

Pensare con i piedi

L A B E L L E Z Z A
D I

Camminare

*Un gesto naturale ma rivoluzionario
nell'età dell'iperconnessione e
dell'efficienza neoliberista.*

*Nella vita come nella letteratura
non arrendersi, resistere*

di **Donatella Di Cesare**

illustrazione di **Irene Rinaldi**



Pensare con i piedi

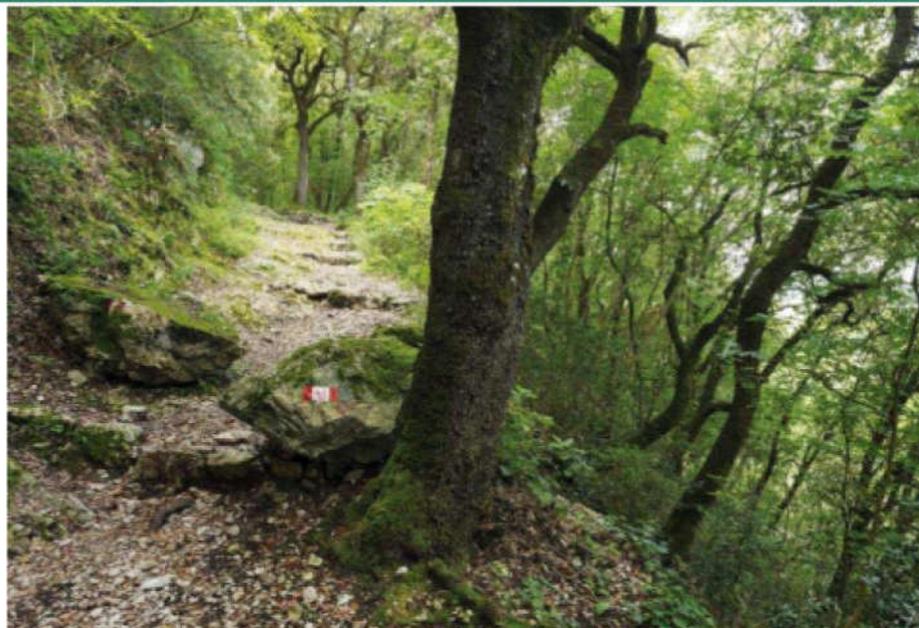
L'esistenza non è mai lieve. Tanto meno all'epoca del neoliberalismo con il suo ritmo sfrenato, l'obbligo dell'efficienza, la competizione implacabile, i mille impegni che punteggiano e soffocano la quotidianità.

Mai un attimo per sé. Al contrario: tutti gli sforzi sono volti a sostenere il peso di quelle tante maschere che costituiscono ormai la persona, in pubblico e in privato.

Ecco perché la vacanza non è più solo riposo. Piuttosto è una sospensione che promette di restituire leggerezza. La pressione si attenua, i vincoli si allentano. Il sé prende congedo, almeno per un po', dal proprio ruolo, dal personaggio che è costretto ogni giorno a interpretare, lasciandosi alle spalle persino la propria storia. Si vedrà al ritorno. Intanto si apre quella via di fuga, che lo affranca dai legami sociali, che lo libera seppur temporaneamente.

Senza dubbio c'è vacanza e vacanza. Ecco i turisti che pretendono di vivere per un po' sulle Alpi come se fossero a casa propria. Vanno bene le vette e un po' di aria fresca. Ma poi le comodità e le abitudini devono essere quelle di casa! Lo stesso vale per gli stanchi e accaldati cittadini che trovano rifugio nella frescura delle località balneari. La natura non è per loro che uno strumento di ristoro.

