ITINERARI e luoghi

Mensile tascabile di turismo consapevole

Mensile - Anno 31 - N° 308 - Marzo 2023 - Spedizione Posta Premium Press LOMBARDIA/00846/04.2020CONV - prima immissione: 20/02/2023 - € 5,00

PORTOGALLO
Passeggiando nella Roma dell'Atlantico

POLONIA
Cracovia, Wrocław, Varsavia

GRECIA
Lefka Ori

TRENTINO
Val di Fiemme

EMILIA ROMAGNA
Terre Matildiche

CALABRIA
Città metropolitana di Reggio Calabria

APPENNINO TOSCO-EMILIANO
La Via Mater Dei

LAZIO
Tivoli e valle dell'Aniene

30308
9 771123 673006

THERMANA
HOTELS | SPA | RESORTS | CONFERENCES
Scegliete uno dei nostri meravigliosi pacchetti!
Le esperienze termali sotto la spettacolare cupola di vetro.
Prezzo da euro 98,60
(fino al 24.6. 10% di sconto, hotel Thermana Park****superior)
www.thermana.si/it

EDITORIALE

"Un viaggio non inizia nel momento in cui partiamo né finisce nel momento in cui raggiungiamo la meta. In realtà comincia molto prima e non finisce mai, dato che il nastro dei ricordi continua a scorrerci dentro anche dopo che ci siamo fermati. È il virus del viaggio, malattia sostanzialmente incurabile." Queste le parole di Ryszard Kapuściński, scrittore e giornalista polacco, tra i più grandi reporter del XX secolo.

Noi di Itinerari e luoghi, inguaribili viaggiatori, cerchiamo da tre decenni di mettere su carta i paesaggi che ci sono rimasti nel cuore, gli incontri fatti lungo il cammino, le storie ascoltate in silenzio, senza pregiudizi. Ed è così che ogni viaggio non si conclude né si ripete mai; al contrario, si aprono nuovi scorci e prospettive, curiosità e domande.

In questo numero lo sguardo corre lontano, i piedi sono liberi. Claudia Govoni ci racconta proprio la terra di Kapuściński, un Paese dal passato tormentato che è stato capace di rimboccarsi le maniche, ripartire a testa alta. In treno andremo alla scoperta della storia, cultura ed energia vibrante della **Polonia**, toccando tre importanti città: **Cracovia, Wrocław e Varsavia.**

Erica Balduzzi ci porta invece nel cuore delle **Lekfa Ori** cretesi, in **Grecia**, tra panorami aridi, sassi, ulivi, tornanti e villaggi a picco sul Mediterraneo. Ma le Montagne Bianche cretesi non sono solo una terra dal fascino irresistibile; qui si incontrano anche fiere genti, custodi di antiche tradizioni e arti preziose.

Dal sud dell'Europa ci spostiamo nella capitale del **Portogallo**: Sara Govoni ci guiderà alla scoperta di **Lisbona**, la città del fado, di Pessoa e dei dolcissimi Pastéis de Nata. Con i suoi sali e scendi, case color pastello, antiche librerie e murales nascosti, la Roma dell'Atlantico (ebbene sì, anche Lisbona ha i suoi sette colli) diventa la meta perfetta per un weekend vista oceano.

Chi ama camminare potrà seguire la **Via Mater Dei**, un cammino di 157 km nato per collegare ben dieci santuari. Un passo alla volta e zaino in spalla, Marika Ciaccia racconta il suo percorso nel cuore dell'Appennino tosco-emiliano – e grazie alle sue preziose dritte, potrete vivere al meglio, un giorno, il vostro cammino.

E del piacere di camminare scrivono anche la coppia Franco Voglino e Annalisa Porporato, con il loro itinerario nelle **Terre Matildiche**, in provincia di Reggio Emilia. Tra antichi borghi, imponenti castelli, pievi, fortezze e paesaggi collinari, ripercorreremo le tracce della leggendaria Matilde di Canossa. Sempre di Franco Voglino e Annalisa Porporato il viaggio in **Val di Fiemme**, una vallata racchiusa da cime imponenti che custodisce dolci pianori, una natura incontaminata, affascinanti leggende e panorami mozzafiato, oltre a gustosi prodotti locali.

La città latina di **Tivoli**, culla delle prime comunità monastiche, rifugio di artisti e meta del famoso "Grand Tour", è invece la meta scelta da Scilla Nascimbene. Due gli itinerari per scoprire questa terra suggestiva: il primo vi guiderà tra le sue sontuose ville e giardini, mentre il secondo lungo la valle dell'Aniene. Ed è sempre la nostra Scilla Nascimbene a guidarci alla scoperta dell'**area metropolitana di Reggio Calabria**, nel cuore della Magna Grecia. Miti ancestrali, coste selvagge, borghi di pescatori e i magnifici Bronzi di Riace: qui rivivremo il fascino senza tempo del mondo greco, culla della nostra civiltà e della nostra cultura.

Giulia Viganò

@itinerarieluoghi Itinerari e luoghi

Franco Voglino e Annalisa Porporato

Val di Fiemme

Il paesaggio è splendido: sullo sfondo le montagne che incorniciano la vallata, prati verdissimi segnano l'orizzonte circostante, le nuvole sfumano il cielo in una tonalità perfetta, tutto provvede a una pigra contemplazione della bellezza del creato in una rilassante e rigenerante sosta. Tutto intorno è natura, pace, bucolica atmosfera, silenzio. "Papàààà la muccaaa mi insegueeeee!!!!" il grido ci riporta alla dura realtà quotidiana. Nostra figlia corre veloce in direzione opposta alla mucca che la guarda pacifica e tranquilla ruminando con l'interesse che ha il gatto sazio nei confronti del padrone… Certo meglio esser preparati al possibile "contatto" con questi mastodontici esseri che popolano i prati di questa meravigliosa valle. I nostri figli "di città" sono abituati ad avere avvicinamenti con il pesce rosso di casa, il criceto di classe, al massimo il gatto dei nonni o il cane della zia. Tutt'altra cosa trovarsi di fronte a un animale dalla mole possente che vive in una natura incontaminata… Siamo a Bellamonte, nella verde Val di Fiemme, dove è ancora possibile incontrare questi pacifici ruminanti al pascolo. In questa valle si vive e ci si emoziona in una natura che lascia spazio a un incontro con gli animali, a passeggiate su verdi prati, giri in bicicletta, trekking e salite su cime dai panorami indimenticabili. Buon divertimento!

Terre Matildiche

In Emilia Romagna veniamo sempre volentieri. C'è sempre qualche aspetto del suo territorio che sa attrarre il viaggiatore; e se poi si sceglie di visitare con il passo lento del cammino, andando a spasso per le Terre di Matilde di Canossa, ci si ritrova in un mondo sospeso tra storia e natura per scoprire castelli, dolci colline, panoramiche rupi dalla cui sommità si domina un paesaggio meraviglioso che profuma di medioevo. Luoghi speciali come speciale è il personaggio di Matilde di Canossa, dalla straordinaria tenacia che arrivò a dominare tutti i territori italici a nord dello Stato Pontificio in un'epoca in cui le donne erano considerate di rango inferiore. Qui si può camminare nella storia: sotto il segno della Gran Contessa una rete di sentieri segnalati collega le principali località naturalistiche e storiche della collina reggiana attraverso castelli, case a torre, antiche pievi e borghi in pietra arenaria, gustando una leggendaria cucina.
Pronti a partire?

Erica Balduzzi

Evangelia e Vangelio ci hanno accolti in casa propria, nel centro del villaggio di Anopolis, con una tavola imbandita di ogni ben di Dio: qui, come in tutta la Grecia, l'ospite è sacro. È stato in quel momento che ho sentito che la regione cretese di Sfakia sarebbe stata per sempre un mio "luogo dell'anima". Ne sono tutt'ora convinta, e ogni volta ci ripenso con immensa nostalgia.

Claudia Dagrada

Una delle cose che ho amato di più in Polonia? Le caffetterie dove riscaldarmi in una giornata piovosa, o dove rilassarmi dopo i miei due milioni di passi macinati in giro. Sono stata solo una decina di giorni e ho visitato solo tre città, ma mi sento di dire che i polacchi sono bravissimi nel creare l'atmosfera perfetta: calda, accogliente, avvolgente, ideale per leggere un buon libro (o la guida di viaggio nel mio caso) sorseggiando tè bollente. Una maestria forse sviluppata per sopravvivere al clima "poco clemente", per usare un pallido eufemismo. In particolare, a Wroclaw sono tornata tutte le sere nello stesso locale. Una cosa che non faccio mai, sono una persona molto curiosa e cerco sempre qualcosa di nuovo. Ma quando trovi il posto giusto, capisci che è inutile cercare altrove. Semplicemente ti fermi, e te lo godi.

Marika Ciaccia

Durante questo cammino avevo l'influenza, ma non potevo fare a meno di alzarmi ogni mattina e chiedermi quali bellezze mi avrebbe riservato la natura, quali incontri avrei fatto; avrei finalmente incontrato un lupo? A posteriori vi dico che ne è valsa la pena!

Scilla Nascimbene

Calabria

Se siete amanti delle tartarughe marine, sappiate che, nel tratto di costa tra Melito Porto Salvo e Capo Bruzzano, si concentra il maggior numero di nidi, di tutta la penisola italiana, della tartaruga marina Caretta caretta, attirata dalla natura selvaggia delle spiagge. Le tartarughe depongono le uova tra metà giugno e fine settembre, con un picco a metà luglio, e non è raro incontrare una. Buona fortuna!

Tivoli

Tivoli ci sorprende appena arrivati: uscendo dalla stazione ferroviaria e camminando in direzione del centro storico, dopo solo 150 metri sulla nostra sinistra, si trova l'unica tomba esistente al mondo di una vestale: la sacerdotessa che manteneva acceso il fuoco sacro della città. La tomba della Vestale Cossinia, come recita l'iscrizione, può essere collocata nel periodo repubblicano-imperiale dell'antica Tibur ed è costituita da un cippo marmoreo piramidale poggiante su 5 gradini. Fu rinvenuta nel 1929 a seguito di uno smottamento sulla riva destra del fiume Aniene. Cossinia, si prese cura del focolare per ben 66 anni, fino al suo ultimo giorno, e fu molto amata dai tiburtini.

Sara Govoni

Lisbona mi ha stupito. È una città zingara che a tratti ti fa sentire un po' insicura ma che sa anche accoglierti nella sua ospitalità. È una città dai sapori dolci e dalle aspre salite, e mi è piaciuto conoscerla un miraduro alla volta, perché si sa che la salita è sempre più facile se c'è un bel panorama ad aspettarti. Ho amato entrare nelle sue librerie, sedermi a prendere un caffè con Pessoa, ma soprattutto sogno ancora la musica del fado che esce dalla porta dei ristoranti.

ITINERARI

ITINERARI e luoghi

www.itinerarieluoghi.it

@itinerarieluoghi Itinerari e luoghi

DIRETTORE RESPONSABILE
Daniele Cafieri
danielecafieri@editorialecec.com

COORDINAMENTO REDAZIONALE
Giulia Viganò
g.vigano@editorialecec.com

GRAFICA
Roberto De Natale
robertodenatale@editorialecec.com

SOCIAL MEDIA MANAGER
Mattia Vallarella
m.vallarella@editorialecec.com

HANNO COLLABORATO
Raffaella Cisternino, Anna Luciani, Sara Govoni, Marika Ciaccia, Erica Balduzzi, Gianluca Salcioli, Scilla Nascimbene, Franco Voglino, Annalisa Porporato, Claudia Dagrada

PUBBLICITÀ e MARKETING
Segreteria Commerciale
Emanuela Boni - e.boni@editorialecec.com - tel. 02.90481153

Capo Testata
Ugo Cisternino - ugocisternino@editorialecec.com
tel. 02.90481142 - cell. 335.6354731

Raffaella Cisternino - r.cisternino@editorialecec.com
tel. 02.90481132 - cell. 349.6499575

STAMPA:
VELA WEB Srl, Via Copernico, 8
20082 Binasco (MI)

DISTRIBUZIONE:
PIERONI DISTRIBUZIONE srl
Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano

EDITORIALE C&C

EDITORE
Editoriale C&C srl
via Molise 3 - Locate di Triulzi (Milano)
info@editorialecec.com
Indirizzo pec: editorialecec@pcert.it

Direttore generale - Sergio Cariati
Direttore digital & IT - Manuel Infanti
Controllo produzione - Michela Clerici m.clerici@editorialecec.com

ABBONAMENTI E ARRETRATI
Per informazioni: shop@editorialecec.com
Tel.+39 02.9048111
da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 13.00.

Questa testata è associata a
USPI
Unione Stampa Periodica Italiana

ITINERARI e luoghi è una pubblicazione registrata
al Tribunale di Milano N° 48 del 25/1/92 - ISSN 1123-6736
Iscritto al ROC con il n. 20652

Testi e foto non richiesti non vengono restituiti

SOMMARIO

marzo 2023 **n° 308**

LEGENDA ICONE ITINERARI

- A piedi
- Trekking
- In bici
- In mountain bike
- In moto
- In auto
- In camper
- Binocolo consigliato
- Feste popolari
- Borgo
- Alpinismo
- In barca
- In battello
- In canoa
- A cavallo
- Ferryboat
- Da 4 a 6 anni
- Da 6 a 9 anni
- Da 9 a 12 anni
- Fuoristrada
- Ciaspole
- In slittino
- In treno
- Barca a vela
- Sci
- Artigianato
- Snorkeling
- Funivia
- In gommone
- Slitta con cani
- Speleologo
- Surf
- In tenda
- Terme
- Immersione
- Rifugio
- Vigneti
- Windsurf
- Parapendio
- Disabili
- Gastronomia

In copertina:
Dettaglio della Torre de Belém, uno dei simboli di Lisbona.

(Foto di Sara Govoni)

Rubriche

CULTURA 6
I creatori dell'Egitto eterno

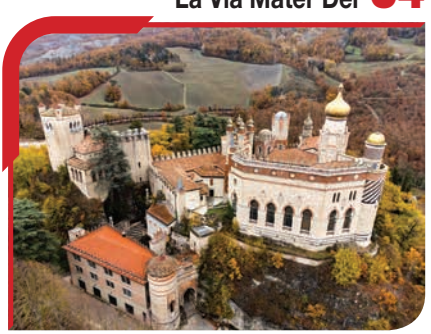
ITINERARI INTERVISTE 12
In cammino per l'inclusione

LIBRI 126
Novità editoriali

Le montagne dei **ribelli** 22

Grecia Lefka Ori

La Via Mater Dei 34



Appennino Tosco-Emiliano

SOMMARIO

marzo 2023 **n° 308**

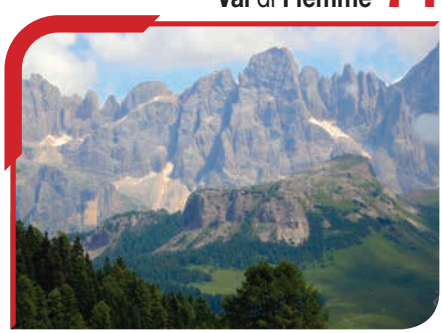
Polonia: tre città e una storia intensa **44**

Polonia Cracovia, Wrocław, Varsavia

Cariddi è il **mare** **58**

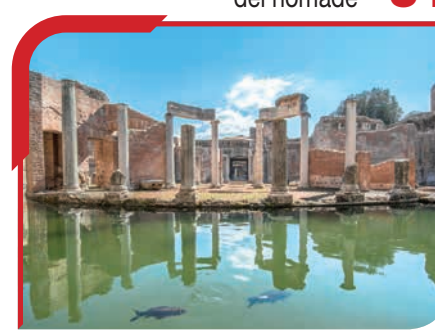
Calabria Città metropolitana di Reggio Calabria

Emozioni in **Val** di **Fiemme** **74**



Trentino Val di Fiemme

L'ultimo accampamento del nomade **84**



Lazio Tivoli e Valle dell'Aniene

Passeggiando nella **Roma dell'Atlantico** **106**

Portogallo Lisbona

Camminando nella storia delle **Terre** di **Matilde** di **Canossa** **114**

EMILIA ROMAGNA Terre Matildiche

di Gianluca Salcioli

I creatori dell'Egitto eterno

Basilica Palladiana

L'esposizione restituisce uno spaccato della vita quotidiana nell'antico Egitto con un focus particolare su Tebe, l'odierna Luxor, e Deir el-Medina, il villaggio, fondato intorno al 1500 a.C., dove scribi, disegnatori e artigiani lavoravano per costruire e decorare le tombe dei faraoni nelle Valli dei Re e delle Regine, plasmando l'immaginario dell'antica civiltà nata sulle rive del Nilo

Sono 160 i reperti del Museo Egizio in mostra alla Basilica Palladiana di Vicenza, dove il 22 dicembre scorso si è aperta la mostra "**I creatori dell'Egitto eterno. Scribi, artigiani e operai al servizio del faraone**", curata dal direttore del Museo **Christian Greco**, da **Corinna Rossi**, professore associato di Egittologia al Politecnico di Milano, da **Cédric Gobeil** e **Paolo Marini**, egittologi e curatori del Museo Egizio di Torino. L'esposizione riunisce più di 180 oggetti; oltre ai reperti dell'Egizio del capoluogo piemontese, ci sono una ventina di prestiti dal Louvre di Parigi. Nelle teche sono conservati capolavori della statuaria, sarcofagi, papiri, bassorilievi, stele scolpite e dipinte, anfore e amuleti. Molti i tesori svelati in occasione dell'esposizione, tra cui il **sarcofago antropoide di Khonsuirdis** e il celebre **corredo della regina Nefertari**, che torna in Italia, a Vicenza, dopo diversi anni di tour all'estero. Installazioni multimediali e riproduzioni in 3D arricchiscono il percorso espositivo: tra le curiosità la storia in 3D del sarcofago dello scriba Butehamon, che restituisce al visitatore quasi una biografia dell'oggetto a partire dalla sua costruzione e l'istallazione multimediale che svela i segreti del Papiro della tomba del faraone Ramesse IV. Il percorso espositivo, nel salone sotto la copertura a carena di nave rovesciata della Basilica, è diviso in

due ampie sezioni. La prima illustra la vita terrena e la creazione dei capolavori millenari arrivati a Vicenza, la seconda è dedicata alla vita dopo la morte.
Quattro i temi portanti. Si inizia con il focus *Deir el-Medina e l'occidente di Tebe.* Tebe è il nome con il quale i Greci chiamavano l'antica città egizia oggi nota come Luxor, la più importante città d'Egitto all'inizio del Nuovo Regno, che si estendeva sulla riva orientale del Nilo (la sponda dei vivi, da cui sorgeva il sole ogni mattina), ricca di straordinari monumenti e templi. Sulla sponda occidentale del Nilo (quella dei morti, dietro cui il sole tramontava) Deir el-Medina ha ospitato gli artigiani dei faraoni con le loro famiglie per circa 500 anni, dall'inizio della XVIII Dinastia alla fine della XX Dinastia. Fondatori del villaggio venivano considerati il faraone Amenhotep I, la regina sua madre Ahmose Nefertari e il faraone Tuthmosi I, all'epoca del quale risalgono i primi resti archeologici attestati. Le statue di Ramesse II, della dea Meretseger, della dea Sekhmet, il naos di Seti I, i frammenti e gli altri oggetti esposti narrano la fondazione e la particolare dimensione religiosa di questi due siti.

Ostrakon dedicato dal Delegato della Squadra Amenkhau alla dea serpente Meretseger

Pyramidion dello Scriba Reale Ramose

La creazione del microcosmo racconta il momento della morte, quando, secondo gli Egizi, le diverse componenti della persona si separano: ecco quindi che il rituale funerario e la tomba forniscono lo spazio e gli strumenti per garantire il loro ricongiungimento e l'inizio della vita eterna. La rassegna presta particolare attenzione al processo di costruzione delle sontuose tombe reali, riportando strumenti, attrezzi e papiri con piante di edifici e studi di disegno: la loro struttura e decorazione rifletteva l'importanza del culto solare, nonché l'assimilazione del faraone al Sole in procinto di tramontare. Mentre la nostra società ha cercato di esorcizzare la morte, gli antichi egizi l'hanno interiorizzata, sviluppando un'industria funeraria fiorente, una vita proiettata nel mantenimento dell'esistenza dopo la morte. I lavoratori e gli artigiani vivevano, quindi, per il fine più nobile: preparare il sovrano alla vita nell'aldilà.

Sarcofago della Signora della Casa Tariri

Il capitolo *Lo splendore della vita* offre un vivido spaccato della quotidianità della laboriosa comunità di Deir el-Medina, raccontandone le attività, le botteghe, ma anche le credenze religiose, speranze e paure, gli amori. Questa narrazione prende vita tra scene dipinte sulle pareti delle ricche tombe, stele decorati e *ostraka* (frammenti di vasi o schegge di pietra), oggetti di lusso e rarissimi strumenti musicali, in prestito sia dal Museo Egizio che dal Louvre. Questa sezione induce anche una riflessione sulla sorprendente modernità della produzione pittorica raggiunta dalla civiltà egizia, fatta di simboli e convenzioni figurative ben riconoscibili, ma anche ravviva-

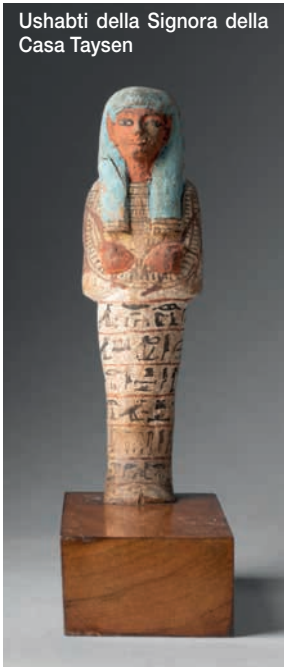
ta da tratti di freschezza e naturalismo.
Infine, la sezione incentrata su *La vita dopo la morte*: la morte fisica e il complesso rituale che seguiva era finalizzato a garantire la *wehem meswt*, la "nuova nascita" nell'aldilà.
Accanto agli oggetti del ricco corredo funebre della regina Nefertari e al sarcofago antropoide di Khonsuirdis, che segnala in mostra la soglia verso l'aldilà, sono esposti affascinanti manufatti in *faience* turchese, come la coppa del Louvre o gli *ushabti* del faraone Seti I - statuette di piccoli servitori che avrebbero dovuto alleviare le sue fatiche nell'aldilà - o la straordinaria mummia con sarcofago di Tariri. A partire dalla componente materiale, la mostra svela come la tomba rispecchiasse la creazione di un cosmo alternativo. Il passaggio all'aldilà era, in sostanza, concepito come **un metaverso**: una realtà parallela che sovverte la dimensione spazio-temporale; un mondo in cui è ammesso solo il defunto, il quale si incammina in un viaggio ultraterreno, accompagnando il sole nel suo periplo.

Informazioni utili

I creatori dell'Egitto eterno. Scribi, artigiani e operai al servizio del faraone
Fino al 7 maggio 2023
Sede: Vicenza, Basilica Palladiana, Piazza dei Signori
Orari di apertura: tutti i giorni 10 - 18; chiuso lunedì
Biglietti: 13 euro, ridotto 11 euro
Info: www.mostreinbasilica.it

Stele dedicata da Smen, al fratello Mekhimontu e a sua moglie Nubemusekhet

Papiro con esercizi di disegno


Ushabti della Signora della Casa Taysen

Primavera a Lana

In Alto Adige, a pochi chilometri a sud di Merano, nella Val d'Adige, si trova una regione davvero speciale, un piccolo gioiello che brilla intensamente grazie alla qualità e alla ricchezza dell'offerta del suo territorio sotto molteplici aspetti: la regione Lana. Tra le tante particolarità, la regione Lana vanta il primato di essere la zona dell'Alto Adige con il maggior numero di meleti per estensione e quindi, quando l'inverno lascia il testimone alla primavera, l'intera area si copre di un manto bianco-rosa creato dai fiori di melo, dal profumo intenso e delicato allo stesso tempo.

Lo spettacolo della fioritura dei meli in primavera si può ammirare percorrendo la facile e piacevole passeggiata lungo il sentiero della roggia Brandis (waalweg). Da lì, e anche dal waalweg di Marlengo, la distesa di meleti in fiore appare in tutta la sua morbida e delicata compattezza, baciata dal sole che di giorno in giorno riacquista vigore, mentre, in alto, la neve ricopre ancora la cima delle montagne.

lanaregion.it

Lana in fiore

1 – 30 aprile

“Lana in fiore” è la manifestazione che prende il nome proprio dall’espressione della natura in primavera nella zona di Lana e dintorni: un tripudio di fiori. Per tutto il mese di aprile, Lana offre un programma di colorati appuntamenti.
Da segnalare sabato 15 aprile, giorno in cui il centro di Lana si anima con “I sapori del maso”, il mercatino composto da più di 50 bancarelle di contadini altoatesini con i loro prodotti agricoli, mentre domenica 23 aprile è prevista la “Festa dei masi in fiore”, con i masi e le tenute di Lana e dintorni che aprono al pubblico le loro cucine e cantine. E ancora, sabato 29 aprile, ai 7 Giardini di Kränzelhof di Cermes, viene riproposto, dopo il successo della scorsa edizione, “KränzelZeit - Gustare.Udire.Sentire”, con sessioni di yoga ed esperienze enogastronomiche.

Lana in fiore anche sui piatti

La primavera a Lana e dintorni è il momento in cui si risvegliano non solo i fiori degli alberi e dei prati, ma anche gli asparagi e le erbe selvatiche, che spesso vengono ingiustamente calpestate. In realtà, sono dei veri tesori della natura, con tante proprietà benefiche, molto apprezzate e utilizzate dai maestri di cucina del territorio, che, nel corso dell’evento di “Lana in fiore”, creano per i loro menu delizie aifiori e alle erbe.

lanainfiore.it

di Anna Luciani

DANIELE MATTERAZZO

In cammino per l'inclusione

Un turismo consapevole e sostenibile deve esserlo anche da un punto di vista sociale e umano. La storia di Daniele parla di viaggio, in particolare di trekking, introducendo temi molto importanti quali quelli dell'inclusività e dell'accessibilità.

Daniele, tu sei un viaggiatore e un camminatore.
Quando hai iniziato a vivere questa passione?

La passione per il viaggio e il trekking è abbastanza recente. A essere sincero prima che diventasse passione, per me il camminare era sempre stato il modo più noioso e lento per spostarmi da un punto A a un punto B. È una passione arrivata all'improvviso, che mi ha completamente spiazzato e che ha cambiato il mio approccio alla vita diventando ora una delle mie attività principali, a cui mi dedico costantemente.
È iniziata durante un periodo di insoddisfazione personale che covavo da lungo tempo, in concomitanza con i miei trent'anni. Questo malessere è diventato insopportabile sfociando in una vera crisi che ho affrontato con un cambiamento drastico.

L'importanza di aver iniziato questo percorso, non solo "geografico", macinando chilometri, ma soprattutto personale è stata vitale per te, perché arriva come riscatto da un evento molto doloroso

della tua vita. Mi racconti la tua storia?

Ho avuto una vita serena e tranquilla come tutti gli adolescenti. Ma all'età di 15 anni sono stato vittima di un pesante incidente in motorino: un'auto mi ha travolto. Le conseguenze sono state molto gravi sia dal punto di vista fisico che da un punto di vista psicologico.

A livello fisico l'impatto ha compromesso l'utilizzo del braccio sinistro in alcuni movimenti, e ha portato alla totale immobilità della mano. Senza contare i danni agli organi interni.

Ho trascorso numerosi giorni in coma e sette mesi in ricovero ospedaliero. Un incidente avvenuto tra l'altro in un periodo della vita molto

delicato per lo sviluppo psicofisico di una persona, un periodo in cui, invece di costruire la personalità forte dell'uomo che sarei potuto diventare, ho dovuto impegnare tutte le mie energie lottando per la vita vedendo crescere sempre di più le mie insicurezze.
Reagire a questo shock è stato davvero difficile. L'incidente ha fatto sì che io analizzassi la mia persona da un punto di vista totalmente nuovo. Il disagio conseguente ai segni che ho portato sul mio corpo ha richiesto un importante lavoro di accettazione con me stesso che non immaginavo di dover affrontare.

A oggi ho recuperato qualche movimento con il braccio sinistro ma la mano è totalmente priva di mobilità.
A livello emotivo invece, posso dire di essere rinato.

Dopo anni che ti hanno visto impegnato in un lavoro complesso di accettazione e consapevolezza, cosa ti ha portato a dire: PARTO?

Dopo l'incidente ho covato per lungo tempo una sorta di risentimento verso la vita: mi sembrava ingiusto non aver potuto vivere gli anni della mia giovinezza in modo spensierato e costruttivo. Mi ero ritrovato a dover fare i conti con questa nuova condizione che non sarebbe più cambiata. Ciò che più non riuscivo ad accettare non era l'idea di appartenere alla categoria disabile; non era la disabilità a darmi problemi, ma il ritenermi tale, anche se in realtà non avevo tentato nulla per reagire e affrontare quella condizione nei successivi 15 anni dall' accaduto.
A un certo punto la situazione era diventata totalmente insostenibile e proprio in quel momento qualcosa è scattato dentro di me e ho deciso di uscire dalla mia confort-zone. Avevo bisogno di staccare e di provare a cambiare prospettiva rispetto alla condizione in cui avevo vissuto fino a quel momento, subendo quello che mi era successo senza mai reagire. Avevo bisogno di qualcosa di "esperienziale", qualcosa affine al mio modo di essere, che mi mettesse in gioco concretamente. La risposta è arrivata attraverso un film

che mi ha illuminato: *Il cammino verso Santiago* [regia di Emilio Estevez].
Fino a quel momento avevo sempre sentito brevi racconti sparsi relativi al cammino ma non avevo mai messo a fuoco realmente di cosa si trattasse. Dal giorno in cui ho visto il film a quando sono partito sono passati solo 20 giorni. Folgorato dal racconto ho deciso di mollare tutto e incamminarmi verso Santiago percorrendo 1000 km a piedi, senza preparazione, buttandomi a occhi chiusi verso questa avventura. Ho percorso l'intero sentiero francese proseguendo, dopo l'arrivo alla Cattedrale di Santiago, verso l'oceano, che più sembrava rappresentare il mio traguardo.
Sono state tappe abbastanza lunghe e pesanti che però mi hanno aiutato a scavare dentro me stesso approdando a un nuovo me.
Questo cammino per me ha rappresentato un modo per recuperare tutto quello che avevo lasciato lungo la strada, tutti quei pezzi frantumati che avevo perso e per rimetterli assieme sotto una nuova luce.

Dopo Santiago hai deciso di cimentarti con la via Francigena. Molti camminatori hanno percorso questo sentiero, ma ciò che differenzia la tua impresa è l'obiettivo che ti eri dato.

Il cammino di Santiago è un viaggio che ho dedicato a me stesso. L'anno successivo, dopo quell'esperienza grandiosa, visto che il cammino per me ha rappresentato un motivo di salvezza, ho voluto estendere gli orizzonti, pensando che i miei passi potessero diventare uno strumento per aiutare gli altri.
E così ho deciso di trasformare questa grande esperienza personale in un pretesto per sensibilizzare chi mi segue verso tematiche che non sempre vengono prese in considerazione. Durante il ricovero ho trascorso molti mesi in ospedale conoscendo uno dei reparti più delicati, ovvero la pediatria infantile.
Ho deciso quindi di promuovere, con la mia esperienza, la mia prima raccolta fondi per una delle strutture che ha contribuito alla mia salvezza: l'ospedale di Padova, attraverso la fondazione Salus Pueri, www.fondazionesaluspueri.it che lavora a sostegno delle famiglie e dei bambini ricoverati.

In questo modo ho provato a restituire in parte l'aiuto che avevo ricevuto. Il tratto della Francigena che ho percorso a piedi è quello compreso tra il primo paese italiano al confine italo - svizzero, dal Passo del Gran San Bernardo, fino a Roma: 1000 km in circa 40 giorni. Un periodo abbastanza lungo con me stesso che mi ha permesso di vivere questa esperienza con più tranquillità immergendomi nel territorio e nella natura.

Dopo questo progetto hai deciso di organizzare un'altra missione ancora più impegnativa.

Sì. Dopo la via Francigena ho deciso di alzare l'asticella delle difficoltà per misurarmi con prove ed esperienze nuove, anche per capire quali sono i miei limiti. In questo cammino, a differenza dei due precedenti che prevedevano a fine tappa la possibilità di usufruire di servizi e comodità abbastanza certi, ho dovuto confrontarmi con una natura e un territorio molto più selvaggio e primitivo, alla ricerca dell'essenzialità dell'ambiente e di me stesso.

Il Cammino del Re, nella regione della Lapponia svedese del Kungsleden, oltre il Circolo Polare Artico, si snoda per 450 km dal villaggio di Abisko a quello di Hemavan attraversando 5 macro aree geografiche nelle quali ci sono piccoli e rari villaggi. Nella maggior parte del territorio non vi è copertura telefonica.

È un tracciato che attraversa un paesaggio misto caratterizzato da tundra, alture, rocce, fango, passerelle di legno, guadi, e fiumi da attraversare pagaiando su barche a remi. È l'unico sentiero, in Europa, che prevede esperienze simili e tale livello di complessità.

Si è rivelata una vera e propria avventura a 360°.

Anche in estate (io sono andato in agosto), il clima è abbastanza rigido rispetto alle stagioni a cui siamo abituati.

