

Starbene

in collaborazione con **TERRE** DI MEZZO
EDITORE

LA GUIDA AI CAMMINI

10 itinerari facili
per weekend unici

Mens Sana Edizioni
Speciale allegato a Starbene
n. 11/2025. Non vendibile
separatamente.

in collaborazione con
TERRE DI MEZZO
EDITORE

100% ANTICO GRANO ITALIANO

SENATORE VARIETÀ CAPPELLI



www.lestagioniitalia.it

È un progetto di

BF 
BEST FIELDS, BEST FOOD.

Da chi la Pasta la coltiva

- ✓ Il nostro Seme è puro e selezionato
- ✓ La Semola è macinata nel nostro mulino
- ✓ La nostra Pasta è trafilata al bronzo

Una filiera tutta italiana per una Pasta di qualità unica.

editoriale

UN CAMMINO IN AMICIZIA



Questa guida nasce da una meravigliosa esperienza personale. Lo scorso anno fui invitata a compiere qualche tappa dell'antico cammino della Romea Strata, che era stato appena rimappato nel suo tratto italiano. Passo dopo passo, su e giù per le colline toscane, sperimentai la bellezza di questa forma di turismo lento e del viaggio introspettivo che un cammino offre a chi ha voglia di mettersi in gioco. Per realizzare il servizio e aggiungere informazioni precise sul percorso, chiesi aiuto alla redazione di Terre di Mezzo, casa editrice che aveva appena realizzato una guida ad hoc e mi fornì indicazioni molto utili. L'articolo fu pubblicato lo scorso marzo; quello stesso mese partecipai a Fa' la cosa giusta!, il grande evento dedicato agli stili di vita sostenibili, organizzato sempre dall'editore dei viaggi slow. Mi colpì il numero di persone di ogni età interessate alle vacanze a piedi. E allora, perché non approfondire la collaborazione realizzando una Guida ai Cammini che unisse ad alcuni degli itinerari più facili proposti da Terre di Mezzo, i consigli di salute e prevenzione degli esperti di Starbene? Dopo mesi di lavoro fianco a fianco - e con l'intervento prezioso di Monica Nanetti, giornalista super esperta di viaggi - siamo pronti. Allacciate gli scarponcini, si parte!

A handwritten signature in black ink, reading "Irene Piretti".

sommario

LA GUIDA
AI CAMMINI

6



8



26



6
Perché fa bene camminare

8
**Il dizionario
dell'escursionista**

12
**Preparazione: un aiuto
dal fitwalking**

18
Test: Quanto ti sai idratare?

22
**Cosa bere durante
la giornata**

26
Più minerali con i mix giusti

30
Organizza lo zaino

33
**10 percorsi da scoprire
con noi**

34
Il cammino Balteo
Da Aosta
a Châtillon

38
Il Cammino di Oropa
Da Santhià
a Oropa

42
La Via Francigena
Da Pavia
a Piacenza

46
Il Grande Giro del Garda
Da Desenzano
a Peschiera

50
Il Cammino di Dante
Da Ravenna a Brisighella

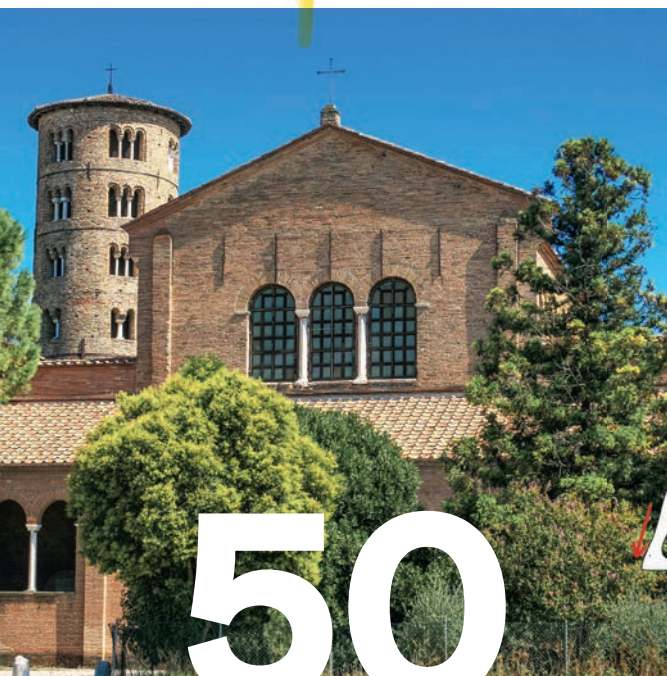
54
La Romea Strata
Da Pistoia a Fucecchio

58
La Via di Francesco
Da Trevi ad Assisi

62
Il Cammino Materano
Da Santeramo in Colle
a Gravina di Puglia

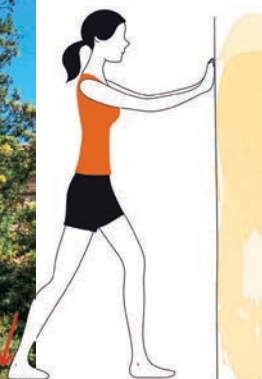


96



50

86



66
Il Cammino Minerario
di Santa Barbara
Da Iglesias a Masua

70
La Magna
Via Francigena
Da Palermo a
Corleone

78
Se a un certo punto
arrivano i crampi

80
Vesciche: cosa fare

82
La Gym
per il ginocchio

84
La Gym per i polpacci

86
La Gym per il tallone

88
La Gym
per i legamenti

90
La Gym per la caviglia

92
Lo stretching
della sera

96
A tavola per fare
sogni d'oro

Starbene

direttore editoriale
Maurizio Belpietro

direttore responsabile
Francesca Pietra

art director
e progetto grafico
Lisa Bernardinello

redazione
Caterina Caristo
caposervizio
Rossella Briganti
redattore esperto
Antonella Paglicci
redattore esperto
Gerardo Antonelli
Maria Simona Lualdi

editing
Monica Nanetti

ufficio grafico
Marina Pozzoli
Andrea Truzzi

photo editor e
segreteria di redazione
Eleonora Monti



Guida Cammini allegato
a Starbene 11-2025
Non vendibile separatamente

SOCIETÀ EDITRICE
Mens Sana Edizioni Srl
SEDE LEGALE E AMMINISTRATIVA
Via Vittor Pisani, 28, 20124
– Milano (MI).
AMMINISTRATORE UNICO
Maurizio Belpietro
Registrazione del Tribunale
di Milano Numero 23 del 17/01/1978
PUBBLICITÀ
Mediasel srl a socio unico,
via Vittor Pisani, 28 20124 Milano -
adv@mediasel.it +39 0282197516
DISTRIBUZIONE
Press-Di srl, Via Mondadori 1, 20090 –
Segrate (MI), fax 045.8884378
STAMPA E ALLESTIMENTO
Rotolito S.p.A., Via Sondrio 3
(angolo Via Achille Grandi)
20096 Poglieto (MI)
REDAZIONE
via Vittor Pisani 28, 20124 (Milano)

Foto di 123rf

PERCHÉ FA BENE camminare

PASSO DOPO PASSO, LA TUA MENTE SI LIBERA, LA TUA FANTASIA
SI ESPANDE E IL TUO EQUILIBRIO EMOTIVO SI RAFFORZA

Camminare non è un'azione come tante. Può diventare una fonte di grande benessere psicologico. Innanzitutto, migliora l'autostima, la percezione del sé fisico e la padronanza di sé. Se lo fai in modo mindful – cioè consapevole, concentrandoti sul respiro e su ogni passo – riesci ad assaporare il qui e ora e a staccarti sia dai rimpianti per il passato sia dalle preoccupazioni per il futuro. Metterti in cammino può servirti anche a riflettere meglio sui nodi che ti opprimono e, quindi, a trovare la strada per scioglierli. E poi quando sei di buonumore moltiplica la tua gioia, ti regala ispirazione, ti aiuta a connetterti con la natura e a riceverne l'energia creativa. Ma analizziamo questi effetti in modo più approfondito.

Ritorno al presente

«Quando avevi imparato da poco a camminare, lo facevi solo per il gusto di goderti ogni passo e ogni istante», spiega il monaco vietnamita Thich Nhat Hanh, figura di riferimento per lo zen e la mindfulness, nonché autore del libro *Camminare in consapevolezza*. «Ora, invece, vai di fretta, in cerca di felicità in un posto e poi in un altro, senza alcun piacere di ciò che fai al momento e spesso troppo oc-

cupata a rimuginare sul passato o a preoccuparti per il futuro. In realtà, la nostra reale destinazione è il qui e ora, perché la vita è possibile solo in questo momento e in questo luogo. Come tornare al presente e recuperare serenità, calmare rabbia, paura e agitazione? Cammina riportando l'attenzione al respi-

ro e ai passi. Lascia che sia il respiro a guidarti, non forzarlo... apprezza ogni passo che fai e sii cosciente del contatto dei piedi con il terreno: scoprirai il suo potere risanante».

Depuri i pensieri

Camminare implica un movimento in avanti che ti permette di "sganciarti" dai pensieri che non ti danno pace, di lasciare indietro quello che eccede: in sintesi, di avere una mente più libera, disposta a ricevere nuove idee. In questo modo, passo dopo passo, si rilassano le strutture del cervello che regolano gli ormoni associati allo stress, come il cortisolo. Per questo spesso chi si mette in cammino si trova in un momento di svolta, in cui è chiamato a prendere una decisione importante o si trova in mezzo a un conflitto. Se sei in una situazione complessa e senti che ti manca la necessaria chiarezza mentale, uscire all'aperto e camminare ti consente di trovare lo spazio fisico e psichico per ampliare le tue vedute e per individuare soluzioni.

Attivi la fantasia

Se la mente è sgombra, può accogliere gli stimoli in cui ti imbatti e le sensazioni che provocano, e tutto ciò attiva la tua vena creativa. Già, perché la creatività

UN POTENTE ANSIOLITICO

Il benessere mentale che deriva dal camminare ha anche motivazioni fisiologiche: bastano 30 minuti di camminata al giorno per stimolare la produzione di endorfine, i cosiddetti ormoni del benessere. Chi tende all'ansia o alla depressione può proteggersi passeggiando con regolarità: il merito è di altri due ormoni favoriti dal movimento, la noradrenalina e la serotonina. E poiché andare a piedi implica stare all'aperto ed esporsi alla luce solare, favorisce anche la produzione di melatonina e di testosterone, ormoni che contribuiscono al miglioramento del tono dell'umore.



non si palesa forzando la mente, bensì lasciandola libera. A questo proposito, è interessante sapere che chi cammina – sia in città sia nella natura – risulta doppiamente creativo rispetto a chi è sedentario.

Avverti sensazioni nascoste

Camminando, hai l'opportunità di ascoltare i segnali che arrivano dal tuo corpo. In questo senso camminare diventa un facilitatore del processo di Focusing. Si tratta di una tecnica psico-

logica ideata negli anni '60 da Eugene T. Gendling, filosofo e psicologo americano, la quale parte dal presupposto che il corpo (cervello compreso) è saggio e sa molto più di quanto arrivi alla nostra coscienza. Con il Focusing, dunque, "metti a fuoco" ciò che ti succede e sviluppi la capacità di prestare attenzione a sensazioni fisiche significative ma difficili da tradurre in parole. Se ti alleni a percepire in quale parte del corpo esse si manifestano e con quali caratteristiche, diventi capace di identificarle, di descriverle, di dare loro un nome preciso che ti permette di analizzarti e capirti meglio.

Tiri fuori le tue risorse

Quando cammini, ti ricarichi di energia positiva. E dal momento che con questa attività raggiungi una visione olistica della vita, fatta di sinergia tra corpo e mente, hai la base per il cambiamento, per liberarti dai quei blocchi che ti impediscono di tirare fuori tutte le tue risorse ed energie.

Un viaggio della mente

Molte persone vivono in luoghi poco verdi e molto trafficati, che scoraggiano il muoversi a piedi. Per questo percorrere un cammino in natura, anche solo per pochi giorni, può rappresentare un intervallo straordinariamente rigenerante. Ma anche in ambienti poco adatti, rumorosi o caotici, camminare in consapevolezza al ritmo del tuo respiro può regalarti una maggiore pace interiore. Conta soprattutto come lo fai: quale spirito ti spinge, come ti connetti con l'ambiente circostante, con quali occhi guardi la strada, se sei mossa o meno dalla volontà di capire ciò che ti circonda.

il dizionario

DELL'ESCURSIONISTA

UNA LETTERA DOPO L'ALTRA, TUTTO QUELLO CHE C'È DA SAPERE PER AFFRONTARE LE TUE CAMMINATE IN MODO PREPARATO E CONSAPEVOLE

ABBIGLIAMENTO

A Indossa a pelle una T-shirt in lana merino, leggera e a rapida asciugatura; sopra una maglia traspirante e termoregolante, a maniche lunghe. Abbinale a pantaloni comodi, meglio se dotati di tasche chiuse con zip. Scegli calze da trekking tecniche per prevenire le vesciche. Nello zaino tieni sempre una giacca antipioggia-antivento e, nelle stagioni più fredde, un piumino imbottito.

BASTONCINI

b Importanti perché ti aiutano a fare meno fatica in salita, potendo sfruttare anche la spinta delle braccia, e ti permettono di avere più equilibrio in discesa, alleggerendo il carico su caviglie, ginocchia e anche. Se possibile scegli i più innovativi, che si piegano in 3 pezzi e hanno l'anima interna elastica: così saranno più comodi e sicuri da tenere nello zaino quando non li usi.

CALORIE

Il consumo calorico durante una camminata dipende da una molteplicità di fattori tra cui il peso individuale, il livello di allenamento, la durata complessiva dell'attività, il peso dello zaino.

C Come dato medio, una donna di 50 kg che cammina con un passo costante di 5 km/h brucia intorno alle 200 calorie all'ora, che arrivano a 300 se il percorso è in salita.

DISLIVELLO

d Indica la differenza di altitudine da un punto all'altro: il "dislivello positivo" indica quindi la quantità di salita che ti troverai a superare. È un dato da valutare con attenzione quando stai programmando il tuo cammino, perché più è significativo, maggiore sarà il grado di allenamento richiesto. Per i primi itinerari inizia con un dislivello di poche centinaia di metri, per poi aumentare progressivamente. Per migliorare la tua preparazione e resistenza devi soprattutto... camminare tanto, compiendo escursioni via via più lunghe e aumentando progressivamente anche il dislivello, così da abituarti allo sforzo senza mettere a rischio i muscoli.

E

ESPERIENZA

Qualche piccolo errore iniziale è inevitabile: ricordati che c'è bisogno di tempo e di varie escursioni per apprendere al meglio i "trucchi del mestiere".

FOOD

f Cibo e vettovaglie fanno peso nello zaino, quindi è importante ottimizzare le tue scorte. Porta con te almeno un litro e mezzo d'acqua, eventualmente integrata con sali minerali da sciogliere nella borraccia. Come spuntino evita il classico panino, pesante da digerire, e preferisci frutta secca, semi (girasole, zucca, chia), gallette di riso o barrette di cereali. La mattina a colazione evita brioche e caffè e prediligi invece frutta, yogurt e cereali, oppure qualche fetta biscottata integrale con un po' di marmellata. A pranzo ok a un primo leggero o un'insalata. La sera è importante recuperare e nutrire i muscoli con proteine (uova, pesce, carne, legumi); e se il cammino prosegue, anche con carboidrati (pasta, riso) per una riserva di energia a cui attingere il giorno seguente.





HABITAT

Il rispetto per l'ambiente è una regola fondamentale: non lasciare traccia del tuo passaggio, se non le impronte dei tuoi scarponcini.



IDRATAZIONE

Una norma valida sempre, ma ancor più importante in cammino: mantieni il tuo corpo idratato ricordandoti di bere spesso, anche se non avverti lo stimolo della sete.



LUCE FRONTALE

È fondamentale averla nello zaino: può essere utile se ti attardi sui sentieri, ma anche quando ti fermi a pernottare in ostello. Sceglila con la chiusura della batteria ermetica e con l'elastico regolabile. Non serve spendere troppo: con 20-30 € puoi acquistarne una di buona qualità.



MUSICA

Nei momenti di stanchezza, un paio di cuffiette e una playlist ad hoc possono regalarti un'iniezione di energia supplementare.



GPS

Le tracce Gps sono utilissime per orientarti lungo il cammino, e possono essere lette con facilità anche su un normale smartphone.

N

NOTE

Il cammino ti regalerà ogni giorno esperienze intense e preziose.

Per conservarne il ricordo ti basterà prendere qualche rapido appunto o disegnare uno schizzo, insieme alla data e al luogo.



OSTELLO

Dormire nelle cosiddette "ospitalità pellegrine" fa parte dell'esperienza più profonda del cammino. Ricorda però che queste strutture non sono un normale albergo e il livello di confort non è paragonabile; spesso chi ci lavora è un volontario, e il concetto di base è quello dell'incontro e della condivisione.



PIOGGIA

Fai sempre attenzione alle previsioni meteo prima di intraprendere un cammino, soprattutto se in montagna, ma ricorda che d'estate i temporali sono causati anche dal calore e quindi possono essere inaspettati. In caso di fulmini, evita di esporti in vetta o sulle creste, ma non ripararti sotto alberi isolati. La soluzione migliore per la tua sicurezza è rifugiarti in un bosco, evitando di stare sotto le piante più alte e accovacciandoti, seduta sullo zaino, con solo le punte dei piedi appoggiate al suolo: in questo modo eviterai anche le scariche indirette che arrivano a terra. In caso di forte pioggia, ci ringrazierai invece del consiglio (suggerito alla lettera "A") di avere sempre nello zaino una giacca impermeabile. Evita invece le mantelle: ampie e larghe, finiscono spesso per rendere meno sicura la tua camminata.

p



QI GONG

Letteralmente significa "disciplina del respiro": è un'antica disciplina cinese basata sulla concentrazione e il controllo della respirazione, utile anche per chi ama camminare perché insegna a respirare in modo più profondo ed efficace.

r

RELAX

Dopo un'intensa giornata di cammino, è bene regalarsi una piccola coccola per ristorare il corpo e lo spirito. Porta con te qualche bustina della tua tisana preferita, da prepararti la sera prima di dormire per sentirti "come a casa".



TECNICHE DI CAMMINATA

Conoscerle è fondamentale non solo per evitare di scivolare, ma anche per fare meno fatica. Ad esempio, quando percorri un terreno fangoso appoggia bene i piedi a terra, con le punte leggermente divergenti, per evitare di scivolare. Se il terreno è ripido, è invece efficace la tecnica della traversata in diagonale, camminando a zig-zag rispetto al pendio. In caso di salita sulla ghiaia si usa il passo incrociato: si procede con il bacino ruotato di fianco rispetto alla linea della salita. In discesa, infine, attenta ad avere sempre il busto leggermente piegato in avanti e le ginocchia flesse, facendo passi corti e avendo cura di appoggiare a terra tutto il piede per essere più stabile.

SCARPE

Ogni terreno vuole la sua scarpa. Le pedule classiche sono protettive ma pesanti: vanno bene se sono previsti tratti particolarmente sconnessi o se indossi uno zaino di parecchi chili, perché sostengono la caviglia. Le scarpe basse, da trail running, sono leggere, comode, non provocano vesciche e si possono usare su sentieri con un fondo regolare, comodo. Lo scarponcino "mid", che lascia la caviglia scoperta, è un ottimo compromesso: in genere ha un buon grip e offre una protezione efficace senza risultare pesante.

S



ZECCHIE

Un tempo c'erano solo d'estate, ma il cambiamento climatico ha fatto sì che,

Z

se cammini in zone boschive, sia possibile ritrovarsi punta da una zecca in ogni periodo dell'anno. Ricordati quindi di controllare con attenzione ogni sera eventuali ospiti indesiderati.

VELOCITÀ

Dimenticati la performance: il cammino non ha nulla a che fare con la velocità e la competizione. Per questo motivo, non sforzarti di tenere a tutti i costi il passo di qualcun altro: rischieresti di stancarti inutilmente più del dovuto. Come dato medio di riferimento, considera comunque che un camminatore con uno zaino di normali dimensioni viaggia a circa 4 km/h.

V



LA CAMMINATA SPORTIVA È UNA
DISCIPLINA CHE TI AIUTA A STIMOLARE
IL SISTEMA CARDIOCIRCOLATORIO
E IL METABOLISMO: PER AFFRONTARE
IL TUO CAMMINO NELLA FORMA
FISICA MIGLIORE

PREPARAZIONE: UN AIUTO DAL **fitwalking**



Passi decisi, falcata ritmata, braccia flesse, busto eretto e sguardo dritto in avanti: queste le regole base per mantenersi sani e in forma con la pratica del Fitwalking. Questo programma, ideato dal campione olimpico di marcia Maurizio Damilano, è presentato in dettaglio nel libro *Più magri camminando* (Sperling & Kupfer, 16 €), che lo stesso Damilano ha realizzato insieme al dottor Giuseppe Giorgio Parodi, specialista in medicina dello sport. Una disciplina che Damilano ha messo a punto per rendere accessibili a tutti i benefici della marcia, sport agonistico di alto livello. Certo, non si tratta di una tecnica da utilizzare durante il tuo cammino, su lunghe distanze e con lo zaino sulle spalle. Ma

arrivare all'appuntamento con la prima tappa in una condizione fisica ottimale, e senza chili di troppo che ti facciano da zavorra, è sicuramente un fattore in grado di rendere la tua esperienza meno faticosa e assai più piacevole. Il Fitwalking può così rappresentare un perfetto metodo di preparazione prima di affrontare un lungo itinerario. Camminare di buon passo, con una tecnica ben precisa della falcata e del movimento delle braccia trasforma infatti il nostro normale incedere in un efficace esercizio sportivo. Gli effetti positivi saranno evidenti in breve tempo sulla tua linea: in un'ora arriverai a bruciare 350 calorie! Ed è proprio l'obiettivo del piano di allenamento di 8 settimane, che trovi in queste pagine. Un programma adatto anche alle persone sedentarie, perché le prime uscite sono decisamente soft e lo sforzo, sempre moderato, aumenta in progressione, con variazioni di ritmo della camminata. Alcune sessioni prevedono poi gli allunghi, cioè brevi tratti di Fitwalking in cui devi incrementare la velocità, sempre gradualmente, fino ad arrivare alla massima che ti è possibile, prima che diventi corsa. E proprio per monitorare lo sforzo, quando ti alleni, sarebbe meglio utilizzare un cardiofrequenzimetro. Le sedute infatti prevedono il raggiungimento, in varie fasi, della frequenza cardiaca massima, che puoi ricavare con la formula di Tanaka: $208 - (0,7 \times \text{la tua età})$.

