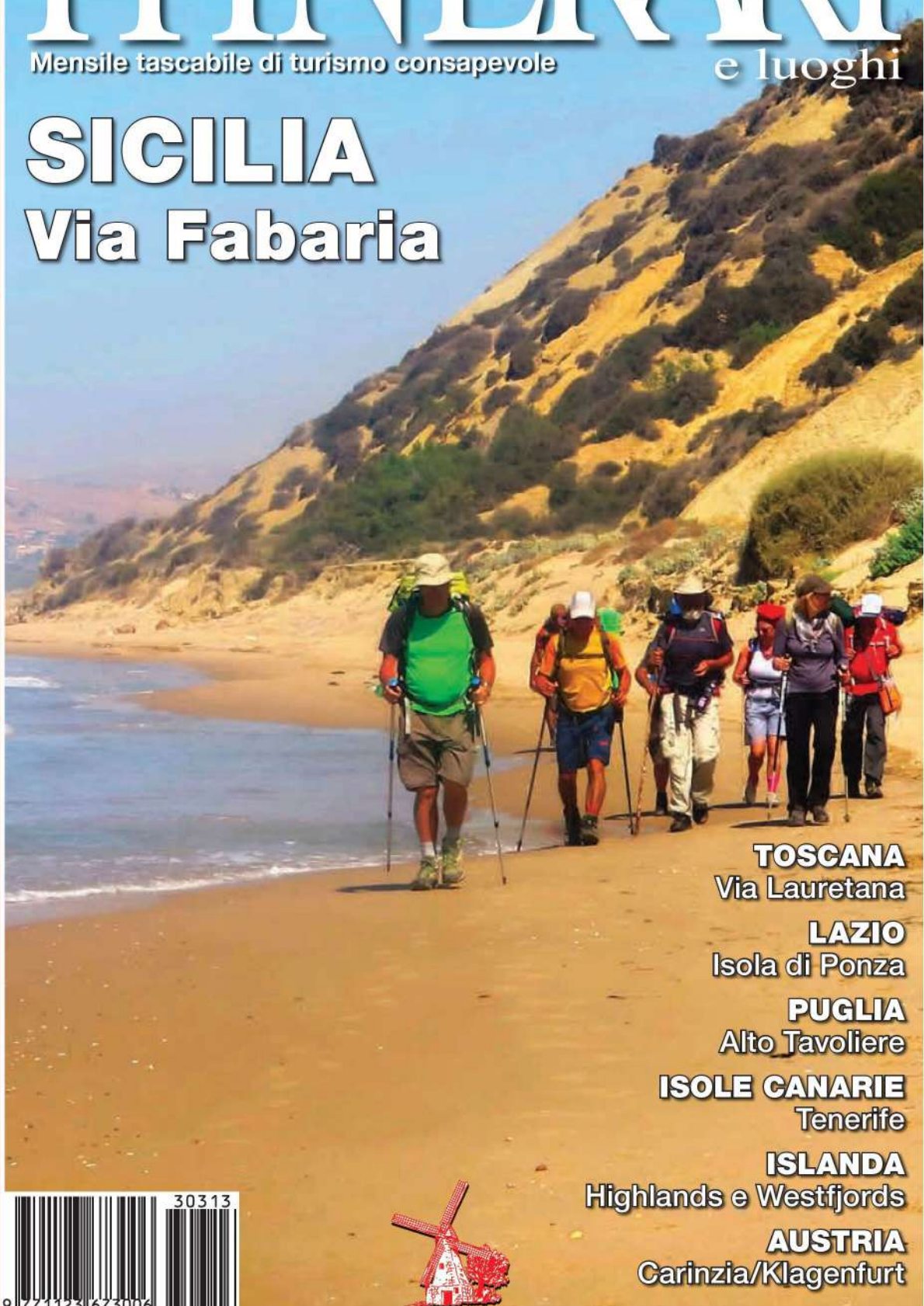


# ITINERARI

Mensile tascabile di turismo consapevole

e luoghi

## SICILIA Via Fabaria



**TOSCANA**  
Via Lauretana

**LAZIO**  
Isola di Ponza

**PUGLIA**  
Alto Tavoliere

**ISOLE CANARIE**  
Tenerife

**ISLANDA**  
Highlands e Westfjords

**AUSTRIA**  
Carinzia/Klagenfurt



ITINERARI



9 771123 673006

Mensile - Anno 31 - N° 313 - Agosto/Settembre 2023 - Spedizione Posta Premium Press LOMBARDIA/00846/04.2020CONV - prima immissione: 20/07/2023 - € 5,00



IN CAMMINO

# LA SVIZZERA CI ASPETTA

1/5 MAGGIO

2024



**Q**uest'anno invece di ripetere "A tu per tu" a Rimini come negli ultimi due anni, abbiamo deciso di stupirvi con effetti speciali, organizzando una nuova iniziativa che vi coinvolgerà tutti fino al midollo: il cammino di Arogno e della Valmara!

Si tratta di un cammino di 80-100 km da percorrere in 5 giorni, accompagnati da tutti noi, per entrare in contatto con lo spirito della rivista e con chi la inventa e

scrive ogni mese.

I percorsi sono quasi interamente tra boschi e sentieri di montagna.

Arogno è un paese del Canton Ticino, a metà tra Lugano e Mendrisio, a 600 m di altezza, incastonato tra le vette del monte Sighignola (il "balcone d'Italia") e del monte Generoso, al centro della Valmara, che congiunge la Valle d'Intelvi (CO) con il Lago di Lugano.

Le 5 tappe sono state studiate a "petali", per raggiungere luoghi paesaggisti-



camente stupendi e perdersi nella rigogliosa natura di quei luoghi incantevoli, facendo tuttavia rientro ogni pomeriggio alla base.

In ogni tappa vi saranno motivi diversi di interesse: dalle cascate del Botto alla vetta del Sighignola, dai cippi di Campione al Generoso, dai percorsi dei contrabbandieri agli strapiombi sul lago, da Caprino a San Vitale. Ogni tappa avrà una lunghezza dai 12 ai 18 km, con dislivelli variabili, e sarà comunque percorribile da chiunque, adulto o ragazzo, in grado di camminare (con qualche sosta) per diverse ore.

Al rientro alla base sarà possibile pranzare ad Arogno a prezzi convenzionati a qualunque ora, e dalle 17 in avanti vi sarà ogni giorno un incontro nella sala comunale tenuto da Luca Speciani e da Lyda Bottino (e dai diversi ospiti presenti) su temi di alimentazione, sport, salute e benessere, nonché per condividere foto e sensazioni della giornata vissuta insieme.

Gli sponsor saranno sia quelli che già conoscete dalle pagine della rivista, sia produttori locali ticinesi che offriranno ai partecipanti assaggi e prelibatezze della zona (vini, formaggi, marmellate...) in un ricco "pacco" gara, riservato ad ogni iscritto.

Ed ogni iscritto avrà diritto ad un anno di abbonamento online alle riviste "L'altra medicina" e "Muoversi"!

L'ultimo giorno, con pranzo al sacco, sarà dedicato all'ascesa al monte Generoso, la cui cresta separa il Ticino dall'Italia, dove si potrà trovare ristoro al "Fiore di pietra" e (per chi fosse cotto) rientrare a Mendrisio con la ferrovia storica a cremagliera del monte Generoso.

Saranno insomma 5 giorni di scoperta reciproca e di intensi rap-



porti umani. Ci divideremo in due gruppi di camminatori: uno più lento e uno più veloce, ma ci aspetteremo spesso e volentieri perché lo scopo del viaggio sarà quello di conoscerci meglio e di immergerci in una natura meravigliosa, mettendoci in gioco.

All'atto dell'iscrizione (il prezzo è assolutamente ragionevole, a copertura dei costi vivi) vi verranno date tutte le istruzioni per zaino, accessori, cibo, attrezzatura minima, convenzioni di pernottamento. Una navetta porterà ogni mattina i camminatori dall'albergo convenzionato alla partenza. E da lì si dovrà solo camminare e godere della nostra compagnia e delle nostre chiacchiere.

Chi fosse interessato (lo so, lo sarete tutti) può scrivere subito, senza impegno, a: [visite@nutristile.ch](mailto:visite@nutristile.ch)

Manderemo tutte le informazioni a chi avrà lasciato il proprio nominativo via via che saranno disponibili.

Ah, un'ultima cosa... abbiamo deciso di non superare il numero dei 100 iscritti, per motivi logistici. Non perdetevi tempo!

### Quando?

Dal 1 al 5 maggio 2024. Così ci sono da prendere solo due giorni di ferie aggiuntivi.

Una cosa è certa: saranno 5 giorni che vi resteranno impressi a lungo. Nella mente e nel cuore.

Vi aspettiamo! © Riproduzione riservata





“Un giorno mi sono reso conto che per viaggiare bene non dovevo andare più veloce di un cane che trotterella” Gardner McKay, *Journey Without a Map*

Ritmi incalzanti, scadenze e programmi serrati sono la nostra quotidianità. Quando partiamo vogliamo fuggire, “vogliamo staccare”, ma spesso la frenesia della vita è più forte di noi e finisce per infilarsi nel nostro bagaglio di viaggiatori. Il nostro invito per quest'estate è di abbandonarsi all'esperienza del viaggio, soddisfare le proprie curiosità, accogliere incontri imprevisti, perdersi e poi ritrovarsi. Regaliamoci il lusso di viaggiare senza fretta: forse avremo percorso qualche chilometro di meno, ma saremo andati in profondità. Avremo scoperto per davvero.

In questo numero abbracciamo l'estate con tre proposte italiane. Camilla Rocca ci accompagna a **Ponza**, dimora della maga Circe, isola che ancora oggi ammalia con il suo fascino selvaggio: tra scogliere a picco, faraglioni, spiagge e cattedrali di roccia, riecheggiano miti e antiche leggende. Ci spostiamo poi in Puglia, nell'**Alto Tavoliere**, con l'itinerario disegnato da Claudia Dagrada seguendo le orme di Federico II, che tanto amò questa terra autentica dai sapori divini, costellata di piccoli borghi e aree archeologiche. A chiudere, un'avventura a ritmo lento in Sicilia, dove recentemente è ritornata a vi-

vere un'antica via di pellegrinaggio grazie all'Associazione Amici dei Cammini Francigeni di Sicilia. È la catanese Valentina Castellano Chiodo a raccontarci con passione la **Via Fabaria**, un cammino di tredici tappe che da Agrigento, sull'acqua, scava lungo l'entroterra toccando alcuni luoghi mitici per poi risalire fino all'Etna, *'a Muntagna*.

Due gli sconfinamenti europei. Paesaggi lunari, percorsi off-road, venti impetuosi e scenari malinconici sono gli ingredienti dell'avventura in 4x4 di Riccardo Caffù in **Islanda**, nelle **Highlands e Westfjords**, dove le strade dei più si interrompono e si nascondono le meraviglie dell'isola. Scilla Nascimbene ci porta invece in **Austria**, a **Klagenfurt** e nel cuore della **Carinzia**, sulle note di Gustav Mahler che ancora risuonano sul lago Wörthersee, alla scoperta di una terra che tra natura e cultura non smette mai di stupire.

Nella rubrica “Un passo alla volta” seguiamo l'avventura zaino in spalla di Marika Ciaccia lungo la **Via Lauretana**, un cammino etrusco-romano riscoperto solo di recente che porta dritti al cuore del Centro Italia. Con Erica Balduzzi, per la rubrica “Entroterra”, approdiamo a **Tenerife**, l'isola più grande dell'arcipelago delle Canarie, una terra di assoluti dall'anima sorprendentemente in larga parte montana. Buona estate e meravigliosi viaggi senza fretta a tutti voi!



Brennisteinsalda, Islanda. ©Riccardo Caffù.



# IL TUO COMPAGNO DI VIAGGIO



**Proteggi la tua  
estate da fastidiosi  
inconvenienti.**

Scopri di più su [probiactiol.it](http://probiactiol.it)

Probiactiol Duo sostiene in modo naturale la funzione intestinale e favorisce l'equilibrio della flora intestinale per evitare spiacevoli inconvenienti, anche quando sei in viaggio e sei più esposto ai rischi.

 **Metagenics®**





### **Erica Balduzzi**

L'escursione da Cruz del Carmen a Punta del Hidalgo è stata la prima che abbiamo fatto a Tenerife, il giorno dopo il nostro arrivo sull'isola. Eravamo ancora storditi dal volo e dall'improvvisa decisione di visitare le Canarie, e avevamo stupidamente scordato la cosa più banale di tutte: che le isole sono cioè tropicali, e che il sole picchia molto più forte che alle nostre latitudini abituali. Eravamo partiti senza crema solare! Siamo arrivati a Punta del Hidalgo con la pelle color gamberetto: una lezione dolorosa da imparare sul campo! Il trekking era stato così bello da far dimenticare dolore e malessere, ma da quel momento non ci siamo più scordati la protezione.

---



### **Claudia Dagrada**

Vado spesso in Puglia, e ogni volta torno a casa felice, un senso di beatitudine, come se ci si sentisse cullati dalla sua incredibile abbondanza. Questa volta ho avuto l'opportunità di conoscere una Puglia diversa dal solito, lontana dai classici circuiti mainstream, ideale per chi cerca un turismo lento e genuino: ho ripercorso le orme di Federico II in provincia di Foggia. L'imperatore infatti aveva un debole per questa zona. Così ho passato i miei giorni scoprendo feste medievali, borghi minuscoli tra Monti Dauni e Gargano, cittadine barocche e santuari. Più viaggio, più mi convinco che sono i percorsi meno battuti quelli che ci riservano le sorprese più belle.

---



### **Camilla Rocca**

Ponza mi ha fatto riflettere sul valore di quello che facciamo, su quanto la felicità, rispetto al guadagno, sia disgiunta, superata quella soglia di bisogno che ci pone come esseri umani. Ho conosciuto Andrea Musella: viveva come me a Milano, giovane, una bella carriera in una start up dalle grandi potenzialità, ma con la pandemia è "scappato" a Ponza. Non è mai tornato perché "il blu di Ponza è impagabile".

---



### **Riccardo Caffù**

Se ripenso al viaggio in Islanda, la prima immagine che mi viene in mente siamo io e i miei compagni di viaggio con i vestiti zuppi di acqua, rinchiusi nel nostro 4x4 nel mezzo delle Highlands. La tempesta che ci circondava non era nulla a confronto dell'implacabile desiderio d'avventura che portavamo nel cuore, destato da questa Terra di altri tempi che stupisce chilometro dopo chilometro.

---



### **Marika Ciaccia**

La Via Lauretana è stata il mio primo cammino di coppia. Una bella scommessa! Eh sì, perché camminare per diversi giorni con uno zaino in spalla ci rende più "essenziali" e autentici, senza maschere e filtri, stanchi e gioiosi, ma con un obiettivo comune: arrivare alla meta. Il cammino ci ha uniti di più, ci ha fatto superare gli ostacoli insieme e regalato un'esperienza indimenticabile.

---



## Scilla Nascimbene



Quando arrivate nella piazza vecchia, Alter Platz, guardate in alto e cercate il campanile della Chiesa di S. Egidio, a due passi da lì. Vi aspettano 225 gradini ripidi in una stretta scala a chiocciola, ma la vista dalla piattaforma panoramica ripaga ogni fatica! Nella torre conoscerete Horst Ragusch, custode del campanile, che vi racconterà l'affascinante storia dell'ultimo guardiano e tanti aneddoti

su Klagenfurt: ne rimarrete incantati!

## Valentina Castellano Chiodo



Intraprendere un viaggio in Sicilia è sempre emozionante e lo è stato ancora di più per me, quando ho scoperto che il pellegrinaggio lungo la Via Fabaria avrebbe toccato la mia città, Catania, e abbracciato l'Etna, che in questo itinerario non è solo il vulcano "gentile".

Sul cammino è una meta per la preghiera, una madre fertile che regala cibi dal sapore esplosivo per le papille gustative e una compagna di viaggio maestosa, da ammirare dal finestrino del trenino storico della Circumetnea e lungo i sentieri che salgono fino a Randazzo. E poi c'è il mare, il mio elemento... e i siciliani con la loro simpatia dove li mettiamo? Lo so che non vedete l'ora di partire! E allora "Amuni", andiamo a camminare!



# ITINERARI e luoghi

[www.itinerarieluoghi.it](http://www.itinerarieluoghi.it)



@itinerarieluoghi



Itinerari e luoghi

### DIRETTORE RESPONSABILE

Daniele Cafieri  
[danielecafieri@editorialececc.com](mailto:danielecafieri@editorialececc.com)

### COORDINAMENTO REDAZIONALE

Giulia Viganò  
[g.vigano@editorialececc.com](mailto:g.vigano@editorialececc.com)

### GRAFICA

Roberto De Natale  
[robertodenatale@editorialececc.com](mailto:robertodenatale@editorialececc.com)

### SOCIAL MEDIA MANAGER

Mattia Vallarella  
[m.vallarella@editorialececc.com](mailto:m.vallarella@editorialececc.com)

### HANNO COLLABORATO

Erica Balduzzi, Riccardo Caffù, Valentina Castellano Chiodo, Marika Ciaccia, Raffaella Cisternino, Ugo Cisternino, Claudia Dagrada, Anna Luciani, Scilla Nascimbene, Camilla Rocca, Giulia Viganò

### CARTOGRAFIA

Simone Marone  
[geocarte.it](http://geocarte.it)

### PUBBLICITÀ e MARKETING

#### Segreteria Commerciale

Emanuela Boni - [e.boni@editorialececc.com](mailto:e.boni@editorialececc.com) - tel. 02.90481153

#### Capo Testata

Ugo Cisternino - [ugocisternino@editorialececc.com](mailto:ugocisternino@editorialececc.com)  
tel. 02.90481142 - cell. 335.6354731

Raffaella Cisternino - [r.cisternino@editorialececc.com](mailto:r.cisternino@editorialececc.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



### EDITORE

Editoriale C&C srl  
via Molise 3 - Locate di Triulzi (Milano)  
[info@editorialececc.com](mailto:info@editorialececc.com)  
Indirizzo pec: [editorialececc@pccert.it](mailto:editorialececc@pccert.it)

Direttore generale - Sergio Cariatì

Direttore digital & IT - Manuel Infanti

Controllo produzione - Michela Clerici [m.clerici@editorialececc.com](mailto:m.clerici@editorialececc.com)

### ABBONAMENTI E ARRETRATI

Per informazioni: [shop@editorialececc.com](mailto:shop@editorialececc.com)

Tel. +39 02.9048111

da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 13.00.

Questa testata è associata a



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

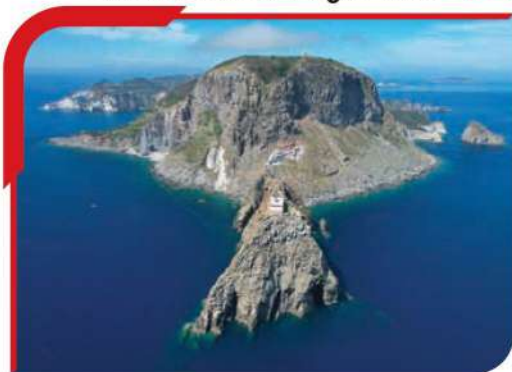
Testi e foto non richiesti non vengono restituiti







## Sull'isola della maga Circe **42**



**Lazio** Isola di Ponza



## Sulle orme di Federico II **52**



**Puglia** Alto Tavoliere



## A piedi sulla Via Fabaria **62**



**Sicilia** Via Fabaria



## I colori dell'Artico **80**



**Islanda** Highlands e Westfjords



## Le sinfonie del lago **100**



**Austria** Carinzia / Klagenfurt





## Alt(r)i Ascolti

Torna a Chamois il festival Alt(r)i Ascolti, che per quattro giorni anima con musica, teatro, cinema e incontri questo splendido borgo delle Alpi a quota 1815 metri, raggiungibile esclusivamente a piedi o in funivia. Dalla fisarmonica alla performance per bambini con corno e campane, passando per liuto *oud*, percussione *def*



Alt(r)i Ascolti, edizione 2022

e musica elettronica, i cinque concerti in programma sono senza amplificazione, per un'esperienza musicale nella sua forma più naturale. L'obiettivo è dare spazio a componimenti originali e meno conosciuti, facendo riecheggiare "altri" repertori musicali in "alti paesaggi" fiabeschi. Il festival propone anche passeggiate ambientali e culturali, attività di plogging, dibattiti e proiezioni cinematografiche, mettendo sempre al centro il valore di un ambiente scenografico da vivere, difendere, amare.

**Chamonois (AO), dal 24 al 27 agosto 2023, [www.insiemeachamois.it/altri-ascolti](http://www.insiemeachamois.it/altri-ascolti)**

## Mare d'Abruzzo e trabocchi in bicicletta

*Mare d'Abruzzo e trabocchi in bicicletta*, scritto da Alessandro Ricci (giornalista e accompagnatore cicloturistico) e pubblicato da Ediciclo Editore, è la prima guida che mette a sistema una rete di itinerari ciclabili lungo la costa abruzzese, tra bellezze e scoperte. Dai 134 km sul mare per un ciclovaggio di sette tappe ai suggerimenti per un'escursione giornaliera, questa guida agile e ben dettagliata è perfetta da portare nello zaino mentre si pedala tra le meraviglie dell'Abruzzo. Gli itinerari proposti toccano spiagge nascoste, riserve naturali, dune, ponti, trabocchi e aree marine tutelate, unendo così il mare ai Parchi Nazionali. Non mancano le informazioni pratiche: per ogni itinerario sono indicati lunghezza, dislivello, difficoltà e periodo consigliato. La guida è completa di tracce gps.



di Alessandro Ricci, Ediciclo Editore, pag. 144, 14 €,

[www.ediciclo.it/it/libri/dettaglio/mare-dabruzzo-e-trabocchi-in-bicicletta](http://www.ediciclo.it/it/libri/dettaglio/mare-dabruzzo-e-trabocchi-in-bicicletta)

## Festival della Comunicazione

È la memoria, "straordinaria attitudine della mente, del corpo e dello spirito [...], strumento indispensabile per costruire l'identità delle persone e dei popoli", il tema della decima edizione del Festival della Comunicazione a Camogli, pittoresco borgo marinaro ligure. Fondato da Umberto Eco, Danco Singer e Rosangela Bonsignorio, è il primo evento in Italia dedicato alla comunicazione, che ogni anno propone quattro giornate di incontri dedicati alla cultura e alla formazione, laboratori, mostre, spettacoli e rassegne cinematografiche, tutti gratuiti e pensati per un pubblico trasversale e transgenerazionale. Tra gli ospiti di quest'anno, Enrico Mentana, Massimo Cacciari, Aldo Cazullo, Carlo Ginzburg e Paolo Genovese.



Bandiera del Festival, edizione 2022

**Camogli (GE), dal 7 al 10 settembre 2023, [www.festivalcomunicazione.it](http://www.festivalcomunicazione.it)**



## Bivacco Edoardo Camardella

Un luogo di immenso silenzio e bianco abbagliante. La vista si apre sconfinata sulla catena del Monte Bianco. Qui, sul ghiacciaio del Rutor, a 3364 metri di altitudine, il Bivacco Camardella è finalmente pronto ad accogliere tutti gli alpinisti e amanti della montagna. Con un'ampia vetrata sulle Alpi e in grado di ospitare fino a sei persone contemporaneamente, la struttura è dedicata a Edoardo Camardella, giovane alpinista e maestro di sci originario di La Thuile, travolto

da una slavina sul Monte Bianco con l'amico Luca Martini il 30 novembre 2019.

Firmato dall'architetto Massimo Roj, AD di Progetto CMR e amico della famiglia Camardella, l'ambizioso progetto ha innescato nel 2021 una cordata di solidarietà che ha coinvolto la comunità di La Thuile, paese originario di Edoardo, e diversi partner e aziende, tutti uniti per la realizzazione di questa piccola architettura dal grande valore collettivo. Nel dicembre 2021 il bivacco completato è stato installato nel Piazzale delle Funivie di La Thuile, così da avvicinare il progetto alle persone e promuovere la raccolta fondi. Otto mesi dopo, ad agosto 2022, la struttura è stata portata "a casa", sul ghiacciaio del Rutor, luogo particolarmente amato da Edoardo: un'operazione condotta con uno speciale elicottero proveniente dalla Svizzera, non senza imprevisti metereologici e difficoltà, affrontati con grinta, solidarietà e collaborazione.

Leggero, resistente ed energeticamente autonomo, il bivacco è stato prodotto in stabilimento, accoppiato e poi installato in vetta, così da minimizzare i lavori in quota e ottimizzare le prestazioni. Ospita inoltre una stazione meteo con webcam a 360 gradi, ad oggi la più alta delle Alpi Graie e una delle più alte d'Europa, che supporta la raccolta di una serie di dati utili al monitoraggio di parametri sensibili, tra cui l'innalzamento medio della temperatura, che tanto influiscono sul cambiamento climatico.

Ufficialmente inaugurato il 1° luglio 2023 in un momento di comunione e di memoria, il Bivacco Camardella rimane aperto tutto l'anno. È raggiungibile dal rifugio degli Angeli (Valgrisanche – Bonne) o dal rifugio Deffeyes (La Thuille). Entrambe le vie sono alpinistiche e richiedono un'attrezzatura adeguata e un adeguato livello di preparazione fisica. Per chi non potrà arrivare in cima, è stata realizzata un'installazione in paese, nei pressi della palestra di Boulder, che rievoca il bivacco in quota. Tramite QR code è possibile immergersi nel maestoso paesaggio del ghiacciaio del Rutor.

La Thuile (AO), [www.bivaccoedoardocamardella.it](http://www.bivaccoedoardocamardella.it)



Bivacco Camardella ©André Barailler



Interno Bivacco Camardella ©André Barailler



# Linda e Silvia, cicliste per caso



**C**iao Silvia, ciao Linda, nonostante i meravigliosi e impegnativi viaggi che avete compiuto in questi anni, voi non siete cicliste “professioniste”, ma grandi appassionate di viaggio su due ruote. Posso chiedervi di cosa vi occupate oltre al progetto *Cicliste per caso*?

