sentieri

Camminare per l'Europa e nel Mondo

Rivista della FIE Federazione Italiana Escursionismo Anno IV • Numero 1 • Marzo 2024

sentieri
Camminare per l'Europa e nel Mondo
Anno IV • Numero 1 • Marzo 2024

Rivista della FIE-FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO
Già ente morale, fondato nel 1946 - Personalità Giuridica riconosciuta con D.P.R. 23 novembre 1971 n. 1152 - Associazione di Protezione ambientale D.M.A.T.T.M. n.224 del 23/05/2018
Aderente alla Federazione Europea Escursionismo - Europäische Wandervereinigung - European Ramblers' Association - Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre
autorizzazione Tribunale di Genova n° 2/2021 del 03/03/2021

Foto di copertina di Maurizio Lo Conti

Direttore Responsabile
Giampaolo Olivari

Direttore Editoriale
Massimo Mandelli

Comitato di Redazione
Mimmo Pandolfo, Renato Scarfi, Alberto Soave, Angelo Latorre

In questo numero hanno collaborato
Massimo Mandelli, Roberto Rosi, Antonio Maffei, Nedo Ferrari, Davide Scarfi, Renato Scarfi, Maurizio Lo Conti

Redazione
Via Imperiale, 14 - 16143 GENOVA
TEL. 010 351 5736
redazione@fieitalia.it

Sede Legale e Operativa
FIE-FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO
Via Imperiale, 14 - 16143 GENOVA - TEL. 010 351 5736

Stampa
Arti Grafiche Francescane
Corso Europa, 336 - 16132 GENOVA

Le opinioni espresse negli articoli appartengono ai singoli autori dei quali si intende rispettare la piena libertà di giudizio. La direzione della rivista resta a disposizione di tutti gli eventuali detentori di diritti d'immagine non individuati o che non sia stato possibile raggiungere per l'assolvimento degli obblighi di legge. La riproduzione totale o parziale degli articoli non è vietata, purché siano citati la fonte e gli autori.

sentieri un'idea di Maurizio Boni e Maria Grazia Comini

In questo numero

3 **Editoriale**
di Massimo Mandelli

4 **Il Sentiero E1 in Italia, il percorso ufficiale**
di Roberto Rosi e Antonio Maffei

13 **Il cammino di San Jacopo in Toscana**
di Nedo Ferrari - Foto di Luca Roschi

18 **Isola di Caprera un tuffo nella natura e nella biodiversità**
di Davide e Renato Scarfi - Foto di Serena Scarfi

24 **Il Camino Portugués Centràl da Valença do Minho a Santiago de Compostela**
di Maurizio Lo Conti

31 **Camminare con gusto**
di Renato Scarfi

sentierieuropei
sentierieuropei
sentieri_europei
info@sentierieuropei.eu
www.sentierieuropei.eu

@fieofficial
@FieItalia
fie_italia
FIE-Federazione Italiana Escursionismo
info@fieitalia.it
www.fieitalia.com

Carissimi Presidenti, Carissimi Tesserati, Carissimi Amici dei sentieri escursionistici.

In questo numero di Sentieri abbiamo il piacere di presentare l'itinerario ufficiale del tratto italiano del Sentiero Europeo E1, il tutto corredato da delle pratiche tabelle con la suddivisione delle tappe per ogni regione interessata da questo affascinante percorso.

Questo itinerario di lunga percorrenza fu ideato, oltre mezzo secolo fa, dai padri fondatori dell'ERA-FERP (la Federazione Europea dell'Escursionismo) con il motto "camminare da popolo a popolo", che mi sentirete ripetere spesso, dando il via a quella visione europea e internazionale che tutt'ora contraddistingue la voglia di esplorazione e scoperta dei moderni escursionisti.

Come ben sapete il Sentiero E1 parte dalla Norvegia, dal mitico Capo Nord che tante storie e leggende a alimentato e che continua a far sognare intere schiere di escursionisti e viaggiatori, per attraversare tutta la penisola scandinava ed approdare in Danimarca, attraversando poi Germanie e Svizzera prima di giungere nel nostro paese attraversando il Lago di Lugano, tra Morcote e Porto Ceresio seguendo poi il percorso che troverete illustrato nell'articolo seguente.

FIE è l'unico ente italiano che detiene la concessione dell'ERA per la definizione, la progettazione e la tracciatura di questa rete di sentieri a lunga percorrenza e l'impegno della Federazione su questo argomento è decisamente puntuale e importante:

- *nel 2021 è stato promulgato un Bando a favore di tutte le regioni interessate, con importanti contributi, per la tracciatura definitiva del Sentiero E1 ed il successivo caricamento delle tracce e delle descrizioni sulla nuova piattaforma*
- *FIEMAPS, una App disponibile sia per IOS che per Android, che invito tutti i lettori a scaricare, dove vengono depositate le tracce GPX e le descrizioni delle tappe dei Sentieri Europei (per i tratti italiani), dei Cammini che si sono affiliati a FIE e delle reti sentieristiche locali gestite dalle nostre Associazioni. Si tratta di uno strumento all'avanguardia, che FIE può orgogliosamente vantare come unica affiliata ad ERA a detenere un simile dispositivo.*

Come vedete il coinvolgimento di FIE nella sentieristica è assolutamente primario e l'argomento gode di tutta l'attenzione fondamentale nella predisposizione dei programmi e dei progetti federali, ma tutto ciò sarebbe poca cosa senza il prezioso e infaticabile lavoro fatto dai tantissimi volontari sparsi su tutto il territorio nazionale, che con assoluta dedizione, passo dopo passo, percorrono i nostri sentieri pulendo i tracciati, apponendo i segnavia, operando le necessarie manutenzioni per consentire a tutti noi di poter percorrere in sicurezza questi meravigliosi sentieri.

Prima di concludere e lasciarvi alla lettura dei prossimi articoli vorrei prendere qualche riga per ringraziare gli amici Maria Grazia Comini e Maurizio Boni che anni fa hanno creato questa rivista e l'hanno magistralmente gestita per tanto tempo con entusiasmo e passione, per poi cederla generosamente alla FIE nel 2021, collaborando per altri tre anni come componenti della redazione e curandone grafica e impaginazione.

Come tutte le cose belle le collaborazioni hanno un inizio e purtroppo anche una fine, in avvio di questo 2024 Maria Grazia e Maurizio hanno deciso di terminare la loro "avventura" per la rivista Sentieri.

Li ringrazio di cuore del grande lavoro svolto e della splendida dedizione profusa in tutti questi anni di proficuo e appassionato lavoro.

Un arrivederci a tutti sui nostri Sentieri.

Massimo Mandelli
Presidente FIE

IL SENTIERO E1 IN ITALIA, IL PERCORSO UFFICIALE

Il tratto italiano del sentiero E1 inizia a Porto Ceresio, sul lago di Lugano; chi lo stesse percorrendo da Nord a Sud vi arriva traghettando da Morcote, sulla sponda Svizzera.
E1 attraversa la Lombardia fino al confine SudOvest e, nel suo percorso, tocca ambienti rilevanti dal punto di vista naturalistico, storico, culturale, antropico: aree archeologiche, fortificazioni belliche anti-Svizzera del 1915 (fortunatamente inutilizzate), il Parco Regionale del Ticino, la città di Pavia e le alzaie del fiume Po, per citarne alcune

regione		tappa	var	partenza	arrivo	km
Lombardia	E1	1		Porto Ceresio	Brinzio	20
	E1	2		Brinzio	Gavirate	20
	E1	3		Gavirate	Osmate	14
	E1	4		Osmate	Sesto Calende	22
	E1	5		Sesto Calende	Vizzola Ticino	22
	E1	6		Vizzola Ticino	Bernate	18
	E1	7		Bernate	Motta Visconti	22
	E1	8		Motta Visconti	Pavia Borgo Ticino	18
	E1	9		Pavia Borgo Ticino	Cava Manara	7,5
	E1	10		Cava Manara	Sannazzaro de'Burgondi	30
	E1	11		Sannazzaro de'Burgondi	Cornale (Gerola Nuova)	8

Entrato in Piemonte presso il Mulino dei Torti, percorre la valle del torrente Scrivia, attraversando zone fortemente antropizzate, ma anche aree rurali, coltivi e importanti centri religiosi. Giunto ai contrafforti dell'Appennino ligure, ne risale il versante piemontese fino al Passo della Bocchetta, ove inizia il suo tratto ligure, che coincide sostanzialmente con l'Alta Via dei Monti Liguri, ben marcata sul terreno.

regione		tappa	var	partenza	arrivo	km
Piemonte	E1	1		Cornale (Gerola Nuova)	Molino dei Torti	2,54
	E1	2		Molino dei Torti	Tortona	21,5
	E1	3		Tortona	Costa Vescovado	13
	E1	4		Costa Vescovado	Monte Spineto	22,1
	E1	5		Monte Spineto	Passo della Bocchetta	34,5

L'Alta Via dei Monti Liguri/E1 percorre il crinale dell'Appenino Ligure, sospeso fra il mare Mediterraneo a Sud e la Pianura Padana a Nord, lungo sentieri di montagna che raggiungono una quota massima di 1.600 mslm. Gli ambienti attraversati sono spesso incontaminati in una miscela di montagna e mare, con lo sguardo che può spaziare dalle Alpi Marittime, alla Corsica, alle Alpi Apuane.
In corrispondenza della Foce dei Tre Confini, l'Alta Via dei Monti Liguri si dirige a Sudest verso la costa, mentre il sentiero E1 se ne distacca verso il crinale dell'Appenino ToscoEmiliano a Nordest, lungo il raccordo ligure-toscano fino al Passo dei Due Santi, punto iniziale ufficiale del suo tratto Tosco-Emiliano.

regione		tappa	var	partenza	arrivo	km
Liguria	E1	1		Passo della Bocchetta	Passo dei Giovi	6
	E1	2		Passo dei Giovi	Crocetta D'Orero	7,6
	E1	3		Crocetta D'Orero	Colle di Creto	7,9
	E1	4		Colle di Creto	Passo della Scoffera	14
	E1	5		Passo della Scoffera	Monte Lavagnola	5
	E1	6		Monte Lavagnola	Sella della Giassina	3,4
	E1	7		Sella della Giassina	Barbagelata	6,8
	E1	8		Barbagelata	Passo di Ventarola	9,3
	E1	9		Passo di Ventarola	Passo della Forcella	9,9
	E1	10		Passo della Forcella	Passo delle Lame	7,4
	E1	11		Passo delle Lame	Passo della Spingarda	7,8
	E1	12		Passo della Spingarda	Passo del Bocco	13,9
	E1	13		Passo del Bocco	Colla Craiolo	9
	E1	14		Colla Craiolo	Passo Cento Croci	16
	E1	15		Passo Cento Croci	Passo della Cappelletta	5
	E1	16		Passo della Cappelletta	Foce dei 3 Confini	17

Qui il sentiero E1 si sovrappone per lunghi tratti agli storici "sentiero CAI 00" e "Grande Escursione Appenninica, GEA", discostandosene per evitare, ove le varianti siano possibili, tratti di crinale impegnativi e/o molto esposti. Il sentiero E1 Tosco-emiliano si può grossolanamente suddividere in due trochi, con caratteristiche molto diverse, anche se procede sullo stesso crinale appenninico.
Le prime 10 tappe si snodano su sentieri di alta montagna, quasi costantemente sopra i 1.500 metri di quota, toccando i 2.054 mslm della vetta del Monte Prado. Caratterizzano questa prima parte "alpina" i continui saliscendi lungo i crinali molto panoramici, intervallati da tratti boschivi, con tappe lunghe a causa delle distanze obbligate fra i punti di appoggio. Oltrepassato l'abitato di Pracchia (PT), le caratteristiche prevalenti sono di media montagna: lunghi tratti nel bosco con qualche passaggio oltre i 1.200 mslm, panorami affascinanti dalle radure fra gli alberi. In questa seconda parte, sono presenti anche importantissimi punti di interesse storico-religioso, fra tutti il Santuario de La Verna e l'Eremo di Camaldoli, le cittadine di Caprese Michelangelo e Pieve Santo Stefano. Il tratto ToscoEmiliano di E1 termina al Passo di Bocca Trabaria, dove confinano Umbria e Marche (in realtà, il vero "confine" fra Toscana, Umbria, Marche sarebbe alcune centinaia di metri a nord, sul Poggio dei Tre Termini ma, per convenzione, la GEA toscana finisce a Bocca Trabaria.

regione		tappa	var	partenza	arrivo	km
Toscana	E1	1	1	Foce dei 3 Confini	Passo dei Due Santi	8,0
	E1	1	2	Patigno	Passo dei Due Santi	6,0
	E1	1		Passo dei Due Santi	Passo della Cisa	24,9
	E1	2	1	Ostello della Cisa	Pendici Monte Valoria	2,8
	E1	2		Passo della Cisa	Lago Santo Parmense	16,0
	E1	2	2	Groppo del vescovo		1,3
	E1	2	3	Monte Beccara		0,4
	E1	2	4	Crinale	Lagdei	2,5
	E1	3	1	Lagdei	Lago Santo Parmense	2,3

regione		tappa	var	partenza	arrivo	km
Toscana	E1	3		Lago Santo Parmense	Diga Paduli (Passo del Lagastrello)	15,3
	E1	3	2	Badignana		3,5
	E1	3	3	crinale	Prato Spilla	3,1
	E1	3	4	Prato Spilla	Diga Paduli (Passo del Lagastrello)	5,2
	E1	3	5	Fonte del Vescovo	Pso di Fugicchia Sella Monte Bocco	1,2
	E1	4		Diga Paduli (Passo del Lagastrello)	Passo del Cerreto	12,0
		4	1	Diga Paduli (Passo del Lagastrello)	Sella M Acuto Rif. Città di Sarzana	6,1
		4	2	Passo del Lagastrello Passo Giovo	Sella M Acuto Rif. Città di Sarzana	5,7
	E1	5		Passo del Cerreto	Passo di Pradarena	10,7
	E1	6		Passo di Pradarena	Passo delle Radici	22,6
	E1	6	1	Passo delle Radici	San Pellegrino in Alpe	3,6
	E1	6	2	La Focerella	Passo delle Forbici	8,9
	E1	7	1	San Pellegrino in Alpe	Giro del Diavolo	1,4
	E1	7		Passo delle Radici	Lago Santo Modenese	15,6
	E1	8		Lago Santo Modenese	Boscolungo Abetone	14,0
	E1	8	1	Lago Santo Modenese	Mt Rondinaio - Foce a Giovo	5,4
	E1	9		Boscolungo Abetone	Lago Scaffaiolo	15,8
	E1	10		Lago Scaffaiolo	Pracchia	14,8
	E1	11		Pracchia	Cascina di Spedaletto	16,6
	E1	11	1	Pracchia	CAI sent 33	0,7
	E1	12		Cascina di Spedaletto	Montepiano	24,4
	E1	13		Montepiano	Passo della Futa	13,9
	E1	14		Passo della Futa	Passo del Giogo di Scarperia	13,2
	E1	14	1	Monte Gazzaro	Fonte Paracchia	1,9
	E1	15		Passo del Giogo di Scarperia	Passo della Colla di Casaglia	11,9
	E1	15	1	Prato all'Albero	Passo della Colla di Casaglia	1,4
	E1	16		Passo della Colla di Casaglia	Passo del Muraglione	23,7
	E1	17		Passo del Muraglione	Passo della Calla	15,2
	E1	18		Passo della Calla	Badia Prataglia	15,2
	E1	18	1	Crinale	Camaldoli	3,1
	E1	19		Badia Prataglia	Chiusi della Verna	24,5
	E1	20		Chiusi della Verna	Caprese Michelangelo	15,6
	E1	21		Caprese Michelangelo	Passo di Viamaggio	17,2
	E1	22		Passo di Viamaggio	Passo di Bocca Trabaria	20,6
	E1	22	1	Passo di Viamaggio	Mt Verde Passo dello Spungolo	2,4

