

dolce vita
ELOGIO DELLA LENTEZZA

SENTIERI

NATURA, PAESAGGIO, RELAX. È

SULLE TRACCE DEI PELLEGRINI O SU QUELLE DELLE ANTICHE ROTTE DEL SALE. GRAZIE ALLA PASSIONE DI ALCUNI VOLONTARI SONO STATI RICOSTRUITI I VECCHI PERCORSI CHE, ATTRAVERSO BOSCHI E BORGHI MEDIEVALI, PERMETTONO DI RITROVARE UN'ITALIA SCONOSCIUTA. E IL BENESSERE (FISICO E MENTALE) DIVENTA SLOW

di **GIORGIO BOATTI**





BASILICA DI SAN BENEDETTO A NORCIA (PERUGIA)

L'ORA DI CAMMINARE

«S

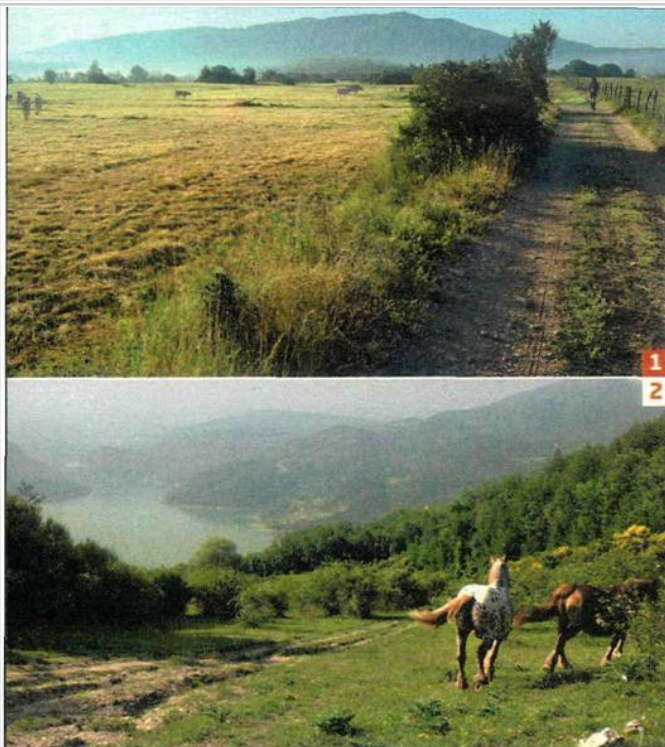
olvitur ambulando»: ovvero camminando si sciolgono le pene, si risolvono i conflitti interiori, ci si accosta alla quiete. I monaci, che la sapevano lunga, lo consigliavano ai novizi. Lo praticavano - e lo praticano - con ogni tempo e stagione: camminare per sentieri

fuori mano, immersi nei boschi e nel silenzio. Come fanno i certosini di Serra San Bruno, nel cuore della Calabria. Ancora oggi, ogni settimana, per un intero pomeriggio, a passo gagliardo e a qualsiasi età, l'uno dietro l'altro, affrontano cammini dirupati e mulattiere in quello che chiamano, con termine bellissimo, «lo spaziamento». Ombre bianche che quando le si incontra per monti battuti solo dal vento sono un succedersi veloce di volti radiosi, di sorrisi e di sguardi fiduciosi.

«I monaci, e soprattutto le grandi figure del monachesimo occidentale, erano dei camminatori instancabili. Niente riusciva a fermarli. Affrontavano la loro strada con ogni tempo e stagione. Colombano, il fondatore di Bobbio, ha percorso a piedi mezza Europa. Romualdo, prima di creare l'eremo di Camaldoli, ha battuto pianure e montagne, sempre alla ricerca di luoghi dove fuggire via dal mondo» spiega Simone Frignani, autore di una recentissima guida al *Cammino di San Benedetto* (Terre di Mezzo editore, pp. 164, euro 18) ma, soprattutto, costruttore di sentieri. O meglio, paziente assemblatore (utilizza anche i mezzi tecnologici più >>>



L'ABBAZIA DI MONTECASSINO (FROSINONE)



evoluti, dal Gps alle mappe di Google) delle smozzicate tracce dei sentieri di un tempo. Itinerari da proporre, una volta segnalati e accompagnati dall'offerta di un'ospitalità essenziale ma sempre cordiale, ai nuovi viandanti.