Ma viaggiare è un'arte. Ed è un'arte sempre più rara nell'alienata età del turismo di massa e dei consumi smodati. Meglio, forse, di ogni altro narratore l'ha colta Hermann Hesse nella una sintesi poetica: «azzurra lontananza». Ovunque sia, il viaggio è quell'alone di lontananza che avvolge il paesaggio quotidiano con la sua fredda e spesso insignificante quotidianità. Dietro le ultime alture, oltre l'orizzonte marino, il mondo naufraga in una profonda azzurra bellezza. Profumata, misteriosa, inconsueta. Perciò la voglia di



Un sentiero costeggiato da querce sulla via Francigena nei pressi di Spoleto



Thoreau trascorreva 4 ore al giorno passeggiando per i boschi. E per Le Breton marciare ci proietta oltre, aprendoci al mondo

viaggiare è così affine al desiderio di pensare temerariamente.

Quale viaggio è allora più autentico del cammino a piedi? Chi decide di camminare si abbandona alla libertà, s'inoltra nell'aperto. Lascia la fissità ammaliante dello schermo, interrompe l'artificiosa immobilità, cui è consegnata oggi la condizione umana, sceglie quel gesto così naturale. Ha scritto Henry David Thoreau in un celebre saggio: «Ritengo che non potrei conservare la mia salute e le mie facoltà se non passassi almeno quattro ore al giorno, e spesso anche di più, bighellonando per i boschi, le colline e i campi, completamente libero da ogni preoccupazione materiale».

Camminare è come respirare. Non se ne può far a meno. Con quell'atto quasi anacronistico, in un globo lanciato ad alta velocità, il corpo si ribella alla biopolitica che lo vorrebbe controllarlo, dominarlo, fissarlo, e chiede che vengano rispettati i suoi ritmi, riscoperti i sensi, valorizzate le capacità. Già questo è un modo di sovvertire il quotidiano.

Attenzione, però! Sarebbe un errore scorgervi solo una scelta salutista. La marcia - come suggerisce David Le Breton - è un'immagine efficace dell'esistenza. Ma a ben guardare è anche di più. Camminare è tutt'uno con l'esistere. Ad ogni passo il sé si decentra, proiettandosi oltre, aprendosi al mondo. Perciò camminare ravviva e rianima. Si lascia indietro la tristezza, gli umori malinconici, i pensieri uggiosi, si afferma quella che

Spinoza ha chiamato la «potenza di esistere». Gioia dello sforzo, soddisfazione della tenacia.

Chi cammina sa che può ritrovare se stesso solo smarrendosi. Il cammino è un'introspezione rigenerante, un perdersi per decostruire quell'identità fittizia e vincolante. Ma c'è molto di più. La trama dei sentieri è l'universo della reciprocità. Occorre essere solidali. L'apertura al mondo è anche apertura all'altro. Dove si lasciano le strade battute, tra ripidi pendii e bruschi tornanti, declivi scoscesi e brughiere selvagge, ogni incontro, imprevedibile e fortuito, può essere decisivo, salvare la vita. Il mondo a piedi è la riscoperta della comunità.

Ha scritto Erling Kagge che camminare è una «zona franca». Già solo per la scelta a ogni bivio, se non addirittura per la possibilità di creare il proprio tragitto. Ma è franca anche per quella gratuità che la caratterizza. Perché hai percorso a piedi la via francigena? Perché sei arrivato fino a Santiago di Compostela? Perché hai scalato l'Everest? Non c'è un perché - né c'è un dovere. Soprattutto non c'è profitto. Come tutte le attività essenziali, camminare è un atto superfluo e gratuito, che non è subordinato a un fine, che si sottrae alla logica del calcolo e all'economia del tornaconto. Si cammina per il piacere di camminare, assaporando la gioia di esistere. Dove s'insinua l'interesse, dove - come ormai spesso avviene - s'impone il guadagno, il camminare perde il suo senso. Non si può infatti intenderlo come uno sport, con le sue regole, le sue tecniche, il suo agonismo.