**(Silvia)** È vero, non siamo cicliste professioniste. Io sono un'ex giocatrice di basket, mi occupo di comunicazione e di realizzazione di foto e video. Inoltre sono una commentatrice di basket su Sky.

**(Linda)** Io ho sempre lavorato come grafica nello studio che avevo con altri soci. Adesso sono direttrice di una

Fondazione Culturale di Milano che si chiama *Il Lazzaretto*, ed è un lavoro bellissimo. Silvia e io ci dividiamo tra tanti interessi abbastanza diversi. In generale, sia per me che per Silvia il progetto *Cicliste per caso* sta diventando sempre più un lavoro, soprattutto da quando abbiamo iniziato a organizzare eventi. Io scrivo e realizzo contenuti creativi, Silvia fotografa e filma per realizzare materiale per il blog, i social e il canale YouTube.

Quando si viaggia con l'intenzione di documentare il viaggio per poi condividerlo, tutto si acutizza. Mentre si pedala si presta attenzione a ogni singolo



**Silvia e Linda hanno iniziato la loro avventura su due ruote come “cicliste per caso”, ma oggi sono a tutti gli effetti cicliste per scelta. La bicicletta è diventata uno stile di vita, un mezzo per esplorare il mondo in maniera sostenibile, per conoscere se stesse in profondità e farsi portavoce dell'importanza dell'empowerment femminile raccontando storie di coraggio, in Italia e nel mondo.**



dettaglio, perché si vuole cogliere il massimo per poterlo poi raccontare. È una fatica in più ma è come se tutti i cinque sensi si amplificassero.

**Il vostro profilo e il vostro blog si chiamano *Cicliste per caso*, perché per caso è iniziata questa splendida avventura di viaggio, di vita e di emancipazione. Ci raccontate quando è nato il progetto?**

**(Silvia)** Linda e io siamo una coppia. Quest'anno festeggiamo i primi dieci anni della nostra relazione. Appena conosciuta Linda mi ha trasmesso la passione per la bicicletta come mezzo di trasporto per brevi gite di qualche giorno

e per gli spostamenti in città, a Milano. Io, d'altro canto, sono sempre stata una grande appassionata di viaggi anche lunghi. E così, in occasione delle vacanze di Natale del 2015, abbiamo scelto come meta per il nostro primo grande viaggio la Patagonia. Avevamo scoperto infatti che la Carretera Austral era uno dei viaggi mitici per i cicloturisti. Ovviamente non avevamo nessun tipo di esperienza e di preparazione.

**(Linda)** Il nome del blog, che abbiamo iniziato a scrivere in occasione di questo viaggio, è nato dal fatto che ci siamo subito rese conto che avevamo preso una decisione un po' avventata: eravamo passate da brevi gite di qualche giorno lungo il Po a confrontarci con un territorio come quello della Patagonia. *Cicliste per caso* ci sembrava il nome giusto. Sapevamo a malapena cambiare una camera ad aria e le nostre conoscenze di ciclo-meccanica erano pari a zero. Anche il nostro livello di preparazione atletica lasciava molto a desiderare.

Quel primo viaggio sembrava tutto sbagliato, a partire dai bagagli, una parte dei quali è stata rispedita prontamente in Italia alla prima tappa: immaginate cosa significhi affrontare le salite cilene con bici che pesano 45 kg, 8 dei quali solo di attrezzatura fotografica! Eravamo davvero delle cicliste per caso partite un po' all'avventura.

Nonostante le grandi fatiche e gli imprevisti, quel viaggio ci ha regalato grandissima bellezza e ci siamo rese conto che viaggiare in bicicletta era una cosa che ci piaceva molto. Da quel momento è cambiata la nostra idea di viaggiare e la dimensione dei nostri viaggi. È iniziato tutto così.

**Oggi siete anche cicliste per scelta. In che modo la bici ha influito sulla vostra vita?**

**(Linda)** Da quel primo viaggio ci si è aperto un mondo e il nostro andare in bicicletta non è più stato per caso, ma via via sempre più per scelta, anche se abbiamo mantenuto il nostro nome. Il fatto di chiamarci *Cicliste per caso* non fa più riferimento al non essere preparate a questo tipo di attività, perché con il tempo siamo diventate sempre più esperte, ma ha a che fare con l'idea di sentirci





delle principianti in grado di stupirci, come quelle bambine che per la prima volta si cimentano in qualcosa di nuovo, come quando toglie le ruotine e pedala da sola. Sentirci principianti in ogni viaggio significa potersi concedere la sorpresa, la meraviglia della prima volta. E la bici in questo senso riesce a fare miracoli, sempre. Questo stupore è uno degli aspetti che più ci ha colpito in quel primo viaggio e cerchiamo di riviverlo in tutte le avventure che affrontiamo e, quando riusciamo, anche nella vita di tutti i giorni.

**(Silvia)** Un'altra cosa interessante di cui ci siamo accorte pedalando è che la bicicletta veicola valori che per noi sono importanti nella quotidianità: dalla sostenibilità al rispetto per gli animali, al cercare di vivere una vita più giusta immaginando un mondo più inclusivo fino all'empowerment femminile.

**I vostri viaggi non sono solo un "bellissimo andare" e conoscere, ma sono anche un mezzo per veicolare messaggi importanti e molto attuali. In che senso la bicicletta è uno strumento di empowerment femminile?**

**(Silvia)** Nel 2016 ci siamo imbattute nella storia di Alfonsina Strada, e ci è sembrata subito una storia molto interessante.

Una storia che ci ha ispirato e che volevamo far conoscere a più persone possibili. Con Alfonsina la bicicletta si è rivelata un grande mezzo per parlare di emancipazione e di empowerment femminile. Alfonsina è una donna che nel 1924 ha percorso il Giro d'Italia, unica tra gli uomini, perché all'epoca non esisteva ancora il Giro d'Italia femminile: erano gli anni '20 e lo sport e il ciclismo erano ancora un'attività prettamente maschile. Nel regolamento del Giro d'Italia però non c'era scritto che le donne non potessero partecipare, si dava per scontato che stessero a casa ad accudire il focolare e i figli. Alfonsina così si scrisse e arrivò all'ultima tappa tagliando il traguardo. Oggi è considerata una pioniera della parificazione tra gli sport maschili e femminili. Nel podcast ("Io, Alfonsina", su Spotify) abbiamo approfondito molto tutta la sua storia appassionante e veramente ricca di spunti su cui riflettere. Secondo noi ancora oggi rappresenta un fantastico esempio di donna che si batte contro i pregiudizi inseguendo i propri sogni e le proprie passioni.

**(Linda)** La sua storia ci ha ispirato. Dopo il viaggio in Patagonia abbiamo deciso di intraprendere un viaggio in Italia che



abbiamo chiamato “Sulle tracce di Alfonsina Strada” (dal viaggio è nato poi il nostro libro *Cicliste per caso. L'Italia in bici sulle tracce di Alfonsina Strada*). L'itinerario (che abbiamo diviso in due viaggi) non ricalcava precisamente quello del Giro d'Italia da lei percorso, ma idealmente per noi lo rappresentava.

Sia nel primo viaggio che nel secondo siamo andate alla ricerca delle “Storie delle Alfonsine di oggi”, donne molto diverse tra loro, dalla partigiana alla donna che si prende cura di un santuario, ma accomunate da coraggio e determinazione nel seguire la propria idea di vita. Per Alfonsina forse è stato più difficile dato che si trattava del 1924, ma anche oggi essere donne libere e coraggiose non è così scontato. Noi diciamo sempre che raccontare storie di donne coraggiose significa dare un esempio e incentivare la nascita di altre storie.

**(Silvia)** Le storie che incontriamo durante i nostri viaggi non sono solo contenute nel podcast e nel libro, ma vengono raccontate da Linda nel blog. Gli articoli non descrivono solo paesaggi e luoghi ma anche storie di donne conosciute lungo il cammino. Abbiamo raccontato storie di grandi pioniere e grandi esploratrici che hanno vissuto sia negli USA che in Europa. Cerchiamo sempre di riempire i nostri viaggi, che sarebbero già ricchi e coinvolgenti così come sono, di aspetti

umani che possano diventare uno spunto di riflessione, un'ispirazione per noi e per chi ci segue.

**Il fatto di essere donne e viaggiare da sole in luoghi non sempre semplici (penso agli USA, al Sud America) vi ha creato disagi, difficoltà particolari?**

**(Silvia)** Siamo profondamente convinte che il mondo sia anche nostro e che le donne possano e debbano sentirsi libere di andare, esplorarlo e viverlo. Detto questo è vero che viviamo in una realtà in cui purtroppo ci sono ancora, per le donne soprattutto, alcuni pericoli. Di base noi viaggiamo senza paura ma prendiamo degli accorgimenti. Ad esempio non pedaliamo di notte, se dobbiamo campeggiare o trovare dove dormire cerchiamo di farlo durante il giorno, evitando situazioni che possano metterci in difficoltà. Quando campeggiavamo negli Stati Uniti chiedevamo il permesso di stare in un ranch o in una fattoria, oppure posizionavamo la tenda molto lontano dalla strada, lontano da occhi umani.

In realtà, per fortuna, noi non abbiamo mai avuto problemi, anzi abbiamo sempre trovato persone che ci hanno accolto anche in momenti complicati. Ci è capitato che degli sconosciuti, negli USA, ci abbiano contattato su Instagram per chiederci se volessimo deviare per Breckenridge dove loro ci avrebbero ospitato solamente perché amavano





l'Italia. In un'altra occasione, al calar della notte, siamo andate a bussare a un ranch chiedendo consiglio alla proprietaria su dove montare la tenda: negli Stati Uniti infatti la maggior parte dei campi è recintata e campeggiare dentro un recinto non ci sembrava una buona idea. È finita che quella signora ci ha ospitato offrendoci un letto in una casetta nel giardino e preparandoci la colazione la mattina seguente. Esperienze del genere ci sono successe tante volte anche in Italia e in Europa. Da una parte siamo state fortunate, dall'altra forse anche la bicicletta è un mezzo che ispira empatia, gentilezza.

**(Linda)** Noi invitiamo le altre donne ad essere coraggiose vivendo esperienze in cui mettersi alla prova, senza dimenticare però che ci sono situazioni svantaggiose, da tanti punti di vista, soprattutto per il nostro sesso. Per noi è importante condividere anche questo messaggio per diffondere consapevolezza. Quello che cerchiamo di fare è, da una parte, dire: "Si può fare, andiamo! Comincia-

mo ad essere coraggiose". Dall'altra è importante anche raccontare quanto distanti siamo per raggiungere l'uguaglianza. Consapevoli anche che spesso questa disuguaglianza non è percepita. Proprio per questo abbiamo deciso, quest'estate, di partire per un viaggio in cui racconteremo quali sono le disuguaglianze di genere che fanno parte della società contemporanea, affrontando l'argomento da vari punti di vista: la (dis)parità di salario, la (poca) presenza femminile nei contesti istituzionali, ecc.

**(Silvia)** Partiremo da Milano e raggiungeremo Oslo. Lo abbiamo chiamato (in via provvisoria) "Gender Quality Ride". Andremo verso nord, viaggiando per tutto il mese di agosto, attraversando paesi molto interessanti e visitando sei musei che fanno parte dell'International Association of Women's Museum ([www.iawm.international](http://www.iawm.international)). Si tratta di un'associazione che conta, in tutto il mondo, centinaia di musei affiliati. In Italia ce n'è solo uno, a Merano.







**Questo vostro stile di vita lo condividete con tantissime altre persone grazie all'organizzazione di diversi eventi, come ad esempio il W! Festival, la cui ultima edizione si è appena conclusa, e il MIA Women RIDE, a settembre. Di cosa si tratta?**

**(Silvia)** Il MIA Women Ride è un trail di tre giorni per sole donne. La prossima edizione, a settembre, sarà la terza. L'idea ci è venuta perché negli anni ho partecipato a ride che ho trovato sempre molto impegnativi sia come chilometraggio che come dislivello, e per questi motivi spesso la partecipazione era per un buon 90% solo maschile. Ci piaceva quindi l'idea di organizzare qualcosa di coinvolgente (percorreremo circa 200 km in tre giorni), ma con dislivelli più semplici, per permettere a tutte di cimentarsi. Alla fine di ogni giornata è previsto un momento di incontro per condividere tutte insieme le emozioni e l'esperienza appena vissute. Le prime due edizioni sono andate molto bene. L'anno scorso eravamo in 175 e abbiamo pedalato da Verona a Mi-

lano. Quest'anno, dal 22 al 24 settembre, partiremo da Verona per arrivare a Venezia. È bello perché ci sono donne di tutte le età: giovani super attrezzate che hanno già fatto viaggi impegnativi ma che partecipano proprio per la voglia e l'idea di gruppo e dello stare insieme. Ci sono poi signore più anziane, anche settantenni, con la bicicletta a pedalata assistita. Molte tra le donne che partecipano non hanno mai affrontato un viaggio di tre giorni in bicicletta, e spesso non sono mai partite sole: siamo molto orgogliose che si mettano alla prova insieme a noi.

**(Linda)** Il fatto che sia un evento solo per donne non è perché si vuole essere "esclusive": l'obiettivo non è escludere gli uomini ma veicolare in maniera chiara il messaggio che una donna può farcela da sola. In quei giorni proviamo a creare momenti in cui ognuna può mettersi alla prova, nel proprio piccolo, senza paura. Come se fosse un "corso" per fare esperienza di coraggio e di fiducia in noi stesse. Un allenamento al coraggio insomma.





**(Silvia)** Il W! Festival invece è un festival stanziale di tre giorni che comprende talk, workshop, concerti e una gravel ride. È un festival inclusivo che nasce dalla nostra visione femminile ma è aperto a tutti. È un momento di grande condivisione, uno spazio di incontro e di libertà.

**Il viaggio in bicicletta è un viaggio che cambia i ritmi a cui siamo abituati. Voi come avete riscoperto i tempi della bicicletta?**

**(Linda)** Ognuno di noi trova il suo modo di andare in bicicletta, gli aspetti più tecnici non sono le cose che realmente ci interessano, la prestazione fine a se stessa non è importante. Ciò che conta è l'esperienza, il viaggio. L'importante è trovare un proprio ritmo.

**(Silvia)** È bello pedalare ma anche fermarsi per visitare i luoghi attraversati rappresenta una parte fondamentale del viaggio. Bisogna sapersi fermare per godersi le tappe raggiunte. Si tratta di trovare un compromesso tra la componente più fisica, gratificante per il senso di conquista con le proprie forze, e la componente legata alla scoperta del viaggio.

**(Linda)** I ritmi dei viaggi in bicicletta sono dettati spesso anche dagli imprevisti che bisogna saper cogliere, includendo il fuori rotta nel percorso. Per quanto tu possa programmare un viaggio nei dettagli, ci saranno sempre degli imprevisti. Basta bucare. La differenza sta nel modo in cui li si affronta: si può vivere l'imprevisto come parte dell'esperienza, oppure andare in crisi perché non si è riusciti a rimanere nella tabella di marcia. La bici ti mette molto alla prova. Allo stesso tempo ti dà la libertà di cambiare idea. Essere in due in questo senso è più facile perché ci si aiuta a vicenda. Viaggiare in coppia richiede sempre un compromesso, ma è una ricchezza e una fortuna perché cercare un punto d'incontro tra due stili differenti ci permette di vivere un doppio viaggio arricchendo la nostra esperienza personale con le esigenze, i punti di vista e le necessità anche dell'altra persona.

**A livello tecnico, che consigli daresti a chi vuole iniziare?**

**(Silvia)** Per iniziare va bene qualsiasi bicicletta: i nostri primi viaggi li abbiamo affrontati con una bici che potremmo





definire una bike touring. Sicuramente però la gravel è una soluzione tra le più versatili: permette di andare sia sull'asfalto che sullo sterrato, e cambiando i copertoni si possono percorrere anche sentieri. Per iniziare non occorre comprare la bici più performante del mondo, ci si può orientare su un entry level. Noi consigliamo di puntare soprattutto sulla comodità, della bici ma anche dell'assetto, ad esempio alzando un po' il manubrio e ricordando che la cosa più importante è sempre la sella, soprattutto se si passano molte ore in bicicletta. Un altro elemento da considerare sono i pedali: noi abbiamo le scarpe con le tacchette e usiamo pedali doppi. Questo perché mentre pedaliamo possiamo usare le scarpe da bici che aiutano tantissimo, ma se la sera usciamo e abbiamo un paio di scarpe normali possiamo sempre usare i pedali dall'altra parte.

### **Consigli per itinerari per un week end su due ruote? Bagaglio?**

**(Linda)** Innanzitutto l'assetto: i primi viaggi li abbiamo affrontati in modalità cicloturismo, quindi con le borse laterali

e con biciclette molto pesanti. Adesso invece ci muoviamo sempre in modalità bike packing: con una borsa sottosella, una sotto i freni ed eventualmente con la tenda davanti. Questo è un assetto molto leggero e minimale. Certo, costringe a diminuire le cose che ci portiamo dietro, ma per noi è un aspetto imprescindibile se si vuole viaggiare in bicicletta, e anche un importante insegnamento nella vita, un allenamento. Con i bagagli abbiamo imparato ad essere essenziali. Eliminando tutto ciò che forse non è strettamente necessario ci si rende conto che alla fine serve davvero pochissimo. È un bel insegnamento anticonsumistico.

**(Linda)** Per quanto riguarda gli itinerari, il primo consiglio che mi sento di dare è di fare una cosa che noi non abbiamo fatto: iniziare gradualmente. Non avventurarsi all'inizio in situazioni in cui possa risultare difficile trovare aiuto in caso di difficoltà. Per chi vuole iniziare ci sono tante alternative in Italia e all'Estero. Il nostro primo viaggio si è svolto sulla ciclabile che da Milano arriva alla foce del Po, un percorso semplice e pianeggiante che consigliamo per un primo approccio. Se siete alla ricerca di viaggi più avventurosi, un po' più lunghi e impegnativi e il caldo estivo italiano vi spaventa, un'opzione può essere un viaggio verso nord: Parigi o Londra. Nel nord d'Europa in generale ci sono tantissime ciclabili ed è facile trovare le tracce gpx per percorrerle in modo sicuro. Raggiungere Londra ad esempio può essere un giusto compromesso perché consente di fermarsi e di visitare le città ma allo stesso tempo permette di fare anche un bel percorso ciclistico. Questi viaggi in Europa sono un buon inizio prima di avventurarsi in percorsi più estremi in mezzo alla natura, sicuramente bellissimi ma più difficili in caso di imprevisti. Il vero problema è proprio quando non si incontra nessuno che possa aiutarci.

**(Silvia)** Altri viaggi, tra quelli fatti di recente, semplici ma avventurosi possono essere: la Slovenia, strade poco trafficate, tantissimi luoghi di interesse, una natura bellissima, e la Spagna, in particolare le Canarie, da un'isola all'altra.





In Italia, ad oggi le regioni con più infrastrutture sono il Veneto e il Trentino, ma a settembre andremo al sud a visitare la ciclovía dei parchi della Calabria ([www.cicloviaparchicalabria.it/it](http://www.cicloviaparchicalabria.it/it)). Infine, una ciclovía per noi molto bella è la Aida (Alta Italia da Attraversare, [www.aidain-bici.it](http://www.aidain-bici.it)). Parte da Moncenisio e arriva Trieste, non è difficile e tocca le grandi città del nord. Noi siamo molto affezionata a questo tragitto perché la Mia Women Ride si snoda ogni anno su un pezzo diverso del suo tracciato.

**Cosa avete imparato dallo stile di vita in bicicletta? Cosa vuol dire per voi vivere/viaggiare su due ruote? Cos'è che rende così speciale questo modo di andare?**

**(Linda)** La bicicletta è un mezzo totalmente anacronistico. Ti obbliga a stare nella fatica, cosa a cui non siamo più abituati perché viaggiare e fare fatica non sono due concetti che vanno di

pari passo. Oltre alla fatica, la bicicletta ti espone a una serie di difficoltà che solitamente evitiamo nella vita di tutti i giorni: la pioggia, il caldo, il freddo. Il fatto stesso che ti permetta di immergerti nella natura, a stretto contatto con gli animali (perché non inquina e non fa rumore), da una parte ti consente un'esperienza bellissima, dall'altra ti espone a una prova impegnativa: essere nella natura senza protezioni. È qualcosa che un po' fa paura. Nel nostro viaggio negli USA il rischio di incontrare i Grizzly era altissimo! Eppure pedalando ci si rende conto che a volte questa esposizione è la condizione necessaria per potersi godere delle cose. Abbiamo imparato a lasciare andare la sicurezza e il controllo totalizzante delle nostre vite e ad accogliere l'incertezza, l'imprevisto come componenti necessari per potersi godere al massimo l'esperienza, la pedalata, il viaggio, la vita.

### Per saperne di più

Il progetto *Cicliste per caso* diffonde numerosi contenuti e veicola messaggi legati al mondo della bicicletta che spaziano dalla sostenibilità al viaggio, dall'inclusività all'empowerment femminile. Potete seguire Linda e Silvia sui canali social Instagram e Facebook [@ciclistepercaso](https://www.instagram.com/ciclistepercaso) e sul canale Youtube [www.youtube.com/@Cicliste-PerCaso](https://www.youtube.com/@Cicliste-PerCaso). Potete leggere il loro libro, *Cicliste per caso. L'Italia in bici sulle tracce di Alfonsina Strada*, di Silvia Gottardi e Linda Ronzoni, edizione Ediciclo. Il documentario sul loro viaggio attraverso gli Stati Uniti, intitolato *Cicliste per caso. Grizzly Tour* è disponibile su Prime Video. A breve ne uscirà uno sulla Namibia. Potete infine ascoltare il loro podcast su Spotify e partecipare ai loro eventi: W! Il Festival ([www.ciclistepercaso.com/w-festival](http://www.ciclistepercaso.com/w-festival)) e MIA Women Ride ([witoor.com/mia-women-ride](http://witoor.com/mia-women-ride)).



#visitsalzburg



[www.salzburg.info](http://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 € 145,00: 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



# Dall'Egitto alla Patagonia, le rotte di Meriden Tours



**U**n'impresa faraonica: dopo vent'anni di lavori che hanno coinvolto fino a 4mila lavoratori in cantiere in un solo giorno, innumerevoli intoppi di natura logistica, finanziaria, politica e ambientale, e di conseguenza svariati rinvii, il **GEM – Grand Egyptian Museum** pare ormai davvero pronto ad aprire le porte ai visitatori. Inizialmente fissata per novembre 2022, duecento anni dopo il ritrovamento della tomba del faraone Tutankhamon, l'inaugurazione del museo egizio più grande e più moderno al mondo è prevista per la fine del 2023. A differenza dello storico Museo Egizio, situato nel centro del Cairo, il GEM si

trova a Giza, alle porte della capitale, a soli due chilometri a nord delle Piramidi di Giza e nei pressi della Necropoli. Essendo non distante dall'aeroporto, sarà anche facilmente raggiungibile per tutti i turisti in arrivo. L'edificio ha una forma triangolare smussata, con le pareti nord e sud allineate con le Piramidi di Cheope e Micerino; un'architettura, dunque, in linea con la semplicità e monumentalità dell'Antico Egitto e pensata per valorizzare e integrarsi al meglio con il territorio circostante, il celebre Altopiano di Giza. Progettato per ospitare 5 milioni di persone all'anno e con una superficie di oltre 480mila metri quadrati (maggiore



**Prevista per la fine del 2023 l'apertura del GEM – Grand Egyptian Museum alle porte del Cairo, un punto di riferimento per l'archeologia che andrà ad arricchire le proposte per tutti i turisti in partenza per l'Egitto. Ne parliamo con Paola Scarlatti del tour operator Meriden Tours.**



dello Stato del Vaticano, per dare un'idea), comprenderà anche una biblioteca, un centro educativo e un'area dedicata ai bambini. Lo spazio espositivo ospiterà una collezione di più di 100mila reperti esposti in ordine cronologico, tra cui l'intero corpus di cimeli appartenenti alla tomba di Tutankhamon, che da solo conta circa 5mila pezzi, e la Barca solare di Cheope, una delle imbarcazioni più antiche al mondo. Molte le opere che sono state e verranno qui spostate da altri musei del Paese, in primis dallo storico Museo Egizio del Cairo, che verrà dunque rivisto nelle collezioni ma rimarrà aperto ai visitatori.

Il GEM non è ancora aperto e ancora non si ha una data ufficiale di inaugurazione, ma a marzo 2023 sono iniziate le **prime visite guidate** limitate a una sezione di museo, così da prepararsi al meglio al futuro flusso turistico. Sul sito [www.visit-gem.com/en](http://www.visit-gem.com/en) è possibile acquistare i biglietti per la Grand Hall, la Piazza dell'Obelisco Sospeso, i giardini e l'area commerciale, dove si trovano articoli dei principali marchi egiziani.

Sicuramente il GEM è la più grande novità turistica del Paese, ma non la sola; l'Egitto si arricchisce infatti di nuove proposte e torna a investire sui mercati chiave per spingere la ripresa post-Covid. A fine 2021 è stato aperto con tanto di parata e colpi di cannone il **Nmec**, il Museo Nazionale della Civiltà Egizia ([www.nmec.gov.eg](http://www.nmec.gov.eg)), nel cuore della storica città di Fustat, vicino alla Fortezza di Babilonia. Le sue sale ospitano 22 mummie e una collezione di 50mila manufatti che raccontano le varie fasi di sviluppo della civiltà egizia, guidando il visitatore in un affascinante viaggio indietro nel tempo. Dopo numerosi tour incentrati principalmente sulla crociera sul Nilo, durante i quali la capitale veniva attraversata velocemente, l'agenzia **Meriden Tours** ha deciso di cogliere l'inaugurazione del GEM come l'occasione per proporre un nuovo itinerario che approfondisse, individuando diverse aree tematiche, il Cairo: Menfi, Saqqara e la necropoli di Dahshur e la piramide Rossa; la Cairo Copta e quella islamica, le oasi attorno alla città. Una vera immersione nelle diverse anime della capitale per cogliere alcune delle diverse identità di questa metropoli antichissima.

