



Lo zoom. Sardegna, in bici nella penisola  
L'itinerario. Obiettivo Valtellina: fra vigne

del Sinis  
e meleti



## A piedi in Italia

Dalle montagne al mare  
cammina cammina  
alla scoperta del Belpaese

> LA COPERTINA

MICOL PASSARIELLO

A passo lento per scoprire  
che il tempo può fermarsi

**S**EGUIRE pellegrinaggi che portano a un santuario, percorrere un'antica via del sale, costeggiare linee ferroviarie dismesse o mulattiere dimenticate. Dimenticate in passato, oggi queste antiche vie offrono itinerari slow dove è facile scoprire che il tempo talvolta si ferma. Come moderni viandanti, partire per i tanti cammini presenti in Italia è un'occasione per rivendicare lentezza, gustando bellezze architettoniche, natura e sapori autentici. La più famosa è la via Francigena, quasi duemila chilometri, percorsa per la prima volta dall'arcivescovo di Canterbury circa mille anni fa, dalla Gran Bretagna a Roma. Tante le tappe degne di sosta. Dalla strada romana antica nei pressi di Donnas, vicino Aosta, alla Via Emilia.

L'ARTICOLO SEGUE A PAGINA 40

> CAMERA CON VISTA



### Montalcino il Castello di Velona

GIUSEPPE CASCIARO

> FUORI ROTA

MARCO BERCHI

Sulla Wild Atlantic Way  
c'è un'Irlanda mai vista

**P**ERCHÉ aggiungere sale al sale? Detta così, in faccia all'Oceano, ci può anche stare. Il fatto è che Brian McDermott non è un marinaio ma un cuoco e da tempo è passato dalle parole ai fatti: dopo 25 anni da "cuoco tradizionale", spinto anche da motivi di salute, ora cucina rigorosamente senza sale. Siamo a Moville, estremo nord dell'Irlanda, penisola di Inishowen, e Brian propone scuola di cucina e cene a tema (da 35 euro) in uno chalet in legno dietro la sua abitazione. Su una lavagna, provenienza e distanze degli ingredienti: due miglia per il pesce pescato stamattina, dalle due alle otto yard per i prodotti dell'orto. L'incontro e il pranzo con lui, che si definisce "un community chef nell'era dei celebrity chef", sono un buon viatico per il nostro tour lungo la parte settentrionale della Wild Atlantic Way.

L'ARTICOLO È A PAGINA 45

# La copertina

## La Francigena ma anche le vie del Sale, del Vino e degli Dei

ire  
co  
rd



**IL PIÙ LUNGO**  
Via Francigena:  
ben 1.800 chilometri  
attraverso l'Europa:  
da Canterbury  
fino a Roma



**IL PIÙ ANTICO**  
La Transumanza  
in Val Senales (Bz):  
il cammino  
sembra risalga  
alla preistoria



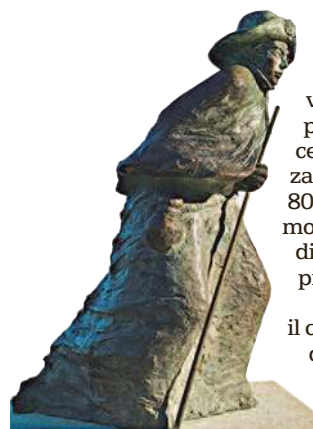
**IL PIÙ FREQUENTATO**  
Cammino di Santiago  
di Compostela:  
ogni anno migliaia  
di persone in marcia  
sui suoi 800 km



