

**Compagnia dei cammini:
Ecco il decalogo per chi vuole fare un viaggio in "cammino"**

**Eliminare il superfluo, spirito di adattamento, accettare gli imprevisti:
ecco cosa mettere nello zaino prima di partire**

Giugno 2016 - L'estate è iniziata e la voglia di vacanze ci spinge a cercare il viaggio che più si addice alle nostre esigenze di riposo e benessere. Nel panorama delle possibilità presenti si può decidere di affrontare un "viaggio in cammino", un'esperienza a piedi non necessariamente estrema, in montagna, sulle isole o in collina, da compiere in solitaria o in compagnia per immergersi nella natura e riappropriarsi di ritmi più sostenibili, distaccandosi per qualche giorno da stressanti contesti cittadini, alla ricerca di un contatto con se stessi. Ma quali sono i requisiti giusti per affrontare un viaggio in gruppo di questo tipo? E come bisogna prepararsi a questa "avventura"? La **Compagnia dei Cammini, associazione no profit dedita al turismo responsabile** - che propone dal 2010 viaggi in cammino di vario livello, rivolti ad adulti e bambini - ha stilato un decalogo che permette di comprendere se questa è un'esperienza che fa il caso vostro e prepararsi al meglio:

1. **Per partecipare a un cammino è necessario desiderare liberarsi dalle ansie della quotidianità e lasciarle a casa.** Camminare aiuta a liberare la mente dagli stress, facendo emergere la soluzione ai problemi e scaricare l'energia negativa accumulata in mesi di lavoro.
2. **Il cammino richiede un buono spirito d'adattamento.** Questo permette di apprezzare esperienze che mai avreste pensato possibili, come ad esempio dormire una notte all'aperto, sotto la luna piena e sperimentarvi in situazioni diverse da quelle consuete, riuscendo ad affrontarle e portarle a termine.
3. **Valorizzare l'incontro.** Perché è l'incontro il vero valore del cammino, l'incontro con la natura fuori e dentro di noi, l'incontro con chi vive in modo semplice che ha tanto da insegnarci, l'incontro con chi vive in luoghi diversi dai nostri, l'incontro con persone speciali che hanno avuto il coraggio di scelte di vita controcorrente.
4. **Imparare a distinguere tra superfluo e necessario.** Eliminando il superfluo dallo zaino e dalle menti, tutto sarà più leggero. Si scoprirà quali sono le comodità inutili a cui siamo abituati e di quali possiamo fare a meno, cosa è strettamente necessario nell'igiene quotidiana, che cosa è necessario mangiare e cosa invece è solo un'abitudine.
5. **Accettare gli imprevisti.** Niente è irrimediabile e durante un cammino gli imprevisti sono all'ordine del giorno. Perdere un sentiero, arrivare col buio, non trovare viveri là dove ci si aspettava, sono imprevisti che spesso hanno qualcosa da insegnarci. Il cammino insegna ad affrontarli e a consolidarsi in situazioni nuove.
6. **Diventare irreperibili.** Il viaggio a piedi offre l'opportunità di staccare il telefono almeno durante il giorno. La regola non è obbligatoria, ma durante il cammino spegnere il cellulare aiuta ad allontanarsi dalla quotidianità per essere presenti nell'esperienza che stiamo compiendo.
7. **Impariamo a vivere in gruppo.** Il cammino è un'esperienza individuale, ma è importante essere aperti a chi ci circonda e affianca la nostra strada. Se abbiamo deciso di compiere un viaggio di gruppo è importante accettarne le dinamiche, mettendo a disposizione le nostre competenze e la voglia di conoscere i nostri compagni di viaggio.
8. **Non correre!** Per scoprire la pace interiore della lentezza consapevole, è importante a camminare con passo lento, guardandosi intorno, perché c'è sempre un fiore nuovo, un insetto, un colore che aspettano di stupirci. Il cammino non è competizione, anzi il ritmo del gruppo si deve adattare al ritmo del più lento.
9. **Scopri il silenzio!** È bello il viaggio in gruppo perché si conosce gente nuova, si comunicano esperienze e si approfondisce la conoscenza degli altri. Ma non bisogna dimenticare che il cammino è anche un momento per sé, in cui scoprire anche la bellezza del silenzio, dell'ascoltare il proprio passo, il respiro, i suoni della natura. I compagni di cammino me ne saranno grati!

10. **Non caricherò la guida di troppe aspettative.** La guida è a disposizione per risolvere ogni problema, ma non bisogna scaricare su di lei, se la propria scelta non era sufficientemente motivata e ponderata. Mi chiederò piuttosto perché ho partecipato proprio a questo cammino, quali erano le mie aspettative e dove sono venute meno. E forse scoprirò che comunque qualcosa da insegnarmi tutto questo ce l'ha.

