



Appia Antica

Cammini d'Italia. **Ogni primavera si aprono nuove strade.** Nascono nuovi cammini o semplicemente si decide di percorrere quelli che qualcuno, spesso molto lontano nel tempo, ha percorso prima di noi per respirarne l'essenza. Il **viaggio a piedi**, infatti, risale alle origini dell'uomo e se prima poteva essere una necessità dovuta allo spostamento, oggi si compie per fare un'esperienza. Ecco, dunque, una carrellata di cammini indimenticabili da fare durante l'anno. Con lo zaino in spalla da soli, in compagnia o accompagnati da associazioni come la **Compagnia dei Cammini**, da sempre dedita all'**organizzazione di viaggi a passo lento**.

Cammini d'Italia, sulle tracce dei Sanniti

Cosa sarebbe successo a tutti noi se nel 91 a.C. la confederazione dei popoli italici guidata dai Sanniti avesse sconfitto Roma? Questo **cammino in Molise** va alla scoperta proprio di questa storia inedita. Quella di un popolo misterioso che stava per sconfiggere i Romani. Ma fu spazzato via 2000 anni fa, al punto che poco se ne sa.

I **Sanniti** erano i briganti dell'ante Cristo e partirono in settemila dalla Sabina, una primavera dell'VIII secolo a.C., avevano tutti 20 anni. Per anni erano stati preparati a questo viaggio sacro, con cui dovevano andare alla ricerca di terre in cui stabilirsi. Passarono le terre degli Equi e dei Marsi. Poi videro dall'alto una terra selvaggia, con pochi abitanti sparsi, tanta acqua, boschi e tanto verde. Così nacque **il**

popolo dei Sanniti Pentri, un popolo di pastori che si fecero guerrieri.



Molise

L'itinerario del cammino segue le orme di un romanzo, "**Viteliù**", che significa Italia, nel linguaggio antico dei popoli italici. Perché l'Italia nacque proprio lì e nacque per difendersi dai Romani. Seguendo le tracce rimaste, tante, questo viaggio di media/alta difficoltà si struttura in **81 chilometri da fare in 8 giorni** nella regione meno conosciuta d'Italia. Un viaggio riservato a chi sa suggestionarsi, perché mura ciclopiche su un monte diventino un accampamento, le basi di un tempio riprendano vita. E ogni sasso squadrato sul cammino racconti storie antiche.

Nella prima parte del viaggio, **l'ambiente è più montano e si saliranno alcuni monti panoramici**. Tra cui il Monte Kaprum e il Monte Campo, entrambi di circa 1.750 metri. Poi sul **tratturo Celano-Foggia**, una delle vie principali che collegavano Abruzzo, Molise e Puglia per il trasferimento stagionale delle greggi.



Molise

Sentiero del Viandante tra i cammini d'Italia

Denominato **Via Regia, o Via Ducale** nei documenti storici, il tracciato dell'attuale **Sentiero del Viandante in Lombardia** unisce Lecco alla Valtellina. Il percorso è lungo **44 chilometri** con difficoltà medio/bassa da fare anche **in 4 giorni**. L'itinerario è ricco di vestigia storiche come il **Castello di Vezio e il borgo di Corenno Plinio**. Offre un panorama lacustre che infonde calma e invita alla lentezza.

A ben vedere però **le forme dell'acqua sono molteplici**. Quella placida del lago, quella che sgorga con potenza dall'orrido, a Bellano. O bianca e spumosa a Fiumelatte e poi lavatoi, piccoli canali e fontanelle amiche dei viandanti. Le calette appartate, gli acciottolati, i muretti, le mulattiere aspre, le frazioni minuscole. E ancora i castagneti abbarbicati alle pendici delle Grigne. Tutto racconta il territorio lecchese e lascia intuire la vita quotidiana di valligiani, pescatori e battellieri di un tempo passato.