Questa ricerca attenta del carattere più autentico dei luoghi è ciò che distingue maggiormente il lavoro di Paola e Chiara (le due socie di Meriden Tours). La ricerca delle mete nasce sempre da una profonda curiosità di conoscere il mondo. Leggere e informarsi, sfogliare riviste, non necessariamente di settore, sono tutte attività che possono creare ispirazione, idee nuove, suggerimenti da approfondire per scoprire nuove chiavi di lettura di un Paese, di una città, di un territorio. Paola spesso accompagna i suoi gruppi e il fatto di relazionar-





si tanto con persone diverse è un altro modo per trovare ispirazione e nuova linfa vitale per le proposte, sempre diverse, che ogni anno l'agenzia mette in campo.

Oltre ai servizi classici di un'agenzia di viaggio, Meriden Tours, fondata negli anni '70 da Chiara, offre ai suoi clienti la possibilità di disegnare un itinerario specifico e ritagliato appositamente sulle loro esigenze. Allo stesso tempo, ogni anno, propone una serie di viaggi di gruppo in giro per il mondo.

Si tratta di destinazioni spesso fuori dalle rotte più battute, individuate grazie alla sensibilità e alla capacità di Chiara e Paola di capire e anticipare tendenze e interessi.

Un po' come succede per le collezioni d'alta moda: lo stilista non ha mai la certezza che le sue creazioni troveranno conferma nei gusti e nelle aspettative del pubblico, ma la sua professionalità e capacità creativa fanno sì che quasi sempre sia lui a dettare le regole. Lo stesso vale quando si scelgono le mete dei viaggi proposti, quelli che Meriden Tours chiama "Le Rotte". Sono intuizioni che nascono dalla capacità di sentire, vedere e immaginare.

Il prossimo anno, tra le mete più attese ed esclusive, è previsto il viaggio al Cairo con visita al GEM. Ma le proposte, in questi anni, hanno spaziato dal **Botswana**, uno dei luoghi più incredibili per gli amanti degli animali e dei safari, alla **Patagonia**: Ushuaia, il Glacial Moreno e l'immensità del Sud del Mondo. Per gli amanti della storia antica: il **Guatemala** con le piramidi di Tikal, Petra in **Giordania**, Angkor Wat in **Cambogia**, e il **Perù**, dove raggiungere Cuzco e Machu regala un'emozione indescrivibile. Un'altra destinazione dal potere totalizzante è l'**India**, un luogo dalla spiritualità travolgente. Meta complicata, impegnativa ma sicuramente meravigliosa, se osservata con gli occhi umili di chi vuol conoscere, e non arroganti di chi pensa di sapere già tutto. Tra le mete proposte dall'agenzia, attira l'attenzione il **deserto algerino**: 15 giorni in tenda, vivendo un'esperienza totalmente immersiva e autentica. Erano anni che questo Paese, reso inaccessibile a lungo per la difficile situazione politica, era tenuto d'occhio dall'agenzia: non appena le condizioni sono state ritenute sicure si è deciso di riaprire le porte dei viaggi, puntando a uno dei luoghi più rappresentativi, vivendolo nella maniera più coerente.



L'obiettivo è sempre quello di avvicinarsi al Paese, alla sua cultura, alla sua popolazione, nel modo più responsabile, rispettoso possibile, avvicinandosi quanto più possibile all'essenza. E questo spesso significa adattarsi, ma allo stesso tempo vivere un'esperienza



MADE IN ITALY



36-47

## BORMIO 340 Lady SCARPONI DA TREKKING

Modello leggero dalla forma ergonomica ideato per le vie di media difficoltà. Realizzato con tomaia in pellame con rifinitura in poliuretano con trattamento idrorepellente.

Fodera Sympatex® ecologica, idrorepellente e traspirante. Suola Vibram New Winkler con inserto alta visibilità. Grip importante con buona tenuta anche nei tracciati impegnativi.

[www.armond.com](http://www.armond.com)



ARMOND Srl - SCARPONI MADE IN ITALY  
Via Nome di Maria 24 - Maser (TV)  
Tel. 0423.925011 - WhatsApp 366.6908097



coinvolgente ed emozionante. Con la comodità che, nei viaggi proposti da Meriden Tours, il viaggiatore può affidarsi totalmente all'organizzazione. Un'organizzazione che si avvale della lunga e pionieristica esperienza di Chiara e Paola, in termini di gestione dei gruppi, ma anche della preparazione e passione delle guide locali, fonti di conoscenza non solo dei luoghi di interesse paesaggistico, ambientale e culturale, ma anche delle dinamiche sociali, culturali, di attualità che interessano il Paese: punti di vista privilegiati per entrare in contatto e in profondità nella realtà visitata. Il rapporto con le comunità locali è centrale nel lavoro di Paola: collaborare con i professionisti del settore, gli artigiani, le guide del luogo è parte dell'esperienza. Spesso vengono coinvolte anche realtà nate a supporto

dello sviluppo dell'economia e della cura delle fasce più deboli della popolazione. Quello che colpisce, soprattutto se si pensa che l'agenzia è stata fondata oltre 50 anni fa, è la capacità di approcciare il viaggio con lo stesso entusiasmo dell'inizio, forti di una profonda esperienza evolutasi nel tempo, spinte sempre da una vivace curiosità e visione originale del mondo.



Per saperne di più

  
**meridentours**

**Meriden Tours s.n.c.**

Vicolo Volto San Luca, 20

37122 Verona - Tel. 0458031370

[info@meridentours.it](mailto:info@meridentours.it) - [www.meridentours.it](http://www.meridentours.it)





35° salone internazionale  
del biologico e del naturale

# Naturalmente, Bio.

  
SANA  
ORGANIC & NATURAL  
FOOD

**BOLOGNAFIERE  
7-9 SETTEMBRE  
2023**

  
SANATECH

  
SANA  
CARE & BEAUTY

**BOLOGNAFIERE  
7-10 SETTEMBRE  
2023**

  
SANA  
GREEN LIFESTYLE



[WWW.SANA.IT](http://WWW.SANA.IT)

[SANA@BOLOGNAFIERE.IT](mailto:SANA@BOLOGNAFIERE.IT)

an event by



[madeinitaly.gov.it](http://madeinitaly.gov.it)



CON IL SUPPORTO DI:

CON IL PATROCINIO DI:

IN COLLABORAZIONE CON:



IN PARTNERSHIP CON:





**ITINERARI** entroterra

# *Papas, panza de burro e leggende guanche*

di Erica Balduzzi

**ISOLE CANARIE TENERIFE**

Tipico paesaggio terrazzato dei Monti Anaga.





**Villaggi scavati nella roccia e antichi sentieri, foreste primigenie e pietrosi barranchi, terrazzamenti di patate ed echi preistorici: nei Monti Anaga, al nord di Tenerife, il tempo è sospeso e l'anima *tinerfeña* ancora autentica**





**I**l pullmino sgarrupato che è partito dalla stazione centrale di Santa Cruz sale velocemente di quota. Il paesaggio *tinerfeño* cambia rapidamente: tempo due salite e ci si lasciano alle spalle la rilassatezza tropicale della capitale di Tenerife, lo scintillio del mare che si fonde con l'azzurro implacabile del cielo e le sagome inconfondibili delle dracaene – gli alberi più rappresentativi dell'isola – e ci si ritrova alti, sul pianoro della città universitaria di San Cristobal de La Laguna e sulle ruralità verdeggianti che la abbracciano. È tutto color smeraldo quasi, a partire dai piccoli poderi di patate e dagli orti ritagliati a quadretti davanti a ciascuna delle linde casette che punteggiano l'altopiano. Il pullman scantona, non attraversa nemmeno la città, le fa il giro e poi torna a inerpicarsi, infilandosi nella foresta laurissilva dei **Monti Anaga** lungo una stradina tutta curve, dalle atmosfere più alpine che canarie, mentre il motore ansima per lo sforzo della salita e l'autista fischiotta una melodia spagnoleggiante, incurante delle pendenze boscosose che si aprono a tratti a fianco del piccolo automezzo. L'isola più grande e popolata delle Canarie – la più cosmopolita e la più variegata, terra vulcanica

che ospita la vetta più alta di Spagna e il terzo vulcano del mondo per altezza – è un ampio cosmo di microcosmi, ambienti ed ecosistemi che esplodono di vita e specie endemiche, paesaggi diversissimi e struggenti. Dici Canarie e pensi a sole, mare e vento, eppure Tenerife è anche altro: secca e arida al sud, umida e piovosa al nord, divisa a metà dalla sagoma imponente e unica del Teide, si passa dalla selva tropicale agli scenari lunari nel giro di pochi chilometri. E ce ne rendiamo conto mentre ci addentriamo nel ventre del **Macizo de Anaga** (Massiccio di Anaga), dichiarato Riserva della Biosfera nel 2015 e area montana *tinerfeña* che mantiene ancora viva l'anima tradizionale dell'entroterra isolano.

### **L'energia del vulcano**

Che l'anima di Tenerife fosse anche e in larga parte montana, l'ho scoperto soltanto quando ci ho messo piede. Avevamo puntato verso Santa Cruz su invito di un amico, immaginando un viaggio all'insegna del sole, dell'oceano Atlantico e di scorpacciate di frutta tropicale, senza immaginare che l'isola ci avrebbe subito avvinghiati in una magia di contraddizioni, intensa e niente affatto sottile: un'energia che prende alla bocca dello



stomaco e lascia senza fiato, storditi dinanzi a una natura che è abbondanza in ogni sua forma. Nei colori netti e pieni. Nei prodotti agricoli gonfi di sapore. Nelle scogliere che si sbriciolano nell'oceano. Nelle maree che cancellano o restituiscono spiagge. A Tenerife non c'è spazio per le mezze misure: è terra di assoluti, una continua danza sgargiante sull'orlo del potenziale distruttivo della terra.

“È merito del vulcano”, ci spiega Alessandro, che a Santa Cruz torna spesso per lavoro e che ormai nella capitale canaria ci si sente a casa. “È magnetico. Lo senti, crea un'energia unica. Pensa che i primi tempi, quando arrivavo a Tenerife, non riuscivo a dormire. Non capivo come mai: solo poi ho capito che era per via del Teide. Il vulcano ha plasmato tantissimo queste terre, che gli antichi chiamavano **'Isole Fortunate'**. Come dar loro torto: qui viene da pensare che la vita sia in qualche modo più facile, più intensa”. Isole Fortunate, le Canarie di certo lo sono state per gli spagnoli: un po' meno per i Guanci, primi abitanti di origine protoberbera di Tenerife, che prima dell'arrivo degli europei governavano l'isola divisi in nove *menceyatos* e che poi furono progressivamente distrutti, un po' dalla tecnologia superiore degli spagnoli e un po' dalle malattie che essi portavano con sé. Una “classica” storia di conquista, quella perpetrata nelle isole Canarie: e oggi, della popolazione guancia, rimane traccia soprattutto in alcuni siti archeologici, in alcuni nomi e cognomi di persona e in certi toponimi sparsi un po' per tutto il territorio. Come ad esempio il Macizo de Anaga nel nord dell'isola, il cui nome deriverebbe proprio da un regno guancio che si estendeva su tutta l'area, un susseguirsi di guglie e di gole come unghie verdi conficcate nel ruggire dell'oceano. Chissà – mi sono chiesta quando il sentiero si è aperto per la prima volta sulla vastità verdeblu che sconfinava da tutti i lati, dando un senso di vertigine – cosa pensavano le prime popolazioni canarie ormecciando gli occhi all'orizzonte: si sentivano piccoli e insignificanti, schiacciati da una volta celeste immensa e dal ribollire incessante del vulcano? Oppure onoravano l'equilibrio che li innalzava fino al cielo, qui, su questi monti affilati che scavano i fianchi lunghi dell'isola come pieghe di un abito inamidato, glo-

rificando divinità che avevano per nome le stelle, il fuoco, il mare? E che cosa avranno pensato, vedendo comparire le prime navi europee, puntolini sull'orizzonte immobile come un filo? Non lo sapremo mai. Ma mentre scendevo lungo i sentieri sassosi del Macizo de Anaga e occhieggiavo le scaglie d'oceano sbriciolate tra i rami dei lauri prima e tra le spinosità dei cactus poi, pensavo che non doveva essere difficile sentirsi un po' degli eletti, qui, su quest'isola ampia e variegata che offriva tutto: sole, calore, colture, mare, neve, e pur un bel po' di *timor dei* ogni volta che il Teide sbuffava. Un'isola fortunata, proprio sul ciglio tra terra, mare, fuoco e aria.

### **Monti di papas e panza de burro**

Il pullman si ferma su una curva. “Cruz del Carmen”, recita il cartello. Siamo circondati da alte piante boschive e si sente profumo di resina e di legno scaldato dal sole, e appena oltre la fermata dell'autobus si aprono una piccola spianata con un parcheggio e una piccola caffetteria che è anche rivendita di prodotti locali e biologici e di souvenir artigianali, **La Gangochera de Anaga**, tappa obbligata



**Una piccola finca (azienda agricola) lungo il sentiero. Nella pagina a fianco: in cammino sui Monti Anaga, con l'oceano all'orizzonte.**



e graditissima prima di immergersi nella natura del Macizo de Anaga. Prendiamo un caffè, una fetta di squisita torta di mele e osserviamo i prodotti: ci sono frutta e verdura fresca, moltissime patate, e poi vasetti di miele e conserve, confezioni di *gofio* (la miscela di cereali tostati e macinati che rappresentano il piatto più caratteristico di Tenerife, soprattutto se consumata come *escaldon*, cioè una preparazione simile per consistenza alla nostra polenta) e barattolini di *mojo rojo* e *mojo verde* (le salse canarie a base di coriandolo che vengono abbinate a qualsiasi cosa, ma soprattutto alle *papas arrugadas*, le patate bollite nell'acqua di mare e dalla caratteristica pelle grinzosa... *arrugada*, appunto). Sebbene il negozietto sia frequentato soprattutto dai trekker in partenza lungo i sentieri di Anaga, l'atmosfera che si respira quasi sa di casa, di campi coltivati e di vita rurale che trascorre lentamente. Che poi – scopriremo – è una delle caratteristiche proprie di questa parte dell'isola: poco turismo, pochi resort e nessuna movida. I Monti Anaga sono i meandri montani che nutrono di patate tutta l'isola, monti di piccoli poderi che si alternano a baranchi roventi, monti di villaggi scavati nella roccia, monti di leggende sussurate nel vento e covate dalla *panza de burro*, il fenomeno meteorologico che spinge un vero e proprio mare di nubi nelle fenditure settentrionali di Tenerife, rendendo il cielo simile al vello grigio e uniforme di una "pancia d'asino" e rega-

lando a questa parte dell'isola la vegetazione lussureggiante che la caratterizza. Leggende come quella che aleggia attorno al picco Dos Hermanos, secondo la quale due giovani fratelli guanci innamorati, non potendo vivere il proprio amore, decisero di lanciarsi nel vuoto per la disperazione: allora la montagna, dinnanzi a un tale dolore, si spaccò in due per la sofferenza, regalando ora lo scorcio indimenticabile che sovrasta Punta del Hidalgo.

### **Nel cuore dei Monti Anaga e poi giù fino al mare**

Da Cruz del Carmen – che deve il suo nome alla presenza di un'antica croce dedicata alla Madonna del Carmine a protezione dei viandanti che transitavano su questo snodo – il sentiero che si srotola fino a Punta del Hidalgo inizia nel cuore della laurissilva di Tenerife. Di questa foresta primigenia sempreverde restano ampie porzioni soltanto alle Canarie e a Madeira, e quella compresa nel Parque Rural de Anaga è una delle più ampie: dichiarata Riserva della Biosfera nel 2015, è un polmone verde di rami che s'intrecciano a mo' di cattedrale sopra le teste di chi vi cammina, ammaliato dall'atmosfera di fate ed elfi custodita tra i tronchi antichi. È foresta ancestrale, questa, che ha visto passare ere ed epoche umane mentre essa continua a proliferare silente, e quando arrivo al piccolo paese di **Chinamada** mi accorgo che forse l'atmosfera preistorica di questi boschi non riguarda soltanto la





vita vegetale: no, ammantata anche l'incendere umano, che sasso dopo sasso ha terrazzato i pendii, impiantato quadretti su quadretti di piccole piantagioni domestiche di patate e scelto di costruire le proprie abitazioni non sulla schiena degli Anaga, ma nel loro ventre. Sono le *casas cuevas*, le case-grotta scavate direttamente nella roccia vulcanica del massiccio per poter dedicare tutta la (poca) superficie pianeggiante alla coltivazione e riuscire al contempo a resistere alle elevate temperature estive.

Chinamada è forse l'esempio di villaggio tradizionale di Anaga meglio conservato nell'area, e rappresenta un punto di passaggio: alle sue spalle, rami bassi e muscosi e terra umida di bosco e felci. Davanti, laddove il sentiero si tuffa verticale verso il mare, la terra muta in roccia rossa e rovente, le felci in cactus e fichi d'India, la natura verdeggiante nel Barranco del Rio, pietroso e rovente nel sole tropicale del primo pomeriggio. Lu-certole dagli iridescenti colori verdi e blu sgusciano tra i sassi e tra le zampe verde pallido dei cactus. Giungiamo a **Punte del Hidalgo** con un'implacabile sete di mare, il bisogno ancestrale di tornare a sentire l'acqua sul viso: eppure, dopo cinque ore di cammino senza incontrare nessun altro che non i fantasmi e i sussurri di Anaga, le casette bianche e gialle della località di villeggiatura sanno di gioco lezioso, lo scintillio dell'oceano una promessa vana, evanescente.

È la stessa sensazione provata qualche giorno prima, scavallando i Monti Anaga al livello del villaggio di Taganana e bagnando i piedi nella spiaggia ruggente di Roque de las Bodegas, sassi neri levigati e inghiottiti da un oceano selvaggio a seconda del gonfiarsi delle maree. Dove i Monti Anaga di Tenerife incontrano l'Atlantico, è un ribollire pietroso e incessante che tiene con i sensi all'erta. Qualcuno ci nuota, qualcuno ci fa surf: ma io, che sono cresciuta in montagna, temo la forza brutale delle onde e al contempo ne sono ammaliata. La scruto con diffidenza, come a difendermi da una malia che nel Mediterraneo non mi è mai capitato di provare, un tremore d'anima e piccolezza al cospetto dei due giganti, il massiccio roccioso e il mare color mercurio. Allora volgo l'occhio alle mie spalle, alle verticalità verdi del massiccio



**Le casas cuevas di Chinamanda con le coltivazioni terrazzate di patate.** Nella pagina a fianco: **la spiaggia di Roque de las Bodegas.**

che sovrastano la costa come a volersela sgranocchiare, e improvvisamente mi rendo conto di una cosa: che non ci si libera da questo incantesimo. Che le Isole Fortunate sono una tara del sangue e del fuoco, e che si vorrà sempre tornare. Tornare a calcare i sentieri di Anaga, le sue contraddizioni, i suoi silenzi in cui echeggiano le leggende guanche.

› Tenerife ‹

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





**ITINERARI** un passo alla volta

# La Via Lauretana

di Marika Ciaccia

**TOSCANA** VIA LAURETANA

La strada bianca e sterrata tra le colline che porta ad Asciano.



**Riprendendo un'antica strada etrusco-romana, divenuta in seguito un'importante via di pellegrinaggio, la Via Lauretana Toscana collega il territorio senese con la Valdichiana. Un cammino tra dolci colline e prati verdissimi nel cuore del Centro Italia**







**La prima tappa della Via Lauretana, completamente immersi tra le dolci e verdissime colline toscane.**  
Nella pagina a fianco: **durante il cammino, sotto il sole.**

**L**a **Via Lauretana** si snoda tra le campagne del Centro Italia, in un percorso di circa **115 km** dall'incredibile bellezza naturalistica e storica. A dire la verità, la Via Lauretana non è solo una, ci sono diverse vie: quella che ho scelto io attraversa la **Toscana** dalla provincia di Siena a quella di Arezzo, e per un breve tratto si cammina anche in territorio umbro, dove passa un'altra Via Lauretana che da Assisi porta alla Madonna di Loreto nelle Marche. Storia e natura qui non mancano. Oltre alla particolare bellezza dei paesaggi toscani, la Via Lauretana è una strada etrusco-romana realizzata in tempi antichi per collegare Cortona a Siena e tutti i principali borghi che attraversa. Mi sono fermata più volte ad ammirare le verdi colline da cartolina, ad assaggiare piatti e vini tipici toscani e a godermi il relax di fine tappa. Il cammino serve proprio a vivere il territorio, e ciò che ci può offrire, a 360 gradi.

### **Le tappe**

Ufficialmente questo cammino viene proposto come un percorso da completare in **5 tappe**. Come ogni trekking di più giorni, però, se si è abituati a questo genere di esperienze, ci si può sbizzarrire e organizzare le tappe a proprio piacimento. Io, per esempio, ho completato la mia Via Lauretana in **4 tappe**, rendendola un pochino più impegnativa; ma distribuen-

do i chilometri in altro modo, il cammino si adatta anche ai principianti. Sul sito e sull'app ufficiale delle Vie Lauretane si trovano alcune proposte già strutturate, oltre a tante curiosità, informazioni su esperienze da vivere lungo il cammino, strutture dove mangiare e dormire.

È fondamentale **organizzare in anticipo tutto ciò che riguarda il percorso**, dagli alloggi agli eventuali spostamenti interni. La Via Lauretana Toscana infatti è un cammino ben fatto e ben segnato ma relativamente nuovo, e quindi richiede uno sforzo in più per quanto riguarda l'organizzazione, per dar modo alle strutture locali di adeguarsi a questo tipo di turismo sostenibile e non solo al ricco americano che porta la famiglia in vacanza in Toscana. Non improvvisate gli alloggi: potreste trovare tutto pieno, soprattutto nei giorni di festa... certo, a qualcuno piace il brivido dell'avventura, ma il mio consiglio questa volta è di evitare, soprattutto se si alle prime armi. Noi abbiamo completato il cammino per il ponte del 25 aprile, e ci è successo proprio così in alcuni tratti. Per superare gli intoppi siamo andati in luoghi fuori traccia e ci siamo appoggiati al tour operator **Valdichiana Living** per gli spostamenti: tenetelo in considerazione, in caso di necessità può darvi il sostegno che vi serve.



## La segnaletica della Via Lauretana

Il grado di difficoltà di un cammino è dettato dalla distribuzione dei chilometri e del dislivello, ma come abbiamo appena visto, questo è facilmente adattabile alle esigenze di ciascuno con una buona organizzazione premeditata. Per quanto riguarda l'orientamento e la segnaletica invece le cose si fanno un po' più facili. La Via Lauretana è un percorso di antiche origini che però con il passare del tempo è stato via via poco considerato dai viandanti (magari ora, anche grazie al mio reportage, le ridaremo giustizia) e questo ha sicuramente influito sulla gestione del percorso da parte dei comuni che attraversa. Nonostante ciò, la segnaletica è presente ed è rappresentata da cartelli e frecce bianchi e rossi, tipici della segnaletica di montagna, a volte aiutati da bollini e frecce adesive. Il logo della Via Lauretana si trova su queste indicazioni e raffigura un sentiero che conduce a una chiesa. "VL" l'acronimo spesso riportato su questi cartelli. Essendo però un cammino giovane dal punto di vista organizzativo, a volte basta poco per

perdere un segnavia. Consiglio di scaricare le **tracce gpx** (in calce all'articolo o sul sito Visit Tuscany) per studiare il percorso prima di avventurarsi.



# QUAL É LA TUA PROSSIMA META?



RENEGADE GTX MID | UVP: 220.00 €

ALL TERRAIN CLASSIC    

#ForTheNextStep

**LOWA**  
simply more...





### **Il tipo di percorso**

Lungo la Via Lauretana Toscana si cammina per la maggior parte del tempo su strade bianche, sterrate e ben battute, a volte anche lungo qualche sentiero nel bosco. L'asfalto è poco ed è soprattutto a ridosso dei centri abitati. Avete presente quelle bellissime strade dolci e sinuose che attraversano le verdi colline toscane e non si capisce dove portino? Ecco, durante la Via Lauretana camminerete proprio lì - e vi assicuro che è bellissimo! In alcuni casi dovrete attraversare dei guadi: durante questo periodo di siccità sono davvero piccoli e assolutamente non problematici, ma non sottovalutate la loro presenza. Soprattutto durante le giornate piovose potrebbero diventare degli ostacoli non da poco.

### **Quando fare la Via Lauretana**

Il trekking non raggiunge quote elevate e per questo può essere percorso tutto l'anno, ma ahimè i tratti esposti al sole sono davvero molti quindi consiglio di affrontare la Via Lauretana in un periodo non troppo caldo e possibilmente lontano dalle piogge, poiché il fondo argilloso si trasforma in fango.

### **Credenziale e testimonium**

Come ogni cammino che si rispetti, anche in questo caso ogni viandante può avere con sé il proprio Passaporto del

Pellegrino: una credenziale da timbrare a ogni tappa che rende il camminatore ancora più orgoglioso dei suoi passi. O per lo meno in teoria... Io ho percorso la Via Lauretana da Siena a Cortona, ho letto che avrei potuto fare la scansione della credenziale sui vari QR code trovati sulla segnaletica ma non li ho mai trovati. Così, ho scoperto a posteriori che avrei potuto richiedere la mia credenziale e il testimonium di fine percorso proprio a Siena e Cortona, negli Info Point.

### **La mia Via Lauretana Toscana**

La Via Lauretana può essere un "semplice" percorso per il viandante che ha solo bisogno di camminare e staccare dalla quotidianità, un allenamento per gli sportivi, un pellegrinaggio per i più devoti, un viaggio vero e proprio per chi cerca esperienze, storia e cultura. È un percorso versatile.

Oltre a essere stato il mio primo cammino di coppia, non solo di lavoro, ho voluto immergermi completamente nell'atmosfera toscana. Il Centro Italia da questo punto di vista non si batte: il cibo, le tradizioni e le esperienze che ho vissuto sulla mia pelle sono state rigeneranti. Qui trovate la mia Via Lauretana, tappa per tappa: starà a voi scegliere se replicarla o se modificarla a vostro piacimento.





**Le Biancane di Leonina, nel cuore delle Crete Senesi.** Nella pagina a fianco, da sinistra a destra: un tratto di strada in asfalto, ma molto agevole; momenti di cammino in coppia.

