

## Fitness

## TENDENZE

# Scopri la montagna a passo lento

Sui sentieri, quest'estate, si va per meditare, ascoltare musica, fare yoga. Ma soprattutto per ritrovare uno stile di vita più consapevole. Perché camminare tra le vette permette di esplorare anche le vie dell'anima

di Anna Pugliese

## IL NOSTRO ESPERTO

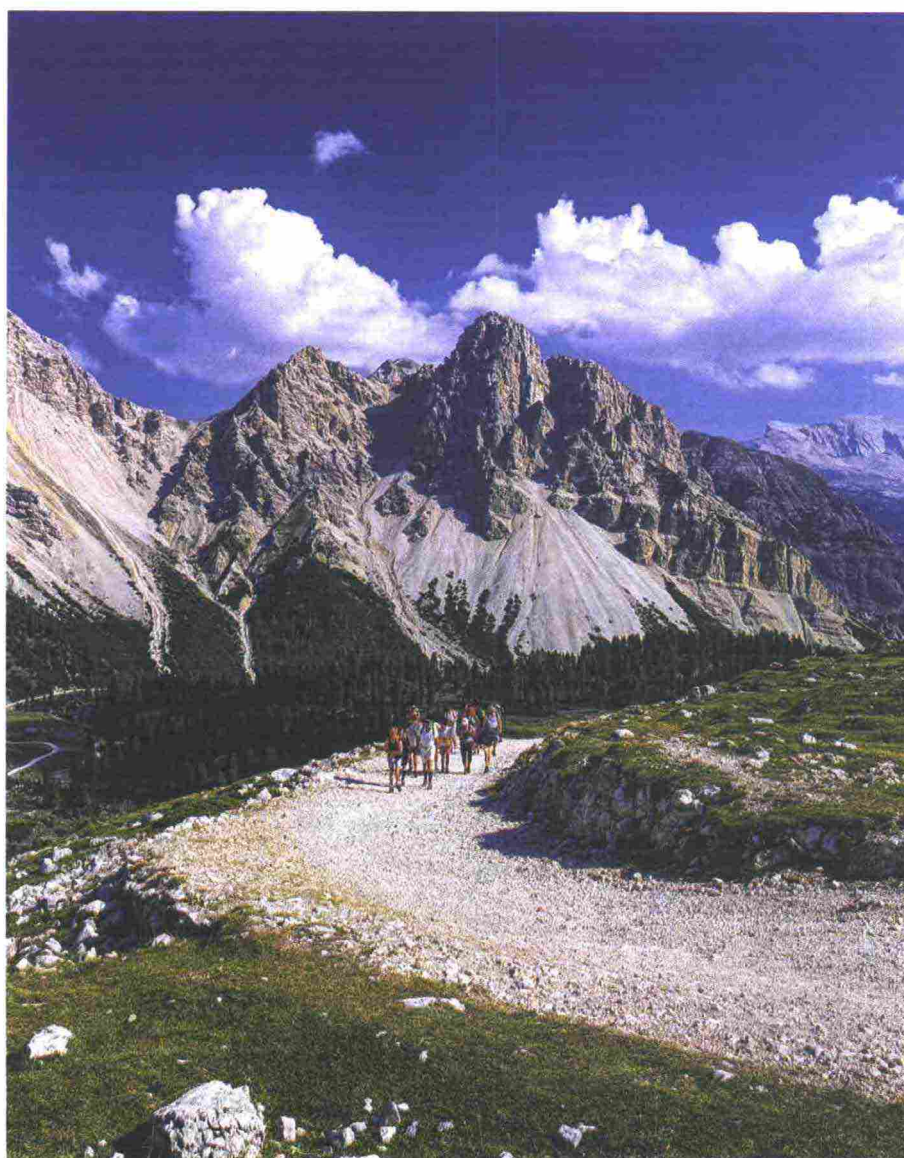


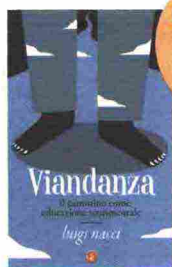
**Luigi Nacci**  
guida naturalistica  
e scrittore ([nacciluigi.wordpress.com](http://nacciluigi.wordpress.com))  
a Trieste

**Il 2019 è l'anno del Turismo Lento, un modo di vivere la vacanza nel rispetto dell'ambiente e con tempi che assecondano i ritmi naturali.** Una tendenza che sta cambiando l'approccio alle attività en plein air, in particolare alle escursioni in quota. I trekking, infatti, hanno sempre più praticanti nel nostro Paese dove, tra Alpi e Appennini, si contano ben 60 mila chilometri di sentieri segnati e curati dai volontari del Club alpino italiano. E sui quali, oltre allo sportivo partito all'alba per raggiungere la vetta, si incontrano sempre più spesso anche amanti del silenzio che, un passo dopo l'altro, vogliono intraprendere un percorso introspettivo in solitudine. Oppure piccoli gruppi al seguito di un viandante 2.0, un "guru" del cammino che insegna a viverlo come esperienza emozionale e di riflessione.

