

Romanzi e racconti

1. **Brizzi, Enrico** *Gli psicoatleti*, Dalai, 2011.

Intenzionati a celebrare degnamente i centocinquant'anni dell'Unità nazionale, quattro amici si portano in Alto Adige per intraprendere un grande viaggio a piedi alla volta della Sicilia. Il gruppo procede lungo strade e sentieri della provincia italiana, capaci di portare in dono volti, storie e accenti sempre diversi, e intanto fioriscono i segnali che indicano come inevitabile un appuntamento fatale al quale i nostri sarebbero lieti di sottrarsi. Sponsor dell'iniziativa è la rediviva Società Nazionale di Psicoatletica, la più antica organizzazione del Paese consacrata ai viaggi a piedi; la storia dei conflitti che hanno lacerato nei decenni la società, e l'Italia stessa, finirà per porre domande dimenticate, esercitando un'influenza diretta sugli eventi dell'odierna impresa. Nel libro che conclude la trilogia dedicata ai viaggi a piedi, Enrico Brizzi ci regala un ritratto dell'Italia di oggi e di sempre, e una grande avventura. Spalla a spalla con il narratore, il posato logista Cesare Maggi, il funambolico Max Montefiori e il Longobardo Elvio, il lettore va incontro alle domande senza tempo con le quali ogni uomo, prima o poi, è costretto a fare i conti: tappa dopo tappa, i camminatori si ritrovano a sondare i misteri che regolano l'amore e l'amicizia, il legame con il proprio passato e con la propria terra.

2. **Brizzi, Enrico**, *Il pellegrino dalle braccia d'inchiostro*, Oscar Mondadori, 2008.

Il narratore e un amico, partiti a piedi da Roma e già in viaggio da quaranta giorni, vengono raggiunti in Svizzera da due compagni che cammineranno con loro per una settimana attraverso le Alpi. L'antico Ospitale fondato da San Bernardo sul Passo che oggi porta il suo nome rappresenta per loro la sommità di una salita lunga giorni e la porta d'Italia. Ma quella che sembrava un'avventura on the road assume ben presto i toni di una fuga dalla figura sempre più ingombrante di un sedicente pellegrino, intenzionato ad aggregarsi a ogni costo ai protagonisti. Al salire della quota altimetrica sale anche la tensione degli eventi, fino alla misteriosa sparizione di una giovane scout, della quale ovviamente il pellegrino tatuato è il principale sospettato.

3. **Valzania, Sergio** *Assassinio sul Cammino di Santiago*, Ediciclo, 2017.

Carlo Donna è piacevolmente immerso in una partita a soldatini che durerà almeno altre cinque ore quando suona il cellulare. È Teresa Nitti, sua amica d'infanzia, spregiudicata donna d'affari con l'abilità (e la mania) di risolvere tutti i problemi. Un po' lo convince, un po' gli ordina di partire subito per il Cammino di Santiago. Un suo cliente infatti le ha chiesto di vigilare sulla figlia Donatella, in procinto di vestire i panni della pellegrina assieme a un gruppo di giovani. Nonostante i mille impegni di lavoro Carlo prepara lo zaino e si mescola con facilità al gruppo di viandanti, studiandone i movimenti. La dimensione del cammino lo coinvolge sempre di più e sul fronte sicurezza tutto sembra tranquillo, quando come un fulmine a ciel sereno uno degli amici

di Donatella viene assassinato e i sospetti sembrano ricadere su di lui. Riuscirà il nostro originale investigatore a sciogliere il mistero e a scagionarsi?

Diari e memorie

1. **Beltrame, Alessandra** *Io cammino da sola*, Ediciclo, 2017

Nonostante la carriera, la conquista di una posizione pubblica, le relazioni affettive, Alessandra non è felice. Sceglie di abbandonare il lavoro perché non la rappresenta, lascia il compagno. Comincia a camminare, condividendo la strada con nuovi amici. Mette in moto il suo corpo, riacquista la posizione eretta. Cerca pace nella natura, scopre ritmi lenti, trova amori effimeri, vive il sesso con intensità e senza legami. Sceglie le antiche vie, solca a piedi i luoghi dove è stata bambina, prende la pioggia, la grandine, soffre sulle salite ma non si ferma. Camminare è calpestare la terra, è congiungersi alle radici. La ripetizione ipnotica dei passi per ore, per giorni, per settimane sollecita la memoria. Riaffiorano con forza gli eventi dell'infanzia e della giovinezza. Più ricorda e più sta in mezzo agli altri, più si destabilizza. Decide allora di affrontare la solitudine senza sconti: parte per un cammino da sola, in inverno. Si trova all'improvviso immersa in un viaggio interiore, dove ogni passo è diretto non tanto a una meta quanto alla scoperta di sé, delle proprie qualità, dei propri limiti. È una lotta per il raggiungimento di un equilibrio consapevole. Cercare il proprio posto nel mondo, dare un senso alla vita. Io cammino da sola è il libro che ogni spirito solitario dovrebbe leggere.

2. **Brizzi, Enrico** *Nessuno lo saprà. Viaggio a piedi dall'Argentario al Conero* Mondadori, 2005.

Non sarà un coast to coast da New York a Los Angeles, ma anche il più modesto "da costa a costa" dal Tirreno all'Adriatico può riservare sorprese, generare avventura, produrre mito. Basta uscire dal centro abitato - e già non è facile - e imboccare la prima strada bianca che sale in mezzo ai colli per rendersi conto che smarrirsi è un'eventualità più che concreta, che un cane randagio non è proprio una minaccia da nulla, che individuare il posto ideale per piantare la tenda può richiedere assai più tempo del previsto, che neppure trovare un agglomerato di case munito di bar è così ovvio e che niente, per la verità, è più come prima, scontato come prima. Tre settimane di marcia ed ecco un mondo imprevedibile, così dietro casa e così remoto, tutto da raccontare.

3. **Bryson, Bill** *Una passeggiata nei boschi*, U. Guanda, 2000

Il più lungo sentiero del mondo, l'Appalachian Trail, corre per 2.200 miglia lungo la costa orientale degli Stati Uniti, dalla Georgia al Maine, attraverso uno dei più stupefacenti paesaggi americani. All'età di 44 anni l'autore, in compagnia di un amico obeso, decide di affrontarlo, pur essendo del tutto inpreparato all'impresa. Tra incontri con animali selvatici, deviazioni catastrofiche, scomodità e privazioni di ogni tipo (e

M'illumino di meno, 2018. Con i piedi per terra!

qualche rischio), il viaggio si svolge così all'insegna di una divertita incoscienza e di una sincera fascinazione per la natura.

