

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI BERGAMO

Dipartimento di Lettere e Filosofia

Corso di Laurea Magistrale in Culture Moderne Compare

Classe n. LM-14 – Filologia Moderna

Geografie lente: culture e pratiche del camminare

Relatore:

Prof. Fulvio Adobati

Correlatore:

Davide Sapienza

Tesi di Laurea Magistrale

Jessica ROCCA

Matricola n. 1017416

ANNO ACCADEMICO 2012 / 2013

Indice

<i>Sommario</i>	p. 3
<i>I. Indagine sul camminare contemporaneo</i>	p. 7
I.1 L'attuale pratica del cammino	p. 9
I.1.1 Modalità del camminare	
I.1.2 Il raro camminare quotidiano	
I.1.3 L'odierna necessità di camminare	
I.2 Lo spazio del camminare	p. 27
I.2.1 Quale spazio del camminare?	
I.2.2 Lo spazio in una nuova prospettiva	
I.2.3 Tutela e valorizzazione dello spazio	
I.3 Il tempo del camminare	p. 43
I.3.1 Scoprire il proprio tempo	
I.3.2 I pregi della lentezza	
I.3.3 Il tempo atmosferico	
I.4 Camminare da soli	p. 57
I.4.1 Il contatto con se stessi	
I.4.2 Sentire il proprio corpo	
I.4.3 Ritrovare il silenzio	
I.5 Camminare con gli altri	p. 67
I.5.1 Marciare in gruppo	
I.5.2 Incontri lungo la strada	
I.5.3 La democrazia del camminare	

<i>II. Una geografia delle proposte di cammino in Italia</i>	p. 77
II.1 Associazioni	
II.2 Tour operator	
II.3 Manifestazioni	
II.4 Iniziative	
II.5 Blog e social network	
II.6 Case editrici e periodici	
 <i>III. Il Sentiero dei quattro parchi</i>	 p. 99
 <i>Bibliografia</i>	 p. 109
 <i>Sitografia</i>	 p. 111

Sommario

E' stato necessario stare seduta a lungo per scrivere il presente lavoro di tesi che, tuttavia, non sarebbe mai nato se, in altri momenti, non mi fossi alzata dalla sedia e non mi fossi incamminata.

Per fortuna, durante la stesura del testo, ho avuto l'occasione di spostarmi a piedi nel quotidiano per brevi tratti e, seppur raramente, di camminare più diffusamente in territori vicini e lontani. In questi viaggi, come in ogni percorso, ho rinnovato l'amore per il cammino, il cui passo lento concede il giusto tempo per conoscere i dettagli della realtà e per intercettare i luoghi e le persone, generando curiosità e mantenendo vivo lo spirito interrogante che non permette di disinteressarsi a ciò che ci circonda.

Convinta pertanto che camminare sia un'opportunità per ripensare la prospettiva di guardare e vivere il mondo, nell'elaborato indago le potenzialità e i significati del gesto di mettere un piede davanti all'altro nella società occidentale contemporanea.

Lo studio, che prende l'avvio dalle letture dei resoconti dei grandi camminatori di epoche remote, primi fra tutti Jean-Jacques Rousseau e Henry David Thoreau e dei viandanti odierni come Frédéric Gros, David Le Breton o gli italiani Luca Gianotti, Adriano Labbucci e Davide Sapienza, non ha la pretesa di esaustività, che sarebbe paradossale inseguire visto che il tema trattato non ha confini rigidi ma sfuma sempre in qualcos'altro. Lo scritto si concentra, invece, sulle riflessioni e sulle proposte di cammino sbocciate nell'ultimo decennio, periodo in cui i movimenti a piedi hanno incominciato a suscitare un grande interesse dato che sono stati avvertiti come un'attività in via d'estinzione e quindi da preservare.

In effetti il cammino, da quando ha perso il carattere di necessità pratica, sembra che non sia più connaturato all'uomo. La tesi esordisce proprio constatando che gli individui camminano sempre meno nella vita di tutti i giorni in quanto ritengono che andare a piedi sia una perdita di tempo (e di conseguenza, secondo le logiche dominanti, di denaro), visto che dispongono di mezzi più veloci ed efficienti rispetto alle gambe. La

scelta di utilizzare veicoli motorizzati è anche condizionata dalla società, che persuade ad essere celeri, induce a credere di non avere tempo per sé, per gli altri e, attraverso le tecnologie che hanno il compito di soddisfare in fretta ogni esigenza, isola le persone, che conducono la maggior parte delle giornate in spazi chiusi, privatizzati, controllati, nei quali si spostano per mezzo di macchine (ascensori, scale mobili) che lavorano al posto dei piedi. Ne consegue una debilitazione del fisico e, talvolta, anche della mente. In questo malsano contesto il cammino si inserisce come fondamentale occasione per migliorare o persino ribaltare l'insostenibile situazione.

La prima parte della tesi è appunto volta a delineare le possibilità offerte dal movimento a piedi che, attivando specifici processi emotivi e relazionali, consente di modificare il rapporto con se stessi e i compagni di strada, assaporare la lentezza, creare un legame profondo con i luoghi attraversati e con coloro che li abitano.

Il viandante diventa intimo con gli spazi percorsi, ritrova il senso di appartenenza alla terra che l'accoglie e, perché possa continuare a camminare, chiede spazi aperti, pubblici, che favoriscano la mescolanza e lo scambio. Egli rinnova anche la percezione del tempo: imparando a procedere secondo il proprio ritmo, non facendosi mettere premura e fermandosi quando desidera. Diviene padrone dei minuti e delle ore, non si fa sottomettere da esse e, ad un certo punto, non si ricorda nemmeno della loro esistenza. Scopre, invece, il tempo giusto per fare le cose. Quando viaggia da solo il camminatore dispone del tempo per dialogare con la propria persona, riscoprire il corpo che si tempera con le fatiche della marcia, e ritrovare il silenzio, che non è determinato dall'assenza dei suoni ma dalla qualità dell'ascolto che, se notevole, permette di intuire il pulsare della vita che anima i luoghi. Se, al contrario, viaggia in gruppo, il viandante può avvalersi del tempo per conoscere a fondo chi cammina insieme a lui e per imparare a spartire i beni con coloro con cui condivide l'intensità dell'esperienza. Il tempo rallentato rende poi il camminatore disponibile agli incontri con gli uomini e le donne che incrocia sul suo cammino, essi gli restituiscono la consapevolezza della vacuità dei pregiudizi e dei connessi timori.

I camminatori imparano presto ad eliminare il superfluo perché ogni oggetto si traduce in un peso sulle spalle che costa ulteriore sforzo e, dotati solo dell'essenziale, valorizzano i singoli elementi. E' il caso, abusato negli esempi ma sempre vero, della

bottiglia d'acqua alla quale spesso il viandante volge uno sguardo affettuoso e il cui sorso procura un piacere infinitamente maggiore di quanto non possa farlo un pranzo in un eccellente ristorante.

Camminare libera quindi dai bisogni indotti dalla società e, per di più, scioglie dai ruoli che essa impone. Sui sentieri, solo con il suo corpo e lo zaino, il viandante si spoglia della sua identità, esce dai modelli precostituiti e si abbandona all'imprevedibilità scegliendo, di bivio in bivio, la direzione in cui vagare.

Poiché è abituata a monopolizzare ogni azione, la cultura dominante ha paura del viandante che, non lasciando che ogni giorno sia specchio del precedente e anticipazione del successivo, rompe gli schemi imposti e diventa un potenziale rivoluzionario. La sua condotta dimostra che un'umanità diversa non solo può esistere ma esiste già e si compone dei camminatori. In quest'ottica rappresentano uno spaccato d'ottimismo, nella direzione di un cambiamento della situazione attuale, i soggetti che ruotano attorno al mondo del camminare presentati nella seconda parte della tesi.

Nella sezione illustro il panorama delle multiformi proposte di cammino in Italia, che sono in continua espansione. Cresce, infatti, di anno in anno, il numero dei partecipanti alle associazioni, manifestazioni e iniziative che promuovono la cultura del movimento a piedi.

Aumenta anche la varietà dei progetti. Tra i più recenti si annoverano, ad esempio, le camminate di *Città Migrande*, che conducono alla scoperta delle aree più multietniche delle città, e la marcia del 2013 denominata *Freccia d'Europa*, un percorso lungo la via Francigena da Mantova a Strasburgo, sede del Parlamento Europeo, realizzata con l'obiettivo di incoraggiare i cittadini a partecipare alla vita politica e sociale dell'Europa.

Oltre ad esporre i progetti italiani, accenno ad alcune iniziative globali che ispirano molte realtà locali, come le conferenze annuali sui pedoni di *Walk 21*, che hanno l'obiettivo di promuovere lo sviluppo di comunità sostenibili ed efficienti in cui le persone scelgano il cammino come mezzo di trasporto primario.

A seguito della ricognizione delle culture e delle pratiche del camminare, compiute nelle prime due parti del testo, ho sentito l'esigenza di inserire, nella terza parte della

tesi, la narrazione di un mio cammino per avvalorare le considerazioni precedenti con l'esperienza.

Nel resoconto tratteggio le impressioni vissute camminando sul *Sentiero dei quattro parchi*, un tragitto di quaranta chilometri nel cuore della Brianza che si snoda tra le province di Monza e Lecco, vicino a dove vivo. Solo chi frequenta a piedi le strade può comprendere la complessità e la bellezza del territorio brianzolo che, pur essendo una delle aree più antropizzate del paese, riserva ancora delle sorprese tra le colline, le pianure e i boschi, i cui sentieri palpitano di vita e di storie, e dove gli incontri con i contadini del luogo, rivelando l'esistenza di ritmi ancora pacati, rammentano che, di tanto in tanto, ci si può fermare per tornare a respirare.

Al termine del racconto invito a non dimenticarsi di camminare sui sentieri della Brianza perché, visto l'incremento delle costruzioni, si rischia di non trovare più gli spazi per poterlo fare e ipotizzo, forse ingannandomi, che se più persone camminassero, queste aree potrebbero essere risparmiate dalla città che avanza.

Resta il fatto che camminare è sempre un metodo per stare all'erta, per diventare testimoni e importanti attori critici di quello che accade nei luoghi attraversati. E' per tali motivi che, anche se a volte costa fatica, non bisogna smettere di farsi viandanti. Ricorda il filosofo francese Pierre Sansot: «non so mai molto bene dove mi porterà una strada né se mi porterà da qualche parte. In compenso, so con certezza da cosa mi distoglierà: da un assopimento che non è una forma di saggezza, dalla rassegnazione, dal ripiegamento su di me»¹.

Auspicio, inoltre, che il proficuo dibattito sulle opportunità del camminare nato negli ultimi anni, e a cui ho desiderato collaborare con il contributo delle pagine seguenti, non smetta di animarsi e incoraggiare proposte concrete.

¹ P. Sansot, *Chemins au vente. L'art de voyager*, Paris, Payot, 2000, trad. it.: *Passeggiate. Una nuova arte del vivere*, Parma, Pratiche, 2001, p. 9.

Parte prima

**Indagine sul
camminare contemporaneo**

Indagine sul camminare contemporaneo

I.1 L'attuale pratica del cammino

I.1.1 Modalità del camminare

Camminare è un movimento in cui un piede si alza da terra mentre l'altro rimane appoggiato al suolo ed è la prima conquista di ogni persona. L'autrice Rebecca Solnit lo descrive:

«da dove si comincia? I muscoli si tendono. Una gamba è il pilastro che sostiene il corpo eretto tra cielo e terra. L'altra, un pendolo che oscilla da dietro. Il tallone tocca terra. Tutto il peso del corpo rolla in avanti sull'avampiede. L'alluce prende il largo, ed ecco, il peso del corpo, in delicato equilibrio, si sposta di nuovo. Le gambe si danno il cambio. Si parte con un passo, poi un altro e un altro ancora che, sommandosi come lievi colpi su un tamburo, formano un ritmo: il ritmo del camminare»².

Solnit prosegue: «la cosa più ovvia e più oscura del mondo è questo camminare, che si smarrisce così facilmente nella religione, la filosofia, il paesaggio, la politica urbana, l'anatomia, l'allegoria e il crepacuore»³

Da un lato, infatti, camminare è uno tra i comportamenti più comuni dell'esistenza. Anche se la memoria autobiografica dei primi passi è irrecuperabile, camminare è un'abilità acquisita per tentativi ed errori, con fatica, nei primi mesi di vita e presto diventa un atto inconsapevole che si manifesta come automatico e spontaneo a tal punto che la grande maggioranza delle persone si ricorda di camminare solo nel momento in cui il regolare movimento è ostacolato.

Dall'altro lato camminare è, invece, un'azione complessa perché, dietro alla reiterazione del gesto di mettere un piedi davanti all'altro, alla sua apparente ripetitività e

² R. Solnit, *Wanderlust. A History of Walking, London e New York*, Viking, 2000, trad. it.: *Storia del camminare*, Milano, Bruno Mondadori, 2002, p. 3.

³ Ivi, p. 3.

naturalizza, nasconde la capacità di emancipare dall'illusione dell'indispensabile. Permette, inoltre, di prendere le distanze da se stessi per guardarsi con distacco e offre il piacere di immergersi nel «fuori».

Un atto di libertà dunque che avvia la riflessione, perché spostarsi con le proprie gambe non significa solo praticare un'attività fisica avvalendosi di un semplice mezzo di locomozione ma vuol dire anche compiere scoperte inaspettate e crescere interiormente, lo confermano le parole di Wu Ming 2 che del viandante dice:

«la sua visione del mondo è la più vicina che si possa immaginare alla verità pulsante, caotica e indifferenziata della vita (...) mai come quando andiamo a piedi il nostro modo di guardare si avvicina alla realtà indissolubile del mondo. Uno sguardo oltre lo sguardo: senza filtri, senza obiettivi, senza inquadrature. Non a caso, credo che passeggiare sia il modo di spostarsi più interessante anche per chi non vede»⁴.

Per millenni l'uomo si è servito dei piedi per spostarsi da un luogo all'altro, per reperire il cibo e le informazioni necessarie per la sopravvivenza, camminare era essenziale per poter restare in vita ed è fondamentale ancora oggi in molte parti del mondo. In altrettanti paesi però, nel presente, camminare non conserva la sua originaria utilità e non possedendo siffatta proprietà è considerato superfluo, è perfino svalutato e di conseguenza pochi individui si rendono conto che andare a piedi è una forma per percepire il mondo, per agirvi e trovarvi un equilibrio.

«La marcia è una bella immagine dell'esistenza, qualcosa di incompiuto che sfida continuamente lo squilibrio per non cadere, chi cammina, deve subito compensare un movimento con un altro che lo contraddice mantenendo un ritmo regolare. Tra un passo e l'altro si sta sempre sul filo del rasoio oltre il quale è inevitabile la caduta»⁵.

scrive il docente universitario francese David Le Breton per cui camminare aiuta a trovare la propria dimensione e a potenziare il rapporto con se stessi, gli altri e l'ambiente.

⁴ Wu Ming 2, "Prefazione", a: L. Gianotti, *L'Arte del camminare. Consigli per partire con il piede giusto*, Venezia, Ediciclo, 2011, pp. 10-11.

⁵ D. Le Breton, *Eloge de la marche*, Paris, Métailié, 2000, trad. it.: *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, Milano, Giacomo Feltrinelli, 2003, p. 44.

La stessa riflessione è supportata dal collega Frédéric Gros, secondo il quale camminando si raggiunge la stabilità del corpo e della mente:

«guardate un uomo in piedi che aspetta, immobile, pencolante: struscia i piedi, scalpiccia, di lì a poco sente dei formicolii. Non sa cosa fare delle braccia, le fa oscillare fiaccamente o le tiene strette al corpo. E' in equilibrio instabile. Basta che cominci a camminare e subito ritrova se stesso: la natura si dispiega, si realizza, la molla dell'essere scatta, il ritmo riprende. Il piede trova il suo giusto equilibrio»⁶.

L'universo del camminare è quindi articolato ma, per chi prova un forte desiderio, iniziare a esplorarne l'ambito è semplice. E' sufficiente accogliere l'invito del fondatore della *Compagnia dei Cammini* Luca Gianotti che afferma: «basta alzarsi, uscire di casa e mettersi in cammino»⁷.

I.1.2 Il raro camminare quotidiano

«La specie umana ha inizio con i piedi, anche se la maggior parte dei nostri contemporanei se lo scorda, pensando di discendere direttamente dall'automobile»⁸ scrive David Le Breton citando l'etnologo francese Leroi-Gouran in riferimento allo scarso uso della mobilità e della resistenza fisica individuale nella vita di tutti i giorni.

Nell'epoca in cui la popolazione mondiale, dai turisti alla manodopera agli uomini d'affari, si sposta con una facilità mai conosciuta in passato da un posto all'altro della Terra, le gambe sono l'ultimo tra i mezzi sfruttati per viaggiare. Sono diventate secondarie e darebbero solo fastidio se non servissero per salire sulle scale mobili o premere i pedali dei veicoli. Nota lo scarso utilizzo dei piedi già nel 1851 Henry David Thoreau che, durante una conferenza al Concord Lyceum in Massachusetts, chiede retoricamente all'auditorio se i mercanti e gli artigiani, che trascorrono tutto il giorno

⁶ F. Gros, *Marcher, une philosophie*, Paris, Carnets Nord, 2009, trad. it.: *Andare a piedi. Filosofia del camminare*, Milano, Garzanti, 2013, p. 183.

⁷ L. Gianotti, *L'arte del camminare. Consigli per partire con il piede giusto*, cit, p. 15.

⁸ D. Le Breton, *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, cit., pp. 9-10.

seduti con le gambe accavallate nelle botteghe, sanno che gli arti inferiori sono stati creati per camminare e non per sedercisi sopra.

I nuovi sovrani del quotidiano sono i trasporti automatizzati: i treni, gli aerei e soprattutto le automobili che hanno soppiantato i piedi i quali non vengono presi in considerazione nemmeno per effettuare degli trasferimenti minimi, alcuni passeggiatori osservano, ad esempio, che gli automobilisti tendono a posteggiare rigorosamente davanti all'ingresso della loro destinazione arrivando anche a polemizzare con gli altri conducenti per ottenere il posto più vicino all'entrata.

Le automobili occupano un posto talmente rilevante nell'ambito degli spostamenti che l'estensione oggettiva di una strada calcolata in metri non importa più a nessuno, l'interesse si è, infatti, spostato sui minuti che una vettura impiega per compiere quello stesso tratto di percorso. A tal proposito i giornalisti Claudio Sabelli Fioretti e Giorgio Lauro rievocando il viaggio intrapreso a Lavarone, in provincia di Trento e concluso nella laziale Vetralla, dicono:

«Ormai ci siamo resi conto che per la gente non esistono i chilometri (...) Esistono solo i minuti/macchina i quali grosso modo corrispondono ai minuti/motorino, ai minuti/treno, ai minuti/taxi (...) La risposta è sempre: «i chilometri non li so, ma manca pochissimo, diciamo cinque minuti di macchina». «Ma noi andiamo a piedi». «E perché mai a piedi?»⁹.

Dalle parole dei soggetti che Fioretti e Lauro hanno incontrato lungo la strada sembra che utilizzare i mezzi motorizzati sia l'unico modo di spostarsi riconosciuto dalla gente e che camminare sia un'assurda aberrazione, una schiavitù volontaria. Andare a piedi è concepibile solo come una fastidiosa imposizione perché, secondo gli intervistati, nemmeno una persona rinunciarebbe liberamente all'automobile che permette di non fare fatica e di arrivare a destinazione velocemente.

La rapidità e l'efficienza sono giudicate in modo positivo dalla società per la quale andare di fretta è diventato uno status symbol, segno esteriore che denota una ragguardevole condizione economica, sociale e culturale.

⁹ C. Sabelli Fioretti, G. Lauro, *A piedi*, Milano, Chiarelettere, 2007, pp. 23-24.

La stessa società non permette di indugiare, lo si constata ad esempio quando un conducente di un'automobile si distrae, tarda a ripartire e gli altri guidatori lo richiamano alla sottomissione alla dominante velocità con dei colpi di clacson o con il lampeggiare dei fari.

Se è vero che l'automobile e più in generale i mezzi meccanici permettono di superare lo spazio senza più pagare il prezzo del tempo è anche vero che, avvalersi delle macchine significa tramutarsi in passeggeri e quindi percepire i territori che si attraversano solamente con la mediazione del vetro del parabrezza o dei finestrini. Rinchiusi nelle autovetture, i viaggiatori partono da un punto e arrivano alla destinazione rimanendo lontani dall'ambiente. Non possono immergersi nei luoghi, venire a contatto con essi e con coloro che li abitano, a proposito dice Pierre Sansot: «un viaggio eccessivamente veloce ci porta subito a destinazione e ci ritroviamo privati di qualcosa come alla partenza»¹⁰.

La relazione dei viaggiatori con gli spazi, tuttavia, non interessa gli urbanisti che privilegiano delle pianificazioni basate sui sistemi di mobilità dinamici, le città e le loro periferie vengono quindi costruite a misura di automobile mentre i camminatori sono tenuti in scarsa considerazione.

Negli Stati Uniti, osserva Rebecca Solnit, il fenomeno descritto si è intensificato a partire dall'anno 1970 quando la maggioranza degli abitanti ha deciso di risiedere nei sobborghi urbani collegati tra loro dalle carreggiate praticabili esclusivamente in macchina. Anche all'interno dei sobborghi sono diminuite le aree in cui è possibile spostarsi a piedi, Solnit riferisce che questa situazione caratterizza dei centri abitati della California meridionale dove le amministrazioni cittadine operano con lo scopo di ostacolare e disincentivare i camminatori. La scrittrice commenta:

«quello che un tempo era spazio pubblico è ora destinato a dare accoglienza e protezione alle automobili, i centri commerciali sostituiscono le vie principali, le strade non hanno marciapiede; negli edifici si entra dal garage; i municipi non hanno una piazza»¹¹.

¹⁰ P. Sansot, *Chemins au vente. L'art de voyager*, Paris, Payot, 2000, trad. it.: *Passeggiate. Una nuova arte del vivere*, Parma, Pratiche, 2001, p. 30.

¹¹ R. Solnit, *Storia del camminare*, cit., pp. 11-12.

David Le Breton denuncia lo stesso fenomeno: «l'idea di compiere a piedi il tragitto tra due città o due paesi è diventata praticamente inconcepibile. Il camminatore impenitente che voglia correre il rischio, non è protetto da nessuna barriera che lo isoli dal traffico della strada»¹².

L'allargamento delle zone suburbane, la costruzione delle autostrade e delle superstrade, la circolazione dei mezzi a motore, hanno ristretto fortemente lo spazio in cui è possibile camminare. In un contesto costruito per rispondere alle esigenze di chi si sposta in automobile, i camminatori sono considerati solo in rapporto al movimento degli altri mezzi di trasporto e diventano quindi dei pedoni che contendono il medesimo spazio delle macchine e ne intralciano la circolazione. Ha espresso chiaramente questo concetto un gruppo di urbanisti consulenti del sindaco di Los Angeles dichiarando: «il pedone rimane il più grande ostacolo al libero fluire del traffico».¹³

Non occorre però spostarsi oltreoceano per raccontare una situazione che è diffusa anche in Italia dove i camminatori, specialmente nelle grandi città, danno fastidio. Lo precisa il giornalista Francesco Merlo in un articolo pubblicato sul quotidiano *La Repubblica* in cui esamina le condizioni in cui versano le strade della capitale:

«a Roma, come forse a Mumbai, il povero pedone capisce subito di essere un ingombro. E, attorno a Piazza Navona o Campo de' fiori, o verso il ponte Sant'Angelo, o lungo la via del Governo Vecchio, o nell'area di via di Campo Marzio, diventa subito il bersaglio mobile dentro un reticolo di salsicce di macchine, rancidi insaccati di lamiera mista dove non si respira solo la mala aria frita delle peggiori mangiatoie, ma anche fumi, gas, esalazioni, vapori e smog d'auto che sporcano gli ambienti e i corpi, offuscano le menti e distruggono la verità. Non c'è rinascita possibile di Roma che non cominci con la liberazione e con il riscatto del pedone»¹⁴.

Eppure il rinnovamento di cui parla Merlo sembra interessare a pochi, una cospicua parte della società ritiene che i camminatori siano un ingombro e spera che il loro numero diminuisca. Il diffondersi di automobili, televisioni, telefoni e computer insegue questa logica che mira a privatizzare la vita quotidiana e a rendere meno necessaria l'uscita nel mondo.

¹² D. Le Breton, *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, cit., p. 68.

¹³ R. Solnit, *Storia del camminare*, cit., p. 291.

¹⁴ F. Merlo, *Pedoni*, *La Repubblica*, Roma, 8 agosto 2013.

Gli individui che scelgono di camminare sono quindi scoraggiati e frenati, lo ribadisce lo scrittore norvegese Tomas Espedal: «camminiamo sulla strada, le macchine ci sfrecciano accanto, questa velocità improvvisa, questa fretta assassina, questi volti scuri e invisibili che passano di corsa; stiamo in equilibrio sul ciglio. Tir, autobus, camion, automobili, trattori e nessuno che cammina»¹⁵.

L'inibizione al cammino è prodotta, oltre che dalla mancanza di spazi da percorrere a piedi e dall'insufficiente tempo a disposizione, anche dalla società per cui camminare è una perdita di tempo, un fare niente che contrasta con i modelli imperanti orientati alla produzione e all'utile. «Camminare appare come un atto anacronistico in un mondo dominato dalla fretta. Poiché introduce una dimensione dilettevole del tempo, come dei luoghi, il camminare rappresenta scarto e sberleffo alla modernità»¹⁶ dice David Le Breton che contrappone l'uomo costretto dai ritmi della collettività alla figura del viandante che dispone del tempo in modo autonomo. Chi viaggia lentamente viene considerato come minimo presuntuoso dai suoi simili che, indaffarati in ogni istante dell'esistenza, non comprendono l'inconsueto comportamento e di conseguenza stigmatizzano o guardano con sospetto il camminatore.

Nei racconti di chi va a piedi lungo la strada, magari in spazi non espressamente adibiti al camminare, affiora la sensazione di estraneità rispetto alla vita moderna e alle logiche attuali del transito, questa impressione è avvertita sempre da Le Breton che afferma: «camminare, nel contesto della società contemporanea, parrebbe esprimere una forma di nostalgia, oppure di resistenza. I camminatori sono persone singolari, che accettano per qualche ora o per qualche giorno di uscire dall'automobile per avventurarsi fisicamente nella nudità del mondo»¹⁷.

Rebecca Solnit riferisce che prima del XVIII secolo chi camminava era malvisto, all'epoca i benestanti viaggiavano sui mezzi a ruota per distinguersi dalle classi meno abbienti che, al contrario, si spostavano a piedi. Allora camminare su una strada indicava l'appartenenza a una condizione umile ed era perciò sconveniente e mal

¹⁵ T. Espedal, *Ga. Eller kunsten a leve et vilt og poetisk liv*, Oslo, Gyldendal, 2006, trad. it.: *Camminare dappertutto, anche in città*, Milano, Ponte alle Grazie, 2009, p. 189.

¹⁶ D. Le Breton, *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, cit., p. 11.

¹⁷ Ivi, p. 11

tollerato; oggi, per le motivazioni diverse che abbiamo analizzato, chi cammina è ancora poco rassicurante.

«Il viandante arriva sempre all'improvviso, la sua presenza non è preceduta da rumori. Sorprende scene insolite o comuni. Passa come un ladro nei villaggi addormentati o in piena attività (...) Le voci tacciono un istante al suo passaggio, facendogli capire di essere oggetto di attenzione. Tra i sedentari sorpresi al suo arrivo la curiosità gareggia con la discrezione (...) Il viandante si situa nel segno dell'obliquità; anche se viaggia si giorno, simbolicamente assomiglia a una creatura della notte: invisibile, silenzioso, niente di lui è chiaro (...) L'obliquità prova spesso la diffidenza, se non addirittura l'ostilità»¹⁸

dice Le Breton con una perfetta descrizione dei sentimenti che un camminatore suscita negli animi di chi conduce una vita stanziale e inaspettatamente si trova a confrontarsi con chi è diverso da lui perché ha scelto il movimento e l'instabilità.