Sentiero del Viandante in Lombardia

Una semplicità contrastante con la ricchezza delle **ville e giardini che si affacciano sul lago** e con la severità degli antichi manieri. All'acqua sono legate anche le tracce di una storia meno antica, ma non meno importante. Gli **opifici tessili a energia idraulica**, ormai in disuso, muti testimoni della seconda rivoluzione industriale e di un grande passato operaio e manifatturiero. Il cammino classico inizia ad Abbadia Lariana (LC) e consiste in **quattro tappe** che si inoltrano nell'entroterra in ripida salita. Per poi tornare, con conseguenti discese, sulle rive lariane a Lierna, Varenna, Dervio e, infine, Colico. Una fatica ampiamente ripagata dalla visuale che si gode dai tanti punti panoramici. Dalla frescura dei tratti boscosi e da poetici dettagli da cogliere in

cammino. Dalie e garofani fioriti ai bordi delle vigne, caprette curiose, sottili veli di romantiche brume lungo i profili delle montagne.



Sentiero del Viandante in Lombardia

Cammini d'Italia in Lucania, dalle gravine ai calanchi

Questo cammino di difficoltà medio alta percorre per circa **144 chilometri** gli antichi tratturi di una **terra meridiana aspra e accogliente**. Ma anche piena di sfumature, contraddizioni e magia. L'incontro con le narrazioni di questa parte del territorio lucano – poeti, teatranti, musicisti e custodi di antiche storie – è uno dei punti forti di questo cammino. Si svolge prevalentemente su vecchi tratturi, strade bianche, sentieri e asfalto. Qui si incontrano paesi e borghi che, in lontananza appaiono minuti, ma sono il fulcro di antichi riti collettivi popolari che ancora oggi sopravvivono. Le transumanze, le maschere e le danze che richiamano credenze del passato. I canti e gli strumenti rudimentali che alleviavano le fatiche quotidiane dei contadini di allora e, ancora oggi, di quelli odierni.



Lucania

Si parte dalle **gravine di Matera**, meravigliosa capitale della Lucania e si attraversano borghi e luoghi storici. Tra questi il **Castello del Malconsiglio**, teatro di congiura contro

Ferdinando I e Ferrandina, uno dei principali epicentri del brigantaggio postunitario. Per poi proseguire in direzione di **Craco**, vero e proprio borgo fantasma. Attraverso numerose tappe fatte di piccoli borghi fuori dal tempo, si giunge ad **Aliano**. Un tempo terra di esilio di Carlo Levi, che descrisse l'isolamento spaziale e temporale di questi luoghi e li dipinse su tela con cura, nel lucido sforzo di comprenderli nella loro diversità dalle città del nord.

Questo cammino di immersione nello spirito meridiano conduce alla ricerca **dello spirito più autentico e genuino di un Sud accogliente**, generoso e pieno di speranza. E' da percorrere con una poesia in tasca, da lasciare come dono a una terra che in poesia si racconta.



Lucania

Via del Tratturo, tra i cammini d'Italia

110 chilometri alla scoperta dei tratturi, le grandi strade d'erba, che collegavano **l'Appennino abruzzese e il Tavoliere delle Puglie**. Venivano percorse dai pastori e dalle loro greggi per portare gli animali in terre meno fredde. Alfonso D'Aragona nel 1447 rivitalizzò quelle strade su cui si muovevano le pecore e creò una grande rete tratturale. I **regi tratturi** avevano una larghezza ben definita, sessanta passi napoletani, corrispondenti a 111 metri. Tra questi **Pescasseroli – Candela e il Castel di Sangro – Lucera**.



Tratturo Pescasseroli

La riscoperta dei tratturi, le lunghe vie d'erba che collegavano l'Abruzzo montano con il Tavoliere di Puglia è una esperienza unica. Si articola in un cammino di media/alta difficoltà da fare **in 8 giorni**.

