

Luce!

ATTUALITÀ

POLITICA

ECONOMIA

SPORT

LIFESTYLE

SCIENZE E CULTURE

SPETTACOLO



Luce!



ATTUALITÀ

POLITICA

ECONOMIA

SPORT

LIFESTYLE

SCIENZE E CULTURE

SPETTACOLO

[Home](#) » [Scienze e culture](#) » Sulle orme dei pellegrini: i cammini tra ricerca della spiritualità e di un turismo slow

Sulle orme dei pellegrini: i cammini tra ricerca della spiritualità e di un turismo slow

SCIENZE E CULTURE

Franco Battiato, l'Uomo
Giardini: l'omaggio di
Vittoria

125 Luglio 2022

Sempre più popolari rappresentano una scelta di viaggio sostenibile in cui al piacere della scoperta si unisce la componente storica e artistica

Silvia Landi — 17 Luglio 2022



Via Francigena



SPETTACOLO

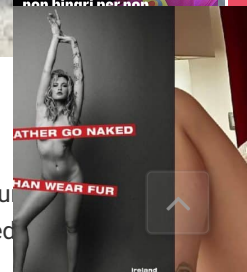
Ghali dona un'imbarca-
salvataggio e lancia un
per "Mediterranea"

20 Luglio 2022

Instagram



Potrebbe interessarti anche
Rubies, i costumi
non hingeri per non



Una delle più attuali definizioni di **cammino** è quella data dal Ministero per i beni e le attività culturali e per il turismo: sono considerati "cammini" gli **itinerari culturali di particolare rilievo europeo e/o nazionale**, percorribili a piedi

Quello che è certo è che i cammini rivestono un **interesse crescente** sia da un punto di vista turistico e culturale, sia come fenomeno, non a caso, di massa, ma senza dubbio in grande crescita.

Ecco quindi che a piedi, a cavallo o a dorso d'asino gli amanti di queste attività iniziano a programmare percorsi ed esplorazioni di luoghi e a scoprire delle **caratteristiche enogastronomiche** dei diversi territori, vanno alla ricerca dei piccoli artigiani per portare con sé un ricordo, oltre alla dimensione di **ricerca spirituale** che spesso la scelta porta con sé.

I cammini: dal pellegrinaggio al turismo di qualità



Tra i più famosi pellegrinaggi c'è il Cammino di Santiago

Il Bel Paese è ricco di percorsi di grande interesse storico, culturale e naturalistico e la **Toscana** in particolare propone itinerari decisamente interessanti. Tra i cammini più conosciuti che attraversano il territorio apuano vi è senza dubbio la **Via Francigena**, mentre una delle novità del 2022 è rappresentata dal **Cammino delle donne del marmo**. Nato in seno all'associazione culturale **"Le donne del marmo"**, il cammino omonimo intende portare a quante più persone possibile la conoscenza del **nostro territorio** con particolare attenzione alle eccellenze locali.

Il Cammino delle donne del marmo

Da Luni a Carrara, per poi proseguire in direzione di Massa e ricongiungersi alla Francigena, questo nuovo cammino è stato ideato da **Sara Vannucci**, presidente dell'associazione nazionale e da **Edoardo Puccetti**, ambasciatore de "Le donne del marmo", presidente dell'associazione "Vie del volto santo", tesoriere Federcammini e storico.

Il particolare cammino – nella sua prima parte – prevede dunque la partenza da **Luni**, antico porto di imbarco per Roma, dove si avrà la possibilità di visitare l'area archeologica, per proseguire lungo la via Francigena costeggiando la testimonianza della Linea Gotica, l'antico borgo medievale di Avenza fino ad arrivare al **centro storico di Carrara** toccare i luoghi di maggior interesse storico e artistico della città. Lungo il percorso una serie di tappe dove è possibile conoscere alcune delle **eccellenze della zona**: l'artigiano, l'artista e suo atelier, il mastro profumiere, le essenze legate al marmo, l'enogastronomia con le degustazioni e quanto di meglio il territorio apuano è in grado di offrire.

uno stupro"

25 luglio 2022

percorsi ed

esplorazioni di luoghi

a scoperta delle

caratteristiche enogastronomiche

dei diversi territori, vanno alla ricerca dei

piccoli artigiani per portare con sé un ricordo, oltre alla dimensione di

ricerca spirituale che spesso la scelta porta con sé.