Camminare è un atto di libertà già quando si limita a una semplice passeggiata. Non ci si muove per andare in ufficio, raggiungere, la metro, fare la spesa, ecc. Non c'è una meta. Si va a zonzo, si pensa ad altro. Ma è tanto più libero quanto più a lungo dura. La sospensione può diventare una vera e propria rottura, quando l'aperto prende il sopravvento, quando dal fuori non si è più disposti a rientrare. È la trasgressione, la rivolta. Rifiuto delle grigie norme, delle fredde convenzioni che, nell'azzurro del cammino, appaiono sempre più insopportabili. Quanti filosofi - da Rousseau a Nietzsche - l'hanno sperimentato! La scoperta della Natura ribelle risveglia la ribellione naturale contro una civiltà che si rivela imputridita, guasta, corrotta. Il fuori diventa allora lo spazio irrinunciabile

di un cammino che procede senza più tornare indietro.

Il fuori diventa l'altrove filosofico, poetico, letterario. Non è distante. È, anzi, in mezzo al mondo, nell'aperto dove, faccia al vento, spalle ai muri, respirando l'aria tersa del mattino, si possono riconoscere nitidamente i limiti della polis, le miserie della storia, le ingiustizie della società, le violenze della vita. Non è fuori, bensì nel giardino artificiale della civiltà che crescono odio e frustrazione, che si alimentano rancore e ostilità.

Marcia e utopia si toccano, fino quasi a convergere. Ecco perché camminare ha una dimensione non solo esistenziale, ma anche politica. Il carattere utopico della marcia non va però frainteso. Il camminatore non è un visionario, non vagheggia un luogo inesistente, l'isola che non c'è. E neppure è un avventuriero alla ricerca forsennata dell'estremo e dell'esotico. Ha i piedi ben piantati sul terreno, lì dove, nella sua frugalità, riscopre l'asse verticale della vita. La sua utopia è quella del luogo altro, del margine, delle vie traverse, dei sentieri non ancora battuti. Si scopre viandante, anzi pellegrino, che vuol dire straniero, esule, espatriato in patria. Cammina per non sentirsi più a casa propria - se non nella parola del suo compagno di strada. In quell'espropriazione può godere finalmente del mondo. E in fondo anche di sé, senza dover più assoggettarsi al faticoso gioco dell'identità.

La marcia non è dunque solo il vagabondaggio solitario fuori dalla città. Non esiste una ricostruzione storica della marcia collettiva e delle molteplici, codificate forme che è andata assumendo. Diciamolo pure: camminare insieme può essere già, ed è stato, l'inizio della rivoluzione. La fermezza del camminatore si consolida, la resistenza si potenzia fino ad assurgere a rivolta, fino a divenire insurrezione. Quanti esempi si potrebbero ricordare già solo nella storia degli ultimi secoli! Le marce hanno cambiato il corso della Storia. Senza ricorrere necessariamente alla violenza. La marcia di protesta nasce, anzi, insieme alla disobbedienza civile, quasi come modalità, versione concreta della contestazione. Si marcia insieme legati da uno stesso sdegno, uniti da comuni ideali. Ecco il valore irresistibile della marcia che oggi, malgrado tutto, non abbiamo dimenticato: non arrendersi, resistere, camminare. ■

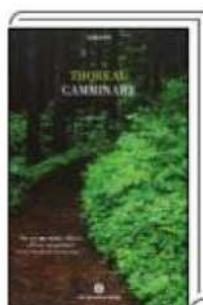
FILOSOFIA WALKING



Frederic Gros
"Andare a piedi",
Garzanti (2013)



Erling Kagge
"Camminare"
Einaudi (2018)



Henry David Thoreau
"Camminare"
Mondadori (2016)