Il tratto umbro di E1 prosegue fino a Bocca Serriola (Città di Castello, PG), lungo lo spartiacque tra la valle del Metauro nelle Marche e la valle del Tevere in Umbria. È un percorso in cresta con continui saliscendi, molto panoramico. Non si raggiungono quote particolarmente elevate, in media tra i 700 mslm e i 1.400 mslm, tranne rare eccezioni. Il sentiero E1 arriva, quindi, nel Parco Naturale Regionale del Monte Cucco, ricco di spettacolari grotte, lunghe fino a 35 km, quindi tocca i paesi di Costacciaro, Sigillo e Fossato di Vico. Nella Val di Ranco si raggiunge la quota di 1.400 mslm, massima del tratto umbromarchigiano, toccata anche nella tappa da Valsorda al Monte Alago. Attraversando ripetuta-

mente il "confine" fra Umbria e Marche, il sentiero E1 raggiunge poi il Parco Regionale di Colfiorito e il Parco Naturale Regionale dei Monti Sibillini, e infine arriva a Castelluccio di Norcia, un borgo meraviglioso nel ricordo degli escursionisti e nelle immagini antecedenti al terremoto del 2016, che lo ha distrutto. Da Castelluccio di Norcia, vi sono due possibilità: dirigersi a Forca di Presta, al confine con le Marche, oppure rimanere ancora nel Parco dei Sibillini e raggiungere Forca Canapine al confine con il Lazio.

regione		tappa	var	partenza	arrivo	km
Umbria	*work in progress*					
	E1	ultima	°	Castelluccio di Norcia	Forca Canapine	11,3
	E1	ultima	1	Castelluccio di Norcia	Forca Canapine (variante alta)	14,2

A Forca Canapine si entra "ufficialmente" nel Lazio, dirigendosi verso Accumoli: si percorre una sterrata che inizialmente è il confine tra Umbria e Marche per circa un paio di chilometri, lungo tratti boscosi e viste panoramiche. Poi si entra decisamente nel Lazio, si attraversa la bellissima zona dei Pantani di Accumoli, si giunge alla chiesetta della Madonna delle Coste e, quindi, si arriva alle Soluzioni Abitative in Emergenza di Accumoli (885 mslm), anch'essa eredità del terremoto del 2016.

regione		tappa	var	partenza	arrivo	km
Lazio Nord	E1	2	°	Forca Canapine	Accumoli	11,0
	E1	1	2	Castelluccio di Norcia	Arquata del Tronto	19,0
	E1	1	3	Arquata del Tronto	Accumoli	18,5
	E1	1	°	Accumoli	Amatrice	13,0
	E1	1	1	Accumoli	Amatrice	18,0
	E1	2	°	Amatrice	Torrita	10,0
	E1	3	°	Torrita	Cittareale	11,3
	E1	4	°	Cittareale	Posta	17,0
	E1	5	°	Posta	Micigliano	16,5
	E1	5	1	Sigillo	Abbazia di San Quirico e Giuditta	7,5
	E1	6	°	Micigliano	Canetra	13,0
	E1	6	1	Abbazia di San Quirico e Giuditta	Canetra	9,4
	E1	7	°	Canetra	Pendenza	8,7
	E1	7	1	Grande Anello Arch. di Cittaducale		20,0
	E1	8	°	Pendenza	Petrella Salto	15,0
	E1	9	°	Petrella Salto	Fiamignano	11,7
	E1	9	1	An. Petrella Salto-Santa Maria Apparì		1,4
	E1	10	°	Fiamignano	Sant'Elpidio	9,2
	E1	11	°	Sant'Elpidio	Corvaro	13,0
	E1	12	°	Corvaro	Cartore	6.8

Se da Castelluccio di Norcia ci si dirige verso Forca di Presta (eventualmente salendo sulla vetta del Monte Vettore, EE) si devono prevedere due tappe: la prima fino ad Arquata del Tronto mentre la seconda si ricongiunge al tracciato "base" nei pressi di Accumoli, in corrispondenza della Chiesetta della Madonna delle Coste. Da Accumoli il sentiero E1 scende al fondovalle (750 mslm) e risale tra i numerosi borghi dei Monti della Laga, fino a raggiungere Amatrice (950 mslm), il più importante, in

lenta ma progressiva ricostruzione post terremoto. Oltrepassata Amatrice, il sentiero E1 attraversa su ponte il Lago di Scandarello e raggiunge la Valle del fiume Velino a Cittareale. In questo luogo gli antichi Consoli romani facevano passare l'antica via Salaria, che proveniva da Roma e, attraverso le strette Gole del fiume Velino, permetteva di raggiungere il Mare Adriatico, permettendo il trasporto del sale e gli spostamenti delle legioni romane.
Scendendo verso Sud, il sentiero E1 si sdoppia in un percorso principale (che sale lungo le propaggini a Est del Monte Terminillo e immensi castagneti fino a una quota massima 1.100 mslm) e in una variante che può essere percorsa solo d'estate, in quanto richiede frequenti guadi del fiume Velino, nelle Gole omonime. Oltrepassata Cittareale, si sale dalla piana del fiume Velino alla Valle del Lago del Salto. Passando di borgo in borgo, tra foreste, valli e punti panoramici (quota massima 1.263 mslm), si visitano paesi ricchi di storia religiosa e profana, perché solo mediante la Valle del Salto si poteva raggiungere Roma quando il Tevere esondava. Attraverso Petrella Salto, Fiamignano, Sant'Elpidio, Corvaro e Cartore, nella Riserva Naturale della Duchessa, si entra in Abruzzo dal Passo Le Forche.
Il tratto Abruzzese del Sentiero E1 si snoda mediamente intorno ai 1.000 m di quota, può essere percorso quasi tutto l'anno, con esclusione dei periodi più freddi. Attraversa borghi medievali, pianure e boschi fra i più antichi d'Europa. Sette tappe, per circa 110 Km complessivi, portano al confine meridionale con il Lazio in località Camporotondo.

regione		tappa	var	partenza	arrivo	km
Abruzzo	**E1**	1	°	Cartore	Magliano de Marsi	17,9
	E1	2	°	Magliano de Marsi	Forme	8,7
	E1	3	°	Forme	Ovindoli	12,1
	E1	4	°	Ovindoli	Celano (Stazione FS)	10,9
	E1	5	1	Celano (Stazione FS)	Tagliacozzo (in treno)	0,0
	E1	5		Celano	Alba Fucens	20,1
	E1	5	1	Anello di Alba Fucens		5,2
	E1	6		Alba Fucens	Tagliacozzo	21,0
	E1	7	°	Tagliacozzo	Camporotondo	16,5

La prima parte del tratto costeggia da Ovest a Est il massiccio del Velino-Sirente, evidenziando un aspro e rude territorio fatto di roccia e bassa vegetazione, essenzialmente di ginepri e quercie, e attraversa borghi abruzzesi con interessanti spunti storici e architettonici, in primis, Rosciolo con la sua chiesa romanica Santa Maria di Porclaneta e Celano con il suo Castello Piccolomini, nonchè spunti naturalistici di alto valore, come le Gole di Celano, annoverate tra i 10 canyon più belli d'Italia.
La seconda parte del tratto abruzzese, più collinare, scende a valle costeggiando l'antico alveo del Lago del Fucino, prosciugato prima per volere dell'Imperatore romano Claudio, poi dai Torlonia nel 1878. Lungo il percorso si incontrano testimonianze della civiltà romana: Alba Fucens e il suo anfiteatro romano, il borgo medievale di Albe. Sempre in un ambiente collinare e con vedute sulla Piana del Fucino, si attraversano i Piani Palentini, teatro dell'omonima Battaglia tra Carlo d'Angiò e Corradino di Svevia nel 1268, per poi raggiungere Tagliacozzo e quindi Camporotondo, attraverso bellissimi boschi di alto fusto, tra i più antichi d'Europa.
Da Camporotondo (1.417 mslm) il sentiero E1 rientra nel Lazio e attraversa da Est a Ovest tutto il Parco dei Monti Simbruini. Si visitano alcuni luoghi tipici del culto religioso delle popolazioni locali, come il Santuario della Santissima Trinità di Vallepietra, scavato nella roccia sotto una parete a strapiombo di 250 m. Si sale, quindi, fino ai 1.855 mslm del Monte Autore, bellissimo punto panoramico sul Parco dei Monti Simbruini. Il sentiero E1 scende quindi al Santuario del Sacro Speco, edificato attorno alla grotta dove San Benedetto da Norcia, all'inizio del VI secolo, si è rifugiato per vivere da eremita. Si giunge poi al monastero di Santa Scolastica, nel territorio di Subiaco (400 mslm), ove E1

coincide con il Cammino di San Benedetto, proseguendo verso Sud nel Parco dei Monti Simbruini e risalendo la valle del fiume Aniene fino a Trevi, a 800 mslm. Il sentiero E1 prosegue ancora verso Sud ed entra tra i Monti Ernici, raggiunge Collepardo (600 mslm), la vicina Certosa di Trisulti (800 mslm), la valle del fiume Amaseno e l'Abbazia di Casamari (300 mslm) e, infine, il fiume Liri, attraversando zone fortemente antropizzate come Castelliri, Isola del Liri, Arpino (500 mslm).

regione		tappa	var	partenza	arrivo	km
Lazio Sud (NB: la numerazione tappa segue quella del Lazio Nord)	E1	13	°	Camporotondo	Filettino	16,0
	E1	14	°	Filettino	Altipiani di Arcinazzo	15,2
	E1	15	°	Altipiani di Arcinazzo	Piglio	13,2
	E1	16	°	Piglio	Fiuggi	12,3
	E1	17	°	Fiuggi	Collepardo	17,5
	E1	18	°	Collepardo	Prato di Campoli	18,3
	E1	19	°	Prato di Campoli	Sora	16,3
	E1	20	°	Sora	Posta Fibreno	17,5
	E1	21	°	Posta Fibreno	San Donato Val Comino	20,0
	E1	22	°	San Donato Val Comino	Villa Latina	16,4
	E1	23	°	Villa Latina	Lago La Selva	15,3
	E1	24	°	Lago La Selva	Scapoli	13,0

Attraverso le Gole del Melfa, il sentiero E1 raggiunge Roccasecca (250 mslm) e, sempre sovrapponendosi al Cammino di San Benedetto, alle falde del Monte Cairo arriva all'Abbazia di Montecassino (500 mslm), situata lungo la "linea Gustav", teatro del conflitto 1940-1945. E1 scende poi a Cassino (38 mslm) percorrendo il lastricato di un'antica via romana, in prossimità di alcuni resti archeologici. Da Cassino E1 risale lungo il fiume Rapido, fino a raggiungere il Lago La Selva (900 mslm), dove abbandona il Lazio ed entra nel Molise.
La prima parte, fino a Scapoli, si snoda ai piedi delle Mainarde, partendo dal Lago e passando poco sotto il Sacrario di Collelungo. Da Scapoli, capitale mondiale della zampogna, scende gradatamente fino al fiume Volturno, per poi risalire ai mille metri di quota dei Laghi di Gallo e di Letino. Qui si addentra nel Parco del Matese, con tre tappe molto affascinanti, ma anche impegnative. Da Letino partono due di esse, una dedicata agli escursionisti esperti, che sale ai 2.050 mslm del Monte Miletto, per poi scendere a Campitello Matese e l'altra, dedicata agli escursionisti medi, che si sviluppa tutta nella parte centrale del Parco, alternando tratti di faggeta o piccoli pianori a parti aperte tra erba e roccette.

regione		tappa	var	partenza	arrivo	km
Molise	E1	1		Scapoli	Montaquila	20,0
	E1	2		Montaquila	Monteroduni	14.3
	E1	3		Monteroduni	Letino	20,0
	E1	4		Letino	Campitello Matese	23,0
	E1	5		Campitello Matese	Bocca della Selva	22,0

L'ultima tappa parte dalla località sciistica di Campitello e sale al Monte Gallinola (1.930 mslm), per poi scendere a quote più basse, sempre alternando attraversamenti di faggete a pianori e a parti aperte rocciose, da cui si può spaziare lo sguardo sui tre laghi e sui monti circostanti, fino alla località Bocca della Selva. L'E1 nel Molise attraversa boschi, pianori, crinali aperti, laghi e borghi ricchi di storia e tradizioni.

regione		tappa	var	partenza	arrivo	km
Campania	E1	1		Bocca della Selva	Cusano Mutri	15.5
	E1	2		Cusano Mutri	San Lorenzello	16,0
	E1	3		San Lorenzello	Solopaca	16.5
	E1	4		Solopaca	Fontana del Faggio	15.5
	E1	5		Fontana del Faggio	Montesarchio	22,0
	E1	6		Montesarchio	San Martino V.C.	7.5
	E1	7		San Martino V.C.	Rifugio Toppo del Monaco	18,0
	E1	7	1	Cervinara	Piano di Lauro	11.5
	E1	7	2	Pietrastornina	Rifugio Toppo del Monaco	7.5
	E1	8		Rifugio Toppo del Monaco	Avellino	23,0
	E1	8	1	Sant'Angelo a Scala	Ruderi Incoronata	6,0
	E1	8	2	Summonte	Sopra l'Arenella	8.5
	E1	8	3	Montevergine	Avellino	10,0
	E1	9		Avellino	Serino	24,0
	E1	10		Serino	Casone Masucci	21.7
	E1	10	1	Serino	Casone Masucci	10,0
	E1	11		Casone Masucci	Bagnoli Irpino	17.3
	E1	11	1	Colla Finestra	SS 164 KM 38	10,0
	E1	12		Bagnoli Irpino	Lago Laceno	19.5
	E1	12	1	Bagnoli Irpino	Lago Laceno	12,0
	E1	13		Lago Laceno	Caposele	18,0
	E1	13	1	Caposele	Monastero del Goleto	20,0
	E1	14		Caposele	Calabritto	16,0
	E1	15		Calabritto	Senerchia	19,0
	E1	15	1	Calabritto	Madonna della Neve	8.5
	E1	16		Senerchia	Contursi Terme	17,0
	E1	17		Contursi Terme	Postiglione	14.5
	E1	17	1	Contursi Terme	Sicignano degli Alburni	24.5
	E1	18		Postiglione	Petina	25.3
	E1	18	1	Postiglione	Campo d'Amore	6.5
	E1	18	2	Sicignano degli Alburni	Pedata della Lepre	11.5
	E1	19		Petina	San Rufo	0,0
	E1	19	1	Grotte Pertose	Varco Lo Schiavo	0,0
	E1	20		San Rufo	Monte Motola	0,0
	E1	21		Monte Motola	Masseria Rezzo	0,0
	E1	22		Masseria Rezzo	Rifugio Cervati	0,0
	E1	23		Rifugio Cervati	Sanza	0,0
	E1	24		Sanza	Casalbuono/Fortino	0,0

Le tappe sannite partono da Bocca della Selva/Monte Mutria e scendono nella valle del Fiume Titerno che, dopo Cusano Mutri, si inserisce in una forra molto interessante. Da qui scavalca un'altura e ridiscende a San Lorenzello, cittadina che produce ceramiche di qualità fin dal 1500.