In questo percorso tra l'altro non ho usufruito di particolari servizi, se non raramente, organizzandomi e trasportando una tenda e scorte di cibo disidratato per assicurarmi così riparo e pasti da cucinare. Avevo pure con me un comunicatore satellitare per avvisare i soccorsi in caso di spiacevoli episodi.

Qual è stato il momento più emozionante e quello più difficile?

Non riesco a scegliere IL momento più emozionate. Ricordo con affetto e profondo coinvolgimento alcuni pianti liberatori che mi investivano a fine tappa/giornata: lacrime di gratitudine e soddisfazione per l'emozionante impresa che stavo vivendo.

Le difficoltà incontrate spesso si legano alla mia disabilità, ad esempio nel montare una tenda con una sola mano, attività particolarmente complessa soprattutto se si pensa alle condizioni meteorologiche avverse nelle quali mi sono trovato (vento forte, temporali e piogge). Nello scegliere l'attrezzatura ho cercato quella più adatta alle mie esigenze.

Ammetto che nonostante questo ci sono stati momenti molto complicati che però ho affrontato con determinazione e che hanno reso l'esperienza motivo di gioia e gratificazione.

Questo viaggio, a differenza di quello di Santiago e della via Francigena, è stato pianificato nei minimi dettagli prevedendo il più possibile qualsiasi tipo di imprevisto. Data la sua complessità mi sono informato e ho studiato il tracciato e le caratteristiche del percorso, attrezzandomi in modo da poter affrontare (più o meno) qualsiasi situazione.
In generale però forse la difficoltà più grande è stata quella di far tacere la testa, soprattutto nei momenti più impegnativi. Procedere lenti, ma anche lenti con i pensieri e le aspettative. Cercare di non pretendere nulla e di affrontare la tappa un po' alla volta. Anche perché ti rendi conto che ogni momento di difficoltà, alla fine del cammino, si trasforma in un momento saliente dell'avventura. In qualcosa di importante e di bello da ricordare proprio per la capacità di essere riusciti ad affrontare e superare.

Con il viaggio in Lapponia tu ti sei fatto portavoce di un'altra raccolta fondi sempre a scopo benefico e rivolto alla sensibilizzazione verso l'accessibilità e l'inclusione.
Sì, per il viaggio in Lapponia ho scelto un altro tema sociale e anche questa volta sono andato in sostegno di un'associazione locale vicino a dove abito: Noisy Vision Onlus (www.noisyvision.org/it/amp) che si occupa di inclusione sociale per mezzo di cammini e attività inclusive e sostiene persone con disabilità sensoriali quali ipovedenti e ipoudenti. Grazie alle loro attività e formazione a sostegno della sensibilizzazione verso questi temi, persone che normalmente non potrebbero percorrere sentieri in autonomia vengono accompagnati da professionisti lungo itinerari idonei, rendendo così accessibile il mondo del trekking anche a coloro che, diversamente, potrebbero esserne esclusi.

Daniele, tu ti fai portavoce di un messaggio molto importante, ovvero che la disabilità non è un limite alla vita, e al viaggio. Nella tua community e/o durante i tuoi viaggi hai incontrato persone con storie simili alla tua?
Ammetto che personalmente lungo i cammini non ho ancora incontrato altre persone con disabilità, ma queste mie esperienze mi hanno portato a seguire sui social, o a incontrare durante particolari eventi, altre persone disabili che mi hanno ispirato nelle loro imprese.
Ad esempio Dario Sorgato, il fondatore di Noisy Vision.
Lui è affetto dalla sindrome di Usher, quindi da sordo-cecità. La sua storia e la sua associazione mi hanno profondamente motivato e portato a credere in questo mio progetto sociale e personale, facendomi capire che non c'era solo la mia realtà ma ne esistevano molte altre da condividere. Anche Pietro Scidurlo (www.freewheelsonlus.com) è un ragazzo e uno sportivo che ammiro molto. Pietro è un ragazzo in carrozzina che si impegna a "*mettere in connessione le persone con esigenze specifiche mappando i territori e costruendo cammini per tutti*".

Consigli per chi vuole dedicarsi a questa attività?
Quando non percorro cammini impegnativi mi dedico comunque a sentieri più brevi. Scelgo sempre sentieri che

possono essere iniziati e finiti nel tempo che ho disposizione, a volte una giornata, a volte un intero weekend, da solo o in compagnia dei miei amici. Si tratta perlopiù di sentieri di montagna che mi permettono di raggiungere bivacchi o qualche vetta delle piccole dolomiti vicentine.
Recentemente ho preso la licenza di guida ambientale escursionistica cosi da accompagnare attraverso uscite guidate, persone in natura.
In Italia ci sono veramente molti cammini, e dovremmo essere orgogliosi della rete sentieristica che il nostro paese propone.
Non mi sento di consigliare un particolare sentiero ma ci tengo a suggerire, a chiunque si voglia avvicinare a questo tipo di attività, di ascoltare e rispettare le proprie capacità in termini di allenamento, resistenza alle percorrenze e ai dislivelli, per non mettersi in pericolo o ritrovarsi in situazioni di difficoltà.
Vale la pena studiare bene il percorso, informandosi su guide, mappe, descrizioni online con fonti attendibili o l'uso di app come Komoot o eventualmente affidarsi a guide o persone competenti.
Soprattutto d'inverno, prestare molta attenzione alle condizioni metereologiche e le brevi ore di luce disponibili nel corso della giornata.

Quali sono i tuoi prossimi progetti?
L'idea è quella di mettermi alla prova con cammini via via sempre più impegna-

tivi, confrontandomi per ora con terre ostiche e fredde, di cui mi sono innamorato durante la mia avventura in Lapponia. Mi piacerebbe tentare con il tempo anche nuovi contesti sportivi come la bici e l'alpinismo.

Intanto per quest'anno mi cimenterò in un coast to coast a piedi da nord a sud, in Islanda. Una terra veramente estrema. Questo tipo di percorso ad oggi non vede un cammino battuto continuativo quindi dovrò trovare collegamenti tra diversi sentieri esistenti e organizzarmi per affrontare un territorio in cui gli unici servizi sono veramente rari con baite sperdute che (forse) potranno dare un po' di riparo.

Cosa hai imparato viaggiando e qual è il messaggio che vorresti condividere?

Ho capito che la disabilità, nella maggior parte dei casi, è solo un punto di vista.
Va capita e va toccata con mano.
Credo che i tempi siano maturi per rivalutare certe questioni e definizioni rispetto al passato quando la disabilità era solo vista come un limite o un ostacolo. Credo che la disabilità sia un valore aggiunto e non una realtà da tenere distante o tener nascosta.
Sono convinto che si possa ancora far molto in nome dell'inclusività e dell'accessibilità sensibilizzando sull'argomento e formando persone competenti in ambito non solo outdoor e sportivo.
Nel tempo, conoscendo atleti che, ad esempio, scalano montagne pur avendo subito pluri-amputazioni, mi sono reso conto che i limiti stanno solo nella testa. Serve affrontare le paure, ognuno deve trovare il suo modo. Nel mio caso è stato iniziare a camminare.

Per saperne di più

Per seguire Daniele nelle sue avventure potete fare riferimento ai suoi canali social: instagram @walkinscape e facebook Daniele Matterazzo - Walkinscape

www.salzburg.info

Salisburgo palcoscenico del mondo

Salisburgo è nota come città di Mozart e in cui fu girato il film "Sound of Music" ("Tutti insieme appassionatamente"). È amata per gli stretti vicoli e le ampie piazze del centro storico dichiarato Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO, per il Festival, per gli "Gnocchi di Salisburgo", per la cultura della birra salisburghese e per lo stupendo panorama montano. La città barocca ospita un connubio armonioso fra paesaggio ed architettura, arte e cultura, tradizione e presente su uno spazio ridotto. Stupendamente piccola, culturale ed al tempo stesso mondana.

La **SalzburgCard** vi permette di ammirare tutte le attrazioni, di circolare gratuitamente con i trasporti pubblici ed offre numerosi altri vantaggi, tutti inclusi in una carta valida 24, 48 o 72 ore.

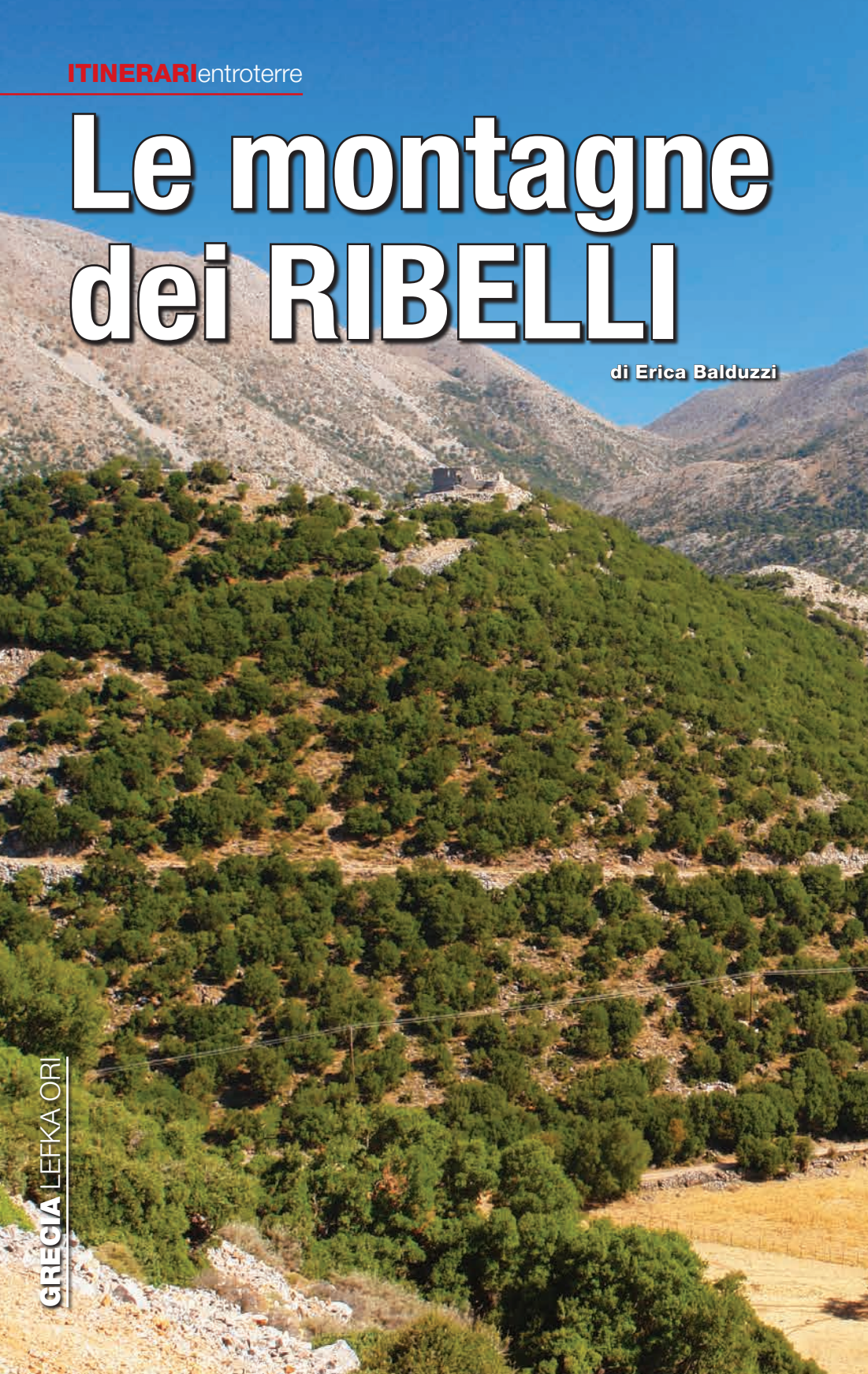
Pacchetto SalzburgCard
2 notti da € 115,00: in un hotel di vostra scelta e una **SalzburgCard** valida per 48 ore

TOURISMUS SALZBURG GMBH
Salzburg Information · 5020 Salzburg · Austria
T. +43/662/88987-0 · F +43/662/88987-32
tourist@salzburg.info

SALZBURG®
Palcoscenico del mondo

Le montagne dei RIBELLI

di Erica Balduzzi



Tra storie di ribellioni e di pastori, ricordi di paesi fantasma e antiche tradizioni, un viaggio nel cuore delle Lekfa Ori cretesi e delle fiere genti che ancora abitano questi luoghi sperduti

L'entroterra cretese è caratterizzato da montagne spoglie e verdi altipiani.

Lo sgangherato pullman della Ktel vibra dallo sforzo. A ogni curva sembra che sia destinato a fermarsi e scivolare all'indietro, e ogni volta smentisce i nostri timori e prosegue imperterrito, tossicchiando come un tubercolotico mentre l'autista canticchia in greco, il ritmo dettato dall'ondeggiare del rosario ortodosso appeso allo specchietto retrovisore. Sul mezzo scassato ci siamo noi, una famiglia di olandesi impalliditi per la desolazione, e qualche solitario escursionista dai vestiti fluo. Siamo partiti da circa un'ora: la cittadina di Hora Sfakion è già un ricordo, inghiottita dai meandri dirupati delle montagne che stringono sempre di più la strada, prima a strapiombo sul Mar Libico e ora incuneata tra vallate di roccia chiara e lunare. Di tanto in tanto si scorge un ulivo aggrappato alla pietra, ritorto dal vento e cresciuto a dispetto della desolazione che lo circonda. Sporadiche greggi in mezzo alla strada costringono ogni due per tre l'autista a improbabili manovre sull'altra corsia per evitare stragi caprine: di pastori, manco l'ombra. Pare che le capre pascolino in autogestione, e il dubbio rimane: cosa troveranno mai da mangiare, qui? Dal finestrino non si vedono che sassi. Sassi, arbusti spinosi e un cielo così blu che

si confonde con l'orizzonte marino: da quassù, il Mediterraneo è un abbraccio che inghiotte.
Siamo nel cuore delle **Lefka Ori**, le Montagne Bianche cretesi, nel sud-ovest della più grande isola greca, precisamente

nella zona di Sfakia, terra di pastori dalla fama leggendaria. Quassù gli stazzi, le case e i villaggi compaiono all'improvviso oltre le curve, dopo ore di viaggio in paesaggi aridi e spogli come cardi. Così è Anopolis, un accrocco di orti e case sbilenche accoccolato come un gatto tra le ondulazioni pelate di queste montagne, che i cretesi chiamano non senza una qualche ragione *Madàres*, cioè "nude". Così è anche Aradena, il villaggio abbandonato sull'orlo occidentale dell'omonima gola: il villaggio collegato al resto del mondo quando per il mondo era già morto da decenni.

Il paese dell'eroe

Le montagne cretesi sono uno stomaco di pietra e villaggi spersi che la maggior parte dei turisti puntano a superare, con le auto a noleggio, per raggiungere le splendide spiagge selvagge della costa meridionale. Sono il "grande nulla" dell'isola più grande della Grecia, uno sconosciuto macromondo di rocce, ulivi, gole e tornanti, dove il tempo più che scorrere cola, lentissimo, di giorno in giorno, cambiando poco di sé e ancor meno delle genti che lo abitano. O almeno, così

Il paese fantasma di Aradena. Sopra: **la spiaggia di Glika Nera.** Nella pagina a fianco, in alto: **tratto del trekking nelle gole di Aradena.** In basso: **Agia Roumeli, al termine delle Gole di Samaria.**

Orti verdeggianti nel paese di Anopolis. Sotto: **l'anziana Vangelio prepara il filo per i sakulia.**
Nella pagina a fianco: **Evangelia, nipote di Vangelio, mostra i suoi ricami.**

parrebbe. Perché poi basta ascoltare le parole di chi, in queste montagne lunari, ci vive da sempre per capire che le apparenze ingannano, e che l'immobilità ancestrale delle terre alte cretesi sa talvolta di cose che spariscono, più che di cose che si custodiscono. Con i piedi a mollo nel Mar Libico e le vette severe a guardare un po' verso l'Africa e un po' verso l'Europa, le Lefka Ori sono caratterizzate da pendii nudi e brulli, il cui biancore osseo le fa sembrare incappucciate di neve pure nel cuore dell'estate, e da pianori e altopiani che inframezzano con esplosioni verdi l'ondulare pietroso abitato altrimenti soltanto da capre e da qualche

scarnificato alberello solitario. Anopolis non è che un raggruppamento di case bianche a un piano, massimo due, abbracciate da orti e ulivi, ciascuna con un pick-up scuro parcheggiato fuori e molte con raffazzonati cartelli di "studios" in affitto appesi alle staccionate: sembra un luogo ameno e tranquillo, ma in realtà è terra di uomini e donne di nerbo, sfakioti prima che cretesi e cretesi prima che greci. Fieri e orgogliosi, gli sfakioti: pastori e un po' banditi, da sempre avversi a qualsiasi potere centrale, impossibili da piegare anche per gli ottomani e per i nazisti, che qui trovarono un'inaspettata e tenacissima resistenza.

Dopotutto **Anopolis** fu paese di nascita dell'eroe cretese per antonomasia, l'armatore **Ioannis Vlachos** conosciuto come Daskalogiannis (cioè "Giovanni il Maestro"), che nel XVIII secolo guidò una rivolta contro il dominio ottomano e ne finanziò armi e rifornimenti. Iniziata il 25 marzo 1770 proprio ad Anopolis, la rivolta ebbe però vita breve: dopo uno slancio iniziale che portò all'indipendenza alcune aree montuose della Sfakia, il mancato sostegno da parte dell'impero zarista alla causa cretese causò la sconfitta clamorosa dei ribelli e la sottomissione totale della zona. Vlachos e i suoi 70 uomini rimasti si arresero ai turchi presso la fortezza di Frangokastello, sulla costa cretese a pochi chilometri da Hora Sfakion, e lui fu torturato, scuoiato vivo e infine giustiziato. La rivolta fallì, certo, ma nell'immaginario cretese resta uno degli eventi fondanti della coscienza di quest'isola aspra e fiera. Oggi, una statua di Daskalogiannis campeggia ad Anopolis e a lui sono dedicate numerose infrastrutture e navi, come l'aeroporto internazionale di Chania, oppure il traghetto che fa la spola tra la costa sud di Creta e la remota isola di Gavdos.

Tessere ricordi e tradizioni

Evangelia, 54 anni, è anopolita fin nel midollo: qui è nata, qui è cresciuta e si è sposata, e qui ha appreso l'arte della

Il cartello all'ingresso di Aradena. Sotto: **Chora Sfakion, il capoluogo della regione di Sfakia.**
Nella pagina a fianco: **le strade delle Lefka Ori sono un susseguirsi di tornanti.**

tessitura direttamente dalla sua anziana zia Vangelio, occhi vivaci e maliziosi in un viso che è un canestro di rughe sottili e mani ancora capaci di intrecciare strettamente fili e legacci e di cucire i prodotti del territorio. Come i *sakulia*, le grosse sacche di lana spessa e spinosa utilizzate dai pastori durante la transumanza e che riprendono con i loro colori tradizionali la memoria di un popolo intero: il rosso e il nero, a significare rispettivamente il sangue versato e il dolore patito, ricamati secondo un complesso schema di linee e alternanze cromatiche che, spiega Evangelia, "rappresenta ciò che siamo come popolo, prima che come singola persona". I *sakulia* erano anche il tipico regalo di nozze per le giovani coppie del paese.

Evangelia e sua zia sono rimaste praticamente le ultime a utilizzare abitualmente il telaio tipico sfakiota: enorme, vecchio più di cent'anni, rappezzato con pezzi di legno a casaccio, se ne sta poggiato in un angolo del cortile, all'ombra del pergolato. Evangelia si toglie gli zoccoli e si siede per mostrarci la lavorazione delle stoffe; la navetta vola nell'ordito e per i nostri occhi inesperti è difficile capire cosa faccia, come funzioni: il disegno, però, lentamente appare. È un'arte antichissima, la loro, e racconta di tempi in cui la tessitura era attività conviviale femminile, il momento delle confidenze e dei racconti, degli insegnamenti e della trasmissione di saperi a loro volta tramandati da prozie e trisavole. "Ma non so a chi li trasmetteremo in futuro", sospira Evangelia, "perché oggigiorno è raro che le ragazze siano interessate a imparare. È un lavoro lento, lungo. Manca la pazienza per imparare e manca la comprensione di ciò che questi lavori e questi colori rappresentano: le nostre radici". Radici che rischiano di sbiadire sempre più con il passare del tempo: non solo perché mancano le persone disposte a imparare, ma soprattutto perché sta cambiando anche il volto del paese e dell'ambiente che pensavano di conoscere. Evangelia ci indica le coltivazioni a vitigni tutt'attorno al paese: "Tutti adesso coltivano le viti. E sai perché? Perché i fondi comunitari premiano questo tipo di cultura. Ma che significa? Qui da noi, in questi paesi di montagna, le viti non hanno niente di tradizionale. Per avviare questo tipo di colture, si abbandona ciò che abbiamo sempre fatto e che ci definisce come popolo".

Dettaglio di una casa abbandonata ad Aradena e scorcio sull'omonimo canyon. Nella pagina a fianco: **panorama dall'entroterra cretese.**

Per sua zia Vangelio, lo scorrere del tempo è ancora più difficile.
Non soltanto per l'età, no: ma perché si guarda attorno e vede tutto cambiare, cambiare radicalmente. Lei, ci racconta, è nata a Loutro, minuscolo paese di pescatori sulle coste sfakiote affacciate sul Mar Libico: con le sue costruzioni bianche specchiate in un mare da sogno e raggiungibile solo a piedi o via mare, Loutro oggi campeggia su tutti i depliant turistici sulla Sfakia.
Sono nati hotel, b&b, ristoranti affacciati sui moli, e il paese – soprattutto in alta stagione – è costantemente preso d'assalto, tra chi vi ciabatta comodamente grazie ai numerosi tour in barca e chi invece vi arriva scarpinando da una delle numerose escursioni sulle montagne circostanti.
"Ma in inverno ora è deserto", racconta Vangelio, scuotendo la testa sconsolata, "perché ci sono rimasti solo alberghi e ristoranti, e quelli d'inverno chiudono. Prima ci abitavano i pescatori e le loro famiglie, e il paese restava sempre vivo. Oggi, la mia Loutro non la riconosco più".

Il ponte, la gola e la faida

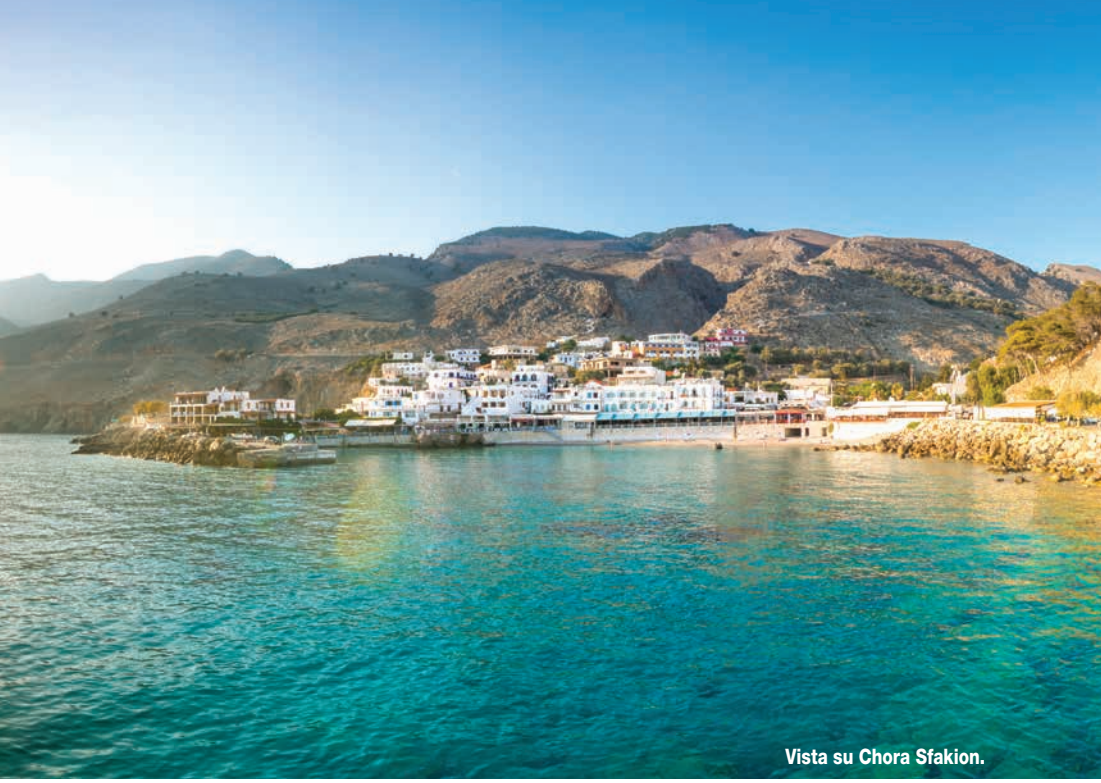
Anopolis segna anche una specie di confine: da un lato il paese, dall'altro la gola, una delle centinaia di canyon rocciosi che spaccano queste montagne in fenditure ombrose e pietrose che s'allungano fino al mare. Ce ne sono tantissime su tutta l'isola di Creta: come le gole di Samaria, le più lunghe d'Europa, che cominciano proprio su queste alture nei pressi del villaggio sfakiota di Omalos. Oppure come le gole di Imbros, più brevi. O ancora, come questa: la **gola di Aradena** (dal nome del villaggio oggi abbandonato che sorge dall'altra parte) è probabilmente la più incontaminata e meno segnalata di Sfakia... E così, mentre i turisti si accalcano in massa altrove, qui è ancora possibile camminare per ore senza incontrare anima viva, e farlo accompagnati dalle grida dei grifoni e delle aquile.
Il villaggio di **Aradena** – o quantomeno ciò che ne resta – fronteggia Anopolis dall'altro lato del canyon, e per secoli la profonda fenditura nella roccia ha contribuito a isolare la zona dal resto dell'isola: ai paesi di Aradena e Agios Ioannis ci si

poteva infatti arrivare soltanto scendendo nel canyon da Anopoli lungo uno stretto e zigzagante *kalderimi* (parola greca che indica la mulattiera) e risalendo poi dalla parte opposta... Una faticaccia. La situazione cambiò nel 1986, quando una ricca famiglia originaria della zona regalò ai due villaggi un ponte sulla gola: un'imponente struttura di ferro, che pare tenere insieme i due lembi del canyon come un punto di sutura sul vuoto e che con i suoi 138 metri è il ponte più alto della Grecia. L'infrastruttura ha regalato ad Aradena una comodità che ormai non le serviva più da un pezzo: nel 1986, il paese era già stato abbandonato da quarant'anni. Il pullman supera il ponte, si ferma nel minuscolo spazio all'imbocco del paese, ci fa scendere. C'è solo un chioschetto sgangherato, con vecchie guide sbiadite, improbabili cartoline anni Ottanta e barattoli di miele e rakì dalle etichette scritte a mano.

Il pullman fa manovra, prende nuovamente il ponte, sparisce. Gli escursionisti imboccano subito il sentiero verso la gola, seguendo le pochissime indicazioni inchiodate ai muretti a secco. Gli olandesi ordinano un'aranciata, scattano qualche selfie con il ponte e poi se ne vanno. Restiamo solo noi, il nostro caffè annacquato e Aradena.

Aradena, che ai tempi dell'antica Grecia portava il nome di Aradin, nel periodo della resistenza cretese contro il dominio turco divenne uno dei paesi più tenaci contro i nemici: come nel resto della Sfakia, gli abitanti diedero ai turchi del bel filo da torcere, anche perché è in questa zona che si concentrava la maggior parte delle armi da fuoco presenti sull'isola. Ma a portare Aradena alla rovina non furono né le rappresaglie turche nell'Ottocento né le vicende delle due guerre mondiali: fu il campanaccio di una capra. Il villaggio fu infatti abbandonato nel 1947 a seguito di una sanguinosa faida scoppiata tra due famiglie di pastori locali, che si accusavano l'una con l'altra del furto dell'oggetto. Si innescò così una tremenda spirale di vendette nel nome dell'onore, che di parente in parente portò infine le poche persone rimaste ad abbandonare il paese e a trasferirsi nella vicina Anopolis.

Oggi Aradena è un paese fantasma. Vi vivono giusto un paio di persone, ma a rivendicare gli spazi vuoti e silenti sono soprattutto greggi di capre: brucano serafiche sull'uscio delle case abbandonate, si arrampicano sui cornicioni e sulle travi dei tetti sfondati, sonnecchiano in qualche angolo ombroso, e i loro occhi orizzontali ci seguono finché non scompariamo dalla loro vista. Il villaggio ha il colore rosso scuro del sangue vecchio: le



Vista su Chora Sfakion.

griglie, se c'erano, sono state scardinate dal vento delle Lefka Ori e quel che resta sono incavi vuoti, assi di legno striate dalla muffa, sussurri che sanno di suggestione o superstizione, rami di alberi stagliati contro il cielo. E allora ogni rumore si amplifica, ci arriva come un'eco improvvisa e onirica: il belato di una capra, il cozzare di corna, un escursionista che passa come un fruscio inconsistente tra i ruderi e subito sparisce nel *kalderimi* verso la gola. Percorriamo le stradine che zigzagano tra le abitazioni con addosso l'assurda sensazione di essere spettatori di storie scolorite, così sbiadite che non è più possibile distinguerne le trame originarie, quasi che il tempo e le intemperie della montagna abbiano ripulito le tracce umane come fanno con i teschi di capra abbandonati nei fossi.

Siamo saliti quassù per percorrere il trekking nella gola e giungere fino alla splendida spiaggia di Marmara, affacciata sul Mar Libico, e ora eccoci qua, intrappolati nella ragnatela ammaliante di un paese che non è più paese, di storie che nessuno racconta più. Allora proviamo a immaginarle, queste storie: ci immaginiamo le donne vestite di scuro intente a preparare la *sfakianopita* – la tradizionale torta di formaggio cosparsa di miele di timo – e i pastori con il tipico *sarìki* nero a frange avvolto sulla testa, il volto solcato da rughe come spaccature nella terra sotto una barba rada, biancastra. Ci immaginiamo il profumo del pane e dell'agnello marinato nelle erbe di montagna, e quello dolciastro del formaggio caprino. Ci immaginiamo le storie interrotte, quelle spezzate e quelle semplicemente dimenticate. E prima di dirigerci verso la gola, prima di tornare al nostro mondo contemporaneo, nel silenzio di una mattina d'ottobre proviamo a custodire i bisbigli di quel tempo passato.

› Lefka Ori ‹

Inquadra il QR Code e porta con te in viaggio curiosità, eventi e informazioni utili per il tuo itinerario

ITINERARI

ELECTRIC POWER FESTIVAL

BICI, SCOOTER e MOTO ELETTRICHE, TEST RIDE,
ATTIVITA' BIMBI, TURISMO E VIAGGI, WORKSHOP
WWW.BIKEUP.EU /BIKEUPPER /BIKEUPPER

EDIZIONE 9

bikeUP®

1_BERGAMO
14.15.16.APRILE.2023

nuova data

2_TORINO
05.06.07.MAGGIO.2023

PER INFO

La Via Mater Dei

di Marika Ciaccia

La Rocchetta Mattei.
(foto di Daniele Gomiero - Wild Therapy)

157 km di cammino, sette tappe e undici comuni: la Via Mater Dei, il cammino dei Santuari Mariani dell'Appennino, regala scorci indimenticabili e incontri autentici. Passo dopo passo, senza fretta, alla scoperta delle tradizioni secolari e della bellezza del territorio

La Via Mater Dei

La Via Mater Dei è un cammino di 157 km che si sviluppa sull'Appennino tosco-emiliano in sette tappe e attraversa undici comuni differenti. Per i devoti può essere definito un vero e proprio pellegrinaggio lungo i sentieri di media montagna che toccano non meno di dieci santuari.
La Via Mater Dei nasce proprio con lo scopo di collegare i Santuari Mariani che caratterizzano l'Appennino, ma è un percorso che consiglio vivamente anche a chi non è devoto poiché in ogni tappa si possono vedere, visitare e toccare con mano delle particolarità interessanti.
Immaginati quindi di vivere l'Appennino più autentico circondato sempre dalle bellezze del territorio e delle sue tradizioni secolari che vengono tutt'oggi tramandate.

Bologna: il crocevia dei cammini appenninici

La Via parte dal centro di Bologna, in particolare dal **Santuario di Santa Maria della Vita**, il primo di una lunga serie. Prima di iniziare a camminare, però, fermatevi all'Info Point ExtraBo (Bologna) per ritirare la credenziale del pellegrino. Sarà la vostra compagna di viaggio dall'inizio alla fine e diventerà il ricordo tangibile di questa esperienza.
Dopo aver preso la credenziale ci si allontana in modo graduale dalla città, attraversando il centro e imboccando i famosi portici che portano fino al maestoso **Santuario di San Luca**.
Con una prima salita avrete lasciato Bologna alle vostre spalle e il panorama sarà già molto affascinante: San Luca si trova in una posizione sopraelevata rispetto alla città, è circondato dai boschi dell'Appennino e, se avrete fortuna con il meteo, da qui vi renderete conto che il cammino che vi aspetta non è per niente

male in termini di scenari mozzafiato.
Questo è lo stesso percorso iniziale di un altro famoso cammino: la **Via degli Dei.** Bologna è un vero crocevia di diversi cammini appenninici che confluiscono i viandanti allo stesso punto di partenza per poi seguire ognuno la propria strada.

