

LA TENDENZA

La camminata è smart La riscossa su due piedi alla fatica pandemica

In tutto il mondo aumentano le persone che evitano auto, metro e bus
In città e nella natura, un movimento che fa bene al corpo. E alla mente

di Paolo Di Paolo

Quando, un paio di settimane fa, i carabinieri di Agnone, provincia di Isernia, l'hanno fermato a 150 chilometri da casa, l'ostinato camminatore solitario proveniente da un paese d'Abruzzo si è giustificato tirando in ballo il medico curante. Che gli avrebbe prescritto di fare «moltissima attività motoria». Potrebbe essere l'eroe o l'anti-eroe (multato) di questa strana stagione di socialità camminante. Mentre, per ora, stinguono i rossi e gli arancioni, l'Italia in giallo realizza di avere camminato più del previsto. L'attività fisica, condizionata dalle restrizioni e confinata in gran parte negli spazi domestici, ha avuto il suo riscatto – come si dice nel mondo del fitness – “outdoor”. Perché anche i meno allenati – per intenderci, la larga schiera dei non podisti – ha scoperto o riscoperto benefici e perfino meraviglie della passeggiata. Fare di necessità virtù non sempre è esaltante, ma qualche volta diventa un'occasione preziosa. È il caso dello “smart walking” come l'ha ribattezzato, spesso in forma di hashtag buono per i social, chi

documenta allegramente i propri passi sotto casa o nella natura. Con inconsueta meraviglia: spiagge, lungomari, strisce pedonali, parchi urbani sembrano come rigenerati, spazi quasi esotici.

Le app contapassi sui telefoni sorridono; l'umore dei bipedi migliora. A tutte le latitudini: una ricerca dell'Università del Vermont, sul campione statistico censito, ha certificato alla fine del 2020 un incremento del 70% dei camminatori urbani. Anzi, si tratta perlopiù di don-

ne. E, più in generale, una forte crescita delle attività all'aperto nei pressi delle abitazioni: dal giardinaggio (+57%) all'osservazione di uccelli e fauna selvatica (+64%). In grandi capitali come Londra si registra, stando ai dati forniti da Transport for London, un +57% di cittadini camminanti rispetto al periodo che precede la crisi sanitaria. Il 31% dei londinesi dice di raggiungere a piedi luoghi che prima raggiungeva sui mezzi pubblici. Negli Stati Uniti “Rails to Trails” ha stimato un aumento del 200% di presenze sulla rete dei percorsi trekking. E da noi? L'editore delle guide più diffuse per gli itinerari a piedi o in bicicletta, Terre di Mezzo, raccogliendo i dati delle associazioni che rilasciano credenziali agli amatori, ha registrato un +13% di “no-

Il dato di Londra

57%

L'incremento

I dati della Transport for London certificano che è aumentato del 57% il numero dei londinesi che camminano in città rispetto al periodo precedente alla pandemia



vizi” proprio nel 2020, con una crescita significativa delle presenze sul Cammino Materano, sul Cammino di Oropa, sul Cammino dei Briganti.

Si annodano – come sempre, e come è ovvio – benessere fisico e interessi culturali. Però questo camminare d’inizio anni Venti ha anche un’impronta diversa: è un esercizio di riconquista. E somiglia per certi versi alla *flânerie* dei nostri avi dotti di cent’anni fa: quelli che come Baudelaire o Walter Benjamin alzavano il naso nei *passages* di Parigi. O quei dadaisti che si davano appuntamento per escursioni eccentriche nella città. Un volantino distribuito ai passanti proprio nella primavera del 1921 invitava a rimediare «all’incompetenza delle guide e di sospetti ciceroni» partecipando ad alcune visite in luoghi scelti, di scarso interesse storico e anti-pittoreschi. Luoghi, insomma, «che non hanno nessuna ragione di esistere». La partita non è

Più podisti sugli itinerari secolari Una prassi tra sport benessere e filosofia

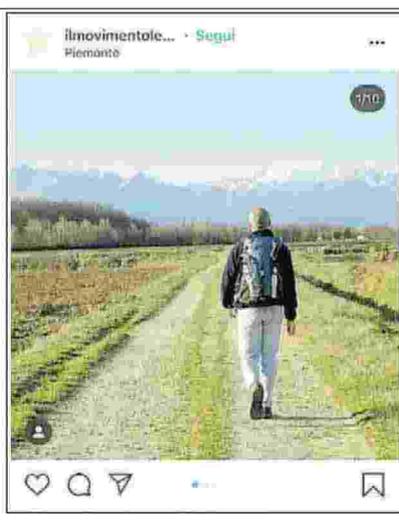
ancora persa, concludevano, ma bisogna agire in fretta. Partecipate! Sembrerebbe, infatti, scrivevano quei trisavoli, «che si possa trovare ancora qualcosa da scoprire».

Già. E più che alla vita selvaggia o solitaria alla Thoreau, oggi semmai si gioca a fare i peripatetici: perché in due si può stare, e parlare, dunque condividere. Arrivando là dove da decenni non mettevamo piede – tre chilometri diventano un’avventura degli alluci e dello spirito – per riappropriarsi emotivamente di spazi prossimi che avevamo trascurato. E sentirsi vivi. Questione di “friluftsliv”: i nordici, nello specifico i norvegesi, che hanno parole per tutto, chiamano così la vita all’aperto. Apri la porta, e respira. C’entra – anche durante una pandemia – il quoziente di felicità. ©RIPRODUZIONE RISERVATA



I social

A destra la pagina Instagram di Movimento lento a sinistra quella della via Francigena e di altri profili



Il trekking in Italia

13%

I nuovi adepti

L’editoria sugli itinerari a piedi testimonia che, in seguito al Covid, sono aumentati del 13% gli appassionati che praticano il trekking in Italia