

MIO Viaggi Andare a piedi ci fa capire i luoghi in un modo unico e speciale

L'ITALIA DEI SENTIERI: INCAMMINIAMOCI VERSO GLI SCORCI PIÙ BELLI E SELVAGGI

Bellezze del passato e della natura: Natalino Russo racconta a *Mio* il fascino di questi viaggi

di Silvia Santori

Un passo dopo l'altro. È così che si parte, così che si iniziano le avventure. Anche le più grandi, quelle che portano lontano. Perché è proprio imparando a stare sulle proprie gambe che si percorrono i tragitti più emozionanti. All'insegna della lentezza, fatti assecondando i propri ritmi e desideri. Da qualche anno, anche in Italia si sta riscoprendo la bellezza del viaggio in cammino. Che permette di toccare il paesaggio nel senso più vero del termine. Di respirare la natura, ma anche la storia. Perché scegliendo certi sentieri si possono ripercorrere le orme del passato. Oltre che scoprire scorci mozzafiato, selvaggi e ancora sconosciuti. Nel libro *L'Italia è un sentiero - Storie di cammini e camminatori* (Ed. Laterza), Natalino Russo racconta il nostro Paese tra incantevoli sentieri di montagna e trat-



DOLOMITI

In Italia si sta riscoprendo la bellezza del viaggio in cammino: da nord a sud il nostro Paese ci regala paesaggi variegati bellissimi.

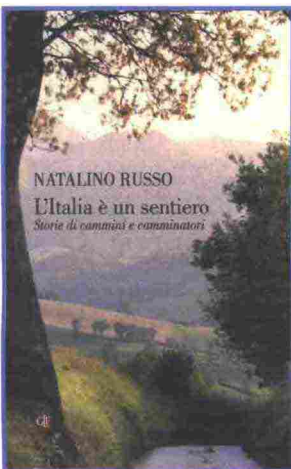
Foto: viaio fotografico di Natalino Russo

turi che rievocano pratiche antichissime, tra vie sacre di pellegrinaggio e percorsi che conservano memoria di scenari di guerra. È un libro che invita a uscire di casa e mettersi in cammino perché, in fondo, come si dice, è proprio il tragitto, non la destinazione, a rendere un viaggio denso di significato.

sotto i passi di chi ne ha percorso montagne, valli, pianure e coste. C'è sempre quindi un sentiero che va da qualche parte».

Dove conduce questo sentiero?

«Negli spazi lasciati liberi da strade, autostrade e ferrovie si cela un'Italia cosiddetta minore ma che, a ben vedere, è l'Italia maggiore, quella predominante. Camminando possiamo provare



UN VOLTO NASCOSTO DEL NOSTRO PAESE

Natalino, l'Italia è un sentiero: in che senso?

«Il nostro Paese è attraversato in lungo e in largo da percorsi antichissimi. Molte strade che utilizziamo oggi ricalcano tracciati consolidati in millenni di cammino. La geografia dell'Italia si è formata





Il faro della Palascia

a scoprirla e anche un po' a capirla».

Perché scrivere un libro sulle storie dei cammini e dei camminatori? Crede che questo tipo di attività stia prendendo nuovamente piede nel nostro Paese o ha sempre goduto in realtà di buona salute?

«Dopo l'arrivo dei mezzi di trasporto, per molti decenni la pratica del camminare è rimasta appannaggio di escursionisti esperti e frequentatori della montagna, soprattutto in Italia. Dopo molti altri popoli europei, finalmente anche noi stiamo riscoprendo il piacere di camminare come strumento di conoscenza e di maggiore consapevolezza. Andare a piedi, anche per tratti brevi, può farci capire

l'importanza di curare il posto in cui viviamo».

Quali sono i benefici di un viaggio fatto solo con l'ausilio dei propri piedi?