### **Giorno 0: Siena e la partenza**

Ormai trovo decisamente più rilassante raggiungere la partenza di un cammino il giorno o la sera prima di iniziare a camminare. È un rito, ti dai il tempo di immergerti nell'atmosfera del trekking, prepari mente e gambe a quello che stai per affrontare. Oltre al fatto che se arrivi davvero presto puoi approfittarne per visitare una nuova città! In questo caso consiglio di rivolgersi a **Siena Italian Hub**, nato con il proposito di aiutare gli stranieri ad ambientarsi, ma il Covid li ha messi a dura prova. Non si sono abbattuti e si sono rinnovati! Ora hanno proposte per tutti i gusti e tutte le persone che hanno piacere di incontrare.

A Siena ho fatto una passeggiata in centro e assaggiato già le prime prelibatezze – dei picci cacio e pepe spettacolari! – all'**Hotel Athena**, dove ho dormito prima di iniziare a camminare. Questo hotel è in centro e super comodo, rispondeva perfettamente alle mie esigenze e mi ha dato la possibilità di lasciare la macchina nel loro garage per tutto il tempo del viaggio. Siena è un crocevia di cammini ed è una città molto turistica, quindi si ha una vasta scelta per quanto riguarda il ristoro e l'alloggio.

Due cose sono fondamentali: fare un salto all'Info Point per chiedere le proprie credenziali e organizzarsi in anticipo per lasciare l'auto.

### **Giorno 1: da Siena ad Asciano**

**Lunghezza:** 34,5 km

**Tempo:** circa 9 ore con pause

**Dislivello:** + 850 m / - 978 m

**Altitudine max:** 365 m

La mia Via Lauretana inizia dopo una notte di riposo e un'ottima colazione: non potrei mai partire a pancia vuota!

La partenza ufficiale del cammino è proprio in **Piazza del Campo**. Per i primi passi di questo antico percorso dovrete attraversare la città fino ad ammirare una delle sue antiche porte: Porta Pispirini. Si cammina su marciapiede o al massimo su ciclopedonale: bisogna percorrere almeno 8-9 km prima di lasciarsi finalmente alle spalle la vita cittadina e il suo traffico. Una volta superata Siena, attraverserete i centri abitati della periferia, fino a intraprendere la prima stradina immersa nel verde. La Via Lauretana ha finalmente inizio e ben presto ve ne innamorerete.

Dopo i primi passi tra le dolci colline, ben presto si arriva a uno dei paesaggi più belli di tutta la traccia: le **Biancane di Leonina**. Sono alti cumuli di terra molto chiara originati dall'erosione del suolo nel cuore delle magnifiche Crete Senesi. Un paesaggio quasi lunare immerso nei prati di un verde brillante: il contrasto di colori è molto forte, suggestivo; e quel senso di ordine lo si percepisce per davvero quando davanti agli occhi si farà



spazio anche qualche delicato laghetto solitario. Per me questo tratto di cammino è stato davvero emozionante e affascinante, tanto da essere la mia tappa preferita. Vorrei tornarci e attraversarlo con una bella passeggiata a cavallo, magari al tramonto...

Se sarete fortunati con il meteo, per diversi km avrete davanti a voi due colori predominanti: il verde delle colline dai dolci pendii e l'azzurro vivo del cielo. Un leggero dislivello e arriverete al primo borgo di questa tappa: **Mucigliani**. Qui potete accorciare la tappa e arrivare a Vescona oppure, come abbiamo fatto noi, proseguire per Asciano. Attraverserete piccoli centri abitati in cui arte, cultura e spiritualità sono fortemente connessi grazie alla presenza di antiche chiese. Un ultimo passaggio vicino alla Provinciale è il segno che si sta arrivando alla fine della tappa: **Asciano**. Qui abbiamo alloggiato all'Hotel il Bersagliere, appendice dell'unica struttura disponibile in paese. Un consiglio culinario: non perdetevi la bruschetta gigante del Bar Gaston Fratelli Manieri.

Questa prima tappa è molto lunga, ma oltre alla distanza non troverete altre difficoltà, e il dislivello è ben distribuito. Fondamentale, però, avere con sé la giusta quantità d'acqua perché non ci sono fontanelle lungo il percorso.

#### **Da vedere:**

- Biancane di Leonina sulle Crete Senesi

## **Giorno 2: da Asciano a Sinalunga**

**Lunghezza:** 27,5 km

**Tempo:** circa 7 ore con pause

**Dislivello:** + 831 m / - 663 m

**Altitudine max:** 530 m

Il secondo giorno non vedevo l'ora di iniziare a camminare: il mio corpo si era già abituato al peso dello zaino e all'avanzare lento e sicuro dei miei passi. Ora si è nel vivo del cammino e lo si percepisce





fin da subito; appena fuori Asciano si incontra il primo torrente da guardare. In caso di piogge niente paura: proseguite sulla strada asfaltata ed evitate il torrente. Si cammina in un mare verde di prati e colline fiorite, alla scoperta della Toscana nel pieno del suo splendore. Superati alcuni piccoli paesini dove è possibile rifornirsi di acqua e viveri, arriverete a quella che viene chiamata **“la via delle cave”** perché si lavora il travertino.

Proseguite il cammino tra dolci saliscendi che seguono il profilo delle colline, fino ad arrivare a un laghetto e di conseguenza all'abitato di **San Gimignano**. Strade bianche si alternano a diversi tratti di strade asfaltate e in questa tappa consiglio di avere particolare attenzione alla segnaletica: i 27,5 km ufficiali per noi sono diventati più di 28 perché per un pezzetto abbiamo trovato una segnaletica sbagliata. D'altronde ogni cammino è una vera e propria avventura e bisogna tener conto anche di qualche imprevisto. Il percorso della Via Lauretana attraversa il territorio di Sinalunga a partire dal borgo di **Scrofiano**, per passare davanti alla Chiesa della Madonna del Soccorso e al centro storico. Dopo aver superato un tratto di strada bianca immersa tra boschi di querce, vigneti e uliveti, si arriva quindi al centro storico di **Sinalunga**, dove termina la seconda tappa. Non avendo trovato posto per alloggiare, ci siamo affidati a Valdichiana Living

per farci accompagnare a Bettolle. Non è molto lontano e alla Residenza Villa Tosca ci siamo trovati molto bene - ci ha pure coccolati con una bottiglia di vino, ne avevamo bisogno!

#### **Da vedere:**

- La tenuta di San Gimignano, dove è possibile fermarsi per una visita o degustazione su prenotazione
- Le Stanze di Larth, spazio museale dove sono conservati reperti rinvenuti durante le campagne di scavo presso la necropoli di San Giustino, che rivelano il passato etrusco di Sinalunga

#### **Giorno 3: da Sinalunga a Valiano**

**Lunghezza:** 28,3 km

**Tempo:** circa 7 ore con pause

**Dislivello:** + 306 m / - 364 m

**Altitudine max:** 364 m

Partiamo con calma dopo una bella colazione e lasciamo Villa Tosca con un pochino di malinconia: questo posto è davvero magico e accogliente, nonostante fuori stia piovendo. Ci facciamo riaccompagnare a inizio tappa a Sinalunga, dove ci accorgiamo subito di essere nel vivo del cammino e nel cuore della Toscana. Siamo circondati dal verde, un leggero venticello accompagna i nostri passi. Solo noi e qualche altro viandante lungo il percorso... quanto è rilassante e rigenerante camminare su questa strada! Passiamo **Torrita di Siena**, tipico borgo medioevale risalente al 1210, quando l'imperatore Ottone IV elevò Torrita a



**Durante il cammino è facile immergersi tra campi di colza. Nella pagina a fianco, in alto: la Via Lauretana costeggia campi verdissimi. In basso: un momento di sosta in un antico lavatoio.**





### Arrivo a Cortona, gioiello medioevale.

Feudo, e anch'essa divenne dominio dei Cacciagconti, per rimanere fedele a Siena fino alla sua definitiva sottomissione ai fiorentini. Passeggiando fra le vie del paese, si può cogliere l'occasione per una sosta golosa, ad esempio degustando salumi e prodotti tipici locali.

Attraversiamo alcune zone umide del territorio popolate da una grande varietà di animaletti e uccelli di vario tipo. Siamo immersi nella **Val di Chiana**, che una volta era una grande palude. Da qui si superano una serie di piccoli centri abitati e si cammina per alcuni tratti su asfalto attraversando zone un po' più trafficate e anche lungo ciclopedonali fino ad arrivare alla fine della tappa nell'abitato di **Valiano**, da sempre punto di riferimento essenziale per i pellegrini lauretani, che qui trovavano modo per rifocillarsi e riposarsi. È d'obbligo una visita all'interno del borgo che mantiene abbastanza integralmente la sua archi-

tettura medioevale, con le strette viuzze e i suggestivi scorci.

Ma la parte migliore della tappa per noi arriva ora: dopo 28 km di cammino, non c'è niente di meglio che ritrovarsi con le gambe sotto il tavolo a degustare vini tipici del posto! Così si è chiusa la nostra giornata a **La Dogana Enoteca**, nata proprio sulla Via Lauretana e così chiamata perché punto di incontro tra Montepulciano e Cortona, protagonisti di un sentito campanilismo. Con i suoi vini della cantina Palazzo Vecchio, la Dogana era il miglior posto dove mettere da parte le divergenze in perfetto stile italiano: a tavola! Lo chef Mattia ci ha preparato dei piccoli assaggi (tra cui un piatto con i fiorellini viola del rosmarino, delizioso) da accompagnare ai diversi vini, che abbiamo degustato ammirando il panorama collinare di Montepulciano da una parte e il crocevia di viandanti della Via Laureata dall'altra. I piccoli dettagli,



le novità, la tradizione culinaria... queste sono le esperienze che rendono un cammino diverso dagli altri, e soprattutto – al contrario dei soliti cliché – che ti fanno sentire fiero di essere italiano.

#### Da vedere:

- Chiesa della Madonna delle Fonti a Giano (Torrita di Siena)
- Borgo di Torrita di Siena

#### Giorno 4: da Valiano a Cortona

**Lunghezza:** 24,6 km

**Tempo:** circa 6 ore con pause

**Dislivello:** + 495 m / - 317 m

**Altitudine max:** 505 m

Siamo arrivati all'ultima tappa, la più breve di tutto il cammino, ma anche questa piena di sorprese e ricca di paesaggi da cartolina. Subito dopo Valiano si esce dal territorio toscano e per un brevissimo tratto si cammina in **Umbria**, dove passa l'altra Via Lauretana, che da Assisi arriva fino a Loreto. Magari un giorno vi racconterò anche di quel percorso!

Per ora torniamo alla nostra Via Lauretana Toscana che sta per volgere al termine. Dicevo, dopo poco Valiano i nostri piedi tornano a camminare su strada sterrata e lasciano l'asfalto alle spalle: per diversi chilometri camminerete circondati da campi coltivati e vigneti, attraversando vari centri abitati. Vi troverete di fronte ad alcuni bivi, quindi ricordatevi di rimanere super concentrati sulla segnaletica o sulla traccia gpx.

Prima di renderci conto che il cammino sta per finire, ecco che ci viene incontro la sua magia – quella che ogni viandante conosce. Lungo quest'ultima tappa abbiamo fatto stupendi incontri e condiviso passi, chiacchiere e un buon pranzo all'**Hostaria La Tufa** con tanti altri pellegrini, prima di separarci di nuovo. Dopo esserci salutati e aver condiviso questi momenti preziosi, si arriva alla **Pieve di San Michelangelo** e qui ci si rende conto di essere ormai arrivati: un ultimo sforzo in salita e avrete raggiunto la fine della tappa e della Via Lauretana Toscana a **Cortona**, un vero gioiello dove è bene fermarsi almeno una notte. Noi abbiamo alloggiato all'Hotel Villa Santa Margherita: l'accoglienza che riserva Beatrice è rara e ancora la porto nel cuore. L'hotel si trova subito all'entrata del paese, si affaccia direttamente sul panorama intorno e ha una storia in-

credibile dato che nasce come struttura di accoglienza negli anni '30, diventa poi un convento e infine, oggi, un hotel.

#### Da vedere:

- Celle di San Francesco: finito il cammino fate un ultimo sforzo e proseguite dopo Cortona a visitare questo splendido luogo perché merita davvero!

#### Perché tornare a Siena

Prima di tornare alla frenetica vita di tutti i giorni, è importante prendersi un momento di pausa. Una meritatissima pausa tra il cammino e la vita a casa, fatto di coccole per il nostro corpo e la mente che lo ha spinto a dare il massimo. Non sottovalutate questo aspetto, le coccole ci fanno bene e permettono di interiorizzare l'esperienza, per tornare a casa più ricchi.

Noi abbiamo ripreso la macchina e siamo andati leggermente fuori dalle mura di Siena, in un luogo magico che si chiama **Borgo Grondaie**. Avevamo bisogno di stare nel verde, di prenderci del tempo in un piccolo appartamento in cui poter cucinare e lavare i vestiti, ma anche passeggiare nei prati e gustarci con calma la colazione che ci hanno fatto arrivare direttamente in camera. In estate c'è la piscina salata, che a noi camminatori fa davvero molto bene; noi eravamo fuori stagione per cui ci siamo concessi un massaggio da 50 minuti, sempre in camera. Ci ha rimesso al mondo.

Spesso sottovalutiamo l'importanza dei massaggi ma sono importanti tanto quanto lo sport! Ogni singolo fastidio e dolore è passato, la mia mente si è distesa, mi sono sentita... felice.

Quanto vorrei finire tutti i cammini così.

#### › Via Lauretana ‹

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





# Sull'isola della maga Circe

di Camilla Rocca

**LAZIO** ISOLA DI PONZA

Il faro di Punta della Guardia, all'estremo sud di Ponza ©Odissey Diving.





**Da isola per i prigionieri e rifugiati politici a sogno nel Mediterraneo, da luogo inospitale a paradiso dell'accoglienza: l'isola di Ponza si sta aprendo sempre più al turismo tra giri in barca, diving, shopping e giornate al sole**





**La spiaggia di Lucia Rosa.** Nella pagina a fianco, in alto: **Punta Incenso, a nord dell'isola.** In basso: **immersioni subacquee al largo di Ponza** ©Daniela Munari.

**U**n'isola al tempo stesso tanto inospitale quanto di cuore. Siamo nel mar Tirreno, cristallino, puro, tra le scogliere ripide ma a due passi da Roma. Ponza è stata disabitata per 1700 anni, dall'epoca dei Romani fino ai Borboni. Colonia carceraria per secoli, oggi l'isola splende di un fascino selvaggio che ammalia chi la visita. Forse che Ulisse fu attirato dal luogo, più che dalle grazie della maga Circe?

Questo tesoro alle porte di Roma, raggiungibile con traghetto o aliscafo dai porti del Circeo, di Formia, di Anzio, Terracina e Napoli, è stato per secoli dimenticato. Le pareti rocciose dell'isola stupiscono con bolle vulcaniche, i tagli della lava, le curve scolpite dal vento. Potete ammirare le stesse linee sinuose che osservavano gli antichi Romani, ma anche i prigionieri politici che sono stati qui confinati, come Pertini, Terracini e Zaniboni; pure Mussolini trascorse qui qualche giorno, prima di fondare la Repubblica di Salò. A **Santa Maria**, il primo paesino che si scorge dopo il porto di arrivo, c'è ancora la casa dove ha alloggiato, che fino a qualche anno fa

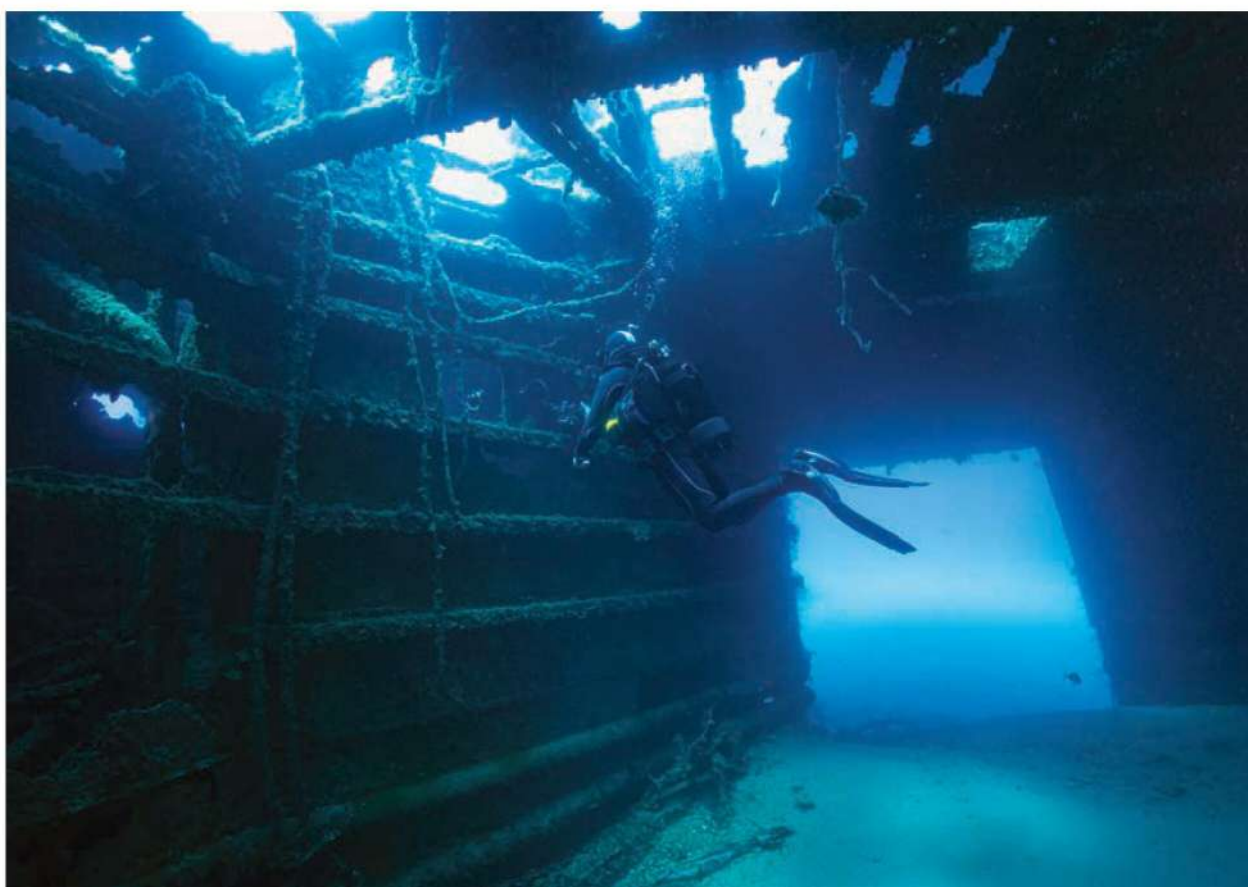
era un b&b molto frequentato. E con un rapido giro in canotto si possono scoprire calette dove, secondo la leggenda, amava riposare la maga Circe, che aveva eletto l'isola a sua dimora. I suoi abitanti, avvezzi alle fatiche isolane, accolgono i vacanzieri con i sorrisi puri e sinceri di chi, dopo un lungo inverno, si prepara ad accogliere il resto del mondo sulla propria terra. Fieri di mostrarla per la sua selvaggia bellezza. E li irretiscono con piatti a base di pesce fresco, tielle di polpo, cianfotte e casatielli ponzesi (che sono però dolci, rispetto ai cugini napoletani). Forse poco conosciuta nel nord Italia e con un turismo ancora in forte crescita per l'estero, Ponza rimane una delle poche isole italiane e mediterranee sostanzialmente integra, nei modi, nelle tradizioni e nelle credenze popolari. Tra i 1500 abitanti che rimangono tutto l'anno aleggiano ancora i rimedi contro il malocchio, o l'*occhio secco*, come viene chiamato nel gergo locale. E sull'isola c'è ancora qualche guaritrice a cui rivolgersi per qualsiasi problema, fisico o mentale che sia - d'altronde a Ponza non c'è un ospedale.



## Le calette imperdibili che valgono il viaggio

Faraglioni e siti archeologici costellano questa perla del Mediterraneo il cui fascino è intriso di leggenda. Il modo migliore per visitare Ponza è **in barca**: solo così si possono scoprirne tutti gli scorci. Purtroppo sono poche le spiagge accessibili da terra, a causa del pericolo cadute massi dalle falesie. Per iniziare il tour si può facilmente affittare per la giornata un gommone da **Odis-**

**sey Diving**, accompagnati da Andrea Musella, giovane con una bella storia di vita: 23 anni, milanese, si è trasferito sull'isola post pandemia e non è mai più rientrato alla base, innamorato di Ponza. Oppure si può organizzare una gita che abbraccia anche l'**isola di Palmarola** con le imbarcazioni della **Cooperativa Barcaoli Ponzesi**, con tanto di spaghettoni in barca con vista sulle scogliere punteggiate di palme nane, che danno il nome all'isola.





L'itinerario via mare inizia appena fuori dal porto principale, dove si ammira l'abbraccio di casette dai colori pastello e l'unico ristorante stellato di Ponza, l'Acqua Pazza, che da poco si è trasferito nel proscenio del porto, con la sua struttura bianca a picco sull'acqua e i tavoli che guardano il blu più intenso dell'isola. In cucina la mano esperta dello chef Gino Pesce, che propone piatti dalla forte territorialità combinata alla schiettezza e semplicità della cucina ponzese, rimanendo però un ristorante d'esperienza. Un menu dove è il pesce fresco a farla da padrone, con la garanzia della tracciabilità certificata della Cooperativa Barcaioli Ponzesi. Da non perdere i suoi spaghetti alla granseola, da gustare nell'iconica testa di granchio.

Appena fuori dal porto si incontrano le cosiddette **grotte di Pilato**, scavate nella roccia per ricreare un allevamento di murene ai tempi dei Romani, sopra cui, con un salto temporale di secoli, si innalza la torre borbonica, l'antico carcere in funzione dal 1600 fino ai giorni del Fascio. Procedendo verso l'estrema punta sud dell'isola ecco apparire la **grotta Azzurra o di Polifemo**, non meno affa-

scinante della cugina caprese; è unica nel suo genere perché si illumina della luce del sole all'alba, grazie a un doppio pertugio sottomarino, che tinge naturalmente l'acqua di azzurro. Ecco anche perché, se volete svegliarvi molto presto, questa è la prima tappa in cui fermarsi. Subito dopo, alzando gli occhi, all'apice della scogliera e a strapiombo sul mare, sorge la struttura dell'hotel Bellavista, a conduzione familiare da generazioni: un consiglio di sosta anche per mangiare, grazie alla vista della terrazza con affaccio sul mare e la proposta genuina di cucina mediterranea. Si giunge quindi ai **Bagni Vecchi** o i cosiddetti **Bagni Penali**, cave di tufo scavate nella parete rocciosa dove lavoravano i condannati al confino, dato che per secoli Ponza fu usata come colonia penale dai Borboni. Qui si scavava il tufo ma anche la ponzite, la rara roccia vulcanica tipica dell'isola, che si può trovare solo qui nel mondo. Si arriva all'estremità meridionale di Ponza, detta **Punta della Guardia**, dove si trova uno dei fari più importanti del Mediterraneo, allora per le navi, oggi preso come riferimento anche per le tratte aeree, grazie alla sua posizione strategica.







**Il faro di Punta della Guardia, tra i più importanti del Mediterraneo ©Odyssey Diving.** Nella pagina a fianco: **navigando tra le acque e i faraglioni ©Odyssey Diving.**

Passata Punta Fieno, ecco l'approdo alla spiaggia più importante, **Chiaia di Luna**, da cui svetta, sulla sommità della scogliere, l'omonimo hotel, tra i più affascinanti dell'isola. Un tempo si accedeva alla spiaggia direttamente dalle camere dell'albergo, attraverso gallerie scavate dai Romani, ma oggi è impraticabile per il rischio cadute. Un vero peccato, perché è una delle spiagge più estese di Ponza, ma dove, soprattutto in estate, brulicano barche che poggiano qui l'ancora, per godere della bellezza del promontorio. E proprio alla fine della distesa di sabbia ecco la **Grotta della maga Circe**: secondo la leggenda era proprio qui, a lato della spiaggia principale dell'isola, dove i marinai pensavano di aver trovato un approdo sicuro, che la maga trasformava gli uomini in porci. Alla fine della baia, **Capo Bianco** svetta con il suo profilo algido, detta anche la Scala dei turchi pontina, grazie alle scogliere candide scolpite dal vento. La bellezza del luogo

ha conquistato il regista Federico Fellini che qui ha girato alcune scene del suo *Satyricon*, trasposizione cinematografica dell'opera di Petronio.

Ora si scorgono i **Faraglioni di Lucia Rosa**, insenatura scavata dal mare caratterizzata da una falesia suggestiva dai colori più svariati. Leggenda vuole che da qui si suicidò la giovane Lucia Rosa, nobile locale a cui venne impedito il matrimonio con il suo amato pescatore. A largo di Lucia Rosa, nelle vicinanze della Secca dei Mattoni, nel 1985 è stato rinvenuto un relitto di epoca romana a circa 30 metri di profondità.

Poco dopo si giunge a **Cala Feola**, che merita la sosta sia perché ci si trova in una delle poche spiagge sabbiose praticabili dell'isola, sia per provare la peculiare parmigiana di pale di fico d'india al ristorante La Marina, che si avvista appena si arriva nel porticciolo.