4. **Cappello, Christian** *Andare avanti : in cammino per ridare un senso alla vita*, Mondadori, 2017

«A un certo punto Marta mi prese la mano e mi confessò: "Nulla mi fa più felice che aiutare il prossimo, Christian. Credo che sia doveroso far qualcosa in più per sostenere chi ha bisogno. Mi sta girando nella testa un'idea: un viaggio itinerante in Italia per raccogliere fondi per la ricerca sulle malattie rare. Sarebbe anche un modo per farle conoscere alla gente". La sua mano mi trasmetteva un'incredibile energia, i suoi occhi erano colmi d'amore, l'amore per il prossimo.» Christian Cappello e Marta Lazzarin sono una giovane coppia all'apice della felicità: insieme hanno girato il mondo, insieme hanno creato un coinvolgente lavoro nella new economy e costruito la loro casa. E ora aspettano il loro primogenito di cui hanno già deciso il nome: Leonardo. Tutto procede per il meglio, ma all'improvviso Marta muore in modo fulminante. E con lei se ne va anche il bambino che porta in grembo. Dopo settimane di sorda disperazione, Christian si ritrova a camminare lungo un sentiero, come in trance, per diverse ore. Quando rientra in sé, sente di essere preda di un'insolita euforia fisica e di una nuova consapevolezza: il progetto che Marta gli aveva accennato a Natale - aiutare le persone colpite dalle malattie rare - sarà anche quello della sua rinascita. Christian fonda quindi la onlus Marta4kids e si mette in cammino. Impiegherà quasi un anno per visitare di persona i ventisette centri di ricerca sulla fibrosi cistica sparsi in tutto il territorio italiano. Camminerà a costo zero, raccogliendo soldi per la onlus e ospitalità per sé. Incontrerà migliaia di persone, malati di ogni tipo, familiari, medici, giornalisti, sindaci e semplici curiosi. A tutti racconterà che il senso della vita, anche quando è la vita stessa ad apparire ingrata e ingiusta, è l'amore per gli altri: l'ultima, semplice lezione di Marta. Questo libro è il diario di una avventura vera, partita da Bassano il 2 aprile 2016 e continuata per oltre quattromila chilometri di eccezionale solidarietà.

5. **Chatwin, Bruce** *Le vie dei canti*, Adelphi, 1998

Per gli aborigeni australiani, la loro terra era tutta segnata da un intrecciarsi di «Vie dei Canti» o «Piste del Sogno», un labirinto di percorsi visibili soltanto ai loro occhi: erano quelle le «Impronte degli Antenati» o la «Via della Legge». Dietro questo fenomeno, che apparve subito enigmatico agli antropologi occidentali, si cela una vera metafisica del nomadismo. Questo ultimo libro di Bruce Chatwin, subito accolto con entusiasmo di critica e lettori quando è apparso, nel 1987, potrebbe essere descritto anch'esso come una «Via dei Canti»: romanzo, viaggio, indagine sulle cose ultime. È un romanzo, in quanto racconta incontri e avventure picaresche nel profondo dell'Australia. Ed è un percorso di idee, una musica di idee che muove tutta da un interrogativo: perché l'uomo, fin dalle origini, ha sentito un impulso irresistibile a spostarsi, a migrare? E poi: perché i popoli nomadi tendono a considerare il mondo come perfetto, mentre i sedentari tentano incessantemente di mutarlo? Per provare a rispondere a queste domande occorre smuovere ogni angolo dei nostri pensieri. Chatwin è riuscito a farlo, attirandoci in una narrazione dove i personaggi, i miti, le idee compongono un itinerario che ci guida molto lontano.

6. **Contin, Pino** *Lassù sulle montagne*, 2015

I testi qui riuniti sono resoconti di escursioni, lunghe camminate e di qualche giornata sugli sci in montagna, effettuate nel primo decennio del 2000. Le cime conquistate o toccate da vicino e i sentieri percorsi, nonché le piste innevate si situano soprattutto nella zona dolomitica ma, in misura minore, pure nei rilievi del Vicentino e del Veronese.

7. **De_Bernardi, Carla** *Tutte le strade portano ad Assisi*, Mursia, 2011.

Un viaggio a piedi di quasi 300 chilometri in dodici tappe, dalla costa romagnola ad Assisi, sulle orme di Francesco e dei suoi compagni, attraverso l'Appennino, le foreste del Casentino Camaldoli, Sansepolcro, Città di Castello, Gubbio. Un cammino lungo sentieri e strade medievali, a contatto con la natura, con gli animali selvatici e con la ricca storia dei territori attraversati, dall'origine del monachesimo alle bande partigiane, in luoghi che richiamano i colori di Michelangelo e di Piero della Francesca ed evocano continuamente i versi di Dante e i personaggi della sua Commedia. Il diario di viaggio diventa anche una guida ricca di informazioni e suggerimenti su aspetti pratici come l'allenamento preliminare e la preparazione dell'equipaggiamento perfetto, dove dormire e dove mangiare lungo il percorso, come affrontare le difficoltà delle singole tappe nei tratti più impervi e in salita e dove la segnaletica dei sentieri è meno precisa. E il cammino del corpo conduce l'anima in un percorso spirituale, emotivo e culturale, anche attraverso le feste locali e i piatti della nostra tradizione.

8. **De Tomasi, Massimo** *Con i piedi per terra : pensieri e passi verso il campo di stelle* Editrice veneta, 2015.

Il libro racconta l'esperienza dell'autore, che ha percorso il Camino de Compostela nell'arco di tre anni, in tre fasi diverse, in modo da conciliare l'esigenza personale e spirituale di completare il cammino con le regole del lavoro e le necessità della famiglia. Scritto in forma di diario, il libro fotografa con le parole il susseguirsi dei giorni, gli incontri, le avventure o disavventure, le emozioni, le scoperte.

9. **Dellasega, Pino** *Ho camminato con le stelle : mille chilometri a piedi verso Santiago de Compostela*, Artimedia, 2015.

Svariate sono le motivazioni che spingono le persone ad affrontare il Cammino di Santiago de Compostela: chi per una ricerca interiore, chi per prendere una decisione importante sulla propria vita, chi per dimenticare un dolore, chi per mettersi alla prova fisicamente o psicologicamente, chi per tutti questi motivi assieme, chi senza una

M'illumino di meno, 2018. Con i piedi per terra!

motivazione precisa in testa, ma con la necessità di alleggerire la propria anima... Per Pino Dellasega il cammino è sempre stato un fulcro di vita e vitalità, ma il suo significato più intimo e profondo ancora doveva essere da lui completamente scoperto e compreso. Di qui la decisione di camminare in solitaria per oltre mille chilometri, da Lourdes a Santiago de Compostela e da lì fino a Finisterre e Muxia. Da questa esperienza è nato un ricco racconto di Cammino, dove i ricordi di una vita affiorano passo dopo passo e la Via per Santiago si sovrappone alla Via Lattea, fino a condurlo nel cuore del suo "Paradiso".

10. **Di_Lorenzo, Vito** *Un viaggio un uomo un cane*, Cleup, 2015

Tutti noi abbiamo bisogno, di quando in quando, di prenderci una pausa dalla vita frenetica di tutti i giorni e di rinvigorire il corpo e la mente con un'immersione nella natura e in noi stessi. Nell'attesa di quel dolce momento, tuttavia, nulla ci impedisce di fantasticare e pregustare quell'ambita catarsi intrattenendoci con un libro fresco e genuino come è "Un viaggio, un uomo, un cane", attraverso le cui pagine il giovane autore riesce a comunicare la sua energia e il suo entusiasmo, ma anche le sue insicurezze e le sue paure. La lettura di questo breve racconto di viaggio è balsamica come fosse essa stessa un'escursione in alta montagna in compagnia dell'autore e del suo setter irlandese, la dolcissima Olivia, insieme ai quali si fatica, si ride, si riflette, ci si spaventa e infine si esulta una volta giunti in vetta.

11. **Fermor, Patrick Leigh**, *La strada interrotta : dalle porte di ferro al Monte Athos*, Adelphi, 2015.