Tra le rughe dell'Italia

Inoltrarsi nelle zone interne: tra rilievi, picchi, foreste dirupi, frazioni. Per scoprire una realtà lontana dalle città. E capire il Paese profondo

di **Fabrizio Barca**



Rugosità. E se fosse questo il tratto distintivo della nazione Italiana? Tre quarti del nostro territorio è rugoso, un continuo sali-scendi, un susseguirsi di pieghe, rilievi, picchi, depressioni, valli, dirupi, foreste e prati verticali. Montagne e colline, ma non solo. Canyon, grotte e gallerie anche a bassa quota. Coste frastagliate e a picco sul mare. È una rugosità che si ripete a ogni scala. Più ti avvicini a ogni lembo di terra, più ciò che appariva uniforme mostra le proprie rughe. Come le rughe dei nostri nonni, come le rughe della nonna antica con cui sono cresciuto. Così, a poca distanza, ecco esposizioni assai diverse al sole, al vento, alle piogge e alle nevi, differenze climatiche e di terreno.

Benoît Mandelbrot, un genio della moderna matematica, ha trovato nel ripetersi a ogni più piccola scala di forme intricate e bruzzolose (i frattali) simili alle forme di larga scala - quelle che ci appaiono da un aereo, per capirci - l'esito di processi casuali attraverso i quali si è formato il nostro mondo. Su questo tessuto "originario", così denso e in-



tricato nella nostra penisola, è intervenuta l'azione non-casuale dei popoli che si sono succeduti sulle nostre terre. Essi hanno introdotto altre ricorrenze. Le terrazze per coltivare, i borghi sui crinali, castelli, chiese, abbazie. E poi, le semenze: i semi provenienti da ogni angolo del mondo sempre hanno trovato un luogo per germogliare; e la vicinanza di prodotti prima separati da grandi distanze ha dato vita alle nostre infinite e semplici cucine. E poi l'immateriale: ogni popolo che passava trovava la ruga adatta per sé, e così si accumulavano, le une accanto alle altre, lingue, religioni, miti e favole, musiche e canzoni.

Pur con tutti gli errori commessi e il crollo demografico delle terre rugose che essi hanno prodotto, quasi tutto è ancora lì. Talora immacolato, spesso ferito o alterato, ma è ancora lì. Camminare dentro e lungo queste rughe, regalandosi il tempo di guardare dietro ogni angolo, ti consente di scoprire questa dimensione. Camminare ti apre la vista di orridi, di lastre di granito striato, di infinite faggete, di torrenti trasparenti, lo sguardo improvviso di un animale, il sorriso e i suoni di due ragazzi-pastori, l'immagine del fiore



regale che impiega cinquanta anni per nascere e poi muore (la saxifraga florulenta, per chi fosse curioso). Camminare può emozionarti fino a rovesciare la lettura del Paese. Le poche, grandi, pianure appaiono d'improvviso come eccezioni: i luoghi dove quello che andava diventando il popolo italiano ha eretto campi militari, città e palazzi, adornato di bellezza il proprio potere (i signori), realizzato straordinarie opere di ingegneria, tramutato il proprio amore per i motori - come scriveva Marcello De Cecco - in una delle più forti industrie meccaniche del mondo, e ora costruito aeroporti e centri commerciali per accompagnare la globalizzazione. Lì si produce gran parte del Pil del paese e lì vanno realizzate molte delle azioni pubbliche radicali che con il Forum Disuguaglianze e Diversità abbiamo proposto. Ma forse il nostro senso nazionale, la nostra specificità, il nostro spirito da ritrovare, è nelle rughe.

Il paese se la passa male assai, è segnato da odiose disuguaglianze frutto di politiche errate, ha perso la fiducia nel cambiamento e per i vulnerabili, i penultimi e gli ultimi. Non sembra restare che la strada dell'autori-

