

Camminare: una filosofia e un'arte

«A piedi, perché camminare significa ritrovare il proprio istinto primitivo, il proprio spazio e la propria giusta posizione. Il proprio equilibrio mentale e fisico. Significa andare con se stessi, senz'altro aiuto che le proprie gambe e la propria testa, senz'altro motore se non il cuore e lo spirito».

Con questa frase, Jacques Lanzmann esprime la propria filosofia sul viaggio a piedi, nel bellissimo libro «L'Arte di camminare». Ed ancora «camminare per sentire il mondo», queste sono, in parte, le motivazioni che spingono i sempre più numerosi escursionisti, ad abbandonare anche solo per un giorno i rumori della città. La montagna, nei secoli passati rispettata perché ritenuta sede di diavoli, mostri e streghe, capaci di incutere terrore a chiunque tentasse di violare la misteriosa presenza, oggi è frequentata in tutte le stagioni e a volte senza il giusto rispetto. L'autunno ed il vicino inverno, sono ideali per vivere il rapporto con la montagna, soprattutto quella dei gruppi appenninici. In questo periodo i boschi di latifoglie ci regalano dei colori meravigliosi insieme al profumo del lento marciare delle foglie. Questi colori, con tempi diversi in rapporto all'altitudine, caratterizzano tutte le fasce vegetazionali, da quella collinare a quella montana. Il faggio, l'acero di monte, l'acero riccio, il cerro, la roverella, il carpino, il castagno, sono solo alcune delle presenze arboree, che si incontrano seguendo un itinerario appenninico. Basta partire da un piccolo centro ai piedi del Gran Sasso, del Monte Velino, della Laga per osservare da vicino prima il bosco misto e poi gli spazi più ampi delle faggete d'alto fusto, per arrivare su

grandi pianori inghiottiti, da dove si cominciano a scoprire panorami a perdita d'occhio, caratteristica esclusiva dei terzi cieli tardo autunnali ed invernali. Tante sono oggi le comunità locali che hanno saputo valorizzare la montagna non solo nei mesi estivi, realizzando delle strutture ricettive adeguate alle esigenze dell'escursionista. Sulla spinta del successo di piccoli centri come Civitella Alfedena, si sta formando lentamente un circuito di esperienze che stanno ottimizzando l'offerta turistica per chi vuole scoprire la montagna e la cultura delle genti che la abitano. Civitella Alfedena, nel giro di qualche anno ha realizzato molte strutture ricettive, gestite, in parte, dalla locale agenzia Wolf (tel. 0864-890360-890222-890360) con il sostegno di un'amministrazione comunale attenta ed intelligente.

Un perno presso il «Lupo Cerviero», nella parte alta del paese, oltre a garantire un sicuro risparmio consente anche di utilizzare la cucina. È da questo piccolo centro, da qualche anno fiore all'occhiello del Parco Nazionale, che partono bellissime escursioni per la Val di Rose e per la Jannanghera dove l'incontro con il camoscio (Rupicapra Ormata) è sicuro ed il leggero planare di un'aquila reale (Aquila chrysaetos) alquanto probabile. Stipendando ci più a nord e precisamente alle pendici del Gran Sasso troviamo un paesaggio che dal punto di vista morfologico fa pensare quasi alla lontana Armenia, siamo nel comprensorio di Castel del Monte, Calascio e Santo Stefano di Sessanio. Qui il tempo sembra davvero essersi fermato, la forte emigrazione degli anni pas-

sati ha causato un forte degrado di alcuni centri storici, che solo oggi si stanno recuperando. A Castel del Monte, anche per merito di un'attiva associazione culturale il turismo sta ridando vitalità ad una comunità da sempre legata esclusivamente alla pastorizia. È la stessa amministrazione comunale ad aver acquisito alcuni appartamenti, che vengono affittati anche per un

week-end, dando così la possibilità di visitare il museo della transumanza o compiere escursioni nel vicino gruppo del Gran Sasso. E a proposito di escursioni, vanno segnalati stupendi itinerari invernali da percorrere con gli sci da fondo escursionismo nel vicino altopiano di Campo Imperatore. Pochi chilometri più a valle, a Santo Stefano di Sessanio, con gli sci da fondo, neve permettendo, si può salire