Costruttori di sentieri non si nasce, si diventa. A volte passando per strade imprevedibili. Simone, 41 anni, originario di Formigine (Modena), da ragazzo entra negli scout a Maranello dove si è trasferita la famiglia. Poi una laurea in biologia a Modena e vari lavori all'estero: «Ho cominciato in una fabbrica di vernici, in Spagna, come tecnico di laboratorio. Mi è rimasta la passione di condividere la vita della gente di qualsiasi posto dove mi è capitato di andare. Il modo più semplice di entrare davvero nell'anima di un Paese è lavorare fianco a fianco, in fabbrica o in un laboratorio come è successo a me. Tornato in Italia sono stato mandato, come tecnico, in vari stabilimenti nel mondo. Trascorrevano ogni anno diversi mesi in giro: Israele, Arabia Saudita, Oman, Yemen. E poi viaggi miei, appena potevo. America Latina, India, facendomi capire sempre meglio in inglese, spagnolo, francese. Quando mi sono trovato in un ruolo commerciale, ho deciso di cambiare vita. Avevo già fatto di tanto in tanto l'accompagnatore turistico. E viaggiare mi è sempre piaciuto. Sin da ragazzo mi piaceva seguire sulle cartine i percorsi che immaginavo di fa-

re. Poi li ho fatti davvero. Anzi li ho fatti nascere anche dove non c'erano più le strade per affrontarli. Scegliendo sempre la lentezza. Il silenzio. A piedi o in bicicletta. Con poco bagaglio, perché il pellegrino si affida a chi lo accoglierà».

A mettere Simone Frignani sulle tracce dei sentieri dei monaci è stato un trekking in bici tra i monasteri del Monte Athos, in Grecia. Poi, tornato in Italia, l'idea di riportare in vita gli antichi percorsi tra i monasteri benedettini dell'Umbria e del Lazio: «Prima ho cercato sulle antiche carte le indicazioni di vecchi tracciati. Poi ho fatto il confronto sulle mappe dell'Istituto Geografico Militare. Quindi ho attinto a Google Maps: nell'affrontare quei percorsi abbandonati, spesso piste piene di rovi, mi sono perso



Non c'è solo la celebre via di San Francesco. Sono molti i sentieri che offrono paesaggi indimenticabili

infinite volte. Prima di procedere alla tracciatura definitiva di un sentiero si cerca il percorso migliore come quota, coi minori dislivelli. Si individua dove attingere l'acqua. Dove trovare da dormire: gli ostelli, le foresterie di monasteri come quella, essenziale ma ospitale, di Subiaco. Così è nato il *Cammino di San Benedetto*: oltre 300 chilometri, 16 giorni a piedi, oppure otto in bici. Da Norcia sino a Montecassino per valli silenziose e rocche, paesi inerpicati e castelli. Un'Italia strepitosa e fuori dal tempo».

E poi? «Non è finita. Per far nascere un sentiero occorre la segnatura del percorso. È un lavoro faticoso e complesso. Si tratta di interloquire con tanti soggetti, dai Comuni alle Comunità montane, fondamentali per mantenerlo in vita».

Già, perché un sentiero è faticoso da costruire ma ancora di più da far sopravvivere. Lo spiega un altro costruttore di sentieri, Piermaria Greppi, che ha dedicato anni a far crescere la Via del Mare, conosciuta anche come la Via del Sale, che si snoda nell'Appennino, tra la Liguria e la Lombardia e il Piemonte. Un itinerario che partiva dai centri della costa e si inoltrava oltre il Monte Antola e poi giù per la valle Staffora, carovane di muli con i sacchi di sale destinati alle città della pianura. «Un sentiero va ripulito almeno tre volte l'anno» dice Greppi, 46 anni, laurea in biologia e una tesi sulle volpi rosse in Valle Trebbia. Poi espe-