Si giunge così nella valle del vino Solopaca, superando collinette con vigne a perdita d'occhio. Giunti a Solopaca bisogna superare il Monte Camposauro e attraversare tutto il Parco fino a giungere al Monte Taburno, da dove si scende a Montesarchio, sulla Regina Viarum (Via Appia).
Qui si supera il confine tra le province di Benevento e Avellino e si passa nel Parco del Partenio meta, soprattutto, di pellegrinaggi religiosi con il Santuario benedettino di Montevergine, edificato nel 1124 da San Guglielmo da Vercelli. Si è passati dalla Valle Caudina alla Valle del Sabato, con al centro la città di Avellino.
Da Abellinum, antico insediamento romano sulla Via Appia, l'E1 continua risalendo il fiume Sabato, toccando la struttura montuosa del Monte Terminio e inserendosi nel Parco dei Monti Picentini.
L'intero tratto alterna faggete a vigneti, castagneti, noccioleti e boschi cedui, pianori e corsi d'acqua.
Le tappe di attraversamento del Parco dei Monti Picentini sono tutte di media difficoltà e ci consentono di passare dalla Valle del Calore a quella del Sele/Tanagro.
Sono caratterizzate da pianori e vette dalle quali si può ammirare il mare del golfo di Salerno. La vegetazione è molto fitta ed è costituita da castagneti ben curati e faggete di notevole altezza e vetustà.
Superato l'innesto tra Sele e Tanagro si passa nel Parco Nazionale del Cilento-Vallo di Diano-Alburni con alcune tappe impegnative che ci fanno attraversare gli Alburni, ricchi di pianori e grotte carsiche.
L'E1 continua verso sud e dopo San Rufo non incontra altri borghi se non quello di Sanza, prima del quale sale sul Monte Cervati, la vetta più alta della Campania. Da Sanza l'ultima tappa ci porta a Casalbuono, dove finisce il tratto campano.
Lasciata la Campania, l'E1 passa in Basilicata. Le prime tappe si sviluppano su un vecchio percorso di una ferrovia dismessa mentre, da Castelluccio inf., inizia il tratto di penetrazione nel Parco Nazionale del Pollino, con bellissimi pianori e vette che superano i 2.000 metri.

regione		tappa	var	partenza	arrivo	km
Basilicata	E1	1		Casalbuono	Lagonegro	
	E1	1	1	Fortino	Lagonegro	
	E1	2		Lagonegro	Lauria	
	E1	3		Lauria	Castelluccio Inferiore	
	E1	4		Castelluccio Inferiore	Viggianello	
	E1	5		Viggianello	Rifugio De Gasperi	
	E1	5	1	Viggianello	Rifugio Ruggio	
	E1	6		Rifugio De Gasperi	Campo Tenese	
	E1	6	1	Colle Gaudolino	Monte Pollino	

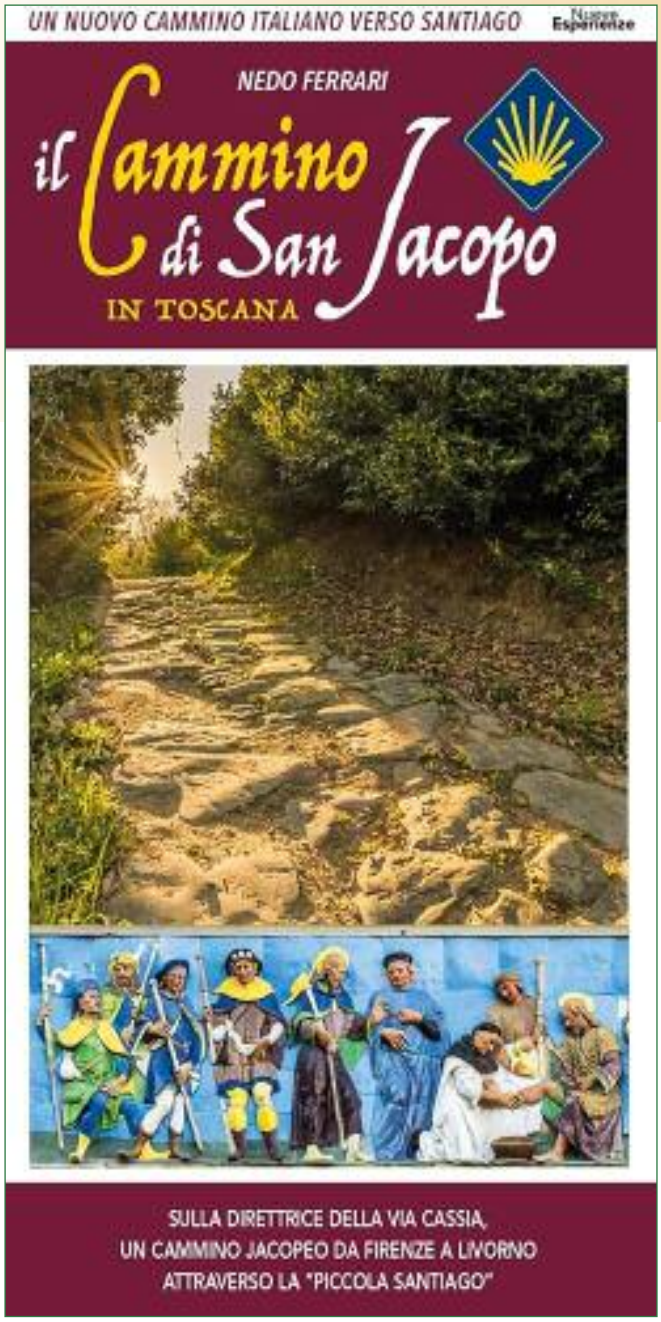
Da non perdere la visita ai siti del Pino Loricato, splendide strutture arboree di rara bellezza. D'inverno è possibile attraversare il Parco con ciaspole e soggiornare nei rifugi. Il tratto della Basilicata finisce a Castrovillari in Calabria.
Il tratto Calabrese di E1 è in fase di progettazione/realizzazione.
Oltrepassato lo stretto di Messina, il sentiero E1 prosegue inizialmente in direzione Sudovest, attraversando i Monti Nebrodi e le valli dell'Alcantara, fino a "circumnavigare" l'Etna lungo le sue pendici occidentali, per dirigersi poi verso Catania. Il sentiero E1 segue quindi la costa orientale, poi si dirige verso i Monti Iblei e quindi nuovamente verso Noto, a SudEst, e poi nuovamente sulla costa orientale sicula, che segue fino a Capo Passero (36°41'06"N 015°08'24"E), estremo meridionale del Sentiero Europeo E1, dopo aver attraversato 9 paralleli nel suo tratto Italiano (Porto Ceresio, 45°54'12"N 008°53'48"E), e 35 paralleli e 17 meridiani nel suo percorso totale (da Capo Nord, 71°10'21"N 025°47'04"E), sogno di un'Europa in pace e senza frontiere.

regione		tappa	var	partenza	arrivo	km
Sicilia	E1	1		Messina	Case Maresca	18,6
	E1	2		Case Maresca	Casa Alpini	15,8
	E1	3		Casa Alpini	Posto Leoni	14,9
	E1	4		Posto Leoni	Fondachelli	20,2
	E1	5		Fondachelli	Malabotta	15,5
	E1	6		Malabotta	Malvagna	11,4
	E1	7		Malvagna	Castiglione	13,7
	E1	8		Castiglione	Pernicana	17,4
	E1	9		Pernicana	Rifugio La Nave	16,0
	E1	10		La Nave	Filicusa Milia	16,8
	E1	11		Filicusa Milia	Nicolosi	14,8
	E1	12		Nicolosi	Catania	16,3
	E1	13		Catania	Carlentini	35,0
	E1	14		Carlentini	Pedagaggi	18,4
	E1	15		Pedegaggi	Ferla	12,8
	E1	16		Ferla	Palazzolo Acreide	14,9
	E1	17		Palazzolo Acreide	Area Canicattini	12,1
	E1	18		Area Canicattini	Noto	21,8
	E1	19		Noto	Vendicari Marzanemi	26,1
	E1	20		Vendicari Marzanemi	Isola delle Correnti - Capo Passero	16,6

Un sentito ringraziamento per la preziosa collaborazione di: Silvana Dolli e Paolo Ferrario (Lombardia), Attilio Richetto e Carla Tazzer (Piemonte), Emanuele Roccatagliata e Claudio Monteverde (Liguria), Gabriele Rossi (Toscana), Giuseppe Virzì (Lazio), Fabio Leonardi (Abruzzo), Manuela Borriello (Campania), Giuseppe Nicodemo (Campania) e Angelo Michele Latorre (Toscana) per la realizzazione e gestione del database.

Roberto Rosi e Antonio Maffei

IL CAMMINO DI SAN JACOPO in Toscana



Il Cammino di San Jacopo in Toscana è ormai frequentato dal 2019, anno in cui è stata pubblicata la prima guida, allora limitata alle prime quattro tappe da Firenze a Lucca. Fu l'entusiasmo e la generosità dell'editore Paolo Rindi che mi incoraggiò a ufficializzare gli studi e le conoscenze, accumulate a partire dal 2014 e parzialmente diffuse con la mostra (itinerante come il cammino) dal titolo "Pistoia Santiago Minor" (la Piccola Santiago). La mostra da Pistoia raggiunse San Miniato, Siena, Firenze e l'Ecomuseo della Montagna Pistoiese, spesso in tandem con quella allestita dall'amico pellegrino spagnolo Francisco Sancho, "Sette Stagioni, uno zaino e tanta Provvidenza", sui suoi lunghissimi pellegrinaggi in lungo e in largo per tutta l'Europa.

Da allora, oltre a Rindi, si sono uniti a questa avventura altri personaggi e associazioni significativi del mondo dei pellegrinaggi, gran parte dei quali iscritti alla FIE. Fra questi Alessandro Guerra, pellegrino da Firenze a Santiago ed esperto tracciatore, il

gruppo di Volontari Operativi diffusi sul tracciato da Firenze a Livorno, la Comunità Toscana il Pellegrino che ho l'onore di presiedere e, non ultima, la Confraternita di Santiago di Compostella di Perugia, depositaria con il suo Centro Studi Compostellani delle massime conoscenze e tradizioni compostellane a livello europeo.

Uno degli obiettivi della progettazione di questo Cammino era quello di far conoscere e rinnovare la storia e le tradizioni jacopee della mia città, Pistoia, nota in tutta Europa nel medioevo, a partire dal 1145, per detenere l'unica reliquia del corpo dell'apostolo Giacomo (Jacopo in Toscana) riconosciuta dalla Chiesa di Roma e, dunque, mèta della visita di moltissimi pellegrini che dal nord si dirigevano verso la tomba di San Pietro. La città si arricchì per le copiose donazioni che furono amministrate dall'Opera di San Jacopo, un ente governato insieme dalle autorità comunali e religiose che, in pochi decenni, dotò la città di rinovate bellissime chiese in stile romanico pisano, l'imponente battistero, pulpiti e opere d'arte, fra le quali spicca l'imponente Altare d'Argento di fronte al quale ancor oggi si può venerare la Reliquia, posta all'interno di un prezioso reliquiario realizzato nel Rinascimento dal Ghiberti. Sorsero, all'interno della piccola città, ben ventidue spedali per l'accoglienza dei poveri e dei pellegrini. Ancor oggi si può ammirare fra questi l'Ospedale del Ceppo e restare stupiti per il suo fregio in ceramica invetriata policroma, lungo oltre cinquanta metri, realizzato nel 1530 dai Della Robbia e dai Buglioni e raffigurante le Sette Opere di Misericordia Corporali, una fotografia a colori delle attività svolte nell'ospedale. Per tutto questo la città era nota come la Piccola Santiago.

Il messaggio è stato recepito e portato avanti dall'amministrazione comunale che ha istituito un Assessorato alle tradizioni jacopee che, con la Curia pistoiese, ha sviluppato ancor più i rapporti con le amministrazioni civile e religiose di Santiago di Compostella, con scambi di visite, doni e mostre, un progetto di gemellaggio ormai prossimo alla sua definizione, il posizionamento di un cippo chilometrico in piazza del Duomo omaggio della Giunta Regionale Galiziana. L'assessore Alessandro Sabella, entusiastico sostenitore dei progetti, ha favorito, da Capofila, la costituzione di una Associazione composta da diciassette comuni della Toscana del Nord attraversati dal Cammino, ottenendo il finanziamento regionale della segnaletica definitiva del percorso e l'inserimento nell'Atlante dei Cammini della Regione Toscana. Il Cammino è in attesa dell'inserimento nel Catalogo dei Cammini Religiosi del Ministero del Turismo.

