

IL PUNGOLO

Organo di chi cammina anche con la testa

Stampato in proprio – Distribuzione gratuita

Anno 19 n. 120

Novembre - Dicembre 2015

ASPETTANDO IL “CALENDARIO”

È imminente la pubblicazione del calendario FIASP 2016 e i marciatori sono ansiosi di consultarne il contenuto. Come al solito le aspettative sono tante e differenti. I “corridori” saranno contenti di trovare nuove possibilità offerte da proposte di percorsi brevi, in cui la scelta di correre offre delle opportunità. Probabilmente i “non competitivi” o, per usare un termine attuale, i praticanti attività ludico-motorie, temono di trovare una diminuzione significativa delle marce a percorrenza medio-lunga di fronte ad un incremento dei percorsi brevi da completarsi comodamente in una mattinata o, per le manifestazioni più consistenti, ad un aumento del numero dei “trail” che richiedono un impegno diverso rispetto alle camminate “lunghe” da percorrere incontrando vecchi amici o socializzando con i nuovi, scambiando reciprocamente esperienze, impressioni e giudizi.

Ci saranno indubbiamente novità. Per esempio, dalla rete abbiamo appreso l'intenzione di inserire nel calendario la seconda edizione delle “Vie del Sommaco” che, partendo da Monfalcone

(GO) con percorsi di 8 e 13 km, si snoderà lungo i sentieri storici del Carso e che, dal programma e dalle recensioni della prima edizione, sembra avere le carte in regola per diventare una “classica”. Ci auguriamo tante di queste novità che andranno a sostituire le numerose manifestazioni che, pur bellissime, via via vanno cedendo le armi.

Mancano poche settimane alla consultazione del nuovo calendario, o più correttamente annuario, che sarà reso noto dopo la chiusura delle Olimpiadi IVV che si stanno tenendo in Cina. Come ormai dal lontano 1998, ne faremo una lettura attenta per ricavare l'andamento della vita della Federazione più importante nel mondo italiano dello sport per tutti attraverso le attività che propone.

Appuntamento quindi al prossimo numero de **IL PUNGOLO** per la ormai storica analisi accurata dell'annuario.



Gamba d'Argento

CONCORSO GAMBA D'ARGENTO

Sono aperte le iscrizioni alla 43ª edizione del concorso Gamba d'argento, il primogenito di tutti i concorsi nel campo dello sport per tutti, ideato dalla vulcanica mente di Renato Cepparo ed ora affidato alle cure di Wanda Zucchi.

Visto il successo della fruizione dei percorsi circolari permanenti da parte dei concorrenti, si è aggiunto al riconoscimento per la **miglior marcia** il riconoscimento per il **miglior percorso circolare**. Questi due riconoscimenti sono attribuiti in base alle valutazioni e alle scelte dei marciatori. Si ricorda che il concorso è riservato a tutti i podisti e ai praticanti lo sci di fondo in quelle manifestazioni sciistiche aperte alla partecipazione di non competitivi.

Come è noto, non viene stilata alcuna classifica di merito: ogni partecipante è stimolato non dal confronto con gli altri, ma dalla sua capacità a migliorare se stesso accumulando chilometri nelle manifestazioni podistiche di ogni genere, competitive e non, omologate in Italia e all'estero. Sono riconosciuti validi anche tutti i chilometri macinati su percorsi circolari permanenti, indipendentemente dal numero di ripetizioni dei percorsi stessi e sui “Cammini” documentabili da una “credenziale”.

Il regolamento del concorso può essere consultato online su www.camminandoeuropa.wordpress.com, sito attraverso il quale è possibile effettuare l'iscrizione. Il manifestino si può trovare anche sui tavoli di alcune manifestazioni e le iscrizioni sono raccolte da Wanda Zucchi personalmente o presso i suoi incaricati.

Per ulteriori chiarimenti ci si può rivolgere a Wanda Zucchi vandacarla.zucchi@g.mail.com o a ilpungolo@hotmail.com.