Si superano gli **Scogli della Cantina**, unico luogo dell'isola dove si possono

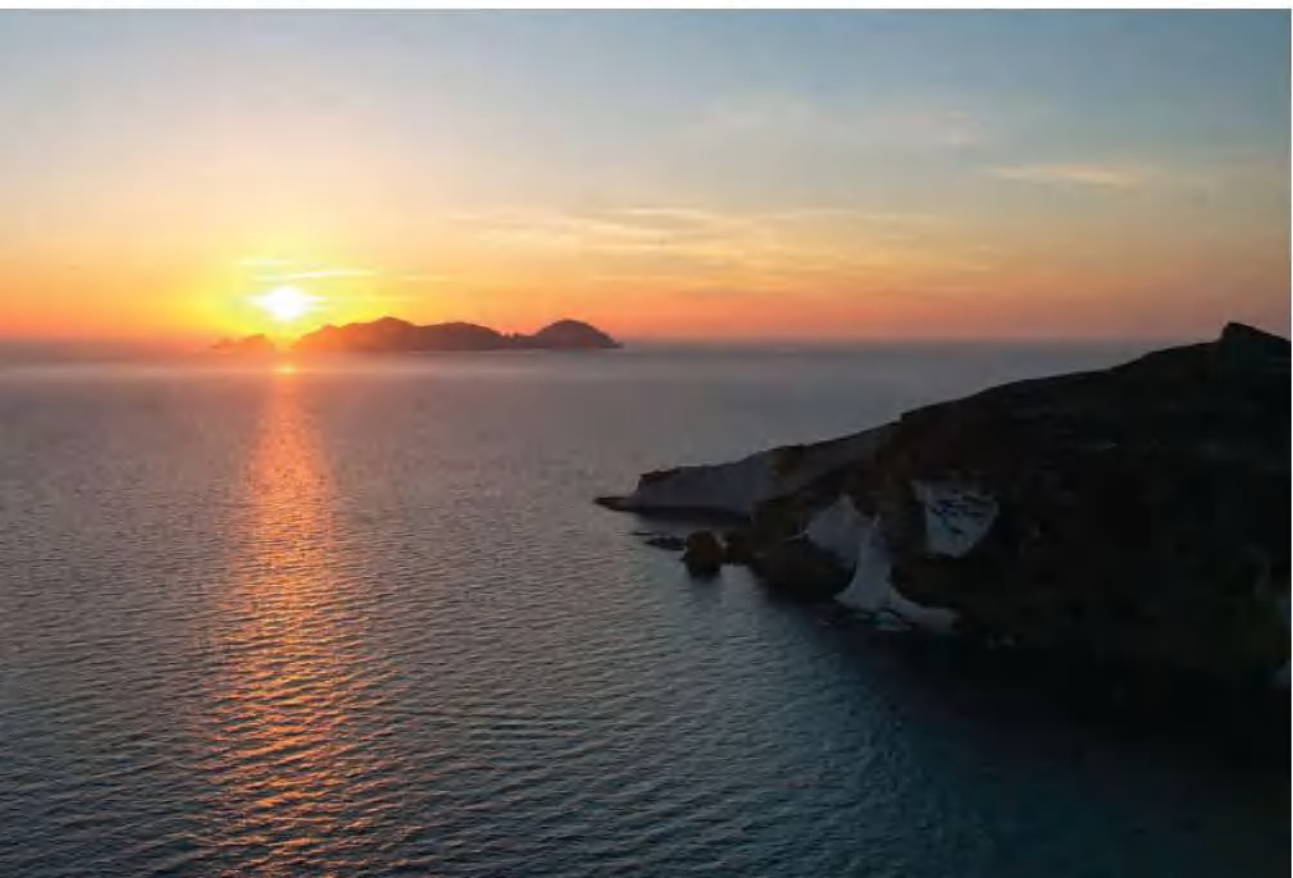


scorgere le tipiche vigne a terrazzamento. La raccolta è fatta rigorosamente a mano e, caratteristica quasi unica nel mondo, le uve raccolte vengono portate quasi completamente a dorso di mulo per essere vendemmiate. Sono solo quattro i produttori locali che si sono avventurati in questa missione per salvare la **Biancolella**, vitigno autoctono in via di estinzione: Casale del Giglio, Antiche Cantine Migliaccio, Marisa Taffuri e l'ultima nata, cantina Tre Venti.

Si doppia poi **Punta Papa** sovrastata dal fortino a punta dove è stato confinato Papa Silverio, oggi anche Santo e patrono dell'isola, che si festeggia il 20 giugno. Leggenda vuole che il Santo fosse qui confinato perché accusato di alto tradimento dall'imperatrice bizantina Teodora per aver complottato con il re ostrogoto Vitige, che nel 537 d.C. mise Roma sotto assedio. Le fonti storiche ci raccontano che fu una falsa voce, sparsa proprio dall'imperatrice per sbarazzarsi del suo antagonista religioso nell'Impero Romano d'Occidente. Ancor oggi a Palmarola, dove fu successivamente confinato per essere certi di tenerlo sotto scacco, sullo sommità di uno scoglio che porta il nome del Papa si trova una piccola cappella, costruita con i resti di quella che fu prigione del Santo.

La punta nord dell'isola, detta dell'**Incenso**, è il paradiso per chi ama il trekking con vista sull'isola di Palmarola, Gavi (un'isoletta privata con una sola casa) e Zannone. Diversi i percorsi ad anello, che variano a seconda della difficoltà e della durata, consigliati anche per bambini fino ai camminatori più esperti. Punta Incenso è anche la preferita tra gli appassionati di piante e birdwatching: qui si possono trovare diverse specie di ginestra, tra cui una rara varietà autoctona.

Doppiata la sommità nord, sulla via di ritorno per il porto, è imperdibile la sosta a **Cala Core**: al di sopra delle acque cristalline, sulla scogliera candida, sembra sanguinare una macchia scura, il cuore della regina dei Giganti, che secondo la leggenda abitavano Ponza. Fu pugnalata a morte dal marito e re dell'isola per essersi innamorata, ricambiata, del dio Nettuno, che lanciò il suo cuore sanguinante contro la montagna. Se andate con un esperto marinaio vi porterà in un punto particolare della cala dove l'acqua non si increspa mai, come se ci si trovasse nell'occhio di un ciclone, un fenomeno naturale a cui ancora non si è data spiegazione. Forse per ammirare con calma il cuore sanguinante della regina. Vicine al porto di attracco due spiagge finalmente praticabili, quella di **Frontone** e di **Santa Maria**.







**Ponza sotterranea: la cisterna romana della Dragonara.** Nella pagina a fianco: **meraviglioso tramonto sul mare** ©Odissey Diving.

### **Le antiche cisterne, da visitare anche con il maltempo**

Negozi all'ultima moda e artigianali nel corso principale, che abbraccia il porto e gli attracchi, localini di souvenir non scontati e che inneggiano al mare; ma se dovesse esserci una giornata nuvolosa, ci sono dei nuovi percorsi per conoscere la **Ponza sotterranea**. Il tragitto attraversa l'antica rete idrica costruita dai Romani, che la rendevano un'isola ricca, tanto da esportare sulle navi verso la terraferma l'oro di allora, l'acqua. E bisogna ricordare che i Romani consumavano circa 550 litri al giorno, quasi il doppio rispetto ai 300 dei giorni nostri. Per questo sull'isola si contano 22 cisterne ancora ben mantenute, di cui oggi solo due visitabili. Il progetto del prossimo futuro è quello di riaprire la Grotta del Serpente, una delle cisterne meglio conservate di Ponza e recentemente acquisita dal comune, nella località di Santa Maria.

Oggi si possono visitare la cisterna romana di **via Parata** e quella **della Dragonara**, situate nel centro del borgo e raggiungibili a piedi dal porto: sono state riaperte sette anni fa dopo un lungo piano di recupero. Entrambe caratterizzate dalla tipica cupola ponzese, con il classico arco romano con chiave di volta e l'aggiunta di uno strato di calce, sono diverse per una caratteristica importante: il cocciopesto. Mentre la prima lo aveva ma è stato smantellato in epoca borbonica per realizzare una rete

fognaria, quello della Dragonara è stato usato come riserva acquifera fino a cinquant'anni fa. Questo strato di pezzi di coccio e malta garantiva l'impermeabilità della superficie.

Come tappe mangerecce non lontano dalla cisterna della Dragonara consiglio il ristorante Gamberi e Capperi, specializzato in crudità di mare e primi piatti di gusto, all'interno del Piccolo Hotel Luisa. A pochi passi della cisterna di via Parata ecco un altro nome di spicco dell'isola: è Oreste, volto televisivo e proprietario dell'Oresteria, che si trova proprio sulla camminata che collega il porto al centro storico, oltre al ristorante gourmet Ore-rock nella località Santa Maria. Dopo aver lavorato ad Antigua e alle Seychelles, questo cuoco di Avellino ha deciso di trascorrere la vita a Ponza. "Forse è la magia di Circe che ci ha stregato", ama ricordare alla compagna di vita e di sala Valentina. E il mare qui si trova non solo nei piatti o alle pareti, dove è il colore blu a farla da padrone, ma anche nel peculiare design isolano detto **stracquo**, ovvero caratterizzato dal riutilizzo di tutto ciò che il mare porta a terra, che diventa opera d'arte da scoprire in ogni angolo del locale. Il piatto iconico, che da solo vale la gita a Ponza, è la calamarata di seppie, apprezzata da tanti vip e celebrità come Pierfrancesco Savino, Paolo Sorrentino, Bruno Vespa, Gigi Proietti, Naomi Campbell, Beyoncé, Paola del Belfio e Carolina di Monaco.





L'isola di Palmarola.

### Santa Domitilla e San Silverio: le tracce dei santi, per mare

L'Isola di Ponza è anche teatro del martirio di **Flavia Domitilla**, nobile romana che fece voto di castità per donarsi al Signore e rifiutò il matrimonio con un figlio del console romano, motivo dell'inizio del supplizio che le valse la santità. Un culto che ancor oggi è molto sentito sull'isola, tanto da dedicare alla Santa il nome di uno degli hotel più rinomati del centro, il Grand Hotel Santa Domitilla.

San Silverio invece, oltre a essere il Santo patrono dell'isola, abbraccia con il suo culto anche l'**isoletta di Palmarola**, riserva naturale dal 1998 e raggiungibile dal porto di Ponza con gommoni o barche in circa 45 minuti di navigazione. Italianizzando il nome da Palmiria, porta il significato di "isola delle palme nane", che qui crescono inspiegabilmente e spontaneamente. Arrivando da Ponza si incontra subito Cala Brigantina dove solitamente ormeggiavano le navi dei briganti o dei saraceni, per tenere sotto scacco l'intera Ponza. Navigando a nord si scorgono le **Cattedrali di Palmarola**, delle grotte suggestive che richiamano le architetture delle chiese gotiche con pilastri e archi. Tornando verso sud si approda invece nell'unica spiaggia dell'isola, detta della **maga Circe** o **O'Francese**, perché il primo ristorante dell'isola fu guidato da un francese. Suggestiva

come poche altre nel mondo, la baia viene abbracciata da un lato da un alto sperone di roccia dove alcuni alpinisti CAI hanno portato una croce, dedicata a San Silverio, che è stato prigioniero sull'isola, e sullo sfondo dell'arco si trovano delle abitazioni più uniche che rare: i ponzesi erano soliti rifugiarsi qui dal caldo dell'isola o per qualche interesse agricolo, e nei secoli hanno scavato nella roccia delle case che oggi vengono affittate ai turisti solo nei mesi estivi, non esistendo riscaldamento o collegamenti per luce e acqua. Ma dormire a due passi da una spiaggia selvaggia come gli antichi, nella roccia, ha ancora oggi un fascino senza tempo.

### › Isola di Ponza ‹

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





# TI ASPETTA IN EDICOLA DAL 28 LUGLIO



La nuova rivista dedicata al piacere *e dovere* di fare movimento

Tu che sei pigro, che dici che non hai mai tempo, che non hai le scarpe adatte e magari non hai mai fatto attività fisica.

Tu che vorresti muoverti perchè ne hai compreso il valore fisico, mentale e spirituale, ma non sai bene COSA fare, COME, QUANDO e DOVE praticarlo. Su **MUOVERSI** troverai i consigli dei maggiori esperti del settore.

[WWW.MUOVERSIMAGAZINE.IT](http://WWW.MUOVERSIMAGAZINE.IT)



# Sulle orme di Federico II

di Claudia Dagrada

**PUGLIA** ALTO TAVOLIERE

Vista sulle colline dell'Alto Tavoliere dal belvedere di Chieuti.





**Nell'Alto Tavoliere in provincia di Foggia, terra dai sapori divini e dalla storia millenaria, la memoria di Federico II è molto viva. L'imperatore infatti amava questa zona. Seguiamo le sue tracce fra cittadine barocche e minuscoli borghi, aree archeologiche e feste medievali, in un itinerario alla scoperta di una Puglia diversa dal solito**





**Distesa dorata di spighe nell'Alto Tavoliere, con il mare all'orizzonte.** Nella pagina a fianco, in alto: il quartiere di Codacchio a Torremaggiore. In basso: il Museo Civico all'interno del Castello Ducale.

**Q**uando si pensa alla Puglia, vengono in mente subito le spiagge paradisiache del Salento, i trulli di Alberobello, lo splendore di Trani. Ma questa regione è grande e sa offrire molto di più, soprattutto a chi cerca il turismo slow fuori dai soliti circuiti di massa. Si possono delineare itinerari fra i più disparati; qui ve ne consiglio uno in provincia di Foggia (se non fosse per Vieste e Peschici, sarebbe fra le province più sottovalutate), nel **Tavoliere delle Puglie**.

Siamo nel nord della regione, nella pianura più vasta d'Italia dopo quella Padana. Una terra mediterranea genuina devota all'agricoltura. Si divide in **Basso e Alto Tavoliere**, ed è proprio in quest'ultimo che vi porto. Ampie valli fluviali discendono dai Monti della Daunia verso il Gargano, fra colline costellate di uliveti e filari di viti. Qui storia, cultura, natura, sapori e ospitalità si uniscono meravigliosamente. Non aspettatevi la Puglia fatta su misura per i profili Instagram, ma una terra spontanea, senza fronzoli e autenticamente bella. Questa zona era molto amata da **Federico II di Svevia**,

una delle figure storiche più emblematiche di sempre. Vissuto a cavallo fra 1100 e 1200, vedeva nella Puglia la regione preferita del suo regno, e stabilì a Foggia una delle sedi imperiali. Questo itinerario ripercorre proprio le sue orme in questa parte del Tavoliere.

### **Federico II**

All'anagrafe Federico Ruggero di Hohenstaufen, Federico II fu re di Sicilia, duca di Svevia, re dei Romani, Imperatore del Sacro Romano Impero e re di Gerusalemme. Era conosciuto con l'appellativo *stupor mundi* ("meraviglia, stupore del mondo"). Dotato di estremo carisma e di una personalità poliedrica, fin dalla sua epoca ha polarizzato l'attenzione sia dei dotti sia del popolo. Miti e leggende avvolgono la sua persona, nel bene e nel male.

Il regno di Federico II fu caratterizzato principalmente da una forte innovazione artistica e culturale, contrastata dalla Chiesa anche per il suo proverbiale tocco interraziale che lo mise in contatto con il mondo greco, latino, germanico, arabo ed ebraico. Fu un apprezzabile letterato



e grande mecenate, parlava svariate lingue ed era estremamente curioso, e le sue sperimentazioni non si fermavano di fronte a nulla, in qualsiasi campo. Ma Federico II fu anche un personaggio molto controverso, allora come oggi: per alcuni è stato il più grande imperatore mai esistito, per altri l'anticristo. Tutti però erano d'accordo su una cosa: era un ottimo legislatore.

### **Castel Fiorentino e Torremaggiore**

Federico II ha amato la sua **Apulia** (il nome antico della regione storico-geografica) e in particolare la **Magna Capitanata**, l'attuale provincia di Foggia, dove spesso si rifugiava per riprendersi dalle aspre battaglie e dedicarsi alla sua amata caccia. Nel 1250, durante una di queste battute venne colto da un malore, un avvelenamento secondo alcuni. Lo portarono nel possedimento più vicino, a **Castel Fiorentino**, un borgo fortificato nell'agro dell'odierna **Torremaggiore**, ma non ci fu nulla da fare. Leggenda vuole che la morte gli fosse stata predetta dall'astrologo di corte, che parlò di morte "*sub flore*", ragione per cui pare abbia sempre evitato di recarsi a Firenze. Ma il destino gli avrebbe giocato un brutto scherzo. È così che Castel Fiorentino passò alla storia, e il suo patrimonio oggi





ha grande valore anche dal punto di vista turistico. Parliamo infatti di una vera e propria città medievale con una *domus* circondata da un fossato e da mura, una chiesa e aree abitate. Gli scavi negli anni Ottanta hanno riportato alla luce nuovi elementi strutturali e reperti archeologici legati soprattutto alla produzione di ceramiche. Sullo scenografico colle spiccano le rovine degli antichi edifici, molti dei quali sono tornati in vita grazie ai recenti scavi. I ruderi della torre orientale sono il simbolo dell'antica città.

Numerosi reperti sono conservati nel **Castello Ducale** di Torremaggiore, che ospita il **Museo civico**. Dichiarato Monumento Nazionale nel 1902, è stato acquisito come patrimonio comunale negli anni Trenta. Il castello rinascimentale che vediamo oggi, con sei torri e un fossato delimitato da un muro di cinta, si è sviluppato attorno all'originaria torre centrale del periodo normanno-svevo, costruita a scopo difensivo su uno dei punti più alti del territorio. Ma sono stati i **Principi di Sangro** ad apportare le maggiori trasformazioni. Proprio nel castello, nel 1710 nacque Raimondo di Sangro, settimo principe di Sansevero.

Personalità carismatica e poliedrica, originale esponente del primo Illuminismo europeo, massone, si dedicò a sperimentazioni nei più disparati campi delle scienze e delle arti, dalla chimica all'idrostatica, dalla tipografia alla meccanica. Ma il suo nome è legato soprattutto al *Cristo Velato* da lui commissionato a Giuseppe Sanmartino, e custodito nel mausoleo di famiglia, la Cappella Sansevero di Napoli.

Ma torniamo a Torremaggiore. La memoria storica di Federico II qui è molto viva, con convegni internazionali, pubblicazioni, rappresentazioni teatrali e cortei storici dedicati all'imperatore. Ogni anno a giugno si tiene la festa medievale **Terrae Maioris**, tre giorni in cui si celebra la nascita della cittadina nel Medioevo, quando accolse i profughi di Castel Fiorentino. Dopo la morte di Federico II infatti iniziarono aspre battaglie fra papato e Svevi fino alla distruzione della città nel 1255. I superstiti fuggirono e si stabilirono gradualmente nel **quartiere di Codacchio**, l'odierno centro storico diviso in cinque vichi, con tratti di strada ancora in ciottoli di fiume. I rifugiati, unendosi agli abitanti







**Scorci del centro storico di San Severo.** Nella pagina a fianco, da sinistra a destra: **la Cappella di Sant'Anna a Torremaggiore; sbandieratori durante la festa medioevale Terrae Maioris a Torremaggiore.**

del casale benedettino, crearono il primo nucleo della Torremaggiore odierna. La festa medievale è un vero e proprio tuffo nel passato, con gli abitanti che partecipano in massa vestendo gli abiti d'epoca. Le strade diventano il regno di sbandieratori, danzatrici, arcieri. E non manca la parte gastronomica con le orecchiette preparate sul posto da mani esperte, e lo street food con le delizie locali. Il forte senso di comunità si respira nell'aria.

Visitate la **Cappella di Sant'Anna**, protettrice delle partorienti: la maggior parte delle donne di Sangro sono morte di parto, quindi la famiglia era molto devota e fece costruire la chiesa nel 1701. Vi accoglie una suggestiva *Madonna del Rosario*, mentre alle sue spalle trovate quello che viene chiamato il *Cristo bruciato*: una statua carbonizzata di Gesù ma che si è mantenuta integra dopo un incendio del 1926. E la somiglianza con il *Cristo Velato* di Napoli è palese.

### San Severo

Nel nostro tour sulle orme di Federico II andiamo ora a **San Severo**, dove l'imperatore fece costruire la sua *domus Bellumvidere*. Vi aspetta una cittadina molto dinamica e genuina, che coi suoi 52mila abitanti è fra i maggiori centri del foggiano. Da antico agglomerato intorno a una chiesetta campestre nell'XI secolo, ha saputo sfruttare nei secoli la sua posizione strategica all'incrocio fra percorsi di pastori, pellegrini, soldati e mercanti. Terra di transumanza, Patrimonio Immateriale Unesco, è immersa in un paesaggio agricolo in cui la vicinanza fra uomo e terra è ancora molto forte. Per avere un'idea della storia alle spalle di San Severo, fate un salto al **MAT - Museo dell'Alto Tavoliere** ([www.museomatsan-severo.altervista.org](http://www.museomatsan-severo.altervista.org)) nell'antico Palazzo San Francesco: scoprirete la grande ricchezza archeologica di quest'area. Completamente distrutta nel 1627 da quello che probabilmente fu il peggior



terremoto con epicentro in Puglia, San Severo risorse dalle macerie con un tocco barocco. Vedrete chiese con campanili che svettano per il centro storico (non a caso è nota come la “**Città dei campanili**”) fatto di eleganti palazzi nobiliari, piazzette e vicoli pittoreschi. Non perdetevi il **Santuario di Maria SS. del Soccorso**, patrona principale della cittadina e della diocesi, a cui sono dedicate solenni celebrazioni ogni terza domenica di maggio. Nella cappella vedrete la statua originale in legno della Madonna Nera di origini bizantine. E passando dal sacro al profano, San Severo è anche terra di vini di ottima qualità. Il legame con il nettare degli dei è indissolubile da secoli, e ha raggiunto l’apice con la denominazione di origine controllata ottenuta nel 1968. Questa zona infatti è il regno di vitigni di prestigio nazionale come il Bombino Bianco e il “rossissimo” Nero di Troia. Ma il re incontrastato è l’**olio extravergine di oliva**, e in particolare la varietà Peranzana, una cultivar da cui si ottiene un olio con un retrogusto di pomodoro verde e mandorla che lo rende inconfondibile.

### **Apricena**

A una decina di chilometri da San Severo c’è un’altra tappa del nostro itinerario. Fondata nel VIII secolo, **Apricena** deve il suo nome a una cena offerta da Federico II a base di cinghiale (“*Apercoena*”). Vicina al **lago di Lesina** e al **Parco Naziona-**

**le del Gargano**, visse il suo periodo d’oro con gli Svevi: l’imperatore infatti la elesse a terra del suo demanio, svincolandola da qualsiasi servitù. Soggiornò ad Apricena per lunghi periodi, tanto da voler ristrutturare e ampliare il castello preesistente, l’attuale **Palazzo Baronale**, o Torrione. Venne poi ricostruito dalla famiglia dei principi Brancia dopo il famoso terremoto del 1627, che rase praticamente al suolo l’antico borgo. Si tratta di una costruzione quadrilatera con una serie di finestre seicentesche, che inglobano l’antica torre federiciana. Altre tracce del periodo normanno-svevo sono la **Rocca di Castel Pagano** e il **Pozzo Salso**, voluto da Federico II. Con la morte dell’imperatore e la caduta di suo figlio Manfredi, si passò sotto alla dominazione francese.

Altro monumento di interesse è la **Torre dell’Orologio**, torretta normanno-sveva in mattoni in cui è stato incastonato l’orologio civico. Fa sempre parte di quella che un tempo era la *domus solaciorum* (palazzo destinato allo svago) di Federico II. Apricena infatti era fra i suoi possedimenti preferiti, anche per la vicinanza al lago di Lesina di cui amava le anguille, specialità apprezzata anche oggi. Molto pittoresca è **Piazza Campo dei Fiori** (Via Vincenzo d’Alessandro su Maps), antico chiostro del 1400, un tempo con il pozzo ora coperto, all’interno di quello che era il castello medievale. Di fianco si trova la







Dall'alto, in senso orario: **Torre dell'Orologio; Piazza Campo dei Fiori; Santuario di Maria SS. dell'Incoronata; vicolo del centro storico (Apricena).** Nella pagina a fianco: **le cave di pietra di Apricena.**

**Chiesa di Sant'Antonio**, ex convento francescano, con la torre ad angolo trasformata in campanile.

Apricena ha un'economia principalmente agricola, e dai tempi di Federico II ha visto molti cambiamenti, passando dalla transumanza e dalla pastorizia alla produzione di grano e della pietra da taglio. La cittadina è oggi nota come la "**capitale della pietra**", oltre a essere un importante polo marmifero. Dalle sue cave proviene la materia prima utilizzata per creare, fra le altre cose, magnifiche statue. Potete vederne un bellissimo esem-

pio nel **Santuario di Maria SS. dell'Incoronata**, tappa di antichi pellegrinaggi, a circa un chilometro dal centro storico sulla strada per Poggio Imperiale. All'interno della cappella del 1700, il drappo dell'altare è in pietra di Apricena, realizzato con grande maestria da Francesco Granito. Se non me lo avessero detto, non mi sarei mai accorta che al posto del tessuto c'era la pietra, l'effetto ottico è stupefacente. Sempre di Francesco Granito è una delle quattro sculture esposte in Corso Roma, tutte realizzate con la pietra di Apricena.





### Chieuti

Andiamo ora a **Chieuti**, piccolo borgo del 1400 nelle terre federiciane, posizionato su un colle fra le spiagge dell'Adriatico e le vette dei monti dauni. La sua storia è molto particolare: nasce come **colonia albanese** a opera di Giorgio Castriota-Scanderbeg, condottiero albanese che guidò i suoi connazionali alla ribellione contro l'occupazione ottomana. Ci furono due ondate migratorie fra il 1400 e il 1500 per scappare dall'islamizzazione. Ed è per questa ragione che a Chieuti si parla ancora **l'arbëreshë**, antica lingua albanese parlata anche a Casalvecchio

di Puglia e in altri comuni limitrofi molisani. Il lillipuziano **Museo del migrante** (prima Museo arbëreshë) è dedicato proprio a chi è venuto a Chieuti, e a chi da Chieuti se ne è andato verso nuove terre (per organizzare la visita bisogna contattare il comune).

Ma passiamo ora al minuscolo centro storico di Chieuti, abitato da poche decine di persone. Circondato da mura con case perimetrali, ha quattro torri ottagonali e due ingressi principali, a nord e sud. Dalla via centrale parte una serie di vicoletti su entrambi i lati. Non mancano eleganti palazzi vicino alla **Chiesa di San**





**Installazione dedicata alla corsa dei buoi nell'ambito dei festeggiamenti in onore di San Giorgio a Chieuti. Nella pagina a fianco: uliveti nell'Alto Tavoliere.**

**Giorgio Martire**, tipicamente ortodossa, in cui vivevano le famiglie più importanti. Al santo è dedicata la festa che si tiene dal 21 al 23 aprile, con la tradizionale corsa dei buoi, quattro carri trainati in un clima di allegria e devozione. Per l'occasione viene realizzato un tarallo di 80 chili, una grossa treccia di pasta di caciocavallo lavorata a mano, poi distribuito fra la popolazione. È una festa incredibilmente sentita.