Qualche dettaglio:

La Via Mater Dei (https://viamaterdei.it/): 157 km in 7 tappe, da Bologna a Riola.
La Via degli Dei (https://www.viadeglidei.it/): 130 km in 5 o 6 tappe, da Bologna a Firenze.
La Via della Lana e della Seta (https://www.viadellalanaedellaseta.com/): 130 km in 5 o 6 tappe, da Bologna a Prato.
Durante la Via Mater Dei si percorre un tratto di cammino che coincide con la Via degli Dei, oltre alla salita verso San Luca: in entrambi i percorsi si raggiunge Madonna dei Fornelli.

Come organizzarsi per affrontare la Via Mater Dei

Essendo una grande città del centro Italia, non avrete difficoltà nel raggiungere Bologna.
Se arrivate da lontano, vi consiglio di muovervi in treno in modo tale da rendere questo cammino sostenibile e da non avere problemi di gestione per raggiungere la macchina una volta finito il viaggio. In ogni caso sappiate che Bologna ma anche le altre tappe sono ben collegate dai mezzi pubblici.
Lungo il percorso troverete i cartelli del CAI e la segnaletica specifica della Via, e se scaricate le tracce GPS avrete sicuramente meno problemi, soprattutto in caso di nebbia o pioggia.

La Via Mater Dei in dettaglio: le tappe, i punti di interesse, consigli e link utili

Tappe e punti di interesse

Sono sette le tappe della Via Mater Dei che da Bologna vi permette di attraversare l'Appennino e toccare diversi comuni e santuari fino a Riola.
Ecco la suddivisione in tappe che consiglio di seguire (ma ognuno può organizzarsi come meglio crede):
Tappa 1: da Bologna a Rastignano. Bella e non particolarmente difficile in termini di km e dislivello, ma piuttosto calda in estate.

L'inizio del cammino tra i colli bolognesi. Nella pagina a fianco, in alto: **credenziale del cammino.** In basso: **veduta dal Monte delle Formiche.**

Tappa 2: da Rastignano a Zena Pianoro. Si esce ufficialmente dalla città e si attraversa la Val di Zena, poi, lungo le tracce della Via del Fantini, si percorre il territorio che milioni di anni fa era sommerso dal mare e che in tempi più recenti è stato teatro di guerre e scontri bellici (è possibile trovare sia fossili marini che reperti storici).
Tappa 3: da Zena Pianoro a Loiano. Una tappa ricchissima di panorami ed esperienze da vivere, tra cui il Museo dei Botroidi e l'Area Archeologica Naturalistica di Monte Bibele.
Tappa 4: da Loiano a Madonna dei Fornelli. Qui si possono visitare quattro santuari e l'Appennino dà il meglio

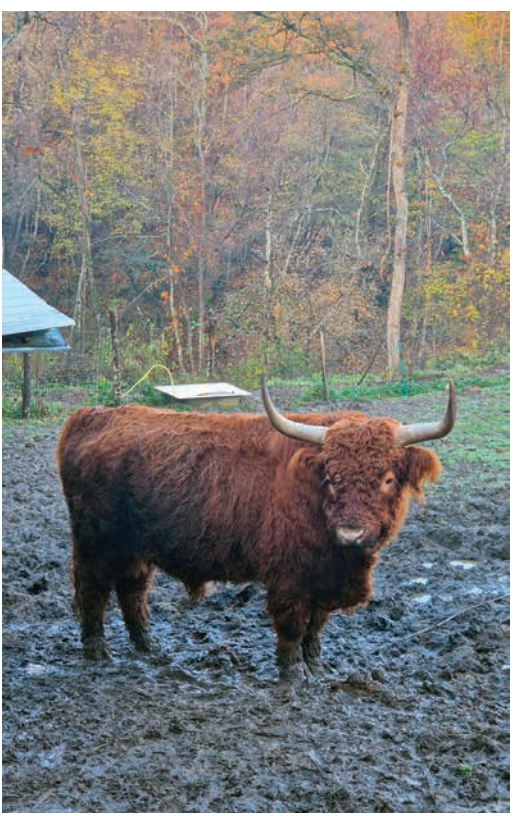
Scorcio lungo la via. In basso: **mucca tenuta a scopo domestico, non per fini alimentari.** Nella pagina a fianco: **le luci del mattino sul Monte Catarelto, parte della sesta tappa.**

di sé in termini di bellezza, soprattutto all'interno dell'Area Naturalistica di Monghidoro.

Tappa 5: da Madonna dei Fornelli a Baragazza. Si sconfina in Toscana lungo un suggestivo sentiero che costeggia le cascate del torrente Biscione. Si parte salutandosi tra camminatori poiché a Madonna dei Fornelli la Via Mater Dei incrocia la Via degli Dei (magari dopo aver passato una bella serata insieme in un locale di Madonna dei Fornelli), si visitano Bruscoli e i suoi musei.

Tappa 6: da Baragazza a Ripoli. In questo tratto il legame tra il territorio e la storia passata è decisamente forte, dimostrato dai resti della Guerra ancora visibili lungo il percorso.

Tappa 7: da Ripoli a Riola. Il cammino termina con l'arrivo a Riola, ma anche questo tratto di Via Mater Dei regala scorci suggestivi e ricchi di tradizione, specialmente la prima parte in cui il sentiero costeggia il torrente e si possono vedere i numerosi mulini costruiti per sfruttare ciò che il territorio offriva agli abitanti. Assolutamente da visitare la Rocchetta Mattei, ma prenotate con largo anticipo!



Il sito ufficiale

Per organizzarvi al meglio consiglio di visitare il sito ufficiale (www.viamaterdei.it) in cui è tutto ben descritto: tappe, dettagli tecnici (dislivello compreso), possibilità di scaricare le tracce GPS per camminare in tranquillità. Sul sito potete trovare una sezione dedicata ai santuari, così anche chi è interessato all'aspetto religioso del cammino può conoscere a fondo la storia, l'architettura e gli aspetti più profondi legati alle chiese che si incontrano. Trovo molto utile la presenza di una mappa interattiva che consiglio di sfruttare nel momento in cui dovete organizzare le tappe, scegliere dove mangiare e dove alloggiare. Sul sito trovate strutture di diversa tipologia per accontentare tutti i viandanti; c'è anche la possibilità di richiedere ospitalità nelle parrocchie, in questo caso però bisogna contattare gli organizzatori della Cooperativa di comunità Foiatonda per chiedere informazioni più dettagliate.

Quando fare la Via Mater Dei

Consiglio di partire durante le mezze stagioni, sia per una questione di bellezza naturalistica sia per le temperature più miti.

Io ho camminato qui durante l'autunno e sono rimasta affascinata dai colori dell'Appennino che illuminano l'ambiente. Immagino che anche in primavera con le varie fioriture sia bellissimo e profumato.

Ci sono dei tratti nel bosco alternati a sentieri più esposti alla luce quindi sconsiglio di camminare sotto il sole cocente estivo, nella seconda tappa non ci sono nemmeno tante fonti d'acqua, nelle altre ci sono diverse possibilità che sono segnate sulle tracce e sulla cartina.

Se avete tempo solo in estate, organizzate le giornate in modo tale da non camminare nelle ore più calde…

Esperienze da non perdere lungo la Via Mater Dei

Tappa 0: Bologna

Già dalla partenza si capisce che questo non è il solito cammino: il **Santuario di Santa Maria della Vita** da cui parte il percorso in centro Bologna è da visitare. Sul sito potete trovare gli orari e le tariffe. Potreste organizzarvi in modo tale da trascorrere il primo giorno a Bologna per visitarla con lentezza, spostarvi a **San Luca** e dormire nelle vicinanze in modo tale da accorciare la prima tappa, spostandovi gradualmente dalla città.

Tappa 3: Il Monte delle Formiche, la Via del Fantini, il Museo dei Botroidi e l'area Archeologica del Monte Bibele

Un tratto di cammino che mi è piaciuto particolarmente è stato quello che nella Val di Zena porta sul Monte delle Formiche. Grazie al vicepresidente dell'Associazione Parco Museale della Val di Zena, che mi ha accompagnata in questi passi, ho avuto modo di scoprire tante particolarità su questo magnifico territorio.
Una cosa che non posso tralasciare di raccontare è questa:
Perché si chiama Monte delle Formiche?
Ho scoperto che il nome non è scelto a caso, ma è dovuto a un fenomeno naturale che si verifica proprio qui. Ogni anno a settembre i maschi della formica alata Mirmyca Scabrinodis sciamano in questo luogo per accoppiarsi.
La parte misteriosa del fenomeno è questa: dopo l'accoppiamento intere nuvole di formiche volanti muoiono e cadono a terra. La scienza non si è ancora spiegata il motivo biologico che si nasconde dietro questo fatto, così il Monte delle Formiche è circondato da un'aura di mistero su cui gli abitanti, da secoli, hanno creato leggende e forti credenze.
L'8 settembre, in onore della festa della Madonna, vengono stesi dei teli bianchi per raccogliere le formiche morenti. Dopo essere state benedette dal sacerdote vengono raccolte e raggruppate in sacchettini che i fedeli portano a casa come porta fortuna!
Si dice che qualcuno le mangi, credendo che facciano passare dolori intestinali e altri problemi: in realtà non c'è nulla di miracoloso, semplicemente l'acido formico, assunto nelle giuste quantità, può

avere questo genere di effetti.
Sempre lungo la terza tappa, il sentiero incrocia la **Via del Fantini**, un è un breve cammino di 50 km che percorre l'Appennino lungo le tracce di Luigi Fantini, appassionato di archeologia e paleontologia: lungo la via ci si può imbattere nel ritrovamento di antichi fossili! Potete immaginare la mia gioia quando l'ho scoperto, io che colleziono sassi e piume da quando ne ho memoria!
Rimanendo in tema, un'altra visita estremamente interessante è quella al **Museo dei Botroidi**: un luogo davvero unico in cui il suo fondatore, Lamberto Monti, insieme al suo piccolo aiutante Dario, ci ha guidati alla scoperta della geologia del territorio e dei reperti trovati proprio dal Fantini! Insomma, ero circondata da sassi, fossili, minerali, palchi di cervo e addirittura una costola di balena… un paradiso per me!
Sempre lungo la terza tappa consiglio di andare all'**Area Archeologica e Naturalistica del Monte Bibele** in cui è possibi-

le visitare la ricostruzione di un villaggio etrusco-celtico. La si raggiunge salendo verso la Pianella di Monte Savino. Qui il prof. Gottarelli e Federica mi hanno illustrato la storia di questo luogo che ai miei occhi sembrava quasi incantato. Inoltre, con una camminata di 3 km e 150 metri di dislivello si può raggiungere la cima del Monte Bibele!

Tappa 4: il Santuario della Madonna dei Boschi e visita a Piamaggio

Uno dei santuari più impressionanti è quello della **Madonna dei Boschi**. Qui vivono alcuni simpaticissimi frati dalla tipica tunica azzurrissima, che vi accoglieranno nel migliore dei modi: una chiacchierata con loro è da fare!
Durante questa tappa, visto il tempo avverso, mi sono fermata per una sosta a Piamaggio in un luogo molto particolare: un mulino del 1700 ancora funzionante!
A Madonna dei Fornelli (fine tappa) vale la pena visitare l'emporio della **comunità Foiatonda**. Ma cos'è Foiatonda? Una cooperativa che si occupa della promozione del territorio, tenendo conto anche degli aspetti culturali, tradizionali, storici e non solo ambientali. Il suo scopo è quello di valorizzare le risorse offerte dall'Appennino, artigiane e culinarie. Organizzano visite guidate ed esperienze, consiglio di dare un'occhiata al sito (il luogo è ottimo anche per i souvenir e per cambiare eventuale attrezzatura rotta).

Tappa 5: i borghi

Lungo questa tappa si attraversano alcuni borghi storici davvero belli, tra cui quello di **Qualto**, il mio preferito.
Si sconfina poi in Toscana e a **Bruscoli**, un altro borgo da visitare. Ci si può organizzare per ammirare il Museo della Linea Gotica.
Da non dimenticare la salita al **Santuario di Boccadirio**, a Roncobilaccio!

Tappa 7: per finire in bellezza

La Via Mater Dei fino all'ultimo chilometro regala emozioni e tanti luoghi da visitare.
Anche durante l'ultima tappa ci sono monti, santuari e borghi antichi. Ricordo di essere salita poco dopo l'alba sul **Monte Catarelto**, che fa parte della sesta tappa: si raggiunge la cima dopo una passeggiata di 2,4 km e 135 metri di salita.

Interno di una stanza iconica della Rocchetta Mattei. Nella pagina a fianco: **scorcio dai piani alti della Rocchetta Mattei.**

Tornando alla settima tappa, alla località Burzanella invece è possibile visitare il **Santuario di Montovolo**, il borgo **La Scola, la Rocchetta Mattei** e la **chiesa di Alvar Aalto**. Il mio consiglio è quello di dedicare un po' più di tempo alla Rocchetta Mattei dove c'è la possibilità di effettuare una visita guidata.
Sul sito della Rocchetta si possono trovare le informazioni.

Cosa mi ha colpito di più lungo la Via Mater Dei

Durante questa esperienza ho attraversato sentieri suggestivi, camminato lungo percorsi antichissimi e avuto a che fare con gli abitanti del luogo che sono i re e le regine dell'ospitalità.
L'aspetto che mi è piaciuto di più è stata l'idea di camminare in un territorio che tanto tempo fa era sommerso dal mare, poi si è trasformato nel corso dei secoli e infine è stato plasmato anche dall'uomo.
La Via Mater Dei è immersa nella storia, nelle tradizioni, nella fede e in tanta na-

tura. Ho avuto la fortuna di incontrare personaggi eclettici che vivono lungo il cammino e portano avanti tradizioni familiari che sono "in via d'estinzione". Fa scoprire realtà autentiche. Il **legame tra il territorio emiliano e toscano** si percepisce, si sente nell'aria, ad ogni passo. Ho avuto diversi incontri ravvicinati con la fauna selvatica del luogo che hanno reso tutto ancora più significativo per me. Ho visto diversi caprioli che hanno attraversato il sentiero indisturbati ed è stato emozionante vederli così tranquilli: avevano paura di noi, ma hanno continuato per la loro strada regalandoci un momento indimenticabile.
Se mi seguite da un po' ormai saprete che il mio animale preferito è il lupo.
Lungo la Via Mater Dei, e in generale l'Appennino tosco-emiliano, c'è anche questo splendido animale. Ho trovato le sue tracce in abbondanza lungo il percorso.
L'idea di camminare nel suo territorio mi ha resa più consapevole, silenziosa, rispettosa e perché no, anche molto curiosa di vederlo! Sono però animali schivi nei confronti dell'uomo, che ai loro occhi è un vero e proprio pericolo.

5 motivi per intraprendere la Via Mater Dei

Ecco i 5 motivi che dovrebbero spingerti a partire lungo le tracce della Via Mater Dei:
• se avete bisogno di lentezza e di pace, l'Appennino e i suoi boschi fanno per voi;
• se cercate una "vacanza" alla ricerca dell'Italia più autentica, lontana dalla frenesia e fatta di tradizioni;
• se volete percorrere un cammino diverso dal solito, il cui scopo non è solo camminare o raggiungere la fine della tappa, ma vivere esperienze autentiche;
• se vi piace mangiare: nel cuore dell'Appennino tosco-emiliano la tradizione culinaria è un elemento distintivo che saprà soddisfare anche i palati più esigente: si mangia davvero bene!
• Se siete credenti (ma anche se non lo siete): potete camminare con lo scopo di conoscere e visitare i santuari aperti.

Dove mangiare e dove dormire

Devo dire che la Via Mater Dei è ben organizzata dal punto di vista degli alloggi, nonostante sia un cammino giovane: questo dimostra l'attenzione che gli abi-

Il ponte di Castel dell'Alpi, a cavallo tra la Via Mater Dei e la Via degli Dei. Sotto: **le suggestive sponde del lago Castel dell'Alpi.** Nella pagina a fianco: **la passerella sul lago.**

Rispondo alle vostre domande

Com'è la Via Mater Dei rispetto alla Via degli Dei?
È leggermente più complicata, sia per quanto riguarda lo sviluppo sia il dislivello.
È un cammino che non consiglio come prima esperienza: ci vuole allenamento.

La cosa che ti è piaciuta di più di questo cammino?
L'esplosione di foliage! Camminare in questi boschi riempie il cuore: l'Appennino è caratterizzato per la maggior parte da enormi distese di latifoglie, potete immaginare le bellezze delle sfumature autunnali…

Il percorso è frequentato anche in inverno?
È un cammino giovane. l'ho percorso in autunno, quasi in inverno, e in questa stagione è meno frequentato rispetto all'estate. Bisogna sempre e comunque tener conto del meteo.

A chi la consigli come difficoltà?
Agli escursionisti allenati e consapevoli di cosa significa fare un trekking di più giorni in ambiente appenninico.

La cosa più bella che ti è rimasta in ricordo?
La passione e l'amore per queste terre che emana la gente del posto.

tanti e gli enti turistici hanno nei confronti del territorio dell'Appennino.
Lungo ogni tappa si possono trovare alloggi di vario tipo, ristoranti, bar e altri servizi. Consiglio di organizzare in anticipo, specialmente nei periodi in cui i cammini sono più frequentati e soprattutto nel tratto in comune con la Via degli Dei. Sul sito ci sono tutti gli alloggi disponibili, alcuni posti in cui mi sono fermata meritano di essere presi in considerazione.

- La Cartiera dei Benandanti (www.lacartiera.it). È un'azienda agrituristica in cui ho cenato e dormito. La proprietaria è speciale, oltre al fatto che alleva mucche che producono latte di alta qualità che viene venduto anche alla Granarolo per la sua "fascia alta". Qui mi sono sentita accolta e coccolata grazie alla sua gentile cordialità e alle pietanze strepitose che cucina. Provare per credere!
- Palazzo Loup (www.palazzo-loup.it). Ho cenato e pernottato qui, all'interno di un palazzo pieno di storia, che ha fatto la differenza in Italia.
- Albergo Ristorante Poli (www.albergo-ristorantepoli.it). Ho cenato e pernottato qui, nel cuore di Madonna dei Fornelli. È un ristorante che consiglio, oltre che per il cibo, per l'incredibile simpatia e cordialità di chi se ne occupa, soprattutto Olga, una signora tuttofare che si sveglia all'alba per dedicarsi al pancino dei viandanti… e già ne sento la mancanza!
- B&B il Castagno a Castiglione dei Pepoli, gestito da mamma e figlia che hanno a cuore la cura per i dettagli e il territorio.

› La Via Mater Dei ‹

Inquadra il QR Code e porta in viaggio con te curiosità, eventi e informazioni utili per il tuo itinerario

ITINERARI

Polonia: TRE CITTÀ e una storia intensa

di Claudia Dagrada

POLONIA CRACOVIA, WROCŁAW, VARSAVIA

La piazza principale di Cracovia sulla Città Vecchia.

Certi viaggi nascono da una calamita nascosta che ci attira in quella direzione. Se sappiamo poco della meta poco importa, perché il modo migliore per imparare è viaggiare. Supera qual-

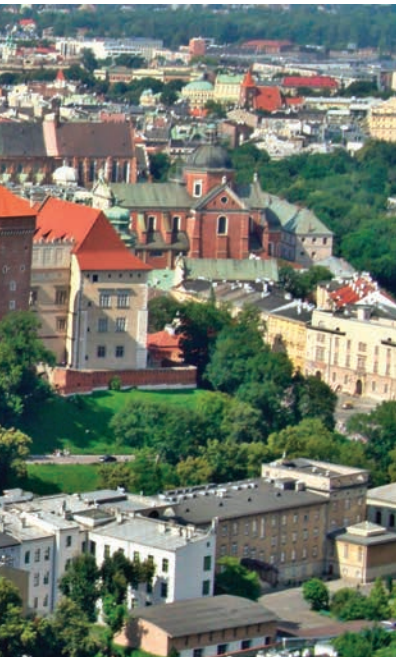
La bellezza dirompente di Cracovia, il fascino fiabesco di Wrocław, la caparbietà di Varsavia rinata dalle sue ceneri: tre città che raccontano tanto della Polonia, un Paese che ammalia con la sua storia tormentata, il ricco patrimonio culturale e un'energia invidiabile

siasi manuale di storia o geografia.
In Polonia non si finisce per caso, perché ci vanno tutti come in Francia o Spagna. Quando chiacchierando dicevo che ci avrei passato dieci giorni, spesso mi chiedevano stupiti: "Perché?". Come se dovesse esserci per forza una valida motivazione.
In Polonia non si finisce seguendo il gregge, ma **spinti dalla curiosità**. Per me tutto è partito dal campo di concentramento di Auschwitz, perché volevo visitarlo da tanto tempo. Da lì ho iniziato a organizzare il viaggio e mi sono informata sulle città da vedere. Pianificando

gli spostamenti in treno ho fatto conoscenza con il territorio e ho scelto tre città: **Cracovia, Wrocław e Varsavia**.
Se leggete sul sito Treccani, la Polonia è descritta come "Stato dell'Europa centro-orientale", ma io l'ho sempre considerata un Paese dell'Est: il dominio dell'impero russo e il controllo sovietico hanno lasciato la loro eredità. In realtà tutte le potenze che la circondavano ne hanno voluto strappare un pezzo, un fil rouge che accomuna tutta la sua storia. Infatti per più di un secolo la Polonia non è esistita, spartita nel 1795 fra Prussia, Russia e Austria.
Solo nel 1918 è tornata sulle mappe, una tranquillità che sarebbe durata un ventennio però. Non voglio annoiarvi con un trattato di storia, ma in Polonia **il passato è una presenza fortissima**, imprescindibile per coglierne l'anima di oggi. Tante cose le ho scoperte proprio viaggiando, incuriosita da una storia così tormentata. Perché i Paesi sono un po' come le persone: se ne hanno passate tante, hanno sempre qualcosa di interessante da raccontare.

Cracovia, l'antica capitale: la Città Vecchia e il Wawel

Il mio viaggio è iniziato a Cracovia, nell'area della Piccola Polonia (Malopolska), città perfetta come prima meta per capirci qualcosa. Nonostante sia la destinazione più turistica del Paese, mantiene la sua autenticità. In quanto ex capitale, ha un patrimonio culturale di grande spessore, con musei interessanti come quello **Nazionale** e la **Galleria d'arte Polacca** del XIX secolo.



Via della Città Vecchia di Cracovia. In basso: **il fiume Vistola e la collina del Wawel a Cracovia.** In alto al centro: **vista sulla Città Vecchia di Cracovia, Patrimonio dell'Unesco.**

Iniziate a visitare Cracovia dalla **Città Vecchia**, Patrimonio Unesco, poi scendete verso il fiume Vistola e attraversatelo: scoprirete tre facce totalmente diverse. Ma andiamo un passo alla volta. La Città Vecchia (Stare Miasto) è una perla. Il centro nevralgico è la **piazza principale** (Rynek Głowny), la piazza medievale più grande d'Europa. Godete della sua maestosità girando su voi stessi a 360° per ammirare i palazzi colorati che le fanno da cornice. I protagonisti della piazza sono due. Il primo è il **Mercato dei Tessuti** (Sukiennice), proprio al centro. Dalle due file di banchi di pietra del 1200, è diventato una splendida struttura rinascimentale. Oggi al posto delle stoffe si possono comprare souvenir e prodotti di artigianato.

L'altra splendida gioia risale a prima ancora della fondazione di Cracovia: è la **Chiesa di Santa Maria**. Ci sono orari ben precisi per visitarla. Tenete presente infatti che in Polonia non si scherza: quando sono in corso messe o funzioni, i turisti non possono entrare. La Città Vecchia è circondata dal **Planty**, un parco a forma di anello molto amato, che ha preso il posto delle vecchie mura demolite agli inizi del 1800. Ne è sopravvissuto solo un brevissimo tratto, assieme al **Barbacane**, edificio gotico fiore all'occhiello delle fortificazioni di Cracovia. Altra splendida testimonianza è la **Porta di San Floriano**.

Appena fuori dalla Città Vecchia in direzione sud, si trova un'altra tappa storica, la **collina del Wawel**, che sovrasta la Vistola e offre un bel panorama. Antico centro del potere statale, sede ducale, vescovile e reale, oggi sfoggia due delle maggiori attrazioni: la **Cattedrale** e il **Castello Reale**.

Il quartiere di Kazimierz

A sud del Wawel c'è il quartiere che più mi è piaciuto, quello ebraico. Meta turistica tanto quanto la Città Vecchia, **Kazimierz** ha un'atmosfera completamente diversa da cui trasuda un passato "impegnativo". Nato come città a sé nel 1335 per proteggere il castello reale, nel 1800 fu inglobato da Cracovia. Qui gli ebrei hanno vissuto per secoli a stretto contatto con i cristiani (la Basilica di Corpus Domini è di una bellezza inaudita). Per lungo tempo Kazimierz è stato uno dei più importanti **centri culturali e spirituali ebraici d'Europa**, con numerose sinagoghe. Negli anni Trenta

gli ebrei costituivano un quarto della popolazione cittadina per poi essere sterminati durante la Seconda Guerra Mondiale. Da qui il quartiere è andato in rovina, per risollevarsi negli anni Novanta, conservando però il suo animo ruspante con vicoli silenziosi, botteghe, locali e gallerie d'arte. Nonostante ci sia una piazza principale (Plac Wolnica), tutto ruota attorno alla più piccola **Plac Nowy**, con bar, ristoranti e una struttura al centro che è la mecca dello street food polacco.

Visitando Kazimierz si entra in contatto con **l'anima ebraica** della Polonia. Gli ebrei hanno vissuto qui per secoli (Varsavia contava la comunità più numerosa al mondo dopo quella di New York). E l'Olocausto ha lasciato una ferita indelebile, la cui memoria è fortemente alimentata. "È giusto ricordare quello che è successo, ma bisogna guardare avanti e smetterla di piangersi addosso. Noi giovani ci proviamo, ma la vecchia generazione no", mi ha raccontato una ragazza con cui ho fatto due chiacchiere in un locale.

Del resto, in Polonia si trova il simbolo della Shoah, **Auschwitz**, oggi museo, a circa settanta chilometri da Cracovia. Visitarlo è stata un'esperienza a doppio taglio. Si compone di due campi. Auschwitz 1, da cui inizia la visita,

Scorcio del quartiere ebraico di Kazimierz, Cracovia. In basso: **street food, sempre a Kazimierz.** Nella pagina a fianco: **il mercato dei tessuti, al centro della piazza principale di Cracovia.**

è la vera e propria parte museale con le testimonianze del genocidio divise fra i vari block. Mi sono scontrata con il fatto che non è un museo come un altro. In pratica si può visitare solo in gruppo, senza potersi prendere i propri tempi e viversi questa esperienza con la concentrazione e il rispetto che merita. Ad Auschwitz 2 - Birkenau, con le famose rotaie che finiscono nel lager e le baracche dei prigionieri, ho provato invece quello che mi aspettavo e temevo. Un impatto fortissimo, difficile da spiegare, perché trovarsi nel luogo di morte per eccellenza lascia senza parole.
In memoria di quello che è successo in Polonia, uno dei film più famosi è *Schindler's List* di Steven Spielberg, ambientato proprio a Kazimierz. Uno dei luoghi più turistici del quartiere è un vecchio cortile molto pittoresco, ora animato da locali e botteghe, in cui è stata girata una scena della celeberrima pellicola.

Il ghetto ebraico

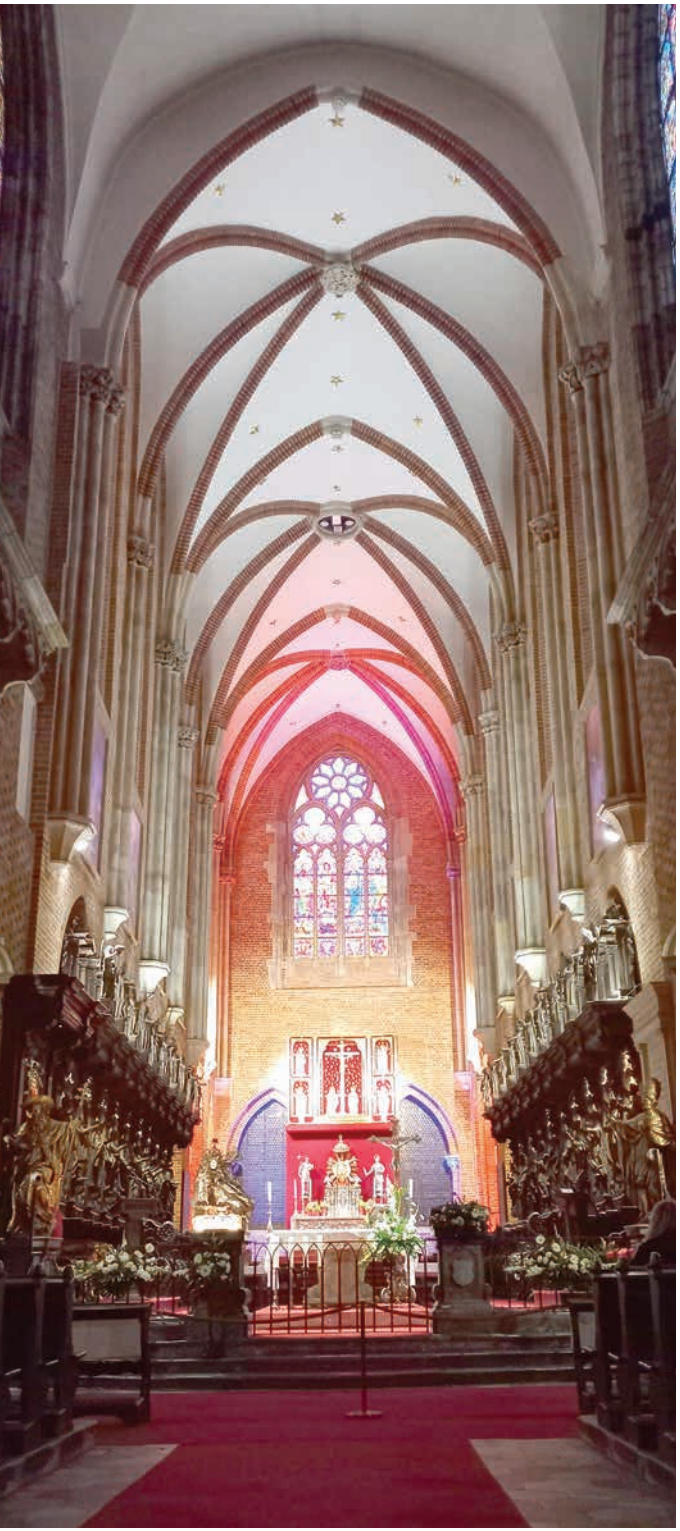
Da Kazimierz gli ebrei furono portati oltre la Vistola, nel popolare **quartiere di Podgórze**, dove fu creato dal nulla il ghetto. I nazisti cacciarono gli abitanti dai palazzi, lo circondarono con le mura, di cui rimangono pochi resti, e ci stiparono gli ebrei. È tutto raccontato con estrema crudezza ne *Il farmacista del ghetto di Cracovia*, libro scritto dal farmacista stesso, Tadeusz Pankiewicz. Ariano polacco, riuscì a portare avanti la sua attività nel ghetto, supportando gli ebrei in tutti i modi possibili.
Oggi la farmacia è un museo e si trova nella **Piazza degli Eroi del Ghetto** (Plac Bohaterów Getta) dove gli ebrei erano radunati per le deportazioni. Una serie di sculture a forma di sedie e arnesi rende il tremendo senso del vuoto rimasto. Poco lontano c'è la **Fabbrica di Schindler**, dove lavorarono e si salvarono oltre mille ebrei, come racconta il film.

La piazza del mercato di Wrocław. In basso: **il municipio tardo gotico di Wrocław.** Nella pagina a fianco, in alto: **alcuni dei trecento gnomi sparsi per Wrocław.** In basso: **scorcio di Wrocław.**

La città sull'acqua: Wrocław

La tappa successiva è stata Wrocław, Breslavia in italiano; una piacevolissima scoperta. Volevo una bella città da visitare fra Cracovia e Varsavia, comoda per gli spostamenti in treno ed è così che l'ho scoperta. Per capire cosa rende speciale Wrocław, prendete una mappa: attraversata dal fiume Oder e dai suoi affluenti e canali, si divide in **dodici isole** collegate da un centinaio di ponti. Ed è **popolata dagli gnomi**: circa 800 minuscole statuette sparse ovunque, memoria di una singolare forma di protesta per ridicolizzare il controllo sovietico.