Il camminatore rimane un personaggio da tenere d'occhio, nel suo procedere solitario arriva in una località nuova dove è uno straniero, gli abitanti non ne conoscono l'identità o le intenzioni e per questo ne sono spaventati, dice lo scrittore e viaggiatore Emeric Fisset:

«il camminatore qualche volta si ferma là dove nessun altro, a parte lui, ha mai pensato di fermarsi: lungo la strada, un campeggio isolato, una fattoria, dei ruderi e chiederà il permesso di piantare la tenda dove non c'è niente di particolare o di turistico e per non creare sospetti nel posto dove è finalmente riuscito a fermarsi dovrà avere lo sguardo innocente di chi viene da lontano e non desidera altro se non lo spazio occupato dai suoi piedi»¹⁹.

Per quanto il camminatore si impegni a non perturbare l'ordine vigente nei luoghi che attraversa, la sua sola presenza disorienta perché egli si sposta, va incontro alle persone, le interpella, mette in discussione le certezze al contrario di coloro che si limitano a stare fermi in una dimensione confortante.

Il suo continuo movimento lo rende incontrollabile perché nessuno può prevedere quando farà la prossima manovra o in quale direzione sceglierà di dirigersi, per questo il

¹⁸ Ivi, p. 62-63-64

¹⁹ E. Fisset, *L'ivresse de la marche. Petit manifeste en faveur du voyage à pied*, Paris, Transboréal, 2008, trad. it.: *L'ebbrezza del camminare. Piccolo manifesto in favore del viaggio a piedi*, Venezia, Ediciclo, 2012, p. 14

viandante è temuto dalla società che è abituata a controllare gli avvenimenti, a conoscere in anticipo ciò che accadrà ed è sempre meno incline a esporsi alla vita e al rischio, anche al più piccolo come, ad esempio, organizzare un'uscita senza conoscere che tempo farà. Ne sono una prova gli innumerevoli servizi giornalistici che trattano le condizioni meteorologiche e il fatto che la parola «meteo» risulti, nell'indagine realizzata dalla società *Yahoo* nell'anno 2012, il secondo tra i termini più cercati su Internet in Italia.

Il desiderio di vigilare su tutto e la paura di ciò che non si può tenere sotto controllo ha generato dei disegni urbani fatti di muri, di guardie e di sistemi di sicurezza dove lo spostamento deve avvenire entro un contesto definito, in orari precisi e rigorosamente sui marciapiedi o nei parchi dove delle recinzioni delimitano la superficie accessibile. Si vuole trasformare il camminare in un rito da celebrare all'interno della società cosicché soggiaccia alle sue imposizioni e si allontani dal contatto con l'inaspettato.

In un contesto sociale dove la sicurezza prevarica la libertà, camminare in autonomia diventa difficile. Portando agli estremi la condizione di oppressione l'autore fantascientifico Ray Bradbury nel racconto breve intitolato *Il Pedone*, ambientato nel 2053, narra dello scrittore Leonard Mead che decide di uscire a fare una passeggiata nel quartiere mentre i suoi concittadini sono rinchiusi in casa a guardare la televisione. Mentre va a spasso Leonard viene fermato dalla polizia che con tono intimidatorio gli chiede per quale scopo cammina e perché è uscito di casa:

- Per camminare – disse Leonard Mead.
- Camminare!
- Solo camminare – disse con naturalezza ma mentre un gelo gli saliva lungo la schiena.
- Camminare solo camminare, camminare?
- Sissignore
- Camminare dove? A che scopo?
- Camminare per prendere aria. Camminare per vedere.²⁰

La risposta di Leonard è intollerabile per la polizia che lo giudica pericoloso perché non sta confinato nel proprio appartamento intontito di fronte allo schermo televisivo, perché si muove senza uno scopo e svolge una professione che è sconosciuta dalla

²⁰ R. Bradbury, *Il pedone*, in: S. Solmi-C. Fruttero, a cura di, *Il secondo libro di fantascienza*, Torino, Einaudi, 1961, p. 325.

società. Il protagonista non rientra negli schemi accettati dalla collettività, non ha un'identità riconosciuta, viene quindi arrestato e trasportato al *Centro Psichiatrico per la Ricerca sulle Tendenze Regressive*. Prima che uno scenario simile possa anche lontanamente concretizzarsi occorre agire perché si ritorni ad andare a piedi.

Questo intrattenimento, in cui niente è speso o consumato, sottrae all'esaltazione dell'utile e del guadagno e sovverte la tendenza a privatizzare e controllare ogni superficie a favore della riscoperta dello spazio pubblico. Il camminatore ottiene la libertà che, secondo Gros, equivale a: «non essere più invischiato nella ragnatela degli scambi, non essere più ridotto a un nodo della rete che ridistribuisce informazioni, immagini, merci; accorgersi che tutto ciò ha soltanto la realtà e l'importanza che gli attribuisco io»²¹.

Intraprendere un viaggio a piedi vuol dire esporsi alle incertezze, temere di non trovare un riparo, preoccuparsi per una ferita, ma significa anche sfidare la cultura egemone orientata verso l'accelerazione delle esperienze e poter fare una scelta diversa rimettendo in gioco la propria esistenza, la propria condizione fisica e la propria forza di volontà. Il viandante di oggi si fa interprete di questo pensiero ed è questa la ragione per cui camminare diventa un'esigenza.

I.1.3 L'odierna necessità di camminare

La mancanza di tempo, di spazi adeguati, lo sforzo fisico e le critiche da parte della società causano il decremento degli spostamenti a piedi nel quotidiano. Lo studio intitolato *La domanda di mobilità degli italiani*, realizzato dall'*Osservatorio su stili e comportamenti di mobilità degli italiani* alla fine dell'anno 2011 su un campione di 15000 intervistati con una età compresa tra i 14 e gli 80 anni, ha rilevato che la percentuale di cittadini che utilizzano i piedi o la bicicletta per più di 5 minuti in un giorno feriale medio è passato dal 26,9% del 2001 al 18,8% del 2011. Il restante 81,2%

²¹ F. Gros, *Andare a piedi. Filosofia del camminare*, cit., p. 10.

della popolazione sceglie, invece, di utilizzare i veicoli privati e, in numero nettamente inferiore, i mezzi di trasporto pubblici.

I dati dimostrano che le persone usano le gambe sempre meno nella vita di tutti i giorni, tuttavia il camminare prolifera come attività del tempo libero. La conferma giunge dai responsabili delle molteplici associazioni di camminatori i cui adepti sono in continuo aumento e ne sono un esempio i 192.488 viandanti che nell'anno 2012 hanno intrapreso il Cammino di Santiago di Compostela, contro i 183.366 del 2011 e i 55.044 del 2000.

Dalle stime, elaborate dall'*Ufficio del pellegrino* con sede nella città del noto santuario, emerge che il 41,30% dei pellegrini del 2012 è stato spinto da una motivazione esclusivamente religiosa. L'impulso spirituale rimane però solo uno tra i fattori che stimolano le persone a praticare il cammino nonostante richieda impegno e fatica.

Spesso, infatti, la marcia è monotona e difficile perché i piedi fanno male, lo zaino pesa sulle spalle, l'esposizione al variare della temperatura e alle intemperie appesantisce il tragitto, tuttavia i viandanti non si lasciano scoraggiare dagli inconvenienti e, nonostante i problemi provocati da una lesione fisica o da un disagio psicologico, ricordano sempre con piacere il viaggio, quantomeno perché, come ricorda con tono scherzoso lo scrittore e educatore ginevrino Rodolphe Toepffer, citato da Le Breton: «non è male stancarsi abbastanza perché tutti i giacigli siano morbidi, e affamarsi finché l'appetito diventi squisito condimento ai piatti meno invitanti della natura»²².

Sorvolando la battuta dell'autore svizzero, che eppure racchiude una verità nota ai camminatori, l'appassionato ricordo del percorso è da attribuire, come vedremo, a delle ragioni profonde che spingono le persone, in numero crescente di anno in anno a intraprendere un itinerario a piedi.

Il numero delle strade asfaltate destinate alle automobili è in crescita dai tempi della rivoluzione industriale e della attigua rivoluzione dei trasporti, ma i viaggi a piedi vengono comunque compiuti da coloro che colgono l'importanza del camminare e sono consapevoli che la marcia, da quando ha perso la sua funzione primaria di spostamento, ha assunto nuovi significati.

I primi a investire il cammino di valori culturali, secondo Solnit, sono stati gli intellettuali del movimento romantico che hanno messo in relazione il cammino con le

²² D. Le Breton, *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, cit., p. 24.

esaltate pratiche di vagabondaggio e le evasioni dallo spazio e dal tempo reali con la conseguente presa di distanza dagli obblighi sociali.

In particolare è stato il filosofo svizzero Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) a diffondere un nuovo concetto di cammino. Egli cammina fin dai primi anni della giovinezza dapprima per diletto e mancanza di denaro, poi per allontanarsi momentaneamente dal fermento della società e meditare come narra nell'opera intitolata *Discours sur l'origine de l'inégalité* pubblicata nel 1755. In età avanzata Rousseau, racconta nel testo postumo *Les Rêveries du Promeneur Solitaire* del 1782, cammina per ritrovare se stesso e recuperare la piena libertà. Gli scritti di Rousseau contribuirono a modificare l'idea del camminare che, da puro movimento e poi da semplice attività ricreativa, arriva a essere concepita come un'esperienza educativa di grande valore, un modo di osservare e fare esperienza del mondo.

Negli stessi termini ne parla lo scrittore americano Henry David Thoreau, che scrive il romanzo *Walking* nel secolo successivo a quello di Rousseau ma che, come lo svizzero, indica nel camminare la via per staccarsi dalle contrizioni sociali che impediscono di guardare dentro di sé e di entrare in sintonia con la natura.

Secoli prima della nascita del movimento romantico, il poeta Francesco Petrarca scopre che il cammino stimola meditazioni filosofiche e teologiche quando, nel 1336, scala il provenzale Monte Ventoux che, con i suoi 1912 metri sul livello del mare, domina la Provenza. Oggi è possibile raggiungere la vetta del monte, sito nei pressi di Carpentras, anche in automobile ma nel quattordicesimo secolo la scalata era un'impresa ardua che lascia un vivido ricordo nella mente dell'autore tanto che, anni dopo, ne parla in una lettera destinata all'amico Dionigi da Borgo San Sepolcro. Nell'epistola Petrarca riflette sulla fatica dell'arrampicata, paragonando l'impegno allo sforzo necessario per vincere l'accidia, la debolezza della volontà. L'arrivo in vetta e la conseguente osservazione della realtà dall'alto, rendono il poeta conscio della stoltezza degli uomini che, dice: «trascurando la loro parte più nobile, si disperdono in mille strade e si perdono in vani spettacoli, cercando all'esterno quello che si potrebbe trovare all'interno»²³. La salita a piedi genera spinte emotive che spronano l'autore a cambiare la sua vita. Da allora egli cercherà di trascurare le preoccupazioni terrene per occuparsi delle questioni spirituali.

²³ F. Petrarca, *Familiari*, in *Petrarca: profilo e antologia critica*, a cura di Loredana Chines e Marta Guerra, Milano, Mondadori, 2007, p. 167.

Le sollecitazioni provocate dai viaggi a piedi negli autori di epoche passate continuano a mantenere la loro efficacia nel presente. Chi oggi si mette in cammino, si legge nei siti internet e nei testi dedicati al tema, esprime un disagio nei confronti del modello socio economico in atto e comunica di non accettare i comportamenti consolidati e comuni. Sceglie, invece, di introdurre una dimensione di lentezza nella vita distanziandosi dalle pratiche consumistiche, dagli eccessi di traffico, di immagini, di stimoli, e, viceversa ricercando un contatto con la natura e delle emozioni autentiche.

Si tratta quindi di un cammino sovversivo contro un'esistenza che non piace, una ribellione contro l'ordine dato che spinge verso la massificazione e la meccanizzazione e contro una società in cui la circolazione umana è, dice Guy Debord nel 1967: «sottoprodotto della circolazione delle merci»²⁴. Camminare diventa, secondo Adriano Labbucci, una forma di «r-esistenza»²⁵, che significa sia opporsi alle prepotenze della società che impone di fare ogni cosa secondo degli schemi rigidi, sia ripensare alla vita folle e insensata cambiando il modo di porsi di fronte al mondo. Dice Labbucci: «non c'è nulla di più sovversivo, di più alternativo al modo di pensare e di agire oggi dominante che il camminare»²⁶.

Chi cammina vede ciò che lo circonda da una prospettiva differente rispetto agli altri, coglie degli aspetti inediti e attiva dei processi emotivi, percettivi e relazionali che lo portano a modificare il rapporto con se stesso, gli altri e il mondo, l'essere in cammino si trasforma dice Sansot: «vi stupirete nel ritrovarvi subito completamente diversi»²⁷. Ancora Labbucci specifica che i cambiamenti sono parte del ciclo della vita e che possono essere negativi o positivi, quelli originati dal camminare sono buoni perché andando a piedi, dice l'autore: «si ha cura delle identità e delle storie, solo così trasformare reca con sé un beneficio; altrimenti ha un segno negativo, quello della dissipazione e della distruzione»²⁸.

²⁴ G. Debord, *La société du spectacle*, Paris, Buchet/Chastel, 1967, trad. it.: *La società dello spettacolo*, Firenze, Vallecchi, 1979, p. 55.

²⁵ A. Labbucci, *Camminare, una rivoluzione*, Roma, Donzelli, 2011, p.4

²⁶ Ivi, p. 3.

²⁷ P. Sansot, *Passeggiate. Una nuova arte del vivere*, cit., p. 181.

²⁸ A. Labbucci, *Camminare, una rivoluzione*, cit., p. 137.

Se non si spinge fino a un cambiamento radicale, chi cammina si ritrova comunque diverso perché inizia a porsi delle domande. La curiosità e la riflessione sono stimolate dal ritmo pacato e dalla possibilità di scrutare da vicino i luoghi attraversati.

«Il camminare assomiglia al filosofare, al pensare, al dubitare. Perché la strada è lo spazio del sempre cangiante del possibile, del relativo, dell'imprevisto, della prudenza e della cautela, dell'audacia e della ponderazione (...) camminare fu subito un'esperienza conoscitiva molto particolare, alla portata di tutti; educava a pensare e a pensarsi diversamente facendo la cosa più naturale fra tutte»²⁹

afferma il filosofo Duccio Demetrio avvalorando il forte legame tra il pensiero e il cammino che già avevano evidenziato i più illustri filosofi greci antichi, come Aristotele, Socrate e gli stoici che dialogavano passeggiando, e che in tempi più recenti hanno sostenuto Immanuel Kant, Friedrich Hegel, Friedrich Nietzsche, ricorda Tomas Espedal: «Immanuel Kant faceva la sua passeggiata quotidiana per Königsberg dopo pranzo. A Heidelberg c'è una strada famosa come Philosophenweg, dal tragitto che Hegel, a quanto si dice, percorreva regolarmente. Nietzsche affermava di non poter prestare fede ai propri pensieri a meno che non nascessero all'aria aperta, mentre camminava»³⁰. Questi pensatori riuscivano a staccarsi, per un attimo, dalla realtà quotidiana ma non per esimersi dalle responsabilità, anzi, per concentrarsi sulle vere necessità favoriti dall'aver il corpo e la mente sgombri dal superfluo. Dice anche Le Breton che il cammino: «favorisce l'elaborazione di una filosofia elementare dell'esistenza basata su una serie di piccole cose, induce per un momento il viandante a interrogarsi su di sé, sul suo rapporto con la natura, con gli altri, a meditare su un'inattesa gamma di questioni»³¹.

Sono questi i motivi per cui non si deve smettere di camminare e che sono alla base delle numerose associazioni, festival e pubblicazioni che da una decina di anni incoraggiano il viaggio a piedi elogiando la deambulazione e invitando le persone di ogni età a mettersi in marcia.

²⁹ D. Demetrio, *Filosofia del camminare. Esercizi di meditazione mediterranea*, Milano, Raffaello Cortina, 2005, p. 24 e 56.

³⁰ T. Espedal, *Camminare dappertutto, anche in città*, cit., p. 32.

³¹ D. Le Breton, *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, cit., p. 11.

Il moltiplicarsi dei gruppi di camminatori non è frutto di una moda ma le unioni sono nate perché gli organizzatori si sono accorti che camminare non era più una condizione connaturata all'uomo, non incontrava il gusto della popolazione, e hanno elaborato dei progetti di sostegno per preservare ed evitare di perdere un'attività fondamentale che, dice Labbucci: «è l'affermazione più diretta ed esplicita della nostra irriducibile condizione di esseri umani in un mondo sovrastato dalla tecnica»³².

Occorre quindi impedire che la filosofia del cammino venga relegata alla categoria degli svaghi perché le tendenze del momento seducono solo per un istante, sono effimere, passano in fretta. Si deve incitare il viaggio a piedi su lunghe distanze e caldeggiarlo nella vita quotidiana perché chi decide di camminare compie una scelta responsabile perché coopera a dare una svolta al presente e lascia una ricca eredità alle future generazioni, dice Labbucci:

«per contrastare questo presente già dato e darsi un altro futuro bisogna ripartire dai piedi. E ripartire dai piedi significa avere il coraggio dei profeti che camminando non predicavano il futuro ma raccontavano la catastrofe del presente: profezia non è pre-dire, non è nemmeno pre-vedere. Il profeta non vede il futuro, vede il presente. Vede nel presente quello che gli altri non vedono, e dice del presente quello che gli altri non vogliono ascoltare»³³.

La qualità della vita migliorerebbe se ci fosse una cospicua diffusione del camminare ed è perciò fondamentale analizzare quali fattori possano incoraggiare gli spostamenti a piedi.

Importanti studi sul tema sono realizzati dalla rete internazionale dei professionisti membri di *Walk 21*, un progetto nato con lo scopo di creare delle collettività nelle quali le persone decidono di camminare perché andare a piedi apporta dei benefici alla salute, all'ambiente e all'economia. *Walk 21* organizza annualmente delle conferenze mondiali sui pedoni e nel 2006 ha ideato la *Carta internazionale del cammino* in cui esplicita le esigenze dei camminatori e fornisce dei suggerimenti alle autorità amministrative perché possano operare per diffondere la cultura del camminare.

³² A. Labbucci, *Camminare, una rivoluzione*, cit., p. 16.

³³ Ivi, p. 149.

Dal documento elaborato da *Walk 21* emerge che le persone sarebbero incentivate ad andare a piedi se si riducesse il traffico automobilistico e si realizzassero delle autorimesse per liberare lo spazio stradale delle macchine.

Si dovrebbero implementare le aree pedonali e le zone chiuse al traffico. Le vie dovrebbero essere pulite, illuminate, libere da intralci, sufficientemente ampie per muoversi con destrezza e dotate di attraversamenti pedonali sicuri. Sui lati delle strade dovrebbero essere posate delle panchine e sorgere dei ripari come, ad esempio, delle piante che garantirebbero delle zone d'ombra.

I camminatori sarebbero anche favoriti dalla presenza di pannelli informativi provvisti di una cartina del territorio e delle indicazioni sui principali luoghi di interesse. La pianificazione dello spazio dovrebbe essere pensata in modo che le abitazioni, i servizi, i parchi e le fermate dei trasporti pubblici siano situati e progettati in modo da poter essere facilmente raggiungibili a piedi.

Le risoluzioni devono essere calibrate sulle necessità e le possibilità dei contesti e affinché i progetti siano presi in considerazione i singoli e le associazioni di camminatori devono fare pressione sulle istituzioni competenti persuadendole ad incoraggiare gli spostamenti a piedi e favorire le iniziative e le politiche complementari. Per dare impulso al cammino sarebbe quindi utile raccogliere i dati quantitativi e qualitativi sugli spostamenti a piedi, avviare dei progetti pilota e creare un'immagine positiva del camminare celebrandone i diversi aspetti nell'ambito del patrimonio culturale e degli eventi culturali, per esempio in architettura, nelle mostre, al cinema, nella letteratura, nella fotografia e nell'arte di strada.

L'obiettivo di *Walk 21* potrà essere raggiunto se, anche nelle programmazioni economiche, saranno destinate delle risorse per lo sviluppo della mobilità sostenibile basata sul camminare.

Promuovere il cammino significa creare un'opportunità di crescita sociale perché lo spazio dei pedoni è pubblico, favorisce la mescolanza e lo scambio e significa anche sostenere il territorio perché la cultura del camminare è in grado di rimettere in moto le economie rivitalizzando i luoghi e le comunità locali, dice Fisset: «questo sforzo inutile non contribuisce in maniera spettacolare a salvare il pianeta, ma ha l'immenso merito di

non nuocergli né di mentire agli uomini che lo abitano. Infatti il camminare è innanzitutto un percorso di sincerità per le rinunce cui obbliga e per la sua essenzialità»³⁴.

Nella maggior parte dei paesi, al momento attuale, la cultura del camminare non viene preventivata nelle strategie di sviluppo perché mancano delle risposte efficaci a livello normativo e pianificatore. Punto di partenza per un'inversione di tendenza potrebbe essere l'odierna crisi economica, sociale e ambientale, che riflettendo sulla carenza di mezzi, dovrebbe indirizzare le politiche governative verso nuovi progetti di mobilità cittadina, ispirati ai principi della sostenibilità ambientale, dell'ottimizzazione del territorio e della qualità della vita delle persone.

Coloro che sono chiamati a prendere delle decisioni per il territorio dovrebbero, ad esempio, agire garantendo alla natura il rispetto dei suoi diritti, perché ad essa, come agli esseri umani e alle altre specie del pianeta, deve essere assicurato il benessere. In Italia la natura non gode di diritti inalienabili, al contrario viene trattata come una proprietà degli individui e delle aziende, che sono i soli soggetti tutelati dalle leggi. Secondo i fondatori del gruppo denominato *Diritti della Natura Italia*, che si impegna concretamente perché alla natura vengano riconosciuti i diritti di esistere, durare, mantenersi e rigenerare i propri cicli vitali, gli ordinamenti giuridici: «legalizzano il danno ambientale regolamentando la quantità di inquinamento o di distruzione della Natura che possono essere perpetrati nei parametri del diritto vigente. Con questo tipo di diritto, la natura e tutti i suoi componenti non-umani, non hanno alcuna rappresentanza»³⁵. Affinché la natura sia tutelata e le pianificazioni territoriali siano innovative, responsabili e lungimiranti, i governanti dovrebbero mettersi in cammino, esplorare le strade, provare almeno ad appoggiare le proprie suole sui terreni, perché limitarsi a studiare i territori sulla carta o passarci accanto a bordo dei mezzi motorizzati non basta. Dal cammino potrebbero, invece, scaturire delle inedite progettazioni che, salvaguardando ogni elemento degli ecosistemi, salverebbero il futuro.

³⁴ E. Fisset, *L'ebbrezza del camminare*, cit., p. 59-60.

³⁵ *Cosa sono i diritti della natura*, reperibile all'indirizzo dirittidellanaturaitalia.it.

I.2 Lo spazio del camminare

I.2.1 Quale spazio del camminare?

L'esigenza di intraprendere un cammino, che sta diventando urgente per un numero crescente di persone, si scontra con delle difficoltà materiali e psicologiche che ostacolano i viandanti. Nei capitoli precedenti abbiamo osservato che uno tra i principali scogli è la mancanza di spazi accessibili a piedi, nelle città e nei sobborghi, infatti, le superfici vengono organizzate per agevolare ed incentivare l'uso dei veicoli a motore a discapito dei viandanti che non trovano delle aree adatte ad accogliere il loro passaggio. Necessità dei camminatori contemporanei in Italia è pertanto trovare delle distese percorribili con le proprie gambe anche nelle zone in cui le scelte urbanistiche sembrano create appositamente per disincentivarne l'utilizzo.

Lo spazio dei camminatori è, o almeno dovrebbe essere, tutto quello che si trova all'aperto, al di là dei fabbricati chiusi in cui la maggior parte degli uomini si rinchioda quotidianamente. Frédéric Gros denomina questo spazio il «fuori» e riflette su come le persone, abituate a passare dall'abitazione, al garage, all'automobile, al posto di lavoro e, infine, al centro commerciale, abbiano dei trascurabili contatti con l'esterno la cui sola presenza crea fastidio perché corrisponde ad un intralcio sul percorso per raggiungere l'edificio serrato a cui si punta e perché costringe, per pochi istanti, ad usare i propri piedi quando si hanno a disposizione degli apparecchi, come gli ascensori e le scale mobili, che possono farne le veci. Dice Gros:

«camminare provoca l'inversione delle logiche del cittadino, e anche quella della nostra condizione più diffusa. Quando si va fuori è sempre per passare da un dentro a un altro: dalla casa all'ufficio, da casa ai negozi vicini. Il fuori è un transizione: ciò che separa, quasi un ostacolo. Fra qui e là. Ma non ha un valore in sé (...) Nelle camminate che richiedono più giorni, nella grande escursione, tutto si rovescia. Fuori non è più una transizione, ma l'elemento della stabilità (..) Così la grande separazione tra il fuori e il dentro viene sconvolta dal camminare».³⁶

³⁶ F. Gros, *Andare a piedi. Filosofia del camminare*, cit., pp. 35-37.

L'abitudine a stare rinchiusi nei fabbricati di cemento allontana dal «fuori» che è sempre meno conosciuto e di conseguenza è temuto perché, a differenza degli spazi chiusi, non è controllabile.

Chi sceglie di camminare acquista però familiarità con la dimensione esterna, si lascia sorprendere dagli imprevisti che regala e sente di appartenerele. Il «fuori» allora non sarà più concepito come un impedimento ma diventerà lo spazio da calpestare con i piedi per farne esperienza, il posto in cui vivere.

Nei vagabondaggi all'aperto il viandante troverà in prima istanza una miriade di strade, il luogo fisico che ospita i camminatori e che, secondo Rebecca Solnit sono frutto del camminare, l'autrice sostiene: «il camminare ha creato sentieri, strade, rotte commerciali; ha generato concezioni di spazio locali e transcontinentali; ha conformato città, parchi»³⁷.

Molte dei tragitti disegnati nella modernità, creati per soddisfare le esigenze dell'economia, non sono a misura d'uomo e tra le innumerevoli strade esistenti molte sono asfaltate, ma non sono loro ad attirare l'attenzione dei viandanti bensì quelle che non sono ancora ricoperte dal catrame e di conseguenza conservano, nel fondo battuto, le impronte di chi le ha percorse lasciando un ricordo del cammino. In particolare Pierre Sansot predilige il sentiero alle altre tipologie di strade, esso lo affascina perché, racconta: «ha conservato la forma della terra, le sue radici, le sue rocce quasi affioranti. Spesso è tracciato esclusivamente dal passaggio delle scarpe e dal vigore dei piedi. Un sentiero troppo curato, rafforzato, non è più un sentiero. Annuncia il trionfo della via consacrata, occupata, incessantemente percorsa»³⁸. Il sentiero è caro anche a Le Breton per il quale esso è: «un ricordo incisivo nel vivo della terra; una traccia, che si esprime nelle nervature del suolo, dell'infinita serie di viandanti che hanno frequentato il luogo nel corso del tempo, una sorta di legame solidale che unisce le generazioni attraverso il paesaggio»³⁹.