Rinforzi il tuo corpo senza fatica e combatti lo stress

Naturalmente una delle condi-

il tuo programma DI ALLENAMENTO

IN 2 MESI, CON 2-3 USCITE SETTIMANALI, PASSERAI
DALLA CAMMINATA SCIOLTA A UN PASSO DA 7 KM/H



1

RISCALDAMENTO

Parti con lo stretching per i polpacci: gamba anteriore piegata, porta indietro l'altra tendendola, tallone a terra. Quadricipiti: fletti il ginocchio e afferra il piede per portare il tallone al gluteo. Per la schiena, siediti a terra, distendi una gamba e piega l'altra, con il piede all'esterno del ginocchio. Passa il braccio opposto oltre la coscia e, facendo perno, ruota il busto verso la gamba piegata.

2

DEFATICAMENTO

Effettua delle circonduzioni: delle spalle, avanti e indietro; del bacino, a gambe divaricate e con le ginocchia leggermente piegate; delle ginocchia, tenendole unite e leggermente flesse; infine delle caviglie, spostando il peso su una gamba. Il tutto 8-10 volte per senso.

zioni necessarie è la costanza, quindi impegnati per non saltare gli allenamenti. Anche perché il Fitwalking è un toccasana per corpo e mente. È uno stimolo eccezionale per il buon funzionamento dell'apparato

cardiocircolatorio; stabilizza la pressione sanguigna e previene il rischio di trombosi. Inoltre, è un'attività che aiuta a contrastare le patologie derivanti dalla sedentarietà, come sovrappeso o obesità.

Condizioni potenzialmente pericolose perché possono essere causa, a loro volta, di altri disturbi, a partire dal diabete. Non bisogna poi dimenticare neppure l'impatto sul benessere psicofisico, dovuto alle

Riscaldamento	prima di ogni uscita: 8-10 minuti di stretching.		
Defaticamento	a fine di ogni training: 8-10 minuti di esercizi di mobilità articolare.		
	Prima uscita	Seconda uscita	Terza uscita
Settimana 1	5 minuti di cammino e 5 minuti di fitwalking lento (FWL) x 2 volte.	3 minuti di cammino e 5 minuti di fitwalking lento x 4 volte	
Settimana 2	5 minuti di cammino e 10 minuti di fitwalking medio (FWM) x 3 volte	3 minuti di cammino e 10 minuti di FWL x 3 volte + 5/6 allunghi di 100 m, in progressione	
Settimana 3	10 minuti di FWL + 5 minuti di cammino + 15 minuti di FWL + 5 minuti di cammino	25 minuti di FWL + 5/6 allunghi di 100/120 m, in progressione	5 minuti di cammino + 20 minuti di FWL + 5 minuti di cammino + 10 minuti di FWL.
Settimana 4	20 minuti di FWL + 5 minuti di cammino. 1 minuto di FWL alternato a 1 minuto di FWM, per 10 minuti. Al termine, 5 minuti di cammino.	5 minuti di cammino + 15 minuti di FWL + 5 minuti di FWM + 10 minuti di FWL. 3/4 allunghi di 150 m, in progressione.	45 minuti di FWL.
Settimana 5	30 minuti di FWL. 5/6 allunghi in scioltezza.	5 minuti di cammino + 10 minuti di FWL + 1 minuto di FWL alternato a 4 minuti di FWM, per 15 minuti. Alla fine, 5 minuti di cammino.	40 minuti di FWL, con ritmo appena più sostenuto negli ultimi 7/10 minuti.
Settimana 6	10 minuti di FWL + 15 minuti di FWM + 10 minuti di FWL.	45 minuti di FWL + 6/8 allunghi di 150 m, in progressione.	5 minuti di cammino + 45 minuti di FWL + 5 minuti di cammino.
Settimana 7	20 minuti di FWL + 15 minuti di camminata a passo veloce (6,5/7 km/h).	55 minuti di FWL + 6/8 allunghi di 150 m, in progressione.	5 minuti di cammino + 25 minuti di FWL + 10 minuti di FWM + 5 minuti di cammino.
Settimana 8	40 minuti di FWL.	5 minuti di cammino + 15 minuti di FWL + 10 minuti di cammino + 6/8 allunghi di 150 m, in progressione.	15 minuti di FWL + 20 minuti di FWM + 1 minuto di FWL (<7 km/h) x 5 volte, con 15" di recupero. 5 minuti di cammino

Cammino = al tuo passo senza curare la tecnica

FWL = Fitwalking lento, al tuo passo curando la tecnica

FWM = Fitwalking medio: frequenza cardiaca al 70/80 % della massima

FWI = Fitwalking intenso: battito cardiaco oltre l'80% della massima

endorfine che l'esercizio fisico rilascia nell'organismo. Inoltre va sottolineato l'aspetto sociale di questo sport, dal momento che è facile organizzarsi in gruppi, per allenarsi insieme all'aria aperta.

Attenzione a questi errori
Per rendere efficace l'allenamento la tecnica è molto importante. Per aiutarti abbiamo illustrato il movimento della falcata, dalla fase iniziale (l'attacco), fino a quella finale (la spinta). L'erro-

re più comune, infatti, è quello di utilizzare male la rullata, che è il vero motore di chi cammina. Spesso si riduce l'azione del piede a un semplice spostamento del peso, quando invece è una leva potente: se impari a sfrut-

tarne la spinta puoi avere enormi vantaggi sull'efficienza della camminata. Un altro punto "dolente" riguarda le braccia: di solito ci limitiamo a un movimento "a sensazione". Invece, l'oscillazione deve essere ampia e coordinata, in modo da bilanciare il busto e contribuire a mantenere un passo più vigoroso. Puoi tenerle distese lungo i fianchi, purché abbiano una oscillazione accentuata. Raggiunta una certa velocità, ti accorgerai che diventa più comodo tenerle flesse a 90°. Il busto dev'essere ben eretto ma non rigido, con la colonna vertebrale in linea e mai piegata in avanti.

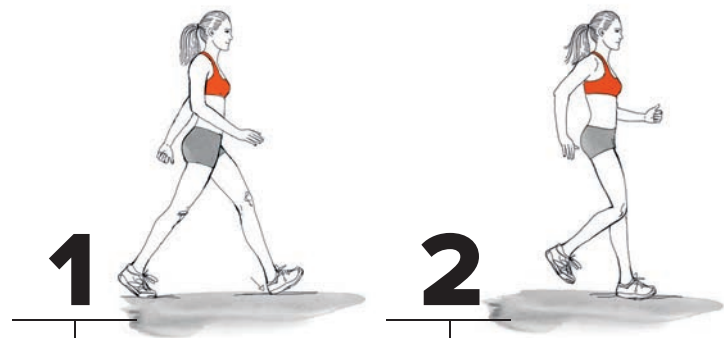
Preferisci un fondo regolare

Per il Fitwalking le vie cittadine sono la soluzione ideale: l'asfalto è il terreno migliore perché è compatto, solido, assicura aderenza e permette il corretto appoggio del piede. È anche un modo di riscoprire la città (a patto di mantenere un passo veloce e non cedere allo shopping), meglio ancora se nelle zone a traffico limitato, come i centri storici con strade piccole e strette, in cui il camminare dà un grande piacere. Anche i parchi cittadini sono ok, perché i vialetti sono in terra battuta, ben compatta e in aree lontane dal traffico. Inoltre si hanno a disposizione provvidenziali fontanelle e, a volte, le indicazioni delle distanze. Diverso è il discorso del fondo sterrato che caratterizza i sentieri di campagna. Un percorso irregolare tra sassi e avvallamenti, come quelli che si possono trovare durante i cammini, diminuisce fortemente la capacità di camminare in maniera vigorosa, riduce la qualità

la tecnica A TAMPONE

Camminare è un gesto naturale; farlo in chiave atletica comporta però una tecnica precisa, per sfruttare al meglio le potenzialità biomeccaniche del corpo. Inizia focalizzando l'attenzione sul movimento del piede, utilizzando la tecnica a "tampone": dall'appoggio del tallone, per passare a quello della pianta, fino a percepire la fase finale di spinta. Cerca poi di dare fluidità alla falcata, coordinando il movimento delle braccia.

Istock, illustrazioni Scandella



1

Attacco

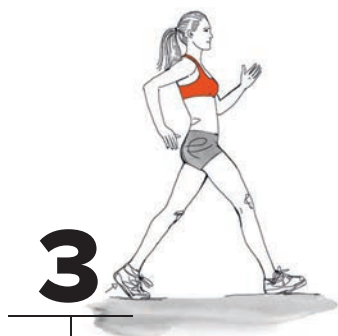
Il piede deve essere utilizzato in modo completo, con un appoggio di tacco ben marcato. Il contatto con il terreno avviene solo con il calcagno, mentre il piede rimane a martello, con la punta ben sollevata.

2

Rullata

Successivamente devi portare l'appoggio a pianta piena, accompagnando la discesa del piede con un movimento controllato. È la fase di supporto, in cui il piede sostiene l'avanzamento di gamba e busto e si prepara alla spinta dello stacco.





Spinta

Nel momento in cui sollevi il tallone posteriore, il piede inizia la fase di spinta vera e propria. Il terreno è il punto d'appoggio su cui il piede scarica la forza per spostare l'azione in avanti. Se la spinta è debole, la falcata sarà poco ampia.

della spinta e costringe a una maggior cautela negli appoggi.

Mattina, pomeriggio o sera?

Dopo aver parlato del "dove", resta da stabilire il "quando". Meglio praticare il Fitwalking alla mattina, in pausa pranzo, oppure in serata, al termine del lavoro? Non si può dare un'indicazione precisa, perché si tratta di fare i conti con i propri impegni di professionali e di famiglia. Bisogna però tener conto del fattore tempo, perché a mano a mano che si procede con l'allenamento, le sedute di Fitwalking si prolungano. Allenarsi in tempi forzatamente ristretti, come in pausa pranzo, può diventare un fattore di stress. Meglio quindi al mattino, se questo non comporta una levataccia eccessiva, in modo da iniziare la giornata in modo attivo. Magari limitandosi a un paio di sessioni da 35-40 minuti durante la settimana e lasciando al weekend quelle più impegnative. Se invece preferisci allenarti in serata, rimani all'interno del centro urbano in aree ben illuminate; in questo caso è raccomandabile un pasto leggero a pranzo e uno spuntino veloce un paio di ore prima del training. Più che il momento della giornata, è importante la costanza nel tempo: tieni sempre presente che una sessione da un'ora e mezza a settimana non è efficace come 3 sedute da 30 minuti l'una.

Scegli bene le calzature

Infine, due parole sull'unico "attrezzo" realmente indispensabile per la camminata sportiva: le scarpe. In linea generale, l'ideale è puntare su leggerezza e flessibilità.

Scelte da Starbene (IP)

LE SOLETTE CHE AUMENTANO IL COMFORT



Per prevenire i dolori e garantirti il massimo della comodità durante i tuoi allenamenti puoi fare ricorso alle solette "GelActiv® Casual, Sneakers" proposte da Scholl. Sono dotate dell'innovativa tecnologia Gelwave™: piccole e flessuose onde in gel, posizionate strategicamente sulla parte inferiore, che agiscono come una molla, piegandosi quando la pressione è molto forte. Fungono quindi da ammortizzatori per i tuoi piedi, ti forniscono il necessario sostegno e riducono gli urti. Inoltre, grazie alla speciale Memory Foam incorporata, si adattano al piede accompagnandolo in ogni tipo di movimento.
Info su: scholl.it



QUANTO TI SAI idratare?

RISPONDI ALLE NOSTRE
DOMANDE E SCOPRI
SE FORNISCI AL TUO
CORPO TUTTA L'ACQUA DI
CUI HA BISOGNO. È UNA
GARANZIA
FONDAMENTALE
DI SALUTE E BENESSERE

Basta perdere l'1% di acqua rispetto al proprio peso corporeo per sentirsi subito più stanchi, e il 5% per avere i crampi. Se invece assicuri al tuo corpo la giusta quantità di liquidi, ti garantischi uno dei pilastri del benessere. Un concetto che ci sentiamo ripetere da anni, ma che diventa ancor più fondamentale nel caso di un'attività fi-



il test



- 1** **Durante il giorno bevi**
a) SOLO FUORI PASTO
b) QUANDO HAI SETE
c) AI PASTI E NON SOLO

Quando avverti lo stimolo della sete il tuo organismo sta già subendo uno stress idrico. Se bevi sia a tavola sia a stomaco vuoto ti metti al riparo da questa eventualità e per di più non rischi di ingrassare: uno studio condotto dall'American Chemical Society di Boston ha rivelato che chi beve due bicchieri di acqua prima di mettersi a tavola riduce il consumo delle calorie e mantiene bilanciato il peso.

- 2** **Il numero ideale di bicchieri per proteggere il cuore**
a) UN PAIO AL GIORNO
b) ALMENO 5
c) 12 O PIÙ

Uno studio pubblicato dall'American Journal of Epidemiology ha dimostrato che chi beve più di 5 bicchieri di acqua al giorno ha il 41% di probabilità in meno di subire un infarto di chi che ne beve meno di 2. Mai esagerare, però: metti inutilmente sotto stress i reni.

- 3** **Di solito ti disseti con**
a) ACQUA OLIGOMINERALE
b) MEDIO-MINERALE
c) ALTERNI I VARI TIPI, COMPRESA L'ACQUA DEL RUBINETTO

È fondamentale alternare le diverse acque e i loro specifici minerali: questo semplice gesto ti mette al riparo da accumuli e carenze. Inutile invece bere acqua "leggerissima": se soffri di ritenzione idrica basta sceglierne una povera di sodio.

sica intensa e protratta per molte ore, come quella del cammino. Su questo tema si è però spesso bombardate da informazioni di ogni tipo: alcune corrette, altre semplici "leggende metropolitane" o addirittura dannose. Tanto più che le esigenze variano in funzione di molteplici fattori. E tu, sai idratarti al meglio? Scoprilò con il nostro test.



4

Durante una lunga camminata

a) NON BEVI FINO ALL'ARRIVO,
PER MIGLIORARE LA TUA

PRESTAZIONE E PERDERE PIÙ PESO

b) SORSEGGI ACQUA PRIMA,
DURANTE E DOPO LA CAMMINATA

c) BEVI UN ENERGY DRINK

Bere acqua in modo costante ti mette al riparo dalla disidratazione, principale nemico di qualsiasi attività sportiva: fa diminuire le forze, fa sentire di più la stanchezza e innesca i crampi muscolari. Inoltre, metti in moto anche la termogenesi (produzione di calore con dispendio energetico), che ti aiuta a perdere peso. Se durante il cammino ti senti stanca, all'acqua puoi associare una banana: contiene carboidrati, potassio e vitamina B6. È un integratore naturale.

5

Il fabbisogno d'acqua è

a) UGUALE A OGNI ETÀ

b) MAGGIORE NEI BAMBINI

c) MAGGIORE IN GRAVIDANZA

Il fabbisogno d'acqua è più alto durante l'attesa: occorre per sostenere l'aumentato flusso di sangue e per formare il liquido amniotico. Dal terzo mese in poi, infatti, è necessario aumentarlo di 300 ml al giorno rispetto ai canonici 2 litri quotidiani. Durante l'allattamento, invece, la quota ideale è pari a 2,5-3 litri al giorno. E per i bimbi? L'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare indica 1300 ml al giorno dai 2 e i 3 anni, 1600 tra i 4 e gli 8 anni, 1900 ml per le bambine fino ai 13 anni (per i ragazzi 2100 ml).

6

Per reintegrare il patrimonio idrico occorre bere

a) A PICCOLI SORSI

b) TUTTO D'UN FIATO

c) LONTANO DAI PASTI

Se ne ingurgiti mezzo litro tutto d'un fiato l'acqua raggiunge subito la vescica, innesca lo stimolo a far pipì e così la elimini rapidamente, rendendo meno efficace la sua azione idratante. Se la bevi a piccoli sorsi, invece, funziona a mo' di flebo e riscalza, goccia a goccia, le perdite di liquidi. La regola vale d'estate, ma anche d'inverno: persino quando è freddo, solo con il sudore elimini circa 200 ml d'acqua al giorno.

7

Ti idrata di più

a) UN'INSALATA DI POMODORI

b) UNA FETTA D'ANGURIA

c) UN CENTRIFUGATO DI
VERDURA

Il centrifugato di verdure è la vera soluzione reidratante: è un concentrato di liquidi, ma anche di sali minerali, utilissimi per il benessere di tutte le tue cellule. Per renderlo ancor più efficace, diluiscilo in rapporto 1:2 con acqua oligominerale: lo assorbirai molto più rapidamente.

8

Ti disidratano di più

a) UN PAIO DI BICCHIERI
DI VINO

b) DUE FETTINE DI SALAME

c) UNA MANCIATA DI
NOCCIOLINE SALATE

L'alcol aumenta la diuresi e ti fa perdere liquidi. Salame e noccioline, invece, per il loro contenuto di sale da cucina, aumentano "solo" lo stimolo della sete per garantire all'organismo una maggior quantità di liquidi.

le risposte

ESATTE

1 = C 4 = B 7 = C

2 = B 5 = C 8 = A

3 = C 6 = A

i risultati DEL TEST

DA 0 A 4 RISPOSTE ESATTE

Se non rivedi le tue abitudini e non presti maggior attenzione all'idratazione, rischi di rimanere a corto di acqua. Impara a riconoscere (ma anche a prevenire) i segnali che il corpo ti lancia perché tu gli fornisca dei liquidi: le urine concentrate e di un colore giallo intenso, i crampi, un minor grado di attenzione. Per saperne di più vai sul sito hydrationlab.it. Se vuoi, puoi scaricare da Google play la app iDrinkWater che, con delle notifiche, ti aiuta a raggiungere il fabbisogno idrico giornaliero.

DA 5 A 7 RISPOSTE ESATTE

Sei sulla buona strada per garantire al tuo corpo l'acqua che gli serve. Continua così, mettendo sempre in tavola anche le faticose 5 porzioni di frutta e verdura al giorno (ulteriore fonte di liquidi), con un occhio di riguardo per gli alimenti naturali più idratanti: anguria e cetrioli (contengono il 96% d'acqua) sedano, ananas e mirtilli (con il 95%), melone (92%) e pere (89%).

8 RISPOSTE ESATTE

Complimenti: sai come garantire al tuo organismo un'ottima idratazione. Se vuoi migliorare ulteriormente le tue conoscenze, o se hai dei dubbi su quello che può decurtare il tuo patrimonio idrico, naviga sul sito dell'Istituto Europeo dell'Idratazione (europeanhydrationinstitute.org/it/educational-materials/key-tips-on-hydration/), dove troverai brevi e chiari filmati che ti offrono informazioni utili e validate scientificamente per non rimanere mai all'asciutto.



cosa bere DURANTE LA GIORNATA

L'ACQUA È INDISPENSABILE, MA HAI VOGLIA DI UN'ALTRA BEVANDA?
SCOPRI QUALI TI POSSONO DISSETARE E QUALI, INVECE,
PRODUCONO L'EFFETTO OPPOSTO





succhi & co.

VANTANO BUONE QUALITÀ
NUTRITIVE, MA VANNO SCELTI BENE

Un succo non sostituisce una porzione di frutta, e in genere non disseta quanto l'acqua, ma in questa categoria puoi trovare diversi prodotti che vantano, oltre al gusto, anche proprietà salutari. Sappi, innanzitutto, che se in etichetta leggi "succo" allora è 100% frutta, se è un "nettare" in media la frutta è il 40-50% (il resto acqua e un po' di zucchero), mentre per le "bevande" il contenuto di frutta arriva a malapena al 20%.

Vitamine naturali o aggiunte. Le calorie non sono trascurabili (scegli possibilmente i prodotti senza zuccheri aggiunti), ma la presenza di una parte delle vitamine e dei sali minerali della frutta d'origine garantisce vantaggi nutrizionali. Alcuni succhi poi, come quello di mirtillo, mantengono bene anche la naturale attività dei principi antiossidanti (in questo caso antociani) utili nella lotta contro i radicali liberi. A proposito di antiossidanti e vitamine, le bevande di frutta "arricchite" sono un'altra categoria di crescente successo. Senza dubbio le vitamine A, C ed E svolgono un ruolo protettivo importante, ma ricorda che il miglior modo per assumerle rimane quello di mangiare frutta fresca. Il panorama si è arricchito di recente anche di frullati e smoothies. Non proprio economici ma molto pratici, al gusto piacevole uniscono un buon valore nutritivo.

tè e acque aromatizzate

SONO LE PIÙ DISSETANTI. OCCHIO,
PERÒ, ALLO ZUCCHERO

Inutrizionisti lo ripetono come una litania, la più dissetante delle bibite è l'acqua: senza calorie, idratante e remineralizzante, il massimo per la salute. Certo, per quanto riguarda il gusto non si può dire sia molto saporita... Ecco perché sono tanto apprezzate le nuove varianti con infusi naturali.