«Grazie ai mezzi di trasporto, camminare non è più una necessità ma può essere una scelta. Andare a piedi ci regala la possibilità di scoprire i luoghi e anche noi stessi. Il cammino ci dà il tempo per osservare, riflettere, dialogare. È un mezzo per vivere meglio come individui e come società. E poi fa anche bene alla salute».

Di quali cammini si parla nel suo libro?

«Li ho divisi per temi, rac-

contando le loro storie e quelle di chi li ha percorsi nel tempo. Dai tratturi della transumanza fino alle vie commerciali un tempo usate per scambiare il sale della costa con la lana dell'entroterra. Dagli itinerari tracciati dagli eserciti fino alle vie di pellegrinaggio. Molti li ho percorsi personalmente, soprattutto quelli del Sud. Penso sia molto importante partire dal Sud, che è poco conosciuto dai camminatori. Anche il Sentiero Italia parte dal Sud: è un percorso di oltre 6000 km che attraversa tutto il Paese. Tra quelli che mi hanno emozionato di più mi piace citare il breve itinerario che da Otranto conduce al faro di punta Palascia, un luogo denso di storie, a partire da quelle raccontate dai figli dell'ultimo custode del faro».



Natalino Russo

Un doppio approccio dunque.

Da una parte invita a ripercorrere orme del passato, dall'altro a fare escursioni e trekking nelle bellezze della natura.

«Sì. Abbiamo la fortuna di vivere in un Paese dalla rara ricchezza paesaggistica e storico-culturale. I sentieri attraversano luoghi storici che nel corso dei secoli sono stati calpestati da migliaia di persone ed è emozionante sentirne l'eco. Ma spesso passano anche in paraggi incon-

5 CONSIGLI PER UN PERCORSO IN CAMMINO

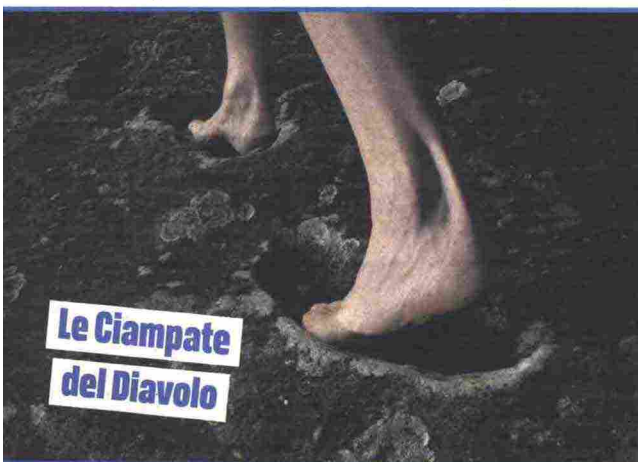
- ✓ Scarpe molto comode e ben collaudate
- ✓ Uno zaino leggero, perché in cammino si ha bisogno di pochissime cose e si impara a fare a meno del superfluo
- ✓ Una buona mappa cartacea, utile a progettare il viaggio prima ma anche a seguirlo mentre si è sul tragitto
- ✓ Partite possibilmente da soli: è il modo migliore per incontrare gli altri
- ✓ Tenere il cellulare spento il più possibile

taminati e poco frequentati. La natura selvaggia è molto più vicina di quanto possiamo immaginare».

BASTA MUOVERE IL PRIMO PASSO

A chi non è raccomandabile questo tipo di viaggio?

«Camminare è una delle prime azioni che impariamo nella nostra vita ed è l'atto più elementare di cui siamo capaci. Tutti camminiamo, anche solo per andare a fare la spesa. Camminare fa bene e non ha controindicazioni, perciò un viaggio a piedi è adatto a tutti. Esistono itinerari di ogni genere: dalle passeggiate brevissime ai cammini che richiedono un mese e più. Basta muovere il primo passo».



Le Ciampate del Diavolo



Il sentiero degli Dei in Costiera Amalfitana