Alla fine del 1933 il diciottenne Leigh Fermor lasciò l'Inghilterra con uno zaino, un vecchio cappotto militare, due libri di poesia, una sterlina alla settimana da ritirare al fermoposta e l'inflessibile proposito di raggiungere a piedi Costantinopoli. Grazie alla sua curiosità onnivora e alla precisione visuale della scrittura, quell'impresa, raccontata a distanza di oltre quarant'anni in "Tempo di regali" (1977) e "Fra i boschi e l'acqua" (1986), è ormai parte del canone della letteratura di viaggio; ma la narrazione si arresta fra i gorghi delle Porte di Ferro, e Leigh Fermor, morto nel giugno 2011 all'età di 96 anni, non è mai riuscito a pubblicare l'ultimo volume della progettata trilogia. L'hanno fatto per lui, fortunatamente, Colin Thubron e Artemis Cooper, i suoi esecutori letterari: e leggendo di palazzi aristocratici, notti all'addiaccio e migrazioni di cicogne, esperimenti con l'hashish, chiese bizantine ed eruzioni di ferocia nazionalista non potremo che riconoscere l'inconfondibile voce di Leigh Fermor e la sua capacità di assorbire qualsiasi cosa infondendole profondità storica - e conservando intatto il debordante entusiasmo dei diciotto anni.

12. **Ferron, Giancarlo**, *Uomini e bestie in cammino*, Biblioteca dell'Immagine, 2013.

Si è costretti alla sintesi perché intanto si corre, si perde il fiato, si parano le vacche. Lo scampanio è assordante e si deve gridare. Sono racconti brevissimi e per questo intensi, pregni di nostalgie e di antiche amicizie con gli animali e con la montagna. Così

imparo opinioni, capisco pezzi di vita, leggo negli sguardi il bisogno di condividere. Ascolto tristezze troppo dense, che non ce la fanno ad uscire dal cuore di chi le racconta, devo intuirne la durezza dalle parole troncate, dalle labbra serrate con forza e dagli occhi lucidi. Ascolto in silenzio, incrocio lo sguardo e senza parlare offro in cambio il poco che posso. Penso che se queste persone raccontano cose private a me, che sono uno sconosciuto, vuol dire che noi esseri umani abbiamo perso la capacità di camminare insieme e di parlare fra di noi. Vuol dire che la mandria crea un'occasione e produce un calore di cui noi umani abbiamo molto bisogno e di cui abbiamo un vago ricordo ancestrale che appartiene alla nostra storia.

13. **Finelli, Riccardo**, *Il cammino dell'acqua. A piedi da Milano a Roma lungo il corso dimenticato dei fiumi*, Sperling & Kupfer, 2017.

Cosa spinge un uomo a riempire uno zaino e percorrere a piedi quasi novecento chilometri da Milano a Roma? Sulle spalle l'essenziale, davanti nessun sentiero, nessun compagno, nessuna prenotazione, affidandosi all'antica leggerezza del viandante. Dopo anni di itinerari predefiniti, Riccardo Finelli ha deciso di uscire dalle strade battute e tracciare il proprio cammino, seguendo una via dimenticata: il corso dei fiumi, che un tempo muovevano uomini, merci e mulini, e oggi scorrono pigri e abbandonati. Dal Naviglio Pavese al Tevere, passando per il Po, il Trebbia e l'Elsa riaffiora un'Italia di piccoli centri e borghi arroccati, malinconica, generosa e accogliente. Ne fanno parte Alessio, che tiene faticosamente in piedi l'oasi di Alviano; Lino, erede di una generazione di barcaioli che parla ancora la grammatica dell'acqua; o Francesca, che ogni giorno si muove sulle sponde che uniscono Lunigiana e Garfagnana. Ma un viaggio è fatto soprattutto di osservazione lenta e minuziosa, lunghi silenzi, sospensione di giudizio. In questo spazio di solitudine e libertà, emerge la vera vocazione del camminatore: non raggiungere la meta ma esplorare la strada, riscoprire località cancellate dalle mappe, prendersi il piacere di deviare verso la bellezza insospettata dell'ordinario. In questo libro, Finelli ci invita a seguirlo e a ritrovare quell'istinto vagabondo e transumante che per millenni ha accompagnato l'umanità.

14. **Hesse, Hermann**, *Il viandante*, A. Mondadori, 1993.

Raccolte in un unico volume le pagine autobiografiche dedicate da Hesse all'avventura del 'partire', dell'essere in cammino'. Dalla Foresta Nera all'Italia, alla lontana Indonesia, alla ricerca di verità antiche sotto sembianze nuove.

15. **Macfarlane, Robert**, *Le antiche vie . Un elogio del camminare*, Einaudi, 2013.

"Gli uomini sono animali, e come tutti gli animali anche noi quando ci spostiamo lasciamo impronte: segni di passaggio impressi nella neve, nella sabbia, nel fango, nell'erba, nella rugiada, nella terra, nel muschio. È facile tuttavia dimenticare questa nostra predisposizione naturale, dal momento che oggi i nostri viaggi si svolgono per lo più sull'asfalto e sul cemento, sostanze su cui è difficile imprimere una traccia. Molte regioni hanno ancora le loro antiche vie, che collegano luogo a luogo, che salgono ai

valichi o aggirano i monti, che portano alla chiesa o alla cappella, al fiume o al mare". Robert Macfarlane è l'ultimo, celebrato poeta della natura, erede di una tradizione che da Chaucer fino a Chatwin e Sebald è capace di trasformare una strada in una storia, un sentiero su un altopiano in un viaggio nella memoria. Riallacciando l'ancestrale legame tra narratore e camminatore, Macfarlane compie il gesto più semplice, eppure oggi anche il più radicale: quello di uscire dalla sua casa di Cambridge e iniziare a camminare, a camminare e osservare, a osservare e raccontare. Battendo i sentieri dimenticati di Inghilterra e Scozia, l'antico "Camino" di Santiago, le strade della Palestina costellate di checkpoint e muri di contenimento, gli esoterici tracciati tibetani, Macfarlane riesce, come un autentico sciamano, a far parlare paesaggi resi muti dall'abitudine, a dare voce ai fantasmi che li abitano, a leggere i racconti con cui gli uomini hanno abitato il mondo.

16. Odifreddi, Piergiorgio ; Valzania, Sergio, La Via lattea, Longanesi, 2008.

In Spagna e in Portogallo la galassia che gli antichi chiamavano Via Lattea si chiama Cammino di Santiago, perché indica la via da est a ovest che porta al luogo della supposta sepoltura dell'apostolo Giacomo (Iago in spagnolo, da cui Sant'Iago). In una sorta di inversione, il Cammino di Santiago si chiama a sua volta Via Lattea, per sottolineare la sua natura di via "sotto le stelle". La Via Lattea è anche il titolo di un film di Luis Buñuel del 1969 che narra le avventure di due pellegrini in cammino verso la tomba di San Giacomo, e i metaforici duelli sulle questioni dottrinali che li accompagnano per tutto il percorso, fino alla meta. In spirito programmaticamente buñueliano, il matematico ateo Piergiorgio Odifreddi e il giornalista credente Sergio Valzania (e per un tratto lo storico cattolico Franco Cardini) hanno affrontato il Cammino di Santiago de Compostela tra il 24 aprile e il 26 maggio 2008, dando vita a continue e quotidiane schermaglie verbali su Radio3. Le ripercorrono ora in questo libro: schermaglie che, partendo dalla contrapposizione fra la natura e Dio, si allargano a toccare non solo la scienza e la religione, ma anche l'etica, la filosofia, la storia e l'arte, per approdare infine a una meditazione sulla vita tutta.