Alle erbe o alla frutta. Da qualche tempo puoi trovare in commercio acque "aromatizzate", costituite da minerali di qualità arricchite con estratti d'erbe e frutta. Biancospino, mirtillo, arancia, pompelmo, sino al profumo della violetta del pensiero... sfiziosi e gradevoli, questi prodotti hanno un profilo nutritivo che si discosta da quello dell'acqua normale nelle calorie (in media un bicchiere da 100 ml dà 20-30 calorie) pur mantenendo la preziosa composizione salina della minerale di partenza.

La famiglia dei tè. Tra le più gettonate alternative all'acqua trovi il tè freddo, forte soprattutto della sua immagine naturale. Oggi al classico tè nero, tipicamente nei gusti al limone e alla pesca, si sono aggiunte nuove tipologie, come il tè rosso o quello verde. Nell'insieme queste bevande sono comode e gradevoli, ma uno sguardo all'etichetta comunque non guasta. Innanzitutto verifica se contengono o meno zuccheri (incidono sulle calorie che possono arrivare anche a 45 al bicchiere); l'alternativa sono le versioni con edulcoranti sintetici, che abbattano drasticamente l'apporto calorico ma vanno assunte con moderazione. Attenta poi agli altri ingredienti: in genere questi tè industriali sono fatti a partire da infusi disidratati,

che durante il processo di lavorazione possono perdere una parte delle preziose sostanze antiossidanti (polifenoli) presenti nel tè casalingo; inoltre, accertati che siano utilizzati veri succhi di limone o pesca, e non i corrispondenti aromi. Infine, attenzione ai coloranti: meglio se non ci sono.





bibite gasate

FRIZZANTI E DAL GUSTO PIACEVOLE
NON SPENGONO PERÒ LA SETE

Aranciate, limonate, cole, gassose... le bibite gassate sono davvero tante e diffusissime ma, per soddisfare la sete, in realtà una vale l'altra: danno tutte una quantità non proprio trascurabile di calorie (una lattina ne fornisce circa 130) e le differenze tra una bibita e l'altra riguardano più il sapore che la sostanza. A questo proposito non c'è nemmeno una gran differenza tra bibite con gusti "di fantasia" (come le cole) e bibite "alla frutta" (tipo aranciata o limonata), perché anche quest'ultime di frutta ne contengono poca (generalmente il 12%, come dire poco più di un bicchiere di succo ogni nove d'acqua).

Perché dissetano poco. Il sapore viene dallo zucchero, che è presente di solito in quantità sensibile (sostituito dai dolcificanti nelle versioni light), dalle diverse sostanze aromatizzanti più o meno naturali e, in molti prodotti, dagli acidi aggiunti (acido citrico, acido ortofosforico) che se da un lato equilibrano il gusto, dall'altro possono esse-

re irritanti per lo stomaco e poco salutari per lo smalto dei denti. Quanto alla sete, poi, l'efficacia nel placarla non è ai massimi livelli: dolci come sono, le bibite danno il meglio se le bevi fredde, ma il senso di ristoro è solo momentaneo perché i liquidi molto freddi all'inizio bloccano la circolazione nelle mucose della bocca, inducendo refrigerio, ma poi per reazione producono un forte afflusso sanguigno, suscitando così una rinnovata sensazione di sete. E la presenza di zucchero, che lascia anche la bocca un po' "impastata", non aiuta di certo a vincere il desiderio di bere, anzi...

Scegli le migliori. Che fare, allora: mettere cole & Co. completamente da parte? No, soprattutto se sono le tue bevande preferite: una bibita ogni tanto è ok, magari per contribuire a darti una sferzata di energia a pronto consumo in una sezione particolarmente impegnativa del cammino. Punta, però su quelle qualitativamente migliori. Nella scelta concentrati sulla voce "additivi": meno ce ne sono (soprattutto coloranti) e meglio è, con la solita raccomandazione di non berne comunque a litri durante la giornata.



aperitivo o birretta

UN PREMIO (FACOLTATIVO)
DI FINE GIORNATA

È un fatto noto: bevande alcoliche e attività fisica non vanno affatto d'accordo, anche nel caso di un movimento a bassa intensità come quello del cammino. Senza contare che, in termini generali, il consumo di alcol è universalmente considerato dannoso per la salute. Premesso questo, c'è da considerare anche l'aspetto psicologico e "culturale": festeggiare la fine di una tappa impegnativa con una birretta o assaggiare a cena il vino tipico del luogo è un modo in più per godersi il cammino. A condizione di limitare al minimo le quantità e di non considerarli come vere bevande.

energy drink

TI DANNO LA CARICA MA SE
ESAGERI ANCHE LA TACHICARDIA!

Energy drink: il nome la dice lunga sulle caratteristiche di queste bevande, oggi così di moda e diffusissime anche negli autogrill sull'autostrada. Le trovi in lattina e la caratteristica che le accomuna tutte è la presenza di sostanze che danno "la carica". La prima è la caffeina, spesso unita ad altri ingredienti dal nome suggestivo, come la taurina (evocativa di chissà quali capacità), piuttosto che il glucuronato, il ginseng o l'ormai famosissimo guaranà. Ma davvero queste bevande mantengono la promessa insita nel loro nome? Beh... non c'è dubbio che siano efficaci, considerando il fatto che alcune contengono molta più caffeina dello stesso caffè. Il problema è: si possono bere sempre? In che quantità? Sono dissetanti? Contengono molte calorie? Hanno delle controindicazioni? **Le dosi contano.** È evidente che gli energy drink



non sono proprio il massimo della naturalità, al punto che la loro composizione li rende in alcuni casi più simili a dei farmaci che a delle bevande dissetanti. E, come per le medicine, è la dose a fare la differenza... È dimostrato, per esempio, che in quantità eccessive possono avere effetti sensibili sul metabolismo, aumentare la frequenza cardiaca e alzare la pressione arteriosa: motivi più che sufficienti per sconsigliarne l'uso non solo alle donne in gravidanza, ma anche ai bambini e alle persone a rischio cardiovascolare. Senza dimenticare che anche gli energy drink, nelle loro versioni "tradizionali" addizionate di zucchero, di calorie ne apportano parecchie: se scegli una lattina maxi puoi arrivare a 240 calorie.

Riservali per le "emergenze". Le bevande energizzanti, quindi, possono rivelarsi utili se devi stare sveglia molte ore alla guida o impegnarti nello studio (in ogni caso assumile in quantità moderata e, soprattutto, evitando di mescolarli all'alcol, una pratica diffusa tra i più giovani che può avere effetti molto pericolosi). Ma in un'attività come quella del cammino, questo tipo di bevande oltre a non essere salutari appaiono anche come una sorta di controsenso. Quello a cui ti stai dedicando non è un'impresa atletica che ti richiede sforzi esasperati, ma un "viaggio lento" in tutti i sensi, alla scoperta dei territori attraversati e al tempo stesso anche di qualche aspetto di te stessa che i ritmi della vita quotidiana ti hanno portato a trascurare... Per quale motivo, dunque, forzare il tuo corpo in modo poco naturale, anziché imparare ad ascoltarne i messaggi?



+ minerali

CON I MIX GIUSTI

IN UN'ATTIVITÀ FISICA DI LUNGA DURATA COME IL CAMMINO
È ESSENZIALE MANTENERE UN CORRETTO APPORTO DI SALI MINERALI.
ECCO COME ABBINARE I CIBI PER ASSIMILARLI AL MEGLIO



La banana è ricca di frutto-oligosaccaridi (Fos): fibre solubili prebiotiche, consumate dai batteri che vivono all'interno del colon. Sono loro ad aumentare la produzione degli enzimi digestivi che migliorano l'assorbimento del calcio (dal 20 al 60%) di cui abbondano i latticini ma anche il pesce azzurro e le mandorle. Se mangi la banana quando è ancora un po' acerba, assumi anche amido resistente: questo carboidrato viene trasformato dai batteri intestinali in acidi grassi a catena corta, che, come i Fos, rendono il minerale amico delle ossa più disponibile.

CHEESECAKE LEGGERA ALLA BANANA

Sbriciola 180 g di biscotti secchi integrali e amalgamali con 80 g di burro light sciolto.

Schiaccia sul fondo di una tortiera a cerniera di 24 cm di diametro e riponi in frigo per 30 minuti. Mescola 250 g di yogurt magro con 500 g di formaggio spalmabile light, 30 g d'acqua, 80 g di zucchero di canna integrale e 10 g di fogli di gelatina ammorbiditi e strizzati. Versa nella tortiera e rimetti al freddo per 4 ore. Infine ricopri con fettine di banana.



Il kiwi contiene elevate quantità di vitamina C che si lega al ferro e lo mantiene ben "sciolto" all'interno dei liquidi dello stomaco, facilitandone l'assorbimento. Uno studio americano ha calcolato che bastano 23 mg di vitamina C (pari a 30 g di kiwi) per aumentare di 3 volte la disponibilità del ferro presente nella carne. Non poco, soprattutto se consideri che solo una piccola parte (dal 5 al 35% secondo i cibi) di questo minerale importantissimo per l'ossigenazione dei tessuti è normalmente utilizzabile dall'organismo.

INSALATA DI KIWÌ E STRACCETTI DI MANZO

Per 4 persone. Riduci a cubetti 5 kiwi, 1 peperone e 3 pomodori. Lava e taglia a fettine 150 g di lattuga. Nel frattempo, fai saltare in padella 400 g di straccetti di manzo con un filo di olio evo. Riunisci tutto in un'insalatiera e condisci con un filo di extravergine di oliva, aceto balsamico, un pizzico di sale e una spolverata di pepe.



Ricchi di zinco
 • Pesce • Carne
 rossa • Cereali
 • Legumi • Frutta
 secca

+ zinco

CON LO ZOLFO

Dove trovi lo zolfo

- Cipolla • Aglio
- Uova • Formaggi
- Cavoli



La cipolla e l'aglio aiutano l'assorbimento dello zinco, essenziale per il metabolismo delle proteine, la formazione di ossa e muscoli e, insieme a selenio e iodio, per la produzione degli ormoni tiroidei. In media il nostro organismo è in grado di assorbire dal 10 al 40% di quello contenuto nei cibi (tra cui il tonno). Ma l'alto contenuto di zolfo di aglio e cipolle fa aumentare di molto la quota, anche se il meccanismo non è ancora chiaro.

POLPETTE DI TONNO

Per 4 persone. Sbollenta 500 g di tonno fresco in un tegame con due dita di acqua leggermente salata per 5 minuti. Scolalo, sminuzzalo con una forchetta e impastalo con 3 uova, 110 g di parmigiano grattugiato, 90 g di pangrattato, prezzemolo tritato, 1/2 cucchiaino di sale e 1/4 di cipolla tritata finemente. Amalgama bene gli ingredienti poi ricava tante polpette grandi più o meno come una noce. Passale nel pangrattato e falle cuocere in padella con olio extravergine d'oliva, oppure in forno a 180 °C per mezz'ora.

Ricchi di Magnesio

- Spinaci • Frutta • Cioccolato
amaro • Funghi • Banane
- Frutta secca • Legumi

+ magnesio

CON LA VITAMINA B6



Dove trovi la vitamina B6

- Cereali integrali
- Legumi • Patate • Cavoli
- Carote • Fagiolini • Uova
- Pollame • Maiale

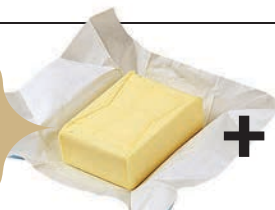
I cereali non raffinati sono ricchi di vitamina B6, che agevola il trasporto del magnesio attraverso le membrane delle cellule intestinali. Questo minerale, che abbonda negli spinaci, è fondamentale per il metabolismo di grassi, proteine e zuccheri, per la trasmissione degli impulsi nervosi e la mineralizzazione delle ossa. Oltre che per il corretto utilizzo della serotonina, ormone del benessere, e quindi per l'umore.

RISOTTO INTEGRALE CON GLI SPINACI

Per 4 persone. Cuoci 400 g di spinaci (freschi o surgelati) in acqua abbondante e fai bollire per 5/7 minuti, aggiungendo un pizzico di sale. Scolali (conservando il liquido di cottura) e tritali. Fai soffriggere la cipolla affettata al velo in una pentola con un cucchiaino di olio. Aggiungi 320 g di riso integrale e lascialo tostare per un minuto. Portalo a cottura unendo a mano a mano il brodo vegetale bollente tenuto da parte. Verso la fine aggiungi gli spinaci. Spegni la fiamma, unisci 40 g di parmigiano grattugiato, mescola e servi.

Dove trovi la vitamina D

- Burro • Uova • Muesli
- Olio di pesce • Latte
- Fegato • Carne
- Funghi



+ fosforo

CON LA VITAMINA D



Ricchi di fosforo

- Pesce • Crusca
- Latte • Legumi
- Formaggi
- Frutta secca

Il burro, come le uova, è fonte di vitamina D che, oltre a essere indispensabile per l'utilizzo del calcio, gioca un ruolo di primo piano anche per quello del fosforo di cui è ricco il pesce. Insieme alla calcitonina e all'ormone paratiroideo regola infatti l'assorbimento a livello intestinale di questo minerale, che contribuisce alla regolazione dell'equilibrio acido-base dell'organismo ed è depositato nelle ossa.

SOGLIOLA AL BURRO

Per 4 persone. Acquista 4 sogliole già pulite, lavale e asciugale bene tamponandole con carta da cucina, poi infarinale. In una padella antiaderente fai sciogliere poco burro e aggiungi qualche foglia di salvia. Adagia i pesci e falli dorare 3-4 minuti per parte. Spolverizza con pepe bianco, regola di sale e servi. Al posto delle sogliole puoi utilizzare i filetti di platessa surgelati; prima di cuocerli lascia sciogliere bene il ghiaccio: saranno più teneri.

LA PASTA DÀ ENERGIA AI TUOI PASSI

Buona, sana e perfetta come “carburante” per l’organismo, è un alimento ideale per chi affronta un cammino, soprattutto se ha un profilo nutrizionale ottimale. Come la pasta di grano duro Senatore varietà Cappelli, un grano antico che, come conferma oltre il 70% dei nutrizionisti italiani, ha una maggiore digeribilità percepita, riduce il senso di gonfiore e pesantezza, garantisce un corretto ed equilibrato apporto di nutrienti e permette di coniugare gusto e benessere

Fusilli con pesto di funghi secchi

Dosi per 4 persone

350 g di fusilli Senatore varietà Cappelli - **2** piccoli porcini freschi - **1** spicchio d'aglio - **30 g** di funghi secchi misti - **30 g** di pomodori secchi - **30 g** di gherigli di noci - **50 g** di ricotta - **1** mazzetto di basilico - peperoncino in polvere - olio extravergine d'oliva - sale

Scotta per 5 minuti i pomodori secchi in acqua bollente, scolali, asciugali con carta da cucina e tagliali a pezzetti. Intanto, ammolla i funghi secchi 10-15 minuti in acqua calda. Scolali, strizzali, tienine da parte qualcuno e rosola il resto per 5 minuti in una padella con 2 cucchiaini di olio, lo spicchio d'aglio sbucciato e poco sale. Elimina l'aglio e lavora a crema nel mixer i funghi rosolati con i pomodori secchi (conservane 1 cucchiaino), le noci tritate, la ricotta e una presa di peperoncino. Pulisci e taglia a fettine i porcini freschi. Falli dorare in una padella con poco olio per 10-15 minuti. Quando sono cotti, unisci i funghi secchi tenuti da parte, tritati grossolanamente, e i pomodori secchi rimasti. Mescola delicatamente e lascia insaporire. Cuoci i fusilli Senatore varietà Cappelli in abbondante acqua bollente salata e scolali al dente, conservando qualche cucchiaino della loro acqua di cottura. Condiscili con il pesto, ammorbidito con l'acqua tenuta da parte. Completa con i porcini dorati in padella e qualche foglia di basilico.





SCELTI DA NOI

**IL FORMATO
PIÙ AMATO**

**Con gli spaghetti
Senatore varietà Cappelli
Le Stagioni d'Italia puoi
di preparare un'infinità
di ricette semplici
ma sfiziose, come
gli spaghetti con briciole
croccanti al limone.**



Spaghetti con briciole croccanti al limone

Dosi per 4 persone

320 g di spaghetti Senatore varietà Cappelli – **3** filetti di alici sott'olio – **2** fette di pane di semola di grano duro raffermo – **50 g** di nocciole tostate – **1** limone – **1** spicchio d'aglio – **2** ciuffi di prezzemolo – olio extravergine d'oliva – peperoncino in scaglie

Trita le nocciole non troppo fini. Priva il pane della crosta, sbriciolalo con le mani e fallo tostare in una padella senza condimento, mescolando continuamente a fuoco moderato per 4-5 minuti. Unisci le nocciole, i filetti di alici e 2 cucchiaini d'olio, mescola ancora per 2-3 minuti e spegni. Scalda una ciotola di ceramica capiente. Sbuccia l'aglio, elimina il germoglio, tritalo finemente e mettilo nella ciotola con 4 cucchiaini d'olio, un po' di scorza di limone grattugiata e mescola. Intanto, cuoci gli spaghetti Senatore varietà Cappelli in abbondante acqua non salata, scolali al dente, versali nella ciotola con il condimento, aggiungi metà del mix di pane tostato, alici e nocciole, una presa di peperoncino, mescola bene e servi completando con il resto del composto a base di briciole di pane, alici e nocciole e con il prezzemolo tritato.

SCELTI DA NOI



**LA PASTA
CORTA TOP**

**I fusilli Senatore varietà
Cappelli Le Stagioni
d'Italia è ideale da
abbinare ai sughi a base
vegetale, come nella
ricetta a sinistra.**



ORGANIZZA lo zaino

CONTIENE TUTTO CIÒ CHE SERVE, RESTA SULLE SPALLE PER LUNGHE ORE, È IL SIMBOLO DI UN PRECISO MODO DI VIVERE IL VIAGGIO. TANTO CHE, NEI LUNGHİ PERCORSI, DIVENTA QUASI UNA “CASA” PER IL CAMMINATORE. ECCO ALCUNE REGOLE CHE PERMETTONO DI SCEGLIERLO E ORGANIZZARLO NELLA MANIERA PIÙ CORRETTA



1. parola d'ordine: leggerezza

DIMENSIONI E PESO, FATTORI DETERMINANTI

Per chi si cimenta per la prima volta in un cammino è una delle fonti di maggiore incertezza: quanto deve essere grande lo zaino? E quanto può pesare? La risposta è: il meno possibile. Una regola pratica definisce il peso ideale di uno zaino nel 10% del tuo peso corporeo. Limite che difficilmente si riesce a rispettare; in ogni caso, però, è bene non superare i 10 kg, sia per non affaticarsi troppo, sia per prevenire problemi alla schiena. Per questo, è bene non utilizzare zaini di dimensioni eccessive: una capienza di 40/45 litri è più che sufficiente.



3. come riempirlo

ACCORGIMENTI
E TRUCCHI
PER BILANCIARE
IL PESO E AVERE
TUTTO A PORTATA
DI MANO

La regola principale è distribuire il peso in modo equilibrato sui due lati, così da non essere sbilanciata durante la camminata. Gli oggetti più pesanti vanno riposti nella parte bassa o in quella più vicina al corpo, evitando di appendere oggetti all'esterno. Indispensabile anche organizzare il contenuto all'interno dello zaino, suddividendo il materiale per tipologia e inserendolo in diversi sacchetti. Lo zaino deve essere indossato regolando bene gli spallacci e allacciando sempre anche la cintura e la fibbia sullo sterno: in questo modo si riesce a suddividere al meglio il peso tra spalle e fianchi.

123RF, istock

2. le caratteristiche base

GLI ELEMENTI ESSENZIALI PER UN BAGAGLIO IDEALE

Gli zaini non sono tutti uguali: per poter essere indossati correttamente, devono adattarsi al fisico del camminatore. Per questo motivo esistono modelli specifici da uomo e da donna, con misure e proporzioni differenti. Un'altra verifica da fare è quella sullo schienale, che deve assicurare una buona ventilazione, e sugli spallacci, che devono essere ben imbottiti e di forma ergonomica. Attenzione anche alla tenuta alla pioggia: anche se realizzato con materiali idrorepellenti, è sempre bene che abbia in dotazione un coprizaino impermeabile, spesso alloggiato in una taschina inferiore.