Wrocław si trova nella Bassa Slesia, nel Sud-Ovest del Paese, regione storica molto contesa. La città infatti è stata annessa da varie potenze, dal Regno di Boemia fino all'impero germanico. L'insofferenza verso il dominio straniero trova il suo apice nell'attrazione principale: il **Panorama della Battaglia di Racławice**. È una pittura monumentale dipinta alla fine del 1800, che mostra la vitto-



ria polacca del 1794 contro l'impero russo. Si trova in un edificio circolare nel parco Słowackiego, di fronte al **Museo Nazionale**, altra tappa imperdibile se volete un'infarinatura dell'arte polacca dal 1400 al 1900.
Ma soprattutto, Wrocław è stata un importante avamposto del Terzo Reich e solo nel 1945 è tornata a far parte della Polonia. Ha patito le persecuzioni da parte sia della Germania sia dell'URSS. Visto che ho citato queste due potenze, apriamo una breve parentesi sulla Seconda Guerra Mondiale. Il **patto Molotov-Ribbentrop** del 1939, un trattato di reciproca non aggressione voluto da Hitler e Stalin, aveva una clausola segreta: spartirsi vari territori, fra cui la Polonia. In parole povere, sia che si guardasse a Est sia a Ovest, c'era sempre un invasore. Ma torniamo a Wrocław dove, come a Cracovia, ci aspetta un'imponente **Piazza del Mercato** (Rynek Starego Miasta). E anche qui, al suo centro domina un edificio storico, lo **Stary Ratusz**, il municipio tardo gotico. Attorno, i tradizionali palazzi colorati sono riccamente decorati. Città vecchia e nuova si amalgamano velocemente, con edifici antichi accanto ad altri di epoca sovietica.
A mio parere, il luogo più suggestivo è l'**Isola della Cattedrale** (Ostrów Tumski) sul fiume Oder, dove ben 103 lampioni a gas sono ancora accesi a mano. È l'isola più grande e il borgo più antico della città, con il suo cuore nella

Il monumento dedicato ad Alexander Fredro nella Piazza del Mercato di Wrocław. In alto: **i palazzi riccamente decorati nella piazza del Mercato.** Nella pagina a fianco: **la Cattedrale di S. Giovanni Battista a Wrocław.**

Cattedrale di S. Giovanni Battista. Per raggiungere l'isola attraversate prima il Ponte Piaskowy e l'Isola Piasek (piasek significa "sabbia") con la **Chiesa di Nostra Signora sulla Sabbia**.

Wrocław ha un centro storico piccolo e visitabile in poco tempo e la città si presta bene a passeggiate senza meta. Proprio così ho scoperto il **Mercato Centrale** (Hala Targowa), un grande edificio di mattoni rossi dei primi del 1900. Uno spaccato autentico della vita quotidiana assieme alla gente del posto. Ed è stata una strana sorpresa vedere metà del mercato dedicata ai defunti, con banchi che vendevano corone di fiori, candele e le tipiche lanterne tombali (znicze).

Se tra una bancarella e l'altra volete fare uno stop, vi consiglio la sala da tè Herbaciarnia Targowa. È all'interno del mercato ma con un ingresso anche sulla strada. Sarete accolti da un'atmosfera calda e avvolgente fatta di tappeti, foto d'epoca, lampadari old style e morbide poltrone. Una cosa che ho amato del mio viaggio è stata proprio questa: la bravura dei polacchi nel creare **locali accoglienti**, probabilmente un talento sviluppato per scaldarsi durante i mesi più freddi. A Cracovia se ne trovano un'infinità, dal Massolit Books & Café al Kurant. Se cercate posticini simili a Wrocław, vi consiglio anche il Vinyl Cafe: piccolo e raccolto, atmosfera retrò e ottima musica, ovviamente solo su vinile.

Il Palazzo della Cultura e della Scienza, alto ben 230 metri. In alto: **panorama sulla Varsavia moderna (e a destra il Palazzo della Cultura e della Scienza).**

Varsavia, rinata dalle ceneri

Arriviamo alla mia ultima tappa. Varsavia è stata un bel cambiamento. Venivo da due città abbastanza a misura d'uomo, mentre la capitale in confronto è mastodontica: circa 1.800.000 di abitanti con una superficie che è quasi il triplo di Milano. Grandi arterie trafficate, autobus ovunque, e imponenti edifici, come il **Palazzo della Cultura e della Scienza**, che con i suoi 230 metri rimane un punto di riferimento della capitale, utile per orientarsi. Un regalo di Stalin alla popolazione, molto poco gradito.

Varsavia non ha l'impatto di Cracovia e Wrocław, e non si svela in pochi giorni. Per questo vorrei tornarci, perché è una tappa

La "nuova" Città Vecchia di Varsavia. In alto: **la rinascita di Varsavia, dopo essere stata rasa al suolo per l'85%.**

essenziale per capire il Paese. Credo riassuma il carattere polacco: si rimbocca le maniche, tiene i suoi tormenti storici nel cuore ma va avanti per la sua strada. Diversamente da altre città che sono state "solo" danneggiate dai bombardamenti della Seconda Guerra Mondiale, Varsavia è stata **rasa al suolo per l'85%**. È stato più uno sfizio da parte di Hitler che una tattica militare. Sapeva di aver perso la guerra, ma nella capitale dovevano restare solo ceneri fumanti. Dalle sue ceneri, Varsavia è però rinata con una caparbietà ammirabile. La sua attrazione principale infatti è la "nuova" **Città Vecchia** (Stare Miasto): distrutta dai nazisti, è stata ricostruita tale e quale dai varsaviani sulla base dei dipinti settecenteschi di Bernardo Bellotto. E questo gioiello fatto di vicoli silenziosi intorno alla pittoresca **Piazza del Mercato** (Rynek Starego Miasta) coi suoi "antichi nuovi palazzi", è diventata Patrimonio Unesco per il suo eccezionale esempio di ricostruzione. Varsavia è quindi una città giovane, se contiamo che è stata ricostruita sulle macerie nemmeno ottant'anni fa. Alla furia nazista è sopravvissuto solo il **quartiere di Praga** dall'altra parte del fiume Vistola, che attraversa la città. Non risultava di nessun interesse e quindi non meritava bombe. Un tempo malfamato, ora è una delle zone più trendy della città.

Per immaginare la Varsavia che non c'è più, potete leggere *La famiglia Moskat* del premio Nobel Isaac B. Singer. È la storia di una famiglia ebrea dai primi del Novecento fino allo scoppio della Seconda Guerra Mondiale. E musei e monumenti fanno di tutto per ricordare quello che è successo.
Imperdibile è il **Museo dell'Insurrezione di Varsavia**, dedicato ai sessantatré giorni in cui nel 1944 i cittadini resistettero ai nazisti. In un ristorante ho chiesto alla giovanissima cameriera dove si trovasse il ghetto (se non avete visto il film *Il pianista* di Roman Polański, ve lo consiglio), e mi ha risposto: "Mi spiace, non ho idea", tornando al discorso che bisogna guardare al futuro. E la sensazione che si ha a Varsavia è proprio questa, di trovarsi in una città **vivace e laboriosa** che non si ferma mai. Un contributo viene anche dalle migliaia di studenti universitari che si riversano nei suoi istituti.

Il Museo dell'insurrezione di Varsavia.

Una semplicità che conquista

Cosa ho portato a casa da questo viaggio? Dieci giorni sono pochi, ma un'idea me la sono fatta. Ho scoperto una nazione "intensa", piena di tutto: di infinite distese di alberi fra una città e l'altra, di librerie, di cultura ed energia vibrante.
E l'ho scoperto anche grazie al cibo, perché spesso il segreto delle cose passa da lì. Per questo vi consiglio i **bar mleczny**, per me l'esperienza più polacca che ci sia. Letteralmente significa "bar latteria". Sono nati decenni fa come una sorta di economica tavola calda per lavoratori in pausa pranzo, con piatti a base di latticini. Oggi, insieme alla gente del posto, per una manciata di euro gustate i piatti tradizionali, carne inclusa. I protagonisti sono gli immancabili **pierogi**, ravioli farciti in vario modo. Scoprirete che la cucina polacca è **semplice e di sostanza**, va dritta al sodo senza troppe ciance e vi lascia pienamente soddisfatti. Proprio come il suo Paese.

DAL 26 GENNAIO 2023

IN EDICOLA IL SECONDO NUMERO

La nuova rivista dedicata al piacere e dovere di fare movimento

Che attività fare, come, quando e dove praticarla con i consigli dei maggiori esperti del settore.

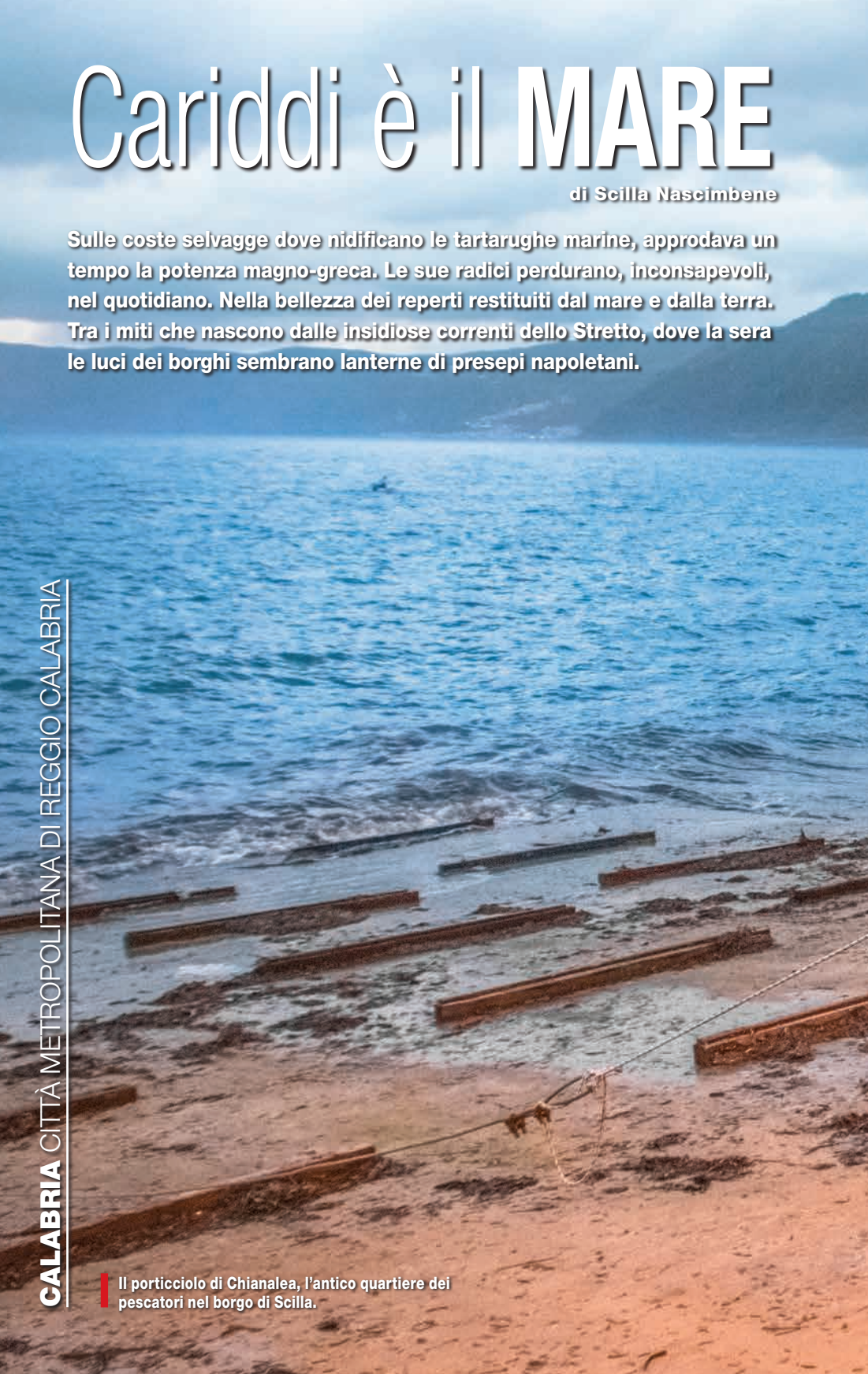
MUOVERSI PER IL TUO BENESSERE.

WWW.MUOVERSIMAGAZINE.IT

Cariddi è il **MARE**

di Scilla Nascimbene

Sulle coste selvagge dove nidificano le tartarughe marine, approdava un tempo la potenza magno-greca. Le sue radici perdurano, inconsapevoli, nel quotidiano. Nella bellezza dei reperti restituiti dal mare e dalla terra. Tra i miti che nascono dalle insidiose correnti dello Stretto, dove la sera le luci dei borghi sembrano lanterne di presepi napoletani.



Il porticciolo di Chianalea, l'antico quartiere dei pescatori nel borgo di Scilla.

Il mare e gli scogli ai piedi della rocca di Scilla. Nella pagina a fianco: **le barche dei pescatori nel porticciolo di Chianalea.**

"Io nasco dal mare come una sirena, perché nasco a Bagnara Calabra che è un paese di pescatori; si pesca il tonno e il pesce spada. Ho avuto bisogno di cercare me stessa e ho cominciato dalle mie origini […] Tornare in Calabria è come tornare da mia madre o da mio padre […] Le mie radici sono tutto per me, sono la mia sola sicurezza, l'unica cosa certa della mia vita". Mia Martini, detta Mimì, indimenticabile interprete della canzone d'autore italiana, raccontava di sé e del suo porto sicuro: **Bagnara Calabra**, un borgo lambito da spiagge finissime e grotte naturali. Di fronte, lo Stretto di Messina divide la Calabria dalla terra siciliana: un passaggio temuto fin dai tempi antichi a causa della pericolosità nell'attraversarlo. Al suo interno si muovono, infatti, le acque dello Ionio che, davanti a Scilla e a Cannitello, trovano quelle del Tirreno. I due mari si incontrano ma non si mescolano, poiché hanno densità, temperature e salinità diverse. È il loro perenne dislivello a innescare le insidiose correnti: quando lo Ionio è in alta marea, il Tirreno si trova in bassa marea, e viceversa. Tale differenza viene colmata gradualmente, attraverso enormi riversamenti d'acqua che per sei ore risalgono lo Stretto da sud verso nord, dando origine alla "corrente montante" e, dopo un'ora di "stanca", lo attraversano in senso contrario, con la "corrente scendente", che dura altre sei ore. A causa della morfologia del fondale, profondo e angusto, questi flussi d'acqua, canalizzandosi, acquisiscono ulteriore forza, generando vere e proprie tempeste abissali che, in particolari condizioni meteorologiche, spingono le onde ad accavallarsi le une sulle altre, superando i tre metri di altezza. Durante questo perpetuo riflusso, i due mari si incontrano in uno spazio di marea di soli 20cm, dando adito a correnti di oltre sei nodi: come se scorresse un fiume nel mare.

Immaginiamoci, in epoca greca, le barche a remi che attraversavano lo Stretto e si trovavano, in assenza di vento, nel bel mezzo di bolle, schiuma e vortici, spostati dalle correnti contro la volontà dei marinai. I Greci avevano intuito che il tutto era ritmato da una cadenza ma, non spiegandosi l'origine di quel fenomeno che rendeva la navigazione pericolosa, ricorsero al mito: **Cariddi**, un mostro che per tre volte inghiottiva l'acqua e per tre

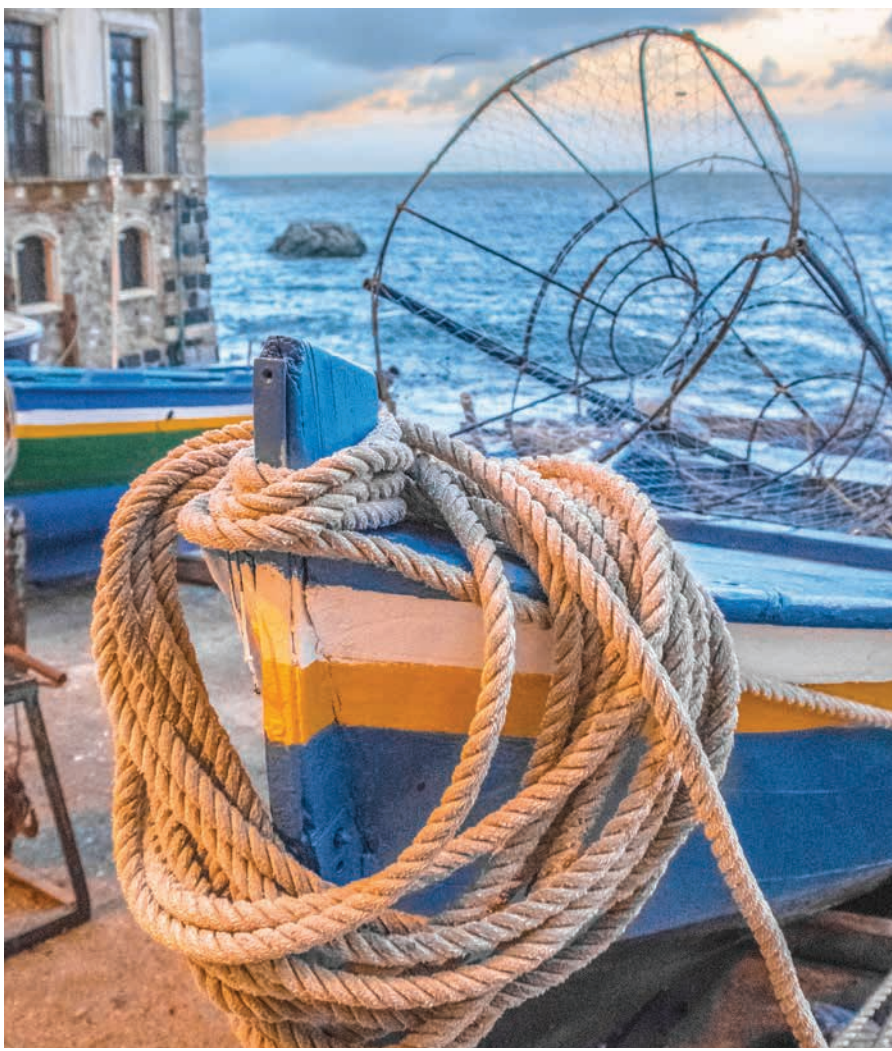
volte la sputava, spingendo le imbarcazioni verso la costa dove c'erano gli scogli, su cui le navi andavano a infrangersi e colavano a picco. Lì abitava **Scilla**: il mostro che mangiava i naviganti.

Quello di Scilla e Cariddi è un mito ancestrale che descrive ancora oggi la geografia e la geomorfologia dello Stretto di Messina ed è legato alla pericolosità delle sue correnti; per attraversarlo le grosse imbarcazioni devono essere guidate da un pilota locale, mentre i sommergibili militari vi possono transitare solo in navigazione superficiale.

Le continue correnti che percorrono lo Stretto trasportano nutrienti, dando vita a un ecosistema marino unico per biodiversità e colori. Le profondità del mare di Scilla sono ricoperte dalla prateria di corallo nero più estesa al mondo; più in superficie, gorgonie, coralli molli gialli e rossi creano un incredibile giardino subacqueo. Il suo reef è infatti nell'elenco dei dieci siti di immersioni più belli del Mediterraneo e dei cento più belli al mondo.

Dove, secondo i Greci, abitava Scilla, una grande rocca domina l'omonimo borgo.
E Cariddi?
Cariddi non è in Sicilia, come spesso si pensa, ma è il punto dove si incontrano i mari.

Cariddi è il mare.



L'eredità magno-greca

Terminata la passeggiata lungo Corso Garibaldi, la via pedonale parallela al **lungomare di Reggio Calabria**, si raggiunge Piazza De Nava, dove l'edificio razionalista a firma dell'architetto Marcello Piacentini ospita il Museo Archeologico Nazionale, aperto nel 1955 per raccogliere le testimonianze della Magna Grecia rinvenute durante il corso di numerosi scavi.

Preziosi reperti custoditi rivelano l'amore per il colore, una particolarità del mondo antico, ma si conservano anche oggetti vicini alla nostra quotidianità, come i fiori di terracotta rivenuti nelle tombe, che ricordano la nostra usanza di portare ai defunti fiori freschi o artificiali.

I magnifici Bronzi di Riace, ospitati nel museo, testimoniano che anche la nostra idea di bellezza è un'eredità magno-greca.

Il museo racconta infatti le radici della nostra cultura e di quella del territorio calabrese, dove la componente greca è ancora viva nelle tradizioni, nella cucina, nei toponimi e nel dialetto, nonostante molti degli abitanti non ne siano consapevoli.

Tenacemente attaccati alle loro abitudini, i Calabresi hanno infatti conservato molte testimonianze della vita di un tempo negli usi e nei costumi, nel linguaggio e nei canti, nelle danze, nella musica e nelle feste, nelle leggende, nelle processioni e nelle cerimonie che accompagnano la nascita, le nozze, la morte.

Ne è un esempio la consuetudine degli anziani di mettere una moneta in tasca ai loro defunti prima della sepoltura, non sapendo che in realtà quella era un'usanza dei Greci, che erano soliti mettere sugli occhi, sulla bocca o nelle mani dei defunti l'obolo che serviva per pagare Caronte, il traghettatore che avrebbe portato le anime nel mondo ultraterreno.

Le tradizioni, che per generazioni sono state vissute come un disvalore, poiché considerate un segno di ignoranza, di povertà e antichità, sono invece un valore aggiunto, poiché costituiscono un collegamento con il passato: il relitto di un mondo che è morto altrove e che qui sopravvive, costituendo il cuore di questo territorio, le sue radici.

La sopravvivenza della cultura grecanica nell'area metropolitana di Reggio Calabria fu favorita dalla geomorfologia del

territorio, che permise alle popolazioni di vivere isolate, ma anche dalla presenza dei monaci eremiti bizantini di rito greco cristiano, detti basiliani, che dal VII secolo si stabilirono nell'entroterra aspromontano. I monaci, provenienti dalla Grecia e dalla Turchia, diffusero arti, usi, tradizioni e il culto di santi greci - come San Nicola - e delle Madonne nere, e insegnarono alle popolazioni locali, arroccate sulle alture a scopo difensivo, a coltivare la terra costruendo i terrazzamenti.

Il substrato greco dei bizantini si innestò così su quello greco della Magna Grecia, già filtrato dai Romani.

La grecità, infatti, non era imposta ma intrisa negli usi della gente, tanto che i Normanni, arrivati nell'XI secolo, non riuscirono a mettere in atto la latinizzazione delle diocesi meridionali, come richiesto dal Papa in cambio del suo appoggio. Nei borghi aspromontani di Bova e Gerace, il rito greco fu praticato ancora per cinque secoli dopo lo scisma delle due chiese.

Il borgo fantasma di Pentedattilo. In basso: **la chiesa del paese.** Nella pagina a fianco: **il Bronzo A, Museo Archeologico di Reggio Calabria.**

A Bova sopravvive una minoranza linguistica: il greco di Calabria, un dialetto parlato dagli anziani che è una vera e propria lingua riconosciuta, a lungo studiata dal glottologo tedesco Gerhard Rohlfs (1892 – 1986) a cui il paese ha dedicato un museo.

Cuore alpino

Un cuore di granito circondato da arenarie fossili: il **Parco Nazionale dell'Aspromonte** ha ottenuto il riconoscimento di Geoparco Unesco per l'eccezionalità della natura geologica del territorio e per la presenza di numerosi geositi di interesse internazionale, come quelli del borgo di **Gerace**, edificato su tre plateaux degradanti di conglomerati di arenaria fossile. Se ci si avvicina alla roccia su cui sorge, si possono infatti distinguere conchiglie e coralli: il risultato di un processo geologico durato milioni di anni.
Quando il Mediterraneo era in formazione, un pezzo delle odierne Alpi francesi, ovvero un blocco granitico cristallino, si è distaccato, spostandosi sul fondo del mare verso sud, fino a incontrare la placca tettonica africana: è stato quindi sollevato e si è attaccato agli Appennini in formazione.
L'Aspromonte, infatti, pur essendo geograficamente la fine dell'Appennino, geologicamente fa parte delle Alpi, e i suoi complessi montuosi vengono anche denominati "Alpi meridionali" o "Alpi Calabresi".
Il blocco granitico alpino, sollevandosi dai fondali oceanici, ha trasportato con sé i banchi rocciosi circostanti, che oggi costituiscono le arenarie fossili che rico-

prono la superficie dell'Aspromonte, da cui emergono i conglomerati, composti da più rocce compattate, come quella su cui sorge **Pentedattilo**. Il borgo "fantasma", abbandonato dal 1970 e punto di partenza per molte attività di trekking, è abitato solo da un'ex postina del Nord che vi si è trasferita, dopo essere stata catturata dalla lenta atmosfera del luogo e dalla vita a contatto con la natura.
Sul versante orientale dell'Aspromonte svetta **Pietra Cappa**: il monolite più alto d'Europa.
Le due placche tettoniche - euroasiatica, cui fa parte la Calabria, e africana, cui fa parte la Sicilia - sono tuttora in scorrimento, in corrispondenza dello Stretto di Messina, motivo per cui la zona è ad altissimo rischio sismico: negli ultimi due millenni si sono registrati terremoti in media ogni 100-120 anni (gli ultimi sono stati nel 1908, 1783, e 1638).

Le torri di vedetta

Si contano numerose sia sul versante ionico che su quello tirrenico. Le torri di vedetta erano punti di avvistamento dislocati lungo le coste, già abbandonate dalla popolazione, arroccata nei borghi montani a scopo difensivo. Sono chiamate "saracene", poiché costruite per difendersi dalle loro incursioni, e anche "cavallare", in quanto al loro interno stava di guardia un uomo a cavallo. Quando quest'ultimo avvistava il nemico che arrivava dal mare, accendeva un fuoco sulla sommità della torre: di giorno se ne vedeva il fumo, di notte la luce e, con effetto domino, le guardie delle torri adiacenti facevano lo stesso; in questo modo tutta la costa veniva avvisata del pericolo. Una volta acceso il fuoco, l'uomo di guardia montava a cavallo per raggiungere il borgo e avvisava la popolazione che si rinchiudeva nel castello. Con tale strategia difensiva i calabresi hanno resistito alle incursioni.

Agrumeti lungo la costa ionica.

Due eroi restituiti dal mare

Particolare del bronzo A.

Sono chiamati "A" e "B". Sono nudi, alti, di una perfezione quasi irraggiungibile. Le loro forme prestanti ma armoniose. Il loro atteggiamento deciso ma elegante.
Il viaggio dei **Bronzi di Riace** inizia centinaia di anni fa. Non sappiamo quanti chilometri avessero già percorso, né la loro destinazione, ma solo il punto in cui si sono fermati, fino a quel 16 agosto 1972, quando il sub Stefano Mariottini, durante un'immersione lungo le coste ioniche di Marina di Riace, scorse una spalla spuntare dalla sabbia.

Fu di certo colpa di una tempesta. Le due statue pesavano troppo, quasi cinque quintali e, nel tentativo estremo di salvare l'imbarcazione, i marinai abbatterono l'albero maestro e le calarono in acqua, a pochi metri dalla terraferma, per poi tornare a riprenderli; una pratica all'epoca consueta. Le enormi statue, però, rimasero lì, accanto ai ventotto anelli di piombo che reggevano le vele, ma il relitto non fu mai trovato.

I Bronzi hanno una postura simile, ma A ha un'attitudine dominante e sembra più giovane: B è più remissivo, la sua espressione malinconica. La posizione di

braccia e mani indica che reggevano una lancia e uno scudo e i segni sul capo fanno pensare a un elmo.
Le analisi sui residui organici delle terre di fusione hanno rivelato che "il Giovane" è in realtà più vecchio del "Vecchio" di circa vent'anni e che le terre delle due statue provengono da luoghi diversi. Il Bronzo A, datato al 450 – 460 a.C. verrebbe dalla pianura di Argo. B, risalente al 430 – 420 a. C., sarebbe originario della regione di Atene.
Il braccio destro e l'avambraccio sinistro di B sono un'aggiunta di età romana: ciò significa che, almeno fino al II secolo d.C., le sculture erano esposte in pubblico, fissate su dei piedistalli da cui furono rimosse.
Al momento del loro ritrovamento, infatti, dai piedi spuntavano i tenoni, i perni di piombo che servivano ad ancorare i Bronzi ai loro basamenti.
Per quanto riguarda la loro realizzazione, la maggior parte degli studiosi propende per la tesi dei due autori distinti, i cui nomi sono da ricercare negli scultori di fama immortale attivi ad Atene e Argo nel periodo classico, tra cui Fidia, l'artefice del Partenone.

Particolare del bronzo B.

L'archeologo Paolo Moreno ritiene rappresentino dei personaggi mitologici appartenenti al gruppo statuario presente nell'*agora* di Argo, i *Sette contro Tebe*: la mitica spedizione della città di Argo contro quella di Tebe. In quel caso A sarebbe Tideo, feroce guerriero dell'Etolia, forte della sfrontatezza della sua giovane età, e B Anfiarao, l'indovino di Argo che profetizzò la propria morte sotto le mura di Tebe, il che spiegherebbe il suo atteggiamento riflessivo. L'analisi dei segni sulle statue ha portato l'archeologo tedesco Brinkmann a riconoscere due protagonisti di una scena descritta sul frontone occidentale del Partenone: la guerra tra Atena e Poseidon per il possesso di Atene. A sarebbe Eretteo, il re di Atene, armato alla greca e con l'aria di sfida del vincitore, e B Eumolpo, figlio di Poseidon, con il più leggero armamento trace e l'espressione triste di chi sa che sarà sconfitto. In questo senso, lo studioso interpreta il diverso *ethos* dei Bronzi in senso narrativo: non il giovane e il vecchio, ma il vincitore e il vinto.
Tali ipotesi sono solo due tra le tante e trovano un riscontro descrittivo in un'opera di Pausania, che nel II secolo d.C. redige una sorta di guida turistica della Grecia. È noto però che lo scrittore abbia estrapolato stralci di opere precedenti, quindi non sappiamo se ciò che descrive derivi da una sua diretta osservazione o dalla riproposizione di un testo di secoli prima.

I Bronzi di Riace sono due delle quattro statue bronzee appartenenti al periodo greco classico a oggi rivenute: dopo la caduta dell'Impero Romano, le sculture in bronzo furono fuse per ricavarne armi, utensili e monete; fatto che rese ancor più preziosi i superstiti. Da questo concetto dobbiamo partire per capire la fortuna dei Bronzi, diventati in poco tempo delle celebrità a livello mondiale.
Ancora oggi il Museo Archeologico di Reggio Calabria, dove sono collocati, accoglie numerosi visitatori, come se il mondo non fosse mai sazio di ammirare quell'icona maschile duale, quasi una raffigurazione di un conflitto interno dell'uomo, o quel segreto che si percepisce nei loro occhi e nelle loro labbra; il loro mistero, forse il fascino senza tempo del mondo greco, teatro della mitologia, culla della nostra civiltà e della nostra cultura.

Un vicolo di Gerace. In basso: **le absidi della Cattedrale e la Porta dei Vescovi, detta anche "della Meridiana".**

Il borgo di Gerace

"Non abbiate paura di chiedere o di bussare alle porte quando necessario. Amatela questa terra, se veramente volete capirla. Diversamente resterà, per voi avventurieri, un enigma" (dal libro *Calabria: Viaggio alla scoperta della mia terra* di Roberto Aiello e Giuseppina Mazzei).

Una diversa dimensione del tempo. Le porte e le finestre lasciate aperte e le signore sedute sugli ingressi: Gerace è un borgo da scoprire camminando, ammirando i preziosi portali e i dettagli, attraversando le scale, gli archi, le viuzze che compongono il labirinto del suo impianto urbano, una strategia difensiva di epoca medievale per smorzare l'empito avversario in caso di assedio.

Gli stretti vicoli si aprono su piazze su cui si affacciano antichi conventi e basiliche, come la chiesa di San Francesco e quella del Monserrato, in cui vive in solitudi-

Profumo di bergamotto

Ha la forma di un'arancia e il colore di un limone. È verde da acerbo e giallo quando matura; se si gratta la buccia o se ne piega una foglia, emana un profumo unico: il bergamotto è un agrume che ha trovato il suo habitat ideale nella stretta striscia di terra compresa tra Reggio Calabria e Monasterace; solo quello che cresce in tale zona ha infatti i principi chimici che lo rendono la base insostituibile dell'industria profumiera mondiale.
Grazie alle sue qualità antisettiche, antibatteriche e antiossidanti, il bergamotto di Reggio Calabria è utilizzato anche nell'industria cosmetica e in quella farmaceutica. Recenti studi hanno certificato i suoi benefici sul cuore, sulla circolazione e sulla riduzione del colesterolo.

Il bergamotto di Reggio Calabria.

Negli ultimi anni è stato rilanciato come prodotto dell'enogastronomia locale: la sua profumatissima scorza viene impiegata per aromatizzare the, dolci, gelati, canditi e per la preparazione di un liquore tipico.

ne Madre Mirella, una monaca eremita di rito greco: una donna bellissima, laureata all'Università Sorbona, esempio tangibile della continuità del passato nel presente.
Gerace, bandiera arancione del Touring Club e porta del Parco dell'Aspromonte, è dislocata su tre livelli: il borgo basso, che anticamente ospitava le botteghe degli argagnari, i maestri vasai che producevano ceramiche d'eccellenza, esportate in tutto il Mediterraneo; la cittadella vescovile, con numerosi palazzi nobiliari ed edifici religiosi, tra cui la Cattedrale; e la cittadella fortificata dove, in caso di pericolo, si rifugiavano gli abitanti.
Gerace affonda le sue radici nella preistoria. Nella necropoli in Contrada Stefanelli è possibile visitare le tombe degli abitanti locali dell'età del ferro e del bronzo: i siculi.
La cittadina fu un'importante sede vescovile che contava oltre 70 chiese, costruite non per un'esigenza di culto, ma come espressione di potere da parte dei Normanni che tentarono - invano - la latinizzazione della diocesi edificando basiliche a croce latina. La cattedrale, consacrata nel 1045 e ristrutturata dopo il terremoto del 1783, è il risultato di due costruzioni sovrapposte: la parte bassa, detta cripta, è ciò che rimane di una piccola chiesa bizantina con la pianta a croce greca. Le sue colonne sono sormontate da capitelli databili al tardo V secolo e provenienti dalle ville della città costiera di Locri che, in quell'epoca, fu abbandonata dagli abitanti, che si trasferirono sulle alture fondando Gerace. Sulla cripta fu edificata in epoca normanna una chiesa con la pianta a croce latina.
La cattedrale fu sede di un clero nobile importante, come si comprende dalla ricchezza degli arredi liturgici conservati nell'annesso Museo Diocesano, testimonianza dei contatti che i vescovi di Gerace, un piccolo borgo dell'Aspromonte, avevano con i vertici delle classi politiche, delle botteghe artigiane e orafe d'Europa, dal XVI al XVIII secolo.
Ne è un esempio l'arazzo proveniente da Bruxelles e firmato da Jan Leyniers, membro di una delle più importanti famiglie di arazzieri fiamminghi del XVII secolo, della quale rimangono solo quattro arazzi: a Gerace, a Chicago, a San Pietroburgo e a Boston.
L'arazzo, quando fu ritrovato, era attaccato al soffitto per tamponare una perdita d'acqua; a seguito del restauro, che ne ha ripristinato i colori, eliminando le muffe, è stato esposto al Museo Archeologico di Reggio Calabria e poi riportato a Gerace.

