

I percorsi
più belli

FIRENZE

Antiche strade e oliveti, pievi, boschi e ville nel percorso lungo la Via Romea Vecchia Aretina passando per Porta Romana (in foto) fino a Santo Spirito



PISTOIA

Si parte alle 10 dalla Fortezza Santa Barbara per una passeggiata lungo la terza cerchia delle mura della città. Poi, a seguire, maratone e mostre



FILETTOLE

Dalle 14 la passeggiata nell'antico borgo di Vecchiano (Pisa) tra torri e castelli. In piazza, poi, un buffet con prodotti tipici locali



SUVERETO

A spasso tra i boschi e la campagna livornese coltivata a vite e ulivi. Con un passaggio nella borgata di Belvedere, fondata nel 1500



CONCA DI STIAVA

Tra le colline di Viareggio e Massarosa due ore dedicate al Nordic Walking con partenza alle 9. Divisi in due gruppi



SIENA

A Monteroni d'Arbia una passeggiata nei luoghi storici e medievali della città, dal Mulino al Fosso del Gorello



MONTECRISTO

Quattro ore di escursione sull'Isola protetta. Riservata a cento residenti dei comuni dell'Arcipelago



SESTO

Di parco in parco, alla riscoperta del verde cittadino di Sesto Fiorentino. La passeggiata inizia alle 9



PIETRAPORCIANA

Un'intera giornata a passeggio nella Riserva naturale. Con due percorsi, per i più rilassati e i più sportivi



PIETRASANTA

A piedi lungo l'antica via Francigena nel Capitanato di Pietrasanta. La partenza da porta Beltrame

Le idee

Mente sgombra, un passo dopo l'altro
è una sfida per conoscere noi stessi

Le Cascine, l'Albereta, le Rampe: la città è una palestra naturale

BENEDETTO FERRARA

(segue dalla prima di cronaca)

PERCHÉ glielo ha consigliato un amico, perché glielo ha ordinato il dottore o forse solo perché a un certo punto uno dice basta: con lo stress, con la vita squilibrata, col fumo, la cattiva alimentazione e tutte quelle medicine di cui non sempre abbiamo realmente bisogno.

Il movimento e una dieta equilibrata sono i punti cardine della prevenzione e di una buona qualità della vita. E muoversi deve diventare una preziosa abitudine, a qualsiasi età. L'esplosione del running è ormai una realtà. Ma l'approccio alla corsa per molti è un passo troppo lungo. Senza contare che correre, comunque, non fa bene a tutti. Sicuramente non a chi ha problemi con le articolazioni, o di eccessivo sovrappeso, o di cuore. Camminare, quindi, può essere il primo step per avviarsi sulla strada del running oppure la valida alternativa alla corsa, in quanto il rapporto col terreno è più dolce, più naturale e quindi meno stressante per il fisico. Quello che conta, comunque, è decidere finalmente di ritagliare un po' di tempo per mettersi al-



la prova pensando che il movimento è la miglior medicina per corpo e mente. Chi corre (o va in bici, o fa lunghe passeggiate) sa bene cosa significhi astrarsi dai problemi quotidiani per raccogliere forze mentali e atletiche che nemmeno sapevamo di possedere. La concentrazione, la contemplazione, la respirazione e il dialogo interiore con la fatica portano dritti a una maggiore conoscenza di noi stessi e in una dimensione dove le idee galleggiano leggere e anche la creatività trova nuovi stimoli. Parlare di una forma di meditazione può sembrare eccessivo, ma invece non è così. Il movimento questo è, perché ci costringe a fare i conti con noi stessi, coi nostri limiti e le nostre for-

ze. A misurarci, a capire quando e come aumentare il passo o recuperare energie.

E chi vive a Firenze e ha deciso finalmente di iniziare a darsi una mossa può benedire il cielo per le opportunità che offre questa città. Da una parte le Cascine, col suo giro completo da 6,5 km (circa) e la prolunga dei Renai, pista battuta dai maratoneti nelle giornate dedicate ai lunghi e ai lunghissimi. Dall'altra parte l'Albereta, oppure il percorso sull'altra riva, quello che oltre l'Obihall si snoda lungo il fiume offrendo un paesaggio quasi selvaggio e la piacevole sensazione di essere distanti da tutto. Inutile dire che quando si decide di lavorare sulla forza attraverso le salite, basta fare le rampe, salire

al piazzale e da lì seguire i cento itinerari possibili e immaginabili. Naturalmente il fit walking, la disciplina del camminare in maniera corretta, ha le sue regole (www.fitwalking.it) da seguire, come il nordic walking, la camminata coi bastoni, che permette di far lavorare duramente non solo le gambe ma anche parti del corpo che di solito camminando faticano zero o quasi (spalle addominali, per esempio).