La preferenza accordata al sentiero e ai percorsi che gli sono analoghi scaturisce dal fatto che essi custodiscono le tracce dell'umanità che ha transitato sul terreno, le orme raccontano la storia del tragitto che non sarà semplicemente una strada che collega un

³⁷ R. Solnit, *Storia del camminare*, cit., p. 317.

³⁸ P. Sansot, *Passeggiate. Una nuova arte del vivere*, cit., p. 181.

³⁹ D. Le Breton, *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, cit., p. 56.

luogo di partenza ad uno di destinazione ma diventerà essa stessa un luogo, uno spazio con un proprio spirito, un carattere, un'anima.

«La strada è dunque una specie di libro. Leggila. Non giudicare. Non scegliere troppo in fretta ciò che bello o brutto. Sono concetti inaffidabili! Lasciati ingannare e rapire dalla luce, dall'ora e dal ritmo della sua andatura»⁴⁰ dice Franz Hessel ricordando che le strade, che siano in campagna, in città, nella natura selvaggia o nei giardini, vanno sempre attraversate con calma e con attenzione in modo da poterne scoprire i colori, gli odori, i suoni e così che si possa soprattutto cogliere l'identità del luogo.

Tradizionalmente i viandanti si avventurano sulle strade immerse nella natura, non regolate ed extraurbane con il desiderio di trovare la quiete e il silenzio lontani dalla confusione delle masse. «Camminando, ci dirigiamo naturalmente verso i campi e i boschi: cosa sarebbe di noi se ci fosse dato di camminare unicamente in un giardino o lungo un viale?»⁴¹ sostiene Thoreau, lo scrittore statunitense che a partire dal 1845, per due anni, visse in una località isolata presso il lago Walden in Massachusetts all'interno di una capanna costruita con le sue mani. Egli concepisce il cammino esclusivamente in vasti spazi naturali incontaminati dalla presenza dell'uomo perché solo in questi luoghi è possibile entrare in simbiosi con l'ambiente, purificarsi, riflettere e riscoprirsi interiormente.

La predisposizione per questa varietà di percorsi, secondo Rebecca Solnit, è maturata proprio per le spiegazioni riportate da Thoreau e similmente da altri viandanti, ma si è sviluppata a partire dal XVIII secolo in concomitanza con lo sviluppo del gusto per la natura da parte degli intellettuali romantici che la interpretano come lo specchio delle passioni che agitano l'uomo perché anch'essa è animata da sentimenti e pervasa da una profonda forza spirituale che parla attraverso i simboli e le analogie.

Dagli anni del romanticismo i viaggi a piedi nel verde sono una delle mete favorite per chi viaggia a piedi, tuttavia le camminate attraverso le città possono essere, al pari di quelle nella natura, di grande interesse.

⁴⁰ F. Hessel, *L'arte di andare a passeggio*, Roma, Elliot, 2011, p. 235.

⁴¹ H. D. Thoreau, *Walking*, Washington, in *The Atlantic Monthly*, 1862, trad. it.: *Camminare*, Milano, Se, 1989, p. 18.

Pierre Sansot ne è convito e a proposito interviene dicendo: «anche una città, beninteso, si respira, si tocca (...) le città più preziose hanno un proprio tono, una propria pelle, un profumo particolare»⁴², aggiunge Rebecca Solnit: «la città è un linguaggio, una miniera di possibilità, e camminare è l'atto di parlare quel linguaggio, di scegliere tra quelle possibilità»⁴³. Incantevoli narrazioni sui vagabondaggi nelle grandi capitali sono state elaborate, ad esempio, dai flâneur: figure solitarie che vagano senza meta tra la folla osservandone in maniera critica i comportamenti. Essi fanno la loro prima comparsa agli inizi del XIX secolo nella metropoli di Parigi e si diffondono nelle città che iniziavano a crescere a dismisura. Raffinati conoscitori del tessuto urbano, i flâneur hanno influenzato le peregrinazioni attraverso le arterie cittadine, lasciando in eredità il pensiero che coloro che camminano in città possono conoscere essa e i suoi abitanti sotto ogni aspetto, perché non si limitano a frequentare solo una piccola porzione privatizzata del centro abitato, come fa chi procede con altri mezzi, ma riescono a penetrare nei microcosmi individuali come nei macrocosmi pubblici.

Il camminatore che scopre la città per la prima volta potrà scegliere di affidarsi a una guida che lo condurrà nei posti individuati dagli altri come meritevoli di una visita oppure potrà abbandonarsi al caso, lasciandosi guidare dall'istinto e inventandosi un percorso personale. Il viandante che, invece, conosce in modo approfondito una città avrà dei percorsi favoriti che frequenterà in modo assiduo in base ai suoi gusti e all'umore e altri che preferirà evitare perché non lo incuriosiscono o ne ha timore.

In ogni caso chi calpesta a piedi le strade della città è stimolato di continuo dalla grande varietà di situazioni che si trova di fronte, il suo corpo viene sollecitato nella sua interezza perché tutti i sensi sono chiamati in causa, dice Le Breton: «il rapporto che intercorre tra il viandante e la città (...) è innanzitutto affettivo e corporeo (...) La città non è fuori dell'uomo, è in lui, impregna il suo sguardo, il suo udito e gli altri suoi sensi; egli se ne appropria e agisce su di essa in base ai significati che le attribuisce»⁴⁴.

Che siano nella natura o nella città, le strade sono dei luoghi da scoprire passo a passo. Frédéric Gros consiglia di alternare le passeggiate campestri e urbane, senza privilegiarne una in particolare, in modo da potersi concedere agli incontri che riservano

⁴² P. Sansot, *Passeggiate. Una nuova arte del vivere*, cit., p. 190.

⁴³ R. Solnit, *Storia del camminare*, cit., p. 243.

⁴⁴ D. Le Breton, *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, cit., p. 86.

l'una e l'altra. Lungo il percorso nell'ambiente naturale il camminatore può imbattersi in disparate specie animali e vegetali, nei luoghi dove la presenza umana è più massiccia il viandante incappa, invece, negli abitanti dei luoghi. In entrambi i casi gli approcci possono avvenire solo se si cammina e per questo le strade percorribili a piedi vanno tutelate e devono essere accessibili a tutti.

Purtroppo la società attuale segue la direzione opposta a quella di rendere gli spazi di pubblico dominio, tendendo a privatizzare e recintare le aree per renderle inaccessibili a chi non ne è il proprietario. Le zone pubbliche sono perciò in incessante diminuzione, un processo che, racconta Solnit, ebbe origine intorno alla fine del XVII secolo quando in Inghilterra iniziarono a recingere i terreni comuni, dando origine alle enclosures. L'emanazione degli *Enclosure acts* impose di delimitare le terre e siccome l'operazione richiedeva un ingente investimento di denaro le tenute finirono per essere interamente controllate da pochi facoltosi proprietari che contemporaneamente alla costruzione dei recinti, chiusero i sentieri impiegati dagli abitanti per spostarsi da un villaggio all'altro. All'inizio vigeva il diritto di passaggio sui percorsi ma presto il beneficio venne negato e in varie parti della nazione nacquero a partire dai primi anni nel XIX secolo dei movimenti popolari che si battevano per la libera terra e per un'esperienza del camminare come antitesi del possedere, in quanto la marcia, dice Solnit: «postula un'esperienza mobile, gratuita e condivisibile della terra»⁴⁵.

I fermenti non diedero i frutti sperati perché i varchi che appartenevano ai privati vennero preclusi al pubblico e lo rimangono tutt'oggi.

«Per la Gran Bretagna e l'occidente il conflitto non è per nulla risolto: la proprietà privata è la dea assoluta e chi vuole essere nomade, chi desidera vivere la terra come un unicum, un'esperienza senza soluzione di continuità tra quotidiano e spirituale, rappresenta una minaccia che va controllata con ogni mezzo. Ma per le persone che vogliono vivere la terra, con rispetto anche per la proprietà privata, questa è una mutilazione pubblica – avallata legalmente – della democrazia del cammino umano»⁴⁶

scrive l'autore e viaggiatore Davide Sapienza in un articolo pubblicato sul settimanale *Specchio* dove ricorda che ci sono delle eccezioni alla regola in Svezia e in Norvegia. In molte aree di questi stati scandinavi, infatti, sopravvive il diritto di passaggio sui terreni

⁴⁵ R. Solnit, *Storia del camminare*, cit., p. 185.

⁴⁶ D. Sapienza, *Allemasreet: la democrazia del camminare*, in *I Diari di Rubha Hunish. Brevi saggi sull'interruzione del pensiero in viaggio*, Galaad Edizioni, Teramo, 2011, p. 250.

altrui. Viene chiamato *allemanstrett*, termine tecnico che indica il diritto legale di avere accesso alla terra anche quando appartiene ad un privato, naturalmente chi ne usufruisce deve rispettare i luoghi che attraversa e avere riguardo per l'impatto sul territorio.

E' fondamentale che il concetto noto nei paesi più a nord dell'Europa si diffonda anche nel resto del continente perché equivale ad affermare la democrazia del camminare e si oppone ai tentativi della società che, abbiamo visto, cerca di privatizzare ogni momento della vita delle persone e di isolarle diffondendo delle tecnologie che permettono di fare qualsiasi operazione rinchiusi in casa, eliminando le superfici in cui è possibile camminare e infondendo paure legate agli spazi aperti. I medesimi fini sono seguiti da chi impedisce l'ingresso alle zone private, afferma Sapienza: «se un animale incontra barriere architettoniche sulle strade di montagna, tenderà a non passare più dall'altra parte e a limitare la propria area di movimento. Lo stesso accade all'uomo e in pericolo c'è la nostra libertà»⁴⁷.

Lo spazio del cammino deve quindi essere pubblico, inteso come spazio di libero accesso, di socialità e luogo simbolico delle libertà civili di manifestazione, parola ed espressione. I suoi primi tutori restano i camminatori che con il loro procedere contribuiscono a ricordare che i terreni appartengono a tutti, dice Solnit: «il camminare conserva agli spazi pubblici la specificità dell'essere pubblici e la loro viabilità»⁴⁸ e ribadisce Labbucci: «camminare reclama, invoca, esige un contesto di spazi aperti, di luoghi piacevoli o perlomeno agibili»⁴⁹. La libertà di camminare varrebbe, infatti, poco se non ci fossero dei luoghi dove andare.

I.2.2 Lo spazio in una nuova prospettiva

Gli spazi appaiono come delle pure estensioni fisiche agli individui che non attribuiscono loro dei valori. A confermarlo sono gli studi dell'antropologo britannico

⁴⁷ Ivi, p.72.

⁴⁸ R. Solnit, *Storia del camminare*, cit., p. 201.

⁴⁹ A. Labbucci, *Camminare, una rivoluzione*, cit., p. 46.

Tim Ingold secondo il quale il movimento determina la percezione delle superfici che si attraversano. Ingold afferma che camminare:

<<potrebbe essere descritto come un modo di muoversi, ma anche di conoscere l'ambiente, soprattutto attraverso il contatto con i piedi, ma anche grazie alle vedute e all'ascolto dei suoni che il movimento permette (...) la differenza, in altre parole, non sta nel modo in cui la gente si rappresenta il cammino nella propria testa, ma nei modi in cui scopre ciò che l'ambiente permette o acconsente ai fini della propria attività. Questo implica che il modo in cui si percepisce dipende dal modo in cui ci si muove, compreso il modo in cui si cammina>>⁵⁰.

Dall'interazione che i viaggiatori stabiliscono con lo spazio dipende quindi la loro concezione dello stesso, ad esempio, una strada potrà apparire agli occhi di un automobilista come una superficie monotona da superare in fretta per arrivare a destinazione, mentre ad un camminatore sembrerà un luogo privilegiato di incontro, apprendimento e scambio. Il filosofo polacco Zygmunt Bauman osserva: <<la vacuità del luogo è negli occhi di chi guarda e nelle gambe o nelle ruote di chi procede. Vuoti sono i luoghi in cui non ci si addentra>>⁵¹, nel caso citato sopra il viandante avrà un'impressione totalmente diversa del tragitto rispetto al conducente di una vettura dato che, contrariamente al secondo, ne fa esperienza. Il camminatore sceglie cioè di conoscere direttamente, sperimentare la strada, di agire nella realtà percorsa e ricavare da essa un arricchimento culturale e una crescita spirituale.

L'esperienza vissuta dal camminatore distingue la sua prospettiva da quella di coloro che utilizzano altri mezzi perché, in primo luogo, i paesaggi si presentano al viandante come un filo continuo di impressioni. Mentre egli avanza, il paesaggio si iscrive progressivamente nel suo corpo e nel suo pensiero come un'unica entità che, poco a poco, prende forma. Differente è la visione di coloro che si muovono con i trasporti veloci, essi hanno delle visioni istantanee del panorama, come delle rapide e isolate inquadrature che impediscono di avere una concezione completa e conoscere a fondo l'essenza del luogo.

⁵⁰ T. Ingold, *Ecologia della cultura*, Roma, Meltemi, 2001, p.73.

⁵¹ Z. Bauman, *Liquid Modernity*, Cambridge, Polity Press, 2000, trad. it.: *Modernità Liquida*, Roma-Bari, Laterza, 2002, p. 113.

A proposito interviene Emeric Fisset dicendo che la marcia non ammette: «nessun salto da un posto all'altro come in treno o in corriera, mezzi di trasporto che fanno passare velocemente e senza percezione di cambiamento dalla montagna al mare, dalla foresta al deserto. Quando si cammina ogni luogo è desiderio e attesa dello spirito, vittoria del corpo e della volontà»⁵². Anche Rebecca Solnit afferma che camminare serve per riappropriarsi di una visione integrale del mondo, dice: «al giorno d'oggi molta gente vive in una serie d'interni (...) scollegati l'uno dall'altro. A piedi, ogni cosa rimane collegata perché, camminando, si occupano gli spazi tra quegli interni nello stesso modo in cui si occupano gli interni stessi. Si vive nel mondo intero invece che negli interni costruiti per escluderlo»⁵³.

Il camminatore può avere una conoscenza approfondita degli spazi che attraversa perché con lo sguardo non si limita a osservare solo ciò che gli si pone dinnanzi, come fa necessariamente chi si trova alla guida di un veicolo a motore, ma scruta ciò che gli si pone di fronte come ciò che si trova ai lati della strada dirigendo gli occhi a sinistra, a destra ma anche in alto e in basso, ritornando più volte nel medesimo punto.

Inoltre il cammino non privilegia unicamente la vista. Il viandante, non essendo rinchiuso in una macchina o in un vagone del treno, si rapporta al paesaggio con il corpo e avverte la realtà con tutti i sensi. Può quindi fiutare gli odori, udire i suoni ma specialmente tastare il terreno e sentire con il corpo le sensazioni che lo scenario gli offre. L'intero fisico viene coinvolto nella percezione dello spazio che attraversa, la centralità del corpo e il suo continuo contatto con l'ambiente sono nello specifico delle caratteristiche che distinguono il viaggiatore a piedi dalle altre tipologie di nomadi, dice Le Breton che la marcia si differenzia perché è: «un darsi senza limiti né ostacoli alla sensorialità dei luoghi»⁵⁴.

Il viandante deve essere disponibile ad abbandonarsi al percorso, lasciare che i suoi sensi siano al massimo della ricettività in modo che riescano a creare un legame vivo con la terra. Facilitati in questo compito sono i piedi che calpestanto il suolo senz'altra intermediazione che non sia la suola delle scarpe e che percepiscono intensamente la strada, i camminatori hanno perciò una spiccata predilezione per le strade campestri o

⁵² E. Fisset, *L'ebbrezza del camminare. Piccolo manifesto in favore del viaggio a piedi*, cit., p. 29.

⁵³ R. Solnit, *Storia del camminare*, cit., p. 10.

⁵⁴ D. Le Breton, *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, cit., p. 55.

boschive sulle quali non si scivola come sull'asfalto o sul pavimento ma si affonda un poco nella terra, immergendovisi.

Luca Gianotti riflette: «viaggiare camminando vuol dire entrare in contatto con la Terra, che calpestiamo passo dopo passo, e con la Natura, a cui abbandonare i sensi per farci accogliere in un abbraccio rigenerante (...) è la forma di viaggio che consente maggiormente un approfondimento verticale dei luoghi attraversati»⁵⁵. Il camminatore riesce a perlustrare ogni aspetto delle superfici perché, libero da ogni peso e accessorio che limiti i suoi movimenti può avvicinarsi alle realtà, naturali o date dall'azione umana, che attirano la sua attenzione per scrutarle, studiarle, toccarle ed esaminare i dettagli che non smettono mai di suscitare meraviglia, osserva Wu Ming 2 parlando del viandante:

«mentre le gambe lo portano da un luogo all'altro, senza soluzione di continuità, il paesaggio prende forma davanti ai suoi occhi, ed è un coacervo indistinto di sfondi e dettagli: un'ape su un fiore e le colline all'orizzonte, un minerale sul sentiero e un mulino a fondovalle, la storia di quel mulino e macchie di sole nel bosco, foglie di faggio, il segno biancorosso su un tronco e il fruscio di una biscia, i nomi sulla mappa, il rombo di un'automobile, un gregge di nuvole, il pensiero di una pecora, le strofe di una canzone ripetute come un'ipnosi, le scarpe slacciate e ancora le colline, in distanza, con il loro profilo appena cambiato rispetto a un minuto prima»⁵⁶.

La possibilità di approfondire la conoscenza dei territori scoprendone i particolari più nascosti, rende il cammino lo strumento ideale per coloro che desiderano sperimentare davvero un posto, non accontentandosi di accertare ciò che viene descritto da una guida. Andare a piedi è dunque un'eccellente maniera per comprendere i territori distanti dal luogo di origine e che si visitano per la prima volta, dice Gianotti: «scoprire altre culture, altri continenti camminando, è e rimane il modo migliore. Per entrare nella cultura del posto, vivere come vivono gli abitanti, niente resort di lusso, niente fuoristrada, niente coca-cola, ma dormire sulla paglia, mangiare fagioli e riso, e muoversi a piedi»⁵⁷.

⁵⁵ L. Gianotti, *L'arte del camminare. Consigli per partire con il piede giusto*, cit, p. 17.

⁵⁶ Wu Ming 2, "Prefazione", cit., pp. 10-11.

⁵⁷ L. Gianotti, *L'arte del camminare*, cit., p. 110.

Camminare è ugualmente indispensabile per approfondire la conoscenza delle strade che il viandante ha già percorso tante volte nella vita. Permettendo di concentrarsi sui particolari, la marcia consente di scovare degli elementi nuovi ogni volta che si intraprende lo stesso tragitto. Questo requisito la rende entusiasmante: i viandanti, incuriositi di continuo, sono incessantemente sollecitati a muoversi perché sanno che faranno delle appassionanti scoperte anche vagando per una via che praticano abitualmente. Lo scrittore Franz Hessel invita a frequentare le strade vicine a casa, suggerisce ai lettori: «visita la tua città, passeggia nel tuo quartiere, attardati nel giardino di pietra attraverso cui ti conducono il lavoro, il dovere, l'abitudine. Assapora la storia delle dozzine di strade che incroci»⁵⁸.

Il cammino spaesa lo sguardo, lo rende sensibile alle minime variazioni rendendo consapevoli i viandanti di quegli elementi che sfuggono sempre, testimonia Thoreau

«i dintorni offrono ottime passeggiate; e sebbene per molti anni io abbia camminato quasi ogni giorno, e spesso per molti giorni consecutivi, non ne ho ancora esaurito tutte le possibilità. Una prospettiva assolutamente nuova rappresenta una grande felicità, che può venir colta in un qualsiasi pomeriggio. Due o tre ore di cammino possono condurre nel luogo più straordinario che mi sia accaduto di ammirare (...) Ed effettivamente è possibile scoprire una sorta di armonia tra le risorse di un paesaggio nel raggio di dieci miglia, o i limiti di una passeggiata pomeridiana, e i settant'anni della vita umana. Né gli uni né gli altri vi diverranno mai troppo familiari»⁵⁹.

Più recentemente anche Luca Gianotti riflette sulla medesima circostanza facendo riferimento agli spazi familiari che cambiano volto con l'avvicinarsi delle stagioni. Ad esempio narra delle vie intorno alla propria abitazione che mutano nella stagione più fredda quando scende la neve, scrive l'autore: «camminare in inverno consente di scoprire i luoghi vicini, quelli che conosciamo bene nelle altre stagioni, e vederli diversi, trasformati, più selvaggi. Con la neve anche le colline dietro casa ci fanno vivere l'esperienza degli esploratori (...) Scoprirete angoli di mondo inaspettati, e con la coltre nevosa il paesaggio diventa silenzioso e magico»⁶⁰.

Bisogna quindi ritornare sui passi già fatti e ricominciare sempre il viaggio perché il cammino allarga lo sguardo sul mondo, chi va piedi capisce che ogni spazio contiene in

⁵⁸ F. Hessel, *L'arte di andare a passeggio*, cit., p. 232.

⁵⁹ H. D. Thoreau, *Camminare*, cit., p. 19.

⁶⁰ L. Gianotti, *L'arte del camminare*, cit., p. 101.

potenza molteplici rivelazioni grazie alle quali ogni esperienza vissuta è sempre diversa dalla precedente, dice Labbucci: «camminare produce e trasforma i luoghi, fa intravedere per un attimo o un pomeriggio appena ciò che abbiamo perduto, ciò che possiamo ancora salvare, le potenzialità di ciò che ancora non c'è»⁶¹.

Transitando il camminatore cambia la visione di ciò che lo circonda, lo ridefinisce con altri sensi e con diversi livelli di coscienza, gli attribuisce dei valori simbolici e lo riempie di significati. Egli, inoltrandosi concretamente negli spazi, facendoli propri e creando con essi un rapporto profondamente significativo, li trasforma in luoghi, vale a dire in territori vissuti emotivamente che ispirano delle impressioni e dei ricordi e che attivano delle reazioni sentimentali, psicologiche e relazionali.

Ricorda Fisset che camminando:

«ci si rende disponibili ad ascoltare il canto della natura o le lamentele degli uomini, per provare una vera empatia con il mondo e non più quell'emozione effimera che oscilla secondo le notizie presentate dai mass media. Si lascia sempre una parte di sé nel paese attraversato a piedi e questo, come la volpe addomesticata dal piccolo principe, da quel momento non sarà mai più anonimo. Il luogo attraversato diventerà un legame vissuto»⁶².

La maniera di rapportarsi con i luoghi caratteristica del viandante produce un senso di familiarità con essi, un intimo legame affettivo che fa sentire i marciatori sempre a casa propria, prosegue Fisset: «lo spirito, pieno di gioia, diventa un tutt'uno con l'ambiente che lo circonda e capisce facilmente il linguaggio dei fiori e delle cose mute»⁶³. David Le Breton si esprime a proposito dicendo: «il rapporto con il paesaggio è sempre un'affettività all'opera prima di essere uno sguardo. Ogni luogo, quindi, presenta una stratificazione di sentimenti diversi a seconda degli individui che vi si accostano e dell'umore del momento»⁶⁴.

Qualunque forma di relazione intessuta con lo spazio rimane profonda perché penetra nell'intimo del camminatore che non la scorderà più, dice Solnit: «quando ci concediamo ai luoghi, essi ci restituiscono a noi stessi e, più arriviamo a conoscerli, più

⁶¹ A. Labbucci, *Camminare. Una rivoluzione*, cit., p. 144.

⁶² E. Fisset, *L'ebbrezza del camminare*, cit., p. 78.

⁶³ Ivi, p. 42.

⁶⁴ D. Le Breton, *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, cit., p. 52.

vi seminiamo l'invisibile messaggio delle memorie e delle associazioni che saranno lì ad aspettarci quando vi ritorneremo»⁶⁵. E' il caso, ad esempio, delle emozioni che regalano i paesaggi legati all'infanzia a cui accennano la maggior parte dei camminatori quando vogliono rendere conto dei palpiti al cuore che un luogo provoca. Anche delle strade percorse a piedi da adulti è, tuttavia, difficile scordarsi perché le esperienze vissute in esse lasciano una traccia indelebile nella mente del viandante, diventando parte di lui nel momento stesso in cui le oltrepassa. Fisset dice che il camminatore: «continua l'inventario dei paesi, degli ecosistemi, delle culture e dei popoli, e conserva come in un giardino segreto ciò che ha scoperto con le sue gambe»⁶⁶, egli non dimenticherà il paesaggio, a differenza degli automobilisti che sono facili all'oblio perché spesso sorpassano il paesaggio incuranti dei territori e della loro storia, lasciano i luoghi distanti, dietro i finestrini, non percepiscono nulla.

Per un camminatore è inoltre difficile scordare un luogo perché, afferma Gros in un'intervista rilasciata al quotidiano parigino *Le Monde*, i luoghi gli riservano delle visioni sublimi: «il y a, dans la contemplation des paysages par le marcheur, une dimension de gratitude, sans qu'on sache exactement si c'est le marcheur qui se récompense lui-même de ses efforts en s'offrant le plaisir d'un repos contemplatif ou si c'est le paysage qui remercie par une intensité supérieure offerte au seul marcheur»⁶⁷.

I.2.3 Valorizzazione e tutela dello spazio

Percorrere un territorio a piedi significa entrare in uno stretto contatto con esso, conoscerlo a fondo e scoprire in modo nuovo il mondo, osservando dove non si aveva mai osservato. Sfruttando la tecnica, la filosofia e la modalità del camminare è quindi possibile formarsi una coscienza civile dei luoghi che si attraversano, siano essi frequentati nel quotidiano o straordinariamente.

⁶⁵ R. Solnit, *Storia del camminare*, cit., p. 14.

⁶⁶ E. Fisset, *L'ebbrezza del camminare*, p. 86.

⁶⁷ T. Nicolas, "La marche est un authentique exercice spirituel", *Le monde*, anno 2011, reperibile www.lemonde.fr

Questo perché, camminando, si acquisiscono gli strumenti intellettivi che rendono capaci di comprendere il linguaggio di un luogo. Il viandante, alfabetizzato allo spazio, impara a coglierne le diversità geografiche e culturali, le singolarità e le infinite sfumature. Scopre l'insieme dei valori estetici, memoriali e naturalistici che caratterizzano l'irriducibile fisionomia di un territorio che, nascendo dall'incontro tra l'uomo e la natura e tra la cultura di una comunità e le fattezze fisiche di uno spazio, merita di essere conservata e tramandata.

Con il procedere attento il camminatore valorizza l'identità dei luoghi, non permette la spersonalizzazione e non si lascia fuorviare dall'omologazione delle forme urbane che tendono ad assomigliarsi in ogni parte del pianeta perdendo gradualmente la loro specificità e originando degli spazi privi di punti di riferimento per la collettività.

La pratica del cammino consente quindi di comprendere l'identità di un luogo, intesa come un concetto dinamico che fluisce, cresce e si modifica a contatto con delle altre esperienze pur preservando e affermando la sua specificità. Camminare rende, inoltre, possibile tutelare i luoghi, che non vuol dire trattarli come se fossero un museo, trasformandoli in un simulacro che corrisponde a dei cliché ad uso e consumo dei turisti alla ricerca di una mera sembianza estetica, ma si traduce nell'evitarne il deturpamento e proteggerne l'essenza.

Il camminatore, anzitutto, attraversa i luoghi con rispetto, il contatto del suo piede con la terra è delicato e non ne viola l'equilibrio contrariamente all'impatto dei mezzi motorizzati che calcano il suolo con l'aggressività di uno pneumatico che, dice Le Breton: «schiaccia imperturbabile tutto quello che incontra sul cammino e imprime nella terra la ferita del suo passaggio»⁶⁸.

Per di più il viandante diventa un attore critico di ciò che accade nei luoghi, scoprendo e denunciando delle situazioni problematiche riguardanti gli aspetti naturalistici, geomorfologici e artificiali degli spazi oltrepassati. Esso rileva delle asperità che la maggior parte delle persone non nota a causa della quotidiana noncuranza nei confronti

⁶⁸ D. Le Breton, *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, cit., p. 57.

degli ambienti che già Thoreau, a metà del diciannovesimo secolo, appuntava affermando l'ottusità e la disattenzione degli uomini nei confronti della natura⁶⁹.