# Vacanze slow

## L'Italia più bella si scopre a piedi

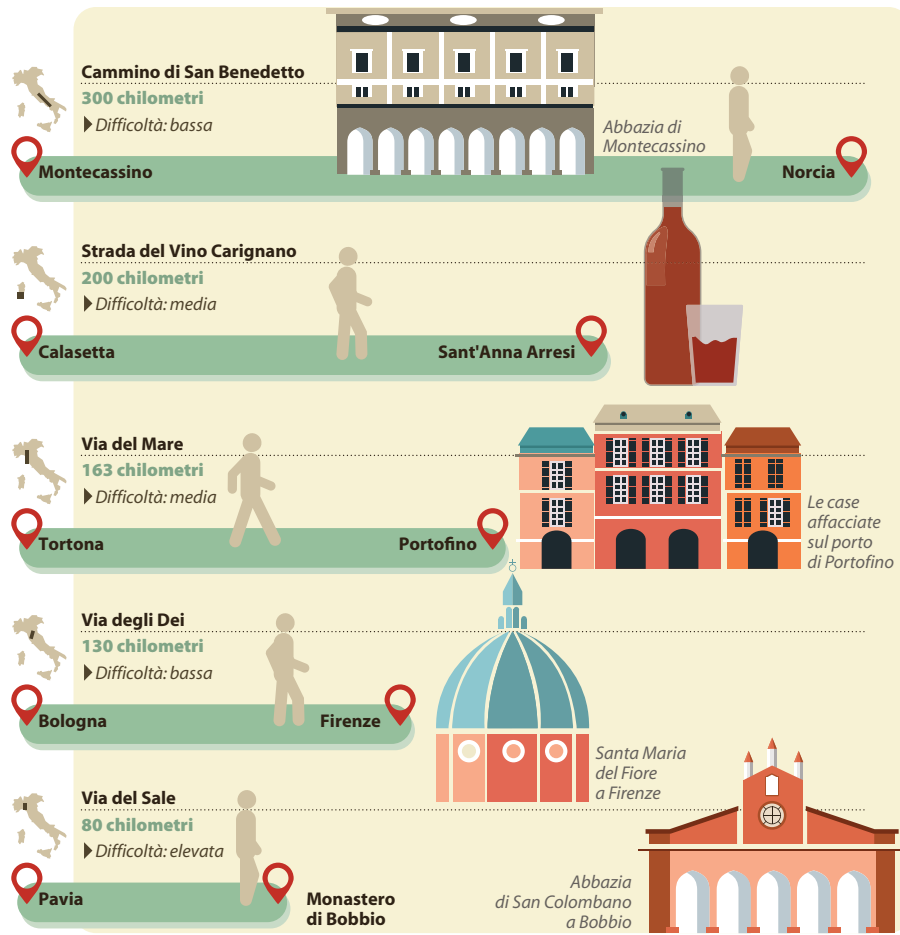
**LE IMMAGINI**  
Nella foto grande:  
un gruppo  
di turisti in marcia  
su un sentiero  
del Sud Tirolo  
Qui sotto:  
il monumento  
al pellegrino  
di Finis Terrae  
sul Camino  
de Santiago (Galizia)



**MICOL PASSARIELLO**  
SEGLUE DA PAGINA 39  
**I**L DUOMO di Fidenza, con i rilievi dei pellegrini in cammino. Le colline dolci della Val d'Orcia, Monteriggioni, la roccaforte senese fondata a difesa dei confini nord della repubblica nel 1213, ma anche San Gimignano. E Lucca, che offriva la possibilità di venerare le spoglie di numerosi santi. La discesa di Radicofani lungo la vecchia Cassia è uno dei tratti più belli, poi tra uliveti e boschi si passa da Bolsena e il suo lago, scendendo lentamente a Roma.

Il Cammino dei Briganti è ben più breve. È un percorso ad anello di 71 chilometri che parte e finisce a Tagliacozzo, vicino a l'Aquila. È un cammino di confine, che attraversa un territorio che oggi vaga tra Abruzzo e Lazio, ieri tra Stato Pontificio e Regno Borbonico. Oggi l'esperienza degli antichi viaggiatori viene riproposta a piedi da paese a paese lungo questo sentiero semplice, ben percorribile, con posti attrezzati. Si cammina a quote basse, tra gli 800 e i 1300 metri, tra terre di boschi e montagne, vallate e piccoli centri medievali, facendo tappa per assaggiare piatti della tradizione.