Domenico Ditto nel suo laboratorio di ceramiche a Seminara. Al centro: **orci per olio e vasi per acqua, sec. XIX e XX.** Nella pagina a fianco, in basso: **Cujura con figura di bagnarota, 1930 circa, Museo delle Ceramiche di Seminara.**

Le ceramiche di Seminara

Sono detti "pignatari" e producono le ceramiche seguendo le tecniche di origini bizantine e utilizzando le fornaci alimentate a nocciolo di ulivo, identiche a quelle rinvenute negli scavi all'interno del parco archeologico di Locri risalenti al V secolo a.C.

La ceramica di Seminara, famosa nel mondo e amata da Pablo Picasso, è caratterizzata dalle cromie del verde, del giallo e del blu; nel piccolo borgo calabrese alcune famiglie continuano da generazioni quest'arte che affonda le radici nella Magna Grecia.

Purtroppo il terremoto del 1783, che rase al suolo il paese, ha lasciato un enorme vuoto nella ricostruzione storica di questa tradizione e i più antichi manufatti che si conservano sono ottocenteschi. Nel 2019 è stato inaugurato il **Museo della Ceramica di Seminara** che fornisce un collegamento storico dal periodo magno greco ai giorni nostri: sono esposte diverse figure tradizionali, come il riccio, la pigna, la sirena, la cornucopia e i pesci, così come anfore, vasi, bottiglie antropozoomorfe e maschere apotropaiche, che venivano affisse all'ingresso di casa per scacciare gli spiriti maligni.

Nel museo si conservano le borracce a forma di pesce realizzate per i pellegrini che si recavano a Rosarno per venerare San Rocco e alcune varietà del *gabbacumpari*: brocche da vino con una serie di fori da cui, per bere, era necessaria una certa abilità, utilizzate nei banchetti conviviali come momento goliardico.

Lo stocco di Mammola

Il merluzzo arriva dalle isole Lofoten, in Norvegia, ma lo stocco è un prodotto tipico del Parco Nazionale dell'Aspromonte.

A **Mammola**, un piccolo paese montano di nemmeno mille anime, sono attivi ben tredici ristoranti specializzati nella cucina dello stoccafisso, servito, secondo la tradizione, nei classici tegami di terracotta e festeggiato in grande stile il 9 agosto di ogni anno, nell'immancabile sagra.

Lo stoccafisso è il merluzzo essiccato al sole, un processo di conservazione che conferisce un sapore delicato al piatto finale, a differenza di quello intenso del baccalà che proviene dalla disidratazione sotto sale del merluzzo stesso.

La pasta del borgo con lo stocco Mammola.

Essendo un prodotto essiccato, quindi facile da conservare, era molto diffuso nel Medioevo e i viaggiatori erano soliti portarlo durante i lunghi spostamenti, poiché era sufficiente metterlo a mollo per poi cucinarlo. Furono proprio i viaggiatori ad accorgersi che quello ammollato nelle acque di Mammola diventava più bianco, più soffice e delicato, grazie alle proprietà di una sorgente naturale oligominerale locale. Fu così che il piccolo borgo diventò nel tempo un prediletto punto di sosta per ammollare lo stoccafisso.

La lavorazione è un processo lungo e costoso che dura dai sette ai dieci giorni in acqua corrente e varia a seconda del piatto a cui è destinato il prodotto.

Quello tradizionale è lo stoccafisso in umido con le olive, le patate e i pomodorini. Da non perdere un assaggio di "pasta del borgo": una pasta fresca fatta in casa con farina raffinata, condita con pomodoro, stoccafisso e guanciale, su cui viene grattugiata la ricotta affumicata, altro prodotto tipico di Mammola, assieme ai funghi.

I mosaici di Casignana

Un incastro di tessere bianche e verdi pavimenta una sala a pianta ottagonale, andando a comporre quattro figure femminili che cavalcano un leone, un toro, un cavallo e una tigre, in un contesto mitologico marino. Le quattro ninfee rappresentano le nereidi che danno il nome all'omonima sala, nel *frigidarium*, uno degli ambienti più ricchi ed eleganti dell'intero complesso, costituito da ambienti termali e residenziali.

Siamo in **contrada Palazzi**, nel comune di Casignana, lungo l'antica strada di collegamento tra Locri Epizefiri

Gelsomini per Chanel

La **Locride** è conosciuta anche come “riviera dei gelsomini”.
Le due specie di gelsomini che profumano l’aria primaverile lungo le coste ioniche erano, nel secolo scorso, una risorsa economica molto importante per il territorio. Le gelsominaie, prima dell’alba, andavano a raccogliere i fiori non ancora chiusi dalla brina mattutina e li spedivano in Francia a Chanel per fare i profumi.
La loro attività è andata scomparendo con l’avvento delle essenze chimiche.

e Rhegion (Reggio Calabria), in una *statio* romana: un luogo di sosta dove era possibile rifocillarsi, far riposare i cavalli e andare alle terme, fra tarsie marmoree e mosaici colorati. Rinvenuta nel 1963, la villa, che è stata datata al I secolo ma presenta tracce di frequentazione fino al secolo VII, conserva il più vasto nucleo di mosaici romani della Calabria: oltre ventitré ambienti decorati con mosaici policromi che attestano la presenza di maestranze specializzate e che, a causa della risalita marina, sono rivestiti da una patina bianca, ma rivelano la loro vivacità se spruzzati con acqua distillata.
Si pensa che l’edificio appartenesse a una famiglia patrizia importante, probabilmente legata all’attività vinicola, ipotesi che si basa sui molti frammenti di anfore romane ritrovate e su alcune raffigurazioni presenti nei mosaici.
Fanno parte dell’area termale le latrine, dove gli uomini erano soliti chiacchierare e fare affari.

Particolare dei mosaici della Sala delle Nereidi. Al centro: **il rosone del frigidarium, Villa Palazzi di Casignana.**

Nik Spatari, Ultima Cena, 2011. Nella pagina a fianco: **l'ala della foresteria. MuSaBa, Mammola.**

I colori di Nik Spatari

Una storia di passione e di bellezza, di Calabria e di universo, di colori e di natura. Prima di tutto, una storia d'amore: quella di **Nik Spatari** e **Hiske Maas**.
Lui è calabrese, pittore, scultore, architetto con un talento innato. Un autodidatta che si è nutrito della frequentazione e della collaborazione con i grandi del Novecento, da Pablo Picasso a Le Corbusier, da Jean Cocteau a Max Ernst. Lei è olandese con un'esperienza internazionale in ambito artistico; è creativa, pragmatica, manageriale. I due si conoscono a Parigi ma, per realizzare il loro sogno, scelgono Mammola, nel cuore antico della Locride: un ambiente ostile e affascinante dove, nel 1969, si trasferiscono.
Tra sogni, fatica e difficoltà burocratiche, riescono ad acquistare e a restaurare in maniera innovativa l'ex complesso monastico di Santa Barbara e l'ex stazione calabro-lucana, ripristinando sette ettari di terreno per costituire il museo all'aperto. Nasce il **MuSaBa**: il Parco Museo Laboratorio Santa Barbara. Costruiscono successivamente una foresteria e la "Rosa dei venti", un'ala annessa dove sono esposte alcune meravigliose opere di Nik. Nella sua arte, le forme sono frammentate in geometrie e colori, diventando parti di armonie universali. Nik ha lavorato alle sue creazioni fino al suo ultimo giorno, arrivato tre anni fa. Al MuSaBa è rimasta Hiske: una donna tenace e instancabile, nonostante l'età. Ci accoglie e ci racconta il sogno realizzato con il

marito: il loro cantiere-laboratorio in cui operano ancora oggi artisti di tutto il mondo. Un sogno che, a suo dire, “non finirà mai. Come non finisce la luce, la fantasia, il vento, l’arte”.

Questo articolo è stato realizzato nell’ambito del progetto della Camera di commercio **Reggio Calabria Welcome**, condiviso da un ampio partenariato pubblico che punta a valorizzare il turismo *Activity* outdoor e sportivo e il turismo *Heritage* attraverso la scoperta del ricco patrimonio naturalistico, delle testimonianze storiche, culturali ed enogastronomiche custodite nella estrema punta dello Stivale. **Reggio Calabria Welcome** promuove il territorio e un’offerta turistica organizzata che garantisce standard di qualità definiti in specifici disciplinari.
www.reggiocalabriawelcome.com.

Reggio Calabria
Welcome

Emozioni in VAL di FIEMME

Testo e foto di Franco Voglino e Annalisa Porporato

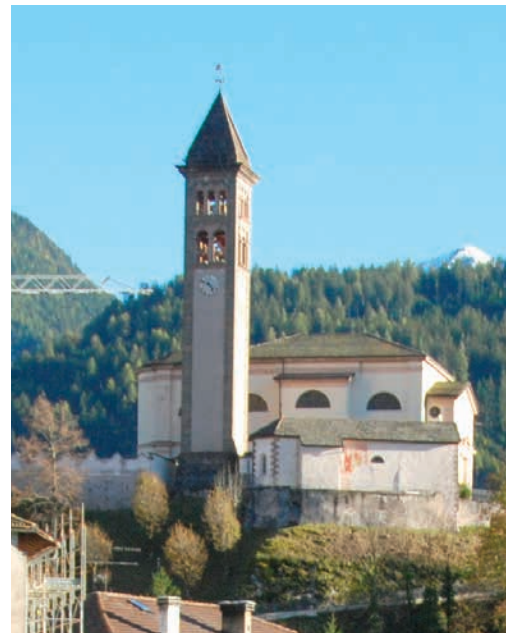
Il meraviglioso panorama dolomitico che si apre da Malga Bocche.

Una tradizione di calorosa ospitalità e una grande attenzione alla tutela del territorio fanno della Val di Fiemme una meta privilegiata dove emozionarsi sia d'estate sia d'inverno nella sua immensa area naturale e paesaggistica

Per noi, abituati alle vallate quasi parallele del Nord-Ovest, dove le cime principali sorgono quasi sempre verso la testata di esse, il Trentino appare sempre come una meraviglia e un mistero, con valli così diverse che non si adagiano tranquille una accanto all'altra, ma sembrano avere una vita propria con andamenti irregolari e vette grandiose che sbucano da ogni parte.
La Val di Fiemme è una di queste, così facile da raggiungere perché priva di grossi tornanti e passi impervi, ma circondata da cime imponenti come Le Pale di San Martino e il Latemar. Il fondovalle si allunga dolce e quasi pianeggiante, ma in un niente, grazie agli impianti di risalita utilizzabili in tutte le stagioni, si sale in vetta a respirare l'aria pura delle Dolomiti. Quote elevate che nascondono ampi pianori in cui passeggiare agevolmente d'estate, passando di malga in malga, e piste da sci d'inverno in grado di soddisfare i gusti di tutti grazie anche alla Fiemme Cembra Guest Card, una tessera fornita gratuitamente a chi pernotta nelle strutture della valle e che permette di muoversi senza pagare i mezzi pubblici, oltre a svariate agevolazioni e sconti, come il ritiro della Summer Card (una sorta di skipass estivo) a un prezzo speciale.
È un mondo allo stesso tempo orizzontale e verticale, da scoprire ascoltando le storie dei suoi luoghi speciali o degustandone gli ottimi prodotti, magari al birrificio di Fiemme o nelle cantine della Val di Cembra.
Qui è facile rigenerarsi con un momento "slow" di yoga e di forest bathing, camminando a piedi nudi in un ruscello, mentre i più piccoli si divertono con mucche, caprette, api, alpaca e… i terribili draghi del Latemar. Altro che mucche...

Castello di Fiemme: un paese ricco di storia e tradizioni

Indipendentemente che si arrivi dall'autostrada, uscita Egna-Ora, o dalle altre vie che percorrono la bucolica Val di Cembra, **Castello di Fiemme** è il benvenuto più appariscente in valle poiché la sua sagoma è inconfondibile, con la chiesa ottocentesca dedicata a **San Giorgio Martire**, issata su un evidente dosso, mentre tutto attorno si allarga una conca di verdeggianti prati. Altura



che un tempo lontano vedeva ergersi un vero e proprio fortilizio, da cui il nome attuale dell'abitato. Oggi della fortezza non è rimasto nulla perché andò bruciata nel 1226, distrutta dagli stessi valligiani in quanto simbolo di oppressione, denotando un qual certo caratterino, che si scontra con l'attuale cordialità nei confronti dei turisti. Oggi, a ricordare l'epoca storica sono soprattutto gli edifici del centro, case cinquecentesche ancora ben conservate con le loro scale esterne massicce e gli affreschi a tema per lo più religioso. D'estate questo comune è il capolinea della **Pista Ciclabile delle Dolomiti**, una via che in una cinquantina di chilometri e soli 600 metri di dislivello attraversa tutta la Val di Fiemme partendo da Canazei, in Val di Fassa, eventualmente con la possibilità di ritorno mediante un autobus in grado di trasportare anche le due ruote. D'inverno, la stessa pista diventa in buona parte la sede della **Marcialonga**, celebre evento nato un po' per scommessa e un po' per caso: narra la storia che quattro amici, dopo aver partecipato alla mitica Vasaloppet, la Granfondo svedese, cominciarono a sognare una gara simile nelle loro vallate. Nonostante lo scetticismo e le iniziali difficoltà, nel febbraio 1971 si svolse la prima edizione della Marcialonga, divenuta nel tempo mitica quasi quanto la nordica sorella maggiore.

La rinfrescante cascata di Val Moena. Nella pagina a fianco: **scorcio del Castello di Fiemme ricco di edifici storici.**

Cavalese: una terrazza soleggiata

Pochissimi chilometri, ed ecco Cavalese, dal centro ricco di locali e palazzi storici, come il **Palazzo della Magnifica Comunità di Fiemme**, un edificio che risale al Trecento utilizzato come residenza estiva per i Principi Vescovi di Trento. A metà Ottocento divenne sede della Magnifica Comunità di Fiemme, un ente che nel 1111 (una data che sembra inventata, ma che è reale) stilò un accordo con il principe Vescovo di Trento: la comunità avrebbe pagato ogni anno il mantenimento di ventiquattro soldati, e in cambio avrebbe avuto voce nel gestire il patrimonio boschivo e il territorio della valle. Gestione che prosegue tuttora! Oggi nel palazzo si visitano la pinacoteca, il museo e l'archivio di manoscritti, statuti e scritture varie, oltre alle carceri che racchiusero le "streghe di Cavalese", una triste pagina di storia locale: tra il 1505 e il 1506, ben ventotto persone, per lo più donne, furono arrestate e condannate a morte. Di esse, sei riuscirono a fuggire, tre morirono in carcere ma le altre diciannove furono portate al rogo.

Un altro palazzo storico ospita invece il **MeAC, il Museo d'Arte Contemporanea**, ma è il grandioso **Parco della Pieve**, vero polmone verde, a colpire i visitatori. Dominato da alti e silenziosi tigli, d'estate è un punto di ristoro ombreggiato; d'autunno i mucchi di foglie sono così alti che i ragazzi li possono utilizzare come materassi per salti acrobatici, mentre con la neve è un mondo di silenzio che si avvolge attorno alla **Pieve dell'Assunta**, edificio sacro che dà il nome al parco stesso, eretto nel 1112, rifatto nel Quattrocento in stile gotico e ulteriormente modificato nel Seicento. Passeggiare tra i suoi viali, in qualsiasi stagione, dona una boccata di ossigeno. Curiosità: la galleria illuminata che la **Passeggiata panoramica** fa attraversare, è ciò che resta di una linea ferroviaria utilizzata fino al 1963 e che passa quasi al di sotto del Palazzo del Ghiaccio, fruibile anche d'estate, e alla stazione della funivia (*anello di 100 metri di dislivello, 3,8 chilometri, 1 ora totale*).

Funivia, sì, perché proprio da qui partono gli impianti di risalita che portano al **Cermis**; o meglio, impianti di ridiscesa. Il primo tratto, infatti, conduce giù a fondovalle, lungo la pista di fondo, per poi risalire il fianco della montagna con due tratti di funivia che portano ai 2.000 metri di altitudine dell'Alpe Cermis. Da qui si potrebbe proseguire ancora con la funivia, ma è possibile anche avventurarsi a piedi lungo il sentiero **Percorsi Dolomitici** per arrivare al Paion del Cermis (2.230 m/slm), al cospetto di un panorama grandioso e affascinante che arriva a comprendere le principali cime dolomitiche come la Marmolada, Brenta, Latemar, Catinaccio, Sassolungo, Sella, Cristallo, Antelao, Pelmo, Civetta e le Pale di San Martino che si possono ammirare dal punto chiamato Panoramio 360° (*230 metri di dislivello, 1,5 chilometri, 1 ora sola andata*).

Sempre in prossimità di Cavalese, senza risalire di quota perché vicina alla strada provinciale, si può raggiungere in maniera semplice un singolare getto d'acqua. Perché singolare? Il getto della **cascata di Val Moena** esce da una strettoia tale che si forma una sottile striscia, la quale si

allarga solamente dopo alcuni metri, così che da un punto di vista (non sveliamo quale, vogliamo o no lasciare un poco di mistero?), sembra quasi una mano con un dito sollevato a puntare in alto. Effetto, ovviamente, che dipende anche dalla quantità di acqua presente.... In basso, un ponte permette di godere di una vista d'insieme del salto alto una ventina di metri; invece, se si segue il sentierino in forte salita a sinistra, si risale in parte la cascata, affacciandosi da un punto di vista più ravvicinato (*dislivello irrilevante, 0,3 chilometri, 15 minuti sola andata soste escluse*).

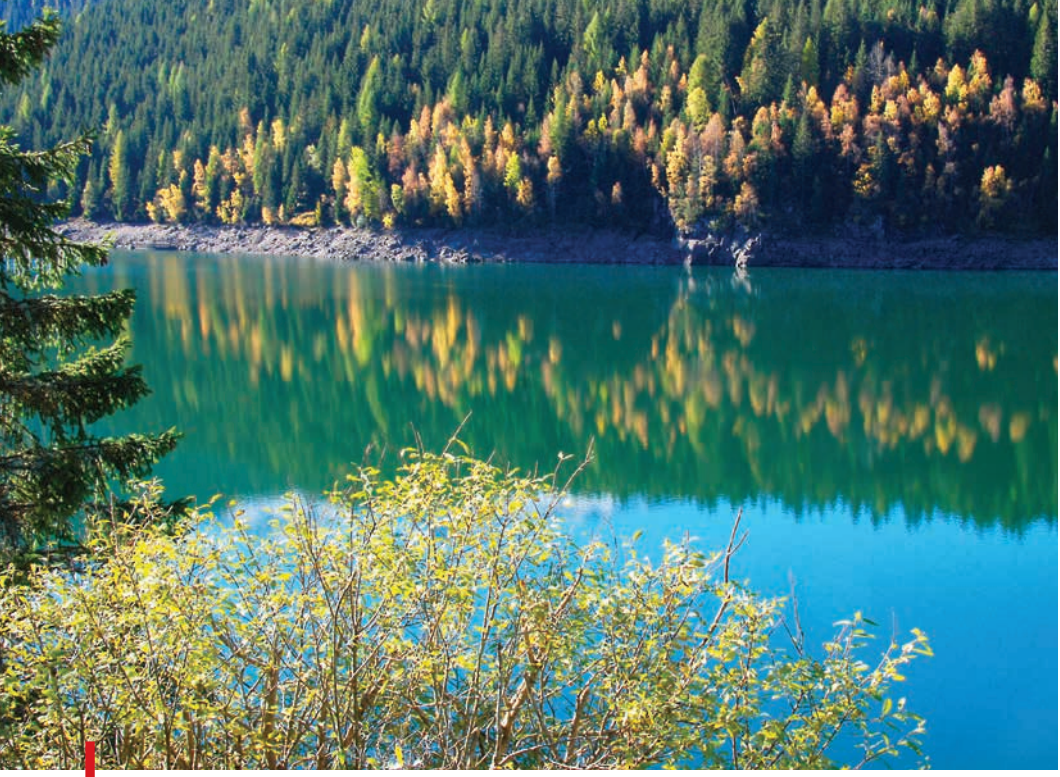
Predazzo e il Latemar: il giardino geologico delle Alpi

Seguendo idealmente il tracciato della Marcialonga, proseguiamo lungo la valle e superiamo gli abitati di Tesero e Ziano di Fiemme per arrivare a **Predazzo**, il paese più popoloso della vallata. E pensare che, in origine, era formato da soli dodici masi! Nella piazza centrale sorge imponente la **chiesa** dedicata ai **SS. Filippo e Giacomo**, in stile neogotico del 1870, e accanto ecco il **Museo Geologico delle Dolomiti**, una sede distaccata del noto Muse di Trento, che presenta una raccolta di minerali e fossili di queste montagne con video e installazioni interattive per scoprire che, in realtà, siamo in fondo al mare. Eh già, un tempo così lontano che per noi comuni mortali è difficile da immaginare, le alte e imponenti Dolomiti non erano altro che spiagge e fondali marini e ancora oggi, incastrate tra la roccia, è possibile trovare resti di conchiglie e stelle marine, ben più vecchie dei dinosauri.

Predazzo si trova nel punto in cui la Val di Fiemme si biforca: a destra punta verso il Passo Rolle per scollinare in direzione di San Martino di Castrozza e le Pale di San Martino, mentre a sinistra va in maniera

Uovo di drago incontrato durante la passeggiata a tema fantasy. Nella pagina a fianco, in alto: **particolare punto di vista dall'interno del "nido" nel percorso Latemar.Alp.** In basso: **la casa laboratorio dello scienziato della Foresta dei Draghi.**

più tranquilla verso la Val di Fassa.
Ci teniamo inizialmente lungo la valle di sinistra, dove si trovano gli impianti di risalita dello **Ski Center Latemar** con i suoi cinquanta chilometri di piste per tutti i gusti. Non solo sci, ma slittino e, in località **Gardonè**, praticamente al termine della prima tratta di risalita, l'**Alpine Coaster**: un bob a due posti su rotaia che scorre per quasi un chilometro con dossi, salti e anche un giro a 360°, attivo sia d'inverno sia d'estate. Proprio accanto, ecco una chicca per chi ha bambini, o per adulti in cerca di una passeggiata rilassante: **La foresta dei Draghi**. L'anello è semplicissimo e d'estate accessibile anche ai passeggini e a disabili motori. I più piccoli potranno divertirsi acquistando alcuni giocolibri che li guideranno tra indovinelli e storie; gli adulti ammireranno le opere di land art disseminate lungo la passeggiata, opere ideate da studenti e professori dell'Istituto d'Arte Soraperra di Pozza di Fassa, e successivamente realizzate da artisti locali come Marco Nones (*anello di dislivello irrilevante, 1,5 chilometri, 30 minuti totali soste escluse*).
Sempre da Gardonè parte anche un altro percorso, simile come filosofia ma più lungo, denominato **Sentiero del pastore distratto** perché si trovano vari oggetti disseminati nel bosco come zaini appesi ai tronchi e scarponi abbandonati, ma anche opere artistiche e punti di relax. L'anello è molto facile e rilassante, ma attenzione: d'inverno va percorso solo quando c'è poca neve, mentre nelle altre stagioni è sempre consigliato, soprattutto per alcune delle opere che si incontrano che porteranno allegria non solo ai piccoli ma anche agli adulti, come la sagoma di legno in cui infilarsi per una foto insolita! (*anello di 100 metri di dislivello, 2,2 chilometri, 1 ora totale soste escluse*).
Sempre entro l'area dello Ski center Latemar si trova l'interessante **Parco d'arte RespirArt**, con installazioni artistiche disseminate sulla montagna per un connubio tra arte e natura davvero straordinario. Purtroppo d'inverno è avvicinabile solo con gli sci ai piedi, ma è sufficiente aspettare lo scioglimento del manto nevoso per un'escursione facile ed emozionante che parte dalla seggiovia Pampeago-Monte Agnello (*anello di 200 metri di dislivello, 2,5 chilometri, 1 ora soste escluse*).
Altrettanto coinvolgente, ma d'inverno accessibile sempre e solo con gli sci ai piedi, è il vicino percorso di **Latemar.Alp**: immerso in pascoli spaziosi, guida di installazione in installazione alla scoperta del mondo pastorale agricolo. A piedi è possibile avventurarvisi solo in assenza di neve; in questo caso, è accessibile



Le limpide acque del Lago di Paneveggio riflettono maestose foreste. Nella pagina a fianco, in alto: **pannello informativo nel Parco Naturale Paneveggio Pale di San Martino.** In basso: **il Panoramio 360°al Cermis.**

anche ai passeggini e disabili motori. Da non perdere soprattutto il "nido" dal cui interno ammirare le cime delle Dolomiti! (*-200 metri di dislivello, 3,5 chilometri, 1 ora sola andata soste escluse*).

Il Parco Paneveggio Pale di San Martino: un mondo di acque, rocce e foreste

Tornati a Predazzo proseguiamo verso il Passo Rolle; superato il panoramico centro di **Bellamonte** si trova il punto di partenza della **Ski area Bellamonte-Alpe Lusia**. Anche qui il regno è degli sciatori, ma se si sale con la funivia fino a La Morea e tenendo poi la destra, allontanandosi dalle piste da sci, si può percorrere una strada non segnalata ma evidente che porta fino a **Malga Bocche**, da cui si apre una vista grandiosa sulle Pale di San Martino (*-100 +60 metri di dislivello, 4,5 chilometri, 1,30 ore sola andata*).

Proseguendo lungo la strada di fondovalle, appena oltrepassato il **lago di Paneveggio**, ecco apparire un recinto sulla destra. Se ci si sofferma si potranno ammirare i superbi **cervi** qui ospitati e che, più curiosi loro di noi, si lasciano spesso ammirare in tutta la loro maestosità. Siamo ormai all'interno del **Parco Naturale Paneveggio Pale di San Martino** e dall'ufficio informazioni parte un facile percorso ad anello, fattibile anche d'inverno, che porta nel cuore della Val di Fiemme: il **bosco dei violini.** No, nessuna opera artistica di forma musicale: si tratta di un bosco di abeti rossi utilizzati dai liutai per costruire la cassa armonica di questi delicati strumenti. Si narra che lo stesso Stradivari venisse di persona per scegliere i tronchi più adatti! Nell'anello, chiamato **Sentiero Marciò**, si passa su un panoramico ponte trasparente e, verso la fine, un altrettanto emozionante ponte sospeso che attraversa la forra del Travignolo (*anello di dislivello irrilevante, 2 chilometri, 1 ora totale*).

Appena oltre il recinto dei cervi si deve abbandonare la strada per il Passo Rolle per svoltare a sinistra. Pochi chilometri e ci si trova all'imbocco della **Val Venegia**, una valle che abbraccia il monte Castellaz per incunearsi nel cuore delle **Pale di San Martino**. Ormai decisamente lontani dalle piste, si cammina tranquillamente sulla strada, avvolti nella natura e ammirando lo spettacolo che solo essa sa offrire liberamente, fino ad

arrivare alla Malga Venegiota, dove si scopre un mondo silenzioso e incantato (*150 metri di dislivello, 3,2 chilometri, 1,30 ore sola andata*).
Un ultimo spostamento ed eccoci al **Passo Rolle**, sul confine tra la Val di Fiemme e San Martino di Castrozza, davanti all'impressionante **Cimon della Pala**. Lasciata la vettura nei pressi della malga omonima, si percorre un facile tracciato che porta agevolmente ai piccoli e suggestivi **laghetti di Colbricon**, sulle cui rive sorge un piccolo rifugio (aperto da giugno a settembre, *-20 +80 metri di dislivello, 2 chilometri, 1 ora sola andata*).

Prelibatezze della gastronomia di valle: speck, stinco di maiale, birre artigianali e spatzle. (foto: Daiano- pg visitfiemme.it)

Un finale mozzafiato per una valle che sa offrire il meglio a chi la vuole scoprire a passo lento, con amore e senza fretta alcuna.

Un territorio da gustare

La gastronomia del territorio sa coprire un menù completo, a partire dalla **pasta Felicetti**, prodotta a Predazzo e ottenuta da acqua di montagna e aria pura. Si prosegue quindi con i **canederli**, simili a grossi gnocchi a base di pane raffermo e speck oppure con spinaci o altre verdure, serviti solitamente con burro fuso. Altro tipico primo piatto sono gli **spatzle**, piccoli gnocchetti solitamente verdi ma che oggi si trovano in vari gusti. Seguono gli affettati con lo **speck** in testa, per poi passare ai formaggi, veri sovrani della gastronomia montana.
Ecco quindi che citiamo, senza togliere nulla a nessuno, il **Formae Val di Fiemme** stagionato 100 giorni, o il più noto **Puzzone di Moena** il cui areale di produzione abbraccia anche questa vallata. Infine i dolci, tra cui vogliamo menzionare l'immancabile **strudel** e i dolcissimi **strauben**. Il tutto eventualmente annaffiato dall'ottima **Birra di Fiemme**, prodotta a Masi di Cavalese.

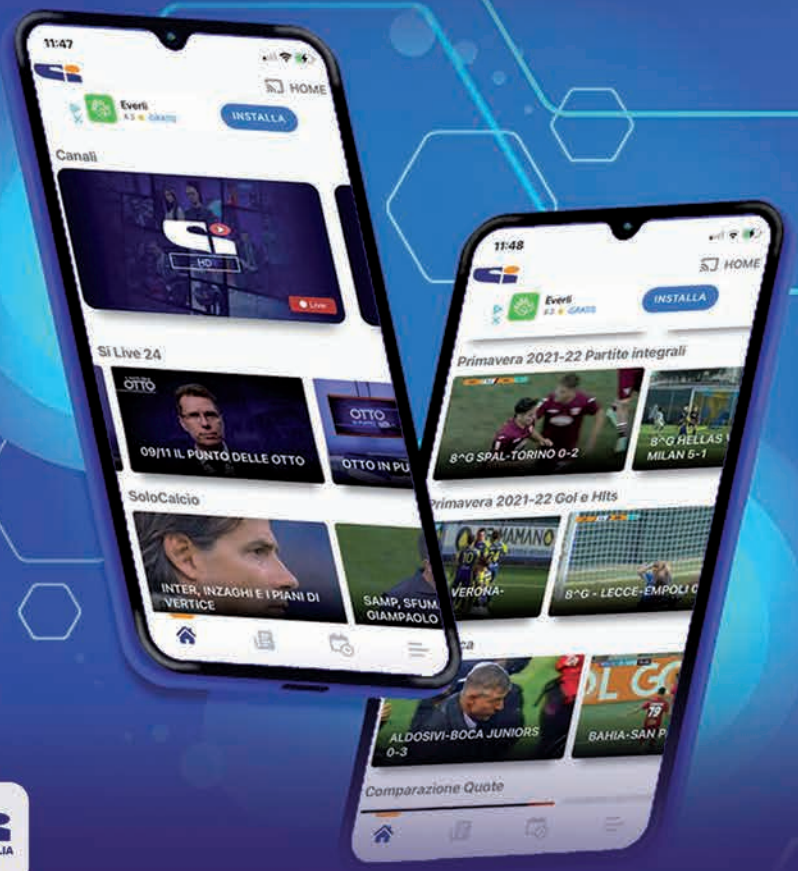
› Val di Fiemme ‹

Inquadra il QR Code e porta
con te in viaggio curiosità, eventi
e informazioni utili per il tuo itinerario

ITINERARI

SCARICA L'APP DI SPORTITALIA

SCANSIONA IL QR CODE E SEGUI TUTTE LE NOSTRE ESCLUSIVE LIVE DOVE VUOI TU



DISPONIBILE ANCHE SU

androidtv | chromecast | firetvstick | Rakuten TV | SAMSUNG TV Plus

in HD su Si Smart

in streaming su www.sportitalia.com

@tvdellosport

sportitalia_official

Sportitalia TV

Sportitalia TV

L'ULTIMO ACCAMPAMENTO del nomade

di Scilla Nascimbene

Il Teatro marittimo, appartamento privato di Adriano al centro di una piscina anulare, da cui l'imperatore osservava l'emisfero celeste e la stella di Antino. Villa Adriana, Tivoli.

Gli imperatori la scelsero per le ville dell'otium, in cui ritrovare la pace dell'anima. Fu la culla delle prime comunità monastiche, dei primi giardini all'italiana, meta del famoso "Grand Tour".
Gli artisti si rifugiavano a dipingere nei suoi borghi di cresta e uno di loro fece tremare il mondo dell'arte. C'era chi abbandonava la valle per cercare fortuna a Montmartre, diventando protagonista di opere oggi nei più importanti musei del mondo.
La città di Ercole, che con la sua centrale elettrica ha illuminato Roma, fu l'ultimo approdo di un uomo che aveva girato per tutto il suo impero. Vi costruì il suo sogno. Fatto di pietra.