IL PUNGOLO

Organo di chi cammina anche con la testa
Via Broggi 15 – 20129 MILANO
FAX 02 45473796
E mail: ilpungolo@hotmail.com

IN REDAZIONE:

Wanda Zucchi
Franca Tarantola (impaginazione e grafica)
Enrico Maestri (disegni e vignette)

CORRISPONDENTI PER:

Veneto: Giannino Emanuelli
Marce estere: Francesco Vanoli
Rapporti con la scuola: Paola Sensi

Se desiderate ricevere IL PUNGOLO nella vostra cassetta di posta elettronica comunicateci l'indirizzo e-mail

COLLABORATE CON NOI

QUESTO FOGLIO È A DISPOSIZIONE DI CHIUNQUE VOGLIA FAR SENTIRE LA PROPRIA VOCE

Se vuoi leggere **IL PUNGOLO** on line collegati a www.camminandoeuropa.wordpress.com e clicca su **IL PUNGOLO**

I CAMMINI

I mesi primaverili o estivi sono i più adatti alla partecipazione ai "Cammini". Diamo spazio a quei lettori che quest'anno si sono cimentati in queste imprese e che ci hanno inviato le loro relazioni.

IL CAMMINO COAST TO COAST DA ANCONA ALL'ARGENTARIO *di Luigi Cesare Sottocorno*

Dopo aver fatto il Cammino di Santiago nel 2012 e nel 2014 quello di San Benedetto, ho sentito il desiderio di affrontare un nuovo Cammino tutto italiano e stavolta meno spirituale. Il percorso è un *coast to coast* all'italiana, da Ancona all'Argentario, dall'Adriatico al Tirreno, sempre utilizzando i consigli della guida preziosa di Simone Frignani*, le cui guide già mi erano state utili per i precedenti Cammini.

IL VIAGGIO (9 – 17 giugno 2015)

Questo percorso prevede indicativamente 18 tappe a una media di 20/25 Km al giorno per un totale di circa 400 km, che attraversano l'Italia dalle Marche, parte dell'Umbria per finire a Orbetello in Toscana.

L'itinerario è stato molto interessante perché mi ha permesso di visitare un'Italia a volte poco frequentata, ma piena di splendidi panorami e località ricche di beni artistici e culturali di notevole portata.

Nella prima parte del percorso ho visitato cittadine come Osimo, Treia, San Severino Marche, Pioraco nelle Marche, veramente interessanti.

Entrando poi in Umbria sono passato da località indimenticabili come Nocera Umbra, Assisi, Todi, Orvieto con i loro monumenti d'inestimabile valore, che hanno arricchito il mio bagaglio culturale in modo notevole, anche perché l'approccio a piedi mi ha dato una possibilità in più di apprezzare tali bellezze.

Entrati poi in Toscana, non ci possiamo dimenticare tutta la zona etrusca, con le sue antiche grotte a suo tempo abitate e le vie cave, percorsi veramente affascinanti che servivano da collegamento tra le varie località. Inoltre le numerose fortificazioni e castelli lungo tutto il percorso rendevano ancora più spettacolare il paesaggio.

Infine l'arrivo al mare Tirreno attraversando la fantastica pineta del Tombolo, esempio di bellezza naturale unica, dove ci si può anche bagnare in un'acqua cristallina veramente fantastica, conclude il magnifico percorso.

Questo in sintesi il mio nuovo *cammino*, che dopo 18 giorni, anche se un po' affaticato, mi lascia nella mente un indimenticabile gradito ricordo.

Devo ricordare che in tutto questo devo ringraziare anche i miei tre compagni di viaggio, che mi hanno reso il viaggio più piacevole e rilassante, anche se non mi hanno "permesso" una dieta equilibrata

* ITALIA COAST TO COAST di Simone Frignani - Editore: Terre di Mezzo

Milano, 30 giugno 2015

Luigi ci ha inviato anche numerosissime fotografie scattate lungo il cammino: ne abbiamo scelte alcune



Italia coast to coast: i panorami



Italia coast to coast: i centri abitati e i monumenti

IL PERCORSO COAST TO COAST ITALIA

L'itinerario si sviluppa per 410 km suddivisi in 18 tappe giornaliere su sentieri, carrarecce e strade secondarie. Le tappe sono pensate in funzione delle distanze (lunghezza media di circa 23 km), dei dislivelli, e delle possibilità di alloggio. Sono poco più di 400 km dal mare Adriatico al Tirreno in un viaggio ricco di natura, storia, arte e spiritualità, alla scoperta di un'Italia insolita, fatta di eremi, antiche vie, città

sepolte, personaggi, tradizioni, popoli scomparsi, luoghi singolari.