Nel centro storico troverete solo un paio di negozi di generi alimentari, nessun ristorante; è il luogo adatto per chi cerca un **turismo slow** fatto di cose semplici. Anche se Chieuti è fuori dai circuiti turistici di massa, vanta una posizione strategica vicina sia alla montagna sia al mare. In particolare, il tratto da **Marina di Chieuti a Capojale** è fra i più puliti della Puglia. Potete vedere il mare dal belvedere appena fuori dal centro storico: qui il panorama spazia a perdita d'occhio dal

verde degli alberi all'oro dei campi coltivati fino al blu cobalto del mare. Non solo terra pugliese ma anche molisana, visto che Chieuti è l'ultimo comune prima del confine regionale. Una sensazione di infinita bellezza che lascia senza parole.

## › Alto Tavoliere ‹

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





# A piedi sulla Via Fabaria

Testo di Valentina Castellano Chiodo  
Foto di Terre di Mezzo Editore/autori vari

SICILIA VIA FABARIA

▀ Pellegrini in cammino al mattino presto sulla dorata spiaggia di Falconara.



**Il cammino dell'acqua e del fuoco si sviluppa dalla magnifica Valle dei Templi di Agrigento e lungo le coste bianche fino alla piana di Gela, poi verso l'entroterra attorno a Catania, lungo il fiume Simeto e fino a Randazzo, sul dorso del maestoso Etna, tra piccoli borghi scolpiti nella pietra lavica. Tredici tappe alla scoperta della bellezza isolana fra il vulcano, il mare e le città del barocco siciliano**







**Pellegrini nella zona di Militello. Sotto: il logo della Via Fabaria.** Nella pagina a fianco, in alto e in basso: in cammino lungo i sentieri sterrati e le colline della Via Fabaria.

**P**ercorrere a piedi la Sicilia è una scoperta continua alla ricerca delle sue mille anime, un viaggio nel tempo e nelle viscere di questa terra, da sempre considerata un sogno da conquistatori ed esploratori, mercanti o pellegrini, in cerca di fortuna e futuro. Oggi alcune delle sue antiche vie tornano a rivivere, solcate dai passi di nuovi camminatori, e c'è una strada che è stata "ridisegnata" da siciliani appassionati e dediti alla bellezza. Sono gli **Amici dei Cammini Francigeni di Sicilia**: archeologi, storici e naturalisti che, mossi dall'amore verso la loro isola, hanno studiato le cartografie e camminato su tragitti ancora esistenti per renderli di nuovo percorribili. Questi siciliani virtuosi vogliono tornare a rivedere la luce lungo strade solcate dai passi della fede, là dove un tempo cavalieri e viandanti cercavano la "via della redenzione" verso Roma, Santiago de Compostela o la Terra Santa. Una via cosmopolita dalle origini arabo-normanne, una via per secoli dimenticata e oggi pronta a rifiorire: è la storia della **Via Fabaria**, un cammi-

no suddiviso in **13 tappe** che parte da **Agrigento**, sull'acqua, e scava lungo l'entroterra del profondo sud per andare alla ricerca del fuoco, risalendo fino a **Randazzo** sul dorso del vulcano attivo più alto d'Europa, l'**Etna**, 'a **Muntagna**, come lo chiamano i siciliani.

### La Via Fabaria

Il cammino, che in totale è **lungo 314,5 chilometri** (e con altitudine massima 1167 metri), è percorribile a piedi, in bicicletta e anche a cavallo. Amplia la rete









delle **Vie Francigene di Sicilia**, di cui fanno già parte la **Magna Via** (da Palermo ad Agrigento), la **Via Normanna** (da Palermo a Messina) e la **Via Mazarense** (da Agrigento a Palermo via Mazara del Vallo, ancora non attiva). Il percorso si svolge per più di metà su sterrato, trazzere o sentieri di acciottolato; la terza e quarta tappa, tra Licata e Gela, sono strutturate seguendo la costa, mentre la decima tappa si percorre grazie all'uso combinato del treno (per eliminare i tratti su strade cementate, industrializzate e poco piacevoli a piedi). La strada è tracciata con la segnaletica convenzionale europea (paletti e frecce bordati di bianco e rosso), ma il simbolo della Via Fabaria è il pellegrino azzurro con bisaccia, bordone, mantello e cappello a falde larghe.

Ma come è nato questo cammino? Partiamo dal suo nome: Fabaria viene dall'arabo *fawar*, che significa "pozza ri-

gogliosa d'acqua", scelto per indicare la presenza di fonti d'acqua e stagni. Compare già nel 1105 in un diploma medievale in latino, contenente una donazione del nobile Achinus di Vizzini all'abate Ambrogio di Lipari-Patti. Insieme agli Amici dei Cammini Francigeni di Sicilia, un gruppo di archeologi del paesaggio e studiosi ha rintracciato testimonianze della viabilità antica a livello topografico sulle mappe, quindi il materiale del passato ha permesso di tracciare una strada moderna che, partendo dai diplomi normanni, si è allargata a un sistema di viabilità che si è mantenuto quasi identico fino alla fine dell'Ottocento. Era il tempo in cui gli ultimi regnanti Borbonici misero su carta il sistema delle **regie trazzere**, ovvero grandi vie di transumanza e spostamenti che ricalcavano le strade già tracciate dai Greci e Romani, usate poi nel Medioevo da cavalieri normanni, pellegrini ed esploratori, e giunte fino a noi







**L'Etna, 'A Muntagna per i siciliani.** Nella pagina a fianco: i resti della piccola chiesa rurale Crisiazza di San Pietro, tra Caltagirone e Grammichele.

grazie a un patrimonio archivistico con oltre 400 direttrici viarie, che collegano le grandi città ai più piccoli paesi dell'entroterra siculo. Così si sono disegnate le tredici tappe che partono dalla costa meridionale, seguono alcuni luoghi mitici come le conquiste greche di Agrigento e la sua straordinaria **Valle dei Templi** fino alla **piana di Gela**, dove nidifica la cicogna bianca, passando per **Caltagirone**, la città delle ceramiche e dei presepi, poi da **Militello** e **Catania**, città oggi testimoni di un incantevole stile barocco siciliano, e per la greca **Lentini** che prova a riconvertirsi con le sue associazioni d'arte e cultura. Camminando lungo la via del fiume **Simeto** che accarezza il fianco occidentale del vulcano, si procede verso i castelli normanni di **Paternò** e **Bronze**, poi **Maniace** e si arriva alla cittadina di pietra nera, **Randazzo**.

#### **Tra elementi naturali, passione ed energia**

Acqua e fuoco, terra e aria sono i quattro elementi che alimentano questa strada. E poi c'è la passione e la voglia di riscatto, l'energia contagiosa di chi

abita i paesi e le città che si attraversano; ci sono storie che cercano spazio e tempo, per raccontarsi agli ospiti in una Sicilia per troppo tempo offesa o dimenticata. A dare loro voce sono coloro che conoscono la natura dell'isola, i volontari delle associazioni, gli *hospitaleros* che accolgono i pellegrini, le famiglie che sul cammino vivono e lavorano. Si può vivere un viaggio nel viaggio: vi basterà ascoltare a cuore aperto non solo il rumore dei passi sui sassi o i sentieri erbosi, ma anche i fiumi di ricordi e gli aneddoti che riecheggiano, le testimonianze del vissuto di quei luoghi per come sono oggi, perché ogni cammino racconta molte realtà e segna in qualche modo e per sempre chi ci passa sopra.

Imbracciate il vostro zaino (leggero) e lasciatevi trasportare fra i sentieri, seguendo le frecce e il simbolo del pellegrino blu: vi aspettano belle passeggiate tra panorami iconici, tempeste di colori ed emozioni difficili da dimenticare. Come si dice da queste parti, "*amuni*", andiamo a camminare!







## L'itinerario



**Punto di partenza:** Agrigento

**Punto di arrivo:** Randazzo

**Lunghezza:** 314,5 km

**Tempo necessario:** 13-15 giorni

*Qui di seguito dividiamo il percorso della Via Fabaria in tre parti, indicando per ogni porzione di cammino le tappe e la distanza tra l'una e l'altra.*

### La costa greco-romana

*[Da Agrigento a Gela, 90,5 km. Tappa 1: Agrigento → Palma di Montechiaro 31,6 km; Tappa 2: Palma di Montechiaro → Licata 26,2 km; Tappa 3: Licata → Castello di Falconara 11,6 km; Tappa 4: Castello di Falconara → Gela 21,1 km]*

I primi giorni si parte dalla greca *Akragas*, **Agrigento**, e si percorre la via che i Romani chiamavano *Selinuntina*, passando per **Palma di Montechiaro**, il centro di **Licata** e le spiagge del **golfo di Gela**. Il primo tratto del cammino è abbastanza

impegnativo per i continui saliscendi e la lunghezza: ad Agrigento non perdetevi la vista dalla **Rupe Atenea**, la collina più alta da cui si ammira anche la **Valle dei Templi**. Se potete alloggiate al **Monastero di Santo Spirito**, per una preghiera con le monache, che preparano da secoli e con una ricetta segreta le conchigliette alla pasta di mandorla, dolci iconici che ogni pellegrino dovrebbe assaggiare. Superato il centro-città (e meglio se con il bus per eliminare alcuni chilometri sull'asfalto) si raggiunge la costa del Mar Mediterraneo, e bastano alcuni chilometri di cammino per scovare un luogo da cartolina, la **Riserva Naturale di Punta Bianca**, con la sua marna di gesso chiaro che brilla al sole, facendo spiccare il turchese del mare e il rudere della **Casa dei Doganieri**. Sullo sfondo si può già ammirare il **Castello Chiaramontano**, eretto da Federico III sulla Baia delle Sirene, considerato uno dei castelli trecenteschi meglio conservati sull'isola. Gli ultimi otto chilometri si snodano attraverso le campagne e si raggiunge **Palma di Montechiaro**, la città del *Gattopardo* di Giuseppe Tomasi di Lampedusa. Non perdetevi la visita al



La Valle dei Templi ad Agrigento.





**Monastero delle Benedettine** e della sua scalinata circolare che cela una leggenda da ricordare: in questo luogo di clausura si dice che suor Maria Crocifissa, la *Beata Cabrera*, citata anche da Tomasi di Lampedusa, abbia ricevuto una lettera misteriosa, dalla calligrafia incomprensibile, dettata dal demonio in persona, un documento unico nel suo genere, che ancora oggi è conservato nella **Cattedrale di Agrigento**.

Si prosegue lungo il sentiero costiero, uscendo dalla città, e dopo il ponte sul fiume Palma si imbecca la via per salire alle pendici del **monte Castellazzo** per poi ridiscendere verso le dune di sabbia di **Torre di Gaffe**, a pianta circolare, costruito da Federico II per controllare gli attacchi dei pirati. Ancora qualche chilometro e si supera il **torrente Mollarella** per raggiungere le colline su cui sono sorte le famose **ville liberty** di **Licata**, edifica-

te nei primi anni '20 del Novecento, una vera chicca dello stile neoclassico: con i balconi in ferro battuto, le finestre dai vetri colorati e gli affreschi sui soffitti, restano il simbolo dell'élite borghese che controllava il commercio dello zolfo nella zona. Lungo il sentiero che costeggia la rocca del **Castel Sant'Angelo** si segue il cammino fino al Corso Umberto, per arrivare davanti a **Santa Maria La Nuova**, il Duomo di Licata. Per secoli base commerciale per i Greci, roccaforte per i Romani che vi sconfissero i Cartaginesi, poi occupata dagli Arabi e riconquistata dai Normanni, definita da Federico II la *dilectissima*, e città portuale magnetica per le navi che fino all'Ottocento commerciavano cereali e zolfo, Licata vanta pure un primato pacifista: nel 1943 fu la prima città europea liberata con lo sbarco dal nazifascismo. La terza tappa è breve e percorribile solo con il bel tempo, dato che si cam-





**Il Castello di Falconara, tra i più belli della costa sud.** In alto e al centro: **la Valle dei Templi ad Agrigento.**  
Nella pagina a fianco, in basso: **la città di Licata.**

mina lungo la battigia, fra spiagge libere e lidi balneari, sperimentando il contatto diretto con il mare e l'edilizia selvaggia che ha spesso deturpato la Sicilia. All'uscita della città e arrivando sulla sabbia, dopo una passeggiata di quasi sei chilometri sarete costretti a svoltare a sinistra e aggirare un gruppo di case per cercare una strada pedonale che costeggia un grande villaggio vacanze; lì potrete tornare sul litorale per altri due chilometri passando alla provincia di **Caltanissetta**, nel territorio di Butera. Manca poco più di un chilometro per giungere al **Castello di Falconara**, l'antico maniero difensivo del XIV secolo, considerato uno dei castelli più belli della costa sud, perché pare che nella sua torre il re vi allevasse una delle sue passioni più grandi, falchi e rapaci da

caccia. Oggi l'edificio è diventato una dimora di lusso e ospita un resort a quattro stelle e un grazioso parco botanico aperto al pubblico.

La quarta tappa, da percorrere con una buona scorta d'acqua, comincia con un tratto delicato a ridosso della SS115: facendo attenzione alle auto si arriva al sentiero in terra battuta, a fianco delle serre agricole e poi alla spiaggia, dove inizia il sentiero che costeggia la falesia. Ancora alcuni tratti di spiaggia e in salita si giunge alla **Torre di Manfria**; mancano pochi saliscendi per arrivare al centro di **Gela**, la più grande fra le *poleis* greche (di cui ancora si conservano i bagni termali), città dai grandi contrasti, che negli anni '60 si è trasformata in un importante polo petrolchimico, che oggi è stato in parte riqualificato.



## Nell'entroterra fino a Catania

[Da Gela a Catania, 118 km + 45, 8 km in treno. Tappa 5: Gela → Niscemi 19,3 km; Tappa 6: Niscemi → Caltagirone 23,1 km; Tappa 7: Caltagirone → Grammichele 20,5 km; Tappa 8: Grammichele → Militello 24,7 km; Tappa 9 Militello → Lentini 22,7 km; Tappa 10: Lentini → Catania → Paternò 54 km (8,2 km a piedi + 45,8 km in treno)]

In questo tratto la Via Fabaria lascia la costa per esplorare la **piana di Gela** e inoltrarsi a piedi o in treno fino alle pendici dell'Etna. Si parte da Piazzale Umberto I guardando la Chiesa Madre e si passa davanti al **Museo Archeologico Regionale**, che custodisce oltre 4000 reperti e la più antica rappresentazione della *Trinacria*. Poi si supera la zona della bio-raffineria, i campi dove un tempo si estraeva, e dopo i primi dieci chilometri si arriva in un posto dove la natura ha ripreso la mano: è il **Geloi Wetland Visitor Center**, la base del progetto di salvaguardia ambientale della zona, un luogo dove ancora oggi nidificano le **cicogne bianche**, protette anche dalla **Lipu** (Lega Italiana Protezione Uccelli), che qui monitora la colonia più grande d'Italia con oltre 40 coppie certificate. In questa campagna in cui si producono cereali, legumi e i famosi carciofi violetti si giunge a **Niscemi**, una cittadina abitata già dal Neolitico, dove gli Arabi piantarono alberi di carrube, gelsi e pistacchi, conquistata dai Normanni nel 1143 e in mano alla famiglia Branciforte fino al terremoto del 1693, quando fu ricostruita con palazzi e chiese barocche.

È il momento di attraversare una serie di colline, percorse da ruscelli e piccoli corsi d'acqua; ci si inoltra nel cuore del percorso, lungo le regie trazzere e seguendo il fiume Maroglio. Superato un agrumeto e un antico abbeveratoio si giunge alla provincia di **Catania** e si arriva a **Caltagirone**, la città di san Giacomo e delle ceramiche colorate, dove gli artigiani da secoli si tramandano tecniche di cottura della terracotta e stili grafici per la pittura e la decorazione di piatti e vasi, come le simboliche **Teste di Moro**, diventate un vero e proprio *must have* fra i souvenir di Sicilia. Non dimenticatevi di ammirare la celebre **Scalinata**, che porta alla **Chiesa di Santa Maria del Monte**, con le sue piastrelle diverse a ogni gradino.

La prossima tappa si addentra nelle campagne ed è un continuo saliscendi in cui vi servirà una buona riserva d'acqua. Prestate molta attenzione al traffico in uscita dalla città e lungo la strada statale SS124 e abbiate pazienza di percorrere qualche chilometro prima di arrivare nella contrada Bosco di Mezzo, dove incontrerete i resti della **Crisiazza di San Pietro**, una piccola chiesa rurale in cui secoli addietro i cavalieri lungo la via cercavano fresco e riposo, che con le sue pietre superstiti testimonia che la Via Fabaria fosse una strada per pellegrini. Altri due chilometri sulla via sterrata vi accompagneranno alla nuova **Grammichele**, dal profilo architettonico ideale, con la sua elegante pianta esagonale, fondata nel 1700 dal principe Branciforti, con l'aiuto del frate architetto Michele da Ferla, che trasse ispirazione dalla vecchia







La città di Catania con l'Etna sullo sfondo. Nella pagina a fianco: Santa Maria La Vetere a Militello in Val di Catania ©Salvo Liggieri.

città **Occhiolà**, distrutta dal terremoto del 1693, di cui si possono visitare le rovine (in parte conservate anche nel Museo Paolo Orsi di Siracusa) e ascoltare dalla gente locale storie e aneddoti mai dimenticati nei secoli, che risalgono all'antico insediamento siculo e greco avanti Cristo fino ai giorni nostri e al suo tragico epilogo.

Vi attende una tappa molto impegnativa e lunga per andare da **Mineo**, che sorge su una rocca ed è circondata da sorgenti, camminando fra colline e boschi, guardi di torrente e gole laviche fino a **Militello in Val di Catania**, inserita nella lista Patrimonio dell'Umanità per il suo barocco, ricca di castelli e palazzi nobiliari, conventi e chiese, come la normanna di **Santa Maria La Vetere** (considerata "Cappella Regia") o quella di **San Michele Arcangelo**, con annesso l'**Ospedale dei Bianchi**, luogo di preghiera dei cavalieri Templari.

La tappa successiva, seppure non impegnativa, scorre fra l'asfalto e le zone urbane passando dentro **Scordia** e poi **Lentini**, nelle cui campagne si producono oltre il 60% degli agrumi italiani. Qui oltre a una spremuta di arance di varietà sanguinello, moro o tarocco, non perdetevi una visita culturale con **Badia Lost&Found**, una realtà fatta di giovani che organizza tour guidati tra le opere di street art e riqualifica dei beni in disuso (uno su tutti, il **Palazzo Beneventano**, ora ri-

convertito in polo d'incontro), raccontando il territorio con passione e svelando come l'arte urbana abbia ripopolato le strade e aiutato l'intera comunità.

L'ultima tappa va fatta in treno dalla stazione di Lentini, per evitare zone difficili da attraversare e "digerire" in cammino (come le discariche o la base aerea di Sigonella). In carrozza si attraverserà il fiume Simeto e raggiunta la stazione di **Catania** si potrà visitare il suo vivace centro storico, accendere una candela nella **Cattedrale di Sant'Agata** e salutare l'elefantino che si erge sull'obelisco nella **piazza del Duomo**, a pochi passi dalla pittoresca **Piscaria**, l'affollato e divertente (nonché invitante) mercato del pesce. Se potete restate qui almeno un giorno e una notte per conoscere il patrimonio storico e artistico della città di Bellini e Verga, e lasciatevi tentare dalle sue frizzanti proposte culturali e gastronomiche. Poi si potrà ricominciare il cammino e risalire sull'incantevole **via Etna**, il salotto cittadino, verso la stazione Borgo per prendere la ferrovia **Circumetnea**, salendo sui suoi vagoncini storici e continuare il viaggio per raggiungere un crocevia, **Paternò**, abitata sin dal periodo siculo, poi greca, romana e bizantina, musulmana e riconquistata dagli Altavilla normanni, ancora ricca di chiese e palazzi del passato, ma con l'anima green, dove si trova anche l'**Oasi naturalistica protetta di Ponte Barca** sul fiume Simeto.



Se ha gradito questo quotidiano, rivista o libro e se li ha trovati in qualsiasi altra parte che non sia il sito qui sotto indicato, significa che ci sono stati rubati, vanificando, così, il lavoro dei nostri uploader. La preghiamo di sostenerci venendo a scaricare anche solo una volta al giorno dove sono stati creati, cioè su:

**eurekaddl.skin**

**Se non vuole passare dal sito può usare uno dei seguenti due contenitori di links, gli unici aggiornati 24/24 ore e con quotidiani e riviste**

**SEMPRE PRIMA DI TUTTI GLI ALTRI:**

**<https://www.filecrypt.cc/Container/3CC24754F6.html>**

**<https://www.keeplinks.org/p17/642593d829c5a>**

Senza il suo aiuto, purtroppo, presto potrebbe non trovarli più: loro non avranno più nulla da rubare, e lei più nulla da leggere. Troverà quotidiani, riviste, libri, audiolibri, fumetti, riviste straniere, fumetti, riviste, video per adulti, tutto gratis, senza registrazioni e prima di tutti gli altri, nel sito più fornito ed aggiornato d'Italia, quello da cui tutti gli altri siti rubano soltanto. Troverà inoltre tutte le novità musicali un giorno prima dell'uscita ufficiale in Italia, software, apps, giochi per tutte le console, tutti i film al cinema e migliaia di titoli in DVDRip, e tutte le serie che può desiderare sempre online dalla prima all'ultima puntata.

### **IMPORTANTE**

Si ricordi di salvare tutti i nostri social qui di seguito elencati, perchè alcuni di essi (soprattutto Facebook) potrebbero essere presto chiusi, avranno TUTTI il nuovo indirizzo aggiornato:

- Cerca il nuovo indirizzo nella nostra pagina **Facebook**
- Cerca il nuovo indirizzo nella nostra pagina **Twitter**
- Cerca il nuovo indirizzo nel contenitore Filecrypt: **Filecrypt**
- Cerca il nuovo indirizzo nel contenitore Keeplinks: **Keeplinks**

METODI PER AVERCI ON LINE PER SEMPRE IN POCHI SECONDI

(si eseguono una volta sola e sono per sempre!)

Clicchi qui a lato: **[justpaste.it/eurekaddl](https://justpaste.it/eurekaddl)**





Se desidera leggere questo quotidiano o rivista **MOLTO PRIMA** senza dover aspettare che vengano rubati dagli altri siti/canali, venga a trovarci

## SUI NOSTRI CANALI TELEGRAM:

**eurekaddl QUOTIDIANI**

**eurekaddl RIVISTE**

**eurekaddl quotidiani esteri**

**eurekaddl libri**

(in quest'ultimo canale trovate gratis TUTTI i libri che altrove trovate messi a pagamento dopo che i soliti ladri, che vivono 24/24 ore rubando al nostro sito (dove sono gratis), hanno persino la sfacciataggine di chiedervi di pagare!)

Nel caso questi canali vengano chiusi troverà presto i nuovi visitando la nostra pagina dei quotidiani sul sito eurekaddl:

<https://eurekaddl.skin/newspapers>







Il borgo di Randazzo, dove termina la Via Fabaria.

### Ai piedi del vulcano fino a Randazzo

[Da Paternò a Randazzo, 59,7 km. Tappa 11: Paternò → Adrano 15,6 km; Tappa 12: Adrano → Bronte 20,1 km; Tappa 13: Bronte → Maniace → Randazzo 24 km]

Queste ultime tre tappe fondono il paesaggio quasi lunare dell'Etna, sempre presente nel panorama in lontananza, con piccoli e grandi borghi sorti fra Catania e le pendici del vulcano. Una volta arrivati a **Santa Maria di Licodia**, visitate la **Chiesa del Santissimo Crocifisso** per una preghiera di fronte alla Madonna dell'Odigitria, detta del buon cammino. Ammirate gli alberi millenari nella **piazza degli Ulivi**, poi proseguite per qualche chilometro verso **Biancavilla**, paesino che accolse i profughi greco-albanesi nel 1488 e che oggi conserva chiese, palazzi nobiliari e antichi mulini ad acqua, voluti dai conti Moncada per macinare legumi e grano. Uscendo dal paese si entra ad **Adrano**, colonia sin dal Neolitico, con il suo **Castello normanno**, il **Monastero** cinquecentesco **di Santa Lucia**, dove potete passeggiare fra gli edifici in pietra lavica nera che contrasta con le pareti e i decori del bianco barocco e avvistare il panorama dell'Etna, sempre presente e con il suo pennacchio di fumo minaccioso (quando è in eruzione).

Nella penultima tappa si sale oltre ai 1000 metri di quota ed è qui che apprezzerete la natura selvaggia e incantevole del vulcano, attraversan-

do il **Parco dell'Etna** che copre oltre 59mila ettari di boschi e lave storiche (ed è iscritto al Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco), la zona delle **Lave del Gallobianco**, marciando attorno ai crateri storici. Dal rifugio **Piano dei Grilli** per una via lastricata si raggiungerà poi **Bronte**, borgo ricco di edifici religiosi e patria indiscussa del pistacchio: qui fra la vista al **Collegio Capizzi** con una biblioteca cinquecentesca e la sosta alla **Madonna delle Grazie**, non perdetevi l'assaggio di arancini, cannoli e torte, sormontati dalla granella verde che è un tripudio dal colore smeraldo e dal sapore intenso e inimitabile. L'ultima tappa segue il torrente Saracena e si dirige verso l'abbazia di **Maniace**, all'interno del **Castello di Nelson**, che prende il nome dall'ammiraglio britannico che ricevette il feudo da Ferdinando di Borbone. Così si arriva a **Randazzo**, crocevia normanno per chi giunge da Palermo o le Madonie, fortificata e cara ai regnanti siciliani, da Federico II di Svevia agli aragonesi, la città più vicina al cratere centrale, bagnata dal fiume Alcantara. Qui finisce la Via Fabaria, anche se la parola fine non è contemplata per un pellegrino; le strade per lui proseguono: è il momento dei saluti e della gratitudine, di riposarsi e concedersi un ultimo tuffo prima di tornare a casa, con la promessa di tornare, presto, ancora e ancora nella vulcanica, generosa, affascinante e devota Sicilia.