Il cammino diventa uno strumento adatto a salvaguardare i luoghi e per questa ragione le autorità adibite alla difesa del territorio dovrebbero fare tesoro delle segnalazioni che giungono dai viandanti in modo da attuare un'accorta programmazione che tenga conto delle prerogative fisiche e antropiche di ogni spazio.

In particolare, affinché le politiche governative siano efficienti, è fondamentale che le decisioni siano prese a livello locale cosicché a determinare gli interventi siano delle persone che abitino il luogo e tengano conto delle peculiarità, come fanno i camminatori. Sostiene a proposito la geofilosofo Luisa Bonesio:

«è inaccettabile una pianificazione proveniente dall'esterno, da un organo centrale, metropolitano o nazionale: il locale non è un che di periferico che dovrebbe venir "pianificato" dal potere centrale, con stili d'intervento comunque poco calibrati rispetto alle peculiarità territoriali; è innanzitutto una dimensione di forte simbolicità (in cui si sostanzia il senso di riconoscimento e di appartenenza) non inscrivibile, pena il suo annullamento, in codici generalisti. E' necessario, invece, che la valorizzazione della singolarità dei luoghi accada innanzitutto con una riappropriazione simbolica, ecologica e anche produttiva da parte delle comunità, che ne potenzi le qualità intrinseche e le risorse interne anziché mortificarle o dissiparle in ossequio a modelli esterni e omologanti: è la logica pluriversa che afferma molti stili e diverse misure, ciascuna appropriata singolarmente, della realizzazione economica rispetto alla centralità e agli spazi che devono esser riconosciuti all'abitare»⁷⁰.

Anche semplicemente percorrendo i sentieri i camminatori tutelano gli spazi perché la loro marcia ne rammenta l'esistenza, utilizzandoli essi li tengono sotto controllo, li monitorano e impediscono che, ad esempio, vengano abbandonati, adibiti a discariche abusive o impiegati per realizzare degli scempi edilizi.

I viandanti ricordano poi alle amministrazioni statali che le strade, oltre ad essere pubbliche, sono anche dei beni di comune utilità, perché sono sia degli spazi fisici che stimolano la socialità, sia dei luoghi simbolici delle libertà civiche di manifestazione, parola ed espressione. In quanto tali devono essere tutelate, secondo i principi dell'ecologia, con delle strategie di governo che incentivino le aree pedonali e

⁶⁹ H. D. Thoreau, *Camminare*, cit., p.76.

⁷⁰ L. Bonesio, *Riscoprire il senso del luogo*, 2010, consultabile all'indirizzo www.estovest.net.

contrastino la realizzazione di nuove costruzioni che possano compromettere la qualità delle zone di pubblico utilizzo. Un esempio di questa politica è dato dalle istituzioni che redigono il progetto denominato *Pediplan* o Piano di Mobilità Territoriale, uno strumento di pianificazione della rete dei percorsi pedonali che comprende il programma degli interventi di manutenzione e miglioramento dei tragitti con delle azioni per la messa in sicurezza delle intersezioni o di eliminazione delle barriere architettoniche.

Azioni del genere non si limitano a restituire gli spazi ai cittadini ma sono anche un'occasione per ridurre i fattori inquinanti in un'area e accrescere i fattori di competitività della stessa, che diviene più attraente per i residenti e per i visitatori.

Nell'ottica della tutela dei luoghi il camminare è interpretabile come un utile strumento per lo sviluppo sostenibile che, secondo la definizione data nel 1987 nel *Rapporto Brundtland*, all'interno della *Commissione Mondiale su Ambiente e Sviluppo*, significa agire consentendo alle generazioni presenti di soddisfare i propri bisogni senza compromettere la possibilità delle generazioni future di soddisfare i propri. Ricorda Labbucci: «chi cammina sa che la qualità non è un lusso ma la condizione senza la quale non si cammina, si scappa; e che l'ambizione più alta di chi cammina è di rispettare e apprezzare quei luoghi che attraversa perché altri possano farlo con immutato piacere»⁷¹.

Il cammino, pertanto, si inserisce appieno nei programmi per la mobilità sostenibile che viene definita dal progetto *Extra* dell'Unione Europea come un sistema organizzativo dei trasporti che offre i mezzi e le opportunità per soddisfare i bisogni economici, ambientali e sociali in modo efficiente ed equo, minimizzando gli impatti negativi che possono essere evitati o ridotti e i relativi costi, e prendendo in considerazione un ampio contesto spazio-temporale. Chi si avvale di mezzi sostenibili e soprattutto chi cammina, diminuisce notevolmente l'impatto distruttivo sugli spazi, scongiurandone l'incuria, limitando l'alterazione e la contaminazione degli ambienti, ed evitando un ulteriore consumo delle superfici.

⁷¹ A. Labbucci, *Camminare, una rivoluzione*, cit., p. 23.

I.3 Il tempo del camminare

I.3.1 Scoprire il proprio tempo

Nel capitolo precedente abbiamo osservato che camminare consente agli individui di riterritorializzarsi, scoprendo il senso di appartenenza ai luoghi. Insieme allo spazio, la marcia, permette di riconquistare il tempo, vale a dire che chi va a piedi, sintonizzandosi al ritmo dei passi, percepisce il proprio tempo interiore e, diventandone consapevole, può impugnarlo.

Dice Thoreau: «se un uomo non tiene il ritmo dei suoi compagni, forse è perché sente un tamburino diverso. Che marci secondo la musica che sente, qualunque ne sia il ritmo»⁷² ma la società contemporanea non tollera che quanto sostenuto dall'autore accada. Essa, infatti, cerca di impedire alle persone di disporre del tempo liberamente supervisionando ogni istante della vita attraverso l'imposizione di un tempo oggettivo e cronologico, scandito minuziosamente dai cronometri, dagli orologi e dai calendari.

Affinché ogni azione sia vigilabile viene chiesto agli individui di fissare le mosse in anticipo in modo che si possano incasellare e così da un lato si evitino delle condotte inattese che turbino l'ordine stabilito e dall'altro gli uomini non indughino nel scegliere come operare.

Perdere tempo è, infatti, reputato inaccettabile dalla società che esalta l'efficienza, elogia coloro che programmano nel dettaglio le giornate colmandole di impegni che non lascino disponibile neppure un istante e biasima, invece, chi decide di rallentare, di fermarsi per riflettere su come procedere o, semplicemente, per prendersi una pausa.

“La retorica dell'efficienza (...) suggerisce che tutto ciò che non può essere quantificato non può nemmeno essere valutato, che l'ampia gamma di piaceri che rientra nella categoria del far niente di particolare, del distrarsi, del fantasticare, del vagabondare e del guardare le vetrine, non è che un vuoto da riempire con qualcosa di più definito, più produttivo o più veloce”⁷³

⁷² H. D. Thoreau, *Walden*, United States, Ticknor and Fields, 1854, trad. it.: *Walden, ovvero la vita nei boschi*, Milano, Bur, 1988, p. 241.

⁷³ R. Solnit, *Storia del camminare*, cit. p. 11.

afferma Rebecca Solnit riferendosi alla pressione sociale che crea l'ossessione di riempire qualunque momento e porta gli uomini a chiedersi, non di che cosa avrebbero potuto beneficiare, bensì che cosa avrebbero potuto fare in più rispetto a quanto hanno fatto durante un certo lasso di tempo. Gli individui sono continuamente indotti a pensare a come potrebbero ottimizzare le ventiquattro ore perché risultino sempre più produttive e proficue dal punto di vista economico.

La volontà di controllare e razionalizzare le attività della vita, si scontra con la sensazione di un'apparente mancanza di tempo che produce l'ansia di non riuscire a portare a termine gli innumerevoli obblighi prefissati e, come conseguenza, porta ad accelerare e ad avere perennemente fretta.

Facendo riferimento alla frenesia dei ritmi caratterizzanti la contemporaneità il filosofo francese Paul Virilio parla di *dromocrazia*, termine con cui indica una dittatura in cui i potenti sono coloro che regnano sulla velocità, controllano quella degli altri e premono per la massima crescita ad ogni costo e in ogni campo, escludendo socialmente coloro che restano immobili.

La *dromocrazia*, con il richiamo alla rapidità e alla falsa urgenza di completare gli incarichi lestamente, è diffusa in molti settori e caratterizza anche le modalità del viaggio che oggi, nella maggior parte dei casi, consiste nello scagliarsi da un continente all'altro del pianeta come se si fosse una freccia. I viaggiatori non hanno il tempo di concepire il transito, che viene vissuto come un tempo improduttivo da abolire o, almeno, da riempire con dei diversivi che facciano scordare di essere in movimento.

L'idea dello spostamento come intralcio e dell'importanza di arrivare il prima possibile alle meta ha contagiato anche alcuni camminatori che sono assillati dall'ottenere un'ottima prestazione, Solnit osserva in particolare i frequentatori delle coste, dicendo:

«persino nell'itinerario su questo promontorio che non conduce in alcun luogo utile, su questo cammino che può essere percorso solo per diletto, la gente ha tracciato scorciatoie tra i tornanti, come se l'efficienza fosse un'abitudine di cui non ci si può liberare. L'indeterminatezza di un'escursione senza meta, in cui c'è molto da scoprire, viene sostituita dalla distanza definita più breve da coprire alla maggiore velocità possibile»⁷⁴.

⁷⁴ Ibid. 11.

Nel caso citato la marcia si sottomette alla frenesia sociale ma il cammino non è una competizione, anzi, in molti casi esso diviene un modello di approccio alternativo all'uso più diffuso del tempo.

Camminare, infatti, significa non avere premura, procedere al proprio ritmo e fermarsi quando si desidera ed è quindi un atto di insubordinazione alla dittatura della velocità, secondo la cui dottrina andare a piedi è uno spreco di tempo che sarebbe possibile risparmiare utilizzando dei mezzi di trasporto più funzionali. Nota Le Breton che anche tra chi va a piedi in città talvolta regna la fretta e coloro che si attardano sono urtati e malvisti, scrive: «per la persona impaziente, il proprio corpo, come quello, lento fino all'exasperazione, di coloro che le stanno davanti, è un ostacolo che intralcia il cammino. Malgrado le sue tortuosità il marciapiede è una linea dritta da percorrere senza ritardi»⁷⁵.

Coloro che decidono di camminare lentamente, invece, non vogliono battere dei record ma unicamente gioire praticando la marcia. Costoro fanno emergere un modo nuovo di vivere il tempo ed imparano per prima cosa a fare a meno dell'orologio che, si interroga Luca Gianotti: «a cosa serve l'orologio in un'esperienza in cui i tempi sono regolati dai ritmi naturali, dove ci si sveglia con il sole, si mangia quando si sente di aver fame, si dorme quando fa buio? Togliendolo si ritrova una sensibilità diversa, il ritmo è scandito dal nostro orologio interiore»⁷⁶.

Il tempo, seguendo i ritmi della natura si sottrae alla sequenzialità del calendario e alla scomposizione in secondi dei cronometri perché è un tempo continuo in cui il viandante, quando sente il richiamo dato dai segnali del corpo, inserisce le soste, i pasti e il sonno. Conferma Le Breton che nel transito affiora: «un tempo rallentato a misura del corpo e del desiderio. L'unica fretta è, a volte, quella di arrivare prima del calare del sole. L'orologio è cosmico, è quello della natura e del corpo, non quello della cultura con la sua meticolosa divisine del tempo»⁷⁷.

Il tempo sociale, camminando, si dilata perché nella ripetitività della marcia le ore si allungano, diventano elastiche e si deformano, dice Gros:

⁷⁵ D. Le Breton, *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, cit. p. 96.

⁷⁶ L. Gianotti, *L'arte del camminare*, cit. p. 46.

⁷⁷ D. Le Breton, *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, cit. p. 21.

“alors prenez l'expérience d'une journée de marche. La lenteur de la marche, sa régularité, cela allonge considérablement la journée. Et en ne faisant que mettre un pied devant l'autre, vous verrez que vous aurez étiré démesurément les heures. De sorte qu'on vit plus longtemps en marchant, pas au sens où cela rallongerait votre durée de vie, mais au sens où, dans la marche, le temps ralentit, il prend une respiration plus ample. La marche nous permet d'aller au-delà d'une conception purement mathématique ou géométrique de l'espace et du temps. L'expérience de la marche permet aussi d'illustrer un certain nombre de paradoxes philosophiques, comme par exemple: l'éternité d'un instant”⁷⁸.

L'esperienza è provata dallo scrittore Robert Louis Stevenson che dice: «non si potrebbe concepire, a meno di averla provata, la lunghezza di un giorno d'estate che si misuri soltanto con la fame, e che finisca soltanto quando si ha sonno»⁷⁹.

Le giornate passate a camminare sono più lunghe delle altre e fanno vivere di più perché chi va a piedi non è preoccupato di raggiungere un traguardo ma è libero di esplorare, allontanarsi dalla strada principale e assaporare intensamente ogni attimo.

Tale rappresentazione del tempo si scontra con quella di chi insegue il mito della velocità che, illudendo di far guadagnare il tempo stesso, lacera e consuma ogni istante.

La scrittrice Gaia De Pascale parla dell'ossessione contemporanea di non perdere tempo:

«come se il tempo si potesse perdere davvero. Come se non fosse, al contrario, doppiamente perduto un tempo messo tra parentesi, ingannato con la velocità, sospeso su un aeroplano a diecimila metri dal suolo o caricato su un pullman con l'aria condizionata e un finestrino troppo piccolo (...) quale vantaggio si pensa di poter trarre dal fare della coazione dell'essere umano al movimento, il passaggio da uno stato di stasi all'altro, riducendo negli spostamenti il tempo del transito fino quasi ad annullarlo?»⁸⁰.

Rispetto al tempo degli altri viaggiatori, quello dei camminatori è inoltre un tempo espanso che, per alcuni, giunge perfino a dissolversi. Numerosi viandanti, nei resoconti, raccontano che mentre marciano si dimenticano del tempo e hanno la sensazione che esso, progressivamente, scompaia. Ad esempio, Davide Sapienza scrive: «spesso mi pareva di camminare in un tempo che non era quello del lunedì di giugno – primo giorno di luna vuota – ma un tempo fatto di stagioni che passano inesorabili pur essendo sempre le stesse: stagioni attese, bramate come un invecchiare che conduce ad Aletheia,

⁷⁸ F. Gros, *La marche est un authentique exercice spirituel*, Le Monde, 24 giugno 2011, reperibile www.lemode.fr

⁷⁹ L. Stevenson in D. Le Breton, *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, cit., p. 21.

⁸⁰ G. De Pascale, *Slow Travel*, Adriano Salani, Firenze 2008, pp. 15 e 16.

la vetta della verità»⁸¹ e Thoreau ricorda: «le mie giornate non erano giorni della settimana (...) né erano tritati in ore e tormentati dal ticchettio dell'orologio; perché io vivevo come la tribù indiana dei Puri, di cui si dice hanno una sola parola per dire ieri, oggi e domani»⁸².

La comune nozione di tempo svanisce ma ne affiora presto una nuova perché, a poco a poco, il camminatore inizia a percepire il proprio tempo. Si tratta di un tempo soggettivo, a misura dei propri bisogni, che concede lo spazio per fare esperienza della realtà e consente di agire quando si ritiene opportuno.

Adriano Labbucci sostiene che il tempo in questione si avvicina al concetto di *kairos*, un termine che nell'antica greca indicava un punto indeterminato nella linea temporale nel quale accadeva qualcosa di speciale che rendeva quell'istante il momento giusto per operare. Il *kairos* si differenziava dalla nozione di *chronos*, il tempo logico, sequenziale e misurabile. Dice l'autore: «camminare è dare significato e riconnettere *chronos* e *kairos*, spingendo per questa via le cose a prendere la giusta direzione (...) Non si cammina per arrivare presto, si cammina perché le cose ci raggiungano nel tempo propizio»⁸³.

Il camminatore affronta le esperienze del mondo nel momento adatto a lui e non quando gli altri lo costringono perché, scordandosi dei ritmi della società e consapevole di avere un proprio tempo, diventa padrone assoluto di quest'ultimo. E' in grado di governarlo e gestirlo secondo le proprie necessità, dice Le Breton:

«il viandante afferra il suo tempo, non si lascia afferrare dal tempo. Scegliendo questo modo di spostarsi a discapito di altre maniere, afferma la sua sovranità sul calendario, la sua indipendenza dai ritmi sociali, il suo desiderio di poter posare la bisaccia a lato della strada per gustarsi un bel sonnellino o per pascersi della bellezza di un albero o di un paesaggio che a un tratto lo colpisce, oppure per interessarsi a un'usanza locale che la sua buona sorte gli permette di cogliere»⁸⁴.

⁸¹ D. Sapienza, "Aletheia, la vetta nuova", *Nuova Prosa*, Greco&Greco, Milano, n. 53-54, 2010, p.169

⁸² H. D. Thoreau, *Walden ovvero la vita nei boschi*, cit., p. 80.

⁸³ A. Labbucci, *Camminare, una rivoluzione*, cit., p. 28 e 29.

⁸⁴ D. Le Breton, *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, cit., p. 19.

Il tempo può essere impiegato per intraprendere un sentiero sconosciuto, visitare un borgo, incontrare gli abitanti di un luogo o anche per distendersi e riacquistare le forze, Leed scrive:

<<non avevo alcuna fretta, potevo aspirare a volontà il calore speziato di quella terra straniera che avevo a pochi centimetri dalla faccia. In vita mia non avevo mai avuto così tanto tempo a disposizione, non mi ero mai sentito così libero dal bisogno di fare. Potevo osservare una formica che si accaniva a trascinare un pezzo di buccia d'arancia nell'erba, che lo spingeva e lo tirava contro impossibili barriere in una frenesia confusa e priva di direzione>>⁸⁵.

Divenire padroni del proprio tempo e poterne disporre in maniera autonoma non è facile per un viandante alle prime armi poiché è abituato a soggiacere alle scansioni temporali dettate dall'esterno e rassicuranti gli uomini che, attenendosi alle disposizioni, si sentono adeguati al sistema e uguali ai loro simili.

Sordi ai comandi della società, i camminatori seguono il tempo individuale che, invece, spaventa perché obbliga a prendere delle decisioni in maniera indipendente, a rispondere delle proprie azioni e, dice Gaia de Pascale: “ci chiede di prenderci la responsabilità di dimenticarci il mondo di fuori, e di curarci di quello dentro>>⁸⁶. Tuttavia occorre trovare il coraggio di riappropriarsi del tempo per fare delle esperienze autentiche, sperimentando il contrasto con la società, e ritrovando il sé.

A differenza delle persone che non hanno mai tempo libero a disposizione, inoltre, il camminatore ne possiede in abbondanza e anche questo fatto nuovo, rispetto alla norma, può inizialmente suscitare un disagio poiché mette l'individuo di fronte ad un vuoto di impegni a cui non è avvezzo. Una volta che però si è adattato a questa condizione, comprendendo la ricchezza di avere dei momenti svincolati dall'impellenza di portare a termine dei compiti, cercherà di ricavare delle oasi di tempo anche tra i convulsi ritmi quotidiani così da poter osservare ciò che lo circonda, riflettere e accorgersi dell'insensatezza di chi, sempre e comunque, si affretta.

⁸⁵ E. J. Leed, *The mind of the Traveler. From Gilgamesh to Global Tourism*, Basikk Book, 1991, trad. it.: *La mente del viaggiatore: dall'Odissea al turismo globale*, Il Mulino, Bologna, 1997, p. 137.

⁸⁶ G. De Pascale, *Slow Travel*, cit., p. 49.

I.3.2 I pregi della lentezza

Ogni individuo, camminando, riscopre il tempo che più gli si addice. Ciascun camminatore possiede un proprio ritmo che, in ogni caso, ha la peculiarità di essere lento perché la marcia, avendo una velocità media compresa tra i tre e i cinque chilometri all'ora, risulta assai calma rispetto a qualsiasi altro mezzo di trasporto, motorizzato o meno.

Tuttavia, la lentezza che contraddistingue il cammino, non è una questione numerica ma indica uno stato d'animo che rende il viandante capace di non farsi mettere premura da ciò che gli sta intorno. Descrive questa sensazione il presidente della *Compagnia dei Cammini* Luca Gianotti dicendo che camminare lento significa: «saper vivere il presente senza fretta, godersi il cammino fermandosi a osservare un fiore o a scambiare due parole con un contadino, sapendo che siccome abbiamo la tenda con noi, e qualche cibo di scorta, possiamo anche far tardi, nessuno ci aspetta, non corriamo nessun rischio»⁸⁷.

Da questa prospettiva il cammino si inserisce appieno nella grande famiglia del *Movimento Slow* che spinge perché si verifichi un cambiamento culturale che favorisca l'approccio lento del vivere, che non significa agire sempre con comodo ma procedere alla giusta velocità, gustando il tempo piuttosto che computandolo e lavorando nel modo migliore anziché nella maniera più spedita. L'associazione, nata con Carlo Petrini nel campo gastronomico, si è diffusa in molteplici settori come, ad esempio, in quello dei viaggi, dove ambisce a diffondere tra gli escursionisti una mentalità che consenta loro di apprezzare le attrattive che incontrano lungo il percorso senza l'ansia di giungere all'arrivo.

La filosofia del *Movimento Slow* è pienamente realizzata dai camminatori che, con passo lento, impiegano il tempo giusto per attraversare gli spazi, dice Gros: «nel camminare, il vero segno della sicurezza è una giusta lentezza. Intendo, con questo, una lentezza del camminatore che non è l'esatto contrario della velocità. In primo luogo è l'estrema regolarità del passo, la sua uniformità (...) La lentezza è più che altro il

⁸⁷ L. Gianotti, *Filosofia del camminare*, reperibile all'indirizzo www.cammini.eu

contrario della precipitazione»⁸⁸. L'andatura del viandante asseconda un bisogno di pacatezza, di riduzione dell'agitazione quotidiana e consente a chi la pratica di guardarsi intorno stupendosi delle meraviglie che regala l'ambiente, ricorda De Pascale:

«rallentare può sembrare a prima vista una sfida poco eroica e avvincente, richiede invece il coraggio di aspettare, la forza di non smemorare nulla di ciò che siamo stati, di quello che potremo ancora essere...qui, altrove, alla ricerca del tempo perduto e tradito, e la sorpresa di una realtà che si dischiude piano, senza fretta, nei dettagli e nell'incanto delle cose che accadono, continuamente, e che è possibile assorbire solo nella lentezza»⁸⁹.

Chi impara a camminare lento resiste alla frenesia esterna o all'esaltazione interiore e si avvicina con calma alla meta, assaporando il processo di accostamento che la precede e cogliendo i contesti in cui valga la pena attardarsi.

A differenza degli altri viaggiatori il camminatore dispone di tempo, solo questo basta a modificare la visione della realtà che lo circonda e che sarà discorde da quella altrui. La lentezza permette di osservare da vicino e specialmente più a lungo le cose, di cogliere delle sfumature e i diversi aspetti di ogni situazione, osserva lo storico Matteo Melchiorre: «questa velocità ridotta ha la virtù sgretolante del dettaglio. Permette di rompere le parole in lettere, le facciate delle case in finestre, i labiali delle gente in frammenti di discorsi. Dal camminare il dettaglio emerge con più facilità. Si perde in visione d'insieme ma si guadagna in riduzione della scala d'osservazione»⁹⁰. Anche de Pascale sostiene che la fretta: «ci fa vedere il mondo come una superficie liscia e piana, mentre in realtà è tutto un susseguirsi di angoli e spigoli»⁹¹.

La modalità lenta approfondisce lo spazio consentendo di tramutare il viaggio in un'emozionante rivelazione perché recupera il valore dell'esplorazione e della scoperta dell'inaspettato, mentre, dice sempre De Pascale: «nella fretta di andare sempre avanti il rischio è proprio quello di non sapere nulla di ciò che abbiamo attraversato (...) procedendo senza fretta può invece ancora accadere di perdersi, sfiorare i margini delle

⁸⁸ F. Gros, *Andare a piedi. Filosofia del camminare*, cit., p. 40.

⁸⁹ G. De Pascale, *Slow Travel*, cit., p. 19.

⁹⁰ M. Melchiorre, *Camminare*, in *Andare a vedere. Inchiesta, reportage, resoconto*, Quaderni numero 4, Venezia, 2005, reperibile all'indirizzo www.storiamestre.it.

⁹¹ G. De Pascale, *Slow Travel*, cit., p. 53.

cose e accarezzarne l'essenza (...) le cose non sono date una volta per tutte, ma si rivelano progressivamente»⁹².

Procedere lentamente vuol dire anche camminare senza avere un itinerario definito in partenza e significa sapere e potersi fermare quando si vuole e per il tempo che si desidera dal momento che si è liberi di decidere se trattenersi o continuare il percorso. Niente impedisce al viandante di sospendere la marcia quando ne avverte l'imperiosa necessità perché dice Sansot: «continuare a camminare avrebbe rappresentato un segno di scorrettezza nei confronti di ciò che era corretto salutare. Avremmo contrariato una presenza silenziosa che meritava la nostra considerazione. Vi sono camminatori insensibili che riservano una pausa in funzione degli sforzi dispiegati, della lunghezza dell'impresa. Che razza di egoisti! Pensano solo a se stessi»⁹³. L'esigenza di effettuare una sosta può essere sentita perché ci si trova di fronte a un paesaggio meraviglioso, ci si imbatte in un abitante dei luoghi con cui scambiare delle parole o ancora perché si ha bisogno di meditare o di gettare uno sguardo critico sui dintorni.

Il cammino lento invita quindi il viandante a prendere il tempo che gli è necessario per agire. Si tratta di un tempo che diventa un'opportunità per una trasformazione delle qualità e delle attitudini del camminatore che, immergendosi nel mondo, riconquista lo spazio dell'esperienza.

E' per questo motivo che camminare è legato al tempo presente, esso obbliga a mettersi alla prova nell'attualità senza che questo renda sicuro ciò che accadrà nel futuro, dice Claudio Magris che camminare significa: «vivere l'attimo, ogni attimo e non solo quelli privilegiati ed eccezionali, senza sacrificarlo al futuro, senza annientarlo nei progetti e nei programmi, senza considerarlo semplicemente un momentino da far passare presto per raggiungere qualcosa d'altro»⁹⁴.

La marcia è un'apertura al mondo che invita a cogliere avidamente il momento e, continua Magris: «a rendersi disponibile per le digressioni, le soste e le deviazioni improvvise; vivo immerso nel presente, in quella sospensione del tempo che si verifica quando ci si abbandona al suo scorrere lieve e a ciò che reca la vita – come una

⁹² Ivi, p. 108 e 109.

⁹³ P. Sansot, *Passeggiate. Un nuova arte del vivere*, cit., p. 35.

⁹⁴ C. Magris, *L'infinito viaggiare*, Mondadori, Milano, 2005, p. VIII.

bottiglia aperta sott'acqua e riempita del fluire delle cose, diceva Goethe viaggiando in Italia»⁹⁵.

Conviene essere presenti alla strada che si percorre ma non per questo le altre due dimensioni del tempo sono assenti lungo il tragitto.

Sovente i camminatori pensano al passato, lasciando che la loro mente venga raggiunta dai ricordi degli avvenimenti e dei sentimenti di un'epoca lontana, Rousseau scrive: «ricapitolavo i moti della mia anima sin dalla giovinezza e lungo la maturità, e dal momento in cui sono stato esiliato dalla società degli uomini (...) ritornavo con piacere su tutti gli affetti vissuti dal mio cuore, sui suoi attaccamenti così teneri»⁹⁶

Le riflessioni di altri camminatori sono rivolte al futuro sia prossimo, riguardante l'itinerario che stanno percorrendo come, ad esempio, l'immaginarsi il paesaggio che troveranno in vetta ad una montagna, sia distante dal tempo corrente. Mentre si marcia, infatti, è possibile pensare con lucidità al futuro, dopo che si è scrutata la realtà e la si è compresa meglio, dice Solnit: «a me piace camminare perché è lento, e sospetto che la mente, come i piedi, possa lavorare alla velocità di circa tre miglia allora»⁹⁷.