Il percorso

prende le mosse da Portonovo, borgo dell'Adriatico presso Ancona, sotto l'imponente parete del monte Conero e, attraverso sentieri, carrarecce, e strade a basso traffico di Marche, Umbria, Lazio e Toscana, giunge al mare Tirreno presso Orbetello, con la sua enorme laguna di fronte al monte Argentario.

Con la lentezza permessa dall'andare a piedi si scopre il cuore di un Paese bellissimo e ignoto al turismo di massa. Italia Coast to Coast è un percorso affrontabile da tutti.

Da www.movimentolento.it/it/resource/tour/italia-coast-coast/ ricaviamo in sintesi le caratteristiche del percorso.

Partenza: ANCONA (fraz. PORTONOVO)

Arrivo: ORBETELLO

Tappe: 18 a piedi (lo stesso itinerario è percorribile in bicicletta in 9 tappe)

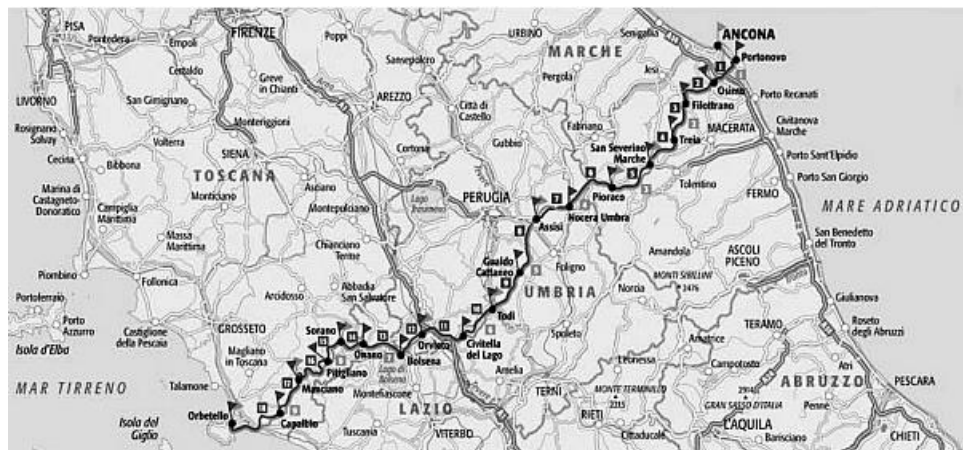
Tipo di percorso: Misto, privilegiando i sentieri e le sterrate; alcuni tratti di asfalto su stradine senza traffico.

Difficoltà: MEDIA

Ore di cammino giornaliero: 5

Guide cartacee: ITALIA COAST TO COAST di Simone Frignani, Edizioni Terre di Mezzo

Segnaletica: al momento, nessuna. L'intero cammino è tracciato al **gps**: le tracce sono disponibili facendone richiesta attraverso il sito internet www.italiacoast2coast.it.



Mappe: Marche e Umbria 1:200.000 - *Mappe Kompass* 1: 50.000: 665 Assisi - Camerino; 2472 Marsciano - Todi; 2471 Lago di Bolsena; 2470 Maremma

Periodo consigliato: tutto l'anno.

Come arrivare al luogo di partenza: in treno fino ad Ancona e bus per Portonovo.

Come ritornare dal luogo di arrivo: da Orbetello in treno.

Pernottamento: ostelli, agriturismo, bed&breakfast.

Punti forti: le città d'arte di San Severino, Assisi, Todi e Orvieto; il panorama da Civitella del Lago; le città del tufo di Sorano, Sovana e Pitigliano; le vie cave etrusche; il tombolo di Feniglia e la laguna di Orbetello.

Sapori Tipici: un'ampia varietà di prodotti tipici di Marche, Umbria, Tuscia viterbese e Maremma, tra cui: il vino Rosso Conero e il Sagrantino di Montefalco; l'Olio DOP dei Colli Martani; le lenticchie di Onano.

N.D.R.

LA VIA FRANCIGENA DEL SUD

di Flavio Colombo



Dopo *La Via della Costa*, traversata della Liguria, e uno dei *Cammini Francescani* dalla Toscana al Lazio, attraversando l'Umbria percorsi negli anni addietro, quest'anno la scelta è caduta su una tratta della Via Francigena del Sud, più precisamente una parte della via nella Puglia.