Nº.1 **MARCA**
AL MONDO
NELLA CURA DEI PIEDI*

Fonte: *Nielsen GTC Harmonized Data, 52 weeks unit sales October 2024



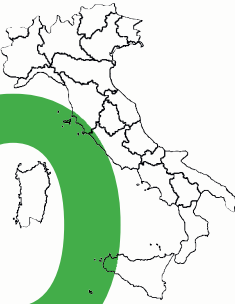
**ADDIO PIEDI
DOLORANTI!**

Scholl

Dr. Scholl's

TM

10



percorsi

DA SCOPRIRE
CON NOI

1



Il Cammino Balteo

DA AOSTA
A CHÂTILLON

Consigliato
da aprile a ottobre

2



Il Cammino di Oropa

DA SANTHIÀ
A OROPA

Consigliato
da maggio a ottobre

3



La Via Francigena

DA PAVIA
A PIACENZA

Consigliato
da ottobre
a maggio

4



Il Grande Giro del Garda

DA DESENZANO
A PESCHIERA

Consigliato
da settembre
a giugno

5



Il Cammino di Dante

DA RAVENNA
A BRISIGHELLA

Consigliato
da settembre
a maggio

6



La Romea Strata

DA PISTOIA
A FUCECCHIO

Consigliato
da settembre
a maggio

7



La Via di Francesco

DA TREVÌ
AD ASSISI

Consigliato
da settembre
a giugno

8



Il Cammino Materano

DA SANTERAMO
IN COLLE
A GRAVINA
DI PUGLIA

Consigliato
da ottobre a maggio

9



Il Cammino Minerario di Santa Barbara

DA IGLESIAS
A MASUA

Consigliato
da settembre
a giugno

10



La Magna Via Francigena

DA PALERMO
A CORLEONE

Consigliato
da ottobre
a maggio

Il Cammino Balteo

DA AOSTA A CHÂTILLON

LA MONTAGNA DELLE BASSE QUOTE, TRA VILLAGGI,
CASTELLI E VIGNETI: UN ITINERARIO ADATTO A TUTTI,
ATTRAVERSO LA VALLE D'AOSTA MENO NOTA



Aosta, capoluogo della regione
e punto di partenza dell'itinerario,
vanta una storia millenaria
testimoniata dai molti monumentali
edifici di epoca romana, tra cui
i resti di un grande teatro



IL CAMMINO COMPLETO

Tappe: **23**

Lunghezza: **350 km**

Dislivello positivo: **15.620 mt**

LE TAPPE SUGGERITE

Regione: **Valle d'Aosta**

Tappe: **2**

Lunghezza: **34 km**

Dislivello positivo: **980 mt**



La Valle d'Aosta non è solo terra di grandi massicci alpini: esiste anche un'altra faccia di questa regione, più nascosta e sconosciuta. È la Valle d'Aosta delle basse quote, di una montagna tranquilla e meno appariscente, dove si mescolano natura, storia, cultura e tradizioni. Questo lo scenario percorso dal Cammino Balteo, un lunghissimo giro ad anello che si sviluppa lungo la valle della Dora Baltea.

Un percorso di fondovalle

Il cammino percorre la regione per tutta la sua lunghezza, attraversando oltre 40 comuni e passando per i principali centri,

Il ponte di pietra che scavalca la Dora a Saint-Marcel, nella prima tappa dell'itinerario



facilmente raggiungibili con i servizi di trasporto pubblico. Per questo motivo puoi facilmente organizzarti un itinerario parziale di pochi giorni, privo di difficoltà tecniche e adatto anche nel caso tu non sia particolarmente esperta o allenata. Un tratto molto interessante è ad esempio quello che parte dal capoluogo Aosta, si dirige verso est e in due giornate raggiunge la cittadina di Châtillon: un ricco esempio delle bellezze che questo cammino ha da offrire.

Prima tappa

La partenza, ad Aosta, è dalla centralissima piazza Chanoux; ma sarebbe un peccato mettersi in moto senza prima aver visitato almeno alcuni dei monumenti di questa città dalla lunghissima storia: l'arco romano di Augusto e le mura, la Collegiata di Sant'Orso, la Cattedrale, solo per citarne alcuni. Dopo di che, attraversato il fiume, puoi goderti un gradevole percorso su saliscendi - mai troppo ripidi - lungo tranquille mulattiere e strade campestri che toccano piccole frazioni. Puoi così scoprire piccoli e sconosciuti gioielli architettonici come il castello di Saint-Marcel e la casaforte a Le Chenoz. Ma la vera star di que-



sta giornata è un altro castello, quello di Fénis, considerato uno dei più belli dell'intera regione e che segna il termine della tappa, dopo circa 20 chilometri e 550 metri di dislivello. Nelle varie frazioni del paese, a breve distanza, si trovano numerosi b&b dove è possibile pernottare.

Seconda tappa

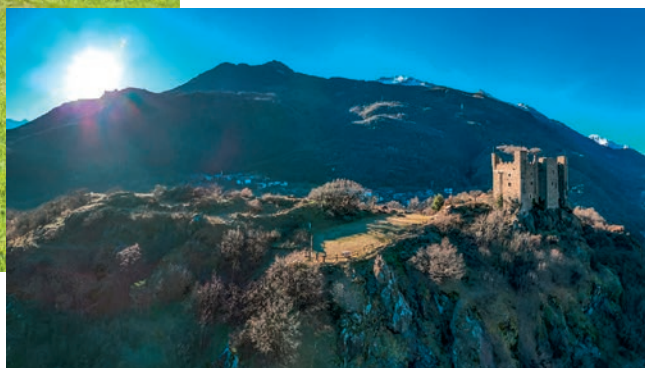
Nel secondo giorno l'itinerario si sposta sulla sponda destra del fiume; il percorso, in questo tratto, si sovrappone con l'itinerario del grande cammino di pellegrinaggio della Via Francigena e potrà quindi capitarti di incontrare camminatori di lungo corso diretti a Roma, a mille

chilometri di distanza. Il tuo percorso è invece molto più breve: poco più di 14 chilometri, con un dislivello di circa 430 metri. L'itinerario, molto panoramico e costellato di tanto in tanto da alcune panchine su cui prendersi una pausa e ammirare lo scenario, si mantiene a mezza costa e grazie all'ampiezza della vallata ti consente di godere della vista di molte delle grandi montagne: dal vicino monte Emilius fino alle lontane vette di confine come il Paramont e il Doravidi. Le quote basse a cui ti trovi ti immergono invece in uno scenario molto più domestico, dove a tratti di bosco si alternano pascoli, orti e i caratteristici vigneti tipici di questa



La fiabesca architettura del castello di Fénis ospita anche mostre, conferenze e altri eventi. A destra, il castello di Ussel. Sotto, il centro storico di Aosta

Sotto, la stazione di Nus.
La ferrovia che percorre la Valle d'Aosta è attualmente chiusa per lavori fino a dicembre 2026, sostituita da un servizio autobus



zona: a Chambave, paese che si incontra dopo circa 9 chilometri dalla partenza, si trova la Crotta de Vegneron, una grande cantina dove si produce il celebre e apprezzatissimo Muscat de Chambave. Ad attenderti all'arrivo, a Châtillon, ci sono invece altre memorie storiche: il grande ponte romano sul torrente Marmore e ben tre castelli di diverse epoche. Da qui, un servizio di autobus ti permette di rientrare facilmente collegandoti con Aosta.



LA CURIOSITÀ

Il castello medievale di Fénis fu fatto realizzare da Bonifacio I di Challant a inizio '400 e fu poi costantemente abbellito nei secoli seguenti. Nel suo cortile interno si trovano bellissimi affreschi che raffigurano San Giorgio che uccide il drago. Puoi fermarti per uno spuntino con vista sul fiabesco scenario di torri e mura merlate nella vicina area "Tzanté de Bouva", che ospita un zona attrezzata per pic-nic.



Informazioni sul percorso disponibili sul sito ufficiale del Cammino Balteo



Istock (4) Shutterstock, Ipa

Il lago di Viverone, ai margini della
serra morenica di Ivrea, in cui sono
state ritrovate palafitte risalenti
all'Età del Bronzo



Il Cammino di Oropa

DA SANTHIÀ A OROPA



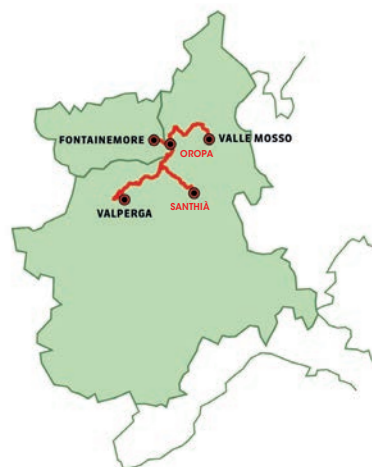
A PIEDI ATTRAVERSO IL PIEMONTE,
PER RAGGIUNGERE IL PIÙ
IMPORTANTE SANTUARIO MARIANO
DELLE ALPI. UN ITINERARIO
PERFETTO PER CHI È ALLA SUA
PRIMA ESPERIENZA

IL CAMMINO COMPLETO

Tappe: **4**

Lunghezza: **65 km**

Dislivello positivo: **1.830 mt**



Un itinerario ideale per chi è al suo esordio nel mondo dei cammini: il percorso che porta da Santhià a Oropa si sviluppa in quattro tappe, prive di difficoltà tecniche e collegate a mezzi di trasporto, che si sviluppano con un impegno crescente - ma sempre a portata di esordiente - giorno dopo giorno. Una sorta di palestra naturale per l'aspirante camminatrice, che offre al tempo stesso una ricca varietà di attrattive naturalistiche, storiche e spirituali.

Alloggi e spostamenti

Uno degli elementi caratteristici del Cammino di Oropa è l'eccel-

! LA CURIOSITÀ

Il “Cammino della Serra”, che parte da Santhià, è il più noto e frequentato della rete dei Cammini di Oropa. Ci sono però anche altre possibilità di raggiungere il santuario: il Cammino Orientale (un impegnativo trekking che parte da Valle Mosso), il Cammino Canavesano (da Valperga passando per Ivrea) e il Cammino Valdostano (che raggiunge alte quote e richiede una buona esperienza di montagna).



La chiesa di San Secondo, a Magnano. Sotto, i boschi che circondano Oropa



Il Santuario di Oropa con la Basilica Antica e, sullo sfondo, la Basilica Superiore

lente organizzazione, che consente di pianificare il proprio viaggio con grande facilità. Attraverso il sito ufficiale, infatti, è possibile utilizzare un sistema centralizzato di prenotazione degli alloggi. Di recente, inoltre, è stata messa in atto una formula che unisce noleggio e-bike, trasporto bagagli e assistenza logistica e che permette, dopo aver percorso l'itinerario a piedi, di ritornare al punto di partenza in bicicletta attraverso strade a bassissimo traffico.

Prima tappa

L'itinerario prende le mosse dalla cittadina di Santhià, nella pianura

vercellese, e percorre a ritroso il tracciato della celebre Via Francigena fino a raggiungere Roppolo, a poco più di 16 chilometri di distanza. Una giornata di cammino tranquillo e quasi totalmente pianeggiante (i 200 metri di dislivello sono ripartiti su pendenze molto dolci) che rappresenta un ottimo “riscaldamento” per le tappe successive.

Seconda tappa

Nei 18 chilometri che separano Roppolo da Sala Biellese, punto di arrivo della seconda tappa, iniziano le prime facili salite (a fine giornata, il dislivello ammonta a 360 metri). Il cammino si svolge in gran parte lungo sentieri immersi nella natura che attraversano i boschi e le colline della Serra



d'Ivrea, l'anfiteatro morenico più grande d'Europa, e tocca numerosi punti di interesse come l'antico borgo fortificato del Ricetto di Viverone, la comunità del Monastero di Bose, la chiesa romanica di San Secondo, il piccolo borgo di Magnano.

Terza tappa

Da Sala Biellese al Santuario di Graglia (nella cui foresteria-ostello è possibile pernottare) l'impegno fisico inizia a farsi più marcato, con 510 metri di dislivello distribuiti su 16 chilometri; una salita che, d'altro canto, offre splendidi panorami sulla pianura sottostante. Da questo punto in avanti l'ambiente si fa più marcatamente montano e, pur non svolgendosi a quote elevate, nei mesi invernali

alcuni tratti del percorso possono presentare problemi di sicurezza a causa di neve e ghiaccio: prima di partire, informati sempre presso le strutture di accoglienza sulle condizioni del percorso.

Quarta tappa

Un gran finale piuttosto impegnativo, che ti lascerà stanca ma fiera di te stessa: dal Santuario di Graglia a quello di Oropa il percorso si sviluppa sul versante sud delle Alpi Biellesi tra boschi e pascoli, fino a raggiungere - dopo 15 chilometri e 750 metri di dislivello - la spettacolare conca tra le montagne che racchiude la meta conclusiva del cammino. Conserva quindi un po' di energie per visitare questa splendida destinazione, costituita da un maestoso insieme di edifi-

ci sacri: la seicentesca Basilica Antica poggiata su un gigantesco masso erratico, al cui interno si trova un sacello del IX secolo con la statua della Madonna Nera; i chiostri; l'imponente Basilica Superiore; le cappelle del Sacro Monte sparse tra i boschi attorno al santuario e ornate di sculture e affreschi. Quello di Oropa è il santuario mariano più importante delle Alpi, da secoli meta di devoti provenienti da tutto il mondo.



Informazioni dettagliate sono disponibili sul sito ufficiale del cammino.



Istock (4), Getty

Dall'alto: il castello di Roppolo, circondato dai vigneti, e una veduta notturna del Santuario di Graglia

La Via Francigena

DA PAVIA A PIACENZA



UNO DEI PIÙ CELEBRI ANTICHI
CAMMINI DI PELLEGRINAGGIO STA
CONOSCENDO UNA NUOVA VITA
E OFFRE LA POSSIBILITÀ DI SCOPRIRE
PICCOLE E GRANDI MERAVIGLIE,
SPESSO A DUE PASSI DA CASA



Il Ponte Coperto di Pavia, sul fiume Ticino, è uno dei simboli della città e costituisce lo scenografico punto di accesso al centro urbano per i pellegrini provenienti da nord e diretti alla volta di Roma

IL CAMMINO COMPLETO

Tappe: **45**

Lunghezza: **1.000 km**

Dislivello positivo: **14.600 mt**

LE TAPPE SUGGERITE

Regione: **Lombardia, Emilia Romagna**

Tappe: **3**

Lunghezza: **66 km**

Dislivello positivo: **100 mt**



Se desideri provare l'emozione di ripercorrere i passi dei pellegrini di mille anni fa lungo un percorso ricco di storia, la Via Francigena è quello che fa per te. Questo itinerario, infatti, insieme al Cammino di Santiago e alla visita al Santo Sepolcro di Gerusalemme è uno dei tre "grandi pellegrinaggi" di epoca medievale, che vedevano un intenso traffico di fedeli in viaggio per rendere omaggio ai grandi simboli del cristianesimo.

Sulle tracce di Sigerico

La Via Francigena ha anche una data di nascita: il 990, anno in cui l'arcivescovo Sigerico si recò a

Il fiume Po
nei pressi
di Piacenza



Istock (2)



Associazione Europea delle Vie Francigene www.viefrancigene.org

L'ingresso del castello Cusani, a
Chignolo Po. Di proprietà privata,
è aperto per visite nei weekend

Roma da Canterbury per ricevere la sua investitura e annotò su un diario le tappe del suo viaggio. Questo stesso percorso, con minime variazioni, è diventato la moderna Via Francigena; un cammino sempre più frequentato e apprezzato, sviluppatosi fino a oggi soprattutto nel tratto italiano, dal passo del Gran San Bernardo fino al Vaticano. Senza dubbio le tappe toscane, con i paesaggi della Valdorcia e delle Crete Senesi, sono tra le più iconiche di questo

Nella pagina accanto, a destra,
il castello di Belgioioso, sede
di varie manifestazioni e fiere

lungo cammino. Ma ci sono anche altre parti, meno celebri e meno impegnative in termini di salite, che possono regalare esperienze affascinanti: come quelle che conducono attraverso il cuore della Pianura Padana.

Prima tappa

Piuttosto lunga (quasi 25 chilometri) ma totalmente pianeggiante, la prima giornata ti porta a uscire da Pavia godendo il panorama del suo famoso Ponte Coperto, per procedere poi lungo tranquille strade di campagna a poca distanza dal fiume (il Ticino nel primo tratto, il Po dopo circa 8 chilometri dalla partenza). Un tracciato solitario e meditativo, scandito da tracce del passato e da segnali del passaggio degli antichi pellegrini: il piccolo Oratorio di San Lazzaro fondato nel 1157, la bella chiesa di San Giacomo della Cerreta del XV secolo, l'imponente castello di Belgioioso. Si arriva così alla località di Santa Cristina e Bissone, la cui parrocchia offre un tipico esempio di ospitalità pellegrina per il pernottamento.

Seconda tappa

Da Santa Cristina e Bissone, continua la traversata della campa-



gna lombarda. Il percorso, lungo 16 chilometri, è ancora completamente piatto, ma si iniziano a scorgere piccole colline nelle vicinanze. Come quelle che, poco dopo la partenza, circondano il paese di Miradolo Terme, dove è attivo un centro benessere che utilizza le acque termali salso-bromo-iodiche. Oltrepassata Chignolo Po, che custodisce un imponente castello le cui origini risalgono fino all'VIII secolo, si arriva infine all'abitato di Orio Litta, termine



La Cattedrale di Santa Maria Assunta e Santa Giustina, nota come duomo di Piacenza



Andrea Lavagna courtesy Castello di Belgioioso

! LA CURIOSITÀ

Attraverso il sito ufficiale è possibile richiedere la Credenziale: una sorta di “passaporto del pellegrino” che ne attesta lo status e che consente l'accesso preferenziale a ostelli e altre strutture di accoglienza convenzionate. La credenziale è unica per l'intero percorso, e può essere usata anche nel corso di più viaggi effettuati in diversi periodi.

della tappa: qui hai la possibilità di ammirare una grandiosa villa storica (villa Litta Carini) e soprattutto di dormire in un luogo molto speciale: il bellissimo ostello comunale, ricavato all'interno dell'antica grangia benedettina attentamente ristrutturata.

Terza tappa

La terza tappa della tua esperienza di moderna pellegrina, di 22 chilometri, ti conduce ben presto in un luogo quasi incon-

taminato e di grande suggestione: la piccola frazione di Corte Sant'Andrea, affacciata sulle rive del Po. Questo, anticamente, era il cosiddetto “Transitum Padi”, il punto di imbarco dei viandanti per la traversata del grande fiume; e ancora oggi, prendendo in anticipo accordi con il barcaiolo, è possibile utilizzare una barca per tragettare sull'altra riva. L'alternativa più pratica e utilizzata, però, è quella di proseguire lungo l'argine maestro del fiume,

su strade ciclopeditoneali che consentono di evitare gli sgradevoli paesaggi suburbani che spesso caratterizzano l'avvicinamento a una grande città, e di arrivare a Piacenza in tutta tranquillità, oltrepassando il Po proprio all'ingresso del centro urbano, su una comoda corsia protetta.



Sul sito ufficiale sono disponibili molte informazioni aggiornate sul tracciato

Il Grande Giro del Garda

DA DESENZANO
A PESCHIERA



UN ITINERARIO BREVE E FACILE
DA PERCORRERE, PERFETTO
PER PRINCIPIANTI, CHE OFFRE
STRAORDINARI PANORAMI
E UNA VARIETÀ DI ESPERIENZE
PER TUTTO L'ARCO DELL'ANNO



Sirmione si trova su una stretta penisola che si estende verso il centro del lago. Secondo la leggenda, il grande Castello Scaligero posto all'ingresso del centro storico ospita il fantasma del nobile Ebengardo

IL CAMMINO COMPLETO

Tappe: **12**

Lunghezza: **190 km**

Dislivello positivo: **5.080 mt**

LE TAPPE SUGGERITE

Regione: **Lombardia, Veneto**

Tappe: **2**

Lunghezza: **23 km**

Dislivello positivo: **50 mt**



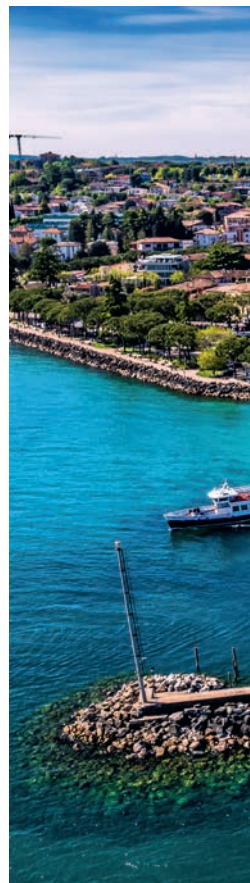
Quasi duecento chilometri attraverso tre regioni, in uno scenario che passa da atmosfere balneari a paesaggi montani: il periplo del Garda, il più grande lago d'Italia, è un appassionante trekking ad anello che, per le sue caratteristiche, può anche essere suddiviso in brevi sezioni della durata di un weekend. Le due tappe che portano da Desenzano a Peschiera del Garda sono un ottimo esempio delle bellezze di questo percorso.

Un itinerario per tutti

Per le sue caratteristiche, la parte più meridionale del lago è un tratto ideale per prendere con-



Le Grotte di Catullo, a Sirmione, risalgono al I secolo a.C., si estendono per circa due ettari e sono circondate da un vasto uliveto. A destra, Desenzano con il suo porto turistico. Sotto, Peschiera, situata nel punto in cui il Garda si immette nel Mincio



! LA CURIOSITÀ

L'intero lago di Garda è circondato da numerosi stabilimenti termali, di diverse caratteristiche e proprietà. Tra queste, le terme di Sirmione sono particolarmente conosciute e apprezzate. L'acqua termale di questa località sgorga da una sorgente a 69 °C: è un'acqua sulfurea salso-bromo-iodica, ma è anche ricca di molti altri minerali e ha proprietà esfolianti, antinfiammatorie e immunostimolanti. Nella cittadina sono attivi due rinomati centri termali che offrono un'ampia gamma di trattamenti, a cui si aggiungono vari hotel dotati di piscine termali private.



lunghezza, perfette anche se non sei particolarmente allenata. Al tempo stesso, però, si tratta di un percorso gradevole, divertente e ricco di elementi di interesse, sia dal punto di vista paesaggistico che da quello naturalistico e storico-artistico.