Il Cammino di San Jacopo è dunque un cammino realizzato sul modello di Santiago di cui condivide la simbologia e la cui essenza sono la storia, profonde tradizioni religiose e di fede, emergenze architettoniche e artistiche di livello universale, oltre ad aspetti naturalistici, dalle colline al mare, che solo la Toscana

del nord può offrire, in tale quantità da rendere necessaria la realizzazione di una guida (di oltre duecentocinquanta pagine per circa centosettanta chilometri di percorso) per aiutare il viandante/pellegrino a orientarsi, anche intellettualmente, e a comprendere quello che incontra con gli occhi e con il cuore in un percorso di forti emozioni e suggestioni di cui la popolazione che si incontra sta diventando parte integrante. Il Cammino unisce le città della Toscana del Nord (Firenze, Prato, Pistoia, Pescia, Lucca, Pisa e Livorno) poste sulla direttrice delle vie romane Cassia ed Emilia Scauri e ha come mete di tappa le loro splendide cattedrali, ognuna di per sé meta di culti e pellegrinaggi. Il territorio fra di loro è costellato di ville, castelli, borghi storici, corsi d'acqua, colline, parchi e pinete litoranee.

Le aree industriali concentrate nella piana fiorentina e lucchese sono accuratamente evitate seguendo percorsi pedecollinari, ma le periferie urbane non possono smaterializzarsi (nemmeno sui percorsi spagnoli per Santiago) per cui le percentuali di asfalto in alcune tappe sono elevate e sicuramente maggiori rispetto ad altri tipi di cammini. L'escursionista abituato ai crinali storcerà il naso e, se questo è per lui l'unico parametro da considerare, sebbene ci siano sul percorso anche lunghi tratti nella natura, gli consigliamo di continuare a camminare lassù. Sul Cammino di San Jacopo è necessario aprire il cuore a valori diversi, chiunque lo può fare se non parte con preconcetti. Il cammino è l'incontro con l'umanità e la bellezza ma anche fatica e sofferenza, come la vita. E nella vita c'è il bello e il brutto, la gioia e il dolore … un detto spagnolo recita "*El turista exige, el peregrino agradece*" (Il turista esige, il pellegrino ringrazia) e, per oltre due milioni di toscani che ambiscono di raggiungere Santiago, ora si può dire con altro detto spagnolo "*El camino empieza en la puerta de tu casa*" (il cammino inizia dalla porta di casa tua!).

Lascio al professor Paolo Caucci Von Saucken, Rettore della Confraternita di San Jacopo di Compostella di Perugia e massimo esperto europeo della storia e delle tematiche del Cammino di Santiago, inquadrare nell'attualità il nostro Cammino, con le parole che ha scritto nella presentazione della guida:

> "La civiltà e cultura dei pellegrinaggi è mutata profondamente in questi ultimi anni. Nata dalla ripresa del pellegrinaggio compostellano, si è rafforzata con il suo successo e si è rapidamente estesa ovunque, influenzando la concezione e il modo di muoversi sui cammini. Una regola è restata tuttavia ferma: è via di pellegrinaggio quella che porta a un santuario, a una meta che le dà il senso e spesso anche il nome: *via romea*, *via compostellana*, *via gerosolimitana*, *via lauretana*, *via dell'Angelo*, *via di San Francesco* … alludono tutte alle proprie mete. Il rischio della mancanza di un riferimento così essenziale porta alla frantu-

mazione dei cammini, alla localizzazione e a una sostanziale perdita di valore e significato.
Un altro aspetto del cambiamento di questi ultimi anni sta nel fatto che le vie di pellegrinaggio da unidirezionali sono divenute policentriche e multidirezionali, ovverossia si collegano, si integrano e si sovrappongono ad altri cammini formando una rete unica di vasi comunicanti. Tendono a un unire più centri e a integrarli in un unico sistema. Per esempio, la *via francigena* è allo stesso tempo via romea verso il sud e via compostellana per chi la usa in direzione di Santiago, ma può essere anche via gerosolimitana e via micaelica.
Il *Cammino di San Jacopo*, nascendo nel mondo vissuto e reale dei pellegrini, coglie questi mutamenti, senza dimenticarne i fondamenti. Come mete ultime si pone da un lato Santiago e in direzione opposta Roma. Allo stesso tempo, collega al suo interno centri di pellegrinaggio importanti come Lucca e il suo Volto Santo, Pistoia e il principale centro italiano di devozione jacopea, Livorno e la chiesa di San Jacopo in Acquaviva lambita dal mare. Inoltre, offre la possibilità di collegarsi ai luoghi francescani de La Verna e di Assisi, alla *Francigena* e alle vie che portano a Loreto o a Monte Sant'Angelo.

Pistoia ne costituisce indubbiamente il naturale baricentro, per la sua tradizione storica e per la vivacità di studi e di attività che l'hanno caratterizzata in questi anni, per i legami con Santiago e per scelta degli autori della guida, esperti conoscitori dei cammini e del pellegrinaggio. Un'altra caratteristica delle prospettive che apre il Cammino *di San Jacopo* è che prevede, per raggiungere Compostella, una parte del percorso per mare. Anche in questo caso ne cerca le radici nella tradizione storica. La prima relazione italiana di un pellegrinaggio a Santiago parla già, nel XIV secolo, di un tragitto marittimo lungo la costa ligure, mentre è testimoniato l'uso di navi da Livorno per raggiungere Barcellona, da parte di pellegrini e viaggiatori italiani, come fanno il notaio perugino Fabrizio Ballarini nel 1588 e lo stesso Granduca Cosimo III dei Medici, che visitò Santiago nel 1669. Il passaggio dei pellegrini compostellani per Barcellona diviene particolarmente intenso a partire dal XVI secolo in quanto permetteva, come propone il Cammino di San Jacopo, la visita ai grandi santuari mariani di Montserrat e del Pilar a Saragozza, prima di immettersi nel Cammino di Santiago a Logroño."

I DETTAGLI DEL CAMMINO

Lunghezza circa 177 km divisi in 6 Tappe (data l'elevata disponibilità di accoglienze su tutto il percorso, anche convenzionate per chi cammina con la credenziale e, fra queste, ben 14 a donativo, le tappe sono personalizzabili a seconda dei propri interessi, esperienze e capacità, tenendo conto anche delle condizioni ambientali e atmosferiche. Sconsigliata la percorrenza in periodi particolarmente caldi.)

Tappa	da	a	km	Tipo percorso	difficoltà
1	Firenze	Prato	27	Pedecollinare	Facile
2	Prato	Pistoia	28,3	Collina-pianura	Media
3	Pistoia	Pescia	32	Collina	Medio alta
4	Pescia	Lucca	24,7	Collina-pianura	Facile
5	Lucca	Pisa	28,6	Collina-pianura	Facile
6	Pisa	Livorno	33+3,3	Pianura litoranea	Media

La difficoltà è soggettiva. Abbiamo considerato un camminatore medio e condizioni ambientali non estreme. La difficoltà di alcune tappe è data più dalla lunghezza che dalla modesta altimetria e, in caso di calura estiva molto elevata la scala delle difficoltà può salire

7 Cattedrali da visitare - 7 Diocesi e 6 Provincie attraversate, interessando i 3/4 della popolazione regionale per oltre 2.000.000 di utenti potenziali. Il Cammino attrae pellegrini da tutta Italia, di cui la grande maggioranza è costituita da donne (60/70%). Da Firenze a Livorno il Cammino interconnette 22 cammini di cui 3 internazionali.

Il Cammino ha una **guida cartacea**, indispensabile per comprenderne il senso, reperibile in libreria, su Amazon o presso l'editore Nuove Esperienze - Pistoia: www.nuovesperienze.it, per avere la sicurezza dell'edizione più aggiornata. Un sito web ufficiale: www.ilcamminodisanjacopo.it e un gruppo Facebook con quasi 8.000 iscritti e informazioni sul Cammino in tempo reale. La guida contiene anche un'appendice con le indicazioni delle tappe da Roma a Santiago di Compostela via mare, utilizzando i cammini interconnessi. La distanza dalla Toscana a Santiago via mare da Livorno è circa la metà rispetto al percorso tradizionale via terra, sia in ordine alla distanza che al tempo di percorrenza (da Pistoia km 1.248 contro km 2.505).

Sul Cammino vengono rilasciati **attestati di percorrenza** (come la Compostela spagnola) al Battistero di Pistoia (Jacopea ad limina Beati Jacobi) e a fine percorso, a Livorno, presso la chiesa di San Jacopo in Acquaviva (Jacopea juxta mare). Le credenziali vengono spedite dalla Comunità Toscana il Pellegrino (credenziali@comunitatoscanailpellegrino.org) oppure consegnate in apposite cerimonie dalla Confraternita di San Jacopo di Compostella di Perugia. Per la consegna delle credenziali è richiesto il rimborso delle spese postali ed è gradito un modesto donativo.

Dopo queste utili indicazioni tecniche vorrei, al termine di questo articolo, dare voce ai sentimenti e alle emozioni di un pellegrino pugliese esperto di cammini, Vito Renna, che ha percorso recentemente il Cammino e che ha voluto lasciare sul nostro gruppo Facebook un lungo messaggio di gratitudine di cui pubblichiamo con soddisfazione i tratti salienti:

> "...è stato per noi un Cammino totalizzante che ci ha letteralmente stravolti ... eravamo un TUTTO che si muoveva assieme. Lentamente. All'unisono. Sin dalla nostra partenza, la sensazione era quella che tutti ci stessero aspettando e, straordinariamente, così è stato ... qualcuno lo chiama "calore umano". Pensate, abbiamo trovato tutte ospitalità con "donativo", e donativo significa una cosa sola: lunga Vita per il Cammino e i Pellegrini! ... ma ora non ci sono più mezzi termini: questo Cammino è stato per noi davvero il Cammino di Santiago in Italia! Questo Cammino è un vero e proprio patrimonio che abbiamo nella nostra terra e, pertanto, merita di essere percorso e conosciuto da ogni pellegrino. Ringraziamo tutti quelli che ci hanno donato un sorriso, un abbraccio ... e un piatto di pasta! ... ringraziamo tutte le città che ci hanno ospitato ... Pistoia è un piccolo grande gioiello. La chiamano "la Santiago d'Italia" ma, dopo averla visitata, possiamo dirvi che non siamo d'accordo perché ... Pistoia è Santiago! Del resto, Santiago è una percezione e, nella città di Pistoia, si respira la stessa essenza di Santiago de Compostella ... e Livorno è stata la nostra Finisterre. Dove tutto finisce, ma dove tutto comincia ... ringraziamo tutti per l'ospitalità ma ringraziamo anche Roberto, un ragazzo senza fissa dimora con il quale abbiamo trascorso una serata, donandogli un sorriso sincero e parole di conforto ... perché il Cammino ci insegna a non essere più indifferenti...".

Nedo Ferrari (Foto di Luca Roschi)

ISOLA DI CAPRERA UN TUFFO NELLA NATURA E NELLA BIODIVERSITÀ

L'abitato di La Maddalena visto da Caprera

Con l'approssimarsi della bella stagione riprende vigore il desiderio, mai sopito, di calzare nuovamente gli scarponi e tornare a percorrere i meravigliosi sentieri del nostro paese. Ma dopo il freddo invernale, e magari dopo aver fatto escursioni con le ciaspole, cresce anche la voglia di tornare ad assaporare l'aria salmastra del mare. Fortunatamente la nostra penisola non è avara di luoghi meravigliosi dove poter coltivare la passione per l'escursionismo e, al contempo, godere della vista del Mediterraneo. Abbiamo a disposizione più di di 7.000 km di costa e innumerevoli isole che, mentre ci troviamo in mezzo alla natura, ci permettono di allungare lo sguardo verso lontani orizzonti.

Il percorso di oggi ci permette, in aggiunta, di fare un tuffo (il termine non è a caso) nella natura incontaminata e nella biodiversità. Due caratteristiche che pongono Caprera ai primissimi posti per bellezza e interesse naturalistico, un'isola incastonata in uno dei paesaggi più suggestivi del mondo.

Caprera è la seconda perla, per estensione, dell'arcipelago di La Maddalena (l'isola più grande), posto a nord-est della Sardegna, proprio di fronte alle Bocche di Bonifacio e alla Corsica. Un arcipelago formato da più di sessanta (avete letto bene, sessanta) isole di varia grandezza, delle quali sette (le maggiori) offrono un interessante ventaglio di possibilità escursionistiche.

Non solo un mare cristallino e incontaminato, con spiagge di sabbia finissima, quindi, ma anche numerosi sentieri, molto ben segnalati, dove poter praticare l'escursionismo.

L'esperienza escursionistica è poi arricchita dai segni che la storia ha lasciato sull'isola, con le sue fortificazioni ormai abbandonate costruite a difesa della baia, e dalla presenza lungo i sentieri di una rilevante biodiversità, che l'aiuto di una guida esperta può aiutare a valorizzare. Forti emozioni, quindi, con scorci e angoli particolarmente suggestivi e solitari, che rendono estremamente piacevole il cammino.

Museo geomineralogico naturalistico di Stagnali

Caprera si distingue dalle altre isole dell'arcipelago per la varietà dell'offerta escursionistica e, proprio per questo, è diventata una vera e propria isola del *trekking*, cui la natura ha donato anche la bellezza di un mare impareggiabile. Non a caso, infatti, anche fuori dal periodo di maggiore pressione turistica, ci sono escursionisti appassionati che percorrono i suoi numerosi sentieri, praticabili tutto l'anno, grazie anche al clima generalmente mite e alle rare precipitazioni. La carta dei sentieri è disponibile presso l'Ufficio del Turismo a La Maddalena, oppure scaricabile gratuitamente leggendo il Q-code riportato sui tabelloni illustrativi all'inizio dei sentieri.