25 luglio 2022

percorsi ed

esplorazioni di luoghi

a scoperta delle

caratteristiche enogastronomiche

dei diversi territori, vanno alla ricerca dei

piccoli artigiani per portare con sé un ricordo, oltre alla dimensione di

ricerca spirituale che spesso la scelta porta con sé.

25 luglio 2022

percorsi ed

esplorazioni di luoghi

a scoperta delle

caratteristiche enogastronomiche

dei diversi territori, vanno alla ricerca dei

piccoli artigiani per portare con sé un ricordo, oltre alla dimensione di

ricerca spirituale che spesso la scelta porta con sé.

25 luglio 2022

percorsi ed

esplorazioni di luoghi

a scoperta delle

caratteristiche enogastronomiche

dei diversi territori, vanno alla ricerca dei

piccoli artigiani per portare con sé un ricordo, oltre alla dimensione di

ricerca spirituale che spesso la scelta porta con sé.

25 luglio 2022

percorsi ed

esplorazioni di luoghi

a scoperta delle

caratteristiche enogastronomiche

dei diversi territori, vanno alla ricerca dei

piccoli artigiani per portare con sé un ricordo, oltre alla dimensione di

ricerca spirituale che spesso la scelta porta con sé.

25 luglio 2022

percorsi ed

esplorazioni di luoghi

a scoperta delle

caratteristiche enogastronomiche

dei diversi territori, vanno alla ricerca dei

piccoli artigiani per portare con sé un ricordo, oltre alla dimensione di

ricerca spirituale che spesso la scelta porta con sé.

25 luglio 2022

percorsi ed

esplorazioni di luoghi

a scoperta delle

caratteristiche enogastronomiche

dei diversi territori, vanno alla ricerca dei

piccoli artigiani per portare con sé un ricordo, oltre alla dimensione di

ricerca spirituale che spesso la scelta porta con sé.