Prima tappa

Solo poco più di 11 chilometri separano il punto di partenza della prima tappa, Desenzano del Garda con il suo caratteristico porto vecchio risalente al XIII secolo, dall'arrivo a Sirmione (centro con una ricca offerta alberghiera); ma si tratta comunque di una giornata intensa e ricca di suggestioni. Il percorso segue le rive del lago incontrando alcuni tratti dalle atmosfere quasi mediterra-

nee, come la spiaggia d'Oro e la spiaggia della Cesolina nei pressi di Rivoltella. Poco dopo, il percorso inizia ad addentrarsi lungo la penisola di Sirmione, annunciata dalla vista del suo medievale castello Scaligero, uno dei monumenti simbolo della città. Accedendo attraverso quello che era anticamente un ponte levatoio si raggiunge così il centro storico della cittadina, che rappresenta il punto conclusivo del percorso giornaliero; ma per completare l'itinerario vale sicuramente la pena di prolungare il tuo cammino con un breve percorso ad anello di un ulteriore paio di chilometri. Un suggestivo tracciato che ti porta a raggiungere la punta più settentrionale della penisola per visitare le celebri Grotte di Ca-

fidenza se sei ancora alle prime armi con il mondo dei cammini: le località di partenza e di arrivo sono facilmente raggiungibili e comodamente collegate con treni e autobus; il percorso è totalmente pianeggiante e non presenta alcuna difficoltà di tipo tecnico; il clima è generalmente mite anche durante la stagione invernale; la quantità di punti di ristoro dove prendersi una pausa è innumerevole; le due tappe sono di breve



tullo, grandi e affascinanti rovine di una villa romana che conservano vere e proprie meraviglie archeologiche; ma che, lungo la strada ti porta anche ad attraversare località dalle atmosfere completamente differenti: come il Jamaica Beach, una spiaggia allestita in pieno stile caraibico.

Seconda tappa

Nel secondo giorno, riattraversata la penisola di Sirmione, il tuo cammino prosegue in direzione est, in buona parte svolgendosi "a filo d'acqua" sul lungolago, costeggiando belle spiagge, canneti e porticcioli. Si attraversano così le località di Lugana e punta Grò fino ad arrivare a San Benedetto di Lugana, dove puoi decidere di effettuare una breve deviazione

(che aggiunge circa 4 chilometri ai poco più di undici chilometri della tappa) verso l'interno, per raggiungere il minuscolo e suggestivo laghetto del Frassino, oasi naturalistica protetta. Ancora un brevissimo tratto ti separa a questo punto da Peschiera, località dove si conclude l'itinerario. Non prima, però, di esserti goduta una visita alla poderosa fortezza che per secoli ha protetto la città, situata all'imbocco del fiume Mincio, le cui origini risalgono all'epoca romana e che è stata inclusa tra i siti patrimonio dell'umanità Unesco.

Informazioni e dettagli sulla guida "Il Grande Giro del Garda", Terre di mezzo Editore

La lunga storia di Desenzano del Garda è testimoniata dai molti monumenti e palazzi d'epoca che costellano il centro cittadino



Il Cammino di Dante

DA RAVENNA A BRISIGHELLA



La splendida
basilica
paleocristiana
di Sant'Apollinare
in Classe, poco
distante
dal centro
di Ravenna

UN ITINERARIO CHE RIPERCORRE
I PUNTI SALIENTI DELLA VITA
DEL SOMMO POETA. LE PRIME TRE
TAPPE, FACILI E PIANEGGIANTI,
SONO PERFETTE PER UN WEEKEND
TRA NATURA E CULTURA

IL CAMMINO COMPLETO

Tappe: **20**

Lunghezza: **380 km**

Dislivello positivo: **9.197 mt**

LE TAPPE SUGGERITE

Regione: **Emilia Romagna**

Tappe: **3**

Lunghezza: **55 km**

Dislivello positivo: **516 mt**



Un itinerario "giovane", che si ispira a un tema letterario per disegnare un affascinante percorso a cavallo dell'Appennino: il Cammino di Dante, nato nel 2011, è un tracciato ad anello che collega Ravenna - città che ospita la tomba del poeta - a Firenze, suo luogo natale, per poi ritornare su strade differenti al punto di partenza. Ripercorrendo, così, molti degli ambienti che videro l'esilio del letterato e che spesso compaiono nelle terzine della Divina Commedia. Nel suo insieme si tratta di un cammino lungo e impegnativo, che è bene affrontare solo se già disponi di una

certa esperienza e di un buon livello di allenamento. Ma per iniziare a sperimentare le bellezze del percorso puoi percorrerne anche solo la prima e più facile parte, da Ravenna a Brisighella, regalandoti tre giornate di tranquille camminate all'insegna di relax, arte, natura e cultura.

Prima tappa

La prima tappa del cammino, da Ravenna a Passo Vico, è piuttosto breve (19 chilometri) e completamente pianeggiante. Ma tieni comunque conto che, prima di uscire dal centro, vale sicuramente la pena di dedicare qualche ora a una visita delle straordinarie attrattive di questa città, tra cui la basilica di San Vitale e quella di Sant'Apollinare in Classe, raggiungibile con una deviazione di pochi chilometri dal percorso. Il cammino prende le mosse dalla celebre e visitatissima tomba di Dante. Da qui, uscendo dal centro urbano, l'itinerario ti porta a costeggiare il corso del fiume Montone fino a raggiungere la piccola località di



Sopra: la Basilica di San Vitale, nel centro di Ravenna.
A destra: la Torre dell'Orologio, su uno dei pinnacoli che dominano Brisighella

Passo Vico, dove c'è la possibilità di pernottare appoggiandosi alla locale trattoria (in alternativa, varie strutture dei paesi vicini, come Russi, Gambellara e San Pietro in Vincoli offrono un servizio navetta per prelevarti e riportarti sul percorso il giorno successivo). Prima di metterti in cammino, tieni presente che il percorso, in questa come nella tappa successiva, è quasi completamente privo di ombra: ricordati quindi di attrezzarti in maniera idonea, con un cappello e con una buona scorta d'acqua.

! LA CURIOSITÀ

Nel centro di Brisighella si trova la celebre Via degli Asini, unica al mondo: un antico camminamento di ronda risalente al XIV secolo, che venne nel corso del tempo coperto e inglobato nelle abitazioni dei "birocciai" che guidavano i carri per il trasporto del gesso delle vicine cave. Il risultato è una via sopraelevata, completamente coperta e porticata, divenuta simbolo del borgo.

Seconda tappa

Da Passo Vico poco più di 18 chilometri ti portano dapprima nuovamente lungo le rive del Montone, in uno scenario pianeggiante di campi coltivati, per poi raggiungere i primi contraforti dell'Appennino romagnolo (il dislivello positivo della tappa è di 140 metri) fino al minuscolo villaggio di Oriolo dei Fichi, nelle cui vicinanze sono presenti vari agriturismi presso cui è possibile pernottare. Il piccolissimo borgo

immerso nel verde, tra vigneti di Albana e Sangiovese, si trova in una suggestiva posizione tra le colline. Attualmente conta solo una ventina di abitanti stabili, ma è in grado di vantare una storia lunghissima: l'antica cittadella medievale fu costruita nel IX secolo, e la poderosa torre nel centro del paese (il cui interno è di norma visitabile durante i





Un dettaglio dei mosaici della Basilica di San Vitale, noti in tutto il mondo



Marcello Bezzi



L'intero cammino è indicato con un'apposita segnaletica, ma è consigliabile scaricare le tracce gpx per orientarsi senza difficoltà. In basso: Oriolo dei Fichi con la sua torre medievale

weekend) ne ricorda tuttora le origini millenarie.

Terza tappa

Nella terza giornata di cammino lo scenario si fa più mosso e si svolge per la maggior parte su sentieri e piccole strade sterrate. L'itinerario si addentra in un continuo saliscendi tra le colline attraverso calanchi e vigneti, offrendo vedute panoramiche che nelle giornate terse spaziano fino al mare, per raggiungere poi, dopo 17 chilometri e 360 metri di dislivello positivo, la cittadina di Brisighella. Una degna conclusione dell'itinerario, dal momento che questa località, circondata da tre pinnacoli gessosi che dominano il centro medievale, è stata inclusa nell'elenco dei Borghi più belli d'Italia: non ti resta che festeggiare il tuo arrivo con un meritato assaggio della eccellente cucina romagnola.



Istock (4)



Informazioni sul percorso e tracce gpx sono disponibili sul sito ufficiale.

La Romea Strata

DA PISTOIA
A FUCECCHIO



LUNGO UN PERCORSO MILLENARIO,
TRACCIATO DAI PELLEGRINI
PROVENIENTI DAI PAESI BALTICI
ALLA VOLTA DI ROMA, ALLA
SCOPERTA DI UNA TOSCANA FUORI
DAI CONSUETI CIRCUITI TURISTICI

IL CAMMINO COMPLETO

Tappe: **47**

Lunghezza: **1.030 km**

Dislivello positivo: **12.820 mt**

LE TAPPE SUGGERITE

Regione: **Toscana**

Tappe: **2**

Lunghezza: **45 km**

Dislivello positivo: **950 mt**



LA CURIOSITÀ

Affacciato sulle colline circostanti, il borgo di Vinci è dominato dal caratteristico profilo del castello dei Conti Guidi, noto come "castello della nave" per la forma allungata che ricorda quella di un'imbarcazione

Camminare nella storia: percorrere la Romea Strata significa non solo attraversare un'Italia affascinante fatta di natura, arte e tradizioni, ma anche sovrapporre i tuoi passi a quelli di un'infinità di pellegrini che, dall'Alto Medioevo in avanti, partivano dal lontano Est dell'Europa alla volta di Roma. Un percorso che, oggi, è stato riscoperto lungo tutto il tratto italiano, creando un itinerario originale e memorabile.

Dalle Alpi al Tevere

La Romea Strata entra in Italia da Tarvisio, e da qui prosegue

in direzione sud-ovest costeggiando la laguna veneta, attraversando il centro di Padova, superando l'Appennino al Passo della Croce Arcana e scendendo poi lungo tutta la Toscana e l'alto Lazio. Proprio poco dopo il valico, le due tappe che conducono da Pistoia a Fucecchio ti permettono di sperimentare alcune delle molte suggestioni di questo lunghissimo cammino.

Prima tappa

La prima giornata di cammino ti conduce dal centro di Pistoia, proprio di fronte alla sua cattedrale, fino al piccolo e panoramico borgo di San Baronto. Un inizio, va detto, non proprio di tutto riposo: la tappa è lunga poco meno di 20 chilometri, con una impegnativa salita (620 metri di dislivello positivo) che ti porta sulle pendici della catena montuosa del Montalbano. Uno sforzo, però, pienamente ripagato dalla bellezza del percorso, che si snoda in buona parte all'interno di folti boschi.



LA CURIOSITÀ

Se sogni di percorrere il Cammino di Santiago, sappi che a Pistoia puoi averne qualche suggestione. La città, infatti, è da sempre legata al culto di San Jacopo (lo stesso San Giacomo venerato nella città spagnola), tanto da conservarne una reliquia all'interno del Duomo. Per questo motivo nel Medioevo Pistoia fu soprannominata la "Santiago Minor" (la "Piccola Santiago").



Il paese di San Baronto, allungato sul crinale del Montalbano, è meta frequentatissima dai ciclisti

Fino a raggiungere la terrazza naturale su cui è adagiato San Baronto, che domina dall'alto la pianura sottostante; qui hai la possibilità di visitare la chiesa e in particolare la sua cripta preromanica, considerata la più antica rimasta in Toscana, che si ritiene conservi ancora le spoglie del santo a cui il paese deve il nome. Per quanto piccolo, il borgo offre varie possibilità di pernottamento che comprendono, oltre a tradizionali hotel, anche un attrezzatissimo campeggio a poca distanza dal centro. Un'unica accortezza, in questa tappa come nella successiva: ricordati di rifornirti alla partenza di un'adeguata scorta d'acqua, dal momento che per buona parte del percorso non ci sono fontane.

Seconda tappa

Dopo l'impegno della prima giornata, la tappa successiva è meno intensa dal punto di vista fisico: da San Baronto a Fucecchio i chilometri da percorrere sono qualcuno in più - circa 26 - ma le salite sono decisamente meno



faticose, con un dislivello positivo di 330 metri. Ricchissima, invece, la quantità di punti di interesse lungo il cammino, che ti porta a immergerti nel mondo di Leonardo da Vinci. Poco dopo la partenza da San Baronto una lunga discesa attraverso morbide colline ti conduce proprio a Vinci, luogo natale del grande genio, in cui tutto parla di lui: la



Il Padule di Fucecchio rappresenta la più grande palude interna d'Italia e ospita oltre 200 specie di uccelli



La Cattedrale di San Zeno, nota come Duomo di Pistoia, è uno splendido edificio romanico che risale a prima dell'anno Mille. La piazza sui cui si affaccia è considerata una delle più belle d'Italia. Sotto, il panorama di Cerreto Guidi dominato dalla sua pieve

chiesa di Santa Croce del XIII secolo, con il fonte battesimale in cui si ritiene che Leonardo sia stato battezzato; il ricco Museo Leonardiano, ospitato in parte nel duecentesco "castello della nave" e in parte nella Palazzina Uzielli affacciata su uno scenografico spazio progettato da Mimmo Paladino; la casa natale, posta in realtà nella piccola frazione di Anchiano che si incontra pochi chilometri prima del centro del paese, dove Leonardo vide la luce il 15 aprile 1452. Ma il percorso, in un rilassante scenario tra ulivi e vigne, offre molto altro: 5 chilometri dopo Vinci si incontra Cerreto Guidi, con una villa medicea e una antica pieve. Per concludere infine il cammino a Fucecchio, antica cittadina fondata nel X secolo che conserva numerose tracce del suo passato; qui la Romea Strata incrocia un'altro grande cammino di pellegrinaggio, la Via Francigena.



Informazioni e tracce gpx sono scaricabili dal sito ufficiale della Romea Strata

La Via di Francesco

DA TREVI AD ASSISI



LA VITA E LE OPERE DEL SANTO
PROTETTORE D'ITALIA FANNO
DA FILO CONDUTTORE A UN LUNGO
PERCORSO CHE UNISCE
SPIRITUALITÀ, STORIA, ARTE
E SPLENDIDI PANORAMI NATURALI

IL CAMMINO COMPLETO

Tappe: **24**

Lunghezza: **440 km**

Dislivello positivo: **14.900 mt**

LE TAPPE SUGGERITE

Regione: **Umbria**

Tappe: **2**

Lunghezza: **32 km**

Dislivello positivo: **790 mt**



La grande Basilica di San Francesco, ad Assisi, è formata da due chiese sovrapposte, una inferiore e una superiore, entrambi risalenti al XIII secolo. Dal 2000 è stata inserita nella lista del patrimonio dell'umanità dell'Unesco

Gia solo dal nome è evidente come questo itinerario sia fortemente segnato da tematiche spirituali. La Via di Francesco non consiste però in un vero e proprio cammino di pellegrinaggio di antiche tradizioni, quanto piuttosto in un percorso (meglio ancora, in un reticolo di percorsi, considerate anche le numerose varianti e alternative) che collega tra loro alcuni luoghi simbolo della vita e della predicazione del Santo di Assisi. Un itinerario che si divide in due percorsi distinti che partono da punti opposti per convergere con l'arrivo ad Assisi, autentico fulcro della spiritualità francesca-



! LA CURIOSITÀ

A Foligno si svolse uno degli episodi più noti della vita di Francesco: qui, nel 1205, vendette le stoffe del padre, ricco mercante, per ricavare il denaro necessario a restaurare la chiesetta di San Damiano. La vicenda è celebrata da un monumento che si trova sull'angolo della Cattedrale di Foligno. Passando a temi letterari, nella stessa città si trova anche il palazzo Orfini, dove fu stampata la prima edizione della Divina Commedia e che ospita oggi un Museo della Stampa.



na, attraversando ambienti tanto vari quanto affascinanti.

Direzione: Assisi

Il percorso del Nord prende le mosse dal santuario della Verna, al margine meridionale del parco nazionale delle Foreste Casentinesi, in Toscana. Il percorso del Sud, invece, ha inizio a Roma per risalire poi la Valnerina alla volta dell'Umbria. Proprio le due tappe

conclusive di questo percorso, da Trevi ad Assisi, possono essere la destinazione ideale per un assaggio relativamente facile di questo percorso, che per le caratteristiche montuose del territorio in cui si svolge richiede in generale una buona abitudine al cammino.

Prima tappa

La prima giornata del tuo itinerario è piuttosto breve e con salite

moderate (poco più di 12 chilometri per 240 metri di dislivello), e ti conduce in un continuo saliscendi dalla cittadina di Trevi fino al centro di Foligno, attraversando grandi uliveti e incontrando lungo il cammino conventi, pievi, edicole votive che ricordano la radicata e diffusa spiritualità di questi luoghi. Gli ultimi chilometri prima dell'arrivo si svolgono invece, seppure in sede separata e protetta, su



Da sinistra, il Porticato delle Conce nell'antico rione Spada di Foligno; il centro storico di Trevi; l'interno della Basilica di San Francesco, ad Assisi. In basso, la Porta Venere di Spello, affacciata sul parco del Monte Subasio

Istock (4)

una strada trafficata, ma l'immediata ricompensa è il bellissimo centro storico di Foligno, ricco di splendidi palazzi d'epoca e di edifici religiosi come il duomo in stile romanico. Qui puoi scegliere se pernottare in uno dei numerosi hotel e b&b, o se invece optare per l'ospitalità più pellegrina offerta dall'ostello, a breve distanza dal percorso principale.

Seconda tappa

La seconda giornata di cammino è più impegnativa della precedente: quasi 20 chilometri di

percorso per 550 metri di dislivello, con salite concentrate quasi esclusivamente nella seconda parte dell'itinerario. Ma non è il caso di farsi scoraggiare, perché la bellezza del percorso ti aiuterà a non sentire la fatica. A 6 chilometri dalla partenza il tracciato attraversa la splendida cittadina di Spello, che merita senza dubbio una sosta: gli stretti vicoli medievali e le case in pietra, ma anche le più antiche testimonianze di epoca romana, rendono questo piccolo centro urbano un vero gioiello. Da qui, il cammino ti porta a percorrere le pendici del monte Subasio, all'interno di panorami di rasserenante tranquillità, e poco dopo ti permette di scorgere in lontananza la meta finale: Assisi con la sua rocca, i suoi campanili e, più in basso, l'inconfondibile cupola di Santa Maria degli Angeli. In realtà, a questo punto mancano ancora vari chilometri a destinazione; ma il suggestivo spettacolo della tua meta rende la camminata decisamente più leggera. L'ingresso in città avviene attraverso la Porta Nuova, e da qui si snoda lungo le antiche strade incontrando via via i luoghi più significativi della vita di San Francesco: uomo di fede, ma anche straordinario innovatore sociale e importante riferimento per la storia del suo tempo. Fino a raggiungere il punto finale e più emozionante del cammino: la maestosa Basilica di San Francesco, nella cui parte Inferiore dal 1230 sono custodite le spoglie del Santo.



Informazioni e tracce gpx sono scaricabili dal sito ufficiale della Via di Francesco



Il Cammino Materano

DA SANTERAMO IN COLLE
A GRAVINA DI PUGLIA



ANTICHISSIME MEMORIE STORICHE
E UN AMBIENTE NATURALE RICCO
DI TIPICITÀ FANNO DA CORNICE
A UN PERCORSO FACILE E POCO
IMPEGNATIVO, IN UNA DELLE ZONE
PIÙ AFFASCINANTI DEL SUD ITALIA

IL CAMMINO COMPLETO

Tappe: **7**

Lunghezza: **170 km**

Dislivello positivo: **2.000 mt**

LE TAPPE SUGGERITE

Regione: **Puglia**

Tappe: **2**

Lunghezza: **43 km**

Dislivello positivo: **340 mt**



Lo spettacolare
Ponte
Acquedotto
Madonna della
Stella a Gravina
di Puglia, simbolo
della città

Di Cammini Materani, in realtà, ce ne sono tanti: una rete di itinerari che partono da diverse località del Sud Italia e – attraverso strade secondarie romane, vie medievali, carraie, tratturi e sentieri – conducono al capoluogo lucano. Ma sicuramente il più noto e frequentato è quello che ha inizio a Bari e si snoda attraverso il Parco nazionale dell'Alta Murgia seguendo la cosiddetta "Via Peuceta", dal nome dell'antica popolazione che abitava questi luoghi. Un percorso relativamente "facile" e alla portata di tutti, con tappe mai troppo lunghe o impegnative; ma anche



La campagna attraversata
nel corso della prima tappa,
tra Santeramo in Colle
e Altamura

un tracciato che ti permette di incontrare, quasi ad ogni passo, sorprendenti e spettacolari panorami ricchi di bellezza, storia, tradizioni. Incluse quelle gastronomiche, con prodotti tipici di altissima qualità.

Il fascino della steppa

Le due tappe che ti proponiamo, che puoi percorrere nell'arco di un weekend, si svolgono nel cuore dell'itinerario e ti conducono attraverso alcune delle località più affascinanti delle Murge, un altopiano che costituisce una tra le più importanti aree steppiche d'Italia. Le distanze e i dislivelli non sono eccessivi, ma tieni comunque presente che le temperature possono essere anche molto elevate: la stagione ideale per affrontare questo percorso comprende quindi i mesi autunnali e invernali, fino a primavera inoltrata. Lungo il percorso sono pressoché inesistenti fontane e altri punti dove rifornirsi d'acqua: ricordati quindi di portare con te una buona scorta per mantenerti correttamente idratata.