È così che sabato 8 agosto, dopo un paio di giorni di mare in Molise con altri 3 "pellegrini", per prepararci psicologicamente e fisicamente ci ritroviamo col resto del gruppo in quel di Bari. Qualcuno di noi (*me compreso*) è partito decisamente all'avventura, senza prenotare i pernottamenti delle varie tappe ed è così che ci ritroviamo già la prima notte all'addiaccio,

o meglio in bianco, vista l'intensa vita notturna barese. Non ci facciamo comunque mancare il classico bagno di mezzanotte e lo spettacolo dell'alba, poco prima delle 6. Dopo il ricongiungimento con gli altri si parte alla volta di Mola: 23,6 km quasi interamente sulla costa. La prima parte ci riserva una sorpresa spiacevole: il constatare che il percorso è segnato da una notevole quantità di... immondizia. La seconda parte essendo più "selvaggia" per fortuna è anche un po' più pulita. La cena, obbligatoriamente a base di pesce, è ottima, grazie alla fortunata scelta di una nostra compagna di viaggio e di... "tripadvisor".

L'indomani la partenza è sempre all'alba, la giovane coppia al nostro seguito decide di sganciarsi dal gruppo: non sempre si riesce a trovare persone facili all'aggregazione con tutti gli altri... In questa seconda tappa la visita alla stupenda Polignano (*nel settembre di quest'anno si svolgeranno i campionati del mondo di tuffi da grandi altezze*) e l'arrivo nell'altrettanto gradevole Monopoli valgono il prezzo della scelta.

Ripartendo da Monopoli lasciamo alle spalle un forte temporale che, alla sera, dai telefonini e dai tg verremo a sapere essere stato vero e proprio nubifragio, con tanto di allagamenti e coinvolgimento anche di automobili. Troviamo confortevole ospitalità a Torre Canne grazie ad una Casa Vacanza Don Orione che festeggia l'anniversario di fondazione.

Anche l'indomani il tempo non è favorevole e una leggera pioggerellina accompagna la partenza; la rimpiangeremo nelle giornate di calura dei successivi giorni. La mente liberata dai depositi delle giornate standard di tutto l'anno inizia a condurci all'"essenziale": in realtà sono poche le cose di cui si ha veramente bisogno e uno dei motivi che portano a scegliere questi Cammini è appunto il richiamo all'essenzialità.

All'arrivo a Lamaforca ancora una volta non c'è ospitalità per chi non ha prenotato al Camping, così in tre decidiamo di proseguire per i prossimi paesini sul percorso per trovare un qualche tipo di ospitalità e raggiungiamo il Lido di Secchiolla (BR) dopo quasi 40 km di cammino giornaliero. Con questa tappa superiamo i 100km e, per il terzo anno consecutivo, sono a domandarmi come facciamo i miei amici podisti a percorrerli tutti in una notte alla Manifestazione del *Passatore!* ...e qualcuno addirittura in poco più di 10 ore!!



Monte S. Angelo

Visitando Brindisi inaspettato incontro con Piero Bucchi, allenatore della squadra locale di basket di serie A e che nel passato campionato ha portato nei play-off, a gara 7, la Dinamo Sassari che sarebbe successivamente diventata Campione. I miei compagni di Cammino rimangono un po' sorpresi del fatto che mi sia fatto immortalare con questo individuo a passeggio per la città, ma spiegherò loro il tutto più tardi.

In quel di Brindisi decidiamo di spezzare la "ciurma": una parte proseguirà come programmato alla volta di Lecce, Otranto, S. Maria di Leuca. Io invece, avendo avuto modo in passato di visitare queste città, preferisco aggregarmi al secondo gruppo che decide di trasferirsi in treno a Manfredonia (FG), per la precisione nella bella frazione di Siponto, per trascorrere il ferragosto con un paio di giorni di mare e riposo



Polignano



Sanuario dell'Incoronata

per poi ripartire alla volta dei vari Santuari del Gargano: Incoronata, Monte S. Angelo, S. Pio.

Questo tipo di esperienze ti porta a vivere il giorno per giorno, anzi il momento per momento, senza che la mente divaghi su mille cose futili.

Così come apre gli occhi sul fatto che non bisogna proprio aver pregiudizi nei confronti di nessuno: abbiamo incrociato extracomunitari gentilissimi nelle loro informazioni ed inserienti di Istituti religiosi di una "acidità" che ha poco a che vedere con la carità Cristiana, ma anche viceversa!

Siponto, una frazione di Manfredonia, è un altro paesino come la più grande Polignano (BA) e tanti altri lungo la costa, soprattutto quella più nascosta e selvaggia, che da soli meriterebbero una vacanza.