Una vallata
nel Parco del Monviso
in Piemonte



tarismo liberticida. Da questo angolo si esce solo con emozioni robuste e condivise con cui costruire una visione di emancipazione e persino un orgoglio nazionale. Non mi si equivochi, altrimenti il mio messaggio va a gambe all'aria. Per affrontare alcune decisive battaglie (la transizione energetica, il governo delle nuove tecnologie e dell'intelligenza artificiale, le migrazioni) il lavoro in comune con altre nazioni europee dentro una federazione pacifica e rilanciata è condizione indispensabile. Per altre battaglie (la reazione al cambiamento climatico, il libero accesso alla conoscenza, il contrasto dei grandi monopoli transnazionali) la dimensione necessaria è quella internazionale. Ma a quei due tavoli possiamo tornare solo se ritroviamo una coesione interna, una ragione per batterci assieme, una dimensione nazionale da cui muovere. Se concordate con questa considerazione, allora prendete sul serio l'ipotesi che la rugosità del paese sia una grossa carta da giocare.

Tornando in questi giorni a camminare nelle rughe là dove l'Appennino piega verso le Alpi, fra i 200 e i 2.000 metri e più, mi sono ritrovato davanti la biforcazione delle aree rugose, e dunque del paese intero. Da una parte, sta l'opportunità di sfruttare il potenziale della nostra rugosità, per creare buon lavoro e buon reddito, per assicurare servizi a misura dei bisogni e qualità della vita, per ricostruire una relazione civile fra noi e con la natura, e persino per preparare i trasferimenti di popolazione che la deriva climatica potrà imporre; e sta l'opportunità di fare della nostra azione in queste terre un esempio internazionale. Dall'altra parte, sta la scelta di mortificare le aspirazioni di chi in questi territori rugosi vive ancora, di continuare a sfasciare i loro servizi, di essere sordi di fronte alla loro richiesta di terre da coltivare, di abbandonare i loro sindaci, di imporre regole inventate da chi vive in grandi centri urbani a misura di chi vive in grandi centri ur- →

Diversità, comunità, tradizione. A ogni passo si vivono queste dimensioni. E ci si rende conto che è miope non usarle come possibilità di rinascita sociale

Pensare con i piedi

→ bani, finendo così per spogliare le aree rugose di giovani, accrescere il risentimento di chi resiste, perdere una grande opportunità nazionale.

I segni di questa biforcazione ti vengono incontro a ogni passo del cammino. E riguardano le tre dimensioni della rugosità: la diversità, la comunità, la tradizione. La diversità ti si presenta come opportunità in mille forme: un bagno popolare e collettivo a fiume sotto le arcate del Ponte Gobbo; il recupero di antiche vasche per pesci torrentizi realizzato da giovani ricercatori per sperimentare nuovi modi di produzione circolare; il progetto coraggioso di rinunciare a otto micro-plessi scolastici, uno per borgo, in



cambio di una scuola che usi la rugosità come opportunità; l'allevamento a sola erba dei bovini; il desiderio e la capacità di accogliere migranti «perché qui è sempre stato così». Ma poi vedi l'altra faccia della medaglia: gli ostacoli a commercializzare quella carne di qualità; le misure per la combustione della legna che ignorano la specificità delle aree alte (dove la legna è a km 0); il rifiuto di "Roma" di finanziare quella nuova scuola perché in uno dei plessi sono da poco state realizzate spese per la manutenzione; l'assenza di soste monitorate per bivacco nei parchi, che scoraggia il turismo lento a basso costo.

Pellegrino con la penna

Colloquio con **Enrico Brizzi** di **Emanuele Coen**

C'è il tempo lento della scrittura, quando si pesano le parole prima di lasciarle cadere sulla pagina bianca. E poi c'è il moto continuo, collettivo, la sorpresa per gli incontri inaspettati. Ritmi diversi che si alternano in un concerto di emozioni. Negli ultimi tempi Enrico Brizzi non si è fermato un istante: prima ha fatto un viaggio a piedi insieme agli amici Psicoatleti, la sua associazione sportiva dedicata ai cammini: da Brindisi a Santa Maria di Leuca lungo una delle tre vie francigene riaperte in Puglia. E poi lo scrittore bolognese, 45 anni, si è dedicato a una lunga esplorazione in bici, tra Olanda e Germania, la prima parte di una lunga pedalata lungo il confine dell'Impero Romano, dalla foce del Reno a quella del Danubio, che in autunno si trasformerà in reportage. «Visti i tempi, il tema dei confini mi sembra piuttosto attuale. Di qua la civiltà, di là la barbarie», ironizza Brizzi. E da un altro viaggio, compiuto nel 2008, è nato il bel libro "Il diavolo in Terrasanta" (Mondadori): tre amici da Roma a Gerusalemme, dodici settimane a piedi e poi su una barca fino ad Acri e da lì, ancora in cammino, alla Città Santa.

