

[SCARICA QUI LE FOTO IN ALTA RISOLUZIONE](#)

Comunicato stampa

CAMMINARE IN INVERNO HA TANTI BENEFICI, ANCHE PER I PIU' PICCOLI!

In montagna con le ciaspole: ecco le proposte della Compagnia dei Cammini per scoprire l'Appennino fuori dai circuiti sciistici

Camminare in natura d'inverno fa bene. È una pratica riscoperta negli ultimi anni che ha le sue buone motivazioni di salute e benessere. Camminando al freddo tutto il sistema circolatorio è stimolato e con esso anche il metabolismo, che riceve una bella sferzata rinvigorente: in un clima freddo il cuore pompa di più e per mantenere la temperatura ottimale il corpo consuma più calorie.

Così la **Compagnia dei Cammini**, associazione di turismo responsabile dedita al cammino lento, **propone anche quest'anno alcuni itinerari appositamente studiati per godere dei benefici delle camminate invernali e sperimentare una forma diversa d'interazione con i luoghi.**

“Un elemento importantissimo è quello della luce - che non significa necessariamente sole, ma luce naturale, qualsiasi meteo ci sia! - che ci aiuta a produrre serotonina, l'ormone della felicità e del rilassamento, e ad abbassare i livelli di cortisolo, responsabile invece dello stress - spiega **Cristina Mori, ecopsicologa e guida de La Compagnia dei Cammini** -. “La luce naturale, che d'inverno è di meno e che ci circonda invece durante i momenti all'aperto, aiuta anche a regolarizzare i ritmi sonno-veglia, sempre più minacciati dalla perenne illuminazione artificiale dei vari box chiusi - casa, ufficio, supermercato etc. - in cui passiamo la maggior parte del nostro tempo, migliorando quindi la qualità del sonno e di conseguenza anche la concentrazione e la memoria. La luce naturale è indispensabile anche per fare sì che il nostro corpo produca vitamina D, essenziale per la salute delle ossa e dei denti e per la prevenzione dei tumori e degli stati infiammatori in generale”.

In cammino si può vivere la natura invernale senza il bisogno di tagliare i boschi e montagne in nome del divertimento, della musica a tutto volume a 2000 metri d'altitudine, di ingenti quantità di energia elettrica ed acqua per funzionare, ma in modo più accessibile anche economicamente. Come ad esempio, con le ciaspole moderne che consentono ai camminatori, anche senza la conoscenza di tecniche particolari di raggiungere luoghi che in precedenza erano riservati agli alpinisti e agli scialpinisti.

Ovviamente, andare a camminare nella neve alta in inverno fuori sentiero richiede prudenza, quindi occorre saper valutare fin dove spingersi in base alla propria esperienza, capacità tecnica, preparazione fisica, perché la neve richiede conoscenza. Chi non è in grado di leggere la neve si affidi all'accompagnamento degli esperti o si tenga lontano da pendii ripidi e altri luoghi più adatti agli alpinisti veri, e rimanga nei boschi e sulle colline più dolci.

LE CIASPOLATE DELLA COMPAGNIA DEI CAMMINI

La Compagnia dei Cammini propone due percorsi nella neve: la **Ciaspolata emiliana di fine inverno**, dal 13 al 16 febbraio, e **BiancAppennino la ciaspolata in famiglia**, dal 22 al 25 febbraio.

La [ciaspolata emiliana](#) prevede quattro giorni tra verde, bianco e azzurro nei luoghi più incantati del Parco dell'Alto Appennino modenese: da Ospitale di Fanano, piccolo borgo di montagna si cammina seguendo torrenti ghiacciati e folti boschi sempreverdi fino a Capanno Tassoni, si scoprono il Passo di Croce Arcana (sul crinale appenninico che divide Emilia da Toscana, dove lo sguardo arriva fino alle Alpi

da un lato e alle Apuane dell'altro) e il magico Lago Scaffaiolo fino alla valle del torrente Fellicarolo, passando ad ammirare le imponenti – e probabilmente ghiacciate – cascate.

BiancAppenino è, invece, una proposta **pensata per le famiglie con i bambini dagli 8 ai 12 anni** sempre in Emilia Romagna. Partendo da Fellicarolo, si cammina su per la selvaggia valle ai piedi del Monte Cimone, la vetta più alta dell'Appennino emiliano. Una speciale mappa del tesoro ci condurrà attraverso antichi borghi, verdi boschi e pascoli innevati fino alle stupende cascate del Doccione. Dalla Valle di Ospitale si parte per arrivare al Passo di Croce Arcana e, l'ultimo giorno, si scende verso valle sull'antica Via Romea Nonantolana. Durante questo **viaggio speciale i più piccoli potranno praticare tantissime attività straordinarie**, come i laboratori per imparare a riconoscere e piantumare le erbe aromatiche, trasformare il latte in formaggio e burro, creare con la creta, mungere le mucche, allattare con i biberon i vitellini e altre attività nelle fattorie. **Un'esperienza in famiglia che consente di cambiare contesto insieme, rilassarsi e sperimentarsi, vedere l'affiorare di altre dinamiche**, riscoprire insieme questa essenzialità fatta di piedi e zaini, natura e relazioni e niente più. Per lasciare che la curiosità e la spontaneità innata dei bambini risvegli quel bimbo interiore presente anche negli adulti.

Per informazioni: www.cammini.eu

Ufficio Stampa Compagnia dei Cammini: Sabina Galandrini

Tel. 328.8442704

Email: stampa@cammini.eu

Nata nel 2010 l'Associazione promuove il turismo responsabile attraverso esperienze di cammino in Italia e all'estero con guide professioniste, tra cui spiccano anche personaggi di rilievo del panorama culturale italiano del calibro di Franco Michieli, Wu Ming 2, Enrico Brizzi, Nando Citarella, Davide Sapienza. Sono circa 150 i viaggi a piedi dalla durata di una settimana, che ogni anno vengono organizzati per tutti i gusti e tutte le tasche. Si va dal cammino classico a piedi, ma anche in compagnia degli asinelli, dalla barca a vela con trekking, al cammino profondo (Deep walking) con esperienze di meditazione camminata e i nuovi Cammini di Pace. La Compagnia dei Bambini, invece, è il settore dedicato al camminare in famiglia o per gruppi di bambini, con le nostre guide ed educatori tutti professionisti e esperti. Attenti alla salute, anche della madre terra, durante i trekking i soci dell'Associazione puntano alla valorizzazione dell'alimentazione bio e naturale - a base di prodotti locali - e vegetariana. Fondamentale, inoltre, è l'incontro con chi vive nei luoghi in cui si organizzano i cammini, nello spirito di un vero turismo consapevole e a sostegno di territori meravigliosi e, in alcuni casi, dimenticati. I colori solari e luminosi scelti per l'ometto di pietre del logo, simbolo per eccellenza del cammino, sottolineano i valori della Compagnia dei Cammini che lavora con gioia e impegno per un mondo migliore.