Si ripercorrono, fino al Molise, gli stessi tracciati usati dai Sanniti, dai Romani. Ma soprattutto, dal 1200 in poi, da centinaia di pastori e milioni di pecore... Entrare dentro la natura, respirarla, ascoltarla, toccarne i contorni. Camminare con il rispetto di una tradizione pastorale preziosa, ricca di storie che si snodano tra territori silenziosi. E ancora borghi autentici e ristoranti tipici dove gustare pietanze naturali e generose. Camminare per ore e non sentire un rumore, immaginare quelle ampie distese d'erba coperte da migliaia di pecore e carovane di muli carichi di masserizie. È come fare un viaggio nel passato, nelle tradizioni, nella cultura e nella religiosità delle genti d'Abruzzo. Genti che da sempre hanno legato la loro vita alla pastorizia transumante.



Transumanza lungo la Via del Tratturo, foto Ecotur

Regina Viarum: l'Appia tra i cammini d'Italia

Questo cammino di media alta difficoltà ripercorre **119 chilometri da fare in 7 giorni** sui tratturi. Le carrarecce e i

sentieri **tra Basilicata, Campania e Puglia**. Fino ad arrivare a **Gravina** in Puglia, ultima statio romana lungo l'Appia per il rifornimento di grano e di vino. Nel mezzo, si incontra la **Lucania, Venosa**. Luogo simbolo e città che diede ai natali al poeta Quinto Orazio Flacco e **Melfi** con il Monte Vulture a fare da guardiano e bussola.



foto Ecotur

I campi di grano e il vento saranno i migliori compagni di viaggio di questo percorso. Insieme ai racconti di chi vive in queste terre dure. Qui si cela infatti l'Italia appenninica intima e dimenticata, quella fracassona, quella operosa e quella malfidente. Per dirla con Rumiz, persone di un'Italia nascosta che però "posseggono una cosa che la gente di città ha perduto: il senso del limite".

Si cammina su **sentieri e tratti di asfalto**. Qui, sotto i propri piedi, si sente la memoria delle moltitudini che ci sono passate. La storia, perché come riporta Orazio: "ci regali la certezza di andare nella giusta direzione; ci dici che qui Roma fu signora e, tra Benevento e il mar di Brindisi, passavano mercanti e legionari, pecorai dell'Epiro e carrettieri venuti dalla Tracia o la Bitinia, patrizi di Neapoli e nocchieri sbarcati dalle Cicladi ventose."



foto di Chiara Peyrani

Tra i cammini d'Italia: Via Lauretana Senese

Camminare lungo i **115 chilometri** che da **Siena** portano a **Cortona** significa percorrere con i propri passi una delle più antiche vie di collegamento e di commercio della **Toscana**. Sin da epoca Etrusca, ha segnato la fortuna e lo sviluppo di questo territorio: la **Valdichiana**. Nel tempo questa via ha assunto sempre più un carattere di **pellegrinaggio**. Percorsa da coloro che da Siena, da sempre importante riferimento dei percorsi di fede, si portavano verso la Santa Casa di Loreto, da cui il nome di Via Lauretana Senese.



Toscana, foto di Nico Di Paolo

Si parte da Siena e si cammina **per 6 giorni** in un cammino di media difficoltà. Si passa attraverso le **Crete senesi** e le sue **Biancane di Leonina** che conferiscono al paesaggio l'aspetto lunare conosciuto anticamente come **Deserto di Accona**. Per raggiungere prima **Asciano** e poi **Serre di Rapolano**.

Proseguendo, un esteso paesaggio campestre si apre al cammino per incontrare borghi come **Montepulciano** e **Torrita di Siena**. Per poi giungere a **Valiano** e le sue **Leopoldine**, strutture architettoniche rurali che raccontano un pezzo di storia della Valdichiana. Un'ultima tappa raggiunge **Cortona**, punto finale della **Via Lauretana Senese**. Ma anche inizio per chi prosegue verso **Assisi** o verso il **Trasimeno**. Per continuare poi, attraversando **Umbria** e **Marche**, alla meta naturale di questo cammino: **Loreto**.