Cosa rappresenta la Terrasanta per i viandanti?

«Un tempo era il centro geografico delle mappe. Alcune carte medievali rappresentano il mondo come un fiore a tre petali (Europa, Asia e Africa) con al centro la città sacra. Anche dopo la scoperta dell'immensità dell'Asia rispetto all'Europa e alla parte conosciuta di Africa, cercarono di giustificare la posizione di Gerusalemme: non è il centro geografico ma il centro delle genti perché l'Asia è meno popolata. Era l'esigenza di mettere il sacro al centro del mondo antico».

La Città Santa viene ampiamente menzionata da Dante Alighieri in "La vita nuova".

«Dante scrive che i tre pellegrinaggi più importanti sono Roma, Santiago de Compostela e Gerusalemme. Roma per San Pietro, Santiago per il sepolcro di San Giacomo e ovviamente Gerusalemme, che si impone dal punto di vista spirituale e storico. Per me la Città Santa è la culla delle storie più antiche, ascoltate da bambino: quando mettevo il bambinello nel presepe sentivo di aiutare il miracolo a compiersi, mentre i re Magi, uno bianco, uno nero e uno mulatto, simboleggiavano l'ecumenismo. Una storia di pace del tutto diversa da quella che scoprii negli anni del liceo: la guerra in Libano, Israele coinvolta nei massacri dei palestinesi per mano dei miliziani libanesi, l'occupazione israeliana del Libano del Sud. Gerusalemme madre di tutte le contraddizioni: nel luogo in cui tutto è sacro non c'è pace».

Siamo portati a pensare che il viaggio a piedi, per uno scrittore, sia un'esperienza introspettiva. E invece nei tuoi libri l'attualità occupa uno spazio inaspettato.

«È importante camminare in compagnia perché si possono fare ragionamenti collettivi. Significa arrivare ad Alba il 24 aprile per svegliarsi il giorno dopo e leggere insieme agli altri Fenoglio, riflettere sul senso di quella stagione: chi è andato in montagna, chi si è nascosto nelle cantine, chi ha indossato la camicia delle brigate nere. Camminare vuol dire rendere attuali le svolte storiche che hanno reso l'Italia quella che è e noi quelli che siamo. Ogni volta con un tema: poco più di 150 anni fa, mentre la Francia era unita da secoli, in Italia cinque eserciti



E poi c'è la mitica "comunità". Ne vedi la potenza quando, animata da una visione, la comunità si confronta con franchezza per assumere decisioni collettive: il volontariato organizzato per tutelare il territorio o per affrontare le emergenze; il progetto per presidi della salute a misura di territori lontani dai grandi ospedali; il rifiuto di un'opera invasiva che li esproprierebbe del futuro. Ma nell'assenza di una visione collettiva forte, ecco che ti trovi di fronte al lato oscuro di ogni comunità: i risentimenti, i segreti, le gelosie e le faide interne di ogni villaggio, che accelerano la spirale della decadenza. Persino tu, "straniero", le percepisci se solo corrispondi agli →

inseguivano Garibaldi e Anita, che non riuscirono ad arrivare a Venezia perché braccati in mezza Penisola. Ripercorrere le loro orme significa capire chi siamo».

Camminare vuol dire indagare il tema dell'identità?