17. Rumiz, Paolo Appia, Feltrinelli, 2016.

Paolo Rumiz ha percorso a piedi, con un manipolo di amici, la prima grande via europea, l'Appia, e ce ne riconsegna l'itinerario perduto, da Roma fino a Brindisi, "più per dovere civile che per letteratura". Lo ha fatto spesso cavando dal silenzio della Storia segmenti cancellati, ascoltando le voci del passato e destando la fantasia degli increduli incontrati durante il viaggio. E ora ci chiama come un pifferaio magico a seguirlo con le gambe e l'immaginazione lungo la via del nostro giubileo, la nostra Santiago di Compostela, della quale viene restituito l'itinerario dopo un secolare abbandono.

Da Orazio ad Antonio Cederna (appassionato difensore dell'Appia dalle speculazioni edilizie), da Spartaco a Federico II, prende corpo una galleria di personaggi memorabili e, mentre si costeggiano agrumeti e mandorleti, si incontrano le tracce di Arabi e Normanni. Intanto le donne vestite di nero, i muretti a secco, la musicalità della lingua anticipano l'ingresso nell'Oriente. Per conquistarsi le meraviglie di un'Italia autentica e

segreta è necessario però sobbarcarsi anche del lavoro sporco – svincoli da aggirare, guardrail, sentieri invasi dai canneti, cementificazioni, talvolta montagne intere svendute alle multinazionali dell'acqua e del vento – e affrontare la verità dei luoghi pestando la terra col "piede libero". "È nei villaggi più remoti," ha scritto il "New York Times" dell'opera di Paolo Rumiz, "tra i laghi e i boschi, in mezzo alla gente comune, che la vera vita delle nazioni rivela la sua trama di colori."

18. **Rumiz, Paolo** *La leggenda dei monti naviganti*, Feltrinelli, 2007.

Che cosa sono le montagne italiane? Quale identità portano con sé? Alpi e Appennini disegnano, insieme, una sorta di grande punto interrogativo. Che ha due risposte diverse. Un viaggio di ottomila chilometri che cavalca la lunga gobba montuosa della Balena-Italia lungo Alpi e Appennini, dal golfo del Quarnaro (Fiume) a Capo Sud (punto più meridionale della Penisola). Esso parte dal mare, arriva sul mare, naviga come un transatlantico con due murate affacciate sul mare, e lungo tutto il percorso evoca metafore marine, come di chi veleggiando forse vola - in un immenso arcipelago emerso. Trovi valli dove non esiste elettricità, grandi vecchi come Bonatti o Rigoni Stern, ferrovie abitate da mufloni, case cantoniere e paracarri da leggenda, bivacchi sotto la pioggia in fondo a caverne, santuari dove divinità pre-romane sbucano continuamente dietro ai santi del calendario. E poi parroci bracconieri, custodi di rifugi leggendari, musicanti in cerca di radici come Francesco Guccini o Vinicio Capossela. Un'Italia di quota, dove la tv sembra raccontare storie di un altro pianeta. Le due parti del racconto, Alpi e Appennini, hanno andatura e metrica diversa. Le Alpi sono pilastri visibili, famosi; sono fatte di monoliti bene illuminati e sono transitate da grandi strade. Gli Appennini no: sono arcani, spopolati, dimenticati, nonostante in essi si annidi l'identità profonda della Nazione. Storie che scivolano e volano insieme ai luoghi e parlano della parte più segreta del nostro paese.

19. **Sancho, Francisco** *Cammino di luce*, 2015.

Una storia talmente strana, e bella, da sembrare quasi non vera. Ma diventa vera parlando con Francisco. Francisco Sancho, catalano di Barcellona ("Ma potete dire spagnolo, italiano, e anche polacco, tedesco, francese, danese, ceco, austriaco, belga, olandese...") che ha percorso a piedi 13mila chilometri consecutivi. Non per qualche forma di strano primato, ma per collegare, in 15 mesi, i principali santuari europei: da Jasna Gora a Czestochowa a Santiago di Compostela, da Roma ad Assisi, da Tours a Lourdes, da Oviedo a Frederickshavn... Il sogno sarebbe stato di arrivare a Trondheim, in Norvegia, ma anche così il cammino infinito di Francisco lascia senza parole. Ecco perché, allora, meglio usare le sue: "Per me è stato un cammino di ringraziamento. Il primo pellegrinaggio l'ho fatto nel 1995 attraverso il cammino francese verso Santiago di Compostela. Ho scoperto una nuova visione del camminare, ho imparato a camminare in orizzontale guardando in verticale e ho capito che la vita è dono e che bisogna viverla come dono. Dopo altri cammini in giro per l'Europa ho provato a prendere il tempo come amico, e non come nemico come facciamo sempre, per riuscire a collegare i grandi santuari più importanti del cristianesimo durante il Medioevo. Per 8

M'illumino di meno, 2018. Con i piedi per terra!

anni ho cullato questo sogno, ho studiato per collegare 35 cammini diversi, anche la segnaletica e quant'altro e poi sono partito".

20. **Strayed, Cheryl Wild**, Piemme, 2012.

Dopo la morte prematura della madre, il traumatico naufragio del suo matrimonio, una giovinezza disordinata e difficile, Cheryl a soli ventisei anni si ritrova con la vita sconvolta. Alla ricerca di sé oltre che di un senso, decide di attraversare a piedi l'America selvaggia tra montagne, foreste, animali selvatici, rocce impervie, torrenti impetuosi, caldo torrido e freddo estremo. Una storia di avventura e formazione, di fuga e rinascita, di paura e coraggio. Una scrittura intensa come la vicenda che racconta, da cui emergono con forza il fascino degli spazi incontaminati e la fragilità della condizione umana di fronte a una natura grandiosa e potente.

21. **Thoreau, Henry David**, Camminare, SE, 1989.

Un saggio breve e folgorante, profetico, in cui il maestro del pensiero americano dell'Ottocento mette in guardia dai pericoli della civiltà industriale. Un libro che individua nella natura selvaggia la vera patria dell'uomo e nel vagabondare per boschi la salvezza spirituale. Un inno alla libertà dell'uomo che vede nel camminare un moto di elevazione spirituale, un itinerario interiore verso la purezza infinita e divina.

22. **Wu Ming 2** *Il sentiero degli dei*, Ediciclo, 2010.

In una mattina di fine estate, Gerolamo porta i suoi due figli a Parco Talon, distesa di boschi e prati alle porte di Bologna. Seguendo le tracce di un capriolo, i tre finiscono su un sentiero mai visto, di fronte a un cartello che punta verso sud e dice semplicemente: Firenze. Passa un giorno e sul piazzale della stazione, Gerolamo contempla la stele di Trenitalia eretta per celebrare l'apertura della tratta Bologna-Firenze ad Alta Velocità. Nasce così l'idea di scavalcare a piedi l'Appennino, per scoprire il mondo che i nuovi treni attraverseranno in galleria, senza potergli dedicare nemmeno uno sguardo. Come uno strano detective alla rovescia, Gerolamo si mette in strada per scoprire non il colpevole, ma le vittime di un delitto annunciato. Cosa ci si perde, a guadagnare venti minuti di tempo nel percorso tra due città? Cosa non vedono i milioni di italiani che ogni anno passano per questo imbuto del trasporto nazionale, un territorio al servizio di auto ed Eurostar? La risposta, per nulla scontata, arriverà dopo cinque giorni di viaggio a cinque chilometri all'ora, tra incontri e leggende, disastri ambientali e faggete silenziose, caprioli che brucano sotto i viadotti e ruderi di antiche locande che ospitano nuovi pellegrini.

23. **Wu Ming** *Grand River*, Rizzoli, 2008.