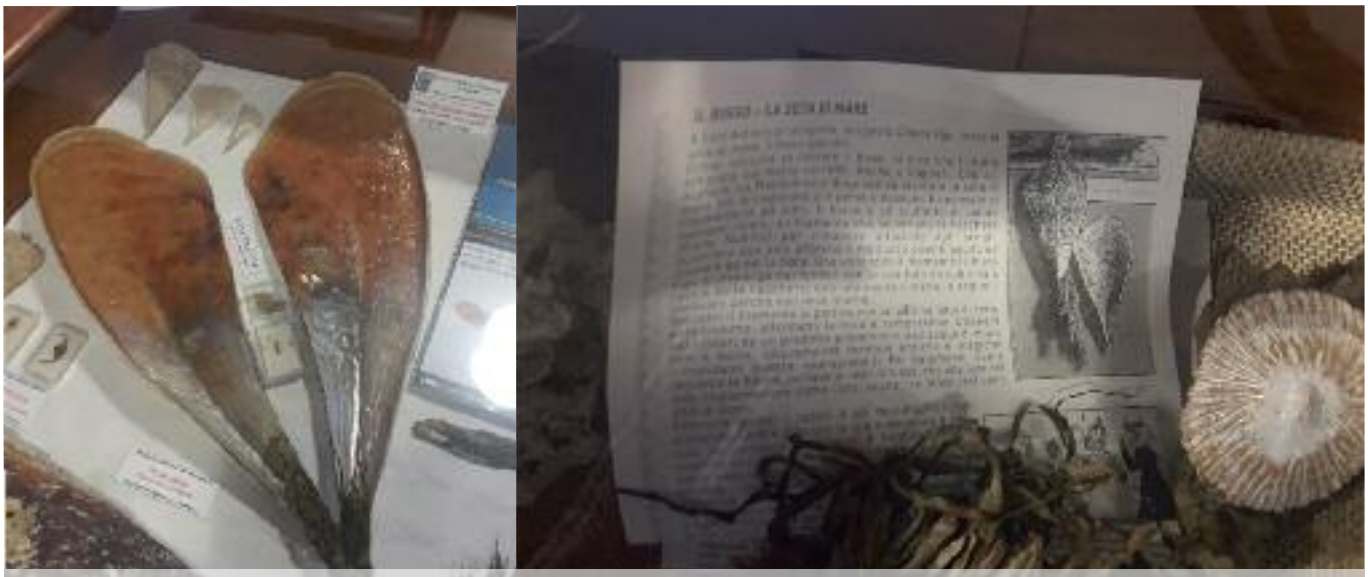
Proprio per tutelare un tale stupendo patrimonio ambientale, nel 1996 è stato costituito il Parco Nazionale dell'Arcipelago de La Maddalena.

La partenza dell'escursione di oggi è da Piazza Umberto I a La Maddalena, da dove è possibile incamminarsi verso Caprera lungo la strada asfaltata che porta prima a Moneta e poi, attraverso il ponte di collegamento, alla nostra destinazione. Sono circa tre chilometri di splendido lungomare, che permette di vedere il nucleo abitativo di Moneta, i locali porticcioli turistici e il vecchio arsenale della Marina Militare, segno del rapporto che da secoli lega l'isola con la marineria.

Con il piccolo ponte che ci conduce a Caprera superiamo il Passo di Moneta, uno stretto passaggio tra le due principali isole dell'arcipelago, dove possiamo ammirare un paesaggio con un'eccezionale varietà di colori, dal blu al verde turchese del mare, incorniciato dal rosso del granito costiero.

Proseguendo il cammino dal ponte, in circa tre chilometri si arriva a Stagnali, l'unico borgo abitato dell'isola. Per i più pigri, il tratto da La Maddalena a Stagnali può essere percorso con i mezzi pubblici. Verificare bene gli orari, che possono variare in base al periodo dell'anno.

Giunti a Stagnali possiamo visitare due interessantissimi musei, posti all'interno di antiche installazioni militari. Si tratta del Museo geomineralogico naturalistico e del Museo del mare e delle tradizioni marinaresche.


La Nacchera (*Pinna nobilis*) e il Bisso, noto anche come "seta di mare", sono due elementi che caratterizzano la natura e le tradizioni locali

Installazione militare di Poggio Rasu superiore

Il primo è nato nel 2002 e, nelle sue due grandi sale, sono esposti campioni di rocce, minerali, fossili di animali e di piante, oltre a numerose bellissime conchiglie provenienti dal territorio del Parco. Interessante la raccolta di sabbia proveniente dalle varie spiagge dell'arcipelago, che permette di comprendere la grande varietà geologica di queste isole. Va sottolineato che nel territorio del Parco è vietata la raccolta di sabbia, minerali e rocce, se non a scopo scientifico.

Il Museo del mare è stato aperto nel 2006 ed è ideato per consentire di coniugare storia, natura e cultura. Al suo interno, infatti, è possibile osservare vecchi strumenti di lavoro e altri oggetti che fanno parte della storia e delle tradizioni locali, indissolubilmente legati al mare. Si tratta di un ideale collegamento tra passato e presente, che desidera far conoscere alle generazioni future le radici della cultura maddalenina. L'allestimento del Museo ha visto la partecipazione sia di privati sia di istituzioni, dalla Marina Militare ai pescatori locali.

I due musei fanno parte del Centro di educazione ambientale di Stagnali, dove a favore della cittadinanza e dei turisti vengono anche effettuate attività didattiche, di ricerca, di formazione e di sensibilizzazione circa le questioni ambientali.

Dopo le visite ci rimettiamo in cammino lungo la strada (in parte asfaltata) che porta a ciò che rimane della batteria contraerea e della fortificazione di Poggio Rasu superiore (101 mslm). Sul sito oggi campeggia una grande antenna per telecomunicazioni, che rende localizzabile l'infrastruttura anche da lontano.

Costruita tra il 1887 e il 1893, la fortificazione sorge in posizione elevata ed è affacciata sul mare verso oriente. Durante la sua vita operativa era armata con 4 obici da 280 mm e con 4 cannoni da 57 mm e, da quella posizione, poteva agevolmente controllare un ampio tratto di mare, che andava da Capo Ferro a sud (a ridosso della Costa Smeralda) fino alla Corsica a nord. Verso est sorgono gli isolotti dei Monaci, con il caratteristico faro, gettonatissima méta dei subacquei. Tutto ciò rende questa ex-infrastruttura militare particolarmente ambita dagli escursionisti per lo stupendo panorama, superato solo da quello che si può ammirare da Forte Arbuticci, oggi diventato Memoriale Giuseppe Garibaldi, in onore del condottiero che a Caprera scelse di trascorrere gli ultimi anni della sua vita.

Nonostante sia praticamente ormai abbandonata da anni, la struttura è ancora abbastanza ben conservata e sono ben visibili le rotaie che dai depositi munizioni portavano i proiettili verso le piazzole dove erano i cannoni, e dove oggi sono visibili i grossi perni che servivano come base per le armi.

Cisto Monspelensis

Durante il periodo della fioritura, da aprile a giugno, l'isola è letteralmente ricoperta del bianco dei suoi fiori.

Eleonora ci riferisce poi che Caprera presenta ben 700 specie vegetali, di cui 50 sono endemiche, cui si aggiungono alcuni esemplari di aviofauna che qui hanno il loro habitat naturale, come il gabbiano corso. Ciò rende l'isola (e l'arcipelago) un importante *hot spot* di biodiversità mediterranea.

Mentre percorriamo il percorso che porta fino al mare incontriamo il Camedrio Maro (*Teucrium marum)*, un arbusto meglio conosciuto come "erba gatto". Presenta un simpatico fiore color rosa intenso e cresce su terreno di calcare e granito. Ha odore intenso e pungente ed è indicato per contrastare l'asma e per liberare le vie respiratorie.

Procediamo lungo la vecchia carrareccia militare

Da qui prendiamo il sentiero n. 5 verso Cala Brigantina (distante circa 1,1 km), un luogo incantato all'interno del Parco. Dato che questa particolare stupenda area si trova all'interno della riserva integrale (zona Ta), essa è visitabile solo in numero contingentato, per un tempo limitato e in compagnia delle guide autorizzate, previa prenotazione (verificare i numeri da chiamare e ricordarsi di prenotare per tempo).

Mentre percorriamo il sentiero n. 5 la nostra guida Eleonora ci ricorda come la flora del posto ha costituito per molto tempo una fonte di approvvigionamento di materiale per affrontare al meglio la vita quotidiana degli isolani. A partire dal "Cisto marino" (*Cistus Monspelensis*) conosciuto anche come "Cisto sardo", una pianta pioniera che produce un fiore bianco. Questo arbusto si sviluppa con andamento cespuglioso ed è piuttosto appiccicoso e, per questa sua proprietà, veniva anticamente impiegato come carta moschicida. Ma il Cisto ha anche diverse proprietà antinfiammatorie e antibatteriche e veniva utilizzato per combattere i sintomi di febbre e diarrea e come gastroprotettore. Oggi questo arbusto è sfrutatto in ambito cosmetico come fissativo e aromatizzante per i profumi.

Mulattiera militare che porta a Cala Brigantina

Due vedute di Cala Brigantina

ascoltando le interessanti informazioni naturalistiche che Eleonora ci trasmette, fino a quella Cala Brigantina che si apre all'improvviso davanti ai nostri occhi e che ci porta a rimanere a bocca aperta per lo stupore e la trasparente bellezza delle sue acque.

Un luogo dove la natura regna indiscussa e incontaminata e dove l'aria ha la fragranza della salsedine e dei mille profumi della flora locale. Sostiamo qualche (lungo) momento per ammirarne la bellezza, ascoltando il silenzio interrotto solo dal soffiare del vento e dalle onde che accarezzano dolcemente la battigia. Un paradiso che permette di rilassarsi e dimenticare per qualche momento la vita congestionata delle città.

Lungo il cammino di ritorno Eleonora ci avverte

Euphorbia dendroides

di aguzzare gli occhi perché nelle vicinanze ha avvertito la presenza delle capre selvatiche, le vere abitanti dell'isola. Dopo poco effettivamente ne incontriamo un paio, che ci osservano curiose.

Eleonora, sempre prodiga di interessanti informazioni, ci fa anche notare un altro arbusto dai fiori gialli che, in passato, ha aiutato la popolazione locale a vivere in questi territori. Si tratta dell'Euforbia arborescente (*Euphorbia dendroides*), nel gergo locale conosciuto come "*salua*", impiegato per ... pescare negli stagni, ruscelli e, in generale, in specchi d'acqua confinati. L'arbusto, infatti, secerne un latte urticante che ha il potere di stordire i pesci che, in questo modo,

Podarcis tiliguerta

possono essere facilmente catturati. Questo forte stordimento ha anche dato origine al termine "*alluato*" che, ancora oggi, indica un personaggio un po' tonto, oltremodo impacciato.

Dopo poco facciamo un altro incontro con un animale endemico: una simpatica lucertola tirrenica (*Podarcis tiliguerta*), colorata con tonalità di verde, giallo e azzurro, che ci osserva dalla roccia sulla quale si sta scaldando al sole.

Mentre la osserviamo con interesse Eleonora attira la nostra attenzione con un fantastico "eccolo finalmente". Si tratta dell'incontro più raro e significativo del giorno: un *Hyles euphorbiae* o Sfinge dell'Euforbia, il più bel bruco europeo. I suoi colori ricordano molto il "Brucaliffo" del film di animazione della Disney "Alice nel paese delle meraviglie".

Le ultime decine di metri del percorso ci fanno assaporare tutta la bellezza di questi luoghi, che hanno visto il passaggio di secoli di storia, dal neolitico ai fenici, dagli etruschi ai romani, dai pisani ai genovesi ai piemontesi, fino ai nostri giorni. Nonostante l'esplosione del turismo, infatti, l'arcipelago ha mantenuto quasi intatta la sua fisionomia e le sue tradizioni.

Il rientro avviene lungo lo stesso percorso dell'andata, con la possibilità di usufruire di alcuni punti di ristoro normalmente aperti anche fuori stagione e, volendo, della fermata dei mezzi pubblici (verificare prima della partenza gli orari) per il rientro a La Maddalena.

Si tratta, in definitiva, di un'escursione estremamente piacevole e alla portata di tutti che permette non solo di immergerci nella storia e nella cultura di questi splendidi luoghi, ma anche di entrare in sintonia con l'ambiente e di apprezzare le bellezze che solo queste perle incastonate in un mare di cobalto possono offrire.

Hyles euphorbiae

Per le visite guidate contattare Eleonora al 335-5829321, dell'Associazione Passu Malu, guide ambientali della Regione Sardegna.

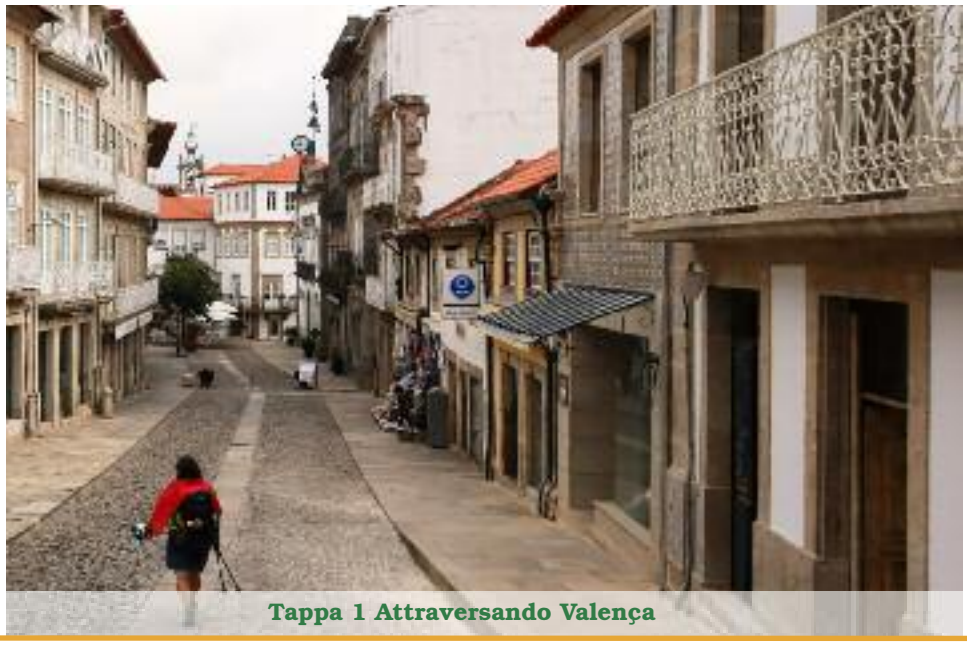
Testo: Davide e Renato Scarfi
Foto: Serena Scarfi

Renato Scarfi è anche autore del libro "Guida pratica per escursionisti curiosi" (Fusta Editore) e di "Il mondo della Federazione Italiana Escursionismo".