A DESTRA, ALCUNE TARPE DEGLI ANTICHI PERCORSI, ORA RICOSTRUITI, DELLA VIA DEI MALASPINA E DELLA VIA DEL MARE (O VIA DEL SALE)

3 4

Via dei Malaspina

- 1 MILANO
- 2 CERTOSA DI PAVIA
- 3 PAVIA
- 4 VOGHERA
- 5 VARZI
- 6 TORRIGLIA
- 7 PORTOFINO

Via del Mare

- 1 PAVIA
- 2 VOGHERA
- 3 VARZI
- 4 MONASTERO DI BOBBIO

IL 14 OTTOBRE A PASSEGGIO IN CITTÀ

Bologna, Reggio Emilia, Bari, Firenze, Foligno, Genova, Milano, Rieti, Roma e Torino sono tra i primi centri urbani ad aver aderito alla Giornata nazionale del camminare in città (organizzata da FederTrek con il patrocinio del ministero dell'Ambiente) che si terrà, per la prima volta, il 14 ottobre. Blocchi del traffico sono previsti per ora a Milano e a Firenze, passeggiate collettive un po' ovunque nelle altre città. Dice Paolo Piacentini, promotore dell'iniziativa: «Il camminare in città si sta diffondendo, anche grazie ai consigli dei medici, come modalità "sportiva". Meno diffuso è ancora il camminare come mobilità sostenibile, come trasporto. Però anche qui stiamo assistendo a un rapido cambiamento di rotta». (paola hutler)

vuoi per i vandalismi, vuoi per l'effetto delle intemperie. L'ultima creatura di Piermaria Greppi e della sua associazione Via del Mare è il Sentiero dei Malaspina, che prende il nome degli antichi feudatari dell'Appennino settentrionale: «Sono settanta chilometri, dalla pianura al monastero di Bobbio. Realizzati con l'apporto della Regione Lombardia, della Provincia di Pavia e della Comunità montana dell'Oltrepò. La sfida è collegare questo sentiero con la Via degli Abati che da Bobbio scende verso la Toscana attraverso il Parmense e la Lunigiana».

Un sentiero invecchia presto. Lo dicono anche i volontari del Cai di Manzano, in provincia di Udine, che più di una decina di anni fa hanno dato vita al Sentiero della Sdricca, un percorso didattico nell'omonimo bosco, attrezzato per le visite delle scolaresche. Ha inizio presso un vecchio e frondoso tasso, detto «l'albero della morte» perché tutte le sue parti sono velenose a eccezione delle polpa dei frutti. Attraverso ponti di le-



5

gno e radure attrezzate, si inoltra nella Valle del Natisone, fiume dove nei gorghi si nascondeva, secondo la tradizione, l'Orcolat, l'orco che ingoiava chi vi si tuffava. «Punteggiati da pannelli sulla flora e la fauna locale, questi sei chilometri di percorso sono assai frequentati. Ma ora richiedono un impegnativo intervento, soprattutto per i ponti», spiega Stefano Nonnini, vicepresidente del Cai, che con i suoi volontari ha creato, e si prende cura, del sentiero.

I sentieri, se nessuno li percorre, si estinguono. Dunque coloro che li fanno nascere, se vogliono che i viandanti vi arrivino - a piedi o in bici, con bagaglio leggero in spalla e una tenda (anche se un tetto dovrebbe essere sempre disponibile) - devono farli conoscere. Con guide e cartine precise. Ma soprattutto, il costruttore di sentieri, dopo aver sopportato la pioggia e il solleone provando e riprovando il percorso (ma l'ideale è affrontare questi itinerari a primavera e soprattutto in queste settimane di primo autunno), deve farli approdare in rete. Come hanno fatto Simone Fregnani con *camminodibenedetto.it* e Piermaria Greppi con *viadelmare.pv.it*. Perché ormai è da qui, con un click, che i nuovi viandanti muovono il primo passo di un'avventura che mette alla prova muscoli e carattere ma, alla fine, rende lievi e rassereni. *Solvitur ambulando*, appunto.

GIORGIO BOATTI

101



Il percorso di San Benedetto è di trecento chilometri. A piedi, si impiegano sedici giorni