

Trekking Urbano

Il turismo che fa bene agli occhi e alla salute riscuote sempre più consensi da parte di italiani e stranieri ma anche di cittadini. Un'idea vincente che consente di godere appieno delle bellezze del territorio fruendo del patrimonio artistico e culturale e al contempo scoprendo le peculiarità enogastronomiche

◆ Tiziana Conte

C'è un modo di fare turismo che sta prendendo sempre più piede nel nostro Paese e che ci consente di godere appieno delle bellezze del nostro territorio. Stiamo parlando del turismo lento, quello che include, tra gli altri, anche il trekking urbano. E proprio quel camminare per strade e vicoli delle città, che piace molto non solo ai turisti italiani e stranieri ma anche ai cittadini, consente spesso la chiusura al traffico automobilistico regalando momenti di

puro contatto, con l'arte e con gli usi e costumi dei luoghi coinvolti. «Trovo che il trekking urbano sia un modo semplice, sostenibile e fruttuoso per far rinnamorare gli italiani del proprio paese e offrire anche ai turisti stranieri il meglio che abbiamo, senza correre», fa sapere il presidente di Federalberghi, **Bernabò Bocca** (foto). «Un'idea vincente che fa bene al turismo, perché attraverso percorsi a tema studiati per le singole realtà urbane, i visitatori possono nel contempo conoscere la storia del territorio, fruire del patrimonio artistico e culturale e, perché no, scoprire le peculiarità enogastronomiche del luogo: da Cividale del Friuli a Palermo, non mancano certo le occasioni per emozionarsi di fronte al bello», sottolinea. «Abbiamo tutto a portata di mano: l'Italia ha un potenziale di attrazione talmente alto che a volte ce ne dimentichiamo. Questo significa moltissimo in termini di diversificazione dell'offerta turistica e ricettiva, si tratta di un range molto ampio che possiamo proporre ai visitatori italiani e stranieri. Più che uno sport, vedo questo tipo di trekking come una scelta: quella di vivere appieno la bellezza dei nostri territori senza fretta».

Siena, pioniera dell'iniziativa

Ecco allora spiegato il successo della decima edizione del Trekking Urbano che



ha registrato risultati oltre le aspettative per tutti i comuni aderenti. L'idea è nata nel 2002 dal Comune di Siena (capofila dell'iniziativa) e sin dalle prime edizioni è stata sposata da altre città e se ne intuisce il motivo: 1200 visitatori (solo nel corso di due fine settimana) per le stanze segrete di Palazzo Pubblico a Siena aperto, per la prima volta, alla città. Un'inedita occasione che ha permesso di osservare con occhi del tutto nuovi i luoghi di uno dei palazzi più celebrati del medioevo europeo. Un risultato oltre ogni previsione, tanto che l'amministrazione è già al lavoro per riproporre le aperture straordinarie nella prossima primavera. Ed è solo uno dei lusinghieri dati con cui si è conclusa "Dieci anni di trekking, dieci giorni di eventi", il ricco calendario di appuntamenti organizzato dall'assessorato al Turismo del Comune di Siena in occasione della X edizione del Trekking Urbano alla quale hanno aderito 34 città italiane: Amelia, Ancona, Ascoli Piceno, Bassano del Grappa, Biella, Bologna, Cagliari, Chieti, Cividale del Friuli, Faenza, Fermo, Forlì, Lucca, Mantova, Napoli, Orani, Ortona, Padova, Palermo, Pavia, Perugia, Pistoia, Ragusa, Rieti, Salerno, Savignano sul Rubicone, Spoleto, Tarquinia, Tempio Pausania, Teramo, Trento, Treviso, Urbino. «Siamo estremamente soddisfatti della riuscita di questa edizione frutto di un grande lavoro di squadra, che ha coinvolto le associazioni, l'amministrazione comunale, gli operatori turistici», commenta l'assessore al Turismo di Siena, **Sonia Pallai**, «e un nutrito pubblico di turisti e cittadini». E cifre alla mano, Siena ha visto 120 "trekker" al percorso "Una città alla ricerca dell'acqua", in occasione della giornata inaugurale; 300 sono andati alla ricerca delle "pietre" incise da artisti internazionali sulle lastre del centro storico, nella X Giornata Nazionale dedicata al "turismo lento"; trecento i visitatori al Museo dell'Acqua dove le visite guidate hanno fatto registrare il tutto esaurito. Tantissimi anche i partecipanti ai "tour" alla scoperta di importanti edifici cittadini come il Teatro dei Rinnovati, la Biblioteca Comunale degli Intronati e l'Archivio di Stato, un centinaio coloro che hanno preso parte all'Orienteering e ancora più numerosi quelli che si sono dedicati al Nordic Walking, seguendo il percorso tra



Siena: la città capofila dell'iniziativa Trekking Urbano nata a nel 2002

le porte della città o tra le fontane delle Contrade, mentre grande entusiasmo hanno suscitato gli appuntamenti con City Boulder, l'arrampicata libera su strutture urbane che ha coinvolto tanti angoli del centro storico, in cui si sono cimentati ben 90 "boulders". «Un grande successo che aiuta la nostra città a consolidarsi come una delle mete principali di un turismo caratterizzato dalla mobilità dolce», commenta il sindaco di Siena **Bruno Valentini**. Un modo diverso di osservare e vivere il patrimonio paesaggistico e storico grazie al ricco calendario di eventi che ha messo al centro Siena e le sue straordinarie bellezze. «E abbiamo chiuso il nutrito cartellone di appuntamenti che ha animato Siena dall'1 dicembre al 31 gennaio, con altrettante belle iniziative», dice Sonia Pallai.