in direzione dell'altopiano seguendo il tracciato della strada asfaltata, per poi giungere dopo circa 12 Km in vista dei stupendi contrafforti del Monte Prena e delle Torri del Casanovo. Non può certo mancare, dopo una lunga e faticosa escursione la voglia di tuffarsi in qualche trattoria per assaporare, seduti a fianco di un camino, i forti sapori della tradizione locale. Ed è il

piccolo centro di Calascio ad offrire un'ottima tentazione culinaria con la trattoria «Da Clara» (tel. 0862-930365) gestita da Clara Alessandrini e dal suo originale compagno, da tutti chiamato Francois in omaggio ad una sua passata permanenza in Belgio. Delle ottime lenticchie provenienti dai vicini campi di Santo Stefano di Sessanio, i ravoli di ricotta o il tipico marcetto (un

formaggio di pecora che viene spalmato sul pane) sono i piatti onnipresenti in questo accogliente locale. Per giungere in macchina in questo versante del Gran Sasso bisogna arrivare a L'Aquila per poi continuare ad est lungo la statale dell'altopiano di Navelli; arrivati a Banskiano si seguono le indicazioni per Castel del Monte. Altro meraviglioso paesag-

gio invernale lo troviamo spostandoci ancora leggermente più a nord, siamo a ridosso dei Monti della Laga e precisamente a Campotosto. Questo piccolo centro che dà il nome ad un grande lago artificiale è la base ideale per effettuare facili salite invernali sul gruppo della Laghetta e sul Gorzano, oltre a permettere negli inverni particolarmente freddi l'attraversamento, sci ai piedi, del lago ghiacciato. Per un piacevole week-end a Campotosto conviene contattare Gianni Del, che ormai da qualche anno affitta delle camere in una grande casa ristrutturata nella parte più alta del paese. Chi volesse pratica-

re lo sci da fondo può chiedere a Gianni di farsi accompagnare in qualche piccolo giro intorno al lago o addirittura attraversarlo, lasciandosi guidare dalla sua esperienza.

Anche a Campotosto non manca la piccola trattoria casarecchia a gestione familiare ed è Barliotto (tel. 0862-900141) a farla da padrone con un menù semplice, e a prezzi modici.

Le piccole esperienze illustrate sono solo alcune delle possibili occasioni che l'Appennino in veste invernale può offrire agli amanti della montagna non contagiata dalla confusione domenicale delle piste da discesa.

Montagna, dalla Sicilia alle Alpi

Al mare o in montagna. Questo dilemma è diventato sinonimo della diversità di culture che accompagna la passione per l'uno o l'altro luogo di evasione dalle realtà cittadine. E in effetti quasi sempre chi ama la montagna non vede di buon occhio il mare e viceversa. Anche se un capitolo a parte merita la montagna invernale, dove spesso gli sport alpini coniugano entrambe le scuole di pensiero. D'altronde la nostra penisola ha una forte tradizione per le attività sciistiche, che non risparmiano nessun lembo del territorio nazionale: dalla Sicilia alle Alpi.

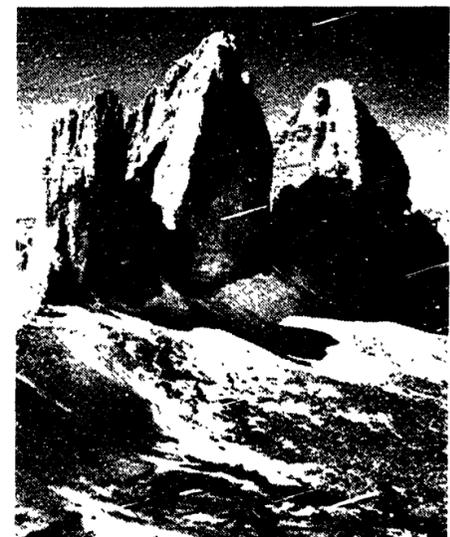
Diverso il discorso per quanto riguarda il turismo di montagna estivo, dove più forte si fa la dicotomia tra i modelli vacanzieri. Anche se sempre più spesso la montagna si è adeguata nelle sue strutture a far fronte a quelle esigenze di turismo di massa, vacanziero e alla ricerca di divertimenti più affini alla cultura cittadina, come discoteche o comunque sovrastrutture che uniscono la solitudine della montagna alla socialità dei più comuni luoghi di villeggiatura. Un esempio può essere Cortina d'Ampezzo che coniuga facilmente lo sport invernale alla montagna estiva, rimanendo quel centro di attrattive che comunque l'ha resa famosa nel mondo. Ma non è l'unico esempio. Molte realtà che un tempo rimanevano inattive o quasi durante l'estate, perché strutturate sul turismo invernale, hanno negli ultimi anni invertito la tendenza. Rimane comunque questo un turismo montano che gli appassionati degli splendidi paesaggi naturali che le Alpi e gli Appennini ci offrono, possono considerare fuorviante. Questo perché la montagna offre spesso percorsi affascinanti, che negli ultimi anni hanno attirato sempre un maggior numero di appassionati. Si chiama trekking e non è altro che il termine internazionale per il nostro «zaino in