Il *Camino Portugués Centràl* da Valença do Minho a Santiago de Compostela

Maurizio Lo Conti

La febbre del *Camino de Santiago* è una malattia strana; dopo aver fatto un percorso di questo tipo, viene, subito, la smania di iniziarne uno nuovo. É una cosa differente dall'escursionismo tradizionale o dai trekking montani plurigiornalieri ed è bene precisarlo. Di solito, quelli classici e più battuti (nella parte finale il *Francés* e il *Portugués* e, pure, l'*Inglés*) hanno dislivelli modesti e si sviluppano su ampie piste. Nondimeno, gli itinerari in parola hanno un loro fascino e sono l'essenza stessa del viaggio: partire da un luogo e raggiungerne un altro, attraversando molti ambienti diversi. Oltretutto, gli spagnoli sono bravissimi nell'organizzazione ed è possibile semplificare, portando con sé solo lo zaino del giorno e facendo muovere una valigia tra le tappe con un vettore privato o i Correos (il servizio nazionale postale della Spagna). La pratica è diffusa, anche se alcuni, a parole, affermano di non utilizzarlo... Come nel 2022 (Sarria - Santiago), la sistemazione preferibile è dormire in camere riservate con bagno. É un po' costoso, ma i vantaggi sono indubbi. Ad esempio, è importante riuscire a riposare in modo ottimale durante la notte. Chi ricorre agli ostelli, dovendo arrivare presto per assicurarsi il posto nella località successiva, finisce per partire prima dell'alba e viaggia 1h30 o quasi al buio, perdendosi il panorama (in Spagna, le ore di luce sono differenti e spostate in avanti rispetto all'Italia). Cosa che succede, pure, per la fretta di cui sopra che spinge a procedere rapidamente. L'esperienza insegna che, per godersi la passeggiata, l'ideale è avere una velocità di crociera solo di poco superiore ai 3 km/h. I puristi, forse, non apprezzeranno, però, si è sentito dire che ognuno interpreta il *Camino* in base alle proprie necessità... e vanno tutte bene... Visto che il periodo è, sempre, la piena estate, sembra più opportuno scegliere un percorso in Galizia: la regione spagnola che offre le maggiori possibilità in tal senso, in termini di miglior clima fruibile in quella stagione (impensabile attraversare le Mesetas...). Osservando le statistiche dal sito ufficiale, i dati paiono leggermente (≈ 5%) imprecisi: il totale non quadra con la somma dei singoli valori e le percentuali cumulate superano il 100%! In ogni caso, il *Portugués*, che ha origine da Lisbona e/o Porto, è il secondo itinerario per importanza e numeri di passaggi (anno 2022: pellegrini registrati circa 430.000 - Francese 52,8% - Portoghese, compresa la variante della costa, 21,7% + 7,1% - Inglese 5,6% - Primitivo 5% - Del Nord 4,9% - ecc.). La decisione è così caduta



Tappa 1 Attraversando Valença

Tappa 1 Valença do Minho

Tappa 2 Iglesia Santa Baia de Mos

su questa opzione. Due parole introduttive per presentare la trasferta sono doverose. Il paese spagnolo di Tui, punto di partenza preferito (in principio), sorge vicino al fiume Miño, già incontrato a Portomarín sul *Camino Francés* (via da Est a Ovest, con inizio dalla lontana zona dei Pirenei). Poco sopra (a 3 km), campeggia la cittadella fortificata portoghese di Valença do Minho, quindi la scelta finale è stata di cominciare da lì.

Tornando al tracciato devozionale, è facile dire che va da Sud verso Nord, in mezzo alla natura e all'ombra dei boschi. Un po' di caldo secco si può comunque patire durante il giorno, però, appena il sole cala, la temperatura scende sensibilmente e bisogna sempre avere una maglietta a manica lunga per combattere la frescura! Le curiosità del percorso sono molte e spiccano una serie di borghi rurali (e non), vigneti, coltivazioni di mais e di altro tipo, costeggiando, a volte, pure delle rotabili (ovviamente, l'aspetto meno interessante, in verità)... Inoltre, c'è la possibilità di vedere ponti medievali, cappelle, ville e, anche, alcuni fiordi (ria in spagnolo) visto che, a circa metà strada, si rasenta l'oceano Atlantico. Fino a Santiago, sono pressappoco 120 km a piedi; in pratica, è una nuova piccola grande avventura... La sosta intermedia è a Vigo, visitandola insieme alla splendida isola di Ons (esauriti gli accessi a quella di Cies).

Da questa città (296.000 abitanti), è semplice approntare un trasferimento (treno, bus o taxi) al punto prestabilito. Di seguito, in maniera sintetica, vengono descritte le 7 giornate.

Tappa 2 La strada nella pineta

Tappa 1. Valença do Minho - O Porriño

Dalla partenza alla struttura ricettiva designata: 20,5 km, circa 6h30 di marcia + 2h15 di pause, 3,2 km/h, +100 mt dislivello.

L'avvio, quindi, è da Valença. La particolarità è che in Portogallo l'orologio va spostato indietro di un'ora, con il risultato che sono solo le 8.30 del mattino ed è tutto chiuso: faticoso trovare un posto

Tappa 3 Ponte Sampaio Rio Verdugo

dove mettere un timbro che certifichi il passaggio! Il paese (14.000 abitanti) è caratterizzato da una serie di bastioni difensivi in pietra a forma di 8, risalenti al XVIII secolo. È l'ultimo insediamento urbano in corrispondenza del confine, essendo il fiume Miño una vera e propria frontiera naturale. Grazie al viadotto sul corso d'acqua, si entra in Spagna. Qui il pellegrino vede il primo pilone classico che segna 118,460! Sono le cosiddette pietre miliari: costruzioni in pietra e calcestruzzo, una conchiglia stilizzata su sfondo blu e la classica freccia gialla che indirizza. Subito, è incontrata Tui (16.000 abitanti). La cattedrale di Santa Maria fu fondata, addirittura, nel 1120! Più avanti, c'è la chiesa di San Bartolomeu di Rebordans e il ponte medievale di Louro (accanto, l'unica fonte del giorno). In seguito, è ricalcato un tratto lungo e noioso da una strada (a scorrimento veloce, AP-9, e, dopo, comunque abbastanza trafficata). Rientrati nel bosco, si superano, in sequenza, il ponte di Febres e quello di Magdalena. Incrociato un bivio, la scelta ricade sul percorso "complementare" (a destra, la via normale pare che attraversi una fastidiosa zona industriale). Infine, è raggiunto il paese di O Porriño (20.000 abitanti).

Tappa 2. O Porriño - Redondela

Da una struttura ricettiva all'altra: 15 km, circa 5h15 di marcia + 2h di pause, 2,9 km/h, +200 mt dislivello. In questa giornata, si incontrano diverse fontane (cinque!) e quella denominata dei Cabaleiros, poco dopo Mos (a destra, lungo la salita), è la più fresca. Risaltano in negativo, invece, i ben pochi ristori visti sul tracciato. Da notare, pure, che è assente il pilone in cui poter leggere 100,000 km ed è visibile solo la pietra miliare che indica 100,221 km a Santiago (certo, meno accattivante)... A Mos (15.000 abitanti, con le varie frazioni), si lambisce la chiesa di Santa Baia, eretta dai locali marchesi alla fine del XVI secolo. Saltano all'occhio le pale dell'altare in stile barocco e i vari affreschi sulle pareti e le volte dell'edificio religioso. Continuando, spicca il cruceiro dei Cabaleiros e l'area picnic di Santiaguiño, nei pressi dell'omonima

Tappa 3 Il bosco al km 75,6

Tappa 4 Campi al km 50,70

piccola cappella in pietra. L'itinerario termina a Redondela (29.200 abitanti) che è chiamata la "città dei viadotti". Nel centro, la chiesa parrocchiale risale al X secolo.

Tappa 3. Redondela - Pontevedra

Da una struttura ricettiva all'altra: 20 km, circa 6h15 di marcia + 1h45 di pause, 3,2 km/h, +300 mt dislivello.

Dopo la partenza, si intravede un buon punto panoramico verso il mare (in realtà, è la baia di San Simon, dal fiordo di Vigo). Lasciata la zona più antropizzata (superando la strada N-550 un paio di volte), la natura afferma la sua presenza. In seguito, c'è Arcade (5.000 abitanti), nota per le ostriche. Oltre, è evidente il ponte Sampaio, di origine medievale, sul fiume Verdugo. Questo luogo fu teatro di un'importante battaglia, nel 1809, tra gli spagnoli e l'esercito napoleonico, la cui avanzata fu arrestata grazie alla parziale distruzione del manufatto. Guadagnata quota nel bosco, il tragitto diventa riposante per il tanto verde. I ristori sembrano assenti o quasi, se non per alcuni di tipo... volante... con camioncini attrezzati o similari. La folta vegetazione continua, ricalcando un antico selciato, probabilmente, del medioevo. Trovata una fonte e delle panchine, dopo c'è la cappella di Santa Marta Bértola a Vilaboa: un piccolo edificio sacro in pietra, datato 1617. Andando avanti, giova privilegiare il percorso "complementare" che costeggia, con svariate svolte, il sinuoso corso d'acqua del Tomeza tra gli alberi. Così si arriva, in pratica, fino a Pontevedra (83.000 abitanti). È un abitato turistico, ricco d'arte, di storia e un complesso monumentale di basiliche e chiese, molto caratteristiche: è considerata una delle città spagnole più vivibili.

Tappa 4. Pontevedra - Caldas De Reis

Da una struttura ricettiva all'altra: 21,7 km, circa 7h di marcia + 2h di pause, 3,1 km/h, +150 mt dislivello.

Si esce dal centro urbano, superando una fonte e ignorando l'interessante "variante spirituale" (73 km

Tappa 4 Il bosco al km 59,4

Tappa 5 Iglesia de San Miguel

Tappa 5 Un bellissimo lastricato

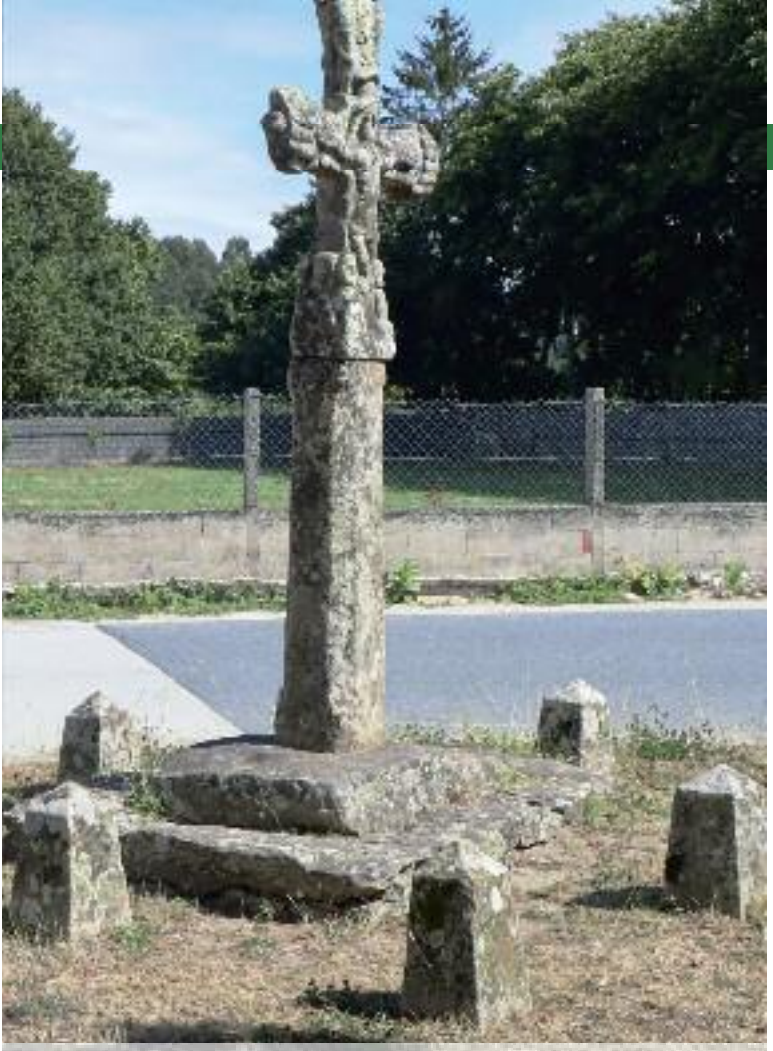
così suddivisi: due tappe a piedi di 20 e 23,6 chilometri, a cui aggiungerne una di circa 30, con l'utilizzo di un traghetto - al momento, è l'unica Via Crucis fluviale al mondo. È necessario proseguire sul tracciato base, toccando la chiesa di Santa Maria Alba, costruita nel 1595. La strada accompagna, brevemente, e, poi, il bosco la fa da padrone. Scavalcata a destra la ferrovia a un binario, ci si alza fino all'altura dove è posizionato il piccolo villaggio di San Amaro (1.000 abitanti), con un paio di ristori, dei tavoli in pietra e l'acqua disponibile. Fiancheggiati campi di mais e vigneti, dopo, c'è un'altra utile fonte, arrivando al terminale odierno presso Caldas De Reis (9.500 abitanti). Il borgo è noto per le sue sorgenti termali, ancora oggi attive e già conosciute ai tempi dei Romani, che le chiamavano "aquae celenae". La chiesa principale è intitolata a San Tommaso Becket.

Tappa 5. Caldas De Reis - Pontecesures

Dalla struttura ricettiva designata al punto di arrivo: 16,5 km, circa 5h di marcia + 2h di pause, 3,3 km/h, +150 mt dislivello.

Si attraversa la cittadina di Caldas De Reis e, lasciate le case, c'è un bosco parecchio fitto. I piloni, immancabili, indirizzano, sempre, in maniera puntuale, indicando quanti chilometri mancano a Santiago. È ricalcato un bellissimo lastricato e, in seguito, c'è la chiesa di Santa Ma-

Tappa 6 Sotto i vigneti


Tappa 6 El cruceiro gotico de Francos

rina di Carracedo. Più avanti, è toccata una fonte e, dopo, l'itinerario corre, brevemente, accanto all'autostrada AP-9: ogni tanto capitano cose simili, non essendo in piena montagna, ma facendo una via in un territorio che è abitato in modo significativo... Successivamente, ci si immerge in una piacevole foresta fino ad arrivare presso la chiesa di San Miguel. Continuando, è raggiunto il paese di Pontecesures (2.900 abitanti). Spiccano delle fontanelle e, soprattutto, un ponte romano datato, nientemeno, al I secolo d.C. L'odierno sforzo termina qui, mentre Padron è abbastanza vicina...

Tappa 6. Padron - O Milladoiro

Da una struttura ricettiva all'altra: 16 km, circa 5h di marcia + 1h15 di pause, 3,2 km/h, +250 mt dislivello. Dopo la partenza da Padrón (8.800 abitanti - fondata dai Romani che le diedero il nome Iria Flavia), al km 20,450 si trova una fonte e, poi, è superato il santuario di Nosa Señora da Escravitude. In seguito, è sfiorata la chiesa di Santa Maria de Crucis. Oltrepassato un gruppo di case, il tracciato procede tra i filari dei vigneti, incrociando delle stradine. Da un bar, è varcata una rotabile trafficata (N-550), rientrando, subito, nella vegetazione. Risalta un esempio dei sempre numerosi hórreos (per la conservazione dei cereali) e si attraversa il comune di Teo, dove una fonte permette di fare scorta d'acqua. Appare il cruceiro gotico di Francos, che è uno dei più antichi della Galizia, risalendo al XV secolo. Successivamente, torna il bosco e, infine, con un'ascesa, c'è Milladoiro (13.000 abitanti): l'ultimo abitato importante prima del traguardo.