Il turismo che fa bene alla salute

«Il Trekking Urbano propone un diverso modo di visitare i centri storici: la sua for-

Sonia Pallai e Vincenzo Maraio, entrambi assessori comunali al turismo rispettivamente di Siena e di Salerno





A Napoli le giornate del Trekking Urbano, dal tema "SottoSopra", si sono svolte con interessanti itinerari sotterranei e di superficie

mula particolare coniuga la salubrità di una moderata attività all'aria aperta, con la scoperta di luoghi d'arte attraverso passeggiate lente costruite su vari livelli di difficoltà e comunque accessibili per tutte le età», spiega l'assessore comunale di Salerno, **Vincenzo Marai**, «Percorsi sempre nuovi che conducono a musei, monumenti, luoghi panoramici, osterie, botteghe artigiane, mercatini, parchi giochi». Un turismo slow, quindi, e che fa bene alla salute, visto che camminare a passo sostenuto per almeno 20 minuti consente di bruciare circa 150 kilocalorie, di allontanare i rischi legati a ipertensione e osteoporosi e di curare le conseguenze della vita sedentaria come stress, ansia, depressione. Gli itinerari proposti dalle città che in questi anni hanno aderito alla

Giornata Nazionale del Trekking Urbano hanno una durata media che varia da una a quattro ore, consentendo a chi li percorre di bruciare da un minimo di 450 kilocalorie (percorso di un'ora) a un massimo di 1.800 kilocalorie (percorso di quattro ore) per volta. Il percorso di Salerno è stato seguito da tanti appassionati, dai Portici di Palazzo di Città fino al restaurato "Palazzo Fruscione" e si è concluso al Circolo Unificato di Presidio militare per ammirare la mostra di Arte e Cultura contadina ed uno spettacolo musicale.

Dall'oltretomba ai Gonzaga, dal passaggio di Cesare a Leonardo

Tra gli appuntamenti originali che si sono svolti durante la giornata nazionale del



L'ITALIA A PIEDI

Censire e mappare tutte le piste utili a percorrere l'intero territorio italiano a piedi. È il progetto Ammappa l'Italia che, come ci spiega il suo ideatore **Marco Saverio Loperfido**, «ha l'intento di creare una rete di itinerari attraverso la penisola, disponibile agli amanti del trekking provenienti da ogni parte del mondo». Nasce da questa premessa, a giugno scorso, un blog collettivo per condividere le conoscenze di strade bianche, mulattiere e sentieri, che in pochi mesi si è trasformato in un sito (www.ammappalitalia.it) sfiorando 11 mila visite. «Chiunque iscrivendosi, può contribuire alla realizzazione della mappa suggerendo percorsi. E si trovano anche consigli su dove dormire e mangiare», ci fa sapere Loperfido che ne è l'ideatore e il curatore e che si sta occupando dell'implementazione del sito attraverso un crowdfunding (produzionidalbasso.com, progetto Ammappa l'Italia) che ha già raccolto più di 1000 euro. Inoltre, al fine di promuovere il territorio e il progetto di archiviazione web dei percorsi a piedi, italiani, Marco Saverio Loperfido (socio Gruppo Archeologico Roccella) intraprenderà nella primavera del 2014, in massimo 80 giorni (marzo-aprile-maggio), un cammino per gli antichi borghi collinari della Toscana passando attraverso i 60 comuni dell'Alto Lazio. «L'idea nasce dalla scommessa che tutto il territorio viterbese sia attraversabile a piedi, senza macchina, senza nemmeno prendere un treno o un bus, semplicemente percorrendo strade sterrate, tratturi, mulattiere, sentieri veri e propri, fino a qualche decennio fa ancora frequentati e usati dai contadini e dai viaggiatori di tutte le nazioni», commenta.

stema segnaletico realizzato dal settore Turismo del Comune, in collaborazione con la Camera di Commercio di Perugia. Percorsi di arte, storia e tradizioni attraverso i vicoli dei cinque borghi della città: così il capoluogo umbro ha festeggiato il decennale con la predisposizione, unica in Italia, di cinque itinerari fra un dedalo di 200 vicoli e una segnaletica nuova, integrata con circa 80 paletti in acciaio (segnaletica verticale) e triangoli a terra (segnaletica orizzontale) nei diversi colori che identificano i cinque rioni della città.



La Festa del camminare

Fra gli eventi dedicati al viaggiare lento, la seconda edizione della Giornata Nazionale del Camminare organizzata dall'Associazione FederTrek-Escursionismo e Ambiente, ha avuto uno straordinario successo di adesioni con più di centocinquanta iniziative in tutta Italia. In particolare a Roma, con la collaborazione di Roma Capitale, si sono svolte dieci escursioni che da ogni luogo della città hanno condotto a via dei Fori Imperiali. Lo ha reso noto il presidente nazionale di FederTrek, Paolo Piacentini auspicando «l'inizio di una concreta collaborazione per far in modo che Roma diventi la Capitale di una città a misura di persone». ■

trekking urbano quelli di Cagliari dedicati alle grandi donne della città, protagoniste anche degli eventi di Palermo, ma anche i percorsi di Cividale del Friuli per ricoprire le sue origini celtiche, romane, longobarde e veneziane. Architetture di regime del XX secolo sono state al centro degli itinerari di Forlì, mentre a Mantova si camminato attraverso la storia della famiglia Gonzaga. A Pistoia, la notte di Ognisanti è stata un "viaggio nell'oltretomba: dal teatro anatomico alle tenebre dei sotterranei", mentre sul fiume Rubicone si è ricordato il passaggio di Cesare. Il trekking Urbano di Urbino si è snodato sulle tracce di Leonardo. Perugia, in occasione della decima edizione del Trekking urbano ha lanciato cinque nuovi itinerari permanenti di trekking in città e un nuovo si-