25 luglio 2022

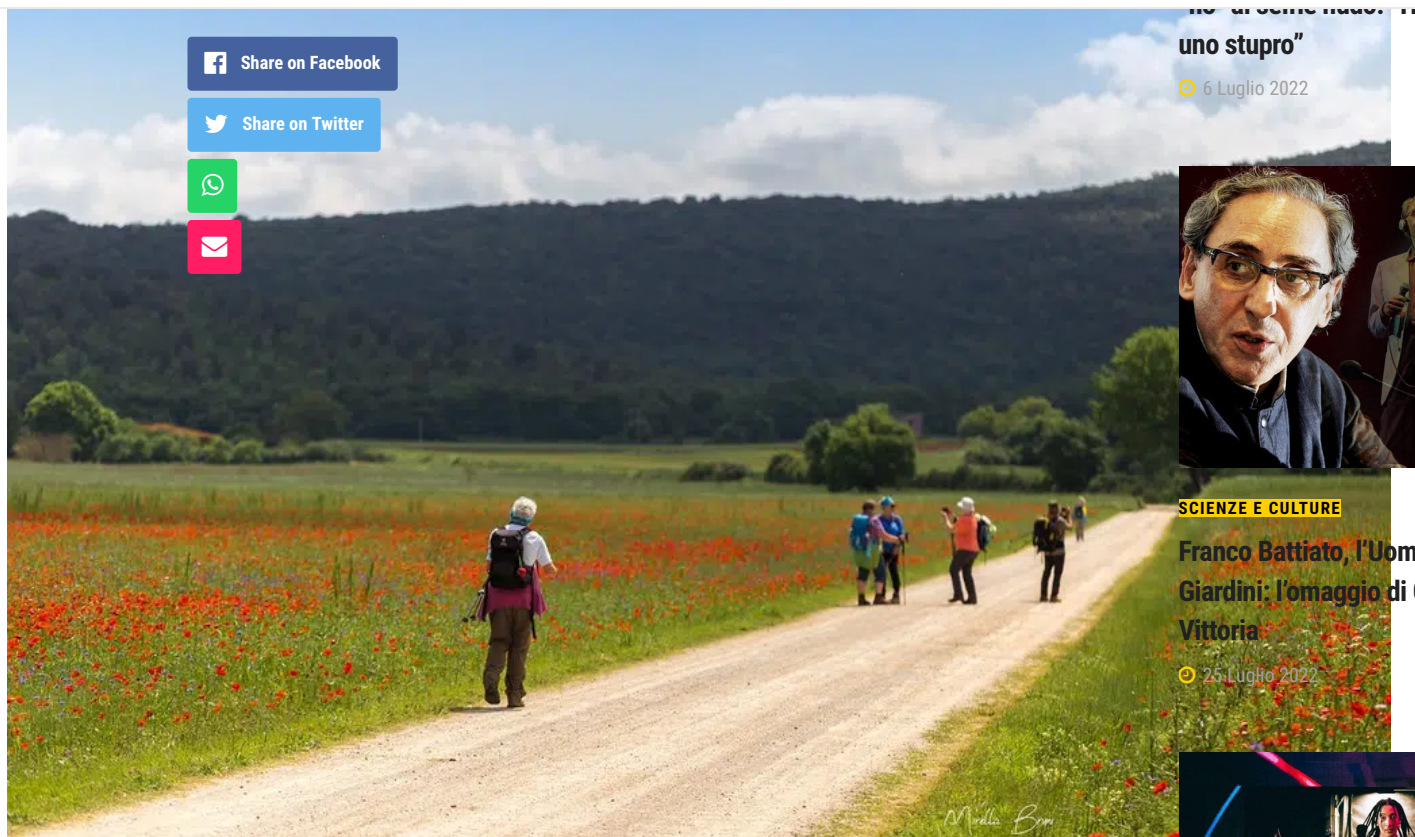
percorsi ed

esplorazioni di luoghi

a scoperta delle

caratteristiche enogastronomiche

dei diversi territori, vanno alla ricerca dei



La Via Francigena

Pochi ne sono a conoscenza, ma la ben nota **Via Francigena** un tempo si chiamava **Via di Monte Bardone** e ve al VII secolo, dai Longobardi che avevano l'esigenza di collegare il Regno di Pavia e i ducati meridionali tramite sufficientemente sicura. Questo li portò alla scelta di un itinerario considerato minore che valicava l'Appennino di quello che è ora il Passo della Cisa e che dopo la Valle del Magra si allontanava dalla costa verso Lucca, per la Valle dell'Elsa fino a Siena e successivamente attraverso le valli d'Arbia e d'Orcia fino ad immettersi sulla Cassia antica ed arrivare a **Roma**.

Quando i Longobardi cedettero la dominazione ai Franchi la via da loro tracciata, che nel frattempo si era estesa attraverso la valle del Reno e fino ai **Paesi Bassi** e nei secoli verso Sud fino alla **Terrasanta**, divenne la Via Francigena ai giorni nostri.

Un amore di cammino, il racconto di Charline Dschischkariani

Noi di Luce! abbiamo fatto quattro chiacchiere con **Charline Dschischkariani**, professionista, cittadina del mondo e milanese d'adozione, che nel corso degli ultimi anni ha scelto un **diverso modo di viaggiare** e conoscere nuovi luoghi e culture attraverso i cammini. Dopo la Spagna, la Sardegna e in attesa del Portogallo, Charline ha scelto di percorrere la via Francigena partendo dalla Valle d'Aosta fino ad arrivare, tappa dopo tappa, a Gerusalemme. Nei prossimi mesi la porterà fino alle terre apuane e qui iscriverà – una tra le prima donne a percorrerlo – il Cammino delle donne del marmo.

no di come ha...
uno stupro"

🕒 6 Luglio 2022



SCIENZE E CULTURE

Franco Battiato, l'Uomo
Giardini: l'omaggio di C
Vittoria

🕒 25 Luglio 2022

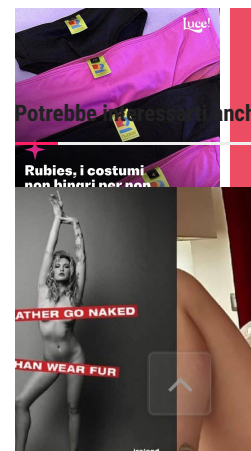


SPETTACOLO

Chalidona un'imbarca
salvataggio e lancia ur
per "Mediterranea"

🕒 20 Luglio 2022

Instagram





Charline Dschischkariani a Llogara National Park Albania (Facebook)

Come e quando nasce il suo interesse per i cammini e i viaggi a piedi?

"Ho cominciato ad organizzare gite domenicali verso i 35 anni, anche se avevo già avuto qualche esperienza di trekking intercontinentale con lo zaino in spalla. Avevo bisogno di staccare dallo stress e dalla bolgia milanese per rigenerarmi e pranzi tipici. Più andavo avanti con l'età e più sentivo la necessità di queste boccate d'aria pura. Prima di fidanzarmi, 5 anni fa, vedevo sui social quei 'matti' che si lanciavano nell'impresa di Santiago, e li seguivo ammirata pensando che un giorno io l'avrei fatto. Poi c'è stato il Covid, le restrizioni e l'impossibilità di viaggiare che hanno dato una spinta non indifferente alla riscoperta di un patrimonio naturalistico Lombardo.