spalla e pedale». Nell'800 un escursionista inglese, William Borckedon, definì il trekking «un vagabondare con calma, senza affanno, affrontando fatiche e disagi alla ricerca di ambienti genuini e incontaminati, di bellezze naturali, di sensazioni profonde». I disagi e gli affanni sono diminuiti in questi cento anni. In Italia e in gran parte dell'Europa con tradizioni montane, esistono percorsi attrezzati, con rifugi dislocati lungo il cammino, o sentieri che comunque costeggiano paesi e villaggi, tali da rendere l'escursione più sicura ma non per questo meno affascinante. Deve comunque esserci lo spirito dell'avventura, la capacità di adattamento, perché se la civiltà è giunta sulle montagne, vi è giunta nel rispetto dell'ambiente e delle tradizioni. È bene segnalare a quanti vogliono avvicinarsi alla montagna con il trekking, che esistono numerosi percorsi consigliati, con la dislocazione delle varie tappe. Bisogna però tener presente che soltanto alcuni sono turistici, altri necessitano di un minimo di preparazione ed esperienza e altri ancora sono solo per escursionisti esperti. Come al mare, se non si sa nuotare è bene restare dove si tocca, così anche la montagna nasconde le sue insidie.

Segnaliamo comunque alcuni suggestivi percorsi alla portata di tutti. Partiamo dalle Valle D'Aosta, dove vicino al confine con la Francia è possibile compiere un percorso di 120 km da dividersi in otto tappe. La partenza è a Gressoney St Jean, sotto al Monte Rosa. L'arrivo è previsto a Courmayeur. È chiamata l'«Alta via dei Giganti». Attraversa numerosi villaggi dove è possibile pernottare e approvigionarsi. Durante il cammino numerosi sono i rifugi, tra i quali quello di Cuney dove però è necessario essere forniti di proprie provviste. Ma questa tappa

è consigliabile solo a escursionisti esperti. Ma attenzione, non è necessario affrontare escursioni così lunghe. In qualunque momento si può decidere di rientrare a valle. Un'altra zona che permette escursioni facili è quella dell'«Anello della Bernina», tra la Svizzera e l'Italia, 110 km in otto tappe, dove le prime quattro sono alla portata di tutti. Sono solo alcuni esempi. I sopraccitati sono comunque percorsi attrezzati, per chi ha voglia di una vacanza un po' diversa. Non sono gli unici, quasi tutto il Nord Italia ne è fornito. Sono però percorsi già di un certo livello. In tutto il territorio italiano potrete comunque andare in montagna concedendovi lunghe passeggiate, senza pensare a corsi di sopravvivenza. Un ottimo luogo dove vivere il vostro amore per la montagna è nei pressi dei parchi nazionali, come il Parco Nazionale d'Abruzzo o del Gran Paradiso, godendovi l'aria di montagna, la sua buona e saporita cucina e il gusto di rompere con il logorio della vita moderna. Non va dimenticato il Sud della nostra penisola: i Monti della Basilicata e Vulture, dove in cima al Monte Vulture potrete godere di una vista eccezionale. Non solo ma durante il viaggio tra questi monti avremo l'occasione di vedere centri come Monticchio, Melfi e Venosa, che offrono spettacoli naturali e storico-artistici. E non si può dimenticare la Sila, che rappresenta con la sua particolare vegetazione una delle bellezze d'Italia. E in Sicilia uno dei più suggestivi modi di vivere la montagna, l'escursione sull'Etna, che alla bellezza montana unisce il terribile fascino del vulcano.

La montagna si presenta sotto diverse sfaccettature, tutte egualmente belle e interessanti. È comunque un luogo, un modo, una cultura che si apprezza man mano che si impara a conoscerla.



Per un errore tecnico, le «pagine con...» uscite il 29 ottobre scorso erano prive delle firme di Zeno Zaffagnini e di Alessandra Marra. Ce ne scusiamo con gli interessati e con i lettori.