Per chi muove i primi passi pensando a un futuro prossimo da podista è bene ricordare che, come spiega il coach Fulvio Massini (www.fulviomassini.com), «prima di iniziare a correre è bene che un principiante abbia consolidato almeno un'ora e mezzo di camminata a passo medio». D'altra parte, anche alternare corsa e walking è un ottimo modo per affrontare i primi passi nel running. Ma quello che conta, in sostanza, è comprendere che tonificare i muscoli, favorire la circolazione, ossigenarsi e optare per una vita sana, aiuta a vivere in salute e a raccogliere sulla strada della nostra sfida alla fatica quelle idee e quelle sensazioni a cui poi diventa impossibile rinunciare per una ragione semplice: ti aiutano a vivere meglio. Molto meglio.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Lo studio

Giovedì a Lucca sarà presentata la ricerca di Regione e Promo PA basata sui commenti nei social network

La riscoperta della via Francigena
piace anche ai non pellegrini

ILARIA CIUTI

CIVANNO i pellegrini. Ma sempre più anche gli appassionati di camminata o pedalata. Così l'avventura, ancora abbastanza sconosciuta, di percorrere a piedi la via dei pellegrini medievali, la Francigena, conquista sempre più. Sono mille chilometri da Canterbury a Roma, attraverso Inghilterra, Francia, Svizzera, Italia. In Italia, attraverso Valle d'Aosta, Piemonte, Lombardia, Liguria, Emilia Romagna, Toscana e Lazio. In Toscana sono 394 chilometri dal passo della Cisa a Ponte a Rigo, da dove si entra nel Lazio. Una strada tra campi, boschi, colline, borghi, città memorabili. «Un'oasi di pace», dicono coloro che l'hanno percorsa, tutta o a tratti, ma anche una scoperta di vestigia romane o paesi che si riconoscono come originati dalla strada, tanto si sviluppano in lunghezza e allineano sulla via principale chiese e pa-



PIACE A TUTTI

Lungo la via Francigena non solo pellegrini ma anche viaggiatori

lazzi.

C'è una ricerca commissionata dalla Regione a Promo PA che verrà presentata giovedì al Real Collegio di Lucca durante la tre giorni (17-19 ottobre) di Lubec (Lucca Beni Culturali), la manifestazione, quest'anno,

Unico neo, secondo i viaggiatori, la mancanza di ostelli e strutture low cost

incentrata sulla cultura come «password per il futuro» e dove si riuniranno industrie pubbliche e private, imprenditori e amministratori intorno al tema della valorizzazione dei beni culturali e del marketing turistico-territoriale. La ricerca sulla Francigena si basa sui commenti di chi la percorre che appaiono sui social network (Trip

Advisor, Lonely Planet, Twitter) oltre che sui siti o i blog dedicati. Il 30% dei post è in inglese, il 70% in italiano, segno che la via Francigena è ancora poco nota all'estero. I viaggiatori, adulti scolari, quelli tra i 25 e i 40 laureati, i bambini con le famiglie danno palma dell'attrattiva al tratto toscano di Francigena. Scrivono di «bellissimi paesaggi», «stradine spettacolari», «pace dell'anima», «avventura emozionante», «da provare per tutti». Unico neo, che scaturisce soprattutto dal confronto con il «Camino di Santiago», la mancanza di strutture di accoglienza «povere», ostelli low cost ma anche in sintonia con l'animo dei pellegrini. Meno preoccupati quelli del trekking che vanno in albergo. Intanto la Regione ha stanziato 16 milioni per l'accoglienza e già si sono fatti progressi: «Siamo indietro anni luce - è il post - ma stiamo recuperando a grandi passi».

Un «cammino medievale», si

dice, che è «un percorso della spiritualità religiosa e laica». La caratteristica vincente per la Toscana è che «questo tratto di Francigena non sovrappone il percorso alle strade asfaltate». Tutti sentieri di campagna: «Attraversare campi e boschi lontano dal traffico e dal rumore delle auto, lasciare spazio alla fantasia, ai pensieri, alle riflessioni. Da provare per tutti anche per piccoli tratti». Attrae «l'esperienza diversa», «la lontananza dal turismo di massa», «il rapporto con la natura e con gli altri», la «lentezza del camminare» che permette di vedere anche i luoghi noti, come Siena o San Gimignano, con occhi diversi. Quanto ai paesi, tra Monteriggioni, Pontremoli, Radiconfani, San Gimignano e San Quirico D'Orcia, vincono Monteriggioni e San Gimignano tra gli stranieri e Pontremoli tra gli italiani, per via delle tante iniziative culturali e ricreative.

© RIPRODUZIONE RISERVATA