I.3.3 Il tempo atmosferico

Il tempo è un concetto intuitivamente collegato al divenire, alla durata e alla continuità in cui si inseriscono le esperienze e gli avvenimenti. Con lo stesso termine si indicano anche le condizioni meteorologiche che influenzano in maniera sostanziale le imprese dei camminatori, dice Labbucci: «camminare infatti è la sola esperienza in grado di comprendere la dimensione del tempo in tutte le sue implicazioni e sfaccettature»⁹⁸.

⁹⁵ Ivi, p. 107.

⁹⁶ J.J. Rousseau, *Les Rêveries du promeneur solitaire*, Ginevra, 1782, trad. it.: *Le fantasticherie di un passeggiatore solitario*, Einaudi, Torino, 1993, p. 16.

⁹⁷ R. Solnit, *Storia del camminare*, cit., p. 11.

⁹⁸ A. Labbucci, *Camminare, una rivoluzione*, p. 27.

A giudicare dalla moltitudine dei programmi televisivi e dei siti internet dedicati alle previsioni del tempo la società sembra esserne ossessionata. Basti pensare che sono 41 milioni le pagine di internet in italiano che si trovano inserendo all'interno di un motore di ricerca generico come *Google.it* la parola *meteo* e 1,4 miliardi le pagine internazionali che vengono segnalate cercando il termine *weather*. I fenomeni atmosferici incuriosiscono quindi molte persone, anche se un numero ragguardevole di loro trascorrerà l'intera giornata rinchiusa in un edificio dal quale faticherà a vedere se all'esterno piove o splende il sole.

La situazione cambia per il viandante che, a differenza di coloro che restano sotto un tetto, si trova in uno spazio aperto e spesso senza altri ripari fuorché un k-way o un ombrello. Egli stabilisce un rapporto diverso dagli altri con gli eventi meteorologici, perché li sente concretamente sulla pelle. Non è perciò indifferente una condizione rispetto ad un'altra perché, il fatto che una coltre di nebbia intralci la visibilità, un nubifragio crei una profonda pozza lungo il percorso o il sole picchi sulla testa, possono indurre il camminatore a modificare il suo viaggio.

Abitualmente la preoccupazione delle condizioni atmosferiche non riguarda coloro che affrontano dei percorsi brevi e che possono scegliere di rimandare l'uscita nel caso in cui non ritengano opportuno affrontarla. Concerne, invece, coloro che si cimentano in lunghe camminate e che, inevitabilmente, in un certo momento si imbattono in fenomeni avversi.

La pioggia, ad esempio, può arrecare fastidio perché infradicia i vestiti, lo zaino e il suo contenuto e perché l'acqua entra nelle scarpe, come racconta Lanzman: «dopo aver viaggiato sotto la pioggia battente per parecchie ore, tutto ciò che è riposto nel sacco sarà bagnato da torcere, vale a dire troppo umido per potersene servire, specialmente biancheria e maglioni»⁹⁹. Dice Fisset: «questa sensazione di disagio è rafforzata dal fatto che, indipendentemente dalle scarpe usate, è molto difficile mantenere i piedi

⁹⁹ J. Lanzmann, *Marches et rêves*, Jean-Claudes Lattès, Paris, 1988, trad. it.: *L'arte di camminare*, Edizioni di Torino, Torino, 1990, p. 92.

asciutti (...) l'esposizione all'umidità è la croce del camminatore, il suo primo passo verso la via dell'abnegazione»¹⁰⁰ e si lamenta Le Breton:

«la pioggia è capace di guastare la camminata più gradevole all'escursionista distratto che ha dimenticato l'impermeabile, o che calza scarpe che gli lasciano i piedi a mollo per tutto il tempo. Non c'è niente di peggio, anche per il camminatore più stoico, che sguazzare ogni giorno nelle proprie calze o infilarsi in un sacco a pelo bagnato. La pioggia non si accontenta solo di assillare il corpo: ingrossa i fiumi e i ruscelli, trasforma le strade in pantani»¹⁰¹.

Come i rovesci anche il sole e il caldo possono disturbare perché fanno sudare, stimolano la sete, Le Breton dice che: «il caldo gli incolla la camicia alla pelle, il sudore gli cola sugli occhi»¹⁰² e aggiunge: «talvolta rende tragico il cammino, per esempio nelle marce attraverso i deserti, dove la sete o il calore sono ossessioni continue»¹⁰³.

Per essere in grado di affrontare le situazioni che trova lungo il tragitto, il viandante deve portare con sé gli strumenti necessari per attenuare gli effetti degli inconvenienti e imparare a trovare un riparo per attendere che il tempo migliori quando è imprudente proseguire. In caso piova Luca Gianotti consiglia di fermarsi sotto una protezione per attendere che smetta, assicurando che la perturbazione, da un momento all'altro, farà una pausa sufficientemente lunga per permettere di compiere un utile tratto di cammino. Quando non è possibile arrestare il cammino e attendere il momento propizio per rimettersi in marcia il camminatore deve, invece, andare avanti con prudenza.

Per quanto i camminatori, nei resoconti di viaggio, sperino di trovare una condizione meteorologica favorevole al cammino, invitano comunque, salvo condizioni di immenso disagio, ad intraprendere il viaggio a prescindere dalle previsioni del tempo perché, il timore causato, ad esempio, da un annunciatore temporale, non deve impedire il movimento. Gli autori incoraggiano ad accettare il tempo opposto a quello sperato considerandolo una parte imprescindibile dalla marcia, afferma Fisset:

«viaggiare a piedi significa abbandonarsi al tempo. Vale a dire accettare totalmente quello che la natura offre, il sole e le intemperie, il caldo e il freddo, l'eccesso e

¹⁰⁰ E. Fisset, *L'ebbrezza del camminare*, cit. p. 50.

¹⁰¹ D. Le Breton, *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, cit., p. 55 e 56.

¹⁰² Ivi, p. 23.

¹⁰³ Ivi, p. 27.

l'austerità, l'esaltazione o lo scoraggiamento. Chiunque intraprenda un circuito di una certa estensione si rifiuta di scegliere i soli giorni di condizioni atmosferiche favorevoli ad andare avanti. Né la pioggia, né la neve, né il vento, neppure la stagione possono fermare il camminatore abituato ai lunghi percorsi, perché è nell'azione, nel ritmo dello sforzo, nel confronto quotidiano con il terreno e gli elementi che attinge la sua forza»¹⁰⁴

Le Breton vede anche il lato positivo delle avversità meteorologiche. Racconta della bellezza della pioggia: «è anche una meraviglia per il viaggiatore ben equipaggiato, in grado di apprezzare la vivezza che essa conferisce al paesaggio, il conforto che procura allo spirito»¹⁰⁵ e dice che, se all'inizio l'esperienza di affrontare le avversità può essere scioccante, con il passare del tempo, l'episodio resta impresso regalando un emozionante ricordo legato ad un luogo, scrive: «le intemperie rendono più intenso il gusto del viaggio, anche se ne disturbano il tranquillo svolgimento. Sono una garanzia di ricordo, anche se al momento sono vissute con impazienza (...) qualunque confronto con l'elemento tellurico è indimenticabile»¹⁰⁶.

Se il camminatore non riesce a rievocare positivamente l'avvenimento deve comunque essere consapevole di aver fronteggiato una situazione che ha ritemperato la forma fisica, lo spirito, la determinazione, perché le difficoltà hanno messo alla prova la sua volontà e lo hanno costretto a superare le paure.

L'insegnamento trasmesso dai camminatori è di fare tesoro di ogni evento vissuto lungo la strada e, pur essendo prudenti, quello di non lasciarsi condizionare dalle previsioni meteorologiche che, spesso, sono ostili solo nell'ottica soggettiva dell'individuo ma non nell'obiettività dei fatti. Dice Le Breton: «la percezione della pioggia corrisponde innanzitutto alla psicologia del viaggiatore»¹⁰⁷. Anche Davide Sapienza afferma che spesso gli individui si lasciano suggestionare dalla percezione del clima fornita da estranei piuttosto che dal clima reale e riflette su che cosa sia davvero il tempo avverso scrivendo:

«Spesso si sentono persone che si lamentano della pioggia, dimenticando che quando apri il rubinetto l'acqua esce proprio perché piove. Anzi, anche quando bevi un bicchiere di vino o mangi qualcosa, puoi farlo perché l'acqua è caduta. Certamente, se si vive pensando che tutto provenga dal grembo di un enorme e ininterrotta teoria di centri

¹⁰⁴ E. Fisset, *L'ebbrezza del camminare*, cit., pp. 15 e 16.

¹⁰⁵ D. Le Breton, *Andare a Piedi. Elogio della marcia*, cit., p. 56.

¹⁰⁶ D. Le Breton, *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, cit., pp. 55 e 56.

¹⁰⁷ *Ibid*, p. 56.

commerciali dove è tutto a portata di mano, l'insofferenza per la naturale variabilità della vita non potrà che aumentare: e con essa, la gestione della nostra ansia. E allora ecco l'angoscia preferita degli italiani, la pioggia: e se quando piove dicessimo: com'è il tempo? Diversamente bello, grazie!>>¹⁰⁸.

Con qualunque clima le persone non devono smettere di frequentare le strade perché, come osserveremo nei prossimi capitoli, il tempo del cammino è un intervallo privilegiato trascorso lontano dai luoghi noti. E' utile al recupero del dialogo con se stessi, che viene altrimenti soffocato dal contesto sociale, e permette di riscoprire gli autentici rapporti umani.

¹⁰⁸ D. Sapienza, *Il terrorismo meteorologico*, in *I diari di Rubha Hunish*, cit., p. 260.

I.4 Camminare da soli

I.4.1 Il contatto con se stessi

Il cammino costituisce un'esperienza che consente al viaggiatore di instaurare una nuova relazione con lo spazio, il tempo e con se stesso. La realtà attraversata, si trasforma da pretesto per lo spostamento in fattore trasformante, capace di indurre nel viaggiatore una tensione verso la ricerca di sé.

Il viandante, specialmente se cammina da solo in mezzo alla natura, si sradica dal suo ambiente abituale, sia col corpo sia con lo spirito. Mettendosi in marcia si allontana materialmente dai luoghi noti, dall'ambiente conosciuto e nel contempo prende le distanze da un modo di pensare, sentire e agire, ordinario e ripetitivo indotto da una civiltà che, richiedendo di conformarsi a determinati modelli e di indossare la maschera adatta ad ogni situazione, provoca un impoverimento della capacità introspettiva.

La separazione dal caotico contesto sociale, che non denota un'indifferenza nei confronti del realtà ma indica un'appartarsi per ritrovare le sfumature del proprio essere ed acquisire una maggiore consapevolezza di sé, permette di occuparsi del mondo con una condotta più adeguata rispetto alla precedente.

Lasciando dietro i suoi passi l'ambito familiare e rassicurante, liberandosi dagli ordinamenti dettati dal contesto sociale, il viaggiatore entra quindi in una dimensione governata dall'ignoto, dall'imprevisto e dall'insicurezza. Egli si trova in una situazione in cui, essendo assenti gli schemi imposti dagli altri, inizia a percepire in modo nuovo la sua persona, arrivando ad autodefinirsi.

Dice Duccio Demetrio: «è impossibile prendere coscienza di sé senza, al contempo, non chiedersi quale sia, o sia stato, il proprio modo di camminare, quale la natura del cammino, quale, quali e quante le direzioni che si aprivano davanti a noi»¹⁰⁹ suggerendo che l'atto del camminare porta a leggere in modo innovativo il mondo che, viceversa evoca una nuova lettura del sé, portando gli individui a realizzare un viaggio

¹⁰⁹ D. Demetrio, *Filosofia del camminare. Esercizi di meditazione mediterranea*, cit., p. 11.

metaforico nella loro intimità in modo che riprendano un dialogo con il corpo, lo spirito e acquistino la coscienza del proprio ruolo nel mondo.

Lo confermano le parole di Thoreau che dice: «vorrei, nei miei vagabondaggi, far ritorno a me stesso»¹¹⁰.

Per questi autori e per numerosi camminatori, percorrere a piedi una strada vuol dire conoscere se stessi, ridisegnare l'identità, trasformarsi costruendo una pluralità di nuovi significati percettivi, sensoriali ed emotivi e anche sviluppare delle idee originali, delle risorse singolari e degli inediti punti di vista di cui avere cura in modo che si conservino quando termina il viaggio.

Camminare è un'esperienza che induce quindi a sviluppare la facoltà del pensiero, dice Solnit che: «il ritmo del passo genera una sorta di ritmo del pensiero, e il tragitto attraverso un paesaggio echeggia o stimola il tragitto attraverso un corso di pensieri. Il che crea tra percorso interno e percorso esterno una strana consonanza che suggerisce come la mente sia essa stessa un paesaggio di generi e che il camminare sia un mezzo per attraversarlo»¹¹¹.

La fuoriuscita dalla realtà quotidiana e l'immersione nel nuovo mondo suscitano delle riflessioni e delle domande nei numerosi viandanti che, nelle narrazioni dei loro itinerari, raccontano di come marciando si abbandonino al filo dei ragionamenti. Il filosofo Rousseau riesce a pensare solo camminando, dice: «Non ho mai tanto pensato, tanto esistito, tanto vissuto, mai sono stato maggiormente me stesso, quanto in quei viaggi che ho compiuto da solo e a piedi. La marcia ha qualcosa che anima e ravviva le mie idee: non posso quasi pensare quando resto fermo, bisogna che il mio corpo sia in moto per dare l'abbrivio alla mia mente»¹¹².

Per potersi dedicare alla meditazione sugli argomenti profondi è necessario che il viandante dimentichi le preoccupazioni quotidiane. Può farlo sfruttando il cammino che, come dicevamo, allontana dal contesto consueto e può rimuovere dalla mente, per un momento, il peso degli affanni e degli impegni, incantando il camminatore con il fascino del paesaggio circostante, Hessel parla de: «l'incomparabile incanto dell'andare

¹¹⁰ H. D. Thoreau, *Camminare*, cit., p. 18.

¹¹¹ R. Solnit, *Storia del camminare*, cit., p.6.

¹¹² J.J. Rousseau, *Le confessioni*, Einaudi, Torino, 1978, p. 177.

a passeggio consiste nel fatto che ti libera dalle pene più o meno grandi della tua vita»¹¹³. Il filosofo esistenzialista danese Søren Aabye Kierkegaard dichiara di non conoscere un pensiero tanto impegnativo da non poter essere lasciato alle spalle con una camminata e Thoreau sostiene:

«Mi allarmo quando, addentrandomi per un miglio in un bosco, mi accorgo di camminare con il corpo senza essere presente con lo spirito. Vorrei, nei miei vagabondaggi quotidiani, dimenticare le occupazioni del mattino e gli obblighi sociali. Ma talvolta non è facile liberarsi delle cose del villaggio. Il pensiero di qualche lavoro si insinua nella mente, e io non so più dove si trova il mio corpo, sono fuori di me. Vorrei, nei miei vagabondaggi, far ritorno a me stesso. Perché rimanere nei boschi se continuo a pensare a qualcosa di estraneo a quel che mi circonda?»¹¹⁴

Per evitare che il pensiero torni alle ansie che assalgono le persone ogni giorno e per separarsi completamente dalla società senza che alcun elemento, ad eccezione di quelli fortuiti, possa disturbare il cammino, molti camminatori prediligono spostarsi da soli. Henry David Thoreau è tra coloro che scelgono il cammino in solitaria sostenendo che, nel caso ci fossero altre persone, non potrebbe entrare in comunione con la natura. Analogamente Jean-Jacques Rousseau preferisce passeggiare da solo però, mentre nella giovinezza si tratta di una solitudine ricercata per immergersi nella natura, con il passare degli anni l'isolamento diventa un mezzo per allontanarsi dalle malignità messe in atto dai suoi simili e ritrovare la pace. Entrambi gli autori, comunque, cercano la contemplazione e ritengono che la presenza di un compagno la guasterebbe perché, da un momento all'altro, li obbligherebbe alla comunicazione, all'uso della parola, rompendo l'atmosfera adatta per soddisfare la loro esigenza interiore di concentrarsi su di sé. Pierre Sansot è un altro sostenitore del cammino in solitudine che equivale alla possibilità di operare come desidera, dice: «quando camminavo, ero padrone di andare avanti, di fermarmi, di tornare sui miei passi e, soprattutto, di sognare, come se il mio corpo, libero da ogni costrizione, guidasse altrimenti i miei pensieri, conferendo loro una sorta di agilità»¹¹⁵.

A prescindere dalle motivazioni che spingono i viandanti a scegliere di procedere isolati, camminare senza nessun compagno equivale al mettersi alla prova e a far

¹¹³ F. Hessel, *L'arte di andare a passeggio*, cit., p. 234.

¹¹⁴ H. D. Thoreau, *Camminare*, cit., p. 18.

¹¹⁵ P. Sansot, *Passeggiate. Una nuova arte del vivere*, cit., p. 195.

emergere sia il coraggio di stare da soli con se stessi e con le proprie riflessioni, sia la forza per risolvere ogni situazione in autonomia.

Diversi autori ricordano che, tuttavia, quando si cammina nella natura non si è mai davvero soli, osserva Gros:

«tutto ci parla, ci saluta, richiama la nostra attenzione: le piante, i fiori, il colore dei sentieri, il soffio del vento, il ronzio degli insetti, la corsa dei ruscelli, l'urto del passo sul terreno: è tutto un brusio che risponde alla nostra presenza (...) impossibile essere soli quando si cammina, per le tante cose che possediamo con lo sguardo, che ci sono donate, che sono nostre in virtù della presa di possesso inalienabile della contemplazione (...) chi mai può sentirsi solo quando possiede il mondo?»¹¹⁶.

Il viandante, se lo desidera, può entrare in sintonia con l'ambiente che attraversa e procurarsi l'affetto di tutto ciò che è vivo.

I.4.2 Sentire il proprio corpo

Nell'esperienza del camminare il corpo occupa un ruolo centrale tanto che è proprio esso che separa il cammino come modalità specifica, rispetto al viaggiare in genere, dice Le Breton: «camminare riduce l'immensità del mondo alle dimensioni del corpo»¹¹⁷. Il corpo è fondamentale per il viandante perché se non ci fosse sarebbe impossibile muoversi ed è proprio la marcia che dona al corpo un nuovo ruolo che si differenzia da quello in cui è stato relegato dalla società.

Nella quotidianità i corpi non vivono nel mondo ma solo negli spazi chiusi delle automobili o degli edifici e inoltre, dice Solnit, la velocità: «fa apparire quei corpi anacronistici o deboli»¹¹⁸. Essi sono, sempre più di frequente, sostituiti dalle tecnologie che lavorano al loro posto, così diventano una sorta di residuo che si scontra con quanto viene ritenuto essere il progresso. Le attività del fisico vengono ridotte e con esse le sue capacità, esso si infiacchisce e diventa un estraneo per gli individui che al massimo se ne ricordano e se ne occupano in palestra dove però, sostiene Solnit, non lavora ma fa

¹¹⁶ F. Gros, *Andare a piedi. Filosofia del camminare*, cit., p. 59.

¹¹⁷ D. Le Breton, *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, cit., p. 22.

¹¹⁸ R. Solnit, *Storia del camminare*, cit. p. 13.

ginnastica, aggiunge l'autrice: «il corpo che un tempo aveva lo status di animale da lavoro ora ha quello di animale da compagnia (...) si allena il corpo come si porterebbe a spasso un cane»¹¹⁹. Dalle parole dell'autrice emerge come il corpo sia tenuto in considerazione dalla società solo come un involucro estetico, mentre nel cammino esso acquista una nuova funzione poiché diventa basilare in quanto il viandante è affidato unicamente alla propria resistenza fisica.

Il corpo non viene più pensato come un elemento superfluo e utile solo come trofeo da esibire, ma si rimette in gioco come parte essenziale dell'essere umano e riacquista, anche concretamente, la sua energia. Ogni sua parte viene raggiunta dal movimento e dopo qualche ora di cammino il fisico subisce una trasformazione. Migliorano, ad esempio, il tono muscolare, l'elasticità delle articolazioni e il tessuto osseo.

Il corpo non è mai stimolato tanto, come quando l'individuo pratica la marcia, durante la quale esso, per di più, esce dalle costruzioni in cui viene rinchiuso nel quotidiano e si immerge nel mondo con il quale si rapporta in modo nuovo, dice Solnit: «il camminare condivide con il fabbricare e il lavorare quell'elemento di impegno cruciale del corpo e della mente con il mondo, di conoscenza del mondo attraverso il corpo e del corpo attraverso il mondo»¹²⁰.

Il corpo permette di sentire la realtà che circonda il camminatore. Privo di protezioni e quindi fisicamente prossimo all'ambiente che attraversa, il viandante crea con esso un rapporto intenso recuperando la capacità perduta di percepire con tutti i sensi. Ad esempio con l'appoggio fermo dei piedi sulla terra sente con il tatto l'energia che lo sorregge; con l'udito ascolta il verso di un animale o il rumore delle foglie che calpesta con i piedi; con l'olfatto fiuta l'odore della terra e i profumi dei luoghi che attraversa; con il gusto assapora l'acqua delle sorgenti e gli aromi dei frutti selvatici; con la vista, infine, posa lo sguardo sulle sorprese che troverà lungo al strada.

Nessuno degli organi percettivi viene trascurato nella sollecitazione provocata dall'ambiente che esorta a privilegiare i sensi a partire dai quali si costruisce un nuovo sapere e si incomincia a riscoprire il piacere di abitare nel mondo, secondo Le Breton:

¹¹⁹ Ivi, p. 302 e 303.

¹²⁰ Ivi, p. 32.

«la marcia è un'apertura al godimento del mondo, perché consente la sosta, la pacificazione interiore, è un continuo contatto corporeo con l'ambiente, un darsi senza né limiti né ostacoli alla sensorialità dei luoghi»¹²¹.

Il camminatore sente la realtà attraverso il corpo ma, marciando, si mette anche in ascolto del proprio corpo che possiede una sua vitalità, dei bisogni e dona a volte delle belle emozioni, altre dei dolori, che si generano di solito dopo una lunga giornata trascorsa a piedi, dice Le Breton: «la marcia è un atto corporeo che più di altre impegna il respiro, lo sforzo, la volontà, il coraggio di fronte alla lunghezza del percorso o all'incertezza dell'arrivo, ai momenti di fame o di sete»¹²².

Camminando si impara a conoscere ogni particolare del corpo, si comprendono i suoi segnali, come quelli che esprimono la necessità di mangiare o di bere fuori dagli orari prestabiliti. Si avvertono in modo vivo anche tutti i fastidi e i malesseri che il corpo patisce perché anche le più piccole ferite, come una vescica, possono tormentare il camminatore che deve percorrere molti chilometri.

Durante la marcia il corpo deve spesso affrontare degli sforzi che superano i suoi limiti ma tale pratica aiuta a sentire acutamente il corpo e a definire i suoi confini cosicché si possano organizzare meglio le successive uscite.

Il camminatore impara subito anche ad avere cura del proprio corpo affinché sia in buone condizioni di salute, stando attento in particolare ai piedi che sono la parte del corpo più sollecitata durante la camminata visto che sorreggono la persona e vengono a contatto con ogni tipologia di suolo, dice Lanzmann: «il piede è per il marciatore ciò che le mani sono per il pianista. Le dita del piede dunque sono fragili quanto quelle della mano, e d'altronde sono altrettanto intelligenti, contrariamente ai pregiudizi (...) avere per i piedi la massima attenzione, cura e anche tenerezza»¹²³.

L'atto del camminare rappresenta il trionfo del corpo, tutti i sensi sono all'opera con una potenza prodigiosa e il viandante riprende contatto con la sua fisicità e con essa si accorge del rilievo delle sue necessità elementari come il mangiare, dormire, avere freddo o caldo, provare dolore o piacere, dice Gros: «la marche permet aussi de

¹²¹ D. Le Breton, *Andare a piedi. Filosofia del camminare*, cit. p. 144.

¹²² Ivi, p. 22 e 23.

¹²³ J. Lanzmann, *L'arte di camminare*, cit., p. 37.

redécouvrir un certain nombre de joies simples. On retrouve un plaisir de manger, boire, se reposer, dormir. Plaisirs au ras de l'existence : la jouissance de l'élémentaire. Tout cela, je crois, permet à chacun de reconquérir un certain niveau d'authenticité»¹²⁴.

Con la marcia si riscopre che sono sufficienti un numero limitato di elementi per vivere, Gros afferma: «camminando si ha bisogno soltanto del necessario. Camminare vuol dire vivere un'esistenza riportata a nudo (la vernice sociale si è sciolta), liberata dalla zavorra e degli stratagemmi sociali, purgata dal futile e della maschere»¹²⁵. Per camminare si ha bisogno del corpo e di poco altro anche perché, ogni licenza al superfluo, costa fatica e sudore aggiuntivi.

Solitamente il compagno di viaggio del camminatore è uno zaino che contiene gli indumenti, il cibo, e alcuni accessori indispensabili per affrontare il percorso come, ad esempio, gli strumenti per l'orientamento. Spesso, nei resoconti di viaggio, si legge che alcuni degli oggetti inseriti nello zaino al momento della partenza vengono abbandonati o offerti a chi si incontra lungo il tragitto quando ci si accorge che non sono indispensabili per proseguire. Parecchi viandanti camminando si accorgono degli oggetti vani e alcuni, come Labbucci, desidererebbero non avere nulla con sé, dice: «portar via solo ricordi e lasciare nient'altro che orme»¹²⁶. Il cammino rende liberi dal possedere e dal consumare quando si arriva a capire che si dispone del mondo.

I.4.3 Ritrovare il silenzio

Quando il cammino conduce in luoghi appartati, in cui la presenza umana è esigua, il viandante può esperire il silenzio. Esso nasce dall'assenza di ogni forma di rumore, suono o voce, ma a determinarlo è soprattutto la qualità dell'ascolto. Avvertire il silenzio significa, infatti, gettarsi in una condizione profonda nella quale si intuisce il palpitar della vita che anima i luoghi.

¹²⁴ F. Gros, *La marche est un authentique exercice spirituel*, cit., reperibile all'indirizzo www.lemonde.fr

¹²⁵ F. Gros, *Andare a piedi. Filosofia del camminare*, cit. p. 188.

¹²⁶ A. Labbucci, *Camminare, una rivoluzione*, cit., p. 55.

Per molti viandanti il silenzio è una sensazione provata raramente nel corso della vita nella quale si è continuamente assediati dal fragore dei messaggi sonori artificiali. Ne è un esempio la musica di sottofondo che, presente in numerosi spazi comuni come i locali e i centri commerciali, è diventata un'arma efficace contro la fobia del silenzio che gli uomini non sono abituati a percepire in quanto, l'unica forma di silenzio che conoscono è, dice Le Breton: «quello, provvisorio, dell'avaria, della crisi della macchina, dell'arresto della trasmissione. E' una pausa della tecnicità piuttosto che l'emergere di un'interiorità»¹²⁷.

Iniziando a camminare, il viandante che si allontana dalla società e dal suo chiasso, inizialmente coglie il silenzio come mancanza di rumore, dice Gros che esso: «ci colpisce, dapprima, come un immenso respiro degli orecchi: si accoglie il silenzio come un gran vento fresco che scaccia le nuvole»¹²⁸. L'assenza di suoni è estranea al camminatore che appare turbato dal vuoto di parole, di musica e di confusione ma presto il silenzio si traduce in una forma di ascolto che corrisponde al concentrarsi sulla comunione con la realtà, con se stessi e con gli altri.