1 OLANDA di Rembrandt e Van Gogh

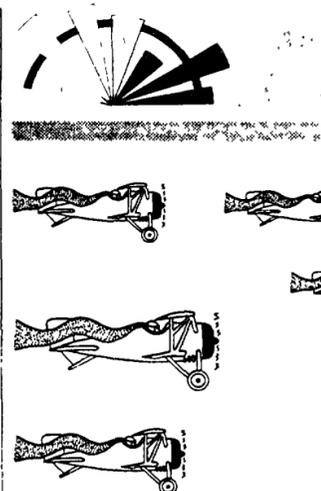
MINIMO 25 PARTECIPANTI
PARTENZA DA MILANO E DA ROMA IL 5 DICEMBRE
TRASPORTO CON VOLO KLM
DURATA DEL VIAGGIO 6 GIORNI (5 NOTTI)
ITINERARIO
ITALIA / AMSTERDAM / AJA / ROTTERDAM / OTTERLO / UTRECH / AMSTERDAM / ITALIA
QUOTA DI PARTECIPAZIONE L. 1.220.000

SUPPLEMENTI
PARTENZA DA ROMA L. 110.000
CAMERA SINGOLA L. 165.000
LA QUOTA COMPRENDE:
volo a/r, assistenza aeroportuale, la sistemazione in camere doppie in albergo a 3 stelle situato nel centro di Amsterdam, la mezza pensione, una cena caratteristica, il giro dei canali, l'ingresso a tutti i musei previsti dal programma, i trasferimenti interni e un accompagnatore dall'Italia.

2 MEDIO ORIENTE il viaggio della pace in terra israeliana e palestinese

IN COLLABORAZIONE CON IL CENTRO ITALIANO PER LA PACE IN MEDIO ORIENTE
MINIMO 25 PARTECIPANTI
PARTENZA DA ROMA E DA MILANO IL 3 DICEMBRE
TRASPORTO CON VOLO ALITALIA
DURATA DEL VIAGGIO 10 GIORNI (9 NOTTI)
ITINERARIO
ITALIA / TEL AVIV / GERUSALEMME / MAR MORTO / MASSADA / GERUSALEMME / BETLEMME / BIR ZEIT / GERUSALEMME / SASSA / NAZARETH / SASSA / CESAREA / GIVAT HAVIVA / TEL AVIV / ITALIA
QUOTA DI PARTECIPAZIONE L. 1.750.000

SUPPLEMENTI
PARTENZA DA MILANO L. 50.000
CAMERA SINGOLA L. 240.000
LA QUOTA COMPRENDE:
volo a/r, assistenza aeroportuale, la sistemazione in camere doppie in alberghi a 4 stelle e in kibbutz, la mezza pensione, i trasferimenti interni, tutte le visite previste dal programma, un accompagnatore dall'Italia.



3 NEW YORK una settimana americana di turismo e cultura

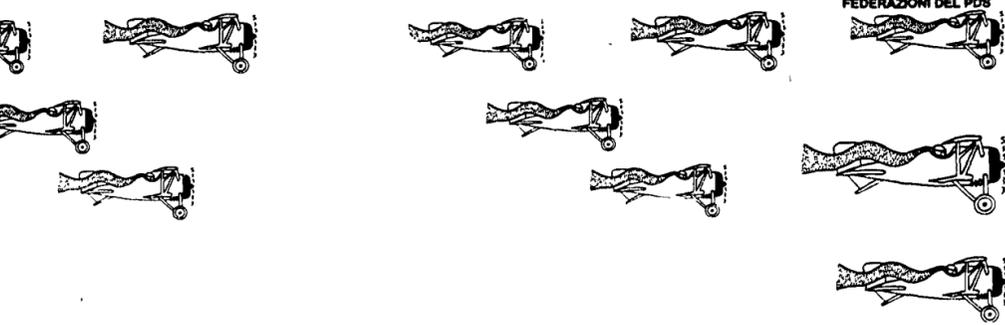
MINIMO 25 PARTECIPANTI
PARTENZA DA MILANO E ROMA IL 5 DICEMBRE
TRASPORTO CON VOLO ALITALIA
DURATA DEL VIAGGIO 7 GIORNI (6 NOTTI)
QUOTA DI PARTECIPAZIONE L. 1.630.000
SUPPLEMENTI
TASSE AEROPORTUALI L. 30.000
CAMERA SINGOLA L. 470.000
ITINERARIO IN COLLABORAZIONE CON
ITALIA / NEW YORK / ITALIA
NINA TOURS VOLA ALITALIA

LA QUOTA COMPRENDE:
volo a/r, assistenze aeroportuali, la sistemazione in camere doppie all'hotel Radama Inn, prima categoria, la prima colazione americana, una cena caratteristica, la visita della città, l'ingresso al "Metropolitan Museum" e al "Museum of Modern Art", i trasferimenti interni, un accompagnatore dall'Italia.