A sinistra, la vista di Gravina di Puglia, affacciata su un profondo canyon. Sotto, i grandi spazi del Parco nazionale dell'Alta Murgia. Nella pagina accanto, la duecentesca cattedrale di Santa Maria Assunta ad Altamura



Claudio Focrazzo

! LA CURIOSITÀ

Arrivando a Gravina di Puglia potresti provare una sensazione di déjà vu: è del tutto normale, dal momento che questa località è stata il set di numerose importanti produzioni cinematografiche. Tra queste, la più celebre è quella del film di James Bond "007 – No time to die" con lo spettacolare inseguimento ambientato sul Ponte Acquedotto Madonna della Stella, opera settecentesca che costituisce una delle immagini più celebri della città.

Prima tappa

Santeramo in Colle, raggiungibile da Bari o da Matera con varie linee di autobus, è posta sul gradino più alto dell'altopiano della Murgia, a 500 metri di quota, e vanta una storia antichissima. La sera prima di partire ti conviene sperimentare la tradizione dei "fornelli pronti", tipica di que-

sta cittadina: macellerie storiche che di giorno vendono carne, e di sera si trasformano in allegre osterie rustiche dove gli stessi macellai servono gustose specialità alla brace. Certo, un inizio non proprio dietetico; ma la prima tappa ti consente di bruciare le calorie di troppo, portandoti ad Altamura (dove trovi hotel e b&b) in 23 chilometri e 200 metri di dislivello. Un percorso tra natura e storia. La vegetazione di questi luoghi è estremamente particolare, tra muschi, licheni e il tipico "lino delle fate" dalle infiorescenze piumose. Al tempo stesso, lungo il cammino puoi trovare testimonianze di remote civiltà, come il complesso di Grotta Sant'Angelo (luogo di culto micaelico risalente al XII secolo) e l'antichissimo insediamento rupestre di Fornello.

Seconda tappa

Anche la seconda tappa ha una componente gastronomica quasi obbligatoria: il celebre pane di Altamura, che ha ricevuto il marchio Dop: realizzato secondo la

ricetta tradizionale con materie prime locali di altissima qualità è base anche di numerosi piatti tipici che uniscono gusto e genuinità. Una giornata di cammino non molto impegnativa dal punto di vista fisico (20 chilometri per soli 130 metri di dislivello), ma ricchissima di elementi spettacolari. A partire dal centro storico della stessa Altamura, con la cattedrale di Santa Maria Assunta fatta costruire dall'imperatore Federico II di Svevia e la bellissima chiesa di San Nicola dei Greci, attraversando grandi campi coltivati fino all'emozionante arrivo a Gravina di Puglia lungo un'antica strada lastricata. Questa cittadina, costruita sulle sponde di un profondo crepaccio scavato nel corso dei millenni dall'omonimo torrente, meriterebbe di per sé un viaggio. Memorie della sua antichissima storia sono le costruzioni rupestri: complessi abitativi e splendide chiese, cui si aggiunge l'imponente cattedrale.



Informazioni e tracce disponibili sul sito ufficiale del Cammino Materano



Il Cammino Minerario di Santa Barbara

DA IGLESIAS A MASUA

NEL SUD-OVEST
DELLA SARDEGNA, UN GRANDE
ITINERARIO CAPACE DI UNIRE
AFFASCINANTI MEMORIE
DI ARCHEOLOGIA INDUSTRIALE
E SPLENDIDI SCENARI NATURALI



Dalla piccola spiaggia di Masua, che conserva ancora i ruderi del pontile e dei vecchi magazzini minerari, si gode la vista del maestoso e caratteristico faraglione del Pan di Zucchero

IL CAMMINO COMPLETO

Tappe: **30**

Lunghezza: **520 km**

Dislivello positivo: **8.170 mt**

LE TAPPE SUGGERITE

Regione: **Sardegna**

Tappe: **2**

Lunghezza: **33 km**

Dislivello positivo: **1.120 mt**



È considerato, a buon diritto, uno dei cammini più belli d'Italia. E di fatto basterebbero le splendide coste, le scogliere e le spiagge del Sulcis-Iglesiente, all'estremità sud-occidentale della Sardegna, a rendere il Cammino Minerario di Santa Barbara un itinerario memorabile. Ma questo lungo percorso, che nella sua totalità si snoda per oltre 500 chilometri tra il bordo del mare e i rilievi dell'interno, offre in realtà molto di più, con sorprendenti scoperte legate alla storia millenaria di questi luoghi. Il filo conduttore, infatti, è quello legato alle miniere



A sinistra, il villaggio di Masua. In basso, la facciata della galleria mineraria di Porto Flavia. Accanto, le "mura pisane" di Iglesias, così chiamate perché costruite a scopo difensivo nel XIII secolo, quando la città era sotto il dominio della Repubblica di Pisa

Istock (4), Ipa



! LA CURIOSITÀ

Il cammino è stato intitolato a Santa Barbara, patrona dei minatori: un culto tuttora molto sentito e praticato in questi luoghi. A Nebida, ad esempio, ogni anno si svolge una sontuosa processione. Uno dei simboli distintivi della santa è la torre in cui fu rinchiusa: per questo motivo proprio una torre è anche il disegno che si ritrova sulla segnaletica posizionata con frequenza lungo tutto il cammino.



presenti in questa zona: un tempo fondamentali per l'economia, successivamente abbandonate e solo da pochi anni riscoperte come spettacolari monumenti di archeologia industriale.

Tra natura e storia

Il risultato è un irripetibile mix tra natura selvaggia, paesaggi emozionanti, memorie minerarie del secolo scorso e testimonianze archeologiche ultramillennarie (domus de janas, nuraghi, tombe dei giganti). Nel suo insieme, un cammino lungo e impegnativo, privo di difficoltà tecniche ma che richiede una buona preparazione fisica e molto tempo a disposizione. Ma anche solo le prime due tappe di questo grande anello, che ha come punto di partenza la città di Iglesias, possono offrire un significativo assaggio delle emozioni che questo cammino è in grado di regalare.



Prima tappa

Dal centro di Iglesias fino al villaggio di Nebida, la prima giornata di cammino richiede un certo impegno: non tanto per i 20 chilometri di percorso, quanto per il fatto che i 660 metri di dislivello sono concentrati soprattutto in due ripide salite iniziali, che portano rispettivamente al colle del Buon Cammino e agli scavi di Cungiaus. La varietà e la bellezza dei punti di interesse aiutano però a non sentire la fa-



La laveria
Lamarmora,
nei pressi di Nebida,
è considerata uno
dei più bei complessi
di archeologia
industriale del parco
Geominerario
della Sardegna



L'edificio del Pozzo Sella, situato all'interno del sito minerario di Monteponi, fu costruito fra il 1872 ed 1874. È stato recentemente restaurato ed è oggi accessibile attraverso visite guidate su prenotazione

tica: a partire dalla stessa Iglesias con il suo centro storico al Monastero del Buon Cammino, fino agli imponenti resti della Miniera di Monteponi, una delle più importanti della regione, chiusa definitivamente nei primi anni Novanta. A Nebida, tra le varie strutture di ospitalità, è possibile pernottare in una "posada": si tratta di strutture create dalla Fondazione che gestisce il cammino, per fornire ai viandanti a costi contenuti un luogo dove

dormire e una serie di servizi, come una cucina per preparare i propri pasti, una lavatrice e un'asciugatrice.

Seconda tappa

Anche la seconda tappa, nonostante la sua brevità (poco più di 12 chilometri), è piuttosto intensa, con alcuni impegnativi saliscendi che portano il dislivello totale della giornata a 460 metri. Lo spettacolo però è garantito, dal momento che il percorso si snoda interamente lungo la costa, culminando con la vista sulle falesie calcaree di Masua e sul maestoso faraglione chiamato "Pan di Zucchero". Anche in questo caso, accanto ai panorami naturali un ruolo di primo piano spetta ai resti delle antiche miniere, posizionati in scenari quasi incredibili: ne è un esempio la grande laveria Lamarmora, costruita a strapiombo sul mare

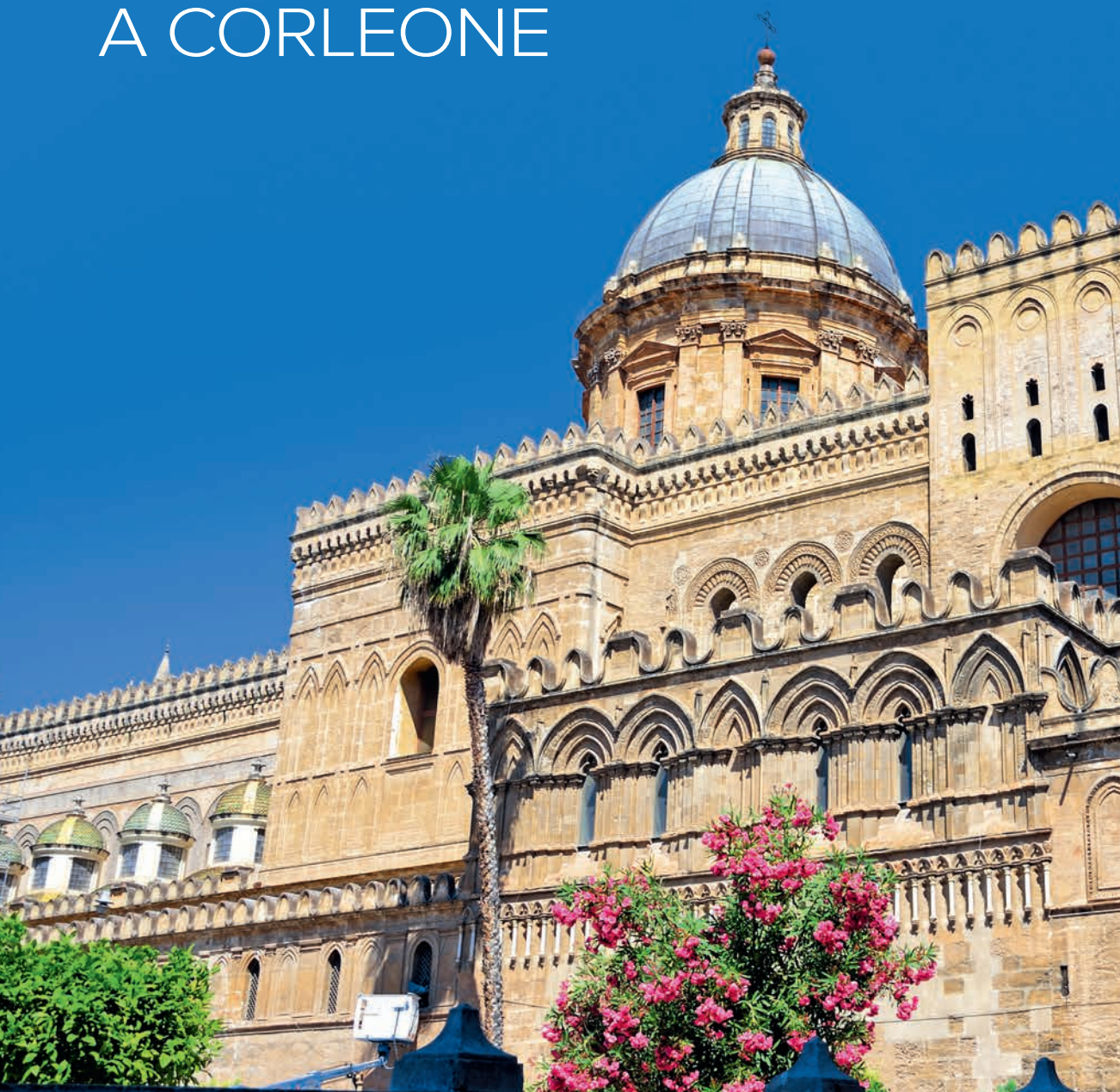
per facilitare l'imbarco dei minerali sui battelli. Questo stesso motivo spiega la collocazione di Porto Flavia, che si incontra circa 8 chilometri più avanti: uno dei punti più iconici dell'intero percorso, in cui una grande galleria sbocca direttamente sul mare, incastonata all'interno di un'alta scogliera verticale. Masua, punto di arrivo della tappa, come molti altri centri attraversati è una località di piccole dimensioni, con ridotte disponibilità di posti letto. Per questo motivo, in generale, è sempre bene organizzarsi in anticipo per cene e pernottamenti. In ogni caso Masua è servita da linee di trasporto pubblico e da taxi, che consentono di spostarsi in paesi vicini in caso di necessità.



Sul sito ufficiale sono disponibili tutte le informazioni utili e le tracce gpx

La Magna Via Francigena

DA PALERMO
A CORLEONE



LA SICILIA AFFASCINANTE
E NASCOSTA DELLE SUE ZONE
INTERNE, RIPERCORRENDO
GLI ANTICHI ITINERARI TRACCIATI
NEL CORSO DEI SECOLI DA GRECI,
ROMANI, ARABI E NORMANNI



La Cattedrale di Palermo fu costruita sul sito di una precedente moschea ed è caratterizzata da una mescolanza di stili, tra cui spicca l'impronta arabo-normanna

IL CAMMINO COMPLETO

Tappe: **9**

Lunghezza: **190 km**

Dislivello positivo: **6.250 mt**

LE TAPPE SUGGERITE

Regione: **Sicilia**

Tappe: **2**

Lunghezza: **52 km**

Dislivello positivo: **1.829 mt**



Anche se il nome richiama il più noto cammino di pellegrinaggio verso Roma, non farti trarre in inganno: il termine Francigena, in questo caso, deriva dal fatto che le vie storiche della Sicilia furono a lungo sotto il controllo politico e amministrativo dei Franchi. E proprio la Sicilia, con le sue aree interne poco conosciute e talvolta sorprendenti, è la protagonista di questa lunga camminata da un mare all'altro, da Palermo ad Agrigento. Un percorso affascinante e fisicamente piuttosto impegnativo, in cui ogni parte offre elementi sempre diversi di interesse: così, anche limitandoti alle due

Il Duomo di Monreale,
noto anche come
cattedrale di Santa
Maria Nuova



Istock (3)

! LA CURIOSITÀ

Dal 2000 a Corleone è attivo il Cidma, Centro Internazionale di Documentazione sulle Mafie e del Movimento Antimafia, con l'obiettivo di incoraggiare lo studio e la conoscenza del fenomeno mafioso, della lotta alla mafia, del pool antimafia e delle sue figure di punta. Vengono organizzate anche visite guidate, sia all'interno del centro (che ospita tra l'altro una mostra permanente della fotografa Letizia Battaglia), sia nelle vie della città.

tappe iniziali, puoi regalarti una memorabile esperienza.

Dal mare alla montagna

L'intero percorso si svolge in un paesaggio collinare e montagnoso; non fa eccezione la prima parte, che da Palermo conduce a Corleone con alcune salite che richiedono una buona abitudine al cammino. Nulla di difficile o insuperabile: il consiglio è solo quello di partire la mattina presto, in modo da potersi prendere delle pause

Corleone, affacciata
sull'alta valle del Belice,
è stata fondata dai
Normanni nel 1080



nelle ore più calde della giornata, e di portare con te una buona scorta di acqua e qualche snack.

Prima tappa

La partenza della Magna Via Francigena a Palermo si trova davanti alla splendida Cattedra-

le del 1185, dedicata alla Vergine Assunta. Da qui il percorso sale in direzione di Monreale, a circa sette chilometri, celebre per il suo Duomo del XII secolo e soprattutto per il chiostro dell'antico monastero benedettino circondato da colonne ognuna



La chiesa di San Giovanni degli Eremiti, a Palermo, combina architettura normanna e influenze islamiche. Sotto, la regia trazzera che dalla piana greco-albanese porta verso il Belice



Daniela Muratore



ornata in modo differente. Il percorso prosegue poi passando da Altofonte fino ad arrivare (dopo un totale di 25 chilometri e poco più di 1.000 metri di dislivello) a Santa Cristina Gela, termine della tappa. Qui si trovano alcune strutture alberghiere dove puoi

pernotare; i posti letto disponibili sono però pochi, è quindi consigliabile informarsi in anticipo e prenotare. L'itinerario principale attraversa la famosa Conca d'Oro, la valle che circondava il capoluogo siciliano con centinaia di alberi di olivo, ma che a partire dagli anni '60 è stata purtroppo vittima dell'abusivismo, lasciando spazio all'asfalto e al cemento. È stata perciò studiata anche una variante, molto meno impegnativa anche in termini di lunghezza, che prevede di spostarsi in autobus fino alla cittadina di Piana degli Albanesi, e da qui raggiungere su un percorso alternativo Santa Cristina Gela, collegando così le due cittadine arbëreshë: termine con cui si identifica la comunità albanese che si insediò in queste zone a partire dal XV secolo, e che ancora ne conserva orgogliosamente lingua e tradizioni.

Seconda tappa

Buona parte della seconda tappa – che conduce da Santa Cristina Gela a Corleone in 26 chilometri e 780 metri di dislivello – si

svolge lungo la “regia trazzera 28”: un percorso che fa parte dell'antico sistema di viabilità che ricopre l'intera Sicilia, nato sotto il dominio normanno-svevo e sviluppatesi poi nei secoli successivi. Si attraversa così la campagna dell'Alto Belice Corleonese, definita “il granaio di Sicilia”, e si incrocia il fiume Belice poco dopo il quindicesimo chilometro attraverso un facile guado (da evitare però in caso di forti piogge). I chilometri conclusivi sono i più impegnativi, caratterizzati da una ripida discesa sterrata a cui fa seguito un'altrettanto ripida salita; in caso di terreno reso scivoloso dalla pioggia, o se preferisci evitarti pendenze eccessive, puoi scegliere un percorso alternativo – più lungo di qualche chilometro – che costeggia la strada statale. Si arriva così a Corleone, spesso conosciuta per fatti di mafia, ma celebre anche come la “città delle cento chiese”, sede di grandi bellezze storico-architettoniche.



Informazioni
e tracce disponibili
sul sito Vie
Francigene
di Sicilia

SE TI FA MALE...

La caviglia o la pianta del piede, il ginocchio, la schiena: sono le zone più a rischio per chi ama le escursioni. Quattro esperti ti spiegano tutti i “segreti del mestiere” per evitare fastidi e traumi. E ti indicano le strategie giuste, in caso di piccoli incidenti, per non restare bloccati e ritrovare il benessere





...LA CAVIGLIA



DOTTOR ALBERTO BIANCHI

Ortopedico presso l'Unità operativa di Ortopedia Clinicizzata dell'IRCCS Ospedale Galeazzi - Sant'Ambrogio

Durante una lunga camminata gli inconvenienti più frequenti possono essere le infiammazioni dei tendini (tendinopatie) e le famose storte. Il tendine d'Achille è una struttura molto robusta ma se la sollecitiamo troppo, perché per esempio esageriamo con la lunghezza delle tappe o il tipo di sforzo (soprattutto se non ci siamo abbastanza preparati e non facciamo stretching prima e dopo l'attività) possono essere dolori! Si localizzano nella parte posteriore del piede partendo dal calcagno e li percepiamo soprattutto a riposo, quando ci fermiamo per una tappa. Il giorno dopo, riprendere la passeggiata diventa "possibile" solo zoppicando. Un dolore che va e viene: scende col riposo, si riacutizza sotto sforzo. Che fare? Occorre avere con sé del ghiaccio secco istantaneo monouso, fermarsi appena possibile e riposare, utilizzando un antinfiammatorio locale o per bocca a seconda dell'entità del dolore. Niente calore, che potrebbe aumentare l'infiammazione e sì allo stretching, nei momenti in cui il problema non è acuto. Se dopo il riposo ci si sente meglio si può ripartire, evitando le tappe lunghe (meglio non superare i 15 km al giorno) e utilizzando scarpe adeguate. Per la storta alla caviglia, se non è grave (la frattura impedisce di camminare) di nuovo ghiaccio, riposo di almeno un giorno e antinfiammatori per uso locale. Utilissime come prevenzione delle storte le racchette da nordic walking: proteggono dagli inciampi su terreni dissestati, danno più stabilità e riducono il lavoro di questa parte del piede. Un bastone invece non è d'aiuto.

il consiglio in più

Procurati in un negozio di ortopedia degli alzatacchi da inserire nelle scarpe da trekking: sollevano la parte posteriore in modo da proteggere il tendine d'Achille. Per prevenire le distorsioni utilizza scarpe confortevoli con contrafforti alti e acquista delle cavigliere, che danno supporto al piede in movimento.

...LA PIANTA DEL PIEDE



**DOTTOR NICCOLÒ
LE DONNE**

Responsabile del Servizio di
Podologia dell'IRCCS Ospedale
Galeazzi – Sant'Ambrogio

La fascite plantare è uno degli inconvenienti più temuti dai camminatori. Il dolore in questi casi parte dal tallone e si estende su tutta la zona concava della volta plantare, fino a raggiungere la base delle dita. Diventa quindi sempre più difficile appoggiare bene il piede e il problema si può aggravare durante il percorso (soprattutto sui terreni misti e non asfaltati) perché la persona inizia a cambiare l'appoggio per evitare i fastidi. L'ideale sarebbe fermarsi subito e disinfiammare il più possibile la zona, ad esempio utilizzando una bottiglietta di acqua fredda da passare sotto la pianta del piede senza calzino. L'operazione è da ripetersi alternando 10 minuti di freddo a 10 minuti di pausa, per almeno due o tre volte. In aggiunta, in farmacia si può acquistare un antinfiammatorio in gel, da applicare

più volte al giorno, che aiuta a tenere sotto controllo il problema. Se dopo 24 o 48 ore il dolore riappare, occorre una visita dallo specialista, che valuterà il tipo di scarpa utilizzata ed eventualmente prescriverà un'ecografia. Altro capitolo degli inconvenienti da cammino è l'ematoma subungueale: l'unghia diventa nera a causa dei traumi che si creano soprattutto nelle discese e che possono portare, nel tempo, alla perdita dell'unghia stessa. Anche in questo caso, scarpe inadatte e troppo strette sono alla base del problema. Al ritorno da un cammino, quindi, meglio fare una visita dal podologo.

il consiglio in più

Le scarpe devono sempre essere ben allacciate, perché i problemi sorgono soprattutto in discesa, se sono allentate. Controlliamole ad ogni tappa. Inoltre, l'asola che hanno molte calzature sulla parte alta del dorso del piede va usata sempre e non lasciata libera, proprio per bloccare la tenuta dei lacci.

