaretti e Cristina Menghini, che da sola ha totalizzato oltre 30 mila chilometri macinati in una decina d'anni. Quattro nomi da menzionare anche per gli uomini: Riccardo Carnovalini, Simone Cresti, Fabrizio Pepini, autore del libro Camminare guarisce, in cui racconta la sua storia di rinascita grazie al nuovo stile di vita abbracciato nel 2011. Una vicenda simile a quella di Andrea Spinelli, autore di Se cammino vivo, dato per spacciato da una terribile diagnosi nel 2013. In fondo «ogni cammino inizia semplicemente con il primo passo», e con questa certezza, il giovane catanese che nel frattempo di passi ne ha compiuti quasi ventuno milioni, si è messo a camminare. Perché non ha senso fermarsi, e da allora Andrea non l'ha più fatto. ■

*Non importa se il percorso è religioso, storico o leggendario.  
Si prova comunque uno stupore che si credeva perduto*