Tappa 7. O Milladoiro - Santiago

Dalla struttura ricettiva designata alla cattedrale: 8 km, circa 2h30 di marcia + 0h15 di pause, 3,2 km/h, +100 mt dislivello.

L'impegno finale del *Camino* è, in fondo, una mezza giornata, visto il limitato chilometraggio. Ha il vantaggio di permettere di arrivare presto a Santiago di Compostela (96.000 abitanti). Sebbene la meta sia vicina e il territorio molto antropizzato, non mancano, neppure oggi, tratti nel bosco. Da un bivio, il percorso devozionale trova una biforcazione ed è preferito il ramo sinistro, in direzione di Santa Marta. Piano piano, ci si addentra nella cittadina, rasentando i giardini di Alameda. L'epilogo è a portata di mano: i vicoli del centro storico conducono alla piazza della cattedrale. L'interno dell'edificio sacro è sempre suggestivo e, es-

Tappa 7 L'ultimo bosco prima dell'arrivo

Tappa 7 Piazza della Cattedrale

sendo una festività importante, c'è la speranza, in realtà andata delusa, di vedere il famoso rito del Botafumeiro: 8 uomini imprimono all'incensiere un movimento oscillatorio, con archi che possono raggiungere i 60 mt, fino al tetto, e toccare una velocità di circa 70 km/h (!); il recipiente, poi, diffonde nuvole di incenso. La funzione è, comunque, molto sentita dai presenti. Da ultimo, è possibile ricordare che la città e il suo cammino di pellegrinaggio sono patrimonio comune dell'umanità (UNESCO) dal 1985.

Conclusioni

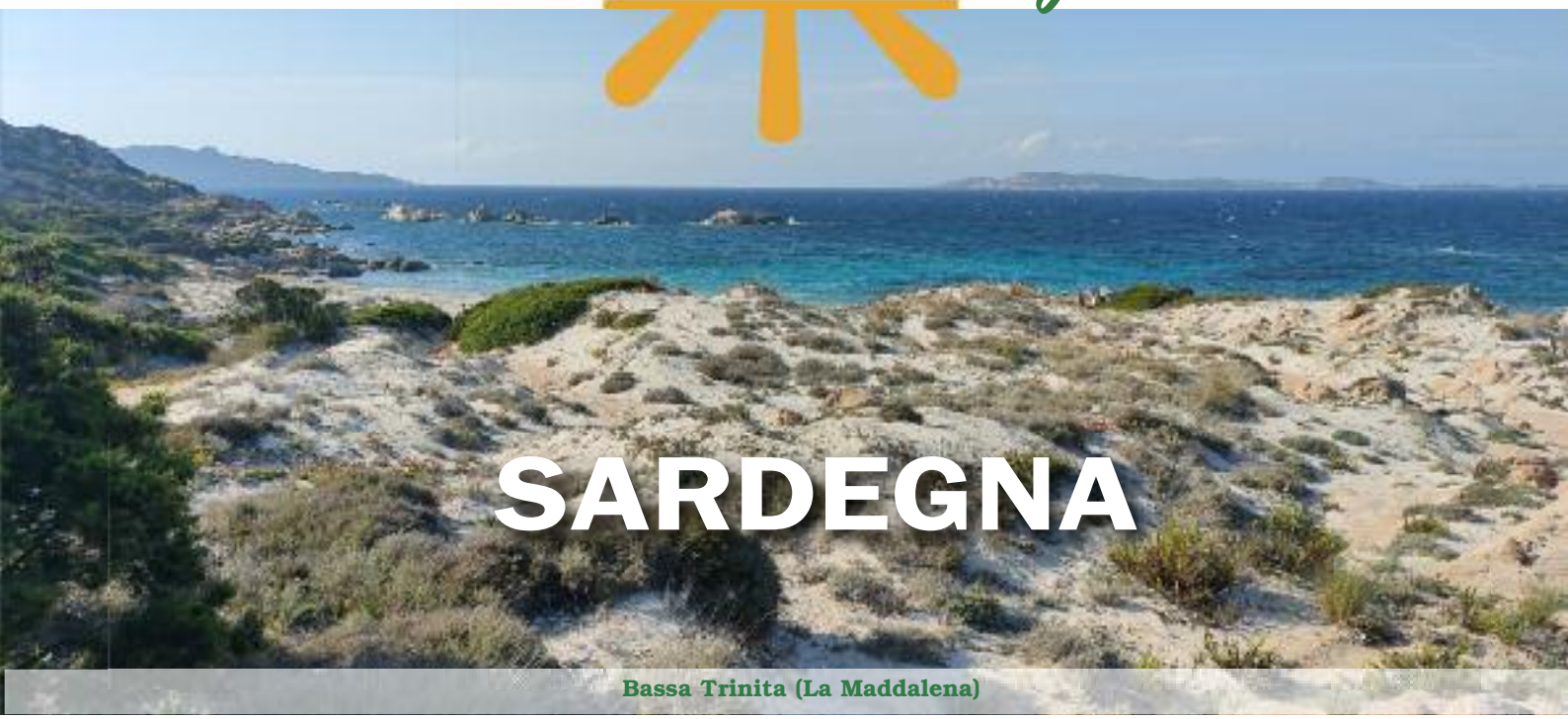
Alcune riflessioni di carattere generale sembrano opportune. Spicca come, a differenza che in Italia dove in un anno ogni cosa è aumentata, in Spagna, tra il 2022 e il 2023, i costi sono rimasti, piacevolmente, similari (mangiare, trasporti pubblici e privati, gadget, magliette, ecc.). Rispetto all'itinerario della precedente estate, lungo le varie tappe saltano all'occhio il maggior numero di fontane e la minor presenza dei punti di ristoro (addirittura, alcuni sono "volanti", essendo, in pratica, dei furgoni attrezzati). Un'ultima nota di colore: i vari caffè assaggiati sul *Portugués* nel 2023 sono risultati quasi tutti accettabili, mentre sul *Francés*, nel 2022, nessuno aveva raggiunto la sufficienza! Misteri del *Camino*...

Testo e foto di Maurizio Lo Conti

NB: in caso di gita, verificare, con gli enti locali, le variazioni che potrebbero aver aumentato le difficoltà! Si declina ogni responsabilità. Il presente testo ha solo carattere indicativo e non esaustivo.

Tappa 7 L'incensiere

Camminare ... con gusto



SARDEGNA

Bassa Trinita (La Maddalena)

Nel nostro viaggio alla scoperta della storia e dell'enogastronomia regionale questa volta attraversiamo il mar Tirreno e giungiamo in Sardegna, una regione che nell'immaginario collettivo è diventata sinonimo di mare e di spiagge. Davanti agli occhi dei più, infatti, scorrono immediatamente immagini con le dune giallo oro che si tuffano in un mare dalle acque di una incantevole trasparenza e dal color smeraldo, o calette intime e fascinose come Cala Luna[1], nel Golfo di Orosei, e Bassa Trinita (La Maddalena), o spiagge di microcoralli bianchi come Is Arutas, nell'Oristanese, o rosa come nella famosissima spiaggia dell'isola Budelli, nell'arcipelago di La Maddalena.

Tuttavia, la Sardegna è molto di più. È una terra dove tutte le declinazioni cromatiche del verde e del blu del mare si fondono ai colori tipici di un paesaggio duro, aspro, ma fremente di vita, con paesaggi suggestivi che incantano e spesso lasciano senza fiato.

Seconda isola del Mediterraneo per estensione la Sardegna ha, infatti, un territorio per circa l'80% montagnoso o collinare. I suoi paesaggi, attraversati da numerosi sentieri e percorsi escursionistici di difficoltà variabile, si leggono soprattutto attraverso i suoi altopiani rocciosi, chiamati "giare o gollei" se formati da granito, scisto o basalto, "tacchi o tòneri" se in arenaria o calcarei[2]. Diversi esempi dei primi si possono vedere nell'area centro-meridionale dell'isola (Sulcis, Marmilla)[3], mentre i secondi si trovano soprattutto nella Barbagia, nell'Ogliastra e verso il Campidano.

L'origine geologica della Sardegna vede l'area del Sulcis formarsi nel Paleozoico, seguita dall'emersione completa di tutta l'isola, insieme alla Corsica. Le due isole si sarebbero poi "staccate" dal territorio del meridione francese, "ruotando" in senso antiorario verso la nostra penisola.

La Sardegna è anche caratterizzata da una grande varietà naturale, tant'è che potrebbe quasi essere considerata un continente. Un territorio che è, quindi, rappresentativo di tanti mondi, tanti spazi diversi che combinano nature differenti, ma tutte con profonde radici nella storia.

La gola di Garropu (Supramonte), vista dall'inizio del percorso escursionistico (Passo Genna Silana)

Un nuraghe nei pressi di Bari Sardo (costa orientale sarda)

Un tratto di costa occidentale (Porto Flavia-Iglesias)

In sostanza, questa meravigliosa isola può anche essere definita un manuale di storia impresso nella geografia. Un manuale che offre numerosissimi spunti escursionistici, a partire dalla gola di Garropu, in cui la fatica per superare il forte dislivello viene compensata da scorci panoramici di rara bellezza. Il *canyon* è il più profondo d'Italia e uno dei più profondi d'Europa e le sue pareti custodiscono fossili che risalgono alla genesi sottomarina di questo territorio.

Ma gli escursionisti hanno l'occasione di percorrere anche itinerari abbracciando splendidi panorami sul mare, da Caprera e tutto l'arcipelago di La Maddalena fino ai sentieri dell'Iglesiente. Non solo mare e spiagge, quindi, ma anche tanta natura e archeologia antica, che testimonia il percorso storico delle varie popolazioni che hanno abitato questo territorio. A partire dai primi insediamenti umani del neolitico ai nuraghi, come lo stupendo complesso di Su Nuraxi, a Barumini, strutture più o meno grandi e complesse che si trovano sparse ovunque sull'isola e che hanno la loro origine nel 1800 a.C..

Per non parlare delle colonie di Pula-Nora e

Maschera di Mamuthones

Tharros, città prima fenicia, poi cartaginese, poi romana. Fino all'archeologia industriale, con le miniere e le strutture pionieristiche correlate che permettevano di caricare il materiale direttamente sulle navi, come Porto Flavia a Masùa.

Ma la Sardegna è una terra che vanta anche profonde e antichissime radici mistiche correlate al territorio e agli eventi astronomici, come il pozzo sacro di Santa Cristina[4], nell'Oristanese, che in occasione degli equinozi permette di assistere alla nostra "doppia ombra", grazie al particolare orientamento dell'ingresso del pozzo. Una terra che continua a tramandare antichissime tradizioni, come quella che per la Festa di S. Antonio Abate (17 gennaio) a Mamoiada vede sfilare i *Mamuthones*, uomini con maschere nere dai rozzi lineamenti, vestiti con pellicce scure e provvisti di campanacci sulla schiena. La loro caratteristica danza serve a "risvegliare" la terra dopo il sonno invernale, ad avvertirla che la primavera sta arrivando.

Fiore sardo

Una regione che ha scoperto molto tardi che il suo splendido mare non era un limite o un pericolo ma che offriva un ampio ventaglio di opportunità. Inizialmente l'isola era, infatti, abitata prevalentemente nelle zone boschive e nell'entroterra mentre le coste, probabilmente per timore di invasioni, erano quasi deserte.

Da qui la storica predilezione per le carni e i prodotti agropastorali, e le loro trasformazioni in insaccati (soprattutto nel Nuorese), in grado di rispondere alle esigenze alimentari dei pastori.

Una regione che, quindi, ha profondamente assorbito le tradizioni dei suoi primi abitanti, i quali hanno basato il proprio sostentamento sull'agricoltura e sulla pastorizia.

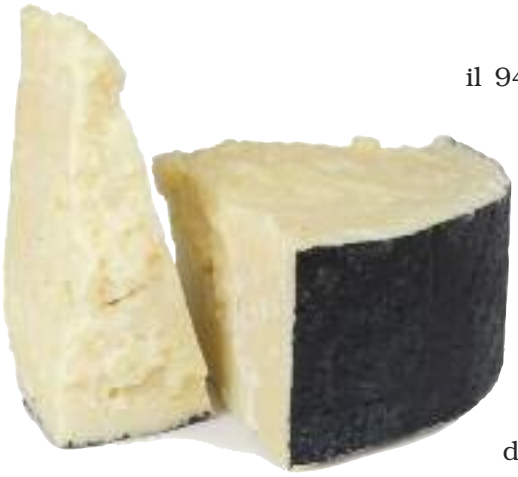
Ne consegue che la cucina della Sardegna è legata alle tradizioni locali, soprattutto collettive, e ha un carattere molto semplice, prevalentemente agropastorale, che piano piano si è ampliato acquistando più recentemente e in aree limitate tradizioni gastronomiche a base di pesce. Solo nell'area di Cabras e rarissime altre, infatti, è possibile trovare una "specializzazione", se così si può dire, verso la gastronomia ittica.

E la pastorizia, cui si è aggiunto anche l'allevamento dei suini, rappresenta proprio sia l'economia trainante che la principale fonte di approvvigionamento alimentare. A partire dai suoi fantastici formaggi, ricchi di storia e sapori. Tra questi la bandiera dell'identità isolana è fieramente sostenuta dal *Fiore Sardo*, la DOP[5] più ricercata della Sardegna. Un formaggio di latte di pecore di razza sarda allevate nell'isola, la cui lavorazione sembra sia stata tramandata secolo dopo secolo dalla civiltà nuragica fino a noi e descritta anche da Rutilio Tauro Emiliano Palladio[6] nel IV secolo d.C.. Secondo alcune fonti, il nome di questo formaggio deriverebbe dal fiore (giglio o asfodelo) scolpito sul fondo degli stampi entro i quali venivano fatte maturare le forme. Ciò permetteva di marchiare il prodotto. Secondo altre fonti, invece, il nome sarebbe originato dal coagulante vegetale che anticamente veniva impiegato per la sua produzione.