Estate rancida, nel mezzo di un paese guasto. Mettersi in viaggio è il miglior cardiotonico. Mettersi in viaggio allontana la tristezza. Mettersi in viaggio evita il peggio

per il rotto della cuffia. Ogni volta che lo afferra la voglia di sparare ai passanti dal balcone, Wu Ming decide: tempo di partire. Lo scrittore coglie al balzo una palla da lacrosse e si proietta in Canada. Québec, Ontario, British Columbia. L'America francese, anglosassone, indiana, l'America che non è Stati Uniti, patria di un multiculturalismo che brilla e scintilla ma mostra la corda. Un mese di visioni e pellegrinaggi, tra passato e futuro, vestiti pesanti di pioggia, piedi che affondano nella melma della Storia o battono le terre dure delle riserve, sulle tracce di Joseph Brant e sua sorella Molly. Una storia di tanti anni fa: Joseph e Molly, guide della nazione Mohawk, nemici della Rivoluzione americana, ancora odiati nel paese delle stelle-e-strisce, omaggiati ma avvolti di oblio nel paese della foglia d'acero. Da Montreal alla sonnacchiosa Québec, dall'arcipelago delle Mille Isole alla riserva delle Sei nazioni, da Brantford a Vancouver (dove tutto è di più) si allunga la "via francigena" di Wu Ming, tra inukshuk e chitarre elettriche, caffè lunghi e fucili ad avvanca, lacrime e risate, totem e tabù. Un libro per chi ha amato Monituana, e per chi non ne ha mai sentito parlare.

Per ragazzi

1. **Brizzi, Enrico** *Milo e il segreto del Karakorum*, GLF Laterza, 2014.

La spedizione italiana sul Karakorum, 1909. In piedi, il secondo da destra, è il Duca degli Abruzzi, il grande esploratore. Io sono quello piccolo, a sinistra, con il cappello. Alla mia destra, seduto sulla cassa, c'è lo Zio Achille. Vicino a me, il mio amico Jampalì. È l'ultimo giorno al campo base. Alle nostre spalle, la montagna nasconde il suo segreto. Età di lettura: da 6 anni.

2. **Lopez, Antonio** *A spasso con papà. Passeggiate e consigli utili per vivere la natura a piedi, in bicicletta e a cavallo*, G. Mondadori, 1995.

Il libro vuole essere un piccolo "vademecum" del "curioso per natura". Il tentativo di suggerire ai ragazzi e ai loro genitori un modo diverso per passare le vacanze e i fine settimana. E' una guida illustrata dove non c'è tutto, ma di tutto. Da come organizzare un trekking a cavallo a come saper approntare un bivacco in montagna, dall'elenco delle più belle passeggiate da fare nei parchi e nelle riserve naturali a quello delle associazioni protezioniste, da cosa fare per soccorrere gli animali selvatici feriti ai consigli per osservare tutto l'anno anche la natura in città.

3. **Petter, Guido** *Una magica estate*, Mursia, 1999.

A fine agosto gli adolescenti Barbara, Daniele e Roberto raggiungono sulle Dolomiti l'amica Lalla e tutti insieme, sulla scorta di una vecchia mappa militare, vanno all'esplorazione di luoghi e reperti della prima guerra mondiale.

4. **Palumbo, Daniela** *A un passo dalle stelle*, Giunti, 2016.

Una coppia con due figli, Giacomo, quindici anni e Matteo, sedici. La famiglia di Giorgia, che è stata adottata e ha cominciato a chiedere di conoscere i genitori di origine. Poi Viola, a cui il padre ha promesso che la raggiungerà. E infine Leonardo, che deve riallacciare i rapporti con il figlio Gus. Tra loro non si conoscono, ma in comune hanno il proposito di percorrere a piedi un breve tratto della via Francigena, da Lucca a Roma, con due guide, Fabien e Gaia, e la speranza che il cammino li aiuti a raggiungere quello che cercano. Una sera Giorgia trova una lettera in un libro. Chi può averla messa proprio lì? A scrivere è un ragazzo, dice di chiamarsi Alessio. Racconta di aver lasciato la lettera fra le pagine sperando che qualcuno la trovi...

5. **Rumiz, Paolo** *A piedi*, Feltrinelli, 2012.

"Un mattino di settembre presi il sacco e uscii di casa senza voltarmi indietro. La mia meta stava a sud, un sud così perfettamente astronomico che sarebbe bastata la bussola a raggiungerlo. Era la punta meridionale dell'Istria, un promontorio magnifico sui mari ruggenti di Bora, regina dei venti d'inverno, e di Maestrale, che è il più glorioso dei venti d'estate. Una scogliera talmente ideale che è stata battezzata 'Capo Promontore' (Premantura in lingua croata). Un luogo che tutti i lupi di mare sanno riconoscere traversando l'Adriatico." Sette giorni per arrivare da Trieste a Promontore raccontati ai giovani lettori letteralmente passo dopo passo da un camminatore d'eccezione: Paolo Rumiz. Una narrazione che apre finestre su molti temi: le frontiere da attraversare, i confini che cambiano, la guerra dei Balcani, gli animali selvatici che si incontrano, l'orientamento con le stelle, le mappe. Ma soprattutto una riflessione sull'importanza di camminare: esercizio che abbiamo dimenticato, sostituendo sempre più spesso i viaggi virtuali a quelli reali. Una guida precisa da seguire, una lettura che diventa occasione di approfondimento e un testo che può ispirare altri viaggi e altri itinerari. Età di lettura: da 11 anni.

GUIDE PER CAMMINARE

1. **Canobbio, Paola - De Donno, Fabio** *Camminare in Salento*, Fabbrica dei segni, 2017.

Una guida che racconta un Salento inedito, da scoprire percorrendo a piedi l'incantevole litorale. Uno strumento pensato per tutti coloro che, curiosi e appassionati del camminare lento, hanno voglia di esplorare la costa con scarponcini e zaino. Due volumi per conoscere gli ambienti naturali lungo l'Adriatico e lo Ionio, attraverso gli itinerari più suggestivi, accompagnati di una flora rigogliosa che conserva il fascino della antica macchia mediterranea.

2. **Cauzzi, Giuseppe - Canesso, Alessandro** *I sentieri bambini. 27 itinerari tra Piccole Dolomiti e Massiccio del Grappa*, Cierre, 2005.

Ventisette itinerari "raccontati": ventisette camminate tra Piccole Dolomiti, Valle di

Brenta, Pasubio e Prealpi veronesi in cui i protagonisti sono i bambini, il loro rapporto con l'ambiente e il paesaggio, la gente e la montagna. Questo libro si propone come una guida escursionistica ma non solo: è anche un insieme di racconti di una famiglia alla scoperta della montagna, dove i più piccoli riescono a imparare tante cose, ma anche a insegnarci un modo nuovo di vivere il contatto con la natura.

3. **Cevese, Tommaso**, *Guida al cammino Fogazzaro-Roi*, Cammini veneti, 2016.

Il Cammino Fogazzaro Roi vuole essere il primo dei Cammini Veneti, itinerari lunghi (di base pedonali), che l'Associazione Cammini Veneti ha intenzione di sviluppare in zone segnatamente di campagna e collina nel territorio veneto.

Il Cammino è frutto del lavoro di un gruppo di volontari che amano l'armonia del ritmo del cammino e che amano il proprio territorio. Questo itinerario vorrebbe far conoscere e apprezzare la parte della provincia di Vicenza che si snoda fra Montegalda e Tonezza del Cimone, coniugando sport, ambiente e cultura.