Il camminatore diventa un attento uditore del brusio dell'universo che non ha mai sosta, racconta Le Breton:

«alcuni luoghi suggeriscono una prossimità con il silenzio: una sorgente che s'insinua tra le pietre, il grido di una civetta nel cuore della notte, il salto di una carpa sulla superficie di un lago (...) queste tenui manifestazioni accentuano il senso di pace che emana da un luogo. Sono creazioni del silenzio, non per difetto ma perché in esse lo spettacolo dell'universo non è velato da nessuna interferenza, da nessun rumore»¹²⁹.

L'armonia, che si scopre diversa in ogni paesaggio, è quindi un dono del silenzio che permette un corretto discernimento degli scenari in cui il camminatore si trova, dice il geografo Eugenio Turri: «è nel silenzio che si coglie la verità, perché solo nel silenzio le cose, destinate ad essere detriti, diventano segni: ci dicono dell'evento che le ha prodotte, ne ha fatto delle forme significanti»¹³⁰.

¹²⁷ D. Le Breton, *Andare a piedi. Filosofia del camminare*, cit., p. 37.

¹²⁸ F. Gros, *Andare a piedi. Filosofia del camminare*, cit., p. 63.

¹²⁹ D. Le Breton, *Andare a piedi. Filosofia del camminare*, cit., p. 36.

¹³⁰ E. Turri, *Il paesaggio e il silenzio*, Marsilio, Venezia, 2004, p. 12.

Oltre a rendere conto della vita dei luoghi, che rivelano la loro storia e la loro essenza, il silenzio permette al camminatore di ascoltarsi. Esso, infatti, scava nel profondo dell'uomo creando le condizioni perché dialoghi con se stesso, faccia emergere gli elementi del proprio sentire rimasti sepolti e possa raccogliere le idee, riflettere sulle proprie emozioni. Il viandante scopre la bellezza dell'udire il proprio passo, il battito del cuore che lo fa sentire vivo e desidera ascoltare il suo respiro che cerca quasi di trattenere per non violare il silenzio circostante.

Sempre nel silenzio, il camminatore che impara ad ascoltarsi, acquisisce la capacità di prestare attenzione anche agli altri, dice Fisset: «ci si libera, e così facendo, alla fine ci si rende disponibili ad ascoltare il canto della natura o le lamentele degli uomini»¹³¹.

Sperimentare il sincronismo dei respiri e condividere dei momenti di silenzio, magari quando si contempla un meraviglioso paesaggio o si è sopraffatti dalla fatica, rende complici i viaggiatori che in quell'istante vivono una delle esperienze più intense del contatto con l'altro. Attraverso la comunicazione non verbale essi riscoprono il linguaggio degli occhi e del corpo, con il quale possono mettere al corrente i compagni su quello che provano, sulle loro esigenze, più di quanto riescano a fare le parole. Dei piccoli gesti silenziosi come l'adattare il ritmo del passo a quello dei compagni per procedere insieme, guardarsi in viso e sorridere, rendono il silenzio uno spazio che apre all'incontro dell'altro.

Durante una camminata in compagnia i momenti di silenzio non sono quindi degli istanti di disagio dominati dal timore di non avere nulla da dire ma sono i momenti più eloquenti e, addirittura, i camminatori avranno il timore di parlare perché non vorranno rompere l'intesa che sono riusciti a creare con tanto sforzo e che vorrebbe custodire per sempre.

Dopo aver trovato con immenso sforzo il silenzio, averlo sperimentato e apprezzato è difficile per i camminatori rientrare nella civiltà densa di rumori, dice Le Breton: «come un sommozzatore di profondità, il viaggiatore ancora bagnato di silenzio emerge

¹³¹ E. Fisset, *L'ebbrezza del camminare*, cit., p. 78.

gradualmente per non essere colpito con violenza dal frastuono della vita della società
(...) il silenzio è un risorsa morale il cui solo nemico mortale è il rumore»¹³².

¹³² D. Le Breton, *Andare a piedi. Filosofia del camminare*, cit., pp. 38 e 39.

I.5 Camminare con gli altri

I.5.1 Marciare in gruppo

I viandanti che scelgono di mettersi in viaggio da soli hanno la possibilità di conoscere meglio se stessi, meditare sulle proprie emozioni, riscoprire il proprio corpo e il valore del silenzio. Importanti e preziose conquiste interessano anche coloro che preferiscono viaggiare insieme ad altre persone perché, sia che il cammino duri una sola giornata sia che prosegua per più giorni, andare a piedi con gli altri significa dover imparare a convivere, ossia accettare le dinamiche del gruppo e tollerare tutti i componenti, e a condividere, mettendo a disposizione di tutti le proprie conoscenze e i propri beni.

Dover spartire con gli altri camminatori ogni cosa non rende affatto semplice la marcia in compagnia che è ardua per molti ma soprattutto per coloro che non sono abituati e possiedono un temperamento poco incline alla vita comunitaria. Spiega Lanzmann che la marcia rivela il vero carattere di una persona sostenendo che dieci giorni di marcia in compagnia di una persona valgono come dieci anni di convivenza perché i difetti e le qualità di un individuo emergono in rapida progressione, l'autore racconta che spesso è partito con degli amici e tornato con dei nemici.

La relazione forzata, causata dal cammino, con delle persone di cui non si conoscono le abitudini e le condotte richiede uno sforzo di comprensione, accondiscendenza e la capacità di gestire con serenità eventuali conflitti che possono nascere, ad esempio, dalle lamentele di un membro o dal fatto che il compagno non riesca a tenere il passo.

Superati gli scogli con successo il cammino di gruppo può diventare un'esperienza che regala grandi soddisfazioni al viandante.

Egli, come dicevamo, acquisisce la prodezza della convivenza migliorando la capacità di relazionarsi. Entrando in confidenza con i compagni di viaggio e abbattendo il muro di resistenze che lo fanno chiudere in se stesso, impara ad esprimere le proprie emozioni, a comunicare le sue necessità, a riporre la fiducia negli altri e, se riceve le stesse attenzioni dai componenti del gruppo, ne scaturisce una nuova amicizia. Il legame che si crea è intimo e leale, il clima della camminata, con la condivisione delle gioie e

delle fatiche, favorisce la nascita di relazioni sincere perché i viandanti si mettono necessariamente a nudo, in quanto il cammino, con le sue difficoltà, fa cadere ogni finzione. Inoltre, lungo il cammino, non ci sono interessi in gioco, competizioni, ruoli da conquistare ma i partecipanti, che desiderano unicamente scambiare con l'altro una parte della vita, fanno prevalere il senso di apertura e la possibilità di un confronto autentico.

Alla convivenza si affianca necessariamente la condivisione che significa spartire con gli altri ciò che si possiede ma anche aiutare chi ha bisogno nel momento in cui chiede aiuto, offrirsi di dare una mano anche quando la collaborazione non viene esplicitamente richiesta e non aspettarsi nulla in cambio dei propri gesti.

Questa modalità di azione, in cui cadono i confini tra ciò che si dona e ciò che si riceve, contrasta con la logica del mercato che prevede sempre un riscontro e non concepisce un atto gratuito da parte di un individuo. Il comportamento gratifica però sia colui che riceve il beneficio sia colui che lo pratica, particolarmente se, dall'avvenimento, si sviluppa un senso di familiarità con l'altra persona.

I viandanti che preferiscono camminare in gruppo amano condividere le intense esperienze che il cammino regala con gli altri e ritengono che, proprio per il fatto di essere condivise, esse rimarranno più vive nella memoria, diventeranno dei ricordi indelebili. Il desiderio di viaggiare in gruppo nasce in molti camminatori perché è proprio dal gruppo che traggono la forza per partire, proseguire e concludere il tragitto, Thomas Espedal sostiene : «Da solo, non sarei mai riuscito a portare a termine i tragitti più impegnativi (...) Ci si sente vulnerabili, insicuri; quando si cammina da soli capita di sentirsi meno liberi (...) Quando si è in due è più facile dormire all'addiaccio, sotto il cielo aperto; di giorno si cammina per proprio conto, da soli ma insieme»¹³³. La condivisione degli obiettivi, il sostegno e la collaborazione tra i membri, il senso di appartenenza al gruppo, spronano i singoli a proseguire anche quando credono di non essere più in grado di andare avanti, perché l'incoraggiamento e il sostegno dei compagni gli donano un'energia incredibile.

¹³³ T. Espedal, *Camminare dappertutto – anche in città*, cit, p. 79.

Che da un gruppo di camminatori erompa una forza straordinaria lo dimostrano le manifestazioni politiche, le marce di protesta, le marce della pace o contro la guerra e le marce per le lotte per i diritti civili. La più grande manifestazione di tutti i tempi, ad esempio, ebbe luogo il 15 febbraio 2003 quando seicento città in tutto il mondo e oltre 110 milioni di persone si misero a camminare per chiedere la pace, mentre gli Stati Uniti stavano per invadere l'Iraq. Nel caso, l'evento non fermò la guerra ma lanciò un forte messaggio ai potenti della terra.

Prima di questa gigantesca marcia ce ne furono altre che risultarono fondamentali per la storia della civiltà, come per esempio, ricorda Luca Gianotti, la *Marcia del Sale* di Ghandi del 1930; le marce che, a partire dal 1963, Martin Luther King guidò per i diritti civili e la libertà dei neri e che non si fermarono dopo il suo assassinio; o ancora la marcia che dal 1977 ad oggi portano avanti le madri dei desaparecidos della Plaza de Mayo in Argentina per manifestare il loro dolore e per rivendicare la giustizia.

Questi casi esemplari, a cui se ne potrebbero aggiungere molti altri, mostrano come la forza del gruppo e la tenacia dei singoli si manifestino con la marcia in una piazza, in una strada, in una città. La marcia in gruppo unisce chi vi partecipa e, grazie al suo influsso, può arrivare a cambiare le decisioni future.

I.5.2 Incontri lungo la strada

Camminare significa incontrare l'altro sia esso il compagno di viaggio o la persona incrociata occasionalmente lungo il percorso. Nessun'altra modalità di viaggiare consente di stabilire dei contatti come lo permette il cammino, racconta, ad esempio, Luca Gianotti: «il viaggio a piedi è il modo migliore per entrare dentro una cultura, con i passi lenti del nostro camminare. Il viaggio a piedi consente di osservare il mondo alla velocità giusta per entrare in relazione, se lo vogliamo (...) Solo a piedi può capitare di essere invitati a dormire in case private senza richiesta di soldi, come gesto di pura ospitalità. E' raro, e va accolto come un grande dono»¹³⁴ e Labbucci dice: «solo camminando si può scoprire quante persone e quante porte possono ancora aprirsi

¹³⁴ L. Gianotti, *L'arte del camminare. Consigli per partire con il piede giusto*, cit., p. 125.

sull'onda di un buongiorno e portando con sé il sorriso migliore quante riserve di umanità e gentilezza si possono ancora trovare se si esce e si riesce a parlare»¹³⁵.

Il camminatore può, invece, imbattersi negli abitanti degli spazi che attraversa perché innanzitutto procede privo di protezioni e di schermi come può esserlo l'abitacolo di un'automobile. Può quindi avvicinarsi agli altri con facilità, fermarsi dove e quando lo desidera e, viceversa, permettere che gli altri si accostino a lui.

Gli incontri sono poi favoriti dal fatto che il camminatore, di solito, ha tutto il tempo necessario per arrestarsi al fine di dialogare e osservare ciò che un ambiente gli offre perché non ha fretta, visto che non deve ottenere delle prestazioni.

Non dovendo rendere conto agli altri delle sue azioni e dei suoi movimenti, egli è un uomo disponibile e la sua apertura verso le persone in cui si imbatte è incentivata dalla coscienza della propria vulnerabilità. Specialmente chi cammina da solo deve liberarsi dalla superbia, dalla convinzione di poter essere autosufficiente e imparare a farsi aiutare da chi trova lungo il tragitto a cui può chiedere un'informazione o un bicchiere d'acqua. Dichiarare di avere bisogno e accogliere il sostegno che viene concesso è una conquista che insegna ad essere umili, ossia ad avvalersi della virtù che rende consapevoli della propria persona, dei propri limiti e della propria forza, dice Le Breton:

«una cosa è certa: chi va a piedi raramente ha l'arroganza dell'automobilista o di chi usa il treno o l'aereo, perché sta sempre ad altezza uomo, e sente a ogni passo la scabrosità del mondo e la necessità di rapportarsi amichevolmente alle persone che incontra sul cammino. L'esperienza della marcia decentra da sé e ripristina il mondo, inscrivendo l'uomo nei limiti che lo richiamano alla sua fragilità e alla sua forza. E' l'attività antropologica per eccellenza, perché stimola continuamente nell'uomo il desiderio di comprendere, di individuare il suo posto nella trama del mondo, di interrogarsi su ciò che stabilisce il legame con gli altri»¹³⁶.

Al primo approccio il sedentario, che abita i luoghi percorsi dal viandante, sarà diffidente nei confronti dell'estraneo che giunge inaspettato e, senza nemmeno emettere un rumore che annunci il suo arrivo, viene incontro ed interpella.

Quando però capisce che il camminatore è fidato, non chiede nulla e, anzi, può essere un interessante personaggio che porta con sé la sua cultura ed è disponibile ad ascoltare

¹³⁵ A. Labbucci, *Camminare, una rivoluzione*, cit., p. 144.

¹³⁶ D. Le Breton, *Andare a piedi. Filosofia del camminare*, cit., p. 44.

la storia dell'abitante e dei suoi luoghi, allora egli apre la sua casa, lo fa accomodare e gli chiede di intrattenersi per qualche ora, o per una giornata. Fisset narra che nel momento in cui il camminatore viene fatto accomodare in casa: «dovrà a volte sorbire le foto dell'album di famiglia, una conversazione noiosa di circostanza, o più semplicemente le stupidaggini della televisione»¹³⁷ ma apprezzerà in ogni caso l'ospitalità spontanea e generosa con la consapevolezza, continua Fisset: «che il viaggiatore a piedi, portatore di sogni e avventure, riceve molto più di quanto dà»¹³⁸.

Da parte sua il viandante deve dapprima superare i pregiudizi e le convinzioni sugli altri che inevitabilmente fanno parte del suo bagaglio formativo. Acquistata la fiducia, egli deve prestare attenzione a ciò che gli viene raccontato, essere disposto a narrare la sua storia e a rispondere alle domande che sollecitano la curiosità di chi lo ospita.

Numerosi camminatori scrivono che può succedere di incappare in alcuni uomini e donne poco disponibili ma la maggior parte delle volte gli sconosciuti sono, inaspettatamente, cordiali e disposti a dare una mano. Lo osservano Sabelli Fioretti e Lauro: «sembra che ci innamoriamo di tutte le persone che incontriamo sul percorso e che incuriosite, si fermano a parlare con noi. Sono tutte brave, buone e simpatiche oppure siamo noi ben disposti?»¹³⁹. Il fatto di essere stranieri di passaggio è propizio alla conversazione e allo scambio di piccoli favori perché le parti sono consapevoli che dopo qualche tempo si separeranno. Le gentilezze, pur non dando adito a delle conseguenze, creano momenti di fratellanza che lasciano dei ricordi permanenti.

Nell'esperienza dell'incontro con l'altro, il viandante entra per brevi momenti nelle storie personali di coloro che incontra e permette ad essi di introdursi nella propria vita, espone se stesso e si lascia affascinare agli altri, scrive Fisset: «ci interessiamo, appena cominciamo a camminare, del fornaio che cuoce il pane, del contadino che semina, della minima persona incontrata»¹⁴⁰.

Il viaggiatore cambia, impara ad aprirsi, ad accogliere, si risvegliano in lui la curiosità, il desiderio di cambiamento e di nuove scoperte. Le lingue diverse che ascolta, la risonanza delle parole nuove che nominano le cose in modo diverso da quello a cui è

¹³⁷ E. Fisset, *L'ebbrezza del camminare*, cit., p. 63.

¹³⁸ Ivi, p. 64.

¹³⁹ C. Sabelli Fioretti e G. Lauro, *A piedi*, cit., p. 65.

¹⁴⁰ E. Fisset, *L'ebbrezza del camminare*, cit., p. 89 e 90.

avvezzo, ciò che osserva, i sapori di cibi mai assaggiati, lo arricchiscono e lo rendono consapevole che ci sono delle opportunità e delle esperienze che non ha ancora fatto, molte che non farà mai e che esistono delle realtà ignote che aspettano di essere scoperte.

La relazione con l'altro quindi cambia l'individuo perché lo costringe a mettersi in discussione, a confrontarsi, ad ammettere che esistono punti di vista differenti dal proprio. Ne consegue l'avvio di un processo di maturazione e di rafforzamento dell'identità che scaturisce dalla presa di coscienza data dal rapportarsi con chi è diverso da quello che si è.

Il processo di scambio tra il camminatore e gli altri uomini non avviene necessariamente utilizzando la comunicazione verbale ma, a volte, sono sufficienti dei gesti silenziosi per creare un contatto tra loro. E' il caso, ad esempio, delle situazioni in cui delle barriere linguistiche ostacolano la parola come racconta Fisset che incontra due contadini nel nord della Finlandia che non si erano mai allontanati dalla loro isba, narra:

«per tutta la sera, nel nostro desiderio di scambio, parlammo ciascuno nella propria lingua materna e ci capimmo. Grazie alla disponibilità mentale in cui li aveva portati il loro isolamento invernale, grazie alla sensibilità acutissima che il lungo cammino aveva sviluppato in me, perceivamo come per magia, le vibrazioni della lingua dell'altro senza conoscerne minimamente né il vocabolario né la grammatica»¹⁴¹.

Con i coniugi scandinavi Fisset intesse uno scambio intenso e straordinariamente efficace pur non comprendendo le loro parole perché, affinché si creino dei forti legami, non è indispensabile la comunicazione linguistica ma è spesso sufficiente il solo contatto umano.

¹⁴¹ E. Fisset, *L'ebbrezza del camminare*, cit., p. 39 e 40.

I.5.3 La democrazia del camminare

L'incontro con l'altro durante il cammino si traduce in un'esperienza di democrazia, intesa, nel caso, come un sistema sociale basato sull'uguaglianza e sulla solidarietà.

A mano a mano che il camminatore prosegue nel suo tragitto, dice il giornalista Luigi Nacci: «si disfa di cose, preconcetti, identità. Dimenticando il proprio nome, disconoscendo le frontiere e le dogane, non essendo altro che un forestiero, un clandestino (...) Non è ricattabile, influenzabile, manipolabile, non è lusingato dal potere, non esperisce il mondo con le parole di altri, lo fa mediante il proprio corpo. La sua precarietà è la sua forza»¹⁴².

Quando marcia il viaggiatore non è nient'altro che il suo corpo perché, collocandosi fisicamente ed emotivamente al di fuori dell'abituale schema di rapporti, di modi di pensare e di comportamenti, non ha più un ruolo e un'identità definita dagli altri, dice Gros: «ci si sottrae all'idea stessa d'identità, alla tentazione di essere qualcuno, di avere un nome e una storia (...) Ma essere qualcuno non è forse un obbligo sociale incatenante (ci costringe a essere fedeli al ritratto di se stessi), una finzione idiota che grava sulle nostre spalle?»¹⁴³ e prosegue l'autore: «non si è mai nessuno per le colline e le chiome degli alberi. Non si è più né un ruolo, né una condizione, nemmeno un personaggio, ma un corpo che sente la punta dei sassi sui sentieri, la carezza delle erbe alte e la frescura del vento»¹⁴⁴. Abbandonati i propri dati anagrafici, i titoli, la posizione sociale, il viandante, riflettendo su se stesso e confrontandosi con coloro che incontra, può guardarsi e guardare in modo nuovo e decidere di cambiare, voltando le spalle ai ruoli imposti dal contesto sociale per riconsiderare ciò che è veramente.

Ogni individuo, nel momento in cui diventa un camminatore, è riconosciuto solo dal suo corpo, perde le qualifiche dell'identità date dall'esterno per lasciare spazio solo al suo sé autentico, il suo essere uomo o donna come tutti i suoi simili, osserva Labbucci: «pur nella differenza con gli altri che incontriamo lungo la via ogni volta ritroviamo la nostra

¹⁴² L. Nacci, *La quieta ribellione del camminare*, in *Il Manifesto*, 21 settembre 2011, p.10

¹⁴³ F. Gros, *Andare a piedi. Filosofia del camminare*, cit., p. 12.

¹⁴⁴ Ivi, p.86.

comune appartenenza»¹⁴⁵. Camminare mette tutti sullo stesso piano, bandisce le gerarchie o le differenze, avvicinando le persone e rendendole uguali, tanto che, ad esempio, quando un camminatore ne incontra un altro lungo la via gli si rivolge utilizzando un tono colloquiale, dandogli del “tu”.

Considerarsi tutti uguali, come in verità si è, significa farsi umili, ossia riprendere la consapevolezza che, come inscritto nell’etimologia della parola che si riconnette a humus, si deriva tutti dalla terra e che è la stessa a permettere la vita. Questo atteggiamento, procedendo in controtendenza con il comportamento odierno dove a prevalere sono l’orgoglio e la prepotenza, è guardato con sospetto, dice Labbucci: “nei regimi dittatoriali il movimento, in ogni sua forma, è guardato con sospetto, elemento di disturbo da tenere a freno perché rompe l’ordine imposto»¹⁴⁶.

Chi va a piedi è temuto perché risulta incontrollabile dato che non ha affissa una targa che lo identifica come una macchina, non segue le strade battute e le sue mosse sono imprevedibili. Per questi motivi durante le manifestazioni i dimostranti non stanno fermi e le marce sono un simbolo della democrazia, dice Solnit: «il concetto secondo cui tutti possono partecipare alla costruzione della propria vita e di quella della comunità è l’ideale più nobile della democrazia, e la strada è l’arena più grande della democrazia stessa, il luogo in cui la gente comune può parlare»¹⁴⁷.

La cultura democratica promossa dal camminare dà impulso, insieme all’uguaglianza, alla libertà che, nell’ambito del cammino, vuol dire poter incidere con i propri piedi il mondo, senza che nulla lo impedisca. Nella realtà attuale, abbiamo già detto in un precedente capitolo, il territorio non è più una risorsa a disposizione di tutti perché è controllato da chi se ne ritiene proprietario e lo delimita ponendo delle barriere che ostacolano l’intromissione degli altri uomini. Davide Sapienza, insieme al fratello Guido, nel 2011 ha redatto un testo per un documentario sulla città dell’Aquila, colpita dal terremoto nel 2009, raccontando di come le strade del capoluogo abruzzese non siano ancora percorribili a piedi. Nell’occasione Sapienza ha chiesto allo scrittore aquilano Sandro Cordeschi di farlo camminare nei luoghi chiusi dai divieti di accesso,

¹⁴⁵ A. Labbucci, *Camminare, una rivoluzione*, cit., p. 41.

¹⁴⁶ Ivi, p. 48.

¹⁴⁷ R. Solnit, *Storia del camminare*, cit., p. 247.

provvedimenti che in origine dovevano essere temporanei ma che stanno diventando permanenti, tanto che nel 2014 sono ancora vigenti. Scrive l'autore:

<<ma se percorro le vie delle città e dei paesi, non di rado mi sento privato di una democrazia del camminare che è tanto più evidente, tanto più si fa luce su casi limite (penso a l'Aquila, ancora oggi non camminabile, immaginate il gesto più naturale che un cittadino può fare nel suo nido, impedito da follie politiche incapaci di dare ciò che dicono di proteggere, la Democrazia). Per questo dobbiamo camminare. Per affermare la Terra, che è di tutti, non di chi la compera>>¹⁴⁸.

I cammini possono trasformarsi in azioni politiche per dichiarare la libertà di vagare su ogni suolo esistente al mondo con passi che, naturalmente, rispettino sempre la terra, che nutre e sostiene ogni creatura vivente.

¹⁴⁸ D. Sapienza, "Camminare. La rivoluzione in due passi", *La scienza verde*, www.scienzaverde.it, consultato in data 15 gennaio 2014.

Parte seconda

**Una geografia
delle proposte di cammino
in Italia**

Una geografia delle proposte di cammino in Italia

Nella società occidentale contemporanea gli individui camminano sempre meno nella quotidianità ma è in aumento il numero di coloro che praticano la marcia nel tempo libero. Confermano l'ultima asserzione i dati dell'associazione *Trekking Italia*, annoverata tra le più vitali del settore, che nel 2010 contava 5.685 soci e 27.472 partecipanti alle escursioni e l'anno successivo ha visto accrescere il numero degli aderenti, diventati rispettivamente, 5.871 e 28.717.

Le guide, le associazioni, i professionisti del settore turistico, incoraggiano l'attività. L'espansione è altresì favorita dalla crisi economica in atto che, pur restando una condizione dolorosa, può essere vissuta, nell'ambito degli spostamenti, come un'opportunità di riscoperta degli itinerari a piedi.

In quest'ottica il cammino si inserisce nella prospettiva della decrescita, la corrente di pensiero teorizzata dall'economista e filosofo francese Serge Latouche, che si oppone al continuo incremento della produzione e dei consumi. Secondo Latouche il modello di sviluppo che prevede un incessante progresso è insostenibile sotto il profilo sia ecologico, per la limitatezza delle risorse, sia sociale, perché rende gli individui perennemente insoddisfatti costringendoli a uno stile di vita frenetico nell'illusione che, nella fretta, possano trovare un appagamento. Il filosofo propone, invece, un arretramento del Prodotto Interno Lordo che implica, sul versante esistenziale, un ampliamento del benessere, inteso come un recupero del tempo a disposizione per dedicarsi alla cultura, alle relazioni umane e alla propria persona.

La felice condizione concepita da Latouche può essere raggiunta attraverso l'esperienza del cammino che, come abbiamo osservato nei capitoli precedenti, consente di ritrovare se stessi, intessere rapporti con gli altri camminatori, conoscere coloro che abitano i luoghi attraversati, assaporare la lentezza e creare un legame profondo con i territori.

Le fondamentali valenze insite nel camminare, aggiunte alla consapevolezza di dover preservare un'attività che si pratica sempre meno nel quotidiano, hanno stimolato la nascita delle numerose realtà legate alla marcia.

Hanno così preso vita delle associazioni che propongono dei veri e propri viaggi a piedi, altre che offrono, agli adulti e ai bambini, la possibilità di partecipare a delle esperienze escursionistiche vicino a casa o organizzano corsi per diffondere la cultura del camminare. Le istituzioni indicano delle giornate nazionali e mondiali dedicate alla marcia, per far conoscere alla popolazione le potenzialità degli spostamenti a piedi. Alcuni gruppi, invece, hanno creato dei festival annuali all'interno dei quali propongono una pluralità di spettacoli, conferenze e incontri sul tema. Qualche iniziativa di cammino è sorta sul web, sui blog di camminatori esperti e sui social network, ed è giunta a coinvolgere concretamente i viandanti.

Negli ultimi anni si sono anche sviluppati dei tour operator specializzati nei viaggi a piedi, che offrono ai clienti delle visite guidate in Italia o nel mondo. Criticati da alcuni camminatori, che concepiscono il cammino come un gesto esclusivamente gratuito, i tour operator hanno dalla loro parte il fatto di proporre delle esperienze di social trekking stimolanti l'incontro e di mirare a una forma di viaggio attenta all'ambiente e a chi vive in esso.