...LA SCHIENA



DOTTOR ROBERTO BASSANI

Responsabile UO di Chirurgia
Vertebrale dell'IRCCS
Ospedale Galeazzi -
Sant'Ambrogio

La preparazione è fondamentale per non incorrere in guai, che sono soprattutto fastidi e dolori lombari, cioè localizzati nella fascia più bassa della schiena. Raccomandate quindi la cura della postura e il rinforzo degli addominali. Per quanto riguarda la prima, quando camminiamo occorre fare attenzione al movimento respiratorio, contraendo bene il diaframma, evitando poi di tenere la testa a tartaruga, portandola troppo in avanti per compensare il peso. Gli addominali invece vanno allenati perché danno stabilità al baricentro, tanto è vero che la maggior parte

dei fenomeni degenerativi avvengono perché usuriamo gli ultimi due dischi vertebrali che hanno il carico della muscolatura addominale, che non è geneticamente predisposta per essere molto forte, e invece se rinforzata stabilizza la colonna. Altro problema: lo zaino. Troppi amatori delle camminate hanno bagagli pesanti o portati male, fardelli anche di 25 chili, o trasportano sulle spalle per dei tratti troppo lunghi i propri bimbi: lo zaino ideale deve pesare sui 5 kg. Quindi quando sentiamo una sensazione di tensione tra le spalle a livello del collo bisogna fermarsi, togliere il peso dalle spalle e fare degli esercizi di allungamento per

il consiglio in più

Iniziamo a curare subito la postura a tavola o da seduti in ufficio. Occorre stare seduti ben appoggiati allo schienale, spalle indietro, testa dritta, mai curvi. Manteniamo gli addominali leggermente attivi per sostenere l'allineamento del baricentro, anche nelle posizioni statiche.





...IL GINOCCHIO



DOTTOR VALERIO PASCALE

Ortopedico presso l'Unità operativa di Ortopedia Clinicizzata dell'IRCCS Ospedale Galeazzi - Sant'Ambrogio

Durante una camminata prolungata, la fase di carico (l'arto poggia a terra) e quella di scarico (lo solleviamo da terra) compiono dei cicli molto ravvicinati che possono avere effetti negativi sulla cartilagine. Il metabolismo articolare è favorito dal liquido sinoviale, che agisce come lubrificante e veicolo di nutrienti. Allo stesso tempo, permette di eliminare le sostanze di scarto, tra cui i noti radicali liberi, presenti a concentrazioni che l'organismo riesce normalmente a smaltire attraverso i naturali processi di ricambio metabolico. Dopo uno sforzo ripetuto prolungato l'accumulo di queste tossine può provocare un'inflammatione che rende le articolazioni dolenti. Le manifestazioni riguardano soprattutto i soggetti poco allenati e le persone con deviazioni in varo e valgo dell'arto inferiore. Molta attenzione va prestata dai soggetti di sesso femminile all'articolazione tra femore e rotula, particolarmente incline al sovraccarico. Ma sono in genere infiammazioni transitorie che si possono gestire. Se si manifestassero problemi, ghiaccio e riposo dopo la camminata basteranno. Attenzione: un bagno o una doccia troppo caldi dopo l'escursione possono peggiorare la situazione infiammatoria. Consigliate invece le calze compressive, ma anche dei tutori che il medico può indicare, in casi selezionati, con il fine di ridurre le sollecitazioni (ad esempio tra rotula e femore). Se ghiaccio e riposo non dovessero essere efficaci in poche ore, e qualora i problemi non dovessero risolversi ma addirittura persistere o peggiorare, si potrà consultare il proprio medico o lo specialista per la cura adeguata.

il consiglio in più

Arrivati in albergo o rifugio, riposiamo e allunghiamo la muscolatura (stretching). La sensazione di pesantezza o i fastidi articolari possono migliorare tenendo le gambe sollevate per 15-20 minuti. I liquidi accumulati defluiranno al meglio e diminuirà la congestione agli arti inferiori.

10 minuti, poi si riparte. E se arriva il mal di schiena? Un idromassaggio caldo o la sauna sarebbero l'ideale, perché il calore scioglie le contratture muscolari, ma se la struttura dove ci fermiamo non ce lo consente va bene la boule dell'acqua calda o quei cerotti autoriscaldanti per la fascia lombare che si trovano in farmacia. Se l'indolenzimento diventa dolore ci vogliono due tipi di farmaci: il primo è l'antinfiammatorio per almeno 3-4 giorni, e poi per lo stesso periodo un miorilassante che risolve la contrattura muscolare. Riposo e poi si riprende la camminata a ritmi più blandi, se i fastidi sono sotto controllo. Bisogna fermarsi se il dolore diventa persistente e non passa dopo tre giorni.



SE A UN CERTO
PUNTO ARRIVANO
i crampi

QUANDO UN POLPACCIO SI BLOCCA, IMITARE LE MANOVRE DEI CALCIATORI PUÒ ESSERE PERICOLOSO. MEGLIO FARE COSÌ

Un dolore improvviso, di solito al polpaccio o più raramente all'arco plantare. Il muscolo si contrae e si indurisce fino a fare male, anche se non lo tocchi. Sono i crampi: un problema che non colpisce solo chi fa sport, perché può pure capitare tutti i giorni, semplicemente facendo le scale o perfino di notte mentre dormi. Scopri quali sono le strategie giuste per risolvere questo disturbo.

Previene con acqua e vegetali

Le cause principali dei crampi sono principalmente due: una carenza di sali minerali, soprattutto potassio e magnesio, dovuta quasi sempre a un'alimentazione sbilanciata, povera di frutta e verdura. E un'idratazione insufficiente, causata dal fatto che bevi meno di un litro e mezzo d'acqua al giorno. Se il crampo compare mentre fai sport, però, la colpa in genere è della fatica muscolare: ecco perché questo problema si manifesta spesso dopo un'attività fisica lunga e intensa, come quella di un cammino impegnativo.

Non imitare i professionisti

Quando il crampo arriva, vacci piano con la posizione tipica che vedi fare agli sportivi in tv, dove la vittima è a terra, con la gamba distesa, e un compagno gli spinge la pianta del piede verso

l'alto: si tratta infatti di una manovra molto complicata che va eseguita da mani esperte, perché l'allungamento deve essere lento e graduale, senza forzare. Quindi, se ti fai aiutare da chi non è pratico, rischi di complicare le cose: esercitarla in modo troppo brusco potrebbe fare contrarre ulteriormente il muscolo e tu rischiaresti addirittura uno stiramento o una lesione. Chi ti offre il suo aiuto non è un esperto? Meglio rifiutare. E risolvere il problema in autonomia.

Stenditi e poi piega il piede

Se vuoi un sistema veloce per sciogliere un crampo, fai così: stenditi a terra, poi solleva la gamba che ti fa male, quindi piega il piede in avanti, lentamente, cercando di portare la punta più in basso che puoi, fino a estenderlo al massimo, in modo da decontrarre il polpaccio. Resta in questa posizione per 15-20 secondi: il dolore e la contrattura scompariranno nel giro di qualche minuto. Ma attenzione: anche se non senti più dolore, aspetta altri 10-15 minuti prima di tornare a camminare normalmente. Meglio non caricare subito tutto il peso sul muscolo indolenzito, se il dolore dopo qualche ora non scompare, è preferibile consultarti con un medico: potresti avere uno stiramento o un'altra lesione muscolare.

LE MOSSE INUTILI

Quando si parla di crampi, ci sono cose da non fare perché inutili oppure addirittura dannose. Eccole:



1

Bere subito acqua o integratori: non è mai stato dimostrato scientificamente che serva a far passare prima il problema.



2

Fra le cause dei crampi c'è la carenza di potassio, minerale che perdi con il sudore. Ma integrarlo mangiando subito una banana, come vedi fare certe volte ad alcuni tennisti, non serve, perché l'organismo non farebbe neanche in tempo ad assorbirlo.



3

Applicare il ghiaccio sulla parte: può allungare i tempi di recupero perché favorisce la contrazione del muscolo.



Vesciche

COSA FARE

È IL PIÙ TIPICO DEI PROBLEMI DI CHI SI METTE IN CAMMINO: DAL BENESSERE DEL PIEDE DIPENDE BUONA PARTE DEL SUCCESSO DELL'INTERA ESPERIENZA. E ANCHE QUI, LA PREVENZIONE GIOCA UN RUOLO CHIAVE

Piedi, sorvegliati speciali. Per chi intraprende un cammino, breve o lungo che sia, assumono un'importanza particolare, dal momento che diventano gli "attrezzi del mestiere", il mezzo di locomozione su cui ci si sposta per distanze anche

considerevoli. Perciò è necessario dedicare loro la massima attenzione e tutto il rispetto che meritano, considerando che vengono sottoposti a intenso stress e che eventuali problemi – anche banali e non gravi – possono però rivelarsi tanto dolorosi da rendere difficile se non impossibile continuare il cammino. Ecco quindi le precauzioni e i rimedi utili per consentirti di rimetterti subito in strada.

I punti deboli

I problemi cutanei che affliggono più comunemente il camminatore sono le vesciche. E spesso a favorirle è l'uso di scarpe non adatte alla forma del piede oppure di calze sgualcite o con cuciture strette, tutte condizioni che creano punti d'attrito sulla pelle.

Come si formano le vesciche

I fattori sono diversi, ma al primo posto c'è spesso una pelle "debole" del piede: troppo sudore all'interno delle scarpe per moltissimi, troppa secchezza per alcuni. E, in queste condizioni di fragilità, basta una frizione accentuata e ripetuta in alcuni punti del piede (alluce, tallone, pianta del piede in primis perché qui si concentra il carico del corpo) che la cute, per difendersi, richiama liquido interstiziale che va gonfiarsi e crea dolenzia. Si crea, insomma, una cascata infiammatoria. In altri casi, ma meno comuni, invece, le vesciche si formano su base batterica o micotica: alcuni batteri (come gli stafilococchi) o funghi si possono infiltrare nei piccoli tagli dell'epidermide e, allora, la reazione di risposta è la fastidiosa vescica.

COSA PUÒ SUCCEDERE ALLE UNGHIE

Quelle più lunghe, tipo l'alluce e il secondo dito del piede, possono andare incontro a microtraumatismi. Si tratta di fastidiose alterazioni di colorazione dovute a piccole emorragie subungueali (le classiche "unghie nere"). Oppure possono essere le lamine ungueali a irritarsi e infiammarsi, soprattutto se alla base ci sono condizioni favorevoli come il piede piatto e l'alluce valgo. In questo caso aiuta moltissimo tenere sempre corte le unghie dei piedi e indossare scarpe che lascino un po' di spazio tra la fine delle dita e la punta delle scarpe. Ma anche utilizzare smalti indurenti che si comprano in farmacia: sono trasparenti e contengono cheratina e calcio, le sostanze top per rinforzare la matrice ungueale.

Parti dalla prevenzione

In primo luogo, è indispensabile usare scarpe della giusta misura e che calzino perfettamente. E poi mantenere i piedi asciutti il più possibile: per questo è d'aiuto l'utilizzo di calze traspiranti, meglio ancora a doppio strato per ammortizzare l'attrito, e di una crema astringente che, attenuando l'iperidrosi (eccessiva sudorazione), favorisce la dispersione dell'umidità. Se il problema, al contrario, è la secchezza cutanea è necessario sostituire il prodotto astringente con uno idratante emolliente che rafforzi la barriera cutanea.

Come curarle

Dipende dal tipo di vesciche. Se le vesciche sono piccole e fanno poco (o per niente) male, è meglio non bucarle perché la pelle costituisce un baluardo naturale contro i batteri e riduce sensibilmente il rischio di infezioni. Generalmente, si riassorbono da sole nel giro di 2-3 giorni. Al contrario, se come spesso capita sono grandi e dolorose, si forano con un ago da siringa in uno o due punti al margine della vescica premendo delicatamente con una garza (sterile anche questa), per consentire la fuoriuscita del liquido. Le vesciche sono già aperte? Mai staccare la membrana esterna che copre la lesione: lasciare la ferita aperta significherebbe esporla ad agenti irritanti come acqua, sporco e batteri. In ogni caso, le vesciche vanno sempre disinfettate, con acqua ossigenata o acqua borica per esempio, e poi medicate con creme o gel cicatrizzanti. I prodotti antibiotici o antimicotici a uso topico vanno invece utilizzati solo se la ferita è infiammata e c'è il sospetto di un'infezione (con la presenza di pus, rossore, calore).

Ma le vesciche vanno sempre coperte?

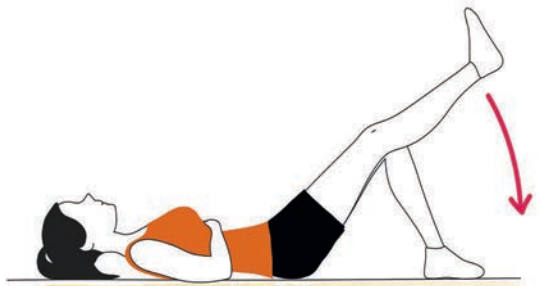
Gli appositi cerotti antivesciche sono una forma di prevenzione, perciò metterli nelle zone del piede più soggette a sfregamento (tallone o pianta del piede) riduce la pressione in queste aree di scarico. Anche una vescica aperta va "protetta" con una medicazione morbida e sterile prima di indossare le scarpe; nei momenti di riposo, invece, meglio lasciarla scoperta (senza né cerotti né creme) in modo che si asciughi bene all'aria.

LA GYM PER



il ginocchio

LE CARTILAGINI USURATE POSSONO TRASFORMARE IL CAMMINO IN UNA SOFFERENZA. UN PROBLEMA CHE SI PUÒ EVITARE, CON I GIUSTI ESERCIZI PREPARATORI



1

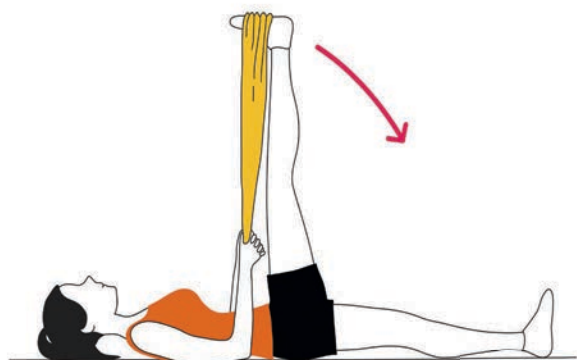
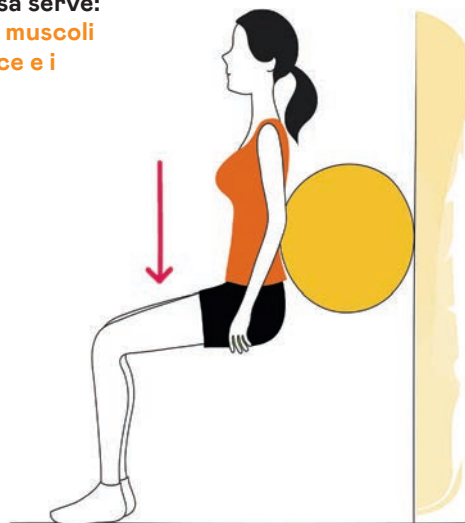
Distesa a terra a pancia in su, con le ginocchia piegate e le mani incrociate al petto. Distendi la gamba destra, con il piede a martello, mantenendo la contrazione del quadricipite (muscolo anteriore della coscia) per 5 secondi. Torna nella posizione di partenza e ripeti per 10 volte di seguito. Quindi ripeti con l'altra gamba. Fallo 3 volte al giorno: al mattino appena sveglia, durante la pausa pranzo e prima di cena.

A che cosa serve: utile per rafforzare il quadricipite e migliorare la circolazione.

2

In posizione eretta, sistema una palla da fitness dietro la schiena e appoggiali a una parete. I piedi sono divaricati alla larghezza delle spalle. Scendi lentamente con il bacino, cercando di portare le cosce parallele al pavimento. Se senti dolore fermati prima. Conta fino a 10, poi risalisci verso l'alto. Fai una pausa di 5 secondi e ricomincia da capo, per 10 volte. Dopo la prima settimana passa a 2 serie da 10 ripetizioni e, dalla terza in poi, a 3 sempre da 10 ripetizioni.

A che cosa serve: tonifica i muscoli delle cosce e i glutei.



3

Distesa a pancia in su, fai passare un elastico a tensione elevata subito dietro le dita del piede destro. Solleva la gamba a 90 gradi e mantieni la posizione per 20 secondi. Esegui quindi con la sinistra. Ripeti 5 volte per parte, sempre alternando.

A che cosa serve: utile per allungare i muscoli della parte posteriore delle gambe.

4

Seduta su uno sgabello (i piedi non devono toccare terra), fai passare l'elastico attorno alle gambe, all'altezza delle caviglie. Distendi lentamente il ginocchio sinistro, poi torna nella posizione di partenza (fai attenzione a controllare bene il movimento sia in salita sia in discesa). Ripeti 10 volte poi esegui con il ginocchio destro.

A che cosa serve: mobilita l'articolazione del ginocchio e rinforza il quadricipite.



LA GYM PER



i polpacci

ORE DI CAMMINO POSSONO CAUSARE DOLORE
E INDOLENZIMENTO A QUESTI MUSCOLI. ECCO
GLI ESERCIZI GIUSTI PER RIMETTERLI IN FORMA

1

In piedi, con le mani appoggiate a una parete. Piega in avanti una gamba e allunga indietro l'altra, tenendola tesa e facendo attenzione a non staccare il tallone da terra.

Mantieni la posizione per 20 secondi. Ripeti 10 volte, alternando la posizione delle gambe.

A che cosa serve: aiuta ad allungare i muscoli del polpaccio (gemelli e soleo) che si attivano quando corri o cammini.



2

In piedi, con le gambe leggermente divaricate e le mani appoggiate a una parete. Stacca i talloni da terra e rimani in equilibrio sulle punte contando fino a 5, poi torna nella posizione di partenza. Ripeti 10 volte per 2 serie.

A che cosa serve: È utile per rinforzare il tricipite surale (che comprende i muscoli gemelli e il soleo). Esegui già qualche settimana prima della partenza per prepararti.



4

Sali su un gradino, poi stacca un piede e rimani in equilibrio sulla punta dell'altro. Adesso porta il tallone verso il basso. Torna a terra e ripeti l'esercizio alternando la posizione dei piedi. Esegui 20 volte in tutto.

A che cosa serve: permette di rinforzare tutto il sistema muscolo-tendineo del polpaccio.



3

Seduta a terra, fai passare un elastico poco sotto le dita di un piede. Mantieni la posizione di massima tensione (con la gamba tesa) per 20 secondi. Poi fletti il piede in avanti come se stessi schiacciando l'acceleratore dell'auto. Conta fino a 5 e rilassati. Esegui 2 serie da 10 ripetizioni alternando le gambe.

A che cosa serve: aiuta sia ad allungare che tonificare i muscoli del polpaccio. Anche in questo caso può aiutarti come preparazione a casa.



LA GYM PER



il tallone

LA PARTE POSTERIORE DEL PIEDE È UNA ZONA DELICATA E “A RISCHIO”. MA CON QUALCHE ESERCIZIO MIRATO PUOI ALLEVIARE EVENTUALI PROBLEMI

1

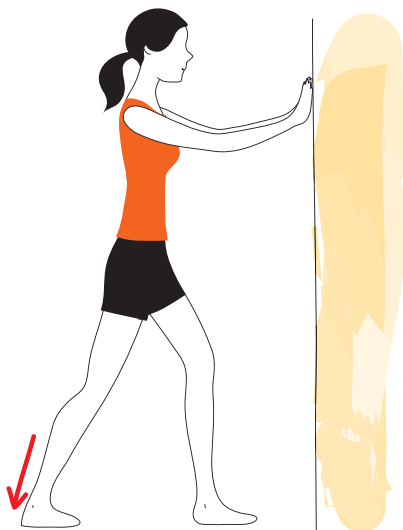


Seduta, appoggia la gamba, tenendola distesa, su una sedia o un piano davanti a te. Afferra le dita del piede con una mano e tirale più che puoi nella tua direzione. Mantieni la posizione di massimo stretching per 20 secondi. Devi sentire una leggera tensione in tutta la muscolatura posteriore dell'arto inferiore, dalla punta del piede alla coscia. Riposati alcuni istanti, poi ripeti da capo, per 10 volte in tutto. **A che cosa serve:** è utile per allungare la fascia plantare e il polpaccio.

2

Riempi di acqua una bottiglietta di plastica da mezzo litro. Chiudila con cura e appoggiala a terra. Poi spostala avanti e indietro, premendola con la pianta del piede, per 2 minuti.