## Varianti

### Variante dei Castelli

[Da Agrigento a Nisemi, 99,6 km]

Da **Agrigento** a **Nisemi** si può optare per la **Via dei Castelli**, un cammino a quattro tappe alternative: si tratta di una variante interna che di passaggio a **Favara** (per non perdere i murali e i progetti di

rigenerazione urbana nei cortili del Farm Cultural Park) tocca **Naro**, **Ravanusa** e **Butera**, un entroterra agricolo ricco di eccellenze enogastronomiche, che vi porterà a camminare lungo le **regie trazzere**, strade quasi dimenticate, ma che un tempo, nel Medioevo, erano percorse dai cavalieri del Tau, provenienti dalla via francigena toscana.

### Variante Iblea

[Da Grammichele a Noto, 142,4 km]

Un'altra strada che si snoda fra piccoli paesi e scorre nell'entroterra nel versante sud-est dell'isola è la cosiddetta **Variante Iblea**. Da **Grammichele** il percorso scivola verso **Noto**, attraversando i **monti Iblei** e fino al **mar Ionio**. Si passa per **Ragusa**, **Modica**, **Ispica**, perle del barocco riconosciute dall'Unesco come Patrimonio dell'Umanità. Come fenici, queste città sono rinate dalle ceneri del terremoto del 1693 e oggi risplendono di nuova luce con il loro stile unico: scopritelo fra i palazzi nobiliari e le cento chiese, partecipando ai laboratori di cioccolato e curiosando dentro le case scavate nelle rocce, in quei luoghi immortalati anche nella fortunata serie tv del Commissario Montalbano, che all'intera zona ha restituito lustro e fama.



In marcia sulla Via dei Castelli.

La Cattedrale di Noto, Variante Iblea.



Modica, Variante Iblea.

Cattedrale San Giorgio, Modica.





## Guida e autori

Questo articolo è stato ispirato dalla nuova guida **La Via Fabaria, 300 chilometri in cammino da Agrigento all'Etna**, edita da Terre di Mezzo, dove potrete trovare le informazioni per mettersi in cammino, la cartografia dettagliata, altimetrie e dislivelli, i luoghi dove dormire e le località da visitare (145 pagine, 18 €).

Scopriamo insieme i luoghi del cuore sulla Via Fabaria degli autori della guida:

- **Davide Comunale**  archeologo messinese, classe '81, ideatore delle Vie Francigene di Sicilia, è impegnato da anni nella mappatura delle regie trazzere siciliane. "Sotto le **campagne di Grammichele** si trova il rudere di una piccola e antica chiesa di campagna: è la normanna **Crisiazza di San Pietro**, per me il cuore del viaggio e la dimostrazione che l'antico diploma dice il vero e attesta un cammino percorso da secoli da pellegrini e cavalieri".

- **Irene Marraffa**, catanese e insegnante di scienze degli alimenti, è la persona di riferimento per l'accoglienza dei pellegrini. "È emozionante visitare l'**Abbazia di Santa Maria di Maniace**, la sua cappella, il castello costruito attorno, il portale greco dal quale si accede e il parco immenso degli alberi intorno... ci giocavo già da bambina e in cammino oggi lo ritrovo: il cuore si apre con il paesaggio dell'Etna davanti agli occhi, quando cambiano i colori e ti avvolge lo splendore delle pietre laviche nere e uno stile gotico differente, che per me significa Casa".

- **Salvatore Balsamo**, palermitano e ingegnere in pensione, è il "conservatore" del percorso e custode delle tracce e della segnaletica. "Il **Castello di Falconara** (che è anche visitabile e si può persino dormire dentro!) per me è una icona del cammino con la sua torre cinquecentesca che fu costruita a difesa della costa...arrivare qui al tramonto e ripartire all'alba, dalla spiaggia di Falconara, è un abbraccio sull'azzurro mare di Sicilia che ti resta nel cuore!"



A PIEDI ALLA SCOPERTA DELLA SICILIA ORIENTALE

TERRE DI MEZZO  
CULTURE

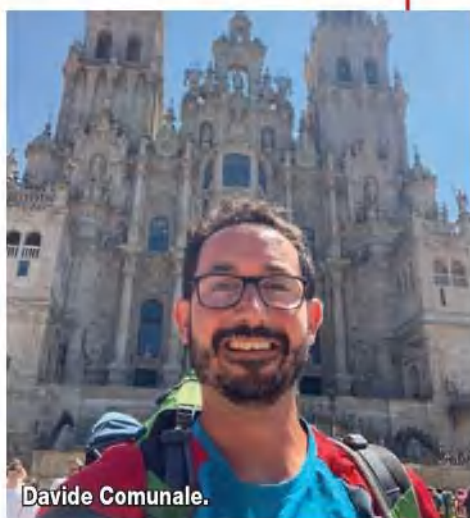
## LA VIA FABARIA

300 chilometri in cammino  
da Agrigento all'Etna

Davide Comunale  
Irene Marraffa  
Salvatore Balsamo



Guida La Via Fabaria.



Davide Comunale.



Irene Marraffa.



Salvatore Balsamo.





**DURATA** 13-15 giorni  
(intero itinerario a piedi)  
**PREZZO** 20-50 € al giorno  
**QUANDO** da settembre a inizio novembre /  
da aprile a inizio giugno

### Come arrivare

**In aereo:** atterrare a Palermo o Catania e poi dirigersi in treno o bus verso Agrigento. **In treno o bus:** ogni 15 minuti ci sono treni locali che collegano l'aeroporto di Palermo alla stazione centrale dalla quale partono ogni giorno 13 corse per Agrigento ([www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com)). Linee regionali di autobus partono da Palermo o Catania verso Agrigento ([www.saistrasporti.it](http://www.saistrasporti.it)). Per il ritorno da Randazzo si possono ugualmente prendere i bus locali per Catania ([www.etnatrasporti.it](http://www.etnatrasporti.it)), oppure riprendere il viaggio sulla Circumetnea, la linea ferroviaria che scorre sul fianco del vulcano: a 70 chilometri c'è la fermata Catania Borgo ([www.circumetnea.it](http://www.circumetnea.it)). **In auto:** il consiglio è di parcheggiarla in un grosso centro o a fine tappa, dove si intende completare il cammino, raggiungendo poi Agrigento con altri mezzi (bus o treni) per ritrovarla una volta concluso il viaggio e poter ripartire verso casa.

### Dove dormire

Lungo la Via Fabaria c'è un sistema di **ospitalità diffusa** che ha permesso ad alcuni piccoli borghi di rinascere grazie al turismo lento. Lungo tutto il percorso ci sono strutture familiari come b&b, alberghetti e agriturismi, ma anche i classici ostelli e alloggi religiosi per l'accoglienza dei pellegrini, che offrono pernottamenti a buon costo e offerta libera, che (con un po' di buon senso) si dovrebbe aggirare intorno ai 15-20 € a persona a notte. Ovunque è preferibile prenotare con almeno qualche giorno di anticipo.

*Monastero Santo Spirito*, cortile Santo Spirito 9, Agrigento, tel. 09221552737, [\[rito.wixsite.com/agrigento\]\(http://rito.wixsite.com/agrigento\), ottima posizione nel centro storico, qui è d'obbligo assaggiare i dolcetti artigianali come le conchiglie di mandorla e il cous cous di pistacchio, che le suore preparano con una ricetta segreta tramandata da secoli. Notte a 35 €. \*Daphnae House\*, via Grieco 1, Palma di Montechiaro, tel. 3394247379, \[www.daphnaehouse.com\]\(http://www.daphnaehouse.com\), affittacamere con stanze eleganti che offre servizi personalizzati anche per bikers e famiglie. Notte da 97 €. \*B&B La Piazzetta\*, piazza Vitali 24, Licata, tel. 3205774562, \[www.bebplapiazzettalicata.it\]\(http://www.bebplapiazzettalicata.it\), struttura a pochi passi dal centro e con la colazione e le coccole della gestione familiare comprese nel prezzo. Notte da 67 € per 2. \*Casa Vacanze Le Palme\*, S.S. 115 Falconara, tel. 0922773917/3476311139, con lavanderie e 2 camere con 4 posti letto. Notte da 25 € a persona. \*Foresteria Lipu Niscemi\*, via Angelo Marsiano 5, Niscemi, tel. 3297480889, \[www.ilpuniscemi.it\]\(http://www.ilpuniscemi.it\), piccola foresteria con posti letto per studiosi, pellegrini e naturalisti di passaggio. Offerta libera. \*Chiesa di Sant'Agostino\*, piazza Sant'Agostino 24, Gela, tel. 3663121670, \[pasqualino.didio@virgilio.it\]\(mailto:pasqualino.didio@virgilio.it\), la chiesa più antica della città offre alloggio ai pellegrini nell'attiguo convento. Offerta libera. \*I Colori della Sicilia\*, piazza Umberto I 19, Caltagirone, tel. 3518713451, \[www.icoloridellasicilia.com\]\(http://www.icoloridellasicilia.com\), accoglienza calorosa e location perfetta per dormire nella città dei presepi, sulla via centrale, a pochi minuti dalla celebre scalinata e dai negozi di ceramica più rinomati. Doppia da 56 €. \*Affittacamere Sestriere Santa Caterina\*, via Arturo Toscanini 1, Grammichele, tel. 0933940848, \[www.sestrieresantacaterina.it\]\(http://www.sestrieresantacaterina.it\), struttura a pochi passi dalla famosa piazza esagonale, è dotata di sei stanze per ospitare fino a diciotto pellegrini. Notte da 30 € a persona. \*B&B Piazza San Benedetto\*, cortile Alemagna 2, Militello, tel. 3313207654, economico, pulito e molto confortevole. Doppia da 60 €. \*B&B Profumo di Zagara\*, cortile Sondrio 9, Lentini,](http://www.monasterospi-</a></p></div><div data-bbox=)



tel. 3273577958, per una accoglienza, informale, ma calorosa e con colazione abbondante da fare nel cortiletto abbellito da murales e fioriere. Doppia da 70€. *Ostello degli elefanti*, via Etnea 28, Catania, tel. 0952265691, [www.ostellodegli-elefanti.it](http://www.ostellodegli-elefanti.it), prenotate per tempo e non perdetevi una notte nel centro storico, perché qui si dorme all'interno di palazzo Sant'Alfano (costruito nel 1600 dalla nobiltà catanese), fra piazza Duomo e piazza Università, ovvero nel cuore della movida catanese, in camere dai soffitti affrescati dedicati alle arti e alla musica. Letto a partire da 23 €. *Parrocchia Santa Barbara*, piazza S. Barbara, Paternò, tel. 3458452060, per rifugiarsi come veri pellegrini e dormire nel sacco a pelo in una accogliente comunità che ospita i pellegrini. Offerta libera. *B&B Patty's House*, via Madonna delle Grazie 16, Adrano, tel. 3485838840, le camere semplici e pulite, buona colazione in terrazza. Doppia da 57 €. *B&b Cortile Aurora*, via Sacerdote Vincenzo Schilirò 36, Bronte, tel. 3297352750, ben attrezzato e accogliente, comodo in pieno centro storico per fare incetta di specialità al pistacchio. Doppia da 65 €. *Collegio San Basilio*, piazza Don Guidazio 2, Randazzo, tel. 3382423659, per dormire nel collegio salesiano alle pendici dell'Etna. Offerta libera.

### Dove/cosa mangiare



Lungo la Via Fabaria potete spaziare dalla cucina di terra a quella di mare, assaggiando le **primizie dell'Etna** o gli **ortaggi della piana di Catania**, regine della cucina regionale e incredibilmente saporite. Di solito i pellegrini amano fare una buona colazione e acquistare il pranzo a sacco nei panifici o le gastronomie locali, poi rifornirsi di frutta fresca e spuntini da consumare lungo il giorno e nei momenti di calo di zuccheri. Presso i fruttivendoli che incrocerete sul cammino cercate di assaggiare almeno un succulento **ficodindia** (chiedete di sbucciarli per non pungervi con le spine e se potete chiedete quelli rossi, che sono i più dolci!). Nel catanese e nelle tratte da Paternò a Randazzo consiglio le **sarde a beccafico**, gli **arancini al ragù** (in queste zone la pronuncia al maschile è d'obbligo), i primi e i dolci a base di **pistacchio di Bronte**, ma anche i **Vini dell'Etna DOC**. Per la cena, invece, optate per i tradizionali **"menu del pellegrino"** per assaggiare piatti tipici e specialità locali a prezzi contenuti (da 10 a 20 €).

*Monastero delle Benedettine*, via Filippo Turati 155, Palma di Montechiaro, tel. 0922799229, qui cercate i **biscotti ricci** (o mandorlati) preparati dalle monache di clausura ed elogiati persino nel *Gattopardo*, e provate ad assaggiare **'u muffuletto**, un pane speziato, tipico licatese, condito con sarde o tonno e formaggio fresco. *L'ora del pane*, via XX Settembre 299, Niscemi, tel. 3803433360, entrate in questo panificio e con pochi euro fatevi incartare del pane caldo e alcune specialità salate come le **'mpanate** e i **piruna** (deliziose sfoglie alle verdure condite con broccoli o cavolfiori, cipolle o spinaci). *Fera o' luni*, piazza Carlo Alberto, Catania, è il più grande mercato della città (sempre aperto al mattino escluso la domenica) in cui potrete acquistare tutto ciò che immaginate, dai souvenir a pochi euro agli abiti o calzature artigianali, ma anche specialità locali dal formaggio alle **olive cunzate**, frutta



e ortaggi freschissimi di stagione. **Bar Savia**, via Etna 300, Catania, tel. 095322335, <https://lnx.savia.it/>, non un semplice bar, ma un tempio della gastronomia e pasticceria catanese, dove potrete addentare arancini e cartocciate o assaporare i dolci tipici, come le cassatine e olivette di Sant'Agata, dedicate alla santa patrona della città e a lei ispirate fra sacro e profano leggenda e storia. **Caffetteria Luca**, via Messina 273, Bronte, tel. 095.7724188, [www.caffetterialuca.com](http://www.caffetterialuca.com), qui abbandonatevi alle innumerevoli specialità dolci e salate a base di pistacchio, espresso in tutte le forme dalla **granita** ai gelati, dagli **arancini** ai **cannoli** alla crema color smeraldo fino alle torte e crostate, sormontate di polvere e granella verde. *Gli antichi sapori*, via Roma, 32, Randazzo, tel. 3895183631, provate la cucina casalinga e i piatti a base di **porcini dell'Etna** e di carne a chilometro zero, compresi i casarecci di pasta fresca, le frittate di verdure e le salicce aromatizzate. Menu degustazione da 19 a 28 euro.

### Cosa comprare

Anche per i souvenir non avrete che l'imbarazzo della scelta: il mio consiglio è di organizzare spedizioni con corrieri postali per ritrovare sapori e oggetti iconici del cammino una volta rientrati a casa. Come ad esempio la **pasta di grano antico** o i **legumi** della **Cooperativa Geloj** ([www.geloj.eu](http://www.geloj.eu)) o le colorate **ceramiche** di **Caltagirone**, che potrete anche provare a plasmare in uno dei tanti laboratori artistici, come da **Ceramiche Conci**, via Porta del Vento 23, Caltagirone, tel. 3281878226. Non perdetevi l'**artigianato** con tessuti e colori ispirati ai carretti siciliani che troverete nei negozietti da Agrigento a Catania o i gioielli e le creazioni in **pietra lavica**, che si ammirano attraversando i comuni etnei. Se siete amanti della musica potrete scovare pezzi unici, ispirati agli strumenti d'epoca, alla **Casa della Musica e della Liuteria** a Randazzo (vedi sotto).

### Cosa portare

La **credenziale** per la Via Fabaria (ovvero il documento che i pellegrini richiedono per motivi di fede e mostrano sul cammino per avere ospitalità e ricevere in cambio i timbri, anche nelle chiese o nei punti di ristoro, che testimoniano il passaggio a piedi, a cavallo o in bici) viene rilasciata solo dall'associazione **Amici dei Cammini Francigeni di Sicilia**. Per riceverla compilare il modulo online su: [www.viefrancigenedisicilia.it/credenziale.php](http://www.viefrancigenedisicilia.it/credenziale.php). A fine percorso viene rilasciato il **Testimonium**, documento che attesta il pellegrinaggio (ad Agrigento o a Randazzo, nel laboratorio della *Casa della Musica e della Liuteria Severini*, via Santa Caterinella 19, tel. 3494001357). Altri fondamentali pezzi del pellegrino in marcia sono un buon zaino (non troppo pesante), carico con abbigliamento tecnico a seconda della stagione, creme solari, occhiali da sole e giacca a vento impermeabile. Non ultime buone scarpe da trekking, già rodiate e un secondo paio di sandali da riposo. Indispensabili due borracce con almeno due litri d'acqua.

### Un podcast da ascoltare

Si intitola **In Sicilia, una via di acqua e fuoco. Storie lungo la Fabaria** il podcast (gratuito su Spotify) di Terre di Mezzo Editore per la Regione Sicilia, realizzato con *Intreccimedia* dal giornalista Dario Paladini, in cui si raccontano storie di vita sul cammino, leggende e tradizioni da preservare e tramandare e virtuosi esempi di associazioni o gruppi che promuovono la natura, la cultura e la conservazione dei luoghi sul tracciato [www.intreccimedia.it](http://www.intreccimedia.it).

### Informazioni utili

*Terre di Mezzo Editore*, [www.percorsiditerre.it](http://www.percorsiditerre.it) o [www.terre.it](http://www.terre.it), sito della casa editrice dove trovare tutte le guide dedicate ai cammini. *Vie Francigene di Sicilia*, [www.viefrancigenedisicilia.it](http://www.viefrancigenedisicilia.it), sito dedicato alle Vie Francigene di Sicilia, di cui la Via Fabaria fa parte.



# I colori dell'Artico

di Riccardo Caffù

ISLANDA HIGHLANDS E WESTFJORDS

L'immensità della natura a Laki.





**Un viaggio nelle Highlands e nei Westfjords d'Islanda inizia dove le strade dei più si interrompono. L'asfalto lascia spazio al nudo sterrato, spalancando le porte delle meraviglie nascoste nel cuore dell'isola. Una terra che offre il proprio meglio solo a coloro che decidono di uscire dagli itinerari turistici, tracciando la propria rotta attraverso le sue lande desolate**





**L'**Islanda è soprannominata la “terra del ghiaccio e del fuoco”. Sono proprio le fiamme il primo elemento in cui ci imbattiamo attraversando la **penisola di Reykjanes**, una delle

regioni del Pianeta con maggiore attività tettonica. All'estremità di questa lingua di terra sorge l'aeroporto internazionale di Keflavik, dove ogni giorno inizia il sogno dei migliaia di viaggiatori che arrivano via aereo da ogni parte del globo.

Dal 3 al 23 agosto 2022 dal suolo islandese è nuovamente iniziato a uscire magma incandescente, dando vita a una grandiosa eruzione. Ci troviamo nella **valle del Meradalir**, da cui prende il nome l'omonimo vulcano, a pochi chilometri dal sito dove nel 2021 il Fagradalsfjall aveva dato spettacolo con zampilli e fiumi di lava. Per arrivare al cratere è necessario percorrere un facile trekking di 15 chilometri attraverso i campi di lava formati a seguito delle eruzioni precedenti. A poche centinaia di metri dal cratere si ha l'impressione di essere trasportati all'alba dei tempi, quando milioni di anni fa si è formata la Terra che oggi conosciamo. La potenza e meraviglia sono sconvolgenti; gli zampilli di lava sono accompagnati da cupi fragori che ricordano il mare in tempesta. Un paesaggio tanto magnifico quanto

infernale, con le forze della creazione e della distruzione all'opera nello stesso momento. Sebbene oggi il vulcano abbia cessato la propria attività, la regione vale la pena di essere visitata: camminare tra i recenti campi di lava, sfiorando i crateri inattivi, è un'esperienza unica. Non solo si attraversa un bellissimo paesaggio, ma si visita anche un museo geologico a cielo aperto: quello che si osserva con i propri occhi è il meccanismo che nel corso degli ultimi venti milioni di anni ha modellato l'isola, dandogli l'aspetto che oggi conosciamo. L'Islanda è infatti uno dei “punti caldi” del pianeta poiché sorge lungo la dorsale medio atlantica, un'immensa catena montuosa sottomarina originatasi dallo scontro tra la placca nordamericana ed eurasiatica. In particolare, l'interazione tra le placche in questione è di tipo divergente. Il movimento di allontanamento ha dato origine a profonde faglie nella crosta terrestre, lungo le quali si sono creati corridoi usati dal magma per salire in superficie. Ed è proprio così che è nata l'Islanda, affiorata dall'oceano grazie all'abbondante fuoriuscita di lava dai vulcani sottomarini. Cinquant'anni fa si è potuto assistere direttamente a questo fenomeno con l'isola di Surtsey, emersa dalle profondità dell'oceano a partire dal novembre 1963. Il processo eruttivo del vulcano sottomarino durò ben 4 anni. Surtsey è oggi uno dei due siti patrimonio dell'Unesco islandesi, insieme al Parco nazionale di Pingvellir.



## Fiumi da guardare

A seguito del disgelo si formano una miriade di fiumi glaciali che rompono con il loro fragore la quiete dell'entroterra islandese. Percorrere le F-roads vuol dire dover guardare i corsi d'acqua che si incontrano. Ogni guado ha una complessità differente in base alla propria portata e altezza. Per questo è fondamentale munirsi di un fuoristrada adeguato a seconda della strada che si vuole percorrere, dai classici 4x4 a quelli più strutturati con fondo rialzato e bocchettone per l'aria. L'attraversamento del fiume è un momento entusiasmante, che carica di adrenalina e spezza la monotonia della guida. Ogni ranger che si incontra nelle Highlands spiega nel dettaglio come affrontarli in sicurezza. Il guado inizia sempre con una piccola sosta in prossimità del fiume, per studiare attentamente il suo corso e capire quale sia il punto migliore per la traversata. I punti con la superficie calma e piatta sono generalmente da evitare, in quanto sinonimo di una maggiore profondità; le increspature diventano infatti più evidenti solo nel momento in cui il letto del fiume diventa prossimo alla superficie. Nei guadi di maggiore difficoltà, il percorso da seguire viene spesso segnalato attraverso appositi pali gialli disposti in successione. La traversata deve essere fatta a favore di corrente con la macchina rigorosamente in modalità 4x4 e prima marcia fissa. Lo scorrere del fiume e il fondo pietroso scuotono il mezzo, facendo oscillare l'abitacolo a destra e sinistra. Gli schizzi d'acqua vengono lanciati sulle fiancate delle ruote alla disperata ricerca di grip; a fine giornata diventano delle vere e proprie cicatrici che raccontano a loro modo il viaggio affrontato.

### In viaggio lungo la F028

Le **Highlands**, o altopiani islandesi, sono un'area selvaggia e disabitata, situata nel centro dell'isola e nascosta a occhi indiscreti. Qui, dove l'uomo non ha potuto creare insediamenti stabili, la Natura ha costruito secolo dopo secolo il proprio regno. Il silenzio e la solitudine degli immensi spazi abitano ogni angolo di questi altopiani, dove sopravvive ancora un'autentica atmosfera di mito.

Le strade che la attraversano sono chiamate **F-roads**, dove la lettera F sta per *fjallavegur*, "strada di montagna" in islandese. Sono totalmente sterrate ed è possibile percorrerle muniti di mezzo 4x4 per soli due mesi l'anno, da fine giugno a fine agosto, perché il ghiaccio e la neve le rendono inaccessibili.

Tra tutte le strade d'Islanda, la **F208** è una vera e propria leggenda. Si snoda per 100km tra le Highlands del Sud,



Lungo la F208, strada sterrata leggendaria, percorribile solo in 4x4. Nella pagina a fianco: ripresa aerea del vulcano Meradalir.



andando a toccare alcuni dei siti più spettacolari del Paese. Una buona dose di voglia di avventura e un meteo clemente sono requisiti essenziali per affrontare un viaggio attraverso questi paesaggi ai confini del mondo. Le giornate sono spesso cupe; le basse nuvole cariche di pioggia si avvinghiano alle cime delle montagne, si estendono nel cielo grigio a perdita d'occhio, facendo risplendere gli altopiani di una luce surreale. La bellezza è garantita dal contrasto tra vari elementi: il nero della terra lavica, il riflesso argenteo dei fiumi che luccicano all'orizzonte e il verde brillante del muschio che nemmeno una giornata uggiosa è in grado di spegnere. Il muschio che le ricopre ha colonizzato praticamente l'intera nazione. Cresce e prospera in ogni angolo, sfruttando la sua incredibile capacità adattativa che gli conferisce un vantaggio biologico sulle altre specie floreali. Difatti la sterile roccia vulcanica originatasi da millenni di attività geotermica rappresenta la sua, o meglio la loro, casa ideale. Ebbene sì, in Islanda esistono circa 600 specie di muschio differenti,

tra cui quella più diffusa è il *racomitrium lanuginosum*. La sua proliferazione è favorita dall'ambiente islandese, con temperature basse, raramente sotto lo zero, una discreta esposizione solare e un alto tasso di umidità che viene assorbita per via capillare. Il suo fascino biologico, unito allo spettacolare colpo d'occhio dei campi di lava coperti dal verde brillante, lo rendono una vera e propria attrazione nazionale. Va tuttavia ricordato che per quanto esso sia tenace nel resistere alle condizioni impervie, rimane estremamente fragile: basta camminarci o sedervi sopra per compromettere la crescita in modo irrimediabile. Proprio per tutelare il delicato ecosistema, il governo ha vietato il campeggio libero e il trekking al di fuori dai sentieri segnalati.