A proposito Luca Gianotti afferma: «comunque si viaggi, si fanno dei danni. Il viaggiare ha un grosso impatto, in termini ambientali, economici, sociali. Crea squilibri, inquinamenti, ingiustizie. Non esiste l'impatto zero, ogni nostra azione ha un impatto, ambientale, sociale, economico. Soprattutto quando viaggiamo»¹⁴⁹. L'autore ricorda che, tuttavia, gli individui possono mitigare l'impatto riducendo i viaggi aerei, partendo a piedi da casa e creando una compensazione culturale, prosegue: «viaggiatore responsabile è colui che una volta tornato utilizza le conoscenze del suo viaggio per portare benefici alle terre che l'hanno accolto, collaborando a progetti virtuosi, o semplicemente trovando i modi migliori per raccontare e per smentire certi luoghi comuni»¹⁵⁰. Il viaggio a piedi, permettendo di scoprire in profondità i territori e fare la conoscenza degli abitanti, rende in parte possibile restituire ai luoghi esplorati ciò che loro hanno regalato.

Le realtà di cammino nate nell'ultimo decennio, molte si sono costituite a partire dal 2008, sono multiformi. Di seguito saranno illustrate alcune delle proposte italiane

¹⁴⁹ L. Gianotti, *L'arte di camminare*, cit., p. 120

¹⁵⁰ Ivi, p. 124

diffuse a livello nazionale e più significative per lo studio in questione. Non si terrà conto delle esperienze che, ad esempio, propongono il camminare come una pura attività fisica e sportiva volta a far raggiungere agli atleti delle prestazioni di alto livello adatte alla competizione. Si tratterà, invece, delle organizzazioni che valorizzano il gesto del mettere un piede davanti all'altro come un laboratorio di valore culturale per avvicinare i partecipanti a dei modelli, relazionali ed economici, alternativi al dominante, quindi saranno illustrati i progetti che ritengono il camminare un atto capace di cambiare, in meglio, la società.

II.1 ASSOCIAZIONI

Movimento Lento www.movimentolento.it

Nato nel 2008 e costituitosi come associazione di divulgazione culturale senza scopo di lucro nel 2011, il gruppo *Movimento Lento*, con sede a Milano, si impegna per creare una rete di itinerari da percorrere, a piedi o in bicicletta, con l'obiettivo di diffondere il viaggio lento, in Italia e all'estero, come attività per il tempo libero ma anche come stile di vita improntato all'incontro tra le culture. L'asse portante della rete presentata da *Movimento Lento* è la Via Francigena, itinerario pedonale segnalato, che parte da Canterbury e porta a Roma, attraversando il territorio nazionale italiano, dalla Valle d'Aosta alla capitale, per un lunghezza di circa mille chilometri.

L'associazione si propone di: identificare e effettuare rilievi con il Sistema di Posizionamento Globale (GPS) di percorsi che consentano ai camminatori di muoversi con sicurezza e possibilmente lungo dei sentieri campestri, piste ciclopedonali e strade chiuse al traffico; compiere la manutenzione ordinaria e straordinaria dei tragitti e creare una segnaletica su di essi; dar vita e valorizzare un sistema di accoglienza, basato sia sulla piccola ricettività turistica (ostelli, agriturismi, bed and breakfast, alberghi di dimensioni ridotte), sia su un sistema di ospitalità volontaria; assistere i viaggiatori fornendo informazioni e servizi; collaborare con le associazioni di volontari che operano lungo i percorsi, accordandosi per operare congiuntamente al fine di migliorare la percorribilità delle vie; educare gli operatori turistici, i volontari e i funzionari delle pubbliche amministrazioni sui temi del cammino e della gestione degli itinerari a piedi e in bicicletta; sensibilizzare le amministrazioni locali e nazionali affinché sia migliorata la sicurezza delle strade e siano predisposte delle strutture adeguate per l'accoglienza dei viaggiatori.

Sul sito www.movimentolento.it il gruppo inserisce le fotografie scattate durante le escursioni, i diari di viaggio redatti dai partecipanti alle proposte, descrive gli itinerari, e informa sui seminari, i corsi e gli eventi sul camminare, a cui è possibile aderire.

FederTrek- Escursionismo e Ambiente www.federtrek.org

FederTrek- Escursionismo e Ambiente è un ente di promozione sociale senza scopo di lucro, con sede a Roma. Nato nel 2010, come evoluzione di un'esperienza federativa di

livello regionale, conta oggi l'adesione di circa trenta associazioni che propongono l'escursionismo come mezzo per conoscere il territorio e tutelare l'ambiente. L'associazione organizza, ad esempio, delle camminate con degli esperti di botanica, geologia e archeologia; individua, cura ed elabora sentieri; organizza dei corsi di formazione per gli accompagnatori escursionisti volontari; programma delle passeggiate accessibili alle persone con disabilità.

Tra i progetti sostenuti dall'associazione si distinguono l'ideazione e la realizzazione del *Sentiero della Pace*, un cammino che, partendo dal Municipio Roma VII arriva a Subiaco, attraversando una direttrice su cui sorgono le tracce di antichi borghi, castelli, abbazie, conventi e chiese.

Trekking Italia www.trekkingitalia.org

Trekking Italia, con sede legale a Milano, è un'associazione di promozione sociale senza scopo di lucro, nata nel 1985. Propone di camminare per avvicinarsi, conoscere, rispettare, difendere la natura e desidera far riscoprire ai partecipanti le capacità, assopite dalle abitudini della vita moderna, di percezione dello spazio e di relazione con gli altri.

L'associazione organizza camminate di gruppo suddivise in *Grandi Trek* in Italia o nel mondo di almeno una settimana, *Trek del weekend* e *Trek giornalieri*. Negli anni novanta è nato anche *Trek Scuola* con lo scopo di coinvolgere i bambini e i ragazzi nelle iniziative di cammino.

L'obiettivo dei volontari è quello di educare i singoli alla cultura del viaggio a piedi, renderli in grado di progettare un cammino in autonomia e stimolare, con le esperienze di gruppo, una società aperta alla solidarietà e alla cittadinanza attiva. Sul sito web dell'associazione è possibile leggere i racconti di viaggi, i reportage di eventi, i consigli e le proposte di cammino.

Co. Mo. Do. (Confederazione per la mobilità dolce) www.ferroviedimenticate.it

Co.mo.do è una confederazione di associazioni che riflette sui temi della mobilità dolce, dell'uso del tempo libero, del turismo e dell'attività all'aria aperta. L'obiettivo di Co.Mo.Do. è promuovere una rete nazionale di mobilità dolce che abbia come requisiti fondamentali: il recupero delle infrastrutture territoriali dismesse come le

ferrovie, le strade arginali, i percorsi storici; la compatibilità e l'integrazione fra i diversi utenti delle strade; la separazione dalla rete stradale ordinaria o la protezione della mobilità dolce sulle strade su cui circolano anche i mezzi motorizzati; l'integrazione dei sentieri con il sistema dei trasporti pubblici locali e con la rete dell'ospitalità diffusa.

Tra i progetti realizzati dall'associazione si segnala la *Giornata nazionale delle ferrovie dimenticate*, nata nel 2008, per favorire il riutilizzo dei tronchi ferroviari dismessi in Italia (circa 6000 chilometri), attraverso la riattivazione del servizio o la trasformazione dei binari in piste riservate ai pedoni e ai ciclisti.

Il Cammino possibile www.camminopossibile.it

L'associazione *Il cammino possibile* è nata a Roma nel 2008 per coltivare il camminare nel suo valore culturale e terapeutico. Nel suo programma prevede escursioni naturalistiche, concentrate soprattutto nell'Italia centrale, con diversi livelli di difficoltà.

Il gruppo dispone di una joëlette, una speciale carrozzella dotata di una sola ruota, che permette di accompagnare in montagna, lungo i sentieri, le persone con un handicap motorio.

Camminare lentamente www.camminarelentamente.it

E' un'associazione piemontese nata nel 2008 come sezione del *Circolo Culturale Minelli* di Villanova d'Asti. I membri del gruppo censiscono i cammini del territorio e ogni mese propongono, spesso in collaborazione con l'associazione *Sentieri Chieresi*, delle escursioni aperte a tutti, la cui durata varia da alcune ore all'intera giornata fino al trekking di tre giorni.

Le marce rappresentano un invito a scoprire il territorio con le sue bellezze storiche, artistiche, paesaggistiche e ad assaporare i suoi prodotti tipici con le degustazioni e le merende finali.

Nel 2011 *Camminare lentamente* ha inaugurato il trekking da Superga a Crea. Il gruppo propone, inoltre, il concorso fotografico *Slowalking Fotocontest Camminanatura* con la finalità di promuovere il paesaggio della loro regione.

PassoBarbasso www.passobarbasso.it

Da un gruppo di camminatori proveniente da diverse regioni italiane, nel 2011 è nata a Bologna l'associazione *PassoBarbasso* con l'obiettivo di diffondere la pratica del camminare lento come un'attività che crea benessere e come presupposto per un contatto con sé, gli altri e la natura. Le uscite sono guidate da accompagnatori volontari esperti e le escursioni procedono nel rispetto dell'ambiente.

L'associazione ha creato il progetto *RiPasso* che consiste nel mettere a disposizione degli utenti della rete, in forma gratuita, la documentazione relativa alle escursioni come la scheda tecnica del tragitto, il tracciato GPS, le fotografie, i commenti. L'iniziativa rimarca i valori di condivisione e gratuità di *PassoBarbasso* che promuove anche lo scambio di ospitalità tra i soci per facilitare la partecipazione alle escursioni.

Associazione Europea delle Vie Francigene www.viefrancigene.org

Numerose associazioni di camminatori sono nate al servizio di percorsi spirituali, storici e culturali. Riportiamo come esemplificativa, per il successo riscontrato, la proposta dell'Associazione Europea delle Vie Francigene (AEVF).

La Via Francigena è parte di un fascio di vie che conducevano dall'Europa centrale a Roma e in passato era percorsa da migliaia di pellegrini. Il 22 aprile 2001, trentaquattro enti locali situati lungo il percorso italiano della Via Francigena, secondo l'itinerario del vescovo Sigeric, hanno firmato l'atto costitutivo di quella che oggi è AEVF. Formata attualmente da più di cento enti locali territoriali, AEVF svolge un'azione di impulso degli interlocutori del progetto di valorizzazione dell'itinerario, raccordando le istituzioni locali, regionali, nazionali ed europee.

Sul sito web dell'associazione si trovano la mappa e le tracce GPS della via, gli itinerari, le criticità del percorso, i diari di viaggio dei viandanti, le informazioni sul sistema di accoglienza dei pellegrini, le fotografie di alcuni tratti di strada. AEVF ha creato anche una rivista semestrale intitolata *Via Francigena and the Pilgrimage Ways* che contiene approfondimenti sul tragitto.

II.2 TOUR OPERATOR

Compagnia dei cammini www.cammini.eu

La *Compagnia dei cammini* è un'associazione nazionale, con sedi di riferimento in molte regioni d'Italia, che lavora per diffondere la cultura del camminare ed organizza dei viaggi a piedi e degli eventi che valorizzino questa opportunità. Nel gruppo, nato nel 2010, sono confluite gran parte delle guide appartenenti all'associazione *La Boscaglia*, pioniera nel campo, fondata da Luca Gianotti nel 1994 e in seguito chiusa.

Nel 2013 la *Compagnia dei cammini* ha proposto 81 viaggi a piedi in Italia e 24 all'estero, gli organizzatori specificano per ognuno il livello di difficoltà e l'attrezzatura necessaria per prendervi parte. Le guide esperte accompagnano i partecipanti all'incontro con gli abitanti dei luoghi attraversati e li educano al rispetto della natura, degli altri e al sostegno di un'economia solidale.

Prima di iscriversi ad un cammino, gli organizzatori suggeriscono di leggere e riflettere sul decalogo intitolato *La filosofia del camminare*, redatto dalla guida Luca Gianotti. Egli invita a partecipare ai cammini a patto di liberarsi dalle ansie della quotidianità; rispettare e condividere con il gruppo; accettare gli imprevisti; avere spirito d'adattamento; valorizzare l'incontro; non correre e privilegiare la lentezza; riscoprire il silenzio; imparare a distinguere tra il superfluo e l'essenziale.

La *Compagnia dei cammini* propone anche dei viaggi speciali come il *Deep Walking*, un viaggio improntato alla sobrietà e alle scelte consapevoli per un percorso di crescita interiore, durante il tragitto si compiono delle letture, si praticano l'ascolto, l'empatia, la condivisione e si sperimentano delle pratiche di meditazione.

Tra i viaggi speciali proposti dell'associazione ci sono i *Cammini d'autore* in cui alcuni artisti si trasformano in guide e, facendosi interpreti del paesaggio che attraversano, accompagnano i gruppi sui percorsi che ritengono significativi. I bambini e le loro famiglie hanno la possibilità di intraprendere dei viaggi a piedi in compagnia di asini.

Walden viaggi a piedi www.waldenviaggiapiedi.it

La cooperativa *Walden. Viaggi a piedi* organizza dei cammini in Italia e nei paesi che sorgono intorno al Mar Mediterraneo, in collaborazione con la cooperativa sociale *Viaggi Solidali* di Torino, che cura l'organizzazione tecnica dei cammini.

Membro dell'Associazione Italiana Turismo Responsabile, il gruppo propone un camminare lento, a piccoli gruppi, alla scoperta dei territori, della natura, della storia e dei popoli, cercando di ridurre al minimo l'impatto ambientale e sostenendo le piccole economie locali.

Tra i viaggi proposti da *Walden* ci sono gli *Easy Trekking* per i principianti o per coloro che amano pernottare comodamente; le esperienze sui passi dei viandanti e dei pellegrini (via Francigena, via Romea, Cammino di Santiago di Compostela) per chi desidera intraprendere un cammino spirituale; i *Soul Trekking* che prevedono incontri approfonditi con gli abitanti dei luoghi; *Viaggi a piedi s-low cost* con sistemazioni economiche per viaggiare anche in tempo di crisi.

La cooperativa ha aperto il blog *Social Trekking* per permettere ai viaggiatori di raccontare e condividere le emozioni e i cammini con gli altri.

Le Vie dei canti www.viedeicanti.it

Le Vie dei canti è nato da pochi anni come ramo dell'associazione *Tra terra e cielo* che ha avviato la sua attività nel 1979 con un viaggio a piedi di nove giorni e quattordici persone sulle Alpi Apuane. L'associazione, ispirata dal testo di Bruce Chatwin da cui trae il nome, propone dei viaggi guidati a piedi, con lo zaino in spalla. Si rivolge a dei piccoli gruppi e richiede ai partecipanti la disponibilità ad incontrare gli altri e ad accettare le difficoltà dell'esperienza.

Città Migrande www.cittamigrande.it

Città Migrande è un'iniziativa nata a Torino nel 2011 e presto diffusa in altre realtà italiane (Roma, Milano, Genova e Firenze) ed europee che prevede camminate a piedi nei quartieri dei centri abitati guidate da cittadini di origine estera. Essi conducono i partecipanti alla scoperta delle aree più multietniche delle città proponendo la visita di sedi associative, negozi, edifici culturali gestiti dai migranti. La realizzazione delle camminate è a cura del tour operator *Viaggi Solidali* in collaborazione con le organizzazioni non governative *Acra* e *Oxfam Italia*.

II.3 MANIFESTAZIONI

Festival della Viandanza www.viandanzafestival.it

Il *Festival della Viandanza*, dedicato al viaggio lento, è parte del *Festival Europeo della Via Francigena* e si svolge annualmente nel castello di Monteriggioni, un borgo immerso nella campagna senese.

Nata nel 2012 la manifestazione, diretta da Luigi Nacci e Alberto Conte, è organizzata dalla società *Itineraria* con il sostegno della regione Toscana e di *Toscana Promozione*, il contributo dei comuni coinvolti e della Provincia di Siena, la collaborazione di *Movimento Lento* e di altre associazioni del settore.

Il direttore artistico Luigi Nacci pensa che l'obiettivo del festival sia insegnare a rallentare e a diventare rivoluzionari come i viandanti che, dice: «non avendo bisogno di nulla al di là di qualche vestito e un paio di scarpe, essi non sono ricattabili, il denaro non li può comprare, nessun potere li può lusingare. Questa libertà li rende pericolosi, impossibili da incasellare, dei borderline»¹⁵¹.

Nei tre giorni ricchi di appuntamenti e di ospiti si alternano passeggiate e camminate con riflessioni guidate da noti camminatori, conferenze, dibattiti, spettacoli e giochi sul tema.

Nel corso dell'ultimo festival è stato inaugurato il *Manifesto della lentezza*, una piattaforma di idee e proposte concrete finalizzata all'affermazione dei diritti di chi viaggia con i mezzi a basso impatto, perennemente in lotta con il traffico a motore, con il passaggio attraverso le proprietà private o la difficoltà ad incontrare una rete di accoglienza a basso costo.

Chi lo desidera può raggiungere il festival camminando, aggregandosi ai *viaggi di avvicinamento*, camminate che partono da diversi punti della Via Francigena e arrivano alla sede della manifestazione.

Festival del camminare di Bolzano www.festivalcamminare.bz.it

Il *Festival del camminare* di Bolzano è sorto nel 2012 con la direzione artistica di Luca Gianotti. I tre giorni della manifestazione, in cui si susseguono riflessioni, passeggiate,

¹⁵¹ L. Nacci, *Presentazione del Festival della Viandanza*, disponibile all'indirizzo www.viandanzafestival.it

spettacoli, incontri con gli autori e testimonianze, sono interamente dedicati al camminare come strumento per raggiungere il benessere e sviluppare la conoscenza.

Gli organizzatori hanno programmato un pre-festival che consiste in un camminata di tre giorni per raggiungere a piedi la sede della celebrazioni. La marcia, guidata da alcuni membri del Club Alpino Italiano, parte da Bressanone e prosegue per 45 km attraversando la via Romea di Stade, una via medievale di pellegrinaggio che univa la bassa Sassonia a Roma su cui i comuni stanno lavorando perché divenga un itinerario culturale.

Nel corso del festival viene premiata la camminata dell'anno, che viene proposta e votata dal pubblico.

Festa del camminare di Vicopisano www.festadelcamminare.it

Il borgo medievale toscano Vicopisano ospita i tre giorni della manifestazione consacrata alla lentezza e alla riscoperta dei viaggi a piedi. La prima edizione della festa, organizzata dall'associazione *Tra terra e cielo* con il patrocinio del comune e delle associazioni del territorio, si è svolta nel 2012 proponendo ai visitatori una fiera, visite guidate, mostre, cammini, seminari, spettacoli e degustazioni.

Festival del camminare in Toscana www.tuscanywalkingfestival.it

Il festival coinvolge i seguenti parchi naturali toscani: Arcipelago Toscano, Maremma, Milgirano-Sanrossore-Massaciuccoli, Alpi Apuane, Montioni, Monti Livornesi, Val di Cornia. In essi si svolgono centinaia di eventi imperniati sul camminare dal mese di aprile a quello di novembre. Gli organizzatori propongono esperienze itineranti accompagnati dalla musica, dalla meditazione, da osservazioni storiche, naturali e geografiche.

Giornata nazionale del camminare www.giornatadelcamminare.org

Dall'anno 2012 l'associazione *FederTrek*, con il patrocinio dei ministeri dell'Ambiente, Istruzione, Università e Ricerca e dell'Anci, organizza la giornata del camminare. Si tratta di una domenica all'anno, nel 2013 è stata il 13 ottobre, in cui vengono organizzate centinaia di passeggiate, distribuite in ogni regione d'Italia, per riscoprire a passo lento i luoghi urbani, rurali e montani. Lo scopo della manifestazione è

sensibilizzare le istituzioni, le associazioni e i singoli cittadini sull'importanza della mobilità pedonale nelle abitudini quotidiane e far riscoprire ai partecipanti la voglia dell'incontro e il senso della comunità.

Tra le proposte ci sono, ad esempio, *Kalabria coast to coast*, una lunga marcia a di 50 chilometri dal mar Ionio al Tirreno; all'Aquila è stata organizzata una camminata volta a riscoprire i monumenti restaurati dopo il terremoto; a Perugia, Tivoli e Viterbo i viandanti hanno ritrovato in città le tracce del Medioevo.

L'iniziativa coinvolge le scuole di ogni ordine e grado. Durante la giornata viene anche assegnato il *Premio Giornata del camminare* alle città che risultano più virtuose nella realizzazione di progetti di mobilità sostenibile.

Settimana europea della mobilità sostenibile www.mobilityweek.eu

L'iniziativa, che ha avuto la prima edizione nell'anno 2002 e interessa numerose realtà italiane, è promossa dalla Commissione Europea con l'obiettivo di incoraggiare i cittadini ad utilizzare i mezzi di trasporto alternativi all'auto privata nel quotidiano, nella certezza che gli spostamenti effettuati a piedi, in bicicletta o con i mezzi pubblici, riducano le emissioni di gas che alterano il clima, l'inquinamento acustico e giochino un ruolo importante nel determinare il benessere fisico e mentale degli individui.

Nella settimana dell'evento le istituzioni di tutta l'Europa sono invitate ad organizzare dei progetti per accrescere la consapevolezza dei cittadini in merito alla tematiche riguardanti la mobilità sostenibile. In particolare ogni anno la Commissione Europea sceglie un argomento su cui gli enti locali si devono concentrare che, ad esempio, nel 2013 era lo slogan "Clean air! It's your move".

Al termine della settimana viene assegnato un premio all'ente locale risultato più meritevole tra quelli che hanno organizzato sette giorni di attività, attuato almeno una nuova misura a carattere permanente e indetto una giornata senza automobili nel proprio territorio.

Nel 2013 hanno partecipato alla settimana Europea della cultura oltre 1880 città e molte delle proposte concretizzate hanno favorito i movimenti a piedi per migliorare la qualità della vita propria e della città.

II.4 INIZIATIVE

Il primo amore

Tra le molteplici proposte di cammino, molte sono le esperienze contraddistinte da un significato politico, ad esempio, la rivista e associazione *Il primo amore* ha dato vita nel 2011 a *Cammina cammina*, una marcia da Milano a Napoli, passando da Roma, nell'occasione dei 150 anni dell'Unità d'Italia con lo scopo di ricucire, con i passi, il paese. Hanno detto gli organizzatori: «se tutto è o sembra fermo, è proprio il momento di mettersi in cammino (...) Una fila di persone che mettono in cammino non solo i loro corpi ma anche le loro menti, una carovana muta, senza bandiere, senza slogan, senza striscioni, solo i nostri corpi e le nostre menti che riprendono il movimento. E che attraversa e congiunge in un unico abbraccio il nostro paese lacerato e annichilito che vorrebbero lacerare e annichilire ancora di più»¹⁵².

Sempre con lo scopo di ricucire il paese, lo stesso gruppo ha organizzato nel 2012 l'iniziativa denominata *Stella d'Italia*, che dal 5 maggio al 5 giugno, ha fatto convergere verso l'Aquila, cuore geografico dello Stato e simbolo della necessità di ricostruire la nazione, migliaia di persone partite a piedi da diverse città. Nel 2013 l'associazione ha realizzato il progetto *Freccia d'Europa*, un percorso a piedi di 34 giorni lungo la via Francigena con partenza da Mantova e destinazione Strasburgo, sede del Parlamento Europeo, con l'obiettivo di incoraggiare i cittadini alla partecipazione alla vita politica e sociale dell'Europa.

La Lunga Marcia per l'Aquila

Un'altra marcia dal significato civile è stata organizzata nel 2013 dalle associazioni *Movimento Tellurico*, *Circolo Naturalistico Novese* e *Legambiente* di Modena, in collaborazione con *Legambiente* e *Federtrek*. La camminata ha voluto unire idealmente, con una lunga sequenza di passi, i territori emiliani a quelli aquilani, entrambi colpiti da devastanti eventi sismici.

Nel corso della manifestazione i partecipanti e gli organizzatori hanno incontrato le amministrazioni locali per comunicare l'urgenza della ricostruzione dei luoghi colpiti dal terremoto, sensibilizzato le comunità sul tema della prevenzione del rischio sismico

¹⁵² *Cammina cammina*, 24 marzo 2011, reperibile all'indirizzo www.ilprimoamore.com

e presentato una legge d'iniziativa popolare che prevede la totale deducibilità delle spese sostenute dai privati per la messa in sicurezza antisismica degli edifici.

Siamo nati per camminare

E' un progetto rivolto ai bambini delle scuole primarie di Milano, curato dall'associazione *Genitori Antismog* e patrocinato dal comune del capoluogo lombardo, che consiste nel proporre, per una settimana all'anno, delle iniziative che stimolino i ragazzi a raggiungere gli istituti a piedi, in bicicletta e, comunque, senza servirsi dell'auto privata. Alla prima edizione, nell'anno 2009, hanno aderito cinquemila alunni e il successo è cresciuto negli anni successivi.

Gli organizzatori sono convinti che camminare consenta ai bambini di guadagnare autonomia, sperimentare un grande senso di libertà, conoscere il proprio quartiere e la città. L'auspicio è che l'abitudine di servirsi di mezzi alternativi all'automobile si diffonda in modo da creare un ambiente più piacevole, sicuro e sano per vivere.

Città amica del camminare

E' un'iniziativa promossa nel 2013 dal Ministero dell'Ambiente e l'associazione *FederTrek* per valorizzare i comuni che hanno realizzato dei progetti a favore della mobilità pedonale. La proposta ha visto l'attribuzione di un premio alle città con più di 30000 abitanti che, nel corso dell'anno 2012, hanno portato a termine concrete azioni per diffondere gli spostamenti a piedi in città come alternativa all'uso dell'automobile. Ad essere premiate, in occasione della *Settimana Europea della Mobilità Sostenibile*, sono state le città di Pavia, Pistoia, Cosenza e Faenza.

Walk 21 e Carta internazionale del camminare

Walk 21 e la *Carta Internazionale del camminare* sono due progetti mondiali che ispirano molte realtà italiane.

Walk 21 è il nome di una serie di conferenze internazionali che coinvolgono degli esperti nel settore della mobilità e che hanno l'obiettivo di promuovere lo sviluppo di comunità sostenibili ed efficienti in cui le persone scelgono di camminare come mezzo di trasporto primario. La prima conferenza ha avuto luogo a Londra nel 2000 e gli

incontri si sono tenuti annualmente nelle città di ogni continente, nel 2013 si sono svolti a Sydney e nel 2014 saranno a Monaco di Baviera. Oltre 30 esperti, nell'ambito di *Walk 21*, hanno sviluppato lo studio internazionale *Making Walking Count* e il progetto *Pedestrians' Quality Needs* per individuare le esigenze dei camminatori e comprendere quali azioni concrete possano intraprendere le istituzioni per rendere il cammino sicuro e gradevole.

La *Carta Internazionale del camminare* è un documento elaborato nell'ambito delle conferenze internazionali *Walk 21* nel 2006, che riconosce i bisogni delle persone che camminano e fornisce un quadro comune al quale ispirarsi per aiutare le autorità ad adattare le linee politiche vigenti, le attività e le relazioni, allo scopo di creare una cultura in cui le persone scelgono di camminare. La carta, che i redattori invitano a sottoscrivere, ribadisce che le persone dovrebbero avere l'opportunità di promuovere e praticare la passeggiata come parte integrante della loro vita sociale, culturale e politica di tutti i giorni e incoraggia il cammino in quanto apporta dei benefici alla salute, all'ambiente e all'economia. *Walk 21* sostiene che camminare, inteso come attività giornaliera in qualunque luogo, sia un indicatore primario della qualità della vita e dice alle autorità, preoccupate di creare delle collettività e dei luoghi più sani per i cittadini, che possono conseguire dei risultati importanti semplicemente incoraggiando la marcia. Tra le numerose proposte ci sono, ad esempio, le indicazioni per creare dei luoghi organizzati esclusivamente per i camminatori, per realizzare delle reti di percorsi pedonali, per pianificare gli spazi urbani e ridurre i pericoli stradali.