BONOLATOURS
Viaggi e Vacanze
Centro commerciale Bonola
Via Quarenghi, 23
20151 Milano
tel. 02 38 088 669
38 088 739
TORVIAGGI
Turismo e vacanze
Corso Sommeiller, 19
10128 Torino
tel. 011 504 142
QUI "COOP" VIAGGI
Centro Borgo
Via M. E. Lepido, 186/3
40123 Bologna
tel. 051 406 920
COOPTUR VIAGGI
Via Gambalunga, 56
47037 Rimini
tel. 0541 50 590
FELSINA VIAGGI E TURISMO
Via Guerrazzi, 19/c
40123 Bologna
tel. 051 235 181
SOTTOVENTO VIAGGI
Via Mazzini, 40-41
40055 Castenaso (BO)
tel. 051 786 890
ORINOCO VIAGGI E TURISMO
Via Cavina, 1
48100 Ravenna
tel. 0544 464 630
ORVIETUR Viaggi e turismo
Via del Duomo, 23
05018 Orvieto
tel. 0763 41 555
PEPE VIAGGI
Piazza Zanardelli, 30
70022 Alcamara (BA)
tel. 080 8 711 533
VALVIAGGI
Turismo e vacanze
Corso Suss, 301
10098 Rivoli (TO)
tel. 011 9 587 296
VIAGGI VENERI
Via C. Battisti, 76
47023 Cesena (FO)
tel. 0547 61 09 90
P.F. VIAGGI
Via Don Minzoni, 4 / 54033 Carrara
tel. 0585 7 06 75

Vacanze

l'agenzia di viaggi del quotidiano



4 Mosca e San Pietroburgo: la RUSSIA OGGI

MINIMO 35 PARTECIPANTI
PARTENZA DA MILANO E ROMA IL 15 NOVEMBRE / DURATA DEL VIAGGIO 8 GIORNI (7 NOTTI)
TRASPORTO CON VOLO AEROFLOT
ITINERARIO
ITALIA / MOSCA / SAN PIETROBURGO / MOSCA / ITALIA
QUOTA DI PARTECIPAZIONE L. 1.100.000
SUPPLEMENTI
PARTENZA DA ROMA L. 30.000 / CAMERA SINGOLA L. 320.000
LA QUOTA COMPRENDE:
volo a/r, assistenze aeroportuali, trasferimenti interni, la sistemazione in camere doppie al Cosmos di Mosca e al Pribaltiskaia o Pulkovskaia di San Pietroburgo, la pensione completa, tutte le visite previste dal programma, un accompagnatore dall'Italia.

5 LA CINA DEGLI ULTIMI MING

IMPERATORI E DURATI DEL MAR DELLAGINA
MINIMO 30 PARTECIPANTI
PARTENZA DA ROMA IL 20 DICEMBRE
TRASPORTO CON VOLO FINNAIR
DURATA DEL VIAGGIO 13 GIORNI (11 NOTTI)
QUOTA DI PARTECIPAZIONE L. 2.780.000
SUPPLEMENTI
CAMERA SINGOLA L. 400.000
ITINERARIO
ITALIA / PECHINO / XIAN / GUILIN / XIAMEN / FUZHOU / PECHINO / ITALIA
LA QUOTA COMPRENDE:
volo a/r, assistenze aeroportuali, visto consolare trasferimenti interni, la sistemazione in camere doppie in alberghi di prima categoria e i migliori disponibili a Xiamen e Fuzhou, la pensione completa, tutte le visite previste, un accompagnatore dall'Italia e la guida nazionale cinese.