I Cammini sono un po' come lo specchio della vita; spesso le cose non vanno come vogliamo, come abbiamo programmato o pianificato, ma ci sono momenti, quando meno te lo aspetti, che ci danno un'energia e una felicità interiore che compensa tutto il resto e che illumina la giornata. Così come si trovano risorse inaspettate, che cancellano lo sfinimento e lo sconforto di alcuni momenti e che non riesci neanche lontanamente a immaginare da dove arrivino!

Con la visita a S. Pio di Mercoledì 19 agosto termina il mio personale Cammino francigeno in quel di Puglia e, dopo il commosso saluto con gli altri compagni di cammino, inizio un rientro a tappe: Roseto degli Abruzzi, Porto Recanati, Numana (AN), bellissime, per qualche giorno di mare e riposo senza ovviamente disdegnare le lunghe passeggiate sugli stupendi lungomare. (L'esperienza dei "Cammini" ti porta anche ad apprezzare quelli che sono i confort di casa nostra, della vita di tutti i giorni).

Sono così giunto al termine dell'avventura nei Cammini del Sud dove, rispetto ai precedenti, i lunghi tratti al sole, seppur mitigati dall'aria del mare, l'hanno fatta da padrone, comunque compensati di gran lunga dai numerosi incantevoli luoghi che questa nostra Italia non finisce mai di offrirci e altrettanto possiamo dire delle ricchezze culinarie, dei prodotti del suolo e del mare!!

I Cammini regolarizzano il ritmo della vita. La frenesia moderna ci porta inconsciamente a mangiare per stress o abitudine a limitare gli spazi per se stessi. Il Cammino ristabilisce le giuste priorità e giusti equilibri. Potrei sortire tanti altri pensieri in proposito ma rischierei di essere noioso.

Allora cercando la sintesi massima concludo con le parole di questo Canto degli indiani Navajos:

*"Io sono una preghiera in cammino.
Mai solo,
mai piangente,
mai vuoto
sul cammino delle età antiche,
sul sentiero della bellezza,
in cammino."*

Ifj the glide

VIA FRANCIGENA DEL SUD

Le vie Francigene in Puglia sono da considerare nel contesto di un più ampio disegno che ricostruisce il cammino millenario dei pellegrini e delle genti che, a partire dal Nord Europa, raggiungevano Roma e si spingevano in direzione del Santuario di Monte Sant'Angelo e verso i porti d'imbarco per l'Oriente e la Terra Santa.

Su quelle stesse orme, non si viaggiava solo per devozione: oltre a santi e pontefici, lungo quei percorsi si sono avvicinati nei secoli mercanti e armati, greggi e pastori, studiosi e maestranze, crociati e templari, avventurieri e grandi pensatori. Vie percorse già dal tempo degli antichi romani, quando per raggiungere il porto strategico di Brindisium si realizzò la via Appia – regina viarum – e più tardi anche la Traiana.

La Puglia, un lembo di terra stretto e lungo, immerso nel Mediterraneo, 400 km di territori che alternano paesaggi e architetture straordinariamente diversificati, 800 km di coste balneabili, è soprattutto, un fascio di vie che interseca il tracciato principale delle vie Francigene che ripercorrono sostanzialmente le due grandi arterie romane: si pensi alla Litoranea, la Micaelica, l'Appia Calabra, la Sallentina, la Leucadense, l'Herculea e quindi la Egnazia che – di tutte – è quella destinata a condurre verso Oriente. Oggi, grazie a un lavoro durato anni, è possibile rimettere i piedi sulle tracce degli antichi pellegrini, per ripercorrere quelle strade ricchissime di storia.

Il tracciato va da Roma ai porti d'imbarco per la Terra Santa e copre un itinerario di 800 chilometri fino alle coste della Puglia all'estremo Sud.



La credenziale



Nell'illustrazione il tracciato della via Francigena del sud e nel particolare il percorso coperto da Flavio Colombo
N.D.R.

MARCIANDO...MARCIANDO...

La camminata è l'occasione ideale per ascoltare i confronti, i commenti, i mugugni dei partecipanti e possiamo dire che, almeno in Lombardia, dopo le cattive esperienze nel fango della primavera qualcosa si è mosso positivamente: infatti sono più frequenti le manifestazioni i cui organizzatori si vanno adeguando alle "raccomandazioni" o meglio alle disposizioni del nuovo regolamento FIASP con maggiore attenzione alla sicurezza con segnalazioni più chiare e spesso "personalizzate". Più spesso le marce si arricchiscono di ristori "intelligenti" e si concludono con un terzo tempo conviviale, prezioso momento di socializzazione.