I suoi anni più belli erano trascorsi in viaggio, negli accampamenti o agli avamposti, e quella villa che aveva fatto costruire ai piedi delle colline di Tivoli era "**l'ultimo accampamento del nomade**, l'equivalente, in marmo, delle tende da campo e dei padiglioni dei principi asiatici [...] Ogni pietra rappresentava il singolare conglomerato d'una volontà, d'una memoria, a volte di una sfida. Ogni edificio sorgeva sulla pianta di un sogno".
È Marguerite Yourcenar a dar voce a uno straordinario imperatore nel suo capolavoro *Memorie di Adriano*, la "meditazione scritta di un uomo malato che dà udienza ai ricordi" unita al cesello della ricostruzione storica per scoprire il velo del tempo, "il segreto delle sorgenti sotto le pietre".
Adriano era un uomo schivo, ma aveva viaggiato per tutto il suo impero "cercando la libertà più che la potenza". Aveva portato la pace fino ai confini del regno e riprodotto, nella sua dimora di Tivoli, le architetture che i suoi occhi avevano visto nel mondo. E i colori: "il diaspro, verde come i fondi marini, il porfido poroso come le carni, il basalto, l'ossidiana opaca". Riflessi d'acqua, forme curve e cupole autoportanti - da lui stesso inventate come quella del Pantheon - che comunicavano col cielo attraverso un largo foro, creavano un effetto illusionistico a Villa Adriana e davano vita al suo sogno fatto di pietra, in cui esprimeva la sua essenza, la sua universalità e la sua politica.

Secondo lo storico Grenier, il canopo, una sala banchetti creata intorno a uno specchio d'acqua, raffigurerebbe il mondo pacificato da Adriano: la parte dell'euripo, cioè il canale, sarebbe per Grenier il simbolo del Mediterraneo, le cariatidi testimoni del mondo occidentale e le amazzoni di quello orientale; Mercurio il messaggero della pace, accanto a Marte con lo scudo abbassato.
Certamente il canopo rappresentava il canale di Alessandria d'Egitto in cui era affogato Antino.
Si erano conosciuti in viaggio. Adriano aveva 46 anni e Antino 14: era greco, bellissimo e l'imperatore se ne innamorò follemente. Fu per lui un compagno di anni favolosi ma, come scrive Adriano con la penna di Marguerite Yourcenar, "qualsiasi felicità è un capolavoro" che facilmente si deturpa.
La sua era svanita con la morte di Antino, annegato misteriosamente nel Nilo, forse immolatosi per salvare il suo amato imperatore, che amministrava culti misterici legati alla rinascita per combattere la paura di morire, abbandonandosi "al mondo oscuro delle sensazioni, quella nera notte dove folgorano e turbinano soli accecanti".
Il degrado avanzava a causa dei calcoli renali di cui soffriva: la cosiddetta "malattia della pietra", proprio la materia che aveva dato forma ai suoi sogni rendendoli immortali.
Una nave, giunta da Alessandria d'Egitto, aveva scaricato obelischi e sfingi per la tomba del giovane a Villa Adriana. "Ha obbedito all'ordine del cielo" era inciso su di essa. In occasione dell'anniversario della morte, il

La Fontana dell'Ovato di Villa d'Este. In basso: **particolare del canopo di Villa Adriana con al centro la statua di Marte.** Nella pagina a fianco: **la statua del dio Tevere accanto al canopo.**

Il viale delle Cento Fontane di Villa D'Este. Al centro e nella pagina a fianco: **l'acquedotto romano Anio Novus, che raccoglieva le acque nell'alta Valle dell'Aniene.**

sole entrava attraverso gli oculi dei corpi laterali, illuminando la statua di Antino: un orientamento studiato dallo stesso Adriano.
L'imperatore osservava l'emisfero celeste nell'intimità del suo appartamento, il "Teatro marittimo", al centro di una piscina anulare.
Il filosofo Cabria gli aveva indicato una stella, nella costellazione dell'Aquila, che dopo la morte di Antino aveva iniziato brillare come una gemma. Fu chiamata la stella di Antino, fino a pochi secoli fa.
"Ogni notte, mi esaurivo a seguirne il corso; ho scorto strane figure in quella parte del cielo. Mi ritennero folle. Ma non m'importava. [...] Sono stato padrone assoluto una volta sola, e di un solo essere [...] Nel momento in cui io scrivo, io so esattamente quali stelle passano qui, a Tivoli, sopra questo soffitto ornato di stucchi e di pitture preziose, e altrove, laggiù, su un sepolcro".

Il giardino delle meraviglie

"Costruirò un giardino sontuoso come quello degli imperatori". L'architetto Pirro Ligorio mantenne la

promessa fatta al cardinale Ippolito II d'Este, figlio di Alfonso I e Lucrezia Borgia, passato alla storia come "il papa mancato", dopo cinque conclavi falliti.
Un convento fu trasformato in palazzo, una valle fu sbancata per adagiarvi terrazze degradanti e fontane a caduta in cui l'acqua fu portata con un acquedotto costruito ad hoc. Liborio recuperò le statue nelle antiche *domus* tiburtine e a Villa Adriana, da cui rubò anche qualche idea del geniale imperatore, riproponendola dopo un restyling adatto all'epoca.
Giochi d'acqua, riflessi e fontane, criptoportici per passeggiare al fresco e interni decorati dai più grandi nomi del manierismo romano rendevano Villa D'Este una delle più belle dimore del Rinascimento ma, durante i lavori in corso, il cardinale morì.
Ironia della sorte, era pieno di debiti e la villa, non ancora finita, fu spogliata per sanare i guai, dopo aver redatto un meticoloso inventario che ce la descrive nei suoi splendori.

La città che ha illuminato Roma

Sono passati oltre 130 anni da quel primato mondiale: l'accensione della prima lampadina grazie alla corrente elettrica alternata lanciata a distanza. Fino ad allora, l'energia elettrica continua, prodotta con il carbone, poteva essere inviata solo in un raggio di poche centinaia di metri.
Sul podio è **Tivoli** con la centrale dell'Acquoria, che il 4 luglio 1892 ha illuminato Roma, sua storia nemica, sorta 450 anni dopo rispetto all'antica Tibur, le cui origini risalgono al 1215 a.C.
L'acqua è da sempre la sua ricchezza grazie al fiume Aniene, artefice dell'omonima valle, detta "degli imperatori", poiché la scelsero come luogo ideale per le loro ville dell'*otium*, dove ritrovare la pace dell'anima, e per le importanti infrastrutture di cui, già dal IV secolo a.C., era dotata: le strade - tra cui la Tiburtina Valeria che la collegava alla capitale - e gli acquedotti, quattro degli undici che alimentavano Roma di acqua potabile.
Fu proprio a seguito delle devastazioni causate dalle piene dell'Aniene che nel 1826 papa Gregorio XVI commissionò la deviazione del fiume sotto il Monte Catillo attraverso due grandi cunicoli, detti gregoriani, generando la grande cascata di Tivoli, alta più di cento metri, grazie alla quale la città fu la prima in Italia ad avere la luce elettrica per uso civico nel 1886.

Da Anticoli Corrado a Montmartre

Anticoli Corrado ispirava i pittori, ma non gli scrittori: se n'era reso conto anche Pirandello che, per terminare *I giganti della montagna* si era trasferito in paese a casa del figlio, sposatosi con un'anticolana; ma l'opera rimase incompiuta e Pirandello iniziò a dipingere.

Quel borgo di cresta era infatti diventato già dall''800 un punto di ritrovo di pittori, attirati dalla tranquillità del posto e dalle donne che, per necessità, avevano iniziato a fare le modelle, distinguendosi per la disinvoltura nello spogliarsi nude per essere ritratte.

"L'arte contamina" dice Paula Caccavalle, artista anticolana, creatrice dell'opera di land art in Piazzetta Agliuvado: alcune modelle, a furia di osservare chi le ritraeva, erano infatti diventate pittrici.

C'era anche chi, però, aveva abbandonato l'ambiente di Anticoli per cercare fortuna a Montmartre, come racconta Anita Tenerelli dei *The Turnabout*, nel suo spettacolo teatrale assieme a Craig Periz.

Nel 1865 Agostina Segatori si era trasferita a Parigi, città che, inizialmente, le aveva portato non poche soddisfazioni: la donna era infatti arrivata a posare per Corot, che l'aveva ritratta in abito tradizionale in un quadro intitolato *Agostina. L'italienne*, del 1866 oggi al Louvre, e in un'altra ventina di opere. Fu modella di Manet, Delacroix, Gérome, Renoir e Dantan, con il quale ebbe una relazione sentimentale da cui nacque un figlio che Dantan non riconobbe. Al civico 62 di Boulevard de Clichy, nel cuore di Montmartre, la Segatori aveva aperto un locale in stile ciociaro, il *Cafè Le Tambourin*. In quel cabaret, frequentato da artisti e galleristi, la donna, divenuta l'amante di Van Gogh, aveva organizzato la prima mostra del pittore che, per mancanza di soldi, pagava le pietanze consumate con le sue opere, vendute per pochi franchi quando, nel 1893, dopo un periodo di degrado, il locale fallì. In *Donna al Cafè Le Tambourin* del 1887 (Museo Van Gogh di Amsterdam), Agostina è, infatti, raffigurata seduta a un tavolo del caffè, con una

Eric Hebborn, *Ultima Cena*. Chiesa di S.Vittoria, Anticoli Corrado. Nella pagina a fianco: **un vicolo di Anticoli Corrado.**

sigaretta tra le dita, un boccale di birra e lo sguardo perso nel vuoto.
La donna morì a Parigi nel 1910, in povertà, lontana dal mondo artistico in cui era vissuta. Al civico 62 di Boulevard de Clichy, il comune parigino ha apposto in suo onore una targa commemorativa.
Le opere che la ritraggono sono esposte nei più importanti musei del mondo.

Troppo bello per essere vero

"Se si chiede di lui a un abitante di Anticoli Corrado, ci si sente rispondere che era un'*mbriacone* ma un bravo falsario", mi dice l'anticolana Paula Caccavalle. "Invece era un artista e un interprete magistrale, tanto che alcune delle sue opere furono scambiate per quelle dei più grandi maestri del passato".
Eric Hebborn, inglese, con un'adolescenza tumultuosa, si era trasferito a Roma grazie a una borsa di studio, poi ad Anticoli, in una casa in mezzo al bosco. Lì raccoglieva le galle di quercia, da cui estraeva l'inchiostro per dipingere, con gli aghi degli istrici, sulle pagine bianche dei libri antichi trovate negli antiquari. Hebborn studiava, sperimentava e riuscì a dimostrare che, utilizzando gli stessi materiali dei grandi maestri di cui aveva una profonda conoscenza, era in grado di raggiungere lo stesso risultato. "Ho per le mani un Degas!" disse a un responsabile della famosa galleria Colnaghi di Londra, mostrandogli una sua opera. "Questo è un Corot!" si sentì rispondere.
Iniziò così a mettere alla prova il suo talento, riuscendo a ottenere l'attenzione di mercanti, critici e curatori di importanti musei e gallerie, i quali gli certificavano l'originalità delle sue opere - che lui non firmava - attribuendole a Corot, Piranesi, Tiepolo, Mantegna, Poussine, Castiglione, Rubens, e mettendole nel circuito ufficiale delle opere d'arte. I suoi quadri furono venduti per decine di migliaia di sterline anche attraverso le più famose case d'aste, tra cui Christie's e Sotheby's.
Ma un giorno decise di porre fine a questo bluff e scrisse un libro *Trop-*

po bello per essere vero: autobiografia di un falsario (Vicenza, Neri Pozza 1994), in cui ammetteva una serie di falsificazioni, fornendo preziosi spunti sulle tecniche dei maestri del passato e denigrando con ironia il circo del falso, giostrato, a suo dire, da presunti esperti d'arte avidi e con poca cultura. "Quel libro ha fatto tremare sicuramente il mondo dell'arte", mi spiega Paula, "perché, a quel punto, ogni opera poteva essere messa in discussione". Hebborn aveva infatti confidato agli amici la sua preoccupazione per la bufera che il libro aveva scatenato. Morì poco dopo in circostanze misteriose.
Alcuni quadri da lui rivendicati furono discretamente ritirati; altri sono ancora esposti, poiché molte gallerie non vollero ammetterne la falsità. In ogni casa di Anticoli è appeso un disegno firmato Hebborn. Nella chiesa di Santa Vittoria, accanto all'altare rimane una sfacciata, dissacrante *Ultima cena* a sua firma, ambientata in un'osteria, in cui Gesù è raffigurato seduto al contrario su una sedia, sopra un tavolo.
Hebborn non fu mai apprezzato per le opere a suo nome e viene ricordato a livello internazionale solo come un falsario ma, dopo aver conosciuto la sua storia, trovandoci davanti ai capolavori dei grandi pittori, ci sarà un istante in cui ci chiederemo se siano origina-

Il monastero di San Benedetto a Subiaco. Nella pagina a fianco: **gli affreschi della scuola senese nelle prima campata della Cappella Superiore.**

li, o creati dal beffardo talento di un artista di Anticoli Corrado. Forse un po'*'mbriacone.* Senza dubbio geniale.

Il Sacro Speco di Subiaco

Con il motto *ora et labora* San Benedetto da Norcia aveva nobilitato il lavoro manuale, prima di allora riservato agli schiavi. Ma la *Regola* era dura. Forse troppo. E alcuni giovani monaci avevano provato ad avvelenarlo. Il santo, però, si era salvato grazie ai miracoli rappresentati negli affreschi della scuola senese che rivestono le pareti della cappella superiore dell'Abbazia di Subiaco, il primo monastero da lui fondato, aggrappato a una parete rocciosa del Monte Taleo. In una grotta sottostante, il **Sacro Speco**, il giovanissimo Benedetto, sul finire del secolo V, aveva vissuto da eremita per tre anni, sopravvivendo grazie ai viveri che il monaco Romano gli calava mediante un cestello e maturando quella spiritualità che lo portò a fondare le prime comunità monastiche lungo la Valle dell'Aniene, da cui si sarebbe sviluppato il monachesimo occidentale. Monaci colti e guerrieri dominavano la valle e i manoscritti, da loro copiati a mano, viaggiavano tra un monastero e l'altro lungo la Via di San Benedetto, su cui si diffuse la cultura prima dell'avvento delle Università e della stampa. Nell'abbazia si conserva la prima e la più fedele raffigurazione di San Francesco, ritratto senza aureola né stigmate, poiché ancora in vita, e realizzata durante il suo soggiorno nel 1223.

Mannaggia la pupazza!

È fatta di frasche, carta pesta e canne. È alta quattro metri, è una popolana grassa e ha nomi diversi a seconda dei paesi: pantasma, fantasma, mammoccia, marmotta, pupa, signora e signoraccia. Irrompe nella piazza affollata di Roviano accolta dal suono della banda. Fa divertire le persone, balla e ammicca. È la pupazza: un rituale che accomuna gli abitanti della Valle dell'Aniene nel loro desiderio di allontanare ogni sventura. Il fantoccio, infatti, già in epoche antiche identificato con la Dea Madre Mediterranea, dopo aver danzato vorticosamente durante la festa di fine estate, viene bruciato come atto propiziatorio per il nuovo raccolto. La pupazza nasce anche per esorcizzare il male e per far dimenticare. Ma è davvero possibile dimenticare il passato? "I nostri sogni hanno l'eta di un'estate e sono già maturi", scrive lo storico di Roviano Artemio Tacchia, "ma davanti a loro c'è un muro: il passato, contro il quale nessuno ha il coraggio di iniziare la scalata per primo". Nella Valle dell'Aniene direbbero… "Mannaggia la pupazza!".

I segreti di Valle Cadevella

Calendula, rosa canina, fiori d'arancio, avena e vaniglia: ecco alcuni ingredienti dei profumatissimi saponi di Arianna Di Paolo che, con il fratello Mariano, conduce l'azienda agricola tramandata dai nonni, nel comune di Arsoli. "Io uso l'olio di oliva, ma mia nonna Margherita utilizzava il lardo del maiale per fare il sapone; lei mi ha insegnato a raccogliere le erbe spontanee, a conoscere i lavori della terra e a fare il pane: i segreti di Valle Cadevella li ho imparati tutti da lei. Io e Mariano abbiamo mantenuto quello che ci è stato trasmesso dai nonni e organizziamo attività di fattoria didattica con i bambini per tramandare le nostre tradizioni. Nell'orto produciamo ortaggi biologici e olio extra vergine di oliva. Realizziamo anche del piccolo artigianato come cesti, taglieri e porta saponi con la radica di ulivo, borse di pelle e tessuto confezionate con materiali di recupero; venerdì facciamo pane, dolci e pizza. Nonno Mariano ci ha invece trasmesso la passione per le mucche e per i cavalli da tiro pesante, una razza protetta di cavalli agricoli italiani. Vieni, ti porto a vederne uno!".
Seguo Arianna attraverso l'uliveto e mi accorgo che una grossa pecora mi osserva da lontano. Non si avvicina. Sembra seria e per niente contenta della mia presenza. Ho scoperto solo in seguito che si trattava di un montone con un brutto carattere: meno male che non si è mosso da lì…!

Il Castello Massimo di Arsoli. In basso: **Arianna Di Paolo e un suo cavallo da tiro italiano.** Nella pagina a fianco, in alto: **particolare della pupazza all'ingresso del Museo della Civiltà Contadina Valle dell'Aniene di Roviano.** In basso: **i saponi e le borse artigianali di Valle Cadevella.**

Il signor Tertulliano Bonamoneta con il suo libro di cartoline d'epoca di Villa d'Este, in una delle ex cartiere tiburtine.

Laureato in lettere e cartoline

"Che lavoro fai oggi?" gli chiede la moglie la mattina. Tertulliano Bonamoneta di lavori ne ha fatti tanti, ma in uno certamente eccelle, per lo meno nella sua città: lui uno dei più grandi collezionisti di cartoline d'epoca in Italia e il più importante collezionista di quelle di Tivoli, raccolte in anni di minuziose ricerche e da lui pubblicate in alcuni libri, preziose testimonianze della memoria storica tiburtina.
"E visto che ci sono già molti laureati in lettere, io mi sono 'laureato' in cartoline", come scritto nel suo simpatico biglietto da visita!

Dall'Archeochef

Gabriella Cinelli, archeochef e cuoca Slow Food dell'Alleanza, promuove il progetto del **Viaggio nel Gusto** all'interno dei musei, ricostruendo i sapori delle antiche civiltà e reinterpretando ricette storiche, come il Cocktail omerico di Circe, l'Epityrum, il Laganum, la pasta dell'antichità, le Olive di Catone, in collaborazione con produttori Slow Food locali che hanno raccolto l'eredità enogastronomica dell'Antica Roma, recuperandone tecniche di produzione e prodotti tradizionali. Le sue proposte: **Esperienze sensoriali:** "Assaggi di Gusto", esempio di banchetto antico romano composto da Gustationes Archeogastronomiche da degustare a Casa Di Kore, un casale immerso nella campagna tiburtina. Da €70 a persona, bambini €25. **Laboratori di Archeocucina** "De Rerum Natura": descrizione ingredienti, ricette e fonti con prepara-

Il pizzutello di Tivoli

Bruna Grossi e le sue viti di pizzutello.

Franca Eletti nel suo orto di pizzutello.

"Io non è che so' tanto laureata, ma ho fatto le scarpe a molte persone! Sono nata in una famiglia di coltivatori di pizzutello, alla strada degli Orti n.20. A dodici anni mio padre mi ha dato le forbici in mano e insegnato a coltivare il pizzutello, che noi chiamavamo 'uva corna', perché è allungata e curva. E scrocchia, invece quell'altra schizza! Se prendi un grappolo di uva mio, per una settimana te resta tosto, se secca solo il raspo; quello di un altro pizzutello mantiene il raspo verde, ma l'uva la butti: schizza, perché è piena d'acqua!"
Bruna Grossi, produttrice storica del **pizzutello di Tivoli**, un'uva autoctona, mi spiega che il pizzutello coltivato da altre parti non cresce bene, perché non beneficia del microclima presente nella zona sotto Villa d'Este, riparata dai venti freddi e mitigata dalla cascata di Tivoli, sotto la quale Franca Eletti, altra produttrice storica, coltiva assieme al marito gli orti appartenenti ai bisnonni.
"In passato il pizzutello era molto apprezzato", racconta Franca, "i miei nonni mantenevano una famiglia con cinque figli solo col ricavato delle vendite; in seguito le campagne sono state abbandonate perché Tivoli si è trasformata in una città industriale".
Oggi il pizzutello di Tivoli è diventato un prodotto di nicchia, tutelato come presidio Slow Food e coltivato seguendo pratiche tradizionali.
Il packaging contiene una cartina con un itinerario tra gli orti dei sei produttori storici, percorribile con i fiduciari del presidio Slow food. (Per info contattare Gabriella Cinelli al 348.3029144 o Gaetano Sansaro al 339.6363216).
www.slowfoodtivolivalledellaniene.it.

L'archeochef Gabriella Cinelli sotto il Ponte Lupo, parte dell'acquedotto romano che portava l'acqua dalla Valle dell'Aniene a Roma. Nella pagina a fianco: **i tortellini di Nonna Anna in crema al parmigiano reggiano, serviti all'Angolino di Mirko.**

zione delle stesse + degustazione sensoriale e scoperta dell'evoluzione dei gusti e dei sapori nei secoli. Da €70. **Archeotour sensoriali**: visite guidate a un museo, un mulino, un frantoio, un laboratorio di biscotti, un caseificio e una cantina con racconti gastronomici e pillole di cucina, €45.
Info e prenotazioni tel. 348.3029144, www.gabriellacinelli.wixsite.com/gabriellacinellichef.

L'Angolino di Mirko

"Ecco i tortellini al nero di seppia, ripieni con seppie e gamberi alla carbonara di pesce, un piatto premiato dall'Accademia della cucina italiana nel 2013!". Siamo in un bellissimo palazzo del centro di Tivoli, con soffitti a volte impreziositi da affreschi, e lei è Federica Mancini, chiamata Federica Angolino: di fatto, l'Angolino è la sua famiglia, oltre che un'importante azienda tiburtina, portata avanti assieme alla sorella, al marito e alla mamma, con grande attenzione all'accoglienza delle persone.
"Siamo nati da una delle prime trattorie di Tivoli, quella di nonno Belardino e di nonna Ludovica: cucinavano e litigavano nello stesso tempo! I loro piatti forti erano il coniglio alla cacciatora, la

polenta e le fettuccine fatte a mano”.
“I miei genitori facevano le braciole di pecora!” aggiunge Anna, la mamma di Federica, servendoci degli invitanti tortellini ripieni di carne in crema di parmigiano reggiano che ha preparato per noi. “Mia mamma portava quei vestitini con il collo a V che le lasciavano una parte di petto scoperto”, riprende con un velo di malinconia, “aveva sempre la pelle tutta scottata, perché arrivava a cuocere anche 50 kg di braciole ogni giorno davanti al camino”. È stata proprio Anna a continuare l’attività della ristorazione, aprendo un negozio di pasta all’uovo e un locale all’angolo: L’Angolino, inizialmente piccolo. “Oggi ci chiamiamo L’Angolino di Mirko” continua Federica, “in ricordo di mio fratello che era il nostro chef e, anche se ci ha lasciate, lo sentiamo sempre qui, in mezzo a noi.
L’unica a non saper cucinare in famiglia sono io, ma ho un compito fondamentale: mantenere l’equilibrio tra tutti. E solo una donna lo sa fare!”.

Primo itinerario
Tivoli: le ville e il centro storico

Punto di partenza: *Villa Adriana*
Punto di arrivo: *Tomba della vestale Cossina*
Lunghezza: *8 km*
Tempo necessario: *2 giornate, comprese visite ai siti d'interesse*

Il nostro itinerario parte con la visita di **Villa Adriana**, patrimonio Unesco, vera e propria città su due livelli, di cui uno sotterraneo per la servitù, fatta realizzare tra il 118 e il 137 d.C. dall'imperatore Adriano. Di particolare interesse: il **pecile**, il **canopo**, le **terme** e il **Teatro marittimo**, appartamento privato di Adriano, così chiamato per i fregi con rappresentazioni marittime che decoravano le sculture rinvenute. Usciti dalla villa, percorrere in auto via di Villa Adriana per 1,3 km poi svoltare a destra sulla via Tiburtina per 4 km e parcheggiare al Parcheggio di viale Matteotti. Continuare a piedi scendendo lungo la SR5 e oltrepassando **Rocca Pia**, fatta costruire nel 1461 da papa Pio II, attraversare **piazza Garibaldi**, dove si tiene il mercato, per arrivare - da via Boselli - fino a **Villa D'Este**, patrimonio Unesco, definita il migliore esempio del Rinascimento per l'ingegnosità della parte idraulica e per la concezione innovatrice. Fu voluta nel XVI sec. dal cardinale Ippolito d'Este che affidò i lavori all'architetto Pirro Ligorio. Nei giardini, considerati i primi giardini all'italiana e articolati fra terrazze e pendii, spiccano le **Cento Fontane,** simbolo dei fiumi che da Tivoli vanno verso Roma e che congiungono la **Rometta** alla **Fontana dell'Ovato** o **Fontana di Tivoli**, che riproduce la città con la sibilla attorniata dai Monti Tiburtini (le rocce) in mezzo a platani cinquecenteschi. Da non perdere: la **Fontana dell'Organo**, che suona ogni due ore dalle 10.30, la **Fontana di Nettuno, la Fontana di Venere e la Fontana di Madre Natura**. Dall'uscita dietro da Fontana dell'Organo, prendere via Campitelli: all'angolo la **Casa Gotica** risale al XIII sec. Imboccare vicolo della Formicella, poi a sinistra via degli Stabilimenti fino all'ingresso del **Santuario di Ercole Vincitore**, il più grande tra i santuari italici dedicati a Ercole, edificato

La Fontana dell'Organo a Villa d'Este.

dalla fine del II secolo a.C. fino all'82 a.C. Nel santuario si offriva la "decima" di ogni guadagno percepito o spesa effettuata. Il culto di Ercole, nume tutelare di Tibur, fu così importante che gli antichi definivano Tivoli "la città di Ercole". Ritornare verso la **Casa Gotica** e prendere vicolo dei Marzi, visitare il **Duomo** (XI sec), uscire in direzione di via Platone Tiburtino, attraversare il **Ponte Gregoriano**, in travertino con un'arcata unica, fatto costruire da papa Gregorio XVI verso il 1834, che collega il centro storico al **Parco di Villa Gregoriana**, anch'essa voluta da Gregorio XVI intorno al 1834. Fu meta di artisti e aristocratici che nell''800 arrivarono nell'antica "Tibur" per il famoso "Grand Tour" e si estende ai piedi dell'antica acropoli, dominata dal **Tempio della Sibilla**. La sibilla tiburtina, o albunea, è la decima sibilla e, secondo la tradizione, quella che ha predetto ad Augusto l'avvento di Cristo. Proseguire a piedi per 200 metri salendo sulla SS5, allo svincolo tenere da destra su viale Mazzini, dopo 100 metri sulla destra si trova la **tomba della vestale Cossinia**: collocata nel periodo repubblicano-imperiale dell'antica Tibur, è l'unica tomba esistente al mondo di una vestale, la sacerdotessa che manteneva acceso il fuoco sacro della città.

Secondo itinerario
La valle dell'Aniene

Punto di partenza: *Tivoli*
Punto di arrivo: *Rocca dei Borgia, Subiaco*
Lunghezza: *72 km*
Tempo necessario: *2 giornate, incluse visite ai borghi e luoghi d'interesse*

Da piazza Matteotti prendere la via Empolitana, una via antichissima, legata al fenomeno della transumanza, il cui nome deriva dalla città mitologica Empolum, mai individuata. Dopo 3,6 km si arriva all'**acquedotto romano Anio Novus**, (I sec.) che raccoglieva le acque nell'alta Valle dell'Aniene. Imboccare la SP33a, allo svincolo a destra sulla Strada dei Parchi, proseguire fino alla A24, percorrerla fino all'uscita **Vicovaro,** raggiungere il paese per ammirare gli **acquedotti romani** e **visitare** gli **Eremi di San Benedetto**. Riprendere la strada per 11 km fino a **Roviano** che ospita il **Museo Civico della Civiltà contadina dell'Alta Valle dell'Aniene.** Attraverso via Trieste poi via dei Piani, riprendere la SR5 per 4,9 km fino ad **Arsoli**, vero e proprio **Museo Diffuso**, detta da Pirandello "la piccola Parigi" per l'eleganza delle sue signore, con ombrelli e cappelli. Tornare sulla SR5, svoltare a sinistra su via Roma. Dopo 3,5 km si arriva ad **Anticoli Corrado**, conosciuto come il Paese delle modelle: visita al borgo attraverso il **Sentiero delle modelle**, alla **Chiesa di S. Pietro** e al **Museo dell'Arte Moderna e Contemporanea**, dove sono esposte 760 opere donate da artisti che sono stati ad Anticoli. Riprendere la SR5, dopo 1,6 km svoltare a destra sulla SR411 Sublacense, dopo 19 km e una serie di tornanti, si raggiunge **Subiaco** per visitare il **Sacro Speco**, che custodisce la grotta in cui all'inizio del VI secolo il giovane San Benedetto da Norcia visse da eremita. Scendendo i tornanti, riprendere la SP45a, poi via dei Monasteri; dopo 1,9 km si arriva al **Monastero di Santa Scolastica**, il più antico d'Italia, fondato nel 520 da San Benedetto e dedicato alla sorella; in esso fu stampato il primo libro a caratteri mobili della storia d'Italia. Riprendere la SP45a poi SR411, dopo 3,1 km in prossimità del Ponte di S.Antonio (1358), tenere la destra e percorrere la SP40a poi viale della Repubblica per 1 km, salendo fino alla **Rocca dei Borgia** (XI sec), in cui nel 1480 nacque Lucrezia Borgia, figlia del papa Alessandro VI. La Rocca ospita il Museo delle Attività Cartarie e della Stampa.
Possibilità di praticare rafting presso **Vivere l'Aniene** a Subiaco.

La Fontana dell'Organo a Villa d'Este.

Il Santuario di Ercole Vincitore.

DURATA 4 giorni
PREZZO 400 €, viaggio escluso
QUANDO tutto l'anno

Come arrivare

Vista dall'Aparthotel Le Sirene.

In auto: da Roma dalla A24 o da una delle vie consolari, la Tiburtina o la Prenestina. **In treno:** treni diretti dalla stazione Tiburtina di Roma. **In autobus**: dalla stazione metro B di Roma.

Dove dormire

Casa al Trevio, via Trevio 46, Tivoli, tel. 328.3223364, per sentirsi a casa nel cuore di Tivoli, Alessia e Pietro vi accolgono nel loro ampio e tranquillo appartamento dotato di ogni comodità, a soli 300 m da Villa D'Este, da 90 €, www.tivoli-charminghouses.com. *Aparthotel Le Sirene*, Piazza Massimo, Tivoli, tel. 392.5554102, in un meraviglioso palazzo d'epoca all'interno del Parco di Villa Gregoriana, Andrea offre appartamenti finemente ristrutturati con strepitosa vista sul Tempio di Vesta e della Sibilla, da 120 €. *La tenuta di Roccabruna*, via Rocca Bruna 30, Tivoli, tel. 0774.535985, accanto a Villa Adriana, il country resort con ristorante immerso nel verde, offre ampie camere dal design moderno molto confortevoli, da 80 € la doppia con prima colazione, www.latenutadiroccabruna.it.

Dove mangiare

Casale Anio Novus, via Empolitana km 3,6, Tivoli, tel. 331.8909818, cucina del territorio, contemporanea ed ecosostenibile in un casale del '400 anticamente utilizzato per controllare il vicino acquedotto Anio Novus e posto all'interno di un'area naturalistica con annesso biolago balneabile (ingresso libero) proveniente da una fonte etrusca, in cui fioriscono circa 50 specie di ninfee da fine marzo a settembre: fettuccina 30 tuorli, ragù locale con regaje di pollo 12 €, coniglio in porchetta cotto lentamente, conserva di pomodoro, odori e alloro 14 €, www.casaleanionovus.it. *Ristorante Sibilla*, via della Sibilla 50, tel. 0074.335281, rinomato ristorante aperto 300 anni fa, frequentato da Lord Byron e dai grandi pittori del Gran Tour: fagottelli alla carbonara su crema di pecorino 14 €, corde di chitarra cacio, pepe e carciofi croccanti 14 €, stracotto di guancia di vitella con salsa al mirtillo 20 €, www.ristorantesibilla.com/it. *L'Angolino di Mirko*, via della Missione 3, Tivoli, tel. 320. 2504114, piatti della cucina tradizionale italiana con un tocco di innovatività: tortellini tradizionali di Nonna Anna in crema al parmigiano reggiano 20 €, pollo diavoletto speziato e disossato cotto a bassa temperatura con frutti di bosco e rosmarino 22 €, www.angolinodimirko.com. *Ristorante La forma*, piazza del Duomo 5, Tivoli, tel. 0774. 705898, la signora Anna Rita cucina piatti caserecci: ottime crêpes al limone 10 € e polpettine al limone o nodini di pollo fritto 13 €. *Vino Tinto*, vicolo del Melangolo 15/17, Tivoli, tel. 331.1049409, ristorante tipico in centro città, personale cordiale e ottimo rapporto qualità/prezzo:

chiozzi asparagi funghi porcini e pachino 8 €; arista di maiale con noci, radicchio e tartufo 8 €. *Flo's Bistrot*, cucina tipica e internazionale, con vista impagabile sul parco di Villa Gregoriana: cacio e pepe con carciofo croccante 9 €, filetto di bovino italiano con fonduta fatta in casa 18 €. *L'Ape 50*, via di Ponte Gregoriano 5, Tivoli, 0774.556471, cucina italiana e internazionale in un ambiente giovane e curato: carciofi fritti 8 €, sovracoscio ruspante al forno con patate 14 €, www.lape50.eatbu.com.