Stagionatura delle forme di pecorino

Prodotto esclusiva-

mente in Sardegna, presenta odore intenso e complesso, con sentori di animale, cuoio, spezie, di affumicato, dal sapore deciso e leggermente piccante. In origine questo formaggio veniva prodotto nella tipica capanna dei pastori sardi, la "pinneta". Oltre alle esigenze del gregge, infatti, questi si occupavano anche di produrre il formaggio che serviva, in parte, ai propri bisogni immediati. Il pastore era, quindi, anche casaro. Fino alla fine del 1800, quando hanno cominciato a sorgere in Sardegna i caseifici industriali, in seguito allo spostamento nell'isola del baricentro produttivo del *Pecorino Romano*, oggi prodotto per il 94% in Sardegna e per la parte rimanente fra la provincia di Grosseto e il Lazio.



Pecorino romano

Per il *Pecorino Romano*, il latte di pecora intero e fresco riceve un innesto di fermenti lattici preparato quotidianamente, secondo una metodologia che i casari si tramandano da secoli. Virgilio, l'autore dell'Eneide, ci dice che questo formaggio veniva distribuito quotidianamente ai soldati romani, per dare loro più energia e per sostenere meglio le fatiche del combattimento. La sua pasta, compatta e granulosa, offre odori e sapori che ricordano il fieno, la stalla, le spezie.

Se poi ci troviamo a camminare dalle parti di Osilo, non abbiamo che da scegliere tra le nume-

Prodotti artigianali

rose prelibatezze casearie prodotte nell'area, dai pecorini alle varianti di ricotta fresca e *ricotta Mustia* (affumicata) la cui pasta bianca, tenera e compatta, ha un gusto leggermente sapido. Il pecorino di Osilo si differenzia dagli altri per la lunga pressatura dopo la rottura della cagliata, che gli conferisce una consistenza particolare. La pasta è untuosa, con profumi molto intensi all'olfatto e sapori particolarmente aromatici, che variano dal leggermente acidulo e dolce del prodotto consumato fresco a quello piuttosto deciso e leggermente piccante del formaggio stagionato.

In dialetto è chiamato "*caxu cottu a fogu*" (formaggio cotto a fuoco).

Ma, come si può immaginare, questi non sono i soli prodotti caseari di elevata qualità offerti dalla Sardegna, grazie alla presenza di numerosissimi piccoli e preziosi caseifici artigianali sparsi su tutto il territorio. E siccome l'escursionista è anche esploratore, parliamo proprio di una di queste realtà, che si trova nella regione storica del Mandrolisai, nel centro della Sardegna, e produce fantastici formaggi sia stagionati che freschi, come il *Sennoredda*, una caciotta fresca di latte ovino a pasta cruda, morbida, il cui profumo ricorda il sottobosco, i funghi e i pascoli ricchi di macchia mediterranea. Con la sua gustosa crosta fiorita ed edibile, rappresenta una gustosa "sfida" ai francesi *Camembert* e *Brie*. In bocca ha un gusto intenso, dal sapore lattico persistente, che ricorda il burro e lo yogurt.

Oltre al Sennoredda, il Caseifitziu Agriculu Mandrolisai di Samugheo (OR) produce anche il *Fosté*, il cui nome in sardo è un appellativo "di rispetto" per gli anziani, una sorta di "Vossia". Un nome perfetto per questo formaggio stagionato che ha anche vinto, tra gli altri, il bronzo al *World Cheese awards* 2022.

In sostanza, la cultura pastorale della Sardegna permette di esprimere prodotti di elevatissima qualità, collegando le moderne tecniche di lavorazione con le antichissime tradizioni di cui questa terra meravigliosa è custode. Prodotti emblematici di un ecosistema produttivo unico, non importa dove vi troverete a lasciare le vostre orme durante le escursioni, nelle vostre vicinanze ci sarà sicuramente un prodotto caseario in grado di rispondere ai vostri gusti.

Formaggi che vanno gustati, come si conviene, con il pane giusto. La Sardegna ha una tradizione cerealicola plurimillenaria risalente, anche questa, alla civiltà nuragica, cui si sono aggiunte le tradizioni locali, che tendevano a fornire ai pastori impegnati nella transumanza un pane che

Pecora di razza sarda

Mirto

rimanesse integro per lungo tempo. Il nome che viene immediatamente alla memoria è il *pane Carasau* (tostato) che, originario della Barbagia, fino agli anni '60 dello scorso secolo veniva preparato a livello domestico, secondo un rituale che riporta all'idea di appartenenza alla comunità, di condivisione e di scambio reciproco. Nella tradizione sarda la preparazione era collettiva e tutti i parenti erano, infatti, coinvolti nella preparazione, dai più piccoli ai più anziani. Nemmeno i pluricentenari, che in Sardegna sono sempre stati numerosi, si tiravano indietro. Questo pane è conosciuto anche come "carta musica" per via del suo aspetto, che consiste in una sfoglia croccante di grano duro punteggiato di nero, che lo fa somigliare a uno spartito.

Come detto, i popoli sardi hanno sempre coltivato il culto delle acque, un atteggiamento ben comprensibile vista la forte dipendenza dall'agropastorale. Ma siccome non si vive di sola acqua, seppure fondamentale, gli abitanti dell'isola hanno sviluppato, nonostante alcune vicissitudini, anche una solida e soave esperienza vinicola. Per allietare il pasto del pastore lontano da casa non poteva, infatti, mancare un buon bicchiere di vino.

Sull'isola sembra che la vite sia stata introdotta dai fenici. I ritrovamenti di anfore utilizzate per il trasporto e la conservazione del vino nelle già citate Pula-Nora e Tharros fanno, infatti, suppore la presenza di una economia, ancorché non particolarmente estesa, legata alla produzione vinicola. Fu sotto la dominazione romana che, a partire dal 238 a.C., la viticoltura isolana cominciò a svilupparsi, per poi ridursi dopo il crollo dell'Impero e le dominazioni straniere. Solo nel 1720, con l'assegnazione dell'isola alla monarchia sabauda, la viticoltura cominciò a migliorare in maniera significativa, estendendosi anche all'isola di San Pietro, fino ad allora completamente deserta e abitata solo da pescatori liguri. I sardi, tuttavia, stanchi dell'alterigia con la quale venivano trattati, il 28 aprile 1794 presero i piemontesi, li radunarono al porto di Cagliari e li fecero imbarcare, cacciandoli[7]. Tra loro anche il Viceré. Quel giorno fu denominato il giorno dello "Scommiato" e ancora oggi viene ricordato nella giornata chiamata "*Sa die de sa Sardigna*"[8]. Ma questa è un'altra storia.

La produzione enologica sarda, grazie a un notevole patrimonio di vitigni autoctoni salvati dalla filossera, vanta oggi un ampio panorama di rossi isolani veramente interessanti e molto apprezzati. I rossi sardi sono caratterizzati da una "gentilezza" tannica, una bevibilità e una immediatezza davvero entusiasmanti, che ne fanno prodotti gradevolissimi. Senza approfondire il discorso sul *Cannonau*, arcinoto e apprezzatissimo vino sardo prodotto prevalentemente nel Nuorese, ricordardiamo il *Mandrolisai*, un vino rosso rubino con profumo caratteristico e gradevole, sapore asciutto, sapido e un lieve retrogusto amarognolo. Per i vini bianchi va ricordato il

Vermentino, profumato e reso più gradevole dall'influenza del vento proveniente dal mare. Un vino da gustare magari in abbinamento con i *culurgiones*, una pasta ripiena tipo raviolo, conditi con sugo di pecora.

Per quanto attiene agli insaccati, ricordo la *salsiccia di pecora*, la salsiccia di suino aromatizzata con il finocchietto selvatico e la *salsiccia di Berchidda*, vicino a Sassari, particolarmente gradevole e dolce. Non sono le sole, in quanto esiste una lunga esperienza anche nella produzione della *salsiccia sarda*, salume isolano per eccellenza e DOP dal 1998, conosciuta anche come *saltizza* o *sartizzu*. Si tratta di un salume di antica tradizione campidanese che, se ben preparata, riesce a racchiudere in sé tutti i profumi dell'isola.

Salsiccia sarda

Il salume di maggior pregio e valore commerciale è però il prosciutto, tradizionalmente prodotto nelle aree di montagna ricoperte da boschi di leccio e roverella, dove le ghiande donano alla carne suina eccellenti caratteristiche organolettiche. Tra i più ricercati sono i *prosciutti di cinghiale* di Orgosolo e di Mamoiada, nel Nuorese.

Per quanto riguarda le pietanze a base di carne, la pecora e l'agnello sono l'emblema della cucina e della cultura gastronomica locale. La pecora sarda è una delle razze più antiche d'Europa e non si contano i piatti a base di questo ovino, tra i quali spicca la *pecora in cappotto*, uno stufato di carne di pecora con patate e cipolle, tipico dell'Ogliastra, originariamente preparato per celebrare la fine della tosatura. Una zuppa con un sapore forte e deciso, che traduce ingredienti ritenuti poveri in un trionfo di ricchezza di sapori. Un piatto dalla dolcezza millenaria e sapidità sconvolgente, che presenta un'aromaticità caratteristica, cui può essere aggiunto sapore con timo e finocchietto selvatico.

Per quanto riguarda la carne suina va ricordato che questo tipo di allevamento in Sardegna ha origini antichissime. Una importante risorsa che si aggiunge ai bovini e agli ovini, come giustamente evidenziato dal Generale Alberto La Marmora che, nel suo libro "*Voyage en Sardeigne*" (Parigi, 1826), si sofferma a descrivere proprio questo aspetto "...il porco, che in Sardegna si potrebbe facilmente confondere con il cinghiale ... è una delle grandi risorse della regione, tanto per il grande consumo che si fa della sua carne quanto per la quantità che se ne esporta...".

In tale ambito, non si può non ricordare il maialino da latte, il celebratissimo *porceddu*, uno dei piatti più famosi della Sardegna e uno degli alimenti più rappresentativi della gastronomia isolana. Secondo alcuni la sua origine risale agli antichi insediamenti degli spagnoli, che dominarono il territorio per molti anni. Il *porceddu* veniva originariamente consumato dai pastori sardi nel solo periodo pasquale. Come scriveva Charles Lambt[9], per gli appassionati del genere tra tutte le ghiottonerie del *mundus edibilis* non esiste un sapore paragonabile a quello della sua crosta

Seada

grinzosa, rossiccia, non troppo arrostita, della sua pelle croccante. Una vera prelibatezza, che i pastori tradizionalmente cuociono *furria furria*, pulito dalle setole e dalle interiora e strofinato con sale grosso, infilandolo su uno spiedo di corbezzolo e avvicinandolo lentamente a una buca dove è stato acceso un fuoco di mirto, ginepro, lentisco e alloro. Il *porceddu* offre il meglio se aromatizzato con le erbe tipiche della macchia mediterranea sarda come finocchietto selvatico, timo, pepe, zafferano e mirto.

Quest'ultimo è un arbusto caro ai poeti, la pianta che i Greci offrivano ai loro morti e che Elettra richiedeva per l'anima di suo padre, Agamennone. Simbolo di gloria e di amore felice, se ne facevano corone per gli eroi e per le spose. In molti cerimoniali religiosi il legno di mirto veniva bruciato come l'incenso. Come cura di bellezza si preparava, per distillazione di foglie e fiori, un'acqua molto rinomata detta acqua dell'angelo. Al giorno d'oggi se ne ricava un eccellente liquore, ormai diventato una specialità identitaria, che viene preparato con le bacche e le foglie, da sempre utilizzate anche nella medicina popolare. Un liquore che ha uno strettissimo legame con il territorio di produzione e a cui può gustosamente essere abbinata la *seada*, un dolce tipico sardo a base di semola, formaggio e miele. Si tratta di un'autentica specialità regionale che delizia le papille gustative e ricarica l'escursionista di energie per il proseguimento del suo viaggio esperienziale attraverso la natura, la storia, la cultura … e l'enogastronomia locali.

Abbiamo sin qui visto come la tradizione enogastronomica isolana sia stata disegnata prevalentemente sulle esigenze dei pastori che, durante i lunghi periodi al pascolo con le greggi avevano bisogno di cibi semplici e nutrienti, comodi da trasportare e resistenti alle variazioni, anche significative, della temperatura.

Va, infine, sottolineato come il carattere tradizionalmente schivo e poco aperto alle pubbliche relazioni della popolazione si trasforma quando, durante o alla fine di un'escursione, emerge in tutta evidenza l'aspetto gioviale, mentre ci troviamo a condividere un bicchiere di ottimo vino o a gustare prodotti e pietanze dal sapore sublime, capaci di farci provare splendide sensazioni e di richiamare alla mente i migliori ricordi. Al termine del pasto sarà così possibile allungare le gambe, incrociare le mani dietro la nuca e, osservando un fantastico panorama, provare la beatitudine dell'escursionista che ha cenato bene e in buona compagnia.

Non rimane, quindi, che mettere ai piedi le giuste calzature e avventurarsi per i bellissimi paesaggi dell'isola assaporando, alla fine di ogni nostra fatica, questa sintesi di storia, tradizioni e cultura che è l'enogastronomia sarda.

Buone camminate … con gusto.

Testo e foto Renato Scarfi

Renato Scarfi è anche autore del libro "Guida pratica per escursionisti curiosi", Fusta Editore. Prefazione di Domenico Pandolfo, Presidente della Federazione Italiana Escursionismo.

NOTE

1 Cala Luna è stata, tra gli altri, il set per il film "Travolti da un insolito destino nell'azzurro mare di agosto" (Lina Wertmuller, 1974) e di "Il Signor Robinson, mostruosa storia d'amore e di avventure" (Sergio Corbucci, 1976).

2 Renato Scarfi e Francesca Origlia, *Geologia ed escursionismo*, rivista "Escursionismo", dicembre 2023

3 Questi grandi tavolati basaltici si presentano come altopiani dai lineamenti caratteristici di enormi fortezze naturali, fornite di bastioni dalle pareti scoscese e inaccessibili.

4 Vedi foto del mese di agosto sul calendario FIE 2024

5 Denominazione di Origine Protetta.

6 Colto scrittore latino e autore di opere di agricoltura. Si tratta dell'ultimo autore di opere di agronomia dell'antichità classica. Dopo di lui non ci sono pervenuti scritti di settore per un periodo di circa otto secoli.

7 Giovanna Sotgiu, *Storia di La Maddalena e del suo arcipelago*, Paolo Sorba editore, 2022

8 Giornata di festività istituita dal Consiglio regionale della Sardegna con la Legge Regionale 14 settembre 1993, n. 44, nominandola *Giornata del popolo sardo*.

9 Scrittore e poeta inglese (Londra, 10 febbraio 1775 – Edmonton, 27 dicembre 1834).

Eremo di San Gerolamo - Monte Fogliano (VT)