### **Le montagne colorate di Landmannalaugar**

**Landmannalaugar** è il vero cuore pulsante delle Highlands. È impossibile non rimanere incantati dalle sue coloratissime montagne che ospitano decine di sentieri ambiti da camminatori provenienti da tutto il mondo. Superato







**Landmannahellir, pianura fluviale nel cuore del Landmannalaugar. In alto: canyon a Landmannalaugar.**  
Nella pagina a fianco: riflessi a Landmannahellir.





**Punto panoramico sul canyon di Sigöldugljúfur.** Nella pagina a fianco: **il suggestivo e inospitale Langisjor, specchio d'acqua circondato dalle montagne.**

un ultimo guado che fa affondare la nostra vettura fino a metà fiancata, arriviamo al celebre campeggio, costruito all'inizio di una fantastica valle fluviale. Quattro casette in legno, circondate da decine di tende, sono l'unico segno della presenza umana. Da qui partono trekking di tutti i tipi che permettono di esplorare l'area in lungo e in largo, tra cui anche il celebre **Laugavegur**, un cammino di 55km che attraversa le Highlands fino a Þórsmörk. Il nome Landmannalaugar, per noi impronunciabile, significa letteralmente "piscina degli uomini delle montagne" e deriva dagli intensi fenomeni geotermici che continuano a modellare l'area, creando numerose sorgenti termali che sgorgano dalla roccia vulcanica. Concedersi un rigenerante bagno bollente in queste acque è d'obbligo dopo aver fatto un faticoso hiking nei dintorni. La sensazione di buttarsi nella caldissima acqua sulfurea a 50°, mentre al di fuori la temperatura sfiora gli zero gradi, vale da sola il lungo viaggio.

Anche **Brennisteinsalda** (855 m/slm), cima iconica per i suoi pendii colorati, ha un nome di derivazione geologica. Può essere tradotto come "onda di zolfo", a causa delle centinaia di solfatare presenti ai suoi piedi, che diffondono nell'ambiente l'acqua delle falde acquifere, trasformata in vapore dalle zone calde sottostanti. Un odore acre pervade l'aria, dovuto alla miscela di zolfo, boro e anidride carbonica, contenuti ad alte concentrazioni nelle fumarole. Le sfumature multicolori che tingono le montagne circostanti derivano da un fenomeno noto come circolazione idrotermale. L'acqua ad alte temperature è in grado di portare in soluzione i minerali che incontra lungo il suo corso. Con il mutare delle condizioni chimico-fisiche dell'ambiente, i minerali rimangono intrappolati nel terreno a cui donano tinte multicolori che spaziano dal rosso all'azzurro, fino al verde smeraldo. Delle splendide montagne di origine vulcanica fanno da cornice alla tela dove la natura, tra una pennellata di colore e



l'altra, ha saputo dare vita a un dipinto di rara bellezza. La geografia di forme e spazi cambia metro dopo metro, e avvolti dal silenzio si ha la sensazione di essere a un passo dal vivo respiro della terra. L'occhio non si stanca mai si correre tra creste variopinte, i nevai che strenuamente resistono aspettando l'autunno e le dense fumarole sulfuree che interrompono con il loro candore i cupi campi di lava.

### **Il canyon di Sigoldugljufur**

Poco distante da Landmannalaugar si trova una vera e propria gemma nascosta: il **canyon di Sigoldugljufur**. Con le sue acque cobalto si arriccia nella terra, scavata dal flusso millenario del fiume glaciale Tugnaa, e interrompe con una profonda breccia il brullo altopiano su cui sorge. Costellato da decine di piccole cascate, dona al paesaggio una raffinata eleganza. L'aria che si respira profuma di fiaba e lo sguardo non può che perdersi tra i rivoli che fluttuano dolcemente lungo la nera pietra, avvolta dal muschio verde brillante. Una sosta in uno degli innumerevoli punti panoramici è d'obbligo. I minuti passano senza accorgersene, perché di una bellezza così autentica e rara non si è mai sazi.

### **Langisjor, il "lago lugo"**

Percorrendo la F235 (deviazione della F208) si è attornati da deserti di lava e paesaggi lunari. La strada finisce in corrispondenza di **Langisjor**, il "lago lungo": è uno specchio d'acqua lungo 30 km contornato da montagne, creatosi a seguito della fusione di una delle lingue glaciali del Vatnajokull. L'unico segno di presenza umana che incontriamo lungo il percorso è un ranger islandese. Bardato nella sua pesante giacca in gore-tex, esce dal suo abitacolo pronunciando solo poche parole: "Ragazzi, oggi c'è davvero un tempo terribile". In un istante anche queste sono portate via dal vento che spazza incessante gli altopiani. Non troppo confortati copriamo l'ultimo tratto di percorso. Una volta arrivati troviamo ad accoglierci una vera e propria tempesta: i venti soffiano incessanti e ci spostano con le loro folate improvvise; dalla superficie del lago si alzano scomposti turbini d'acqua che roteando all'impazzata si disperdono nell'aria circostante, arrivando a colpirci con violenza, come fossero degli spilli gelidi. Decidiamo di rinchiuderci nella nostra auto, dove totalmente fradici e infreddoliti ammiriamo la grande inospitalità dell'ambiente che ci circonda.







### Laki, nel cuore delle Highlands

In pochi sanno che l'Islanda è stata lo scenario di una delle più disastrose eruzioni della storia dell'uomo. Per raggiungere il teatro di questo terribile evento bisogna percorrere la F206, una strada scenica di media difficoltà, con qualche guado piuttosto profondo, che necessita di circa 2,5 ore di marcia. La pista diventa sterrata fin da subito e un verdissimo pianoro ricoperto da muschio diventa il nostro compagno di viaggio per chilometri. Immersi in questo scenario pazzesco, arriviamo alle pendici di **Laki**. La cima su cui ci apprestiamo a salire è la più alta di una serie di 130 ex vulcani disposti su una faglia lunga 27 chilometri. La sua eruzione nel 1784 è stata classificata dai geologi come la quinta più voluminosa della storia. Generò conseguenze su scala planetaria: basti pensare che in Islanda la cenere e i gas prodotti causarono la morte di un quinto della popolazione, e ci furono ripercussioni climatiche negli anni a venire in tutto il continente europeo. Alcuni storici lo annoverano addirittura tra le cause della Rivoluzione francese, in quanto causò la grande sterilità dei raccolti che affamò il popolo francese portandolo l'anno successivo sul piede di guerra.

Il paesaggio che possiamo osservare dalla cima ha dell'incredibile, con un susseguirsi di centinaia di coni vulcanici ricoperti da verdissimo muschio che emergono dagli altopiani protendendo i loro frastagliati crateri verso il cielo. Essi

rimangono immobili e dominanti come monumenti eretti dalla natura a perenne ricordo di quello che è stata la manifestazione dell'inferno sulla Terra.

### I solitari Westfjords

Il nostro viaggio alla scoperta dei luoghi più segreti d'Islanda continua alla volta dei **Westfjords**, i solitari fiordi occidentali. Si narra che lo stesso nome Islanda derivi proprio da questi luoghi remoti: uno dei primi esploratori norvegesi che giunse sull'isola nella seconda metà del IX secolo, approdando in un fiordo pieno di iceberg, la rinominò *Island*, ossia "terra del ghiaccio". La regione è caratterizzata dai fiordi, profonde insenature che formano dei lunghi bracci di mare circondati dalle montagne. Sono il frutto dell'azione dei ghiacciai che durante l'era glaciale, quando il livello dei mari era circa 150 metri più basso di quello attuale, sono avanzati modellando la roccia con la tipica forma valliva. Terminata questa era geologica il mare ha cominciato ad alzarsi, occupando le valli, e così si sono creati i fiordi, che rendono frastagliate queste regioni costiere. Lontani dalle folle di turisti, oggi sono un luogo privilegiato per avvistare la fauna locale come le foche grigie, le volpi artiche e i famosi puffin.

Dalle pittoresche chiesette incastonate nel paesaggio, alle verdissime aurore che dalla fine di agosto fanno calare nel freddo cielo artico il loro spettacolare sipario zaffiro, regalano ogni giorno scenari da cartolina.



## Ytri Ynga: a tu per tu con le foche

Una delle esperienze più interessanti da fare nei fiordi è il *seal watching*, ovvero l'avvistamento foche. Il minor numero di turisti permette a questi fantastici animali di avvicinarsi alle coste. Quando il tempo è calmo, è possibile vederle crogiolarsi beate sugli scogli alla calda luce del sole; sbucano dall'acqua furtive, esponendo solo le narici e gli occhi, in attesa di rituffarsi nelle profondità dell'Oceano. Una delle spiagge dove l'avvistamento è quasi sempre garantito è **Ytri Tunga**, nella penisola di Snæfellsnes, situata geograficamente appena al di

sotto dei Westfjords. Le specie di foca più diffusa è la *foca comune* che abita le acque islandesi. I maschi arrivano a pesare in media 100kg per 1,5 metri di lunghezza, ma sono le femmine ad avere il primato di longevità, che possono arrivare a ben 30 anni di età! Si nutrono di piccoli pesci e molluschi che cacciano nelle fredde acque in cui possono rimanere immerse fino a 25 minuti, nuotando solitarie o talvolta in branco. Nel 2014 le stime contavano 4000 esemplari, con una diminuzione del 90%. Talvolta è anche possibile scorgere qualche esemplare di *foca grigia*, che supera nettamente in stazza quella comune – i maschi arrivano a pesare ben 300 kg per 3 metri di lunghezza. Queste caratteristiche le conferiscono un grosso vantaggio, permettendole di inabissarsi alla ricerca di cibo fino a ben 100 metri di profondità.



Foca a Ytri Tunga.



Guidando nei Westfjords. In alto: nei Westfjords, tra montagne e mare. Nella pagina a fianco: Laki, nel cuore delle Highlands.



## La tonante Dynjandi

Una delle maggiori attrazioni della regione è l'imponente **cascata di Dynjandi**, raggiungibile con la strada 612. Il suo nome significa "tonante" e ben rappresenta l'impressionante fragore prodotto dall'acqua che si infrange sulla pietra. Sebbene sul suolo islandese siano presenti centinaia di cascate, Dynjandi possiede un fascino raro che la rende riconoscibile e unica. Quello che più colpisce è la sua mole: con un'altezza di 100 e una larghezza di 60 metri alla base, è un vero e proprio monolite d'acqua che regna sovrano sui fiordi occidentali.

## Isafjordur, tra pesca e malinconia

La **Gardar BA64** è il relitto di un'antica nave, datata 1912 e oggi arenata alla fine di un fiordo. Usata anticamente per la pesca delle aringhe, è diventata un museo a cielo aperto che testimonia il profondo legame di quest'area con la pesca, tuttora una delle industrie più produttive. Il centro più importante da questo punto di vista a livello nazionale è **Isafjordur**, che con i suoi 2500 abitanti è la città più popolosa dei fiordi. L'atmosfera che si respira riflette la tempra dei suoi abitanti, destinati a mesi di isolamento durante il periodo invernale. Passeggiando per le sue vie appare austera e silenziosa, nell'aria risuona solo il rumore dei gabbiani e di qualche bambino che gioca spensierato

nei piccoli parchi cittadini. Qui si trova il **Museo del patrimonio dei fiordi occidentali**, dove sono raccolti fotografie e oggetti di vita quotidiana che aiutano a capire meglio il passato e il presente di quest'insolita città. Nella remota Isafjordur la vita scorre lentamente e sembra essersi fermata a un'epoca passata. Intrisa di malinconia, con le sue colorate case di lamiera, colpisce l'animo in modo indelebile, è un paesaggio spietato nella sua solitudine.

## Latrabjarg: a picco sull'oceano

Le imponenti scogliere di **Latrabjarg** sono il punto più occidentale d'Islanda. Si tratta di uno sperone roccioso lungo 14 chilometri e con un'altezza che raggiunge quasi i 450 metri nel suo punto più alto. È un vero paradiso per ammirare l'avifauna locale (nel periodo dell'anno giusto): dal gabbiano alla sterna artica fino ai celebri puffin, simbolo nazionale, sono infatti centinaia di migliaia gli uccelli che popolano queste spettacolari scogliere, sfruttando i loro anfratti rocciosi per nidificare e tuffarsi nel mare alla ricerca di cibo. L'Islanda rappresenta una meta migratoria durante la bella stagione per circa 20 milioni di uccelli, che qui si riproducono per poi partire alla fine di agosto con l'arrivo del freddo verso territori più adatti per svernare.

Va tenuto a mente che la migrazione rappresenta un fenomeno molto sentito







**Ripresa aerea su Rauðasandur, distesa di spiaggia dorata.** In alto: **scogliere di Latrabjard, punto più occidentale dell'isola.** Nella pagina a fianco, da sinistra a destra: **l'imponente cascata di Dynjandi; la Gardar BA64 arenata alla fine di un fiordo.**

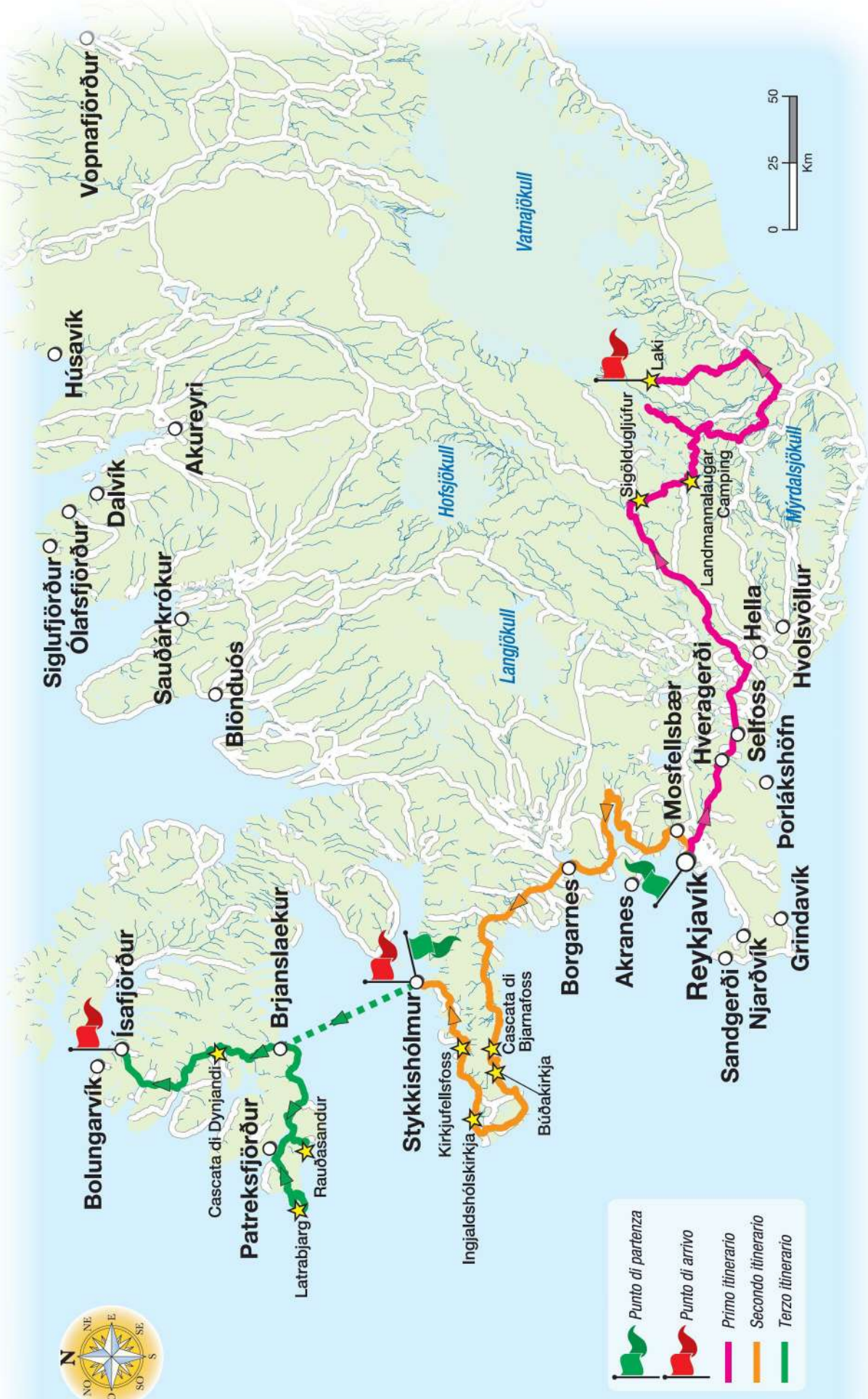
dalla popolazione locale. L'importanza data a questo appuntamento annuale è tale che in primavera l'arrivo delle varie specie è riportato tra le notizie dei quotidiani locali.

#### **La dorata Rauðasandur**

Malgrado l'Islanda sia famosa per le sue iconiche spiagge nere, **Rauðasandur** è in controtendenza: nascosta tra i fiordi, sfoggia un'incredibile distesa di sabbia dorata, percorsa da rivoli

di acqua verde-azzurra che sfociano nel mare cristallino formando un dedalo di ramificazioni e isolette. La sabbia presenta tessiture varie e incredibili, date dalla marea e dal continuo soffiare della brezza marina, che cambiano continuamente il paesaggio. Per scaricare l'adrenalina del viaggio, è possibile passeggiarci in lungo e in largo (quando il vento dà tregua), cullati dal solo rumore dell'oceano.





**Punto di partenza** (Green flag icon)

**Punto di arrivo** (Red flag icon)

**Primo itinerario** (Pink line icon)

**Secondo itinerario** (Orange line icon)

**Terzo itinerario** (Green line icon)



## Gli itinerari



### Primo itinerario Le Highlands del Sud

**Punto di partenza:** Reykjavik

**Punto di arrivo:** Laki

**Lunghezza:** 410 km

**Tempo necessario:** 4 giorni (soste incluse)

Lasciata la capitale **Reykjavik**, si imbuca in direzione Sud la **Ring Road** (strada numero 1). La si percorre per 86 chilometri, fino a raggiungere il benzinaiolo ÓB Holtahreppur Vegamót poco prima della città di Hella. Alla rotonda si prende la terza uscita, imboccando la **strada 26**, che una volta diventata sterrata prende il nome di **F26**. A 20 chilometri dall'inizio dello sterrato, al bivio tenere la destra seguendo le indicazioni **F208**. Dopo 18 chilometri si incontra uno spiazzo sulla destra dove si lascia la macchina per imboccare il sentiero sterrato che parte dall'altro lato della carreggiata. In meno di un chilometro di camminata agevole si arriva al punto panoramico di **Sigoldugljufur**. Tornati alla macchina si riprende la **F208** per 22 chilometri fino a raggiungere il bivio per **Landmannalaugar**. Svoltare

a destra e seguire le indicazioni per il camping. Se si vuole evitare i due guadi alla fine del tragitto, il secondo dei quali particolarmente profondo, lasciare la macchina nel parcheggio prima e raggiungere il campeggio in dieci minuti a piedi. Esattamente alle spalle del camping parte l'itinerario più corto, ma che permette di avere una panoramica sull'intera area. Il sentiero attraversa inizialmente il **Laugahraun**, un vastissimo campo di lava ricoperto da muschio e punteggiato da fumarole. Qui non è insolito scorgere le volpi artiche con il loro pelo fulvo, o sentire risuonare nell'aria i loro inconfondibili richiami. Il sentiero prosegue in piano fino a un bivio: qui si svolta a destra in direzione **Landmannahellir**, un'immensa pianura fluviale scavata tra le montagne. Il paesaggio cambia drasticamente connotati e si inizia a camminare tra verdissimi prati ricoperti da fiori, dove le pecore al pascolo brucano indisturbate. Si costeggia la valle fluviale sulla sinistra, fino a imboccare sempre sulla sinistra il sentiero per il monte **Brennisteinsalda** che sale a mezzacosta. Si comincia a prendere quota coprendo gli ultimi 200 metri di dislivello positivo che fanno guadagnare una visione privilegiata sull'intera area. Dalla cima è possibile tornare al campeggio percorrendo



Camping a Landmannalaugar.



il sentiero che costeggia la colata lavica sulla destra idrografica della valle. Per esplorare al meglio la zona e i suoi sentieri, consiglio di fare due notti al camping di Landmannalaugar: in particolare, il trekking proposto ha una durata complessiva di circa mezza giornata. Lasciato il campeggio si percorre la strada a ritroso fino al bivio, qui si svolta a destra per imboccare nuovamente la **F208**. Si prosegue per 29 chilometri fino a raggiungere la svolta per la **F235**, si gira a sinistra e si continua per 25 chilometri fino ad arrivare al punto panoramico su **Langisjor**, una sottile lingua di terra circondata su tre lati dall'acqua. Lasciata Langisjor alle spalle, si ritorna al bivio per la F235, dove si svolta a sinistra e si imbecca quindi nuovamente la **F208** che torna ad essere asfaltata dopo 29 chilometri. Si segue la **strada 208** fino a raggiungere un nuovo bivio. Qui si prende la strada a sinistra, in direzione **Ring Road**, che si raggiunge dopo 5 chilometri di guida. Si continua sulla strada 1 per 18 chilometri e poco prima della città di **Kirkjubæjarklaustur** (dove è possibile passare la notte) si imbecca la **strada 206** sulla sinistra. Dopo poco si svolta a destra sulla F206 in direzio-

ne **Laki**. La strada conduce in 45 chilometri alla meta finale del viaggio. Dal parcheggio al di sotto della cima parte su comodo sentiero che porta sulla sommità in circa 50 minuti di cammino. Per qualsiasi dubbio o consiglio, si trova in loco un piccolo centro informazioni dove è possibile parlare direttamente con i ranger del parco.



Il punto panoramico di Langisjor. In alto: lungo la F208. Nella pagina a fianco: la chiesetta nera di Búðakirkja.





## Secondo itinerario Penisola di Snæfellsnes

**Punto di partenza:** Reykjavík

**Punto di arrivo:** Stykkisholmur

**Lunghezza:** 350 km

**Tempo necessario:** 1 giorno

Si segue la **strada 1** per 70 chilometri fino a **Borgarnes**. Dopo la cittadina prendere la seconda uscita alla rotonda: da qui si inizia a percorrere la Snæfellsnesvegur, o **strada 54**, che fa il periplo della penisola di Snæfellsnes. Si segue la strada per 89 chilometri e si svolta a sinistra per raggiungere il parcheggio in prossimità della spiaggia di **Ytri Tunga**. Lungo il sentiero costiero che si snoda tra scogli e spiaggia ci sono i cartelli che riportano le norme di comportamento da adottare nel rispetto della fauna locale. Avvistare le foche è molto semplice; con ogni probabilità

basterà solo una passeggiata di mezzogiorno. Si torna guidare sulla strada 54 per 20 chilometri, dopo i quali si svolta a destra per raggiungere il parcheggio. Si lascia la macchina all'inizio del sentiero che conduce in 30 minuti alla base della bellissima cascata di **Bjarnafoss**, incastonata in un anfiteatro di rocce colonnari basaltiche. Terminato il trekking si torna sulla strada 54 solo per pochi metri, si prende la prima svolta a sinistra che ci conduce attraverso la Utne-svegur fino alla **Búðakirkja**. È una fantastica chiesetta nera affacciata sull'oceano, circondata da un basso muro di pietra e un piccolo cimitero nel retro. Si prosegue sulla strada 54 per 24 chilometri e si gira a sinistra in direzione **Arnastapi**. Qui è possibile fare una piacevole passeggiata costiera a ridosso delle bizzarre formazioni rocciose modellate dalla forza del mare onda dopo onda. Si continua sulla strada 54, accompagnati dalla vista dall'imponente vulcano di **Snæfellsnejokull**, l'ingresso al centro della terra nel celebre





romanzo di Jules Verne. Dopo 35 chilometri si svolta a destra fino a raggiungere **Ingjaldshólskirkja**, una graziosa chiesetta dal tetto rosso rubino. È la protagonista solitaria dell'immensa pianura erbosa in cui sorge, contornata da aguzze montagne. Si continua per 30 chilometri sulla 54, fino a un costoso parcheggio a pagamento sulla destra, dominato dalla vicina montagna di **Kirkjufell**. Da qui si raggiunge con una facile camminata di cinque minuti il punto panoramico di **Kirkjufellsfoss**. Ripresa la guida, si arriva infine alla cittadina di **Stykkisholmur** che dista 40 chilometri. Oltre a essere uno dei più importanti centri abitati della penisola, è il porto principale per raggiungere via nave i Westfjords.







## Terzo itinerario Westfjords

**Punto di partenza:** Stykkisholmur

**Punto di arrivo:** Isafjordur

**Lunghezza:** 300 km

**Tempo necessario:** 2 giorni (soste incluse)

Si prende il **traghetto** da **Stykkisholmur** in direzione **Brjanslaekur**. Imboccare poi la **strada 62** per 41 chilometri, al bivio tenere la sinistra in direzione strada 612. Dopo 18 chilometri svoltare a sinistra imboccando la Rauðasandsvegur, **strada 614**, che conduce a **Rauðasandur**. Inizialmente si gode di una vista della spiaggia dall'alto che lascia senza fiato; poi, dopo un modesto scollinamento, l'altopiano finisce e sotto appare la spiaggia arancione, incastrata tra il mare e le mon-

tagne. Percorrendo la strada 614 il divertimento è assicurato grazie al fondo sterrato, ai tornanti aerei e alle pendenze che arrivano fino al 14%. Si torna sulla **strada 612**, una sterrata costruita tra le scogliere a picco sul mare e le montagne, e si guida per 50 chilometri fino a **Latrabjarg**. Qui è possibile percorrere 28 chilometri (andata e ritorno) di sentiero lungo la scogliera, luogo privilegiato per osservare l'avifauna locale. Si ritorna poi a Brjanslaekur, dove si imbecca la **strada 60** che tra brulli altopiani e profondi fiordi conduce alla cascata di **Dynjandi**. Abbandonata la macchina nell'ampio parcheggio, si percorre un rapido sentiero che costeggiando una serie di piccole cascate conduce alla base dell'imponente salto d'acqua. La zona è munita di servizi igienici e tavoli per il picnic. Si coprono gli ultimi 60 chilometri lungo la **strada 60** che separano da **Isafjordur**, città più popolosa dei fiordi e meta finale del viaggio nei Westfjords.



La cascata di Dynjandi. Nella pagina a fianco