La **Via Lauretana Senese** è un cammino che permette di riscoprire uno dei percorsi spirituali più affascinanti d'Italia. Ma anche un cammino che laicamente permette di vivere un territorio che la mano dell'uomo ha sapientemente costruito e protetto nel tempo. Sconfinati paesaggi, autenticità dei borghi medievali, opere d'arte, percorsi archeologici. Ma anche una laboriosa e attenta conservazione delle colture locali. Insieme hanno contribuito alla costruzione di un paesaggio che oggi possiamo percorrere camminando.



Via Lauretana Senese in Toscana

Cammini d'Italia lungo la via delle vigne di confine

C'era una volta la **cortina di ferro: divideva Gorizia in due**. Fu eretta molti anni prima del muro di Berlino e ha cessato di esistere appena nel 2004. Eppure tra tutte le zone di confine nell'estremo lembo est d'Italia, quella che va **da Gorizia a Cividale** è la più amabile, la più gentile. Terra fertile chiamata "**ponka**", dove regnano le viti, i ciliegi, i peschi, e le linee morbide delle colline danno vita a un paesaggio di quiete e grazia.

Il cammino sulle orme di questa storia si sviluppa **dal Collio ai Colli Orientali del Friuli Venezia Giulia**. Tra le ombre di contadini, dei soldati e dei pellegrini in un percorso di media difficoltà che si percorre **in 5 giorni**.



Via delle Vigne di Confine

Si cammina tra le vigne soprattutto. Tra i contadini caparbi che hanno ripiantato le viti dopo le bombe e, in pochi anni, hanno trasformato i loro vini in **nettari tra i migliori d'Italia e del mondo**. Ma si cammina anche in **boschi di querce e castagni**, o più in alto, tra i faggi. O in oasi di pianura in cui sostano gli uccelli lungo le loro rotte migratorie.

Si parla **in italiano, in sloveno, in friulano**, in dialetto, tra i suoni e i ritmi di una vera e propria Mitteleuropa in miniatura. Fino ad arrivare sul **Ponte del Diavolo di Cividale del Friuli**, perla longobarda, ammirando i riflessi smeraldini del fiume Natisone.



foto di Picasa

Con la Compagnia dei Cammini d'Italia

Sono alcune delle proposte organizzate dalla **Compagnia dei Cammini**. Nata nel 2010 l'Associazione promuove **il turismo responsabile attraverso esperienze di cammino in Italia e all'estero con guide professioniste**. Tra queste spiccano anche personaggi di rilievo del panorama culturale italiano del calibro di Franco Michieli, Wu Ming 2, Enrico Brizzi, Nando Citarella, Davide Sapienza. Sono circa **150 i viaggi a piedi dalla durata di una settimana**, che ogni anno vengono organizzati per tutti i gusti e tutte le tasche. Si va dal cammino classico a piedi al cammino profondo (Deep walking) con esperienze di meditazione camminata e i Cammini di Pace.

La **Compagnia dei Bambini e dei ragazzi**, invece, è il settore dedicato al camminare in famiglia o per gruppi di bambini. Attenti alla salute, anche della madre terra, durante i trekking i soci dell'Associazione puntano alla valorizzazione dell'alimentazione bio e naturale. Fondamentale, inoltre, è **l'incontro con chi vive nei luoghi** in cui si organizzano i cammini. **Nello spirito di un vero turismo consapevole e a sostegno di territori meravigliosi** e, in alcuni casi, dimenticati.



Foto Ecotur

INFORMAZIONI:

<https://www.cammini.eu/>

ARTICOLI CORRELATI:

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/montepulciano-weekend-in-toscana/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/transumanza-in-abruzzo-alla->

[scoperta-dei-trattur/](#)