Il Cammino Fogazzaro-Roi tocca luoghi e ville cantati dallo scrittore vicentino Antonio Fogazzaro, e tanto cari al suo pronipote, il marchese Giuseppe Roi, un "diplomatico" della cultura e della bellezza della terra veneta nel mondo. Il Cammino Fogazzaro-Roi non poteva che essere concepito in occasione del centesimo anniversario della morte del nostro grande scrittore (1911-2011).

4. **Ferraris, Roberta** *La via Francigena . 1.000 chilometri a piedi dal Gran San Bernardo a Roma* , Terre di mezzo, 2017.

Dalle Alpi a Roma a piedi lungo il percorso degli antichi pellegrini sulle orme dell'arcivescovo Sigerico (X secolo). Un mese intero, una settimana o pochi giorni: uno straordinario viaggio di scoperta da soli o in gruppo, tra paesaggi inaspettati, pievi medievali e tratti di strade romane, attraversando alcuni dei borghi più belli e suggestivi d'Italia. 45 tappe tra Valle d'Aosta, Piemonte, Lombardia, Emilia-Romagna, Liguria, Toscana e Lazio. Con tutte le informazioni indispensabili per mettersi in cammino: le mappe dettagliate, le altimetrie, la descrizione passo passo del percorso, le varianti ufficiali, dove dormire e i luoghi da visitare. Una guida per tutti: pellegrini, trekker, viandanti e per chi vuole sperimentarsi anche per brevi tratti lungo uno degli itinerari più famosi d'Europa.

5. **Frignani, Simone** *Il cammino di San Benedetto. 300 km da Norcia a Subiaco, fino a Montecassino*, Terre di mezzo, 2012.

16 giorni a piedi o in bici lungo un itinerario nuovo e affascinante in Umbria e Lazio, sulle tracce di san Benedetto, toccando le tre località più significative nella vita del santo: Norcia, dove nacque; Subiaco, dove pose le basi della sua Regola; e Montecassino, dove visse gli ultimi anni della sua vita e fondò l'abbazia che ha saputo resistere e rinascere nonostante quattro distruzioni.

Dai monti Sibillini fino a Cascia e Rieti, attraverso antiche vie di transumanza e sentieri battuti un tempo da briganti e contrabbandieri, alla scoperta di un'Italia fatta di rocche, castelli medievali e paesi abbarbicati sui colli. Di lì proseguiamo per la valle

M'illumino di meno, 2018. Con i piedi per terra!

dell'Aniene, risaliremo alle pendici dei monti Ernici fino alla certosa di Trisulti, arriveremo quindi a Casamari con la sua splendida abbazia, e, attraverso Arpino e Roccasecca, giungeremo infine a Montecassino.

6. **Frignani, Simone**, *Italia coast to coast. 400 km tra il Monte Conero e l'Argentario*, Terre di mezzo, 2015.

Un itinerario unico e suggestivo di 18 giorni a piedi (o 9 in bici) lungo sentieri e sterrate, che dal promontorio del Conero a quello dell'Argentario vi porterà alla scoperta di regioni ricche di tradizioni popolari, città sotterranee e antiche vie. Visiterete borghi medievali come Nocera Umbra, Assisi e Todi, arroccata a guardia del Tevere, Orvieto con la splendida cattedrale gotica, e poi le città del tufo Sorano, Sovana e Pitigliano, fino alla riserva naturale della laguna di Orbetello, in Maremma.

7. **Girardi, Alberto - Grotto, Pierluca - Tosetto, Loris** *I Colli Berici : itinerari escursionistici*, Cierre, 2016.

L'altopiano carsico dei Colli Berici, alle porte di Vicenza, presenta una grande varietà di sfondi naturali, dove si è svolta per millenni l'attività dell'uomo: è stato percorso e lavorato dalla fatica di comunità succedutesi nei millenni a partire dal Neolitico, che hanno lasciato il segno nel paesaggio insieme alle magnifiche ville "palladiane" e agli insediamenti di comunità religiose. Fin dalla preistoria i Colli Berici sono stati esplorati, segnati da tracce e poi da sentieri sempre più marcati, una rete di percorsi, abbandonata quando strade più comode e veloci hanno preso il sopravvento, che è stata in buona parte recuperata negli ultimi decenni e offre oggi all'escursionista curioso e appassionato di questo territorio l'opportunità di approfondire le proprie conoscenze e di scoprire scorci inusuali. Il volume suggerisce 15 itinerari, omogeneamente distribuiti sul territorio collinare, così da offrire un quadro completo del patrimonio esistente.

8. **Greci, Andrea** *Escursioni a Levante*, Idea montagna, 2017.

La riviera di levante, nel tratto compreso tra Nervi e Moneglia, è un mosaico di paesaggi, atmosfere e ambienti molto differenti tra loro. I grandi centri urbani di Chiavari o Rapallo, contrastano con le selvagge e solitarie distese di macchia mediterranea di Punta Baffe e di Punta Manara, centri di grande tradizione turistica come Portofino e Sestri Levante sono circondati da luoghi ricchi di storia come le Rocche di Sant'Anna o l'Abbazia di San Fruttuoso, senza considerare che, come avviene spesso lungo la costa ligure, in poco più di un'ora di cammino, si può compiere uno straordinario viaggio dal mare alla montagna, dalle spiagge ai castagneti, dalle fioriture primaverili del litorale al clima ancora invernale dei crinali soprastanti. Le numerose piccole sommità che dominano la costa, che spesso ospitano santuari di antiche origini, permettono inoltre di ammirare promontori, insenature, baie e valli da prospettive inedite e sorprendenti.

9. **Husler, Eugen E.** *Attraverso le Dolomiti su vecchi sentieri di guerra .30 spettacolari*

escursioni su sentieri storici, Athesia, 2012.

I vecchi sentieri di guerra delle Dolomiti offrono un connubio eccezionale di montagne spettacolari e testimonianze storiche. Con 30 itinerari escursionistici opportunamente selezionati, Eugen E. Hüsler, profondo conoscitore di queste cime, ci accompagna attraverso i luoghi più incantevoli dei monti pallidi, gli stesso che sono stati teatro della Prima Guerra Mondiale e che ne portano ancora i segni. Sulla Marmolada, sulle Dolomiti Ampezzane e sulle Dolomiti di Sesto è possibile intuire ancor oggi l'impressionante portata di questa guerra di posizione. Ogni itinerario è arricchita da una cartina dettagliata del percorso e da numerose immagini, in parte a carattere storico.

10. Lugo, Paola ,101 camminate in montagna, Mondadori, 2011.

Non si tratta della solita guida scrive Mauro Corona, a proposito di questo libro. E nelle righe di prefazione precisa: Il volume di Paola Lugo cerca, trova e consiglia escursioni che contengono memoria storica, bellezza ambientale, caratteristiche antropiche, novità inedite e altre chicche da scoprire pagina dopo pagina... Dalle Alpi agli Appennini, dalla Sardegna alla Sicilia, l'autrice ci guida sulle passeggiate più belle nelle zone più famose, ma anche per molte altre escursioni forse meno note al grande pubblico ma altrettanto affascinanti. Oltre a una precisa descrizione del percorso da un punto di vista tecnico, gli itinerari sono arricchiti da notizie di carattere storico, paesaggistico, scientifico, che rendono i percorsi ancora più preziosi. Ogni passeggiata è corredata da una affidabile mappa disegnata ad hoc e una preziosa legenda ne descrive a colpo d'occhio i dettagli. Questo libro creerà proseliti della camminata scommette Corona, stimolerà ad alzare il sedere e partire anche i più riottosi.

11. Moscati, Vincenzo, La grande traversata della Toscana a piedi. 700 km tra Pisa, Firenze, Arezzo, Siena e l'isola d'Elba, Terre di mezzo, 2012.