Disgraziatamente è giunto anche il momento della rottura con il fidanzato e il bisogno di vivere qualcosa di forte e "diverso" per dimenticare quel tristissimo periodo. Mi è sembrata l'occasione perfetta per rispolverare il vecchio sogno del cammino di Santiago. Sempre in quel frangente di tempo per me durissimo, mi annunciano che una mia cara amica d'infanzia aveva un tumore, con poche speranze di uscirne viva, anzi, era quasi impossibile. Di fronte a questa tragica notizia, la mia pena d'amore mi sembrava così ridicola che decisi di dedicare questo cammino alla mia amica: lo facemmo 'insieme' e ogni giorno le dedicavo una video chiamata per condividere con lei le gioie e le pene di questa impresa per me faraonica. Eravamo legate entrambe da una sfida e ci siamo fatte forza a vicenda, lungo i nostri cammini.

È stata l'esperienza più mistica e arricchente della mia vita e, per una profana come me, vivere qualcosa di così sacro fu sconvolgente: alla fine, la mia amica è miracolosamente sopravvissuta alla bestia e, tuttora, malgrado le possibili conseguenze dei continui controlli si gode ogni minuto della sua nuova vita. Io, dal canto mio, non ho più potuto fare a meno di camminare.

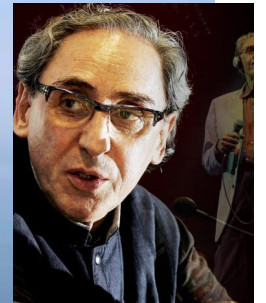
Molti scelgono la bicicletta per i propri viaggi lungo i cammini, ci ha mai pensato?

"Ho anche una buona bici, ma quello che si prova su una sella non ha nulla a che vedere con quello che ti offro i piedi. Non c'è nessun elemento tra i tuoi piedi e la madre terra, sei letteralmente ancorato al mondo".

I cammini, gioie e dolori: quali sono i vantaggi dello spostarsi a piedi e quali gli svantaggi?

"Ormai non riesco ad associare nessuna sensazione di dolore o di fastidio nello spostarsi a piedi, però ricordo i bassi della mia prima esperienza a Santiago. A parte la carica emotiva che avevo investito in quell'impresa e la adrenalina che mi aiutavano nei momenti difficili, la lezione più importante fu che la potenza della mente travince il dolore fisico e già solo questa scoperta ti riempie d'immenso e ti rende (quasi) invincibile. Aggiungo il quasi,

no di come nasce il
uno stupro"
6 Luglio 2022



SCIENZE E CULTURE

Franco Battiato, l'Uomo
Giardini: l'omaggio di
Vittoria

23 Luglio 2022

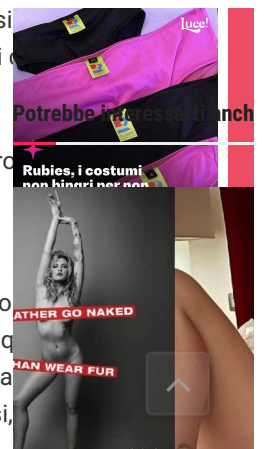


SPETTACOLO

Gli altri donatori imbarca:
salvataggio e lancia ur
per "Mediterranea"

20 Luglio 2022

un
tumor
Instagram



piccolo momento del viaggio. Il cammino è una mini vita: c'è un inizio in cui impari a conoscerti, scopri i tuoi limiti, sperimenti la solitudine, l'abbazia. gente, ti fai amici, segui il tuo percorso e ti alleggerisci perché ti abitui, perché se hai bisogno ci sono i tuoi compagni di viaggio che ti sostengono, che ti curano; poi hai i tuoi rituali: ti alzi all'alba, prendi un caffè, cammini, fai colazione, cammini, fai un'altra pausa, cammini, ti fermi nell'ostello, prepari la tappa del giorno dopo, lavi a mano i pantaloni, immergi i piedi martoriati in una bacinella di acqua gelata, chiacchieri, bevi un bicchiere di vino, mangi, vai a dormire. Così per trenta giorni. Sul cammino canti, balli, urla a squarciagola da sola, ti senti viva.

Share on Facebook

Share on Twitter



Non è sempre tutto rose e fiori...