### Un viaggio nel passato

Invece del trekking con finalità turistiche o sportive, vivere la montagna "a passo lento" significa camminare con ogni tempo, condividere con i compagni le ore, la conoscenza, l'al-





LETTURE  
IN ALTA  
QUOTA

loggio, magari qualche lettura. «Si affronta una situazione completamente diversa dalla quotidianità spesso alienante in cui siamo immersi. Non a caso molti di questi camminatori arrivano dalle grandi città, da luoghi dove non c'è spazio per fermarsi a riflettere. Persone di tutte le età, dai 15 agli 80 anni, con prevalenza di quaranta-cinquantenni, i più travolti dalla vita frenetica. E tante sono anche le donne», racconta Luigi Nacci, scrittore, poeta, viandante e guida per la Compagnia dei Cammini, un'associazione che organizza viaggi lenti a piedi, in barca, con gli asini, e vacanze di turismo responsabile. «Quello che conta veramente non è tanto la meta, quanto il cammino stesso: come se il viaggio rappresentasse il percorso del nostro cambiamento, facendoci comprendere che un altro modello di vita è possibile. Si esce così dalla logica del primeggiare, dell'imporsi sugli altri, oggi dominante, e si riattiva la memoria di ciò che siamo stati, cioè migranti. Sempre, nel corso della nostra storia, ci siamo spostati per inseguire la selvaggina, le greggi, le stagioni del raccolto, il lavoro. Questa voglia di muoversi fa parte di noi. La teniamo lì, sopita, ma è pronta a riaffiorare». Sulla base di queste suggestioni si sono moltiplicati gli appuntamenti e gli eventi dedicati a chi cammina in quota alla ricerca di una maggiore autenticità. Di seguito, ecco alcune proposte.

#### Per andare alla scoperta di sé

Il desiderio di ritrovare la propria dimensione interiore, di dedicarsi finalmente del tempo per ascoltarsi, circondati dal silenzio e dall'armonia della natura, è l'obiettivo di Cammini di Pace ([camminidipace.it](http://camminidipace.it)). Quest'associazione di viaggi "zen" dall'1 al 7 luglio propone *Salire la montagna, essere la montagna*. Si tratta di una

#### LA GUIDA SPIRITUALE

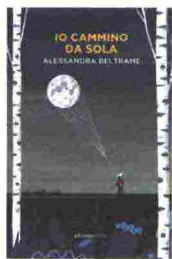
Il cammino è un viaggio straordinario per conoscersi e far emergere con forza inaudita i sentimenti più veri.

*Viandanza*, Luigi Nacci, Laterza, 14 €.



#### IL TACCUINO DI VIAGGIO

Un viaggio in Himalaya tra le valli, le persone, il male d'altitudine e i paesaggi struggenti. *Senza mai arrivare in cima*, Paolo Cognetti, Einaudi, 11,90 €.



#### LA TESTIMONIANZA

Sui sentieri in solitudine per imparare ad affrontare la vita e accettarne tutte le conseguenze. *Io cammino da sola*, Alessandra Beltrame, Ediciclo, 14,50 €.

Nella natura puoi staccare finalmente dalla quotidianità. Ti ricarichi di energia e risvegli la capacità di attenzione.

settimana sull'Alta Via n. 1, tra le Dolomiti ampezzane; si parte dal lago di Braies, in provincia di Bolzano, per proseguire nel Parco naturale Fanes-Sennes-Braies e costeggiare le mitiche Tofane. «Le giornate saranno scandite, oltre che dal cammino, da alcune pratiche di consapevolezza, con momenti di meditazione, di risveglio del corpo ed esercizi che amplificano la percezione e guidano l'attenzione», spiega Anita Constantini, che condurrà questo trekking davvero speciale. La ricerca del proprio "io" più autentico, naturale è l'obiettivo principale anche del viaggio in Val Granda, in Piemonte, dal 3 al 7 luglio, con la Compagnia dei Cammini ([cammini.eu](http://cammini.eu)). In cinque giorni si attraversa un'area del nostro Paese rimasta decisamente selvaggia, un parco nazionale dove villaggi e alpeggi sono remoti, i sentieri tracce da scoprire e le faggete hanno conquistato i pascoli. «È un viaggio a ritroso nel tempo, alla ricerca dell'homo selvaticus», si legge nella presentazione del cammino. Un'esperienza per sgombrare la mente e fare chiarezza dentro di sé.

