

QNItninerari

GLI ITINERARI ENOGASTRONOMICI DI QUOTIDIANO NAZIONALE

DOMENICA 29 MAGGIO 2022

N.35

Vacanze
all'aria
aperta

Vittorio Brumotti
41 anni, campione
di bike trial e conduttore
televisivo

Pag. **8**



A piedi scalzi
nei boschi
La natura
è viva

Pag. **17**

Una tavola
di libertà
Tutti pazzi
per il Sup

Pag. **27**

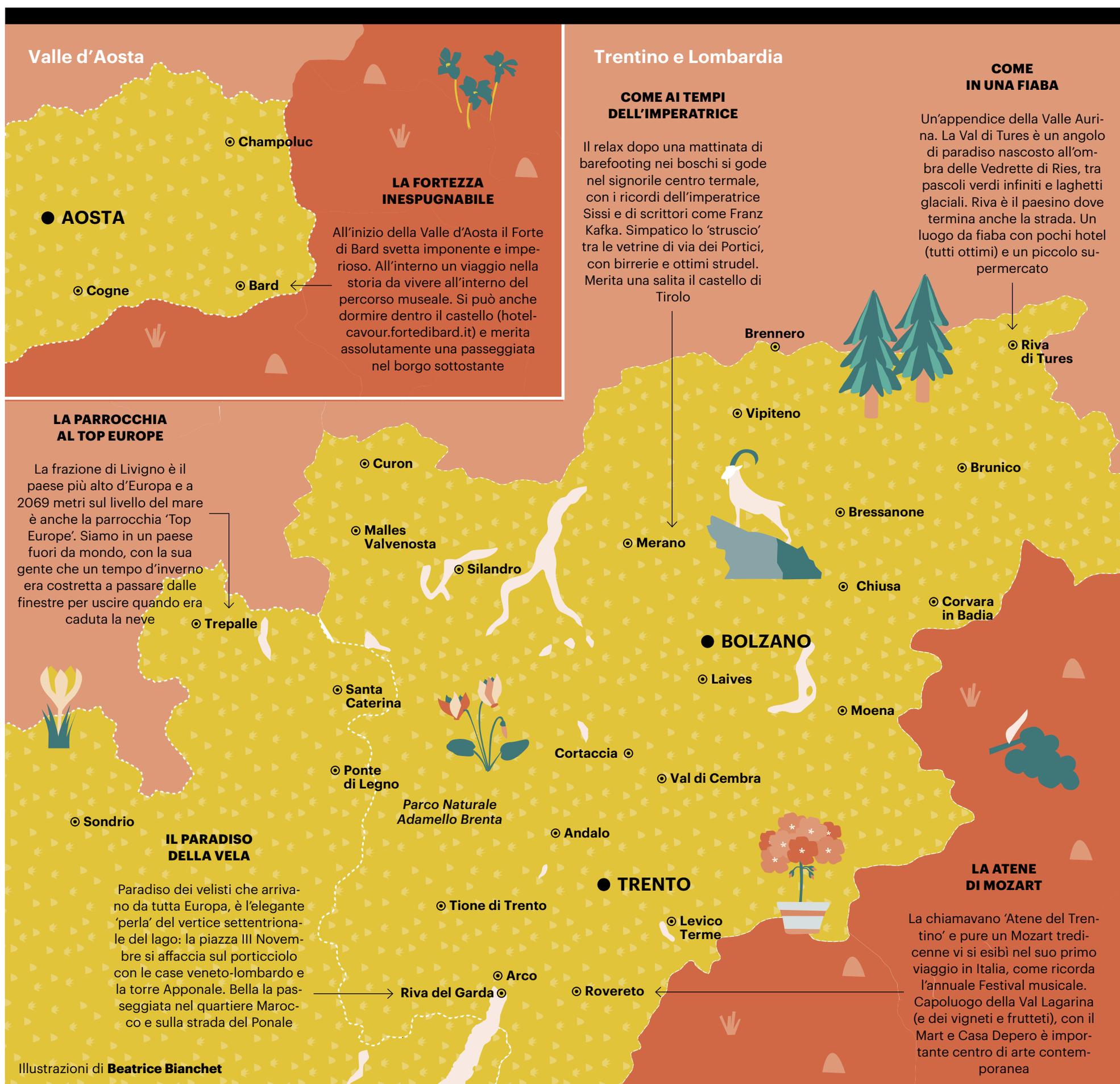
In parapendio
sui cieli
di Liguria
Adrenalina pura



CREDIT: STUDIO PLAZ

TRA FOGLIE E ARIA PURA A PIEDI NUDI NEL BOSCO

Il termine inglese è 'barefooting' e in Italia lo chiamano gimnopodismo
Ecco il nuovo modo di vivere un contatto diretto con la natura anche in montagna
Dalle foreste e i silenzi del Trentino ai sentieri della Valle Isarco adatti ai bambini
Un piacere meditativo che può essere vissuto da tutti senza limiti d'età