In cammino per un mese, una settimana o anche solo per un weekend tra percorsi storici, città d'arte e natura. I sentieri del Valdarno, le colline del Chianti, qualche tappa fra i campi di grano della Val d'Orcia, lungo la Francigena, e poi avanti verso Pitigliano, Sorano e Sovana, con le loro necropoli etrusche e le strade scavate nel tufo. Infine, la natura selvaggia della Maremma e un tuffo nel mare dell'Elba. Senza tralasciare splendide città d'arte come Pisa, Firenze, Siena, Arezzo. Un grand tour per scoprire una delle mete più amate al mondo, con lo sguardo speciale che solo il cammino regala. L'itinerario può essere percorso tutto in una volta, per gustare l'esperienza di un mese a passo lento; ma è anche diviso in sette sezioni tematiche, adatte a chi ha meno tempo (una settimana, cinque giorni, un weekend).

12. Pace, Roberto, Con l'anima in spalle : 15 itinerari nell'Alto Vicentino tra natura ed emozioni, Mediafactory, 2016.

15 facili percorsi alla scoperta della natura e delle emozioni che essa suscita per un "trekking emotivo" e riflessivo.

13. **Pellegrino, Federica**, *I 50 sentieri più belli dell'Altopiano di Asiago*, Iter, 2017.

Il nome dell'Altopiano di Asiago, da un secolo, è sinonimo di sofferenza e di guerra. Le battaglie combattute tra italiani e austro-ungarici tra il 1915 e il 1918 sono state raccontate nei libri di Mario Rigoni Stern ed Emilio Lussu. Sul terreno le ricordano forti, cimiteri di guerra, strade militari, memoriali e musei. Dal Cengio all'Ortigara, e dal Sacrario di Asiago al Monte Zebio, gli itinerari di questa guida aiutano a scoprire, con spirito di pace e commozione, i luoghi della distruzione e del dolore. L'Altopiano, però, non è solo un museo della guerra. Affacciato a nord verso le Alpi, a portata di mano dalle città del Veneto, offre a chi ama natura e montagna pareti calcaree e foreste, fioriture di orchidee selvatiche e crochi, incontri con aquile, cervi e marmotte. Chi preferisce la cultura e la storia scopre chiese imponenti e piccoli borghi montani, le malghe che producono formaggi pregiati, la Preistoria della Val d'Assa e del Bostel, le leggende e la lingua antica dei Cimbri. Molti motivi d'interesse, per escursioni piacevoli e serene.

14. **Perilli, Denis**, *Escursionismo consapevole in Dolomiti*, Idea montagna, 2014.

Un libro che racconta le Dolomiti sviscerandole in 11 capitoli tematici, seguendo con logica una cronologia che va dalla loro formazione al recente riconoscimento quale Patrimonio Mondiale dell'Unesco. I contenuti sono di tipo naturalistico, ecologico, storico, turistico ed escursionistico. Con 40 escursioni correlate.

15. **Pinna, Giampiero**, *Il cammino minerario di Santa Barbara. A piedi in Sardegna tra storia e natura*, Terra di mezzo, 2017.

Dal mare cristallino di Sant'Antioco alle fitte foreste del Marganai, dalle bianche dune di Piscinas alle spettacolari grotte di Is Zuddas, un viaggio indimenticabile alla scoperta della Sardegna sud-occidentale, tra suggestive miniere dismesse, gallerie affacciate sugli scogli, villaggi fantasma e antiche ferrovie che si perdono nei boschi. Fil rouge devozionale è il culto di santa Barbara, patrona dei minatori, le cui chiese punteggiano questo splendido itinerario storico e naturalistico.

16. **Sainsbury, Brendan**, *Camminare in Italia*, EDT, 2011.

Scalate le Dolomiti, belle da togliere il fiato, raggiungete il ciglio di un vulcano che ribolle di lava in Sicilia, esplorate i villaggi medievali lungo le vie dei pellegrini in Toscana, gironzolate per le scintillanti coste delle Cinque Terre: una selezione dei migliori sentieri del paese per soddisfare ogni interesse e ogni livello di preparazione. Che desideriate una tranquilla camminata di un giorno tra vigne e oliveti, avventurosi trekking di più giorni sulle Alpi o l'emozione di sfidare una via ferrata, questa guida vi condurrà tra le ricchezze naturali, culturali e storiche dell'Italia.

17. **Scidurlo, Pietro ; Callegari, Luciano**, *Guida al cammino di Santiago per tutti*, Terre di mezzo, 2015.

Chi l'ha detto che il Cammino di Santiago è solo per viaggiatori del tutto autonomi? Grazie a questa guida, anche le persone con disabilità (dai problemi motori alla dialisi) troveranno la chiave di accesso alla straordinaria esperienza del pellegrinaggio a Compostela. Con tre itinerari studiati apposta per diverse esigenze: oltre al Cammino "classico", da seguire quando possibile, un percorso misto, adatto alle carrozzine, e uno interamente su asfalto, pensato per le handbike. Per ogni itinerario, la descrizione dettagliata del percorso, le mappe, le altimetrie, i dislivelli e le indicazioni di percorribilità. Albergue, servizi e luoghi da visitare sono censiti in base all'accessibilità. Inoltre, tutti i consigli utili per affrontare il Cammino a seconda dei tipi di disabilità, e una panoramica sugli ausili motori.

18. **Gianluigi Bettin; Paolo Giulietti - Nicola Checcarelli**, *La Via di Francesco*, Terre di Mezzo, 2017.

Un viaggio nel cuore verde dell'Italia tra i paesaggi incontaminati dell'Alpe della Luna e le millenarie Foreste Casentinesi, gli scorci della Valtiberina dipinti da Piero della Francesca, la Cascata delle Marmore, i borghi medievali, gli eremi e le città d'arte. Con le varianti per Perugia, Terni e l'abbazia di Farfa, tra le più importanti della tradizione benedettina. Le carte dettagliate, le altimetrie, i dislivelli, gli indirizzi dove dormire, la descrizione del percorso e le località significative da visitare. Inoltre, un'ampia introduzione ai luoghi e alla vita di san Francesco e un roadbook completo per chi si sposta in bicicletta.

19. **Trevisan, Luca**, *L'alta via degli altipiani : itinerario storico-escursionistico sull'Altopiano dei Sette Comuni in terra di confine*, Cierre, 2017.

L'Alta Via degli Altipiani n. 11 è un percorso concatenato di sentieri Cai e Sat che attraversa in cresta le più alte cime settentrionali dell'Altopiano dei Sette Comuni. Il trekking, suddiviso in quattro itinerari (un itinerario al giorno), si articola in un territorio di natura carsica attraverso percorsi impegnativi ma mai difficili, e costituisce un'esperienza altamente remunerativa soprattutto per le splendide vedute e i panorami mozzafiato che regala (il Gruppo di Brenta, l'Adamello, la catena del Lagorai, la Marmolada, le Pale di San Martino, la laguna di Venezia). Esso si svolge interamente in terra di confine (oggi di regione, tra Veneto e Trentino, un tempo di Stato: tra Italia e Austria, tra Repubblica di Venezia e Impero asburgico ecc.), dove contestazioni, rappresaglie e guerre sono stati eventi tutt'altro che sporadici. Camminare oggi su questi sentieri consente di entrare in contatto con la natura, assaporare l'incanto di un luogo meraviglioso e respirare la storia di queste montagne. Il volume offre dunque una visione completa di questo percorso, evidenziandone i principali aspetti: naturalistico, paesaggistico, geologico e storico. La soluzione di percorribilità consigliata, supportata da una dettagliata descrizione e dalla cartografia di riferimento, permette poi

M'illumino di meno, 2018. Con i piedi per terra!

all'escursionista di seguire fedelmente l'itinerario così come suggerito dalla guida (dove sono indicati altresì punti d'appoggio, bivacchi e rifugi), oppure di personalizzarlo in funzione delle proprie capacità e del tempo a disposizione.