Acquisti a Km 0

Marilena e i cazzarelli, ristorante "DELIZIE ANTICOLANE", Anticoli Corrado.

Soc. Agr. Valle Cadevella, piazza S.Angelo 1, Camerata Nuova, tel. 324.9578250: Arianna vende saponi artigianali, cesti, borse di pelle e tessuto realizzate con materiali di recupero, taglieri e porta saponi di radica d'ulivo, confetture, pasta fresca, formaggi, torte rustiche con verdure e dolci con frutta di stagione, ortaggi bio e uova fresche. *Pasticceria Panzini dal 1948*, corso Cesare Battisti 34, Subiaco, tel. 0774.83299: Giorgio vi aspetta per farvi assaggiare i baci di Lucrezia Borgia, il salame del re, la ciambella al vino e la ciambella al latte.
Delizie anticolane, piazza delle Ville 9, Anticoli Corrado, tel. 347.1694885: Marilena sforna deliziosi dolci tipici, pizza a taglio e da asporto, cazzarelli su ordinazione. *Xenia: il dono ospitale*, via Roma 42, Anticoli Corrado, tel. 338.4378081, Paula Caccavalle riceve su appuntamento nella sua galleria e art shop: stampe, dipinti, ceramiche, glass fusing, paula.caccavale@hotmail.it. Facebook: Paula Caccavale, Instagram: paulaci.pi. *L'arte del traforo* di Antonio Malatesta, vicolo Ciaccia n.1 (ad. piazza San Giorgio), tel. 338.3694713: Tonino realizza con pazienza certosina minuziose creazioni in legno. *Soc.Agr. Fratelli Mercuri*, Via Cavour 79, Subiaco, tel. 347.0385362, 339.7205299: olio prodotto da Maurizio, Daniele, Fernando e Cristina con le olive raccolte nel loro uliveto di Subiaco e di Rocca Canterano. *Saponi Lumière,* Mercato Slow Food di Tivoli, Letizia vende i suoi cosmetici naturali fatti a mano utilizzando le erbe del territorio, tel. 328.2898201, saponi.lumiere@gmail.com.

I baci di Lucrezia Borgia.

Mercato Slow Food e ArcheoMercato

Il mearcato della terra di Tivoli e della Valle dell'Aniene è l'unico al mondo ad avere un archeomercato. **Tivoli**, piazza Garibaldi: prima e terza domenica del mese. Agosto chiuso. Itinerante nella Valle dell'Aniene in occasione di feste e sagre. Referente: Gabriella Cinelli, fiduciaria della condotta Slow Food di Tivoli e Val-

le dell'Aniene, tel. 348.3029144, Facebook: archeomercatodellaterrativolievalledellaniene, www.slowfoodtivolivalledellaniene.it.

Attività outdoor

Vivere l'Aniene, Largo Martiri di Cicchetti, Subiaco, tel. 320.9681006: soft rafting, rafting power, lay sup, canyoning, arrampicata, escursionismo, orienteering, survival, www.viverelaniene.com.

Sistema Museale MedAniene

Il Museo di Arte Moderna e Contemporanea ad Anticoli Corrado.

Ecomuseo del Territorio di Arsoli, corso Borgo San Bartolomeo, 63, tel. 0774.920290, www.arsolicittamuseo.it.
Museo d'Arte Moderna e Contemporanea di Anticoli Corrado, piazza S. Vittoria 1, Anticoli Corrado, tel. 0774.936318, www.museoanticoli.it.
Museo delle Culture di Villa Garibaldi a Riofreddo, via Costanza Garibaldi 10, Riofreddo, tel. 0774.929186. *Museo della Civiltà Contadina Valle dell'Aniene di Roviano*, piazza S. Giovanni 1, Roviano, tel. 0774.903143, www.museoroviano.it.
Museo Civico Archeologico "Villa di Traiano" di Arcinazzo Romano, via Sublacense, Arcinazzo Romano, tel. 0774.808006, www.comunearcinazzoromano.it.

Lettere consigliate

Marguerite Yourcenar, *Memorie di Adriano* (Einaudi, 1951), il capolavoro di una vita. Maria Bellonci, *Lucrezia Borgia* (Mondadori, 1939), vincitore del Premio Viareggio nel 1939. Umberto Parricchi, *Un paese immaginario: Anticoli Corrado* (Libreria dello Stato, 1984). Dario Fo, *La figlia del papa* (Chiarelettere, 2014). Alessandra Necci, *Isabella e Lucrezia, le due cognate. Donne di potere e di corte nell'Italia del Rinascimento* (Marsilio, 2017).

Filmografia

Il segreto di Santa Vittoria di Stanley Kramer, girato nel 1969 ad Anticoli Corrado, con Anna Magnani Anthony Quinn, Virna Lisi, Renato Rascel e Giancarlo Giannini. *Io speriamo che me la cavo* di Lina Wertmüller (1992) con Paolo Villaggio, Isa Danieli, Paolo Bonacelli, Marina Confalone, Gigio Morra, Ciro Esposito, Adriano Paltaleo: la scuola elementare dove si svolge il film è il Palazzo del Seminario di Tivoli.

Con Chi

Agenzia del viaggiatore, piazza Palatina 2, Tivoli, tel. 0774.311608, Renato Chioccia e sua moglie Caterina sapranno organizzare la vostra esperienza proponendovi interessanti tour di gruppo o individuali nella terra che tanto amano, alla scoperta di borghi, miti e sapori autentici, accompagnati dalle esperte guide Paola Perini, Fiamma Passarelli, Loredana Fauci, Leandro Teodori, Barbara Putzolu, Daniela Aprile, Domizia Catini e dai loro affascinanti racconti, www.tivoligrantour.it.

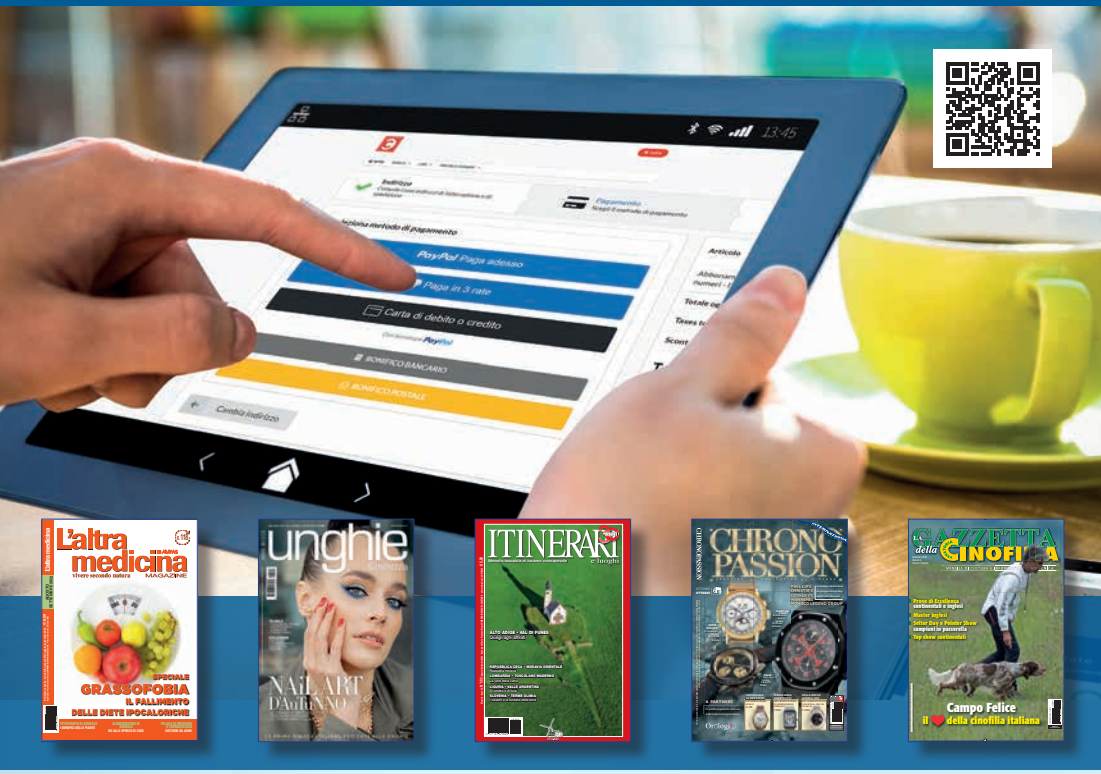
"In viaggio con Eva" è un progetto finanziato dalla Regione Lazio.

Frasi d'autore

"Non ho mai compreso come si possa essere sazio di un essere umano.

La molteplicità delle conquiste contrasta con il desiderio di enumerare le ricchezze che ogni nuovo amore ci reca, di osservarlo mentre si trasforma; fors'anche, mentre invecchia. […] L'umano mi appaga. Vi trovo tutto, persino l'eternità" (dal libro *Memorie di Adriano* di Marguerite Yourcenar).

PAGA in 3 RATE
l'abbonamento alla tua rivista



ABBONARSI NON È MAI STATO COSÌ VANTAGGIOSO!

Puoi dilazionare in tre rate il costo del tuo abbonamento pagando con PayPal senza interessi e senza costi aggiuntivi.

APPROFITTANE, È SEMPLICISSIMO

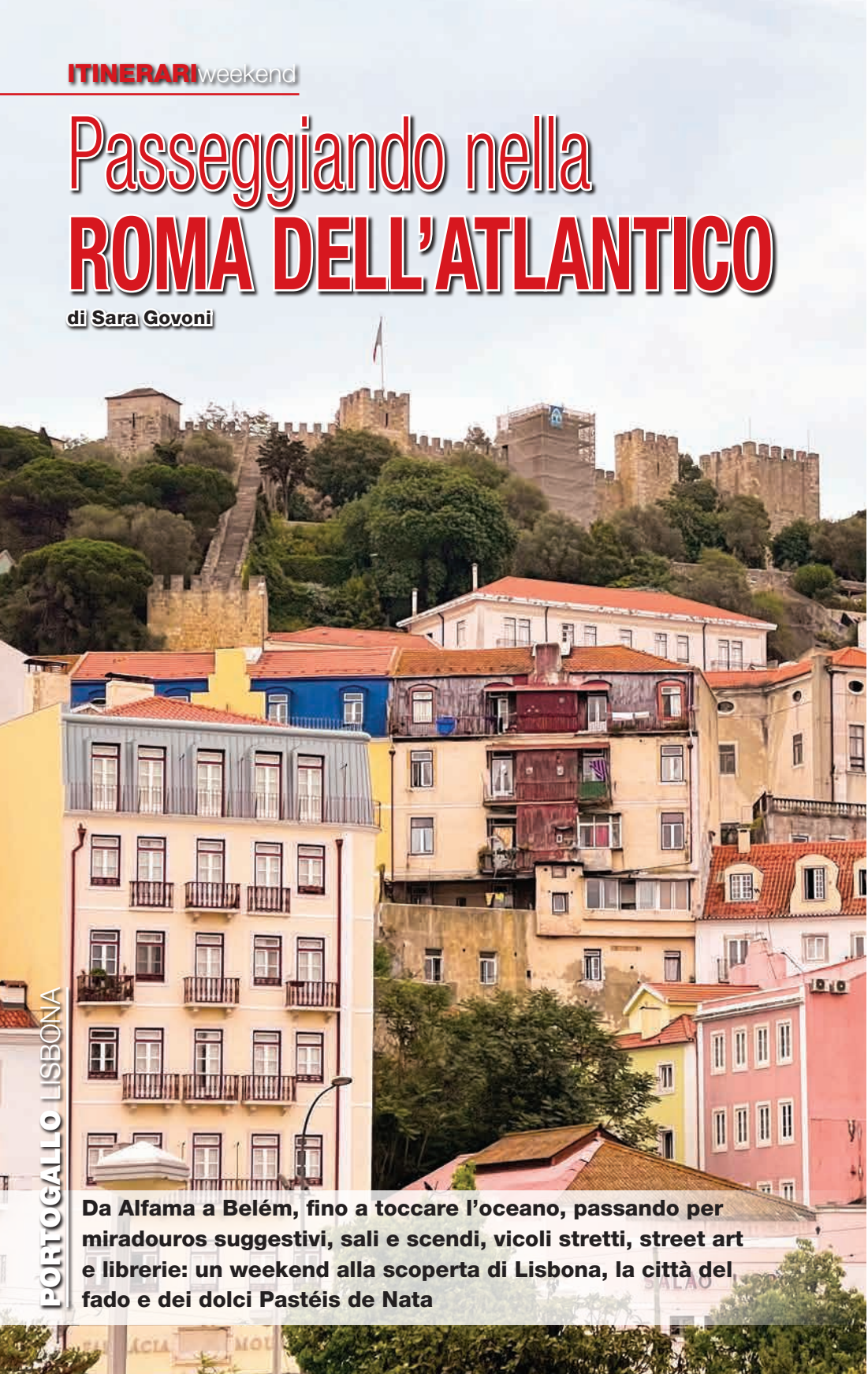
1. scegli l'abbonamento alla tua rivista sul sito shop.editorialecec.com
2. registrati inserendo i tuoi dati
3. seleziona Pay Pal paga in tre rate al momento del pagamento

Per maggiori informazioni visita il sito **www.paypal.com** e il sito **shop.editorialecec.com**

EDITORIALE CeC

Passeggiando nella ROMA DELL'ATLANTICO

di Sara Govoni



PORTOGALLO LISBONA

Da Alfama a Belém, fino a toccare l'oceano, passando per miradouros suggestivi, sali e scendi, vicoli stretti, street art e librerie: un weekend alla scoperta di Lisbona, la città del fado e dei dolci Pastéis de Nata

Lisbona è una città che sa sorprendere con i suoi colori e il suo spirito un po' zingaro: da un lato ti lascia sul "chi va là" mentre cammini per strada, dall'altro lato ti travolge totalmente. Lisbona è il suono del fado che esce dalle porte del ristornate la sera, è la jigigna preparata dalle signore con il loro mini frigo portatile e il banchetto per strada. Lisbona è street art, è il blu degli azulejos, è la dolce crema dei Pastéis de Nata. In questo articolo troverete tutte le informazioni per organizzare un weekend nella capitale portoghese: tre giorni intensi per assaporare appieno lo spirito della Roma dell'Atlantico. Roma, sì, perché anche Lisbona si estende su sette colli!

Primo giorno – Dall'aeroporto a Lisbona, il primo incontro con la città

L'aeroporto di Lisbona è molto vicino al centro storico, basta infatti prendere la metropolitana per arrivare a destinazione.
Una volta atterrati (possibilmente prevedendo un arrivo prima dell'ora di pranzo, così da avere mezza giornata a disposizione), potete valutare se fare una prima sosta e acquistare la Lisboa Card. Questa travel card con taglio 1, 2 o 3 giorni vi permette di utilizzare tutti i mezzi pubblici, ascensori e treni, oltre all'accesso gratuito o scontato a numerosi musei e attrazioni della città. Se optate per la Lisboa Card, potete accedere direttamente alla metropolitana proprio accanto all'uscita dell'aeroporto, semplicemente passandola ai tornelli. L'alternativa è la Viva Viagem card, una tessera ricaricabile sulla quale potete caricare di volta in volta i biglietti della metro o dei treni che vi servono per gli spostamenti: è fondamentale per usare i trasporti pubblici. Muoversi nella capitale portoghese è piuttosto semplice e con i mezzi si riesce a raggiungere tutti i maggiori punti d'interesse.
La scoperta di Lisbona inizia dal cuore della città. Appena raggiunta **Praça Dom Pedro IV**, occhio a dove mettete i piedi: qui può essere ammirata la **calçada portuguesa**, la tipica pavimentazione delle strade portoghesi fatta a mo' di mosaico di sanpietrini. Pochi sanno che proprio in questa piazza venne realizzata la prima pavimentazione stradale a causa di un rinoceronte bianco. Cosa ci faceva un rinoceronte a Lisbona? L'animale venne esibito davanti alla folla curiosa in marcia durante il corteo che il re D. Manuel I organizzò il giorno del suo compleanno. Per evitare gli schizzi di fango, si decise di creare una pavimentazione.
La pavimentazione che vediamo ora risale però al 1842, ricostruita dopo il tremendo terremoto che nel 1755 distrusse la città. Realizzata in pietra calcarea e basalto, alternando bianco e nero, venne eseguita da un gruppo di prigionieri condannati ai lavori forzati. L'effetto ottico è incredibile, una serie di onde dominano la piazza, un motivo geometrico che è piaciuto talmente tanto da caratterizzare molte vie e marciapiedi della città.
Siamo in una delle zone più eleganti e centrali di Lisbona, ricca di negozi di grandi firme e di souvenir, dove si trova anche la **Stazione Rossio**, punto di partenza del treno per Sintra. Qui potete provare i famosi **Pastéis de Nata** alla Fábrica da Nata: appena sfornati sono una bontà, anche se davvero tanto dolci. Mentre passeggiate assapo-

Una delle vie storiche di Alfama. Nella pagina a fianco: **scorcio del Castelo de S. Jorge visto da Praça Martim Moniz.**

Una delle viste più suggestive dal Miradouro do Recolhimento. Nella pagina a fianco, in alto: **l'Elevador de Santa Justa.** Sotto: **la vista del Ponte 25 de Abril e del Tago da Cais das Colunas presso Praça do Comércio.**

rando queste delizie, vi consiglio di raggiungere il **Convento do Carmo**, la chiesa gotica di Lisbona, anch'essa distrutta durante il terremoto, che oggi presenta una suggestiva navata senza tetto, motivo per il quale è così famosa e fotografata. Al suo interno conserva un piccolo museo archeologico, mentre il cuore della chiesa è spesso occupato da eventi pubblici o privati.
Passeggiando proprio dietro al Convento do Carmo, troverete un punto panoramico molto suggestivo sui tetti di Lisbona. Se i panorami vi appassionano, potete avventurarvi anche sull'**Elevador de Santa Justa**, un ascensore in ghisa con ricchissimi dettagli geometrici. È un'attrazione molto turistica, con lunghe code per salire, ma inclusa nella Lisboa Card.
Con una breve passeggiata potrete raggiungere la **Livraria Bertrand** nel quartiere Chiado. Non è una libreria qualunque e il certificato del Guinness World Records dovrebbe attirare subito la vostra attenzione: si tratta della più antica al mondo ancora in attività. Alcuni allestimenti restano storici, ma nel tempo ha cambiato stile e ora potete trovare anche angoli lettura e un piccolo bar al suo interno.
Poco distante dalla Livraria Bertrand ha sede uno dei locali storici di Lisbona, **A Brasileira**, da sempre meta di intellettuali, tra cui il poeta Fernando Pessoa. Potete incontrarlo, proprio seduto in uno dei tavolini esterni del bar: è lì dal 1988, anno in cui è stata collocata una sua statua in bronzo. Sono tanti i turisti che vogliono sedersi un momento al suo fianco.
Continuando questa prima passeggiata di scoperta per le vie centrali della città, spingetevi fino a **Praça do Comércio** ma non fermatevi subito: proseguite fino alla Igreja de **Santo António da Lisbona**.
Lo conosciamo come Sant'Antonio da Padova ma in realtà Fernando Martins de Bulhões, questo il suo vero nome, nacque a Lisbona nel 1195. La chiesa sorge proprio sopra al luogo di nascita del santo. Qui si può visitare la chiesa e il museo dedicato. Ogni anno vengono organizzate grandi celebrazioni dal 13 giugno fino all'alba del 14: chi visiterà il museo o la chiesa durante questo periodo potrà anche acquistare il manjerico, una piantina di basilico greco che viene regalata ai fidanzati e ai promessi sposi. Sant'Antonio viene infatti considerato il protettore dei matrimoni e tutti gli anni il comune di Lisbona organizza i cosiddetti matrimoni di Sant'Antonio pagando la cerimonia alle coppie che non possono permettersela.
Prima di concludere questa giornata di scoperta entrate nella **Sé di Lisbona**, la

prima chiesa della città. La cattedrale di Lisbona, con il suo antichissimo passato, fa parte delle sette cattedrali del Graal. Venne costruita sulle rovine di un'antica moschea per volontà di Dom Alfonso Henriques, primo re del Portogallo, e oggi rappresenta uno dei simboli cittadini.
La prima giornata a Lisbona si conclude con un magico tramonto sul fiume Tago dal **Mirador de las Columnas** osservando la statua del Cristo Rei in lontananza. Per cena potete provare uno dei tanti locali turistici del centro storico, oppure immergervi nella movida del **Barrio Alto** e fermarvi da A Cultura do Hambúrguer, buono, con anche opzioni vegetariane, in un clima estremamente giovane e divertente.

Secondo giorno – Un viaggio in tram nella storia di Lisbona

Il secondo giorno inizia camminando per le strette vie dell'**Alfama**, il quartiere storico di Lisbona che solitamente si anima la sera. È tranquillissimo alla mattina, perfetto per una passeggiata ascoltando il suono della città che si risveglia.
Il mio consiglio è quello di immergersi nelle sue vie, passeggiare tranquillamente lasciandosi ispirare dagli scorci caratteristici della zona. Salite fino al **Castelo di São Jorge**, che osserva dall'alto la città, e raggiungete poi il **Miradouro do Recolhimento**, che vi regalerà una vista perfetta sui tetti dell'Alfama. Iniziate poi a scendere, passando per Calçada da Amália in cui troverete un tributo di Vhils dedicato ad Amália Rodrigues, la voce del Portogallo, la famosissima cantante e attrice che rese il fado ancora più affascinante. Se avete voglia di camminare, Lisbona è un continuo sali-scendi: da qui potete raggiungere la **Igreja de São Vicente de Fora e il Panteão Nacional**.
Mentre passeggiate per le vie, cercate di incrociare il **tram 28**, simbolo di Lisbona. Per molti turisti è romantico visitare la città a bordo del tram, per altri è invece un'esperienza da brivido considerando le strette vie che questo mezzo percorre. Al di là della percezione di ognuno di voi, se volete fare una corsa a bordo del celebre tram 28, vi consiglio di armarvi di tanta pazienza perché la coda per poter salire è spesso lunga. Io trovo molto più emozionante poterlo vedere mentre sfiora le pareti lungo la sua corsa, fotografandolo tra le vie.
La passeggiata continua verso altri due

punti panoramici molto suggestivi. Il primo è il **Miradouro das Portas do Sol**, un punto suggestivo della città che nasconde un segreto. Se seguite le indicazioni per i bagni pubblici potete trovare un murales proprio nel volto di questo miradouro, una street art che raffigura la storia di Lisbona in versione fumetto.
Non lontano si trova il romantico **Miradouro de Santa Luzia** con la sua chiesa e il pergolato fiorito, davvero molto suggestivo. Proprio accanto a questo punto panoramico, imboccando Rua Norberto de Araújo in direzione Calçadinha da Figueira, potete trovare un'altra bellissima opera di street art firmata Tami Hopf.
E a proposito di street art, vale la pena raggiungere il quartiere lungo il Tago, su Avenida Infante Dom Henrique. Prendete il bus 728 direzione Restello, scendete all'altezza della fermata di Alcantara-Mar, e in dieci minuti a piedi arriverete all'**LX Factory**. Ex-zona industriale e un tempo abbandonata, oggi è stata completamente riqualificata, diventando un importante centro di sperimentazione artistica oltre che un punto di riferimento per tanti turisti. Una zona colorata e dinamica della città, ricca di street art e di locali, tra cui spicca su tutti la bellissima **Livraria Ler Devagar**, letteralmente

"leggere lentamente", considerata tra le più belle librerie al mondo. Un luogo che si estende in altezza, e che custodisce una grande macchina tipografica, oltre che una collezione di oltre 40.000 titoli. A Ler Devagar nascono inoltre numerosi progetti culturali per Lisbona e le cittadine limitrofe. Sempre presso l'LX Factory potete gustare la torta al cioccolato più buona del mondo! È il dolce tipico di **Landeau Chocolate**, una dolcissima torta che il *New York Times* ha recensito come "diabolicamente buona" - a voi il responso. Prima, però, vale la pena fer-

Il Ponte 25 de Abril che conduce all'altra sponda del Tago con il Santuario de Cristo Rei in lontananza. Nella pagina a fianco, in alto: **dettaglio della Torre de Belém.** Sotto: **i dettagli della libreria Ler Devagar.**

marsi in uno dei tanti locali in cui pranzare, in grado di soddisfare i gusti di tutti.
Riprendendo il bus potete raggiungere velocemente il bellissimo quartiere di Belém. In alternativa, se il clima è piacevole, potete anche arrivarci passeggiando. Il Tago vi condurrà fino alla famosa Torre de **Belém** presente alla sua foce. Durante questa passeggiata passerete sotto al **Ponte 25 de Abril**. Osservatelo bene: è davvero molto simile al ponte di San Francisco! Se volete provare un'esperienza insolita e adrenalinica, potete raggiungere il Pilar 7 ed entrare proprio all'interno del pilastro del ponte e salire fino a bordo strada, tutto in totale sicurezza anche se le vertigini non mancheranno. Ci sarà una vista mozzafiato del ponte e della città dall'alto ad aspettarvi, un'esperienza che tra l'altro è inclusa nella Lisboa Card.
Il quartiere di Belém è unico: adagiato sulle rive del fiume Tago, lo sguardo si perde in direzione dell'oceano. Ampi spazi aperti e parchi circondano questa zona, mentre i monumenti in stile manuelino la fanno da padrone lasciando senza fiato i visitatori per la loro bellezza. È proprio da qui che partì Vasco da Gama, nel 1497, in un viaggio lungo due anni che gli consentì di scoprire la via delle Indie. Qui potete visitare il **Monasterio dos Jerónimos**, Patrimonio dell'Umanità, realizzato proprio per celebrare le imprese di Vasco Da Gama, le cui spoglie sono all'interno della chiesa annessa al monastero. Il monastero è un vero tripudio di dettagli, una di quelle attrazioni che riempiono gli occhi di meraviglia.
Raggiungendo lo scintillio dell'acqua, invece, potete salire sul **Padrão dos Descobrimentos** (monumento alle Scoperte), un'enorme caravella in pietra bianca sulle cui pareti sono raffigurati i protagonisti delle grandi scoperte portoghesi. Salite fino in cima e osservate l'orizzonte, oppure osservate la pavimentazione sottostante, ci sarà un planisfero incredibile ad attendervi. Simbolo del quartiere è però la Torre di Belém, la torre di São Vicente, patrimonio UNESCO anch'essa vistabile.
Nata a scopo difensivo, oggi è il punto perfetto per godersi il tramonto sulla città; la torre sembra sbucare direttamente dall'acqua, l'atmosfera al calar del sole è qualcosa di magico.
Per rendere il tutto ancora più coinvolgente, però, serve dare un morso ai famosi **Pastéis de Belém**, caldi, cremosi e con un pizzico di cannella sopra. Prendeteli alla rinomata pasticceria Pastéis de Belém: potete gustarli all'interno del locale, o d'asporto e mangiarli al parco. Potete concludere la serata qui, riprendendo poi il bus 728 per ritornare verso il centro. Vi consiglio sempre prudenza sui mezzi di Lisbona, ci sono spesso borseggiatori, quindi fate attenzione ai vostri beni personali.

La costa di Cascais con le sue scogliere sull'Atlantico. Nella pagina a fianco: **Praia da Aroeira, una delle spiagge che si possono raggiungere da Cabo da Roca.**

Terzo giorno – quanto tempo vi rimane ancora?

Per questo terzo e ultimo giorno a Lisbona vi propongo due opzioni, a seconda dell'orario del vostro aereo di ritorno.
Se avete il volo in serata o tarda serata, vi consiglio di lasciare le strade di Lisbona per dirigervi a salutare l'oceano. Dalla stazione di Cais do Sodré partono numerosi treni in direzione **Cascais**. La tratta dura circa mezz'ora. Il percorso in treno è davvero breve e vi porterà direttamente in questa bella cittadina sull'oceano ricca di spiagge e aree naturalistiche.
A Cascais si percepisce subito la forza dell'oceano Atlantico. Raggiungete la costa e, partendo dal faro, proseguite lungo la bellissima passeggiata che vi mostrerà paesaggi costieri fantastici. Dalla Pedra Nau fino alla Boca do Inferno, potete percorrere un tratto delle scogliere panoramiche affacciate sull'oceano con una suggestiva grotta aperta scavata dalle onde. Il colore delle rocce rende il paesaggio mozzafiato. Se la camminata vi ha fatto venire fame, in centro a Cascais potete trovare numerosi locali di pesce. Vi consiglio la Taberna Económica de Cascais (conviene prenotare in anticipo un tavolo, è sempre presa d'assalto). Dopo mangiato ritornate vicino alla stazione dei treni e raggiungete il terminal dei bus che si trova sotto il centro commerciale Cascais Villa.
Qui parte il bus 403 per **Cabo da Roca**, il punto più occidentale del continente europeo. Potete fare i biglietti direttamente sul bus e raggiungere questo suggestivo punto panoramico sull'oceano Atlantico. Ci sono numerosi sentieri che dal faro di Cabo da Roca permettono di immergersi nella natura del luogo e trovare le spiaggette nascoste tra le rocce, tra queste Praia da Ursa.
Vi consiglio però di portare delle scarpe

da trekking se volete percorrere i sentieri, è molto facile svicolare. Qui potete godervi il fascino dell'oceano e immedesimarvi in quegli esploratori che hanno resto il Portogallo tanto celebre. Per chi vuole portare a casa un souvenir particolare, presso il faro è possibile acquistare un attestato che certifica l'essere arrivati nel punto più occidentale del continente. Potete poi ritornare a Cascais con lo stesso bus e da lì salire sul treno che vi riporterà a Lisbona.

Se invece avete poco tempo a disposizione per il vostro ultimo giorno a Lisbona, vi consiglio di dirigervi sempre a Cais do Sodré ma non per prendere un treno, bensì un traghetto! Questo vi porterà sull'altra sponda del Tago, a **Cacilhas**, dove potrete godere della vista migliore sulla città.

Una zona caratterizzata dall'aroma del pesce, in cui potete immergervi in una Lisbona diversa. Potete fare una camminata o prendere direttamente il bus fino alla statua del Cristo Rei, una statua che ricorda moltissimo il Cristo Redentor di Rio, che infatti fu di ispirazione per la sua realizzazione, alta 28 metri, con una base di più di 80 metri. Si tratta di un vero e proprio santuario, un luogo di culto molto importante nonché meta di pellegrinaggio. E proprio da qui, fuori dalle vie più turistiche, di fronte a uno dei panorami più suggestivi, potete salutare Lisbona nel migliore dei modi.

› Lisbona ‹

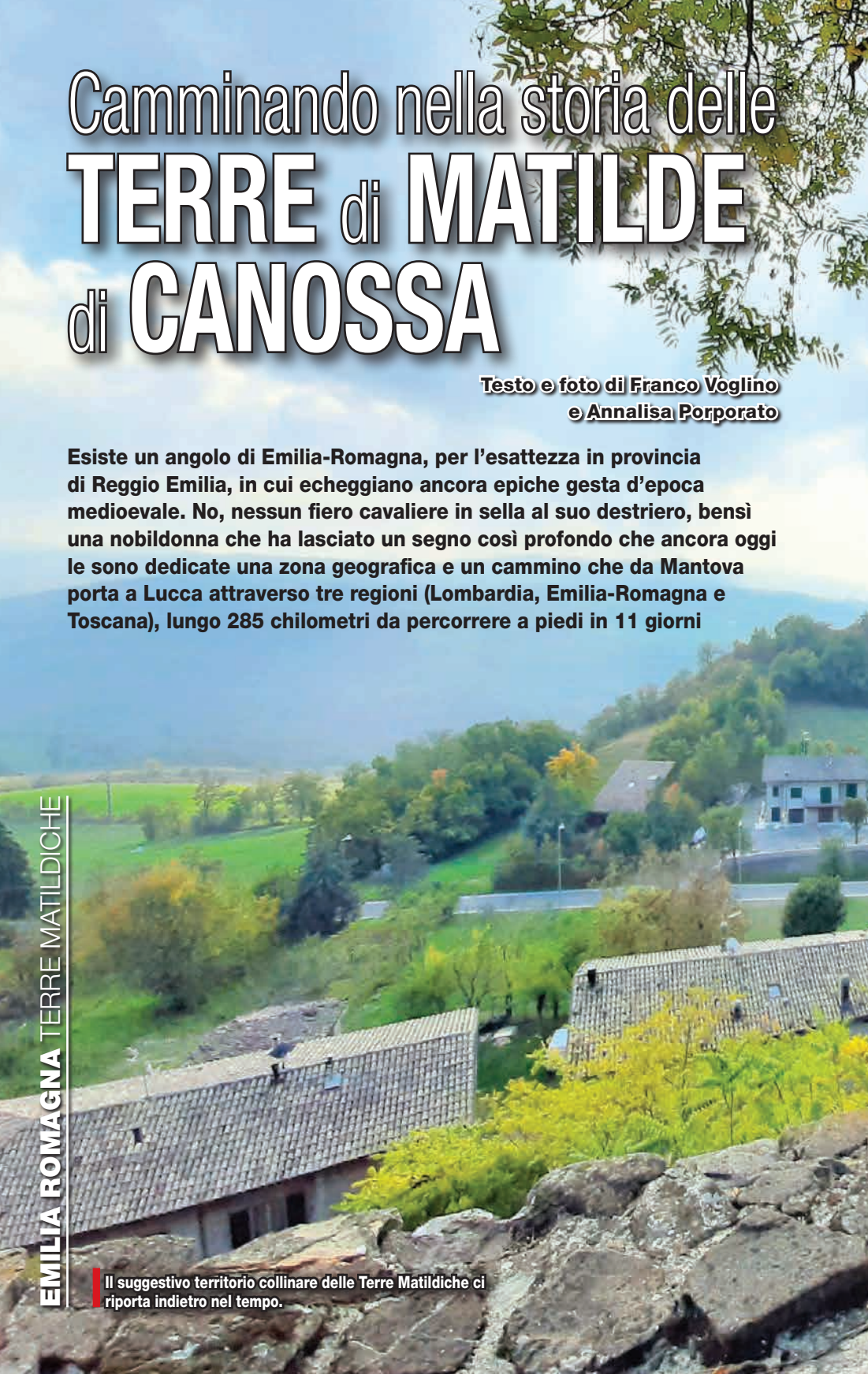
Inquadra il QR Code e porta
con te in viaggio curiosità, eventi
e informazioni utili per il tuo itinerario

ITINERARI

Camminando nella storia delle TERRE di MATILDE di CANOSSA

Testo e foto di Franco Voglino
e Annalisa Porporato

Esiste un angolo di Emilia-Romagna, per l'esattezza in provincia di Reggio Emilia, in cui echeggiano ancora epiche gesta d'epoca medioevale. No, nessun fiero cavaliere in sella al suo destriero, bensì una nobildonna che ha lasciato un segno così profondo che ancora oggi le sono dedicate una zona geografica e un cammino che da Mantova porta a Lucca attraverso tre regioni (Lombardia, Emilia-Romagna e Toscana), lungo 285 chilometri da percorrere a piedi in 11 giorni



Il suggestivo territorio collinare delle Terre Matildiche ci riporta indietro nel tempo.