Se alla fine di questo decalogo, siete pronti con il giusto spirito, non vi resta che scegliere tra i tanti viaggi della *Compagnia dei Cammini* che per l'estate 2016 propone avventure per tutti i livelli di difficoltà, stanziali e itineranti, per adulti e famiglie, che variano dalla montagna alle isole, fino al deserto del Sahara e all'Europa.

Per chi inizia a camminare e ama i paesaggi montani si può partecipare ad esempio **dal 13 al 17 luglio** al percorso itinerante sulla **gran balconata del Cervino** in un ambiente montano tra i più panoramici della Val d'Aosta e delle nostre Alpi. Un viaggio semplice e, al tempo stesso, assai speciale perché al cospetto dei 4.478 m del Cervino, la magnifica piramide di roccia, uno dei massimi simboli mondiali dell'alpinismo, la montagna incantata oggetto di tanti sogni e tante umane imprese.

Sempre in montagna, ma in modo stanziale il **cammino, arte e benessere in Trentino dal 20 al 24 luglio** all'insegna della tranquillità, della natura e dell'arte. Ospiti della meravigliosa Ca' de Mel, una casa rurale del 1700 ristrutturata con rispetto e amore e recentemente trasformata in azienda apicultrice, sarete avvolti dal profumo del miele e dalla quiete del posto. **Dal 30 luglio al 6 agosto** sarà possibile invece compiere un cammino itinerante nel **Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise** con i suoi lupi, orsi, camosci, cervi, aquile reali e caprioli. Si cammina per sei giorni, con facili e bellissime escursioni con zaino leggero alla riscoperta degli antichi "tratturelli" nei paesi del Parco.

Per le ferie d'agosto invece si può scegliere di fare un cammino dal **20 al 27** nel **Parco Regionale dell'Alpe Veglia e Alpe Devero**. Nel verde intenso di questi prati di confine, tra l'Italia e la Svizzera, si cammina nella memoria, percorrendo i sentieri partigiani di quella che fu la Libera Repubblica dell'Ossola. Le escursioni, sebbene si svolgano a quote medio-alte, non presentano difficoltà tecniche ed offrono l'occasione di avvicinarsi, o riavvicinarsi, al cammino in montagna.

Si cammina sempre a un livello base, ma all'estero, in **Moravia, dal 24 a 31 luglio con il Cammino di Cirillo e Metodio, uno dei Cammini d'Europa** di una regione di grande fascino naturalistico, culturale e artistico. Seguendo le orme dei Santi Cirillo e Metodio, fratelli nella vita e potenti, persuasivi evangelizzatori ortodossi dei popoli slavi, si ripercorre l'antico cammino realmente effettuato dai due religiosi nel IX secolo ma, soprattutto, si contatta ciò che hanno lasciato nella vita quotidiana di questa regione.

Per chi è già più avanti con l'esperienza del cammino, ci si può sfidare, invece, in un cammino più difficile come quello **in Marocco dal 16 al 24 luglio** conosciuta anche come "valle felice" per la **serenità** che infondono i suoi paesaggi rurali, la frugale **bellezza dei villaggi** costruiti con terra e paglia e l'**accoglienza** - riservata e cordiale - delle popolazioni berbere che la abitano, coltivando ancora la terra con l'ausilio degli animali da tiro e da soma.

Per chi è già un camminatore e vuole accingersi con cammini più difficili il **Pollino Selvatico** vi aspetta dal **30 luglio al 6 agosto** con un **trekking di 7 giorni**, in tenda, nel cuore del Parco Nazionale del Pollino, tra pini loricati, faggete, alte cime e praterie. È un'esperienza di vita selvatica in un contesto di grande fascino naturalistico. Uno degli ultimi paradisi del trekking. Varcando i confini, ma solo se muniti di esperienza, si può partecipare invece al cammino dal **7 agosto al 13 agosto nell'Engadina e il Parco Nazionale Svizzero**, il più antico parco europeo, fondato nel 1914, dove la natura è padrona e ogni intervento umano è bandito. Si cammina in alta montagna, sui sentieri segnati del parco, unico modo per avvicinarsi ad ambienti tra i più protetti del continente: foreste, praterie alpine, pietraie, habitat di ungulati selvatici e grandi predatori come il gipeto e l'aquila.

Per chi ha davvero una grande esperienza, invece, si può scegliere il **Parco della Corsica dal 7 agosto al 18 agosto** da fare in tenda seguendo il G20, la Grande Randonnée che attraversa l'isola da Nord a Sud, lasciando il sentiero principale molte volte, alla ricerca di valli e boschi poco conosciuti.

Per conoscere tutte le proposte della Compagnia dei Cammini: www.cammini.eu



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 140 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 trekking 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. 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 de La Compagnia dei Cammini che lavora con gioia e impegno per un mondo migliore.

Scarica

il

Catalogo

2016.