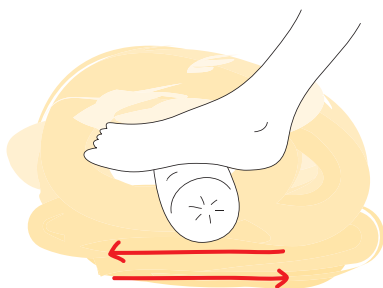
A che cosa serve: favorisce il rilassamento della fascia plantare grazie all'azione del massaggio attivo.



3

In piedi, con le gambe leggermente divaricate e le mani appoggiate a una parete. Stacca i talloni da terra e rimani in equilibrio sulle punte contando fino a 10, poi torna nella posizione di partenza. Rilassati e ripeti 10 volte per 2 serie. Adesso esegui lo stesso esercizio usando solo il piede con il tallone infiammato.

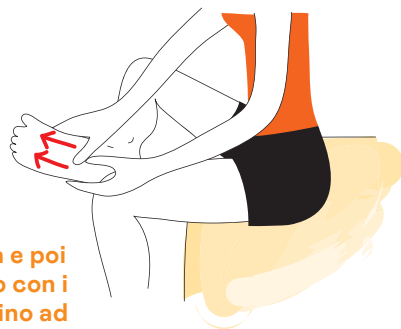
A che cosa serve: è ottimo per recuperare la forza del tricipite surale del polpaccio.



4

Seduta su una sedia, prendi il piede con entrambe le mani. Stendi un velo di gel antinfiammatorio sulla pianta e poi esegui un massaggio energetico con i pollici, partendo dal tallone fino ad arrivare alle dita, per 2 minuti.

A che cosa serve: decontrae e ridà elasticità alla fascia plantare.

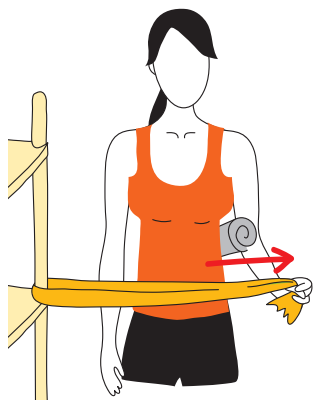


LA GYM PER



i legamenti

POCHI ESERCIZI
PER GARANTIRSI
ARTICOLAZIONI
MOLTO PIÙ STABILI

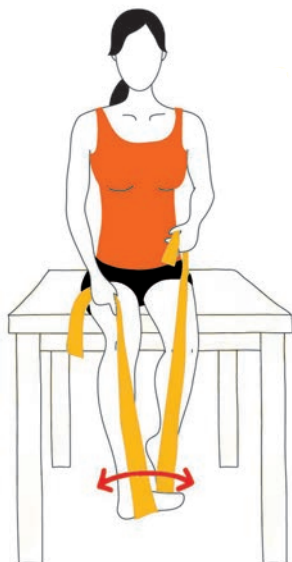


1

Lega l'elastico a un supporto e afferra entrambe le estremità con la mano sinistra. Apri il braccio in fuori più che puoi, tenendo un piccolo asciugamano arrotolato vicino al busto. Ripeti 10 volte per 2 serie.

Poi cambia lato.

A che cosa serve: rinforza i muscoli extrarotatori della spalla.

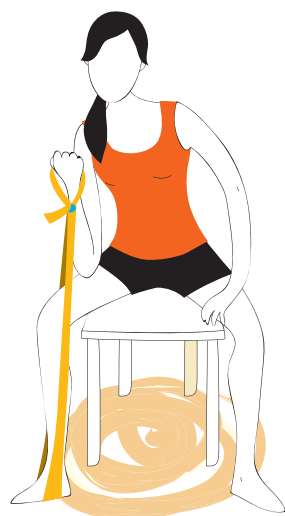


2

Da seduta, prendi un elastico mediamente rigido, legalo ad anello intorno al palmo (rivolto verso l'alto) e, dopo aver disteso il braccio verso il basso, mettilo in tensione bloccandolo sotto il piede dallo stesso lato. Con il gomito in appoggio poco sopra il ginocchio esegui una flessione portando la mano verso l'alto.

3 serie da 10 ripetizioni per lato.

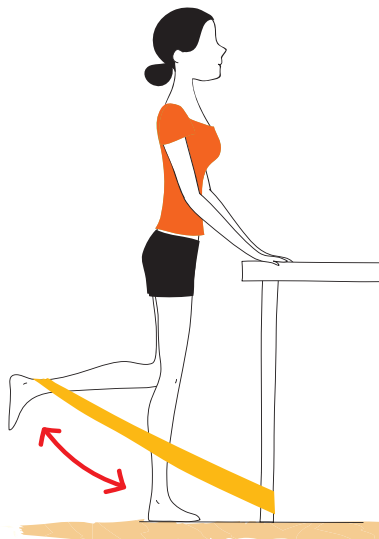
A che cosa serve: È utile per recuperare la forza del bicipite e del gomito



3

Lega l'elastico ad anello intorno alla gamba del tavolo o a un altro supporto, quindi fallo passare dietro la caviglia. Adesso, rimanendo in appoggio con le mani al piano del tavolo, porta il piede indietro e verso l'alto. Ripeti 10 volte per 3 serie. Poi cambia lato.

A che cosa serve: aiuta a rafforzare l'articolazione del ginocchio.



4

Seduta su un tavolo con le gambe penzoloni. Fai passare un elastico sotto il piede (prima uno e poi l'altro). La punta è rivolta verso l'interno e devi ruotarla verso l'esterno. Ripeti 10 volte per 3 serie. Esegui adesso lo stesso movimento partendo con la punta verso l'esterno e portandola all'interno. Sempre 3 serie da 10.

A che cosa serve: è utile per tonificare i muscoli peronei, situati nella zona anterolaterale della gamba, e il tibiale posteriore.

LA GYM PER



la caviglia

TI SEMBRA DI AVERE QUALCOSA CHE "TIRA", NON RIESCI A MUOVERE BENE IL PIEDE E AVVERTI UN DOLORE LEGGERO MA INSISTENTE? RIMEDIA COSÌ



1

Siediti sul pavimento con le gambe tese, afferra i capi di una banda elastica e falla passare sotto la pianta del piede che ti dà fastidio. Quindi tendi l'elastico verso di te e muovi la punta in su e in giù, per 1 minuto. Poi fai una pausa di 30 secondi e ripeti, per altre 3 volte.

A che cosa serve: è utile per migliorare l'elasticità muscolare.

2

Seduta a terra, fai passare la banda elastica sotto la pianta e poi tendila. Ruota il piede verso l'esterno mantenendolo a martello e poi spingi la punta indietro e avanti. Esegui 3 serie da 1 minuto, intervallate da 30 secondi di pausa.

A che cosa serve: ad aumentare la mobilità dell'articolazione.



4

Metti un cuscino sul pavimento e salici sopra, quindi rimani in equilibrio solo sul piede dolorante. Resta in posizione per 20 secondi, poi fai una pausa di 30 secondi e ripeti. Esegui 10 serie.

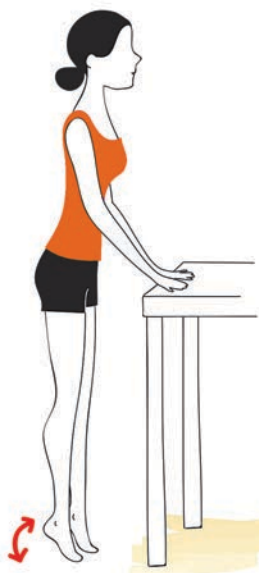
A che cosa serve: aiuta a rinforzare e "sciogliere" l'articolazione facendo lavorare i muscoli stabilizzatori della caviglia.



3

In piedi, poggia le mani su un tavolo, per aiutarti a mantenere l'equilibrio. Sollevati sulle punte, quindi alza e abbassa i talloni, per 1 minuto. Poi fai una pausa di 30 secondi e ripeti. Esegui 3 serie.

A che cosa serve: è un esercizio efficace per rinforzare i polpacci, muscoli importanti per assicurare la mobilità della caviglia.



lo stretching

DELLA SERA

ANCHE SE SEI ALLENATA, DOPO UNA CAMMINATA DI MOLTE ORE CON LO ZAINO SULLE SPALLE È NORMALE RITROVARSI CON I MUSCOLI UN PO' IRRIGIDITI E LA SCHIENA CONTRATTA. MA BASTANO POCHI ESERCIZI MIRATI, DA SVOLGERE A FINE GIORNATA, PER SCIOGLIERE LE TENSIONI E RILASSARE CORPO E MENTE



1

Relax per il collo

Per sciogliere le tensioni in questa zona, siediti sui talloni con le ginocchia leggermente divaricate, appoggia la mano sinistra sul lato destro del capo e fletti il collo a sinistra, lasciando che il peso favorisca l'allungamento senza forzare. Mantieni per 20" poi ripeti dall'altro lato.

2



Downward dog per schiena, gambe e braccia

Portati in quadrupedia, punta i piedi e solleva le ginocchia; le gambe si distendono e il bacino sale verso l'alto. Tieni lo sguardo a terra e rilassa il collo, poi fletti un ginocchio tenendo l'altra gamba tesa; inverti la flessione e continua alternando per 20". Devi sentire allungare la parte posteriore della coscia e il polpaccio, ma senza arrivare al punto di dolore. Questa posizione distende i muscoli delle gambe, migliora la flessibilità della schiena e rinforza le braccia.



3

Low lounge per il bacino

Ora, porta in avanti la gamba sinistra appoggiando il piede, ginocchio piegato in linea con la caviglia. Porta a terra il ginocchio destro, allunga il collo del piede e solleva il busto. Da qui affonda con il bacino eseguendo piccoli molleggi, portandolo in avanti e verso il basso. Devi sentire l'allungamento dell'anca e della coscia destra. Senza forzare. Continua per circa 15". L'esercizio agisce su queste fasce della muscolatura spesso contratte. Accompagna il movimento con respiri lenti e profondi, poi ripeti invertendo le gambe per altri 15".



4

Rotazioni per le anche

Sdraiati sulla schiena e porta le ginocchia al petto, tenendo i piedi rilassati. Inspira, appoggia le mani sulle rotule ed, espirando, accompagna le ginocchia verso l'esterno, divaricandole e descrivendo una rotazione completa verso il basso, per tornare nella posizione di partenza, con le gambe al petto, dove inspirerai. Continua con un movimento fluido, che favorisce la mobilità delle anche, per 20". Concentrati per coordinare la respirazione.

5

Allungamento per i gluteo

Rimani sdraiata sulla schiena con le ginocchia flesse, cercando di mantenere rilassata la muscolatura dorsale. Quindi accavalla la caviglia destra sul ginocchio sinistro e passa le mani dietro la coscia sinistra per afferrarla. Da questa posizione inspira, poi aiutandoti con l'espirazione effettua una trazione portando il ginocchio verso il petto, senza forzare troppo. Mantieni per 20". Quindi riappoggia lentamente il piede a terra, inverti la posizione delle gambe ed esegui sull'altro lato.





6

Stretching per i femorali

Portati seduta e allunga le gambe in avanti, a terra. Distendi tutta la colonna vertebrale, inspira e poi, espirando, fletti il busto in avanti e allunga le braccia in direzione delle punte dei piedi. Se ce la fai, per afferrarle; altrimenti fermati alle caviglie oppure appoggia le mani sulle ginocchia. Quando ti fletti, immagina di avvicinare l'addome alle cosce, così da favorire lo stretching della parte posteriore delle gambe e della schiena. Mantieni per 20", lasciando fluire il respiro.



7

Child pose antistress

Passa in quadrupedia: mani e ginocchia a terra, gambe leggermente divaricate, punte dei piedi unite. Quindi avvicina i glutei ai talloni mentre fai scivolare le mani in avanti, mantenendo le braccia tese, con il busto che va verso le cosce. La fronte poggia a terra. Rimani per 20". Questo esercizio yoga aiuta a decontrarre la muscolatura della schiena, favorendo anche una respirazione più ampia e profonda. Dall'effetto rilassante e antistress, aiuta anche a mobilitare l'articolazione delle spalle.



8

Cat position per le contratture

Per compensare l'iperestensione della colonna vertebrale e sciogliere eventuali contratture date dal peso dello zaino, prosegui con un classico dello stretching: la posizione del gatto. In quadrupedia, anche e ginocchia in linea (così come polsi e spalle), inspira, poi espirando, arrotonda la schiena "risucchiando" l'ombelico. Rilassa collo e testa tra le braccia. Inspira di nuovo e inarca la colonna, aprendo il petto, spalle basse, sguardo verso l'alto. Continua per 20".



9

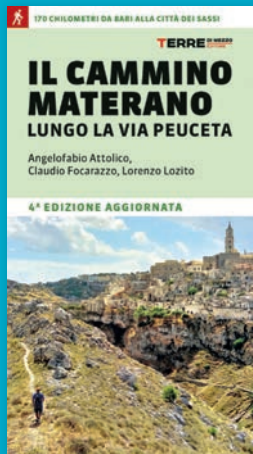
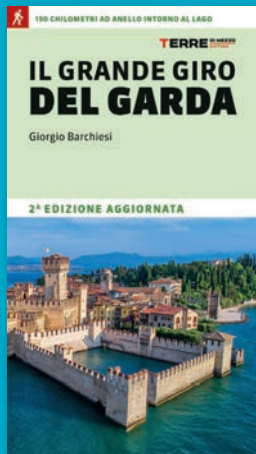
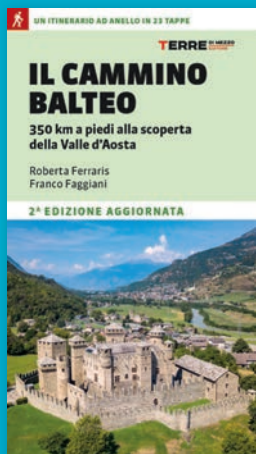
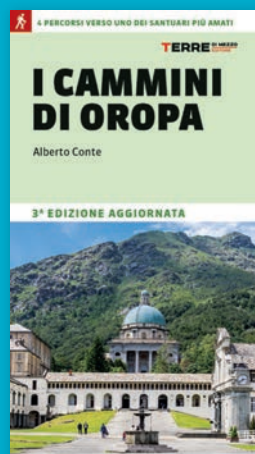
Allungamento del tratto cervicale

Come esercizio finale della tua routine sciogli-tensioni, siediti sui talloni con le ginocchia leggermente separate. Schiena dritta, appoggia le mani alla nuca, gomiti chiusi. Espirando, porta dolcemente il mento in direzione del petto per allungare il tratto cervicale. Non forzare, lascia che il peso della testa favorisca lo stretching. Esegui per circa 15".



LE GUIDE complete

PER PREPARARTI AL MEGLIO
PUOI CONSULTARE I VOLUMI
DELL'EDITORE TERRE DI MEZZO,
CHE DESCRIVONO L'INTERO
PERCORSO CON DETTAGLI
E UTILI INFORMAZIONI



TERRE DI MEZZO
EDITORE

A TAVOLA PER FARE **sogni d'oro**

SOPRATTUTTO IN CAMMINO, IL RIPOSO È FONDAMENTALE. DORMIRE BENE E A LUNGO PUÒ DIPENDERE DA QUELLO CHE MANGIAMO, IN PARTICOLARE A CENA. PERCHÉ ANCHE GLI ALIMENTI CONTRIBUISCONO A REGOLARE IL RITMO SONNO-VEGLIA.

INFLUISCONO INFATTI SUL RILASCIO DEGLI ORMONI DEL BUON RIPOSO. ECCO I CIBI SÌ E QUELLI CHE È MEGLIO EVITARE A FINE GIORNATA

OK **al primo piatto**

Pasta, riso, orzo, farro e pane contengono carboidrati complessi, cioè zuccheri che vengono rilasciati gradualmente nel sangue.

Se mancano al tuo menu serale, rischi di svegliarti nel pieno della notte con la “voglia di...”. I carboidrati, inoltre, rendono disponibile il triptofano, un amminoacido essenziale, che assumiamo con il cibo e che è un precursore della serotonina e della melatonina, gli ormoni del buon riposo.



CENA **prima delle 20**

Non è solo buon senso: verso le 22 i processi digestivi rallentano. Se sei ancora “piena” il tuo organismo è troppo impegnato nelle funzioni primarie. Inoltre, quando mangi, la temperatura corporea aumenta e se ti metti a tavola tardi, poi farai fatica ad addormentarti. Ricorda che a cena bisognerebbe consumare circa il 30% delle calorie giornaliere. Se, perciò, ti limiti a un pasto leggero a pranzo, integra con uno o due spuntini nel pomeriggio: eviterai di arrivare a sera affamata e “vorace”.



FAI IL PIENO **di sali minerali**

Potassio, magnesio, calcio e selenio influiscono positivamente sulla qualità del sonno, perché aiutano il rilassamento neuromuscolare. A cena via libera a zucca, asparagi, cavoli, lattuga, songino, spinaci, carciofi: alimenti che ne sono ricchi. Abbinali alla frutta secca, senza esagerare per via del contenuto calorico, o a frutti ricchi di zinco e magnesio e dal potere rilassante, come mele, kiwi, banane e - se di stagione - ciliegie, albicocche e pesche. L'albicocca, in particolare, contiene un buon quantitativo di vitamina B6 che calma il sistema nervoso. Le vitamine di questo gruppo sono fondamentali per il metabolismo del triptofano, la molecola passpartout del sonno.



MEGLIO **l'integrale**

Sì ai carboidrati, comfort food che rilassa. In particolare, preferisci quelli integrali, perché migliorano la biodisponibilità del triptofano. Sotto stress, inoltre, contribuiscono ad abbassare il cortisolo, l'ormone che stimola e mantiene lo stato di veglia e allerta. Come le verdure e i legumi, questi alimenti contengono fibre vegetali facilmente digeribili e sazianti. Rallentano infatti lo svuotamento dello stomaco ed evitano i risvegli notturni per sensazione di fame. Stimolo a cui il nostro corpo reagisce svegliandoci.



NIENTE **fritto o besciamella**

Anche i pasti che contengono tanti grassi e proteine sono nemici del buon sonno. Niente patatine fritte la sera, quindi, o piatti elaborati con salse e condimenti. Questi alimenti prolungano e rendono difficoltosa la digestione. Inoltre, aumentano la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca impedendo un facile addormentamento: l'apparato cardiovascolare ha bisogno di 30 minuti per "rallentare" e predisporre al riposo.

ATTENTA ALLE VERDURE che favoriscono l'acidità

Alimenti acidi e cibi piccanti, in chi soffre di reflusso gastroesofageo, favoriscono il bruciore retrosternale, il rigurgito e la tosse, ostacolando il sonno. Anche alcune verdure, come pomodori, melanzane, peperoni potrebbero aumentare l'acidità di stomaco. Vale pure per gli agrumi: ricordi il vecchio detto "arancia, oro al mattino, argento il pomeriggio e piombo la sera"? Mentre finocchi, sedano e cetrioli, dal riconosciuto effetto diuretico, consumali a pranzo. Altrimenti rischi di doverti alzare di notte per fare pipì.



PROTEINE con giudizio

Nel pasto serale privilegia come fonte proteica pesce, uova e formaggi non stagionati come quelli di capra e la ricotta (da consumare senza eccedere). Meglio evitare i formaggi stagionati e fermentati come pecorino, groviera e gorgonzola che, per il loro contenuto di tiramina, potrebbero avere un'azione eccitante e ipertensiva. Per il pesce, preferisci quello azzurro di piccola taglia, come sgombero, orata, merluzzo e branzino.



EVITA scatolame e salumi

Il tonno conservato e, in generale, i cibi in scatola contengono tiramina, sostanza che aumenta la secrezione di adrenalina e noradrenalina, molecole stimolanti che ostacolano il relax. Inoltre, così come i dadi da brodo, hanno tra gli ingredienti il glutammato, altro precursore del principio eccitante. Meglio evitare anche i salumi per l'elevata quantità di sale, che rallenta il processo digestivo. La carne rossa e conservata, poi, è ricca di diversi aminoacidi che competono con il triptofano e ne potrebbero ostacolare l'assorbimento.



SE IL CAFFÈ ti rende nervosa

Ci sono persone che lo bevono regolarmente dopo cena e altre per cui un espresso la sera equivale a una notte agitata. È una questione genetica: dipende dalla predisposizione a metabolizzare più o meno facilmente la caffeina e da come alcuni recettori del nostro cervello reagiscono al suo effetto stimolante. Fisiologicamente tale capacità metabolica si riduce con l'età. Per cui in genere le persone anziane "reggono" meno bene il caffè.

Crea la tua **FORMA**

PER LA TUA
**DIETA BILANCIATA, SCEGLI
GLI AMINOACIDI GUNA**

INTEGRATORE ALIMENTARE
GUNAMINOFORMULA

Con gli **8 aminoacidi essenziali** in un
rapporto quali-quantitativo ottimale

Non generiche proteine

Non sovraccarica fegato e reni

**Non contiene glutine e
ingredienti di origine animale**



ti supporta

Scopri qui
**indicazioni e
modalità d'uso**



Gli integratori non vanno intesi come sostituti
di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.
Leggere le avvertenze prima dell'uso.



Camminare IN SALUTE

ECCELLENZA

PER LE PATOLOGIE SPORTIVE

L'IRCCS Ospedale Galeazzi-Sant'Ambrogio è altamente specializzato nella cura degli **infortuni sportivi** grazie all'expertise di medici specializzati in **Cardiologia, Ortopedia e Fisioterapia** che da anni si occupano di patologie, traumi e lesioni **legati alle pratiche sportive**.



I.R.C.C.S. Ospedale
Galeazzi - Sant'Ambrogio

Gruppo San Donato

SCOPRI
I NOSTRI
SERVIZI