«Vuol dire trasformare i pregiudizi in conoscenza, che genera domande. Quando non sai niente ti sembra tutto semplice, quando conosci ti rendi conto che più sai meno sai e più ti importa conoscere. Parti con un bagaglio pesante, i pregiudizi pesano come il piombo, e arrivi con uno zaino leggero. Le domande sono liberatorie».

La tua associazione, gli Psicoatleti, si rifà alle antiche regole volute nel 1861 dai tre pionieri della Società Nazionale degli psicoatleti. Sono principi ancora validi?

«Certo, perché invitano a staccare i ponti con il te stesso stanziale. Oggi significa camminare col cellulare spento, senza guardare le notifiche di WhatsApp e Instagram perché avrai tempo di farlo mezz'ora di sera. Oggi viviamo in un perenne presente che genera uno scollamento clamoroso rispetto alla realtà circostante. Il tempo è il bene più scarso, siamo portati a riempirlo di sciocchezze mentre le vere esigenze dell'uomo non sono così diverse da quelle di 100 o 200 anni fa: essere amati, conoscere gli altri, cercare di essere apprezzati per quello che si fa, rendersi conto che gli altri sono uguali a noi».

C'è un luogo in cui ti senti a casa?

«Un adagio diventato per noi una sorta di mantra è "dormire ogni sera sotto un tetto diverso e sentirsi a casa ovunque". La sensazione più bella è questa. Arrivando a piedi ti senti nel pieno diritto di essere lì. Poi certo, ci sono luoghi di isolamento magnifici, certi rifugi delle Alpi con panorami incantevoli. Ma i posti in cui ti senti veramente a casa sono quelli in cui ti dici: potrei abitarci. Non provare questa sensazione a Gerusalemme è difficile: ho fatto questo viaggio con persone religiose e persone atee, la Terrasanta non lascia indifferente nessuno. Perché noi viviamo nella civiltà più dissacrante del mondo, ma se non capiamo la dimensione del sacro facciamo fatica a capire cosa dobbiamo dissacrare».

Seguendo santi, lupi e briganti



| | | |
|---------------------------------------|----------|---|
| La Via Romea Germanica | 1.022 km | Trentino, Veneto, Emilia-Romagna, Toscana, Umbria e Lazio |
| La Via Francigena | 1000 km | Valle d'Aosta, Piemonte, Lombardia, Liguria, Emilia Romagna, Toscana, Lazio |
| Con le ali ai piedi | 500 km | Lazio, Abruzzo, Molise e Puglia |
| Il Cammino di Sant'Antonio | 458 km | Veneto, Emilia Romagna, Toscana |
| La Via di Francesco | 450 km | Toscana, Umbria e Lazio |
| Italia Coast to Coast | 420 km | Marche, Umbria, Lazio, Toscana |
| Il Cammino Minerario di Santa Barbara | 400 km | Sardegna |
| Da Palermo a Messina per le montagne | 370 km | Sicilia |
| Di qui passò Francesco | 363 km | Toscana, Umbria e Lazio |
| La Via degli Abati e del Volto Santo | 344 km | Lombardia, Emilia-Romagna, Toscana |
| Il Cammino di San Benedetto | 305 km | Umbria e Lazio |
| Il Cammino nelle Terre Mutate | 257 km | Marche, Umbria, Lazio, Abruzzo |
| La Magna Via Francigena | 184 km | Sicilia |
| Il Cammino Francescano della Marca | 170 km | Umbria e Marche |
| Il Cammino Materano | 165 km | Puglia e Basilicata |
| Vetta-Mare | 151 km | Toscana |
| La Via Lauretana | 150 km | Marche e Umbria |
| La Via degli Dei | 121 km | Emilia-Romagna e Toscana |
| La Via dei Lupi | 120 km | Lazio e Abruzzo |
| Il Cammino di Oropa | 100 km | Piemonte e Valle D'Aosta |
| Il Cammino dei Briganti | 100 km | Abruzzo e Lazio |

→ 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 antipioggia), 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*