#### Per fare anche yoga o altre attività

Ci sono pure proposte di una sola giornata, ma sempre fortemente introspettive e combinate con altre attività e interessi. Come per esempio quelle di Donne di Montagna →

## Fitness

## L'outfit per camminare in relax



①

LA T-SHIRT  
AUTO-ASCIUGANTE

Morbidissima, traspirante, si asciuga in un lampo. In tessuto eco sostenibile, utilizza la tecnologia Polygene per il controllo dell'odore. Giromanica e girocollo sono antisfregamento. **Capilene cool trail shirt**, Patagonia, 40 €. [patagonia.com](http://patagonia.com)



②

LA SCARPA  
AMMORTIZZATA

Pensata per le lunghe distanze, vanta un'ottima ammortizzazione, anche sui terreni più difficili. Ha una speciale forma brevettata con ampio spazio in punta ed è altamente traspirante. **Ultraventure**, Topo Athletic, 170 €. [topoathletic.it](http://topoathletic.it)



③

LA FELPA  
TRASPIRANTE

Un capo "su misura" per le donne, con un'eccellente capacità di regolazione della temperatura e della traspirabilità grazie al tessuto in lana merino e jersey. **Felpe Reda Active Merino**, Rewoolution, 230 €. [rewoolution.it](http://rewoolution.it)



④

I FUSEAUX  
FASCIANTI

In lana merino, ultraleggera, proteggono e lasciano traspirare la pelle. Antiabrasioni, fasciano senza stringere grazie al filato super-stretch, dando ampia libertà di movimento. **Cellar leggings**, Wild Country, 75 €. [wildcountry.com](http://wildcountry.com)

→ ([donnedimontagna.com](http://donnedimontagna.com)), la community di appassionati di sport e cammini in alta quota, che propone un doppio appuntamento a Roncegno e Pesina, in Trentino, il 13 e il 27 luglio. «Al trekking di 5 km circa con la guida, tra strade forestali e sentieri immersi nel bosco, abbiniamo la pratica dello yoga nidra. Questa versione dell'antica disciplina indiana è facile da praticare a livello fisico, visto che si rimane distesi per tutta la lezione, ma è capace di rilassare in modo profondo e consapevole, decongestionando la mente», spiega Marzia Bortolameotti, che gestisce la community. Ci sono proposte interessanti anche per chi al cammino vuole abbinare incontri culturali: dal 18 al 21 luglio gli appassionati di montagna si danno per esempio ap-

puntamento a Estoul e Brusson, in Valle d'Aosta, tra cammini, musica e letture. Merito di Paolo Cognetti, vincitore del Premio Strega nel 2017, che li organizza il festival *Il richiamo della Foresta*: quattro giorni per raccontare i tanti possibili modi di vivere l'alta quota ([ilrichiamodel-laforesta.it](http://ilrichiamodel-laforesta.it)). Oltre alla camminate, si parlerà di arte e libri, ci saranno spettacoli teatrali e incontri con chi abita la montagna da sempre o ci si è trasferito per cambiare vita.

**Camminando a passo lento puoi scoprire che una vita diversa è possibile.**

## Per studiare la natura

Infine, non va dimenticato l'approccio naturalistico. Nella friulana Sella Nevea, nel weekend del 20-21 luglio è in programma il *Nevee Outdoor Festival* ([neveeoutdoorfestival.com](http://neveeoutdoorfestival.com)), dedicato alla scoperta di uno dei territori più suggestivi delle nostre montagne: un altipiano carsico, calcareo, con un piccolo nevaio, che è il cuore del Parco naturale delle Prealpi Giulie. Sono previste escursioni con una guida naturalistica per riconoscere i fiori, imparare a distinguere le tracce del passaggio degli animali e saper dare un nome alle tante vette del gruppo del Canin. In più, facili percorsi speleologici, per scoprire la sua storia geologica, e lezioni di yoga in quota per "respirare" la montagna facendola entrare nella propria anima. ●