IL CONSIGLIO

L'idea di camminare a piedi scalzi è accattivante e suggestiva. Ma senza allenamento si va incontro a rischi, soprattutto di ferite. Per cominciare, quindi, meglio dotarsi di 'strumenti' adatti: possono essere particolari calzini o scarpe come le Skinners o le Five Fingers, veri 'guanti' con la sottile suola in Vibram

di **Paolo Pellegrini**

A piedi nudi nel parco. Bel film con i giovanissimi Jane Fonda e Robert Redford. Ma ora, a piedi nudi nel parco è la moda del momento. Senza scarpe sui sentieri tra rocce, radici, sottobosco, foglie, aghi di conifera. Barefooting, all'americana, perché il movimento arriva dagli States dove era sbarcato dalla Nuova Zelanda, culla, pare, già negli anni Sessanta. Ma del resto anche da noi galeotta fu la spiaggia, in principio: quelle belle distese di sabbia, lunghe magari qualche chilometro, con il bel granellino fine e dorato che però sul bagnasciuga si compatta, in Versilia come in Costiera romagnola o sui litorali veneto-friulani, via le scarpe e piede libero, sensazione di fresco al contatto con l'acqua, pianta che s'adatta e fa stare bene le gambe, la schiena, il respiro, e vuoi mettere le boccate piene di iodio e salmastro. L'Italia abbonda.

Poi arrivarono gli scalzisti. Per filosofia, per stile di vita. Perché "la calzatura fa male alla fisiologia del piede o alla postura in generale, con tutti gli acciacchi e i malanni che ne possono derivare", o più semplicemente per l'impulso al rapporto stretto e vivo con la Madre Terra. Gimnopedismo, lo definisce l'aulico termine tecnico. Barefooting, all'americana, è rimasto in un movimento sempre più diffuso e sposato da veri e propri club, grazie anche al passaparola immediato del web e dei social, come pure dalle strutture di promozione di zone e ambienti particolarmente dedicati. Così, le località particolarmente vocate ci si tuffano.

Prendi il Trentino, per dirne una. Una pagina di visitrentino.info, il sito istituzionale del turismo, lancia ben 5 proposte (che in realtà diventano otto), con una sorta di slogan, "camminare a piedi nudi è un'esperienza fatta di meccanica, forza fisica e mentale, emozioni, concentrazione, poesia e silenzio": c'è anche il 'Parco Kneipp' all'aperto, in Val di Rabbi, per chi vuole prendere confidenza con questa pratica. Ma altre idee si trovano a Riva del Garda, in Val Fassina e in Valle Revolto. E naturalmente non sono da meno i 'cugini' - nonché immediati vicini - dell'Alto Adige, con tantissime proposte: si va dai 'quaranta minuti di piacere meditativo' proposti dal Seehof Nature Retreat di Naz presso Bressanone al Sentiero Val Racines in Alta Valle Isarco, adatto anche ai bambini, ma ne trovate anche in Valle Aurina - 4 km di benessere puro dalla miniera di Predoi compreso il respiro della cascata - come in Val Senales o sull'altopiano di Renon. E dall'altra parte del Nord Italia, i 600 metri spettacolari del Percorso Alleyson a Morgex.

Non solo Alpi, naturalmente. Il mare regala percorsi spettacolari in Campania, nel Golfo di Policastro, o sulla celebre Spiaggia Nera di Maratea, per non parlare della fantastica lingua di sabbia di Su Giudeu a Chia, in Sardegna. In Maremma, un bel percorso intorno all'agriturismo olistico Montebelli di Caldana. E se proprio non avete idee, il refugium peccatorum c'è: nati-scalzi, org, e al bando le scarpe



TOP 5

1

IL SENTIERO DEL CERVO

Tre chilometri e spiccioli nel 'silenzio dei passi', come recitano i cartelli segnaletici. Siamo in Trentino, al cospetto delle : fra i tre percorsi consigliati per il barefooting si fa apprezzare il Sentiero del Cervo, in lieve salita, a partire dalla Malga Ces: un tracciato con particolare spirito didattico grazie a frequenti QR Code che riportano a video tutorial.

2

SORGENTI STREGHE E PONTI

Sono la strega Curandina e la saggia Civetta Emma ad accompagnare la camminata a piedi scalzi lungo le 'Sorgenti delle Streghe', sentiero per piccoli e grandi visitatori dell'Alpe di Siusi. Un'ora e mezza di cammino dal Rifugio Tirlir, tra sorgenti di zolfo, radure forestali, paludi e un ponte sospeso.

3

SULLE ORME DEL SANTO

A piedi scalzi come San Francesco. Ci vogliono tre giorni per il Percorso Francescano per la Pace, da Gubbio ad Assisi, sui passi del Poverello in cerca della sua nuova dimensione interiore. Si passa accanto al castello medievale di Petroia, si attraversa una vallata tra alberi secolari e chianine al pascolo.

4

PARADISIA A COGNE

Mille specie di piante e fiori delle Alpi e degli Appennini, un suggestivo Guardino delle Farfalle con centinaia di lepidotteri attratti da un tappeto di corolle variopinte, piante officinali, esempi di flora dei gruppi montuosi di tutto il mondo: un Eden dove il barefooting è più che spontaneo, a Paradisia, il giardino alpino di Cogne, in Valle d'Aosta.

5

LUNGO IL PO

Una particolare esperienza di campagna e non solo è offerta lungo le rive del Po a Polesine Parmense dall'ex castello e oggi relais con ristorante stellato Antica Corte Pallavicina che sorge su una golena del grande fiume. Per gli ospiti è stato allestito il Po Forest, un percorso di circa 2 chilometri da percorrere a piedi scalzi lungo l'argine.