"Certo, ci sono momenti di sconforto: camminare otto/nove ore al giorno per un mese non è sempre facile. Talvolta domandata chi me l'avesse fatto fare, perché non ero su una spiaggia bianca a sorvegliare un cocktail come tuoi conoscenti. In realtà erano momenti abbastanza fugaci, durante i cammini ho incontrato gente stupenda, amici sento o frequento, ho scoperto luoghi e paesaggi meravigliosi, assaggiato piatti sconosciuti, sono entrata in contatto con persone diversi dal mio. C'è chi trova l'amore, chi lo dimentica... le gioie, insomma, sono infinite e sempre nuove. Poi ci può essere qualche dolore: può capitare di non trovare da dormire e di doversi arrangiare a dormire per terra in una chiesa, su una spiaggia, in mezzo a un campo".

Il nemico numero uno del viandante e un consiglio per i futuri camminatori

"Il nemico numero uno del viandante è la vescica ai piedi, però con l'esperienza riesci ad anticiparla. Può capitare di avere dolori muscolari, una tendinite, stanchezza, ma nulla di insuperabile, basta ascoltarsi e soprattutto essere indulgenti con sé stessi. Accettare di essere un giorno più stanchi, meno performanti. Credo che nel bene e nel male, sia tutto molto personale e che dipenda dal proprio spirito di adattamento e dal carattere. Rimangono tutti fatti alla portata di tutti".

Questa primavera ha iniziato a percorrere la Via Francigena, che la porterà anche a Carrara e sarà una delle pioniere a percorrere il Cammino delle Donne del Marmo. Cosa si aspetta da questa esperienza?

"La bellezza del camminare è che ogni volta è come se fosse la prima. Quindi non mi aspetto niente, o meglio il consueto stupore dello sconosciuto. Ho già avuto occasione di visitare come turista il territorio di Carrara e come viandante non è un turista, quindi sarà sicuramente un'esperienza totalmente nuova. La cosa che amo del territorio è l'impatto visivo abbagliante che si crea quando il blu del cielo incontra il bianco del marmo. È un contrasto che adoro, lo trovo di un'eleganza inedita, non c'è nulla di più perfetto della natura. Ecco, sì, mi aspetto di sperimentare colori vivissimi, profumi intensi, scoprire la narrazione di un territorio dal punto di vista femminile, conoscere i nomi delle donne che hanno modo di vivere la quotidianità, e assaggiare anche un buon vino".

Non si vive di solo cammino...

"Certamente, sono da sempre una sportiva e mi piace camminare, ma nutro anche una vera e propria passione per il buon vino e il buon cibo. Nel racconto dei miei viaggi, infatti, non mancano mai spunti e consigli enogastronomici".

Come si prepara per i viaggi e i cammini più lunghi e impegnativi?

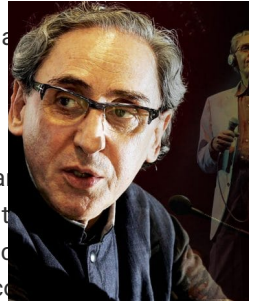
"Per quanto sia facile prepararsi per un trekking di qualche giorno, non c'è invece, reale preparazione atletica per un lungo cammino. Mi spiego meglio: anche se sei sportivo e vai a correre tre volte alla settimana, questo sicuramente ti aiuta, ma non per quello sarai più preparato di uno che non lo fa.

Fare 90km in tre giorni non ha nulla a che vedere con il farne 500 in venti giorni, per quanto sembrano meno ne in ogni modo è cominciare piano. Anche se si è allenati non è opportuno percorrere più di venti chilometri i primi giorni, bisogna abituare il proprio corpo per farlo durare nel tempo.

Non a caso si dice che chi va piano va lontano: diventa fondamentale ascoltare il proprio corpo, se si è stanchi modificare la propria tabella di marcia, per quanto possa apparire frustrante quando il proprio obiettivo è quello di raggiungere una meta".

Come scegliere l'attrezzatura?

"È fondamentale essere provvisti di attrezzatura di buona qualità ed evitare il superfluo. D'estate, bastano 2 paia di pantaloni, un maglione e un paio di pantaloni se una sera fa freddo, un sacco a pelo, il nécessaire per la toilette. Avere tre chili in meno sulle spalle può davvero cambiare la vita.



SCIENZE E CULTURE
Franco Battiato, l'Uomo Giardini: l'omaggio di Vittoria



SPETTACOLO
Ghali dona un'imbarca salvataggio e lancia un "Mediterranea"

20 Luglio 2022