20. *Trekking in Supramonte. Le escursioni più spettacolari nel cuore selvaggio della Sardegna*, Imago, 2017.

Una guida escursionistica di facile e agile consultazione, che tramite puntuali spiegazioni degli itinerari, cartine dettagliate e immagini ad alta definizione offre informazioni essenziali per compiere in sicurezza le dodici escursioni più spettacolari e famose nel Supramonte costiero e interno. Una sezione introduce alla conoscenza generale del territorio; gli approfondimenti e un glossario dei termini più usati introducono l'appassionato alla conoscenza profonda dell'ambiente naturale e umano del Supramonte. È il cuore selvaggio, nascosto e vigoroso della Sardegna. Il Supramonte è un luogo da attraversare con il giusto atteggiamento interiore: allora il silenzio e la natura ancestrale, solo in apparenza inospitali, saranno capaci di riportare il visitatore al centro della sua essenza.

CAMMINARE: STORIA E TECNICHE

1. **Baxter, Sarah**, *Storia del mondo in 500 camminate*, Rizzoli, 2017.

Storia del mondo in 500 camminate è un magnifico viaggio nello spazio e nel tempo. Attraverso accurati resoconti, mappe dettagliate e splendide fotografie illustra 500 percorsi, ordinati cronologicamente dalla preistoria ai giorni nostri, in scenari naturali e territori urbanizzati, mostrando come ogni paesaggio abbia una storia da raccontare. La Via Francigena, il Circolo polare artico, il pellegrinaggio degli 88 Templi sull'isola giapponese di Shikoku, il sentiero dell'Argento del Messico, le alture del Kilimangiaro... Non importa se si è escursionisti esperti o se si preferisce viaggiare seduti in poltrona sfogliando le pagine di un libro: questo straordinario volume accenderà il desiderio di mettersi in cammino per ascoltare la voce della Terra e di chi l'ha attraversata prima di noi.

2. **Dellasega, Pino**, *Nordic walking. Benessere ed emozioni della camminata con i bastoncini*, Hoepli, 2012.

Un viaggio nella tecnica del nordic walking, spiegata nei minimi particolari e documentata con molte fotografie e utili esercizi per diventare padroni del gesto tecnico e per una scelta consapevole della necessaria attrezzatura e del corretto abbigliamento. Una parte significativa del volume è dedicata ai benefici del nordic walking sulla salute con diversi contributi di illustri professionisti della medicina che spiegano con chiarezza quali vantaggi si possano ottenere con la pratica costante di questo sport. Ampio spazio trovano anche importanti testimonianze ed esperienze di sportivi e manager che mostrano come la camminata con i bastoncini possa avere una moltitudine di varianti e

possa quindi essere proposta in ambiti molto diversi tra loro. Non manca infine lo spazio dedicato alla filosofia del cammino che vede il nordic walking come un percorso interiore che - passo dopo passo e lontani dal caos della quotidianità - ci trasporta nelle emozioni e ci fa tornare ad essere sognatori.

3. **Grabbe, Dieter**, *La camminata veloce : più magri, più sani e sempre in forma senza fatica*, Il punto d'incontro, 2012.

Vuoi perdere peso ma ti scoraggi all'idea di cominciare a fare sport? Ti piacerebbe praticare jogging ma hai problemi alle articolazioni o alla circolazione? Stai pensando di cominciare a correre ma sei completamente fuori forma? "La camminata veloce" ti offre un ottimo modo per allenarti e bruciare calorie senza sfinirti e in maniera assolutamente sicura! Se svolta secondo le regole, la camminata veloce rappresenta un toccasana per la linea e la salute, perché ti permette di perdere peso e irrobustire il cuore senza i rischi della corsa. Tonifica tutto il corpo, in particolare gambe e glutei; allena l'apparato cardio-respiratorio; combatte il colesterolo e l'ipertensione e, cosa non meno importante, allevia le tensioni e aiuta a eliminare lo stress. Anche i sedentari cronici non avranno più scuse: la camminata veloce è uno sport efficace, piacevole e divertente! Ricco di suggerimenti pratici, "La camminata veloce" illustra: il corretto programma di allenamento, le importanti fasi di riscaldamento e rilassamento, il calcolo del peso corporeo in funzione di sesso e altezza, l'alimentazione da seguire per perdere peso, l'abbigliamento appropriato, gli aspetti psicologici e motivazionali, le varianti della camminata.

4. **Labbucci, Adriano**, *Camminare, una rivoluzione*, Donzelli, 2011.

Avviso ai lettori. Lasciate stare. Se cercate insegnamenti sul camminare all'ultima moda, con tanto di lezioni, corsi universitari e relativi professori, oppure sul camminare come cura di sé, o infine pagine e pagine di resoconti di camminate che si perdono invariabilmente tra il noioso, l'elegiaco o il paranoico, ripeto a scanso di equivoci: lasciate stare. Questo libro non fa per voi. Inizia così l'itinerario che Adriano Labbucci suggerisce al lettore e che del camminare si serve come di una bussola per percorrere un paesaggio insieme geografico e mentale, alla ricerca di punti di riferimento, alla scoperta di un modo diverso per impostare il nostro rapporto con gli altri e con il mondo che ci circonda. Al punto che camminare non solo è un'attività ormai poco praticata, ma spesso è anche guardata con sospetto e fastidio; un atteggiamento che può sfociare in frasi paradossali come questa: Il pedone rimane il più grande ostacolo al libero fluire del traffico. Potrebbe sembrare una battuta di Woody Allen, ma in realtà è stata pronunciata da un gruppo di urbanisti consulenti del sindaco di Los Angeles: si tratta, scrive l'autore, dell'espressione tragica e surreale di quel mondo capovolto che è il nostro.

5. **Schwazer, Alex**, *Quelli che camminano : passo dopo passo, i miei consigli per il tuo benessere quotidiano*, Mondadori, 2011.

M'illumino di meno, 2018. Con i piedi per terra!

In Italia ci sono milioni di persone che camminano. Questo è un libro motivazionale in cui il campione olimpico italiano dei 50 km di marcia racconta come un'attività banale e quotidiana quale il camminare può trasformarsi in una efficace attività di wellness, modificando in meglio la qualità della vita. Oltre all'aspetto motivazionale, il libro è un manuale che affronta tutti i temi pratici connessi all'attività fisica (dalla scelta delle scarpe all'alimentazione). Contiene anche un inserto fotografico che illustra una serie di esercizi utili.

6. Valli, Alessandro, In forma camminando for dummies, Hoepli, 2017.

Camminare è un'attività alla portata di tutti, che non richiede attrezzature speciali, ma una buona preparazione psicofisica. In questo libro scoprirete tutto, ma proprio tutto, sulla camminata, dai vantaggi che questa attività fisica porterà nella vostra vita fino agli stili di camminata e alle tecniche più adatte a voi. In questo libro: scoprite quali sono gli innumerevoli vantaggi psicofisici della camminata; preparate un piano tattico-strategico per trovare il tempo per camminare; mettetevi in marcia con il vostro stile preferito; scegliete i materiali più adatti; dieci consigli per camminare meglio e in modo più efficace.