La Via Matildica è un cammino di 285 chilometri che attraversa tre regioni in undici giorni: ma tranquilli, non è obbligatorio affrontare tutti questi chilometri a piedi per scoprire un territorio così affascinante.
Ma cominciamo da capo. Innanzitutto: chi è costei?
Siamo nelle **Terre Matildiche**, nome che rievoca la **contessa Matilde di Canossa**, nobildonna vissuta a cavallo tra l'XI ed il XII secolo. In contrasto con l'andazzo del suo tempo, non si fece mettere all'angolo come mero soprammobile o trofeo per baldi cavalieri; anzi, divenne una vera e propria star politica. Un personaggio decisamente fuori dagli schemi del tempo.
D'altronde, poteva permetterselo: nata forse a Mantova nel 1046, perse nel giro di un solo anno padre e due fratelli maggiori, ereditando un vasto territorio che dalla natia Canossa e Quattro Castella era esteso fino a inglobare Emilia, Toscana, Lombardia tra il Lago d'Iseo e l'Adda, Maremma laziale, Umbria occidentale, Abruzzo e, al di fuori dell'Italia, la Lorena. Alla vasta estensione territoriale, la Contessa abbinò un certo caratterino forte e deciso che le permise di non farsi sottomettere da nessuno dei suoi mariti e addirittura trattare alla pari con personaggi del calibro del Papa e dell'Imperatore.
Ripassino di storia: ricordate "**l'umiliazione di Canossa**"? L'Imperatore Enrico IV dovette attendere tre giorni e tre notti fuori dalla porta, al freddo, per ottenere la revoca della scomunica impostagli dal Papa Gregorio VII. Siamo nel 1077, nel pieno della lotta per le investiture e la porta in questione è quella della nostra Matilde. Nello specifico fu la porta del castello di Canossa, grandioso edificio di cui oggi restano suggestivi ruderi la cui visita è consigliatissima, anche per la passione coinvolgente delle guide che sanno rendere viva la figura della Contessa.

Castelli di Canossa e di Rossena

Cominciamo proprio da Canossa, anche perché è quello che ha dato il nome alla celebre contessa. O meglio, dal vicino **castello di Rossena** perché a noi piace respirare l'aria di un territorio a passo lento, così da immergersi veramente in esso con tutti i sensi, assaporandone non solo il panorama.

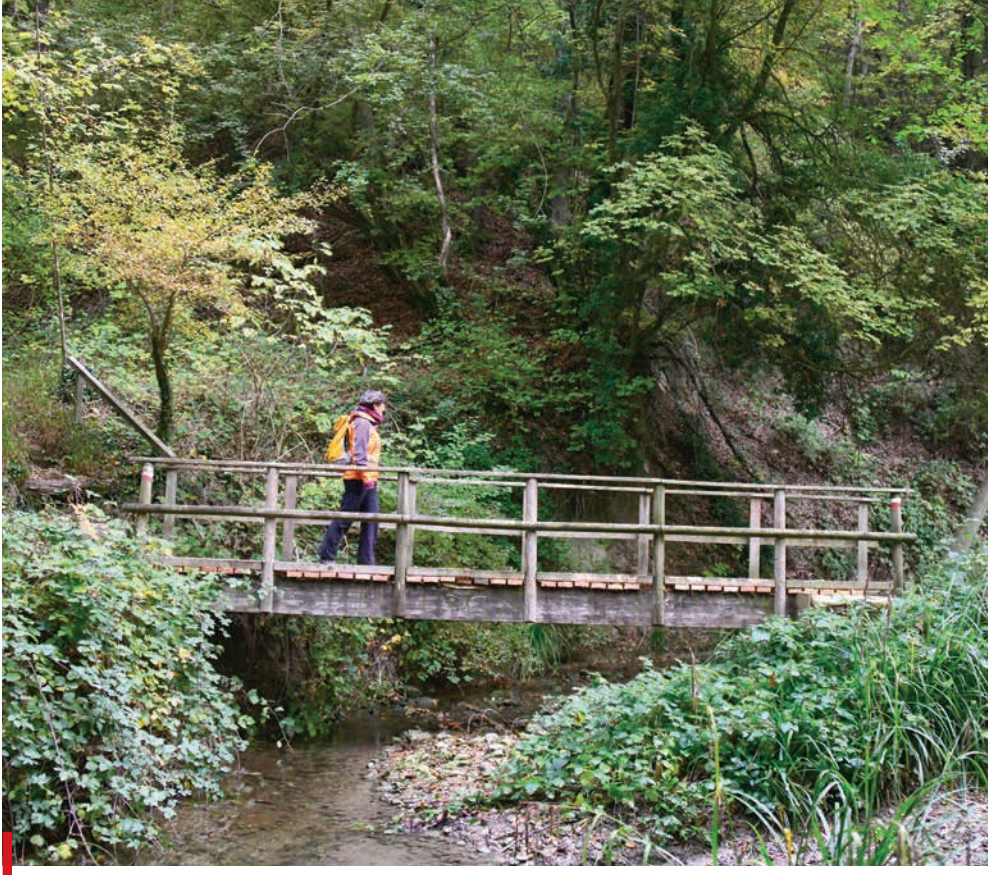
L'imponente Torre di Rossenella a Rossena.
Nella pagina a fianco: **i resti del castello di Canossa.**

Partiamo da Rossena, dunque, per arrivare a piedi a Canossa e visitarne i suggestivi ruderi attraversando verdi boschi e calanchi.
A Rossena consigliamo di parcheggiare nei pressi del cimitero lungo la SP54/via dei Castelli (440 m/slm): proprio dietro di esso sorge la **torre di Rossenella**, una delle due che formavano il castello più antico costruito nel 960 dal bisnonno della nostra Matilde, e facilmente raggiungibile percorrendo un ampio sentiero. Dalla sua base si apre la vista in direzione nord verso il possente castello di Rossena, mentre verso sud è tutto un susseguirsi di dolci colline verdeggianti.
Scesi alla strada, entriamo ora all'interno del **borgo di Rossena** arrivando alla terrazza prospiciente il **castello**, da cui lo sguardo plana verso la torre di Rossenella e le lontane colline. La seconda delle torri originarie si trova oggi scapitozzata e inglobata all'interno del castello visitabile con visite guidate, così come la torre di Rossenella.
Dopo la visita al piccolo borgo è tempo di incamminarsi e scendiamo sulla strada provinciale passando accanto all'area picnic e parco giochi (fontana) per percorrere un breve tratto di asfalto fino a una strada sterrata in discesa a sinistra (cartello Canossa).
Perdendo quota tra campi coltivati e boschetti arriviamo a un incrocio con un tavolino: dai cartelli si evince che vi sono due possibili vie per arrivare alla meta. Bene, si farà un anello, allora, cominciando a destra per il sentiero natura per poi fare ritorno dalla strada frontale.
Giriamo dunque a destra costeggiando un vigneto in salita graduale, per poi inoltrarsi tra i canneti di una zona paludosa. Una volta oltre, entriamo nel fitto bosco e il sentiero con andamento altalenante ci fa avvicinare e allontanare da un piccolo rio. Seguendo i segni bianco/rossi saliamo su una sterrata percorrendola verso destra, ora in salita più decisa, costeggiamo un campo coltivato per poi attraversare un ulteriore bosco che ci porta infine a un panoramico passaggio tra i calanchi dominati dalla sagoma del castello di Canossa che ci domina dall'alto. Quando il sentiero si allontana dalla cresta si segue la curva di un campo coltivato per poi attraversare nuovamente una zona boscosa e raggiungere una strada sterrata (a seconda della stagione, se le coltivazioni lo permettono, anziché seguire il sentiero che entra nel bosco si può attraversare direttamente il campo per raggiungere la sterrata).
Proseguiamo sulla sterrata verso destra in direzione dell'abitato di **Canossa** (517 m/slm), seguendo la via che diventa selciata portando all'ingresso del castello. Di questo maniero in realtà è rimasto ben poco, ma quel poco viene narrato con tale entusiasmo che la visita è caldamente raccomandata! Senza contare che dalla **panoramica terrazza del castello** si vedono le sagome di Rossena e Rossenella, oltre la via percorsa e quella che si andrà a fare per il ritorno.
Ritorno che inizialmente ripercorre i passi fatti e dunque segue la selciata alla base del castello per diventare poi sterrata. Non si prende però il sentiero da cui siamo sbucati, ma si prosegue fino a un incrocio dove si devia a sinistra in discesa su asfalto (cartello Riverzana e segni bianco/rossi). Giunti a una sbar-

ra, giriamo a destra su sterrata, ancora in discesa che ci porta in un fitto bosco. Una volta fuori si prende a destra e subito dopo a sinistra, in direzione di un piccolo laghetto che appare in basso. Oltrepassiamo lo stagno tenendolo alla nostra sinistra e al bivio seguente andiamo a destra per poi prendere quasi subito (cartelli e segni bianco/rossi) lungo una stradina che tra bosco e vigneto ci riporta al tavolino già incontrato all'andata. Da questo punto, si ripercorre semplicemente la via già fatta, tornando in salita a Rossena e al punto di partenza (*-160 +240 metri di dislivello, 5 chilometri, 1h30m sola andata*).

Anello del castello di Sarzano

Ci spostiamo ora più a sud, a tredici chilometri da Rossena, per raggiungere il **castello di Sarzano** nel comune di Casina.
Le prime attestazioni risalgono al 958, quando un avo di Matilde di Canossa acquistò il feudo in cui, presumibilmente, esisteva già una qualche forma di fortezza primitiva che egli andò ad ampliare notevolmente. Dopo la Contessa, l'edificio passò per vari proprietari venendo completamente distrutto nel 1427, per poi essere nuovamente ricostruito ed è al XV secolo che risale l'attuale struttura. Dal 1990 appartiene al comune di Casina che ne ha curato il restauro: a oggi si ammirano il **mastio**, la **torre** e parte delle **mura** sulla sommità del colle, mentre più bassi si trovano il piccolo **borgo** con l'ex chiesa, una casa mezzadrile e il fienile trasformati oggi in sala convegni, ostello e bar-ristoranti.
Anche qui con la vettura si potrebbe arrivare direttamente al castello ma preferiamo lasciarla nell'ampio piazzale che si trova lungo la SP11 in località **Carrobbio** cominciando a percorrere la strada asfaltata in discesa (cartello Mulino di Leguigno e segnavia 650A-Casina) per abbandonarla dopo pochi metri per una sterrata a sinistra, sempre in discesa (segni bianco/rossi). A un cartello di proprietà privata, con sbarra, prendiamo a destra un ampio ed evidente sentiero che si inoltra nel bosco. A un bivio teniamo la sinistra, sempre in discesa, sbucando quasi di colpo su una radura dove incrocia una sterrata che seguiamo verso sinistra (segnavia 650-Castello di Sarzano) costeggiando così il **rio Tassobbio** e percorrendo un piacevole tratto graduale tra prati e boschi. Il piccolo rio viene



Superando il Rio Tassobbio nel rilassante anello del Castello di Sarzano. Nella pagina a fianco: **l'ingresso al Castello di Sarzano.**

superato ben quattro volte, le prime due con ponte, la terza con un facile guado e poi di nuovo con un ponte.
Dopo questa ultima passerella la sterrata prosegue in forte salita per poi deviare a destra e scendere di nuovo nei pressi del rio.
Pochi passi ed ecco aprirsi un'ansa del rio in località **Grotta**, con un breve e suggestivo salto d'acqua. Un punto di grande fascino in cui soffermarsi qualche tempo. Una scalinata risale questa cascatella e quindi i segnavia ci fanno andare a sinistra. Un ponte sulla destra, però, porta con una breve deviazione a superare il rio e a un cippo posto a ricordo di un partigiano ucciso dai nazisti.
Il percorso verso il castello prende ora a salire in maniera decisa, arrivando su una strada sterrata dove andiamo a destra, ancora in salita. Quando diventa asfalto procediamo ancora fino ad arrivare sulla provinciale che va seguita per un breve tratto verso sinistra, ma appena dopo la curva prendiamo una stradina che in salita costeggia un edificio con vari terrazzamenti a ulivi e bosso, per poi attraversare una zona prativa. Dopo un breve tratto ripido si entra all'ombra del bosco di querce e quindi alla base del **Castello di Sarzano.**
Si apre la vista in direzione dei dolci colli; prendendo la scalinata di fronte si sale fino alla porta d'ingresso dagli storici stemmi, mentre a destra si attraversa il piccolo **borgo** raggiungendo la biglietteria. È possibile anche fare tutto il giro attorno alle massicce torri, così da ammirarne la maestosa struttura.
Una curiosità? Tutti conoscono l'attore inglese Christopher Lee, se non altro come Dracula o il Saruman del Signore degli Anelli. Ebbene, il suo nome intero è Sir Christopher Frank Carandini Lee, XI marchese di Sarzano!
Dalla biglietteria si percorre ora la strada asfaltata in discesa e si suggerisce di soffermarsi spesso e voltarsi, così da godere dei meravigliosi scorci sul castello. In breve si fa ritorno al punto di partenza (*200 metri di dislivello, 4 chilometri, 1h30m totali soste escluse*).

Il possente Castello di Carpineti, punto nevralgico nella guerra tra Impero e Papato. Nella pagina a fianco, in alto: **scorcio di bucolico paesaggio dall'agriturismo Castello di Marola.** Al centro e in basso: **alcuni momenti dell'itinerario che porta alla Pieve di San Vitale.**

Castello di Carpineti e Pieve di San Vitale

Ultimo, non per importanza ma perché spostato più a sud, ecco il **castello di Carpineti**, altri tredici chilometri da Sarzano, una delle tappe della Via Matildica, il lungo cammino che va da Mantova a Lucca, unendo due località care alla Contessa.

Il castello, chiamato anche "delle Carpinete", è arroccato sulla cima del **monte Antognano** e l'edificio originario viene fatto risalire al X secolo, costruito da un avo di Matilde di Canossa, anche se la particolare posizione fa pensare che già più anticamente potesse ospitare una qualche forma difensiva. Di sicuro, durante il periodo della Contessa, il castello di Carpineti fu un punto nevralgico nella guerra tra Papato ed Impero e nel 1077, proprio durante la famosa "umiliazione", ospitò il Papa Gregorio VII. Non solo, nel 1092 fu la sede di un importante convegno durante il quale si decise di riprendere la guerra contro l'Imperatore Enrico IV, dando un profondo smacco al potente esercito imperiale.

Dopo la Contessa cominciò a passare in diverse mani come quelle degli Estensi e quelle di tal Domenico Amorotti, il "bandito della montagna" che scorrazzò sull'Appennino nel XVI secolo. A peggiorare lo stato di abbandono, infine, ci pensò l'artiglieria nazista nel 1944. Anche se incompleto possiede un fascino innegabile ed evocativo, in particolare con la salita al **mastio**, con prevista fornitura di binocolo durante la visita per esplorare nel dettaglio i panoramici dintorni.

Ma ecco l'escursione: partiamo dal comodo slargo lungo la SP76, proprio all'inizio della stradina che porta ai resti del castello. Sulla curva della provinciale si trova il pannello didattico della **Via Matildica**, di cui questa che andiamo a percorrere è una variante.

Guardando il pannello (750 m/slm), imbocchiamo la stradina sulla destra che ha un inizio da cardiopalma poiché è ripidissima! Per fortuna è molto breve e diventa presto una graduale pista sabbiosa e arriviamo a un evidente bivio: noi dobbiamo andare a destra, seguendo il cartello più piccolo "San Vitale", ma il bivio va tenuto a mente poiché è da sinistra, indicata dal cartello "Mandra", che si farà ritorno al termine dell'anello che si va a percorrere.

02
Sentiero di Mandra
Mandra path

MATILDECANOSSA
ITINERARI MATILDICI
Castello di Carpineti
Castello di Carpineti

Il sentiero ora si allunga piacevole, alternando brevi salite ripide a piacevoli tratti pianeggianti, seguendo quello che è chiamato anche **Sentiero Dorato**, con il panorama a destra che si allarga verso dolci colline dell'alta valle solcata dal fiume Secchia, il castello di Carpineti che veglia le nostre spalle, mentre a sinistra il suggestivo bosco di querce e carpini è fitto e intricato. Molto particolari sono alcune formazioni rocciose, alcune simili a grosse uova pietrificate, altre disposte in fila quasi come la dorsale di un coccodrillo preistorico. O forse si tratta di un drago dormiente che veglia il vicino castello?
L'unico punto che ingenera dubbio è nei pressi di una parete rocciosa: il sentiero più evidente va a destra e ne costeggia la base, ma si devono invece seguire i bolli blu che fanno andare a sinistra, arrivando all'edificio bianco di un acquedotto (panchina). Subito dopo seguiamo il piccolo sentiero a destra ancora in salita che porta attraverso la fitta vegetazione fino alla cima del **Monte San Vitale**, riconoscibile dalla croce e alcune panchine (863 m/slm). Ora cominciamo a scendere e tenendo la sinistra ecco l'edificio della meta: la **Pieve di San Vitale**, adagiata in un verde e rilassante prato.
Tra il VII ed il IX secolo l'altura del Monte San Vitale, all'epoca noto come *Monte Letum*, vide la costruzione del *Castrum Verabolum*, una fortezza bizantina volta a contrastare l'avanzare del Longobardi. Accanto alla fortezza venne anche costruita una Pieve dedicata, per l'appunto, a San Vitale, il cui nome finì per identificare il monte vero e proprio. Scavi recenti hanno però riportato alla luce le tracce di un precedente luogo sacro pagano, segno che già più anticamente il sito era un luogo strategico e noto. Fu con Matilde di Canossa - eccola di nuovo qui con noi! - che la Pieve conobbe

Trifora in arenaria della Pieve di San Vitale. In basso: **Dettagli architettonici della Pieve.** Nella pagina accanto: **la Pieve appare tra i verdi prati dopo il cammino nell'ombroso bosco di castagni.**

il suo periodo di fulgore e al 1105 con lavori di ripristino e arricchimento. Si deve arrivare alla metà del Seicento per cominciare a vedere il declino del luogo sacro, con la perdita delle sue funzioni e la trasformazione della vicina canonica in palazzo signorile.
Girando attorno alla pieve sono ben visibili i resti dell'abside e un superbo portale romanico, mentre all'interno è custodito un lapidario, piccolo museo di reperti di pietre di varie epoche che accompagnano il visitatore in un viaggio temporale. Poco distante due edifici di cui uno, l'ex canonica che ospita oggi un'osteria e un ostello, presenta sul fianco tre eleganti archetti di pietra che delimitano una trifora mentre tutto attorno si aprono prati verdi quasi pettinati che invogliano a soffermarsi in rilassante ozio, ritardando il ritorno.
Quando è tempo di tornare si può scegliere se farlo per la medesima via dell'andata o effettuando un anello, anche se all'inizio non è molto segnato. Dall'osteria si allunga una dolce valletta in discesa al cui centro si può vedere una lieve traccia. La seguiamo, così da passare al di sotto del parcheggio (riconoscibile dal mancorrente di legno) ed entrare in un fitto bosco di castagni, tema dominante di questo tratto di percorso. Il tracciato si allarga fino a diventare una sterrata e a un primo bivio andiamo a destra, seguendo poi sempre la via più ampia ed evidente fino a che la strada confluisce a un incrocio. Prendiamo a sinistra costeggiando un bel castagneto (dove è severamente vietato raccogliere le castagne!) e su pista arriviamo all'isolato edificio dell'acquedotto. Prendiamo la salita e in breve eccoci al primo bivio incontrato alla partenza, da cui si ripercorre la strada fatta all'andata (*150 metri di dislivello, 4 chilometri, 1h30m totali soste escluse*).

Sua maestà il Parmigiano Reggiano (foto: Consorzio Parmigiano Reggiano). In basso e nella pagina a fianco: **tipicità reggiane, con protagonista il Parmigiano.**

Un territorio da gustare

Siamo in Emilia-Romagna e non si può che citare il **Parmigiano Reggiano Dop**, l'**Aceto Balsamico Tradizionale Dop**, e il **gnocco fritto**, oltre naturalmente la **Piadina Romagnola**.

Ma in questa zona va assaporato un antipasto tipico come **l'erbazzone** o, a scelta lo **scarpazzone**, due varianti molto simili. L'erbazzone e considerato più "cittadino" ed è una torta salata chiusa con una farcia di spinaci o biete, cipolla, aglio, pangrattato e molto, molto Parmigiano Reggiano. Lo scarpazzone è il cugino "montano", non viene chiuso ma lascia a vista la farcia che prevede l'uso di ricotta e riso. Vero, quest'ultimo non è un prodotto appenninico ma veniva portato dalle donne che andavano in pianura a fare le mondine e a cui veniva dato un chilo di riso per ogni giornata di lavoro. Tradizionalmente lo scarpazzone viene cotto nel forno a legna dentro il "sol", uno stampo tondo di rame con tre piedi e manico e ha una fiera tutta sua a metà luglio. Tra i dolci vogliamo ricordare la poco nota **torta in cantina**: strati di pan di spagna

alternati a una crema a base di burro, zucchero tuorli, cacao, latte e **Sassolino** (un liquore a base di anice stellato, di origine modenese). Tutto sommato un dolce che ricorda il tiramisù ma, una volta composti gli strati, viene messo sotto un peso e tenuto al fresco per almeno un paio di giorni, così che gli ingredienti hanno il tempo di amalgamarsi per bene, e in tempi pre-frigoriferi ecco la cantina che riecheggia nel nome. Il tutto, ovviamente, annaffiato da un bicchiere di buon **vino dei Colli di Scandiano e di Canossa**.

Ma non dimentichiamo la pregiata **castagna di Marola**, protagonista della festa omonima di ottobre che ha la sua apoteosi nei fitti boschi del Monte Le Borrelle, adiacenti alla **Pieve Matildica di Marola**, frazione di Carpineti. Anche questa costruita per volontà di Matilde di Canossa forse dopo il consiglio di guerra del 1092. Alle sue spalle si trova un grande castagneto, centro nevralgico durante la Festa della castagna di Marola, quando i suoi sentieri diventano protagonisti di passeggiate guidate.

Informazioni utili

Sito ufficiale del turismo Emilia-Romagna www.emiliaromagnaturismo.it; sito ufficiale di informazione turistica dell'Appennino Reggiano www.appenninoreggiano.it; Comune di Canossa www.comune.canossa.re.it; Castello di Canossa www.castellodicanossa.it; Castello di Rossena www.castelliemiliaromagna.it/it/s/canossa/6058-castello_di_rossena; Castello di Sarzano www.gruppostoricoilmelograno.com; Castello di Carpineti www.castellodicarpineti.it; Pieve di San Vitale www.pievedisanvitale.eu; Via Matildica www.viamatildica.it; Festa dello Scarpazzone www.carpinetidavivere.it;

DOVE DORMIRE E MANGIARE

Castello di Marola, Via Castello di Marola, 2 - 42033 Carpineti (RE), tel. +39-0522.813280 - 348.3129814, www.ilcastellodimarolaagriturismo.it, aperto sabato e domenica, gli altri giorni su prenotazione, un luogo da sogno formato da un borgo issato su un dolce poggio da cui si apre la vista verso l'inconfondibile Rocca di Bismantova e che comprende sia un ristorante dal sapore tradizionale che un b&b dalle comode camere in stile antico.

› Terre Matildiche ‹

Inquadra il QR Code e porta con te in viaggio curiosità, eventi e informazioni utili per il tuo itinerario

ITINERARI

ARMOND
MADE IN ITALY

ARMOND Srl - SCARPONI MADE IN ITALY
Via Nome di Maria 24 - Maser (TV)
Tel. 0423.925011 - www.armond.com

BORMIO 340 HV
Scarponi da Trekking

Modello della linea classica rinnovato nel look, ideale per vie di media difficoltà, caratterizzato da impermeabilità ed elevata resistenza all'abrasione.

Tomaia realizzata in in pellame con rifinitura in poliuretano con trattamento idrorepellente.
Forma ergonomica e suola Vibram New Winkler con inserto in poliuretano a doppia mescola pro ammortizzazione.
Grip importante con buona tenuta anche nei tracciati impegnativi.

AFRICA, VIAGGIO NEI GRANDI PARCHI NAZIONALI

di Massimo Zanella, Skira Editore, pag. 240, 50 euro

L'Africa è il secondo continente più grande del mondo ed è la terra della fauna selvatica più spettacolare del pianeta: savane, foreste pluviali, deserti, paesaggi vulcanici, montagne e coste; a ciò si aggiunge l'incredibile ricchezza degli animali. L'Africa ospita un numero sorprendente di parchi nazionali, che aiutano a preservare le diverse specie che vivono in queste aree, molte delle quali rischiano l'estinzione; con questo libro visiterete alcuni di questi straordinari parchi e avrete la possibilità di ammirare la loro straordinaria fauna selvatica nel proprio habitat naturale attraverso meravigliose immagini che possono, solo in parte, restituirci la bellezza selvaggia di un continente tanto vario quanto affascinante. Da nord a sud, dalla Tunisia al Sudafrica, il volume presenta trenta grandi parchi nazionali del continente africano, caratterizzati da una grande diversità di animali selvatici e di paesaggi mozzafiato: dal Parco dei Vulcani in Ruanda al Parco delle Cascate Vittoria in Zimbabwe, dal Serengeti in Tanzania all'Amboseli in Kenya, dal Santuario degli uccelli di Djoudj in Senegal al Parco degli Elefanti di Addo in Sudafrica. Attraverso un ricco repertorio di immagini spettacolari, Africa. Viaggio nei grandi parchi nazionali presenta le schede dei singoli parchi introdotte da brevi testi sulla storia del parco e sulla fauna selvatica presente in esso.

STORIA DEL VIAGGIO E DEL TURISMO IN ITALIA

di Andrea Jelardi, Mursia Editore, pag. 700, 24 euro

Per motivi religiosi o culturali, commerciali o militari l'uomo ha sempre avuto la necessità di spostarsi, ma solo alla fine del XIX secolo il "viaggiatore" si trasforma in "turista", mentre l'Italia si consolida come una delle mete privilegiate. Nel Novecento, con il boom economico degli anni Sessanta, nella penisola si ha un nuovo momento di forte impulso al settore, quando autostrade, ferrovie, navi e aerei rendono ancora più rapido e semplice viaggiare e lungo le coste e nelle località di montagna sorgono a centinaia seconde case, alberghi, ristoranti e i primi villaggi turistici. Raccontare l'evoluzione del viaggio e del turismo in Italia significa ripercorrere due secoli di storia nazionale attraverso il gusto dei viaggiatori, lo sviluppo dei mezzi di trasporto e della rete autostradale e ferroviaria, la specializzazione delle strutture ricettive, la nascita degli enti per lo sviluppo e la propaganda turistica, la pubblicazione di guide e libri di viaggio, senza tuttavia trascurare aspetti minori e curiosi, come il galateo per i viaggiatori, le mete predilette e le mode dei souvenir. Questa ricerca, approfondita attraverso la voce dei cronisti e dei viaggiatori del passato, vecchie riviste e guide turistiche, dépliant, cartoline e fotografie d'epoca, offre un ritratto dell'Italia di ieri osservata da un punto di vista insolito.

ITINERARI e luoghi

Mensile tascabile di turismo consapevole

Le montagne dei RIBELLI

Itinerari n. 308 pagina 22

› **GRECIA** Lefka Ori ‹

Ritaglia il QRcode e portalo in viaggio con te per avere sempre a disposizione le informazioni e i consigli di Itinerari e Luoghi

La Via Mater Dei

Itinerari n. 308 pagina 34

› **APPENNINO TOSCO-EMILIANO** La Via Mater Dei ‹

Ritaglia il QRcode e portalo in viaggio con te per avere sempre a disposizione le informazioni e i consigli di Itinerari e Luoghi

Emozioni in VAL di FIEMME

Itinerari n. 308 pagina 74

› **TRENTINO** Val di Fiemme ‹

Ritaglia il QRcode e portalo in viaggio con te per avere sempre a disposizione le informazioni e i consigli di Itinerari e Luoghi

Passeggiando nella ROMA DELL'ATLANTICO

Itinerari n. 308 pagina 106

› **PORTOGALLO** Lisbona ‹

Ritaglia il QRcode e portalo in viaggio con te per avere sempre a disposizione le informazioni e i consigli di Itinerari e Luoghi

Camminando nella storia delle TERRE di MATILDE di CANOSSA

Itinerari n. 308 pagina 114

› **EMILIA ROMAGNA** Terre Matildiche ‹

Ritaglia il QRcode e portalo in viaggio con te per avere sempre a disposizione le informazioni e i consigli di Itinerari e Luoghi

ABBONATI ORA!

ITINERARI e luoghi

ABBONARSI È FACILE, SICURO E CONVENIENTE

10 NUMERI CARTA (Italia) • € 39,00

10 NUMERI DIGITALI € 20,00

10 NUMERI CARTA (Italia) **+ DIGITALE** • € 45,00

COME ABBONARSI?

ACQUISTA ONLINE
vai su: shop.editorialecec.com
o INQUADRA IL QR CODE

OPPURE scegli una delle altre modalità di acquisto:

- **Bonifico postale per l'Italia** IT08X0760101600000006383816
- **Bonifico bancario** per l'Italia intestato a EDITORIALE C&C banca INTESA SANPAOLO IT04K0306933480100000006694
- **Bonifico per l'estero** bic BCITITMM

Per i pagamenti con bonifico, **è necessario inviare la ricevuta di pagamento tramite email all'indirizzo: shop@editorialecec.com** indicando anche i dati completi per l'invio.

SERVIZIO CLIENTI **02 9048111** da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 13.00
shop@editorialecec.com

La rivista è spedita con *PostaPremiumPress* : consegna in 3 giorni lavorativi

PROGETTO TERRITORIO
PARMIGIANO REGGIANO
PRODOTTO DI MONTAGNA

I *sapori* della montagna in una *forma unica*.

NATURALMENTE PRIVO DI LATTOSIO*
100% naturale
0 conservanti e additivi

Il Parmigiano Reggiano è il più importante prodotto DOP ottenuto in montagna e si caratterizza per un colore paglierino intenso dovuto ai fieni, ai prati e alle essenze presenti in alta quota, con profumi e aromi di frutta fresca e spezie. Un'unicità realizzata artigianalmente nella splendida cornice dell'Appennino emiliano da caseifici e allevatori che contribuiscono a rendere più forte l'economia locale e a preservare il territorio.

** Il Parmigiano Reggiano è naturalmente privo di lattosio: l'assenza di lattosio è conseguenza naturale del tipico processo di ottenimento del Parmigiano Reggiano. Contiene galattosio in quantità inferiore a 0,01 g/100 g*

PARMIGIANO REGGIANO

Quello *vero* è uno *solo*.

parmigianoreggiano.com

Seguici sui nostri social e nel tuo punto vendita.

VANISH TEMPO

IL COMFORT INCONTRA LA VELOCITÀ.

MODALITÀ ROCKER.

La Vanish Tempo è stata realizzata con un profilo rocker e una suola arrotondata per favorire la rullata in avanti e garantire uno stacco efficiente continuando a sostenere la naturale falcata del piede.

COMFORT A PROVA DI VELOCITÀ.

Questa scarpa presenta una maggiore ammortizzazione intorno al tallone per il massimo comfort e una struttura di supporto nell'avampiede per una calzata salda, comoda e aderente.

ALTRA EGO™ PRO: REALIZZATA PER CORRERE.

L'intersuola è realizzata nella nostra schiuma più leggera e a massimo ritorno di energia, progettata per ammortizzare ogni passo, chilometro dopo chilometro. Questa intersuola è progettata per offrire il comfort necessario per la corsa di velocità e le giornate di gara.

ALTRARUNNING.EU