

PASSI LUNGHI E BEN DISTESI

Sono quelli del trekking, fatto di lunghe passeggiate ed escursioni alla portata di tutte le età e le tasche

4-5 ORE
circa di cammino
per le cosiddette
"penne bianche",
soci over 50 di
un'associazione

Cammino lento, alla scoperta della natura e di sé stessi, il viaggio a piedi ha attraversato i secoli accomunando pellegrinaggi cristiani e percorsi laici. Anche se viaggiare negli anni Duemila vuol dire arrivare velocemente in un posto, comodamente seduti in aereo o in auto e saltando in fretta le tappe intermedie, il trekking "dolce" è un modo più autentico di riappropriarsi dello spazio e del tempo. **A qualsiasi età: parola di Trekking Italia, associazione nata nel 1985, che ora conta più di 5.000 soci, soprattutto donne e over 50.** L'associazione, che organizza viaggi a piedi di diverse difficoltà in Italia e nel mondo, da qualche anno ha creato una categoria specifica di cammini, i trekking "Penne bianche" del mercoledì, dedicati a chi vuole camminare dolcemente ma senza privarsi di paesaggi meravigliosi.

Le penne bianche sono soprattutto pensionati, che in gruppi di una quindicina, ogni settimana camminano alla scoperta di luoghi vicini ma quasi sconosciuti, dalla via del Viandante sui laghi lombardi ai boschi e villaggi dell'entroterra ligure. **Un'idea del fondatore dell'associazione, Sergio Migliavacca, anch'egli settantenne: «Sono trek interessanti per persone che hanno più tempo libero, che sono attive e vogliose di camminare»**, spiega Loredana Comotti di Trekking Italia.

«Molti soci hanno tra i 50 e i 69 anni. Le penne bianche camminano 4-5 ore, con dislivelli di 500, 600 metri. Alcuni sono forti camminatori e partecipano anche a trek più impegnativi».

CAMMINI DELL'ESTATE

- **Meta italiana:**
ERBE E FIORI DELLA CARNIA
Durata: 8 giorni
Partenza: 2 agosto
Media tappa: 5/6 ore
- **Meta balneare:**
ISOLA DI LUSSINO (CROAZIA)
Durata: 8 giorni
Partenze: 15 e 22 agosto
Media tappa: 4/7 ore
- **Meta culturale:**
DRESDA E BERLINO
Durata: 12 giorni
Partenza: 7 agosto
Media tappa: 5 ore
Info: 028372838
www.trekkingitalia.org

Al mercoledì, infatti, si cammina vicino a Milano, sulle orme dei monaci, in Liguria, da Camogli alla baia di San Fruttuoso, o lungo il sentiero del Viandante, da Varenna a Dervio: un antico percorso tra strade e borghi storici del lago di Como amati anche da Alessandro Manzoni. Ma l'associazione offre anche trek più difficili, dal Parco nazionale del Gran Paradiso alla Patagonia, dalle foreste californiane ai deserti.

Qualche consiglio per l'estate? «L'Isola di Lussino, in Croazia: mare splendido e sentieri perfetti anche per i più pigri», dice Loredana. «Oppure, per gli appassionati d'arte, la traver-



Benessere fisico e terapia psicologica: anche i tracciati brevi favoriscono il rinnovamento della persona

NACQUE DA MIGRAZIONI OLANDESI

► **Trekking, in inglese, è il termine che significa "escursionismo".** Deriva dal verbo della lingua afrikaans "trek", che vuol dire viaggiare su carri trainati da buoi, migrare, in riferimento alla migrazione verso gli altipiani dell'interno del fiume Vaal, cui furono costretti i coloni olandesi del Sudafrica, tra il 1835 e il 1843, per sfuggire all'avanzata degli inglesi. Andando oltre il puro senso etimologico, trekking significa, di fatto, esplorare zone lontane dalla nostra quotidianità.

sata da Dresda a Berlino: si cammina ma si visitano anche le due città tedesche». Un percorso che assume un significato particolare proprio quest'anno, ventesimo anniversario della caduta del muro di Berlino. Oppure, per chi vuole restare in Italia, l'associazione propone il trek "Erbe e fiori della Carnia": ospiti in un'antica casa montana in Friuli-Venezia Giulia, i camminatori, con una guida specializzata, raccoglieranno erbe per preparare estratti e infusi.

Oltre al benessere fisico, camminare è anche una terapia psicologica, paragonabile alla

scrittura di un diario: «Anche le passeggiate più brevi riprendono il senso più antico e ancestrale del cammino, che favoriva il processo di rinnovamento della persona e la riflessione su sé stessi», spiega Luca Ansinì, della Facoltà di scienze della formazione dell'Università Roma Tre, e autore del libro *La Funzione educativa del Cammino. Aspetti pedagogici, psicologici e sociologici* (Armando editore). **«Più il cammino è rallentato e non agonistico, più si recupera un ritmo naturale che permette di raggiungere la meta dandole maggior valore.** È un modo del tut-



Il dislivello da superare è minimo e chi va forte decide anche di provare percorsi impegnativi



Nei gruppi che si formano nascono amicizie e non mancano le coppie, moglie e marito insieme, tra boschi e vallate

to diverso di approcciarsi al mondo».

Tra le penne bianche del mercoledì, ci sono novizi del trekking e chi invece viaggia a piedi da sempre:



Liguria offrono scenari magnifici e sconosciuti. E basta uscire un giorno dalla città per riempirsi la settimana e la vita, soprattutto se si è in pensione».

Ai trek spesso si va in coppia, coinvolgen-

do moglie e marito. «Ma non è il mio caso: mia moglie mi lascia assoluta libertà, ma di camminare non se ne parla», racconta Antonio Gargiulo, 70 anni, anche lui “pena bianca”. **«Camminare è un modo di tornare alle origini, ai cammini dei pellegrini, come la strada Regia o la via Francigena.** È un modo più lento e antico di muoversi, dimenticando la frenesia, gustando i dettagli. Leggendo la storia che c'è nelle pietre».

Passeggiare nella natura è sempre affascinante, «ma soprattutto se fatto in compagnia di persone con i tuoi stessi interessi», aggiunge Antonio. «Non si ha il tempo per deprimersi pensando al passato, ma anzi si creano nuove amicizie».

Trek preferiti? «A Cogne, in Val d'Aosta, con le racchette da neve tra boschi imbiancati, sulle orme dei camosci. Oppure nella Foresta Nera». Nuove mete? «In Italia, l'Alpe di Siusi. All'estero, le scogliere della Cornovaglia. Moglie permettendo...».