II.5 BLOG E SOCIAL NETWORK

Alcuni camminatori condividono i loro viaggi con gli utenti del web raccontando le loro esperienze, mostrando le fotografie delle realtà attraversate, descrivendo le emozioni provate lungo il cammino e fornendo dei suggerimenti agli altri viandanti.

Va' dove ti portano i piedi vadovetiportanoipiedi.wordpress.com

Va' dove ti portano i piedi è un progetto, sperimentato per la prima volta dall'esperto marciatore Alessandro Vergari, che invita a partire da casa a piedi e camminare per più giorni lungo un itinerario che viene deciso giorno dopo giorno, in base ai contatti umani che il viandante stabilisce grazie ai social network e alle conoscenze occasionali lungo il percorso.

Lo scopo è dimostrare che esiste la possibilità di attraversare un territorio contando sull'ospitalità spontanea e la solidarietà umana, dandone testimonianza attraverso i diversi mezzi di comunicazione e sul blog dedicato all'iniziativa. L'idea è anche quella di valorizzare la figura del camminatore errante che si sposta senza un ordine precostituito e condivide con le persone che incontra le sue esperienze e i racconti.

Adagio www.adagio.it

E' un social network incentrato sulle attività all'aria aperta, gli utenti che si registrano al sito web possono condividere con gli altri le esperienze maturate durante i loro cammini, raccontare i viaggi prediletti, fornire o ricevere consigli. E' possibile inserire sul social network i percorsi sperimentati con l'ausilio di un elenco di voci da compilare, si possono quindi aggiungere il tracciato dell'itinerario, la segnalazione dei punti di interesse e le fotografie. Gli utenti possono anche segnalare degli eventi che si svolgono lungo le strade e dare un giudizio sui cammini degli altri.

CityLink www.city-link.it

E' un progetto promosso da Co.Mo.Do. basato sui volontari che si offrono di registrare una traccia GPS che colleghi fra loro due capoluoghi di provincia o città con più di 50.000 abitanti tramite un percorso facile e sicuro, lontano dalle strade trafficate. I cammini devono partire e arrivare presso le stazioni ferroviarie delle città, e devono

muoversi su piste o corsie ciclabili, strade a traffico limitato, secondarie, campestri o forestali. Lo scopo dell'iniziativa è avvicinare le città d'Italia e promuovere i cammini.

Itineraria www.itineraria.eu

Non è né un social network né un blog ma *Itineraria* offre strumenti informatici utili per i camminatori. Si tratta di una società specializzata nella creazione di tecnologie per la valorizzazione del turismo lento che progetta e realizza delle reti di percorsi a piedi e in bicicletta, crea e posa la segnaletica, elabora le mappe e le descrizioni degli itinerari, redige guide turistiche cartacee e multimediali.

La società ha creato il Sistema Informativo Geografico *GeoRouter* che è in grado di calcolare il percorso più breve anche tra punti che si trovano su delle reti sentieristiche o ciclabili, generando itinerari personalizzati per gli utenti, che possono visualizzare il percorso su delle mappe interattive online comprensive di caratteristiche tecniche e descrizione dettagliata del tragitto. Possono inoltre localizzare le risorse, come i punti di interesse o le strutture ricettive, che si trovano nei pressi delle strade frequentate.

Sentieri d'autore www.sentieridautore.it

Sentieri d'autore è il titolo del blog dell'urbanista, cartografo e viaggiatore, a piedi e in bicicletta, Albano Marcarini, che ogni anno percorrere centinaia di chilometri alla scoperta dei luoghi. Nelle sue pagine sono descritti nel dettaglio gli itinerari che ha percorso, suddivisi a seconda della tipologia. Le sezioni sono: *Strade della storia*, percorsi che attraversano i sentieri e le mulattiere del passato; *All'aria aperta*, brevi e facili escursioni per le famiglie; *Lontano dagli occhi*, itinerari della memoria degli abitanti delle valli e dei monti; *Miramare*, passeggiate lungo le coste e le isole d'Italia; *Belvedere*, uscite per i cultori della contemplazione; *Sentieri di natura*, escursioni nelle aree protette italiane; *Campi e vigne, ulivi e castagni*, marce nel paesaggio agrario; *Ferrovie dimenticate*, esplorazioni lungo i binari abbandonati; *Passeggiate lungo fiumi, laghi, canali e navigli*.

Riccardo Carnovalini www.paesaggioitaliano.it

Riccardo Carnovalini cammina e racconta il territorio con fotografie e parole da più di trent'anni. Ha attraversato l'Italia e l'Europa a piedi e scattato e pubblicato migliaia di

fotografie che, in parte, si possono trovare sul suo sito web. Solo per fare un esempio, Carnovalini ha attraversato più volte e per intero l'Appennino, le Alpi e le Prealpi, ha camminato da Trieste alla Danimarca e per 3500 chilometri in Scandinavia. E' presidente dell'associazione *CamminAmare* e dell'associazione *Sentiero Italia*. E' anche un autore di libri e ha pubblicato centinaia di reportage dei suoi viaggi su riviste italiane e estere.

Luca Gianotti lucagianotti.wordpress.com

Luca Gianotti, guida di trekking e tra i fondatori della *Compagnia dei cammini*, ha camminato in molti paesi del mondo, dalla Patagonia alla Thailandia, dall'Albania a Capoverde, dallo Yemen alla Norvegia ma privilegia i cammini nelle terre che si affacciano sul Mar Mediterraneo. E' autore di una newsletter quindicinale intitolata *Il cammino* in cui racconta di viaggi a piedi e consiglia che cosa portare con sé per affrontare una marcia. Sul suo blog racconta i suoi itinerari, spiega che cos'è il deep walking (un viaggio a piedi che si coniuga ad una pratica di ricerca interiore), pubblica articoli sul camminare e recensisce i libri scritti da altri autori sul cammino.

II.6 CASE EDITRICI E PERIODICI

Percorsi di Terre di mezzo

Percorsi è il nome della collana, della casa editrice milanese *Terre di Mezzo*, dedicata ai viaggi a piedi e in bicicletta, i fondatori sono convinti che con l'utilizzo dei mezzi lenti si veda il mondo in una prospettiva diversa dal solito. La collana è nata con le guide per il Cammino di Santiago di Compostela, a cui si sono aggiunti i testi sulla via Francigena; i cammini di fede come il percorso di San Benedetto da Norcia a Cassino e San Francesco da Assisi a Roma; i percorsi della storia come i sentieri partigiani; gli itinerari del lavoro come la via delle miniere in Sardegna. Alcuni volumi esistono anche in lingua inglese.

Ediciclo

La casa editrice veneta è nata da un gruppo di appassionati ciclisti che hanno deciso di pubblicare dei testi dedicati ai viaggi in bicicletta. La società ha aperto una sezione sui viaggi a piedi riservando alla marcia le collane *Escursionismi*, con testi in cui propone degli itinerari a piedi per le famiglie o per i singoli nei boschi e sulle montagne, e *A passo d'uomo*, collana di letteratura di viaggio a piedi diretta da Enrico Brizzi e Marcello Fini.

La casa editrice ha anche fondato il blog *Andamento Lento* per riunire sul web gli amanti del cammino e della bicicletta e tutti coloro che scelgono di rallentare per guardarsi attorno.

Trekking & Outdoor

Rivista mensile che propone itinerari e viaggi nella natura da compiere a piedi. Sul sito web della rivista sono raccolte proposte di itinerari e segnalati gli eventi riguardanti il mondo del camminare.

Parte terza

***Il Sentiero
dei quattro parchi***

Il Sentiero dei quattro parchi

Spesso snobbiamo i percorsi vicino a noi. Convinti di poterli frequentare in qualsiasi momento, rimandiamo sempre la visita e finiamo per non affrontarli mai, rischiando anche di dimenticarli.

Dalla casa in cui vivo passa il *Sentiero dei quattro parchi*, un itinerario a piedi di quaranta chilometri che collega Arcore a Lecco utilizzando, salvo che per brevi segmenti, la rete sentieristica di quattro parchi naturali: Parco dei Colli Briantei, Parco Regionale di Montev ecchia e Valle del Curone, Monte San Genesio, Parco Regionale del Monte Barro.

Il tragitto in questione è uno dei tanti che la gente scorda di percorrere. In molti periodi dell'anno, camminando sulle sue vie è, infatti, raro incontrare altri viandanti, tanto che ci si saluta, come si fa quando ci si incontra in montagna o nelle zone isolate.

Eppure il *Sentiero dei 4 parchi* meriterebbe più attenzione da parte di chi gli abita intorno, in primo luogo per i paesaggi eterogenei (boschi, campi, pianure, colline) che si susseguono armoniosamente e si svelano, passo dopo passo al viandante che, se sceglie di partire da Arcore, si inoltra presto nel Parco dei Colli Briantei dove i sentieri si fanno subito boscosi fino a raggiungere la frazione di Campofiore nzo da cui inizia l'estesa piana di Rogoredo che prosegue fino ai primi rilievi collinari della Brianza lecchese. Qui ci si immerge nel bosco, intervallato da piccole radure, e si percorre per tutta la sua ampiezza il Parco Regionale di Montev ecchia e Valle del Curone. Incrociando viti e terrazzamenti si raggiunge Olgiate Molgora da cui si imbocca una mulattiera che permette di risalire i versanti del Monte San Genesio dalla cui cima si avanza sulla cresta del Monte di Brianza fino a Galbiate da dove, con un percorso a mezzacosta, si percorre il Parco Regionale del Monte Barro, arrivando alla località Pian Sciresa da cui si scende al Lario, nel centro di Lecco.

La varietà degli scenari si scopre solo avanzando con un passo lento, disteso. Procedendo per gradi successivi d'attenzione si colgono, infatti, i contesti in cui vale la pena attardarsi, lasciarsi tentare da una digressione e fermarsi. Ad esempio, sporgendoti dalla cima del Monte di Brianza in una giornata limpida, contem pli da un versante il profondo blu dei laghi e, dal lato opposto, la valle del fiume Adda, le colline Orobiche e

le Prealpi che incantano nelle sfumature estive e ancor di più ricoperte di bianco, quando per prime annunciano l'arrivo della stagione fredda ai lecchesi.



Sensazione di pace e necessità di rallentamento affiorano di fronte alla pittoresca “Collina dei cipressi” nel Parco di Montevicchia

Trovandoti dinnanzi a panorami sorprendenti, alle delicate tinte di una pianura o a un borgo dal sapore antico, nasce spontanea la necessità di sospendere il passo per respirare il luogo, guardarlo intensamente per trattenere la sua immagine quanto più possibile, e per scoprirne i particolari. Ti fermi perciò a scrutare ogni angolo del delizioso nucleo medievale di Campsirago, che ti conquista quando lo raggiungi dopo un'erta salita sulle pendici del Monte San Genesio e ti invoglia a sbirciare nelle case di pietra, sporgerti sul lavatoio e passare sotto l'antico arco a sesto acuto che ti regala la vista di una corte rurale di altri tempi.



Incantevoli scorci accolgono il camminatore nel borgo medievale di Campsirago (Monte di Brianza)

E' il caso anche della storica aia di Campfiorenzo a Casatenovo dove i richiami della tradizione sono ancora potenti: nelle strutture in legno che incorniciano le abitazioni, nelle corde coi panni stesi sui balconi e nella vista di qualche anziano che, con zoccoli e bastone, sonnecchia sull'unica panca rimasta all'ombra.

Sono scene oggi insolite che richiamano l'attenzione, imponendo la sosta per tornare a conoscere la loro realtà e i loro ritmi, ancora pacati, che ti ricordano che non è necessario correre sempre, che sostare non è inutile o sbagliato come ci vogliono far credere ma è, invece, essenziale per prendere una boccata d'aria e ritornare, con una diversa consapevolezza, alle andature quotidiane.

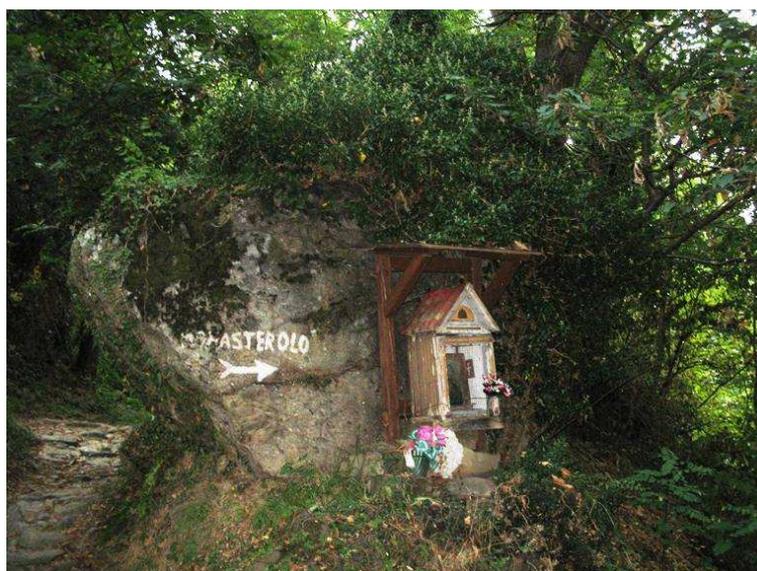
E' bello che delle esperienze così significative si possano fare a pochi passi da casa, senza per forza prendere una macchina, un treno o un aereo. Ed è straordinario che si possano fare in Brianza che, nell'immagine più diffusa, è terra di fitte schiere di abitazioni e attività commerciali, con una densità di veicoli circolanti altissima e con gravi problemi ambientali causati dall'azione dell'uomo sulla natura.

A tal proposito, qualche difficoltà lungo il sentiero c'è stata. Nei pochi tratti in cui si è costretti a camminare sulla carreggiata, a pochi centimetri dell'automobili, pare che queste ti vogliano schiacciare perché le costringi a rallentare e dai fastidio. In un altro punto del percorso un uomo mi ha seccamente ricordato che camminavo su una

proprietà privata e un'altra complicazione è sorta quando ho intrapreso il cammino all'alba, per evitare il calore estivo, sul Monte di Brianza, dove ho incontrato i cacciatori che si organizzavano per la sanguinolenta battuta e poi li ho sentiti sparare troppo vicini a me.

Ho pensato che se più persone camminassero, forse, si troverebbe una semplice soluzione a questi problemi e auspico che ciò accada, perché ne vale la pena. I sentieri che si percorrono palpitano, infatti, di vita e di storie, ci parlano della memoria di un luogo perché la loro stessa esistenza è il frutto della comunità. Essi sono atti di creazione consensuale del passato e anche del presente perché, senza l'impegno collettivo nel mantenerli, svanirebbero sommersi dalla vegetazione.

L'umanità di cui il suolo reca traccia si coglie camminando, attraversando le strade che altri prima di noi hanno percorso e lungo le quali l'intervento dell'uomo si manifesta nei lineamenti regolati dei campi; nei contorni delle cascate; nelle edicole sacre che si incontrano ai bivi e nei luoghi di margine, dove la protezione dei santi era più necessaria, e che sono espressione di una religiosità popolare che continua a vivere. Lo si capisce dai fiori freschi che spuntano dai vasi ai piedi della cappella e dai ceri nuovi che qualcuno si è occupato di sistemare anche alla Madonnina dell'Alpe del San Genesio, a 889 metri sul livello del mare, il punto più alto dell'intero sentiero, raggiungibile solo a piedi.



*La religiosità popolare continua a vivere
nelle edicole votive adorne di fiori*

Significative testimonianze delle comunità passate sono anche i numerosi lavatoi, pochi in funzione, in cui ci si imbatte e che portano alla mente le narrazioni delle nonne, sentite tante volte, di quando in gioventù si riunivano con le compagne a risciacquare i panni, a chiacchierare e cantare per alleviare la fatica del lavoro. Luoghi di ritrovo oggi perduti che, anche se non li hai mai frequentati, mettono nostalgia, forse perché rammentano le parole dei tuoi cari che rievocano sempre con infinta dolcezza quei tempi di guerra che non erano certamente facili.



I lavatoi divengono eloquenti emblemi dei ricordi degli anziani

Il passato si affaccia anche quando incontri gli uomini e le donne che abitano nelle poche case che sorgono lungo il sentiero e la cui vita si rivela spontaneamente mentre cammini. Sono perlopiù pastori e agricoltori.

Alcuni anziani che, raccontando di coltivare qualche campo come hanno sempre fatto rispettando i ritmi della terra, ti fanno riscoprire gli antichi gesti e degli attrezzi che credevi non si usassero più.



*Tra i campi compaiono strumenti di lavoro
che sembrano giungere dal passato*

Con la stesso affetto per la terra ci sono poi i giovani che gestiscono piccole aziende agricole, che insistono per ricercare e credere nuovamente nelle proprie origini e che, allo stesso tempo, si proiettano verso il futuro, spiegandoti che se il progresso è distruzione allora non dovrebbe chiamarsi così.

Gli incontri, talvolta di soli sguardi, con questi lavoratori, che osservi da lontano e che sollevano il capo non appena sentono i tuoi passi, consentono la percezione delle pratiche, delle conoscenze e della tradizione dei luoghi che attraversi.



*Camminando avvengono incontri inconsueti:
i nuovi pastori coniugano tradizione e modernità*

Il patrimonio di cui queste persone sono portatrici si sposa perfettamente con la ricchezza paesaggistica e naturale degli ambienti in cui ci si inoltra: boschi, campi, distese erbose, mulattiere e brevi corsi d'acqua che, con la loro varietà, non divengono mai troppo familiari. Ogni volta che ci si inoltra nel sentiero si sorprendono nuovi elementi a cui non si aveva badato nel corso delle camminate passate.

D'altronde è facile distrarsi quando ci sono tante forme che richiamano l'attenzione e per di più camminando si impara presto che la realtà si trasforma in base alla stagione, al clima e all'ora in cui la scopri. Te ne accorgi quando rivedi al sole lo stesso posto che avevi visto all'ombra, quando affronti una salita con l'aria fresca del mattino o con la pioggia che ti bagna e quando sotto i piedi senti il terreno arido, il pantano che appiccica alla suola o, in autunno, i ricci vuoti delle castagne sopra i quali oscilli.



*Nei boschi e lungo le antiche mulattiere regna il silenzio
che permette di intuire lo spirito dei luoghi*

Tornare a piedi sui luoghi già attraversati significa conoscerli, scoprire le risorse che racchiudono e che, inevitabilmente, sfuggono a chi li vede da lontano, lanciando un'occhiata superficiale e rarefatta da dietro il finestrino della macchina. Immergersi nel territorio con i propri piedi vuol dire, invece, essere disponibili a conversare con esso, a lasciarsi penetrare dalla sua cultura, coinvolgere dalla sua atmosfera e vuol dire ripensarlo in una prospettiva diversa da quella che lo vede come uno spazio ormai spacciato a causa delle numerose infrastrutture.

L'esperienza del cammino porta, invece, a reclamare nuovi spazi aperti, agibili e belli, perché peculiari, da attraversare e al desiderio di tutelare le superfici dalla malsana moda di cementificare e asfaltare ogni area.



*Dal Monte Barro si scruta il versante lecchese
in bilico tra natura e crescente antropizzazione*

Camminare tra i sentieri della Brianza, come nelle zone in cui ancora pochi camminano, si traduce allora nell'opportunità di sorvegliare i percorsi in modo che non siano danneggiati. Per invitare i conoscenti a percorrere il *Sentiero dei quattro parchi*, in due giorni come consiglio, ma anche in tre o in quanti lo permettono le proprie possibilità, provo a narrare loro il cammino. Racconto delle realtà conosciute, degli incontri lungo la strada, di come il cammino ti conduca oltre l'abituale maniera di osservare il territorio e ti renda partecipe del paesaggio, che smette di essere muto come quando lo osservavi dal chiuso dell'automobile. Se ho l'occasione mostro le fotografie che ho scattato, come quando torni da un lungo viaggio e fai di tutto per trasmettere a chi è rimasto a casa le emozioni provate. Mostro anche le immagini in cui si vede la città che avanza e quindi dico ai miei interlocutori di decidersi a percorrere il *Sentiero dei quattro parchi* e le strade vicino a casa, di non rinviare, perché se tutti rimandiamo, poi ci si dimentica e quando ci si ricorda, magari, non li si trova più.

Il Sentiero dei quattro parchi è un itinerario ideato
dall'Associazione per i parchi del vimercatese e dal Gruppo Valle Nava

Bibliografia

- M. Aime, *Sensi di viaggio*, Milano, Ponte alla Grazie, 2005
- Z. Bauman, *Liquid Modernity*, Cambridge, Polity Press, 2000, trad. it.: *Modernità Liquida*, Roma-Bari, Laterza, 2002
- G. Bracci (a cura di), *Il piacere di camminare: riflessioni e consigli sul muoversi a bassa velocità*, Roma, Il Lupo, 2010
- R. Bradbury, *Il pedone*, in: S. Solmi-C. Fruttero, a cura di, *Il secondo libro di fantascienza*, Torino, Einaudi, 1961
- P. Cacucci, *Camminando. Incontri di un viandante*, Milano, Feltrinelli, 1996
- F. Careri, *Walkscapes: camminare come pratica estetica*, Barcellona, Gili, 2006
- B. Chatwin, *Anatomy of Restlessness*, London, Penguin Books, 1997, trad. it.: *Anatomia dell'irrequietezza*, Milano, Adelphi, 1997
- G. Debord, *La société du spectacle*, Paris, Buchet/Chastel, 1967, trad. it.: *La società dello spettacolo*, Firenze, Vallecchi, 1979
- D. Demetrio, *Filosofia del camminare. Esercizi di meditazione mediterranea*, Milano, Raffaello Cortina, 2005
- G. De Pascale, *Slow Travel*, Firenze, Adriano Salani, 2008
- T. Espedal, *Ga. Eller kunsten a leve et vilt og poetisk liv*, Oslo, Gyldendal, 2006, trad. it.: *Camminare dappertutto – anche in città*, Milano, Ponte alle Grazie, 2009
- E. Fisset, *L'ivresse de la marche. Petit manifeste en faveur du voyage à pied*, Paris, Transboréal, 2008, trad. it.: *L'ebbrezza del camminare. Piccolo manifesto in favore del viaggio a piedi*, Venezia, Ediciclo, 2012
- L. Gianotti, *L'Arte del camminare. Consigli per partire con il piede giusto*, Venezia, Ediciclo, 2011
- F. Gros, *Marcher, une philosophie*, Paris, Carnets Nord, 2009, trad. it.: *Andare a piedi. Filosofia del camminare*, Milano, Garzanti, 2013.
- F. Hessel, *L'arte di andare a passeggio*, Roma, Elliot, 2011
- T. Ingold, *Ecologia della cultura*, Roma, Meltemi, 2001

- S. Jallade, *Il richiamo della strada*, Portogruaro, Ediciclo, 2011
- A. Labbucci, *Camminare, una rivoluzione*, Roma, Donzelli, 2011
- J. Lanzmann, *Marches et rêves*, Paris, Jean-Claudes Lattès, 1988, trad. it.: *L'arte di camminare*, Torino, Edizioni di Torino, 1990
- S. Latocuhe, *La scommessa della decrescita*, Milano, Feltrinelli, 2007
- D. Le Breton, *Eloge de la marche*, Paris, Métailié, 2000, trad. it.: *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, Milano, Giacomo Feltrinelli, 2003
- E. J. Leed, *The mind of the Traveler. From Gilgamesh to Global Tourism*, New York, Basikk Book, 1991, trad. it.: *La mente del viaggiatore: dall'Odissea al turismo globale*, Bologna, Il Mulino, 1997
- A. Magnaghi, *Il progetto locale*, Torino, Bollati Boringhieri, 2000
- C. Magris, *L'infinito viaggiare*, Milano, Mondadori, 2005
- L. Nacci, "La quieta ribellione del camminare", *Il Manifesto*, Roma, 21 settembre 2011
- T. Nicolas, "La marche est un authentique exercice spirituel", *Le monde*, anno 2011, www.lemonde.fr, consultato il 15 gennaio 2014
- M. Mauss, *Teoria generale della magia e altri saggi*, Torino, Einaudi, 1991
- F. Merlo, "Pedoni", *La Repubblica*, Roma, 8 agosto 2013
- J.J. Rousseau, *Le fantasticherie di un passeggiatore solitario*, Torino, Einaudi, 1993
- J.J. Rousseau, *Le confessioni*, Torino, Einaudi, 1978
- R. Solnit, *Wanderlust. A History of Walking*, London e New York, Viking, 2000, trad. it.: *Storia del camminare*, Milano, Bruno Mondadori, 2002
- C. Sabelli Fioretti e L. Giorgio, *A piedi*, Milano, Chiarelettere, 2007
- P. Sansot, *Chemins au vente. L'art de voyager*, Paris, Payot, 2000, trad. it.: *Passeggiate. Una nuova arte del vivere*, Parma, Pratiche, 2001
- D. Sapienza, *I diari di Rubha Hunish*, Teramo, Galaad, 2011
- D. Sapienza, "Camminare. La rivoluzione in due passi", *La scienza verde*, www.scienzaverde.it, data di consultazione 15 gennaio 2014
- D. Sapienza, "Aletheia, la vetta nuova", *Nuova Prosa*, Milano, Greco&Greco, n. 53-54, 2010

- I. Testa, *Pensieri Viandanti*, Parma, Diabasis, 2007
- H. D. Thoreau, *Walden*, United States, Ticknor and Fields, 1854, trad. it.: *Walden, ovvero la vita nei boschi*, Milano, Bur, 1988
- H. D. Thoreau, *Walking*, in *The Atlantic Monthly*, Washington, 1862, trad. it.: *Camminare*, Milano, Se, 1989
- E. Turri, *Il paesaggio e il silenzio*, Venezia, Marsilio, 2004
- A. Vergari, *Il manuale del camminare lento*, Cesena, Macro, 2002

Sitografia

- *Adagio*, www.adagio.it, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *CamminareLentamente*, www.camminarelentamente.it, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *Città Migrande*, www.cittamigrande.it, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *Citylink*, www.city-link.it, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *Davide Sapienza*, www.davidesapienza.it, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *EstOvest*, www.estovest.net, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *European Mobility Week*, www.mobilityweek.eu, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *Federtrek - Escursionismo e Ambiente*, www.federtrek.org, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *FederTrek - Giornata Nazionale del Camminare*, www.giornatadelcamminare.org, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *Ferrovie Dimenticate*, www.ferroviedimenticate.it, data di consultazione 15 gennaio 2014

- *Festival del Camminare - Città di Bolzano*, www.festivalcamminare.bz.it, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *Festival del Camminare*, www.festadelcamminare.it, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *Festival della Viandanza*, www.viandanzafestival.it, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *Il Cammino Possibile*, www.camminopossibile.it, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *Il Movimento Lento - Viaggi a piedi e in bicicletta*, www.movimentolento.it, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *Il primo amore*, www.ilprimoamore.com, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *ItinerAria*, www.itineraria.eu, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *La Compagnia dei Cammini*, www.cammini.eu, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *Le vie dei canti*, www.viedeicanti.it, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *Luca Gianotti e l'arte del camminare*, lucagianotti.wordpress.com, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *PassoBarbasso*, www.passobarbasso.it, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *Sentieridautore*, www.sentieridautore.it, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *Siamo Nati per Camminare*, www.siamonatipercamminare.it, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *Trekking Italia - Associazione Amici del Trekking e della Natura*, www.trekkingitalia.org, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *Tuscany Walking Festival - Il Festival del Camminare*, www.tuscanywalkingfestival.it, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *Va' dove ti portano i piedi*, vadovetiportanoipiedi.wordpress.com, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *Via Francigena*, www.viefrancigene.org, data di consultazione 15 gennaio 2014

- *Waldenviaggiapiedi*, www.waldenviaggiapiedi.it, data di consultazione 15 gennaio 2014
- *Walk21 - Walking Forward in the 21st Century*, www.walk21.com, data di consultazione 15 gennaio 2014