Le cronache di Wanda

TRA VIGNE E FIORI

Domenica 23 agosto mi reco a Santa Maria della Versa nell'Oltrepò Pavese dove si svolge la 11ª Trofeo Cantine Villa Maggi. Per me è un ritornare ai vecchi tempi, quando questi luoghi mi erano famigliari. Qui ritrovo ora ancora un bel percorso che si snoda tra paesini caratteristici e vigne. Anche i ristori sono buoni e il panorama apre il cuore e la mente.

VERSO L'AUTUNNO NEL PARCO DELLE GROANE

Domenica 6 settembre a Bollate si tiene la 37ª Caminata tra i violet in un percorso nel parco delle Groane, lungo bei sentieri e con tanta gioia tra i partecipanti. Ci sono ancora fiori, ma tra le cascine ormai spicca il giallo dell'autunno. Ristori a norma e un bel riconoscimento.

OZZERO NEL VERDE

Domenica 20 settembre mi reco a Ozzero dove si svolge la 7ª tra ris e mergon. Un percorso nel parco del Ticino. Si cammina su bellissimi sentieri tracciati nel verde. Ottima la segnalazione e ristori "a norma". La partecipazione è stata numerosa ed ho incontrato tanti amici.

UNA CAMMINATA RITROVATA

Domenica 27 settembre a Rho si svolgeva la 28ª Strarhodense. Ero incerta sulla scelta di partecipare dopo le delusioni degli scorsi anni, ma ho voluto ritentare e sono stata contenta. Con un percorso rinnovato e senza problemi ho potuto camminare in compagnia di amici e godere dell'ambiente che ci circondava. Strade praticabili e un bel ritrovo spazioso. Un bel terzo tempo e un buon riconoscimento Bravi!

UN PERCORSO INCANTEVOLE NEL PARCO

Domenica 11 ottobre eccomi a Ceriano Laghetto dove il gruppo Alex Bisaggio organizza una camminata: la 3ª Stra...Brollo di 6-12-17-20 km. Il percorso si snoda nel parco delle Groane, in quella parte che si estende presso Solaro. Una partecipazione numerosa anche sul percorso della 6 chilometri, tracciato su sentieri pianeggianti e freschi. I ristori sono forniti in maniera intelligente e gestiti da gente cordiale. Un

terzo tempo ricco e ben strutturato. Sempre all'altezza. Bravi!

PER RICORDARE PAPA GIOVANNI

24 ottobre. A Terno d'Isola si tiene una camminata particolare: 10ª camminata pellegrinaggio Terno d'Isola - Sotto il Monte Giovanni XXIII di 10 km. Si parte dalla piazza del Comune di Terno e ci si avvia lungo una strada pedonale che costeggia la strada trafficata e, oltrepassando Carvico, arriva a Sotto il Monte. Trattandosi di un pellegrinaggio è prevista, dopo il ristoro, la visita facoltativa, guidata da incaricati, ai siti di Papa Giovanni. Possiamo dire che il paese è diventato un museo e si percepisce la presenza del Papa Santo. Quest'anno è visitabile, sempre con le guide, Ca Maitino, la prima residenza dei Roncalli già dal XV secolo, quando la famiglia, originaria della valle Imagna, si trasferì a Sotto il Monte, che veniva usata da Angelo Roncalli come casa per le



annuali vacanze estive sia da Vescovo che da Patriarca.

Il segretario, Monsignor Loris Francesco Capovilla, che vi risiede, ha raccolto qui, in un interessante

museo, molti ricordi del Papa, tra i quali spiccano l'altare dove celebrava la Santa Messa in Vaticano, il letto dove spirò e molti doni a lui fatti da ogni parte del mondo.

Il pellegrinaggio a Sotto il Monte si sarebbe concluso con la visita guidata a un giardino dedicato al Papa, che non ho visto perché, protraendosi nel tempo l'escursione, diventava problematico il ritorno in tempo a Terno per la stessa strada. Per alcuni, primi visitatori come me, la manifestazione è stata interessante e ha richiesto parecchio tempo. Per altri si è trattato di una normale camminata.



La redazione augura
Buone Feste