PRENOTATE I SETTE ITINERARI ANCHE PRESSO LE NOSTRE AGENZIE DI FIDUCIA

| | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|---|
| BONOLATOURS Viaggi e Vacanze Centro commerciale Bonola Via Quarenghi, 23 20151 Milano tel. 02 38 088 669 38 088 739 | QUI "COOP" VIAGGI Centro Borgo Via M. E. Lepido, 186/3 40123 Bologna tel. 051 406 920 | FELSINA VIAGGI E TURISMO Via Guerrazzi, 19/c 40123 Bologna tel. 051 235 181 | ORINOCO VIAGGI E TURISMO Via Cavina, 1 48100 Ravenna tel. 0544 464 630 | PEPE VIAGGI Piazza Zanardelli, 30 70022 Alcamara (BA) tel. 080 8 711 533 | VALVIAGGI Turismo e vacanze Corso Suss, 301 10098 Rivoli (TO) tel. 011 9 587 296 | MARYTOUR Viaggi e turismo Via Ferdinando del Carretto, 34 80133 Napoli tel. 081 5 510 512 |
| TORVIAGGI Turismo e vacanze Corso Sommeiller, 19 10128 Torino tel. 011 504 142 | COOPTUR VIAGGI Via Gambalunga, 56 47037 Rimini tel. 0541 50 590 | SOTTOVENTO VIAGGI Via Mazzini, 40-41 40055 Castenaso (BO) tel. 051 786 890 | ORVIETUR Viaggi e turismo Via del Duomo, 23 05018 Orvieto tel. 0763 41 555 | VIAGGI VENERI Via C. Battisti, 76 47023 Cesena (FO) tel. 0547 61 09 90 | COOPTUR LIGURIA Agenzia di viaggi Via XX Settembre, 37 int 3/a 16121 Genova tel. 010 592 658 | TEAM TRAVEL Piazza Betti, 32 54037 Marina di Massa tel. 0585 24 67 02 |
| ROBINSON "Agenzia di Inola" Centro Leonardo / Viale Amendola, 129 40026 Imola (BO) / tel. 0542 626 640 | PERUSIA VIAGGI Via M. Angeloni, 68 / 06100 Perugia tel. 075 5 063 300 | P.F. VIAGGI Via Don Minzoni, 4 / 54033 Carrara tel. 0585 7 06 75 | | GRAFICA REMO BOSCARINI | | |

6 il CILE di SALVADOR ALLENDE E PABLO NERUDA

LA STORIA LA POESIA LE COSTE I DESERTI E I LAGHI
MINIMO 15 PARTECIPANTI
PARTENZA DA MILANO E DA ROMA IL 2 DICEMBRE
TRASPORTO CON VOLO KLM
DURATA DEL VIAGGIO 15 GIORNI (12 NOTTI)
ITINERARIO
ITALIA / SANTIAGO / ARICA / IQUIQUE / ANTOFAGASTA / CALAMA / SANTIAGO / VINA DEL MAR / VALPARAISO / SANTIAGO / PUERTO MONTT / VILLARRICA / PANGUIPULLI / VALDIVIA / SANTIAGO / ITALIA

IN COLLABORAZIONE CON
QUOTA DI PARTECIPAZIONE L. 4.950.000
SUPPLEMENTI
PARTENZA DA ROMA L. 110.000
CAMERA SINGOLA L. 580.000
LA QUOTA COMPRENDE:
volo a/r, assistenza aeroportuale, la sistemazione in alberghi di prima categoria, tutti i trasferimenti interni, la mezza pensione, le visite previste dal programma, un accompagnatore dall'Italia e le guide locali cilene.

7 il VIETNAM e il mar delle Andamane di PHUKET

MINIMO 30 PARTECIPANTI
PARTENZA DA ROMA IL 21 DICEMBRE
TRASPORTO CON VOLO LOT
DURATA DEL VIAGGIO 17 GIORNI (14 NOTTI)
ITINERARIO
ITALIA / VARSAVIA / BANGKOK / HANOI / HALONG / HANOI / DANANG / HUÉ / QUYNH / NHA TRANG / HO CHI MINH VILLE / BANGKOK / PHUKET / BANGKOK / VARSAVIA / ITALIA

QUOTA DI PARTECIPAZIONE L. 3.550.000
SUPPLEMENTI
CAMERA SINGOLA L. 470.000
LA QUOTA COMPRENDE:
volo a/r, assistenze aeroportuali, trasferimenti interni, visto consolare, la sistemazione in camere doppie in alberghi di prima categoria e il migliore disponibile a Huế. La pensione completa in Vietnam, la prima colazione in Thailandia. Tutte le visite previste dal programma, un accompagnatore dall'Italia e la guida locale vietnamita.