

QUESTA PRIMAVERA VAI A PIEDI

Paesaggi spettacolari, quiete e silenzio: viaggiare camminando è un'esperienza indimenticabile. E (sorpresa!) alla portata di tutti

di ALESSANDRA BELTRAME scrivile a dminliberta@mondadori.it

Mi avevano detto che la fatica non permette di apprezzare la vacanza FALSO

Clima dolce, passeggiate in riva al mare, spiaggette a portata di tuffo: in Sicilia cammini senza affanno, soprattutto se parti con Nanni di Falco, che organizza rilassanti tour a piedi per fare conoscere la sua terra. Il viaggio in programma dal 29 marzo al 6 aprile tocca alcuni dei luoghi più belli della costa occidentale: **Erice**, **Scopello**, le riserve naturali dello Zingaro e del Monte Cofano, **Segesta** con il tempio greco e il teatro scavato nella montagna. Dal 17 al 24 maggio, la meta sono le **isole Egadi**: si parte da **Moza**, isola fenicia, si dorme ospiti dei pescatori a **Marettimo** e **Levanzo**, si cena con pesce fresco e couscous (tel. 3391864479, siciliaincammino.it).

Mi avevano detto che si può cominciare con percorsi di pochi giorni VERO

Ti basta un ponte (dal 23 al 27 aprile) per percorrere un tratto dell'antichissima Via degli Abati, da **Bobbio (Pc)** a **Bardi (Pr)** in Emilia Romagna. Ti troverai su un sentiero emozionante, fra panoramici saliscendi, nei boschi e nelle verdissime valli di Nure e Ceno, lungo sentieri lastricati dove sembrano riecheggiare i passi dei monaci medievali. «Parti dall'imponente monastero di **Bobbio** e sali sugli Appennini fino alla **Sella dei Generali** a 1.250 metri, scendi verso i paesi di **Mareto**, **Nicelli**, **Groppallo** e arrivi a **Bardi**, con la fantastica rocca. Il tutto in brevi tappe da 4-5 ore al giorno» assicura la guida Mauro Agliata. La sera recupera le forze con i piatti della cucina emiliana, anche in versione vegetariana (370 euro, tel. 3495376564, viadegliabati.com).

Mi avevano detto che bisogna essere in forma e allenati FALSO

La via Francigena fra **Lucca** e **Siena** offre lievi dislivelli per passeggiate a misura di super pigri. Come il percorso in cui ti accompagna Roberta Ferraris, autrice di guide turistiche e ▶



LA SICILIA, oltre a quella delle Egadi, è ricca di riserve naturali. Per scoprirle camminando visita il sito www.itinerarisicilia.it.

QUANDO LA GUIDA È UNO SCRITTORE

I "cammini d'autore" sono viaggi a piedi con uno scrittore che ti fa da accompagnatore. **Enrico Brizzi** propone un trekking speciale in uno dei suoi luoghi preferiti, il monte Sciliar sulle Dolomiti (4-6 luglio). A passo lento, **Wu Ming 2** ti porta da Bologna a Firenze, lungo un antico tragitto, il Sentiero degli dei, attraversando i paesaggi che fanno da sfondo al suo omonimo libro (29 agosto-3 settembre). Info: La Compagnia dei Cammini (tel. 0439026029, cammini.eu).