Per il Cammino di San Benedetto è il culto (e l'amore per la natura) a guidare attraverso il sentiero che parte da Norcia, con la splendida Basilica, e, percorrendo 300 chilometri, porta a Montecassino, nella val-



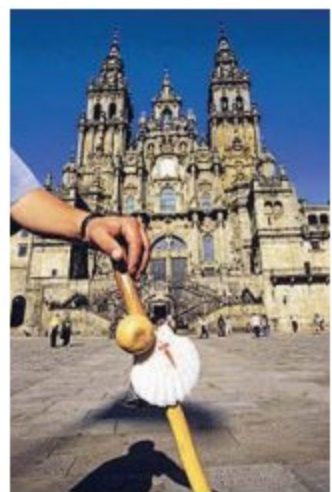
le del Liri, attraversando i luoghi più significativi della vita di san Benedetto da Norcia. Tra boschi di pioppi, fiumiciattoli e colline, campi di grano e pascoli, attraversa i Monti Sibillini e Subiaco, nell'alta valle dell'Aniene, con alcuni bellissimi monasteri benedettini.

È San Francesco invece a guidare il percorso che attraversa l'Umbria da nord a sud e prosegue verso la Valle Santa di Rieti, fino a raggiungere la tomba dell'apostolo Pietro a Roma. Il cuore della via è Assisi, patria del santo, di cui si possono contemplare i resti nella splendida Basilica. Si passa per il santuario della Verna, immerso nei boschi dell'Appennino toscano, per l'Eremo del Cerbaio a Pieve Santo Stefano e per l'Eremo di Montecasale a Sansepolcro. E, attraverso la Riserva Naturale dell'Alpe della Luna, nel silenzio dei boschi abitati da daini, cervi e caprioli, si giunge a Gubbio, dove vale la pena sostare per vivere l'atmosfera spirituale del Convento di San Francesco. Richiede sette giorni a piedi la Via del Sale, originariamente percorsa dai mercanti. Si parte da Varzi, antico borgo dell'Oltrepò Pavese, famoso per il salame che vi si produce, sede del Castello della potente famiglia Malaspina che deteneva il dominio di numerosi feudi del-



INFOGRAFICA GNAIA RUSSO

## Ecco i sentieri più frequentati che portano in luoghi mai visti



**LE IMMAGINI**  
 Sopra: la Cattedrale di Santiago de Compostela sul Camino de Santiago e, sotto, in marcia su un sentiero bordato di cipressi lungo la Via Francigena

> LA TESTIMONIANZA

### Se bastano i viandanti a tracciare una strada

PAOLO RUMIZ

**V**OGLIO vivere in un Paese dove chi cammina non è un'anomalia. Un Paese dove un individuo non si giudica dalla cilindrata dell'automobile e dove chi arriva a piedi in un albergo o B&B viene accolto anche meglio degli altri. Come in Francia, Spagna o Germania. Un Paese dove il "pedone" non è il figlio di un dio minore, ma qualcuno che ha la precedenza sulle macchine, non accetta di ritirarsi nelle riserve indiane gentilmente concesse dai gommisti e si ostina a rivendicare la completa percorribilità della sua terra. Un Paese dove i sentieri e le corsie preferenziali per chi va a piedi o in bicicletta in modo non competitivo entrano a pieno diritto nel novero delle infrastrutture vitali del Paese.



C'è un solo modo perché questo avvenga: aprire sentieri con le nostre gambe, mettere le Istituzioni di fronte al fatto compiuto, inserirci a pieno titolo in Europa portando a termine una rivoluzione che apra a tutti, dai vecchi ai bambini, una rete efficiente di mobilità "dolce". Perché le strade fatte con i piedi hanno una caratteristica: si fanno da sé. Non servono grandi spese o piani complicati gestiti dal centro. Basta la certezza di una linea, una

cartografia aggiornata, l'indicazione di una rete di supporto logistico, e la via si fa, a furor di popolo. Cento viandanti all'anno, all'inizio, bastano a segnare una strada. I tempi sono cambiati. Gli italiani lo vogliono e ce la faranno, ne sono certo. Sono stufo di farmi interpellare in lingua inglese quando attraverso l'Italia con lo zaino. Sono italiano, per di più, mi tocca rispondere un po' piccato. Anche i nostri sono capaci di camminare. L'amico Riccardo Carnovallini, che quest'estate mi ha guidato con l'efficienza di un braccio alla riscoperta della via Appia, è uno che ha attraversato per lungo la Norvegia fino a Capo Nord. Riprendersi il territorio. Nuove strade per viandanti si aprono, di pellegrinaggio o di viandanza laica poco importa. Certo, i cammini incontrano il Giubileo, ma non è solo questo. Questa è una rivolta contro l'oblio, contro l'abbandono dei territori, una riconquista delle radici perdute. La Spagna ha il Camino de Santiago? L'Italia può averne dieci. La storia l'hanno scritta le migrazioni. Il futuro è di chi cammina. Il mondo è di chi lo controlla a piedi, non di chi pretende di tenerlo d'occhio con i droni e le bombe intelligenti. Una diga si sta rompendo. Si parte. L'*homo erectus*, da troppo tempo chino sui tablet, ha bisogno di uscire dal virtuale.

© PRODUZIONE REGISATA



**LE GUIDE**  
**ITALIA A PIEDI**  
 La guida del Touring Club seleziona alcuni tra i percorsi a piedi più belli d'Italia: 17 capitoli per altrettante zone ad alta vocazione escursionistica e turistica, 34 itinerari dalla Valle delle Meraviglie alle Dolomiti, dal Carso al crinale ligure, dalle gravine di Matera al Sulcis  
[www.touringclub.it](http://www.touringclub.it)  
**CAMMINARE IN ITALIA**  
 La guida Lonely Planet porta a scalare le Dolomiti, raggiungere il vulcano in Sicilia, esplorare i villaggi medievali lungo le vie dei mercanti o gironzolare per le scintillanti coste delle Cinque Terre

**LE ASSOCIAZIONI**  
**MOVIMENTO LENTO**  
 È l'associazione che diffonde la cultura del viaggio a piedi, propone itinerari, sentieri e tappe con schede informative dei cammini storici, religiosi e culturalmente più interessanti in Italia  
[www.movimento lento.it](http://www.movimento lento.it)  
**COMPAGNIA DEI CAMMINI**  
 La Compagnia organizza viaggi a piedi in Italia e in Europa: dalla Sardegna al Piemonte, dalla Sicilia alla Corsica, cammini verso Santiago e lungo la via Francigena, cammini consapevoli, storici o religiosi.  
[www.cammini.eu](http://www.cammini.eu)

**L'INIZIATIVA**  
**LA GIORNATA NAZIONALE DEL CAMMINARE**  
 Si svolge ogni anno l'11 di ottobre e viene festeggiata in tutta la Penisola con gite guidate nella natura, cammini lungo vecchie mulattiere, trekking in montagna o passeggiate guidate alla scoperta di bellezze architettoniche  
[www.giornata delcamminare.org](http://www.giornata delcamminare.org)

**TOUR OPERATOR**  
**SLOWAYS**  
 Vi accompagna in tour a piedi per l'Europa  
[www.sloways.eu](http://www.sloways.eu)

## Dall'Alto Adige. Garantito.

Qualità e origine certificate.

Mela Alto Adige IGP, Speck Alto Adige IGP e Formaggio Stelvio DOP: gli originali garantiti. Prodotti secondo i metodi tradizionali, hanno gusto e caratteristiche che li rendono unici e inconfondibili. E sono perciò ambasciatori di una qualità autentica, riconosciuta e tutelata dall'Unione Europea con i marchi IGP (Indicazione Geografica Protetta) e DOP (Denominazione di Origine Protetta).



[www.altoadigegarantito.eu](http://www.altoadigegarantito.eu)

PROTEZIONE REGISATA  
 Campagna finanziata con il contributo dell'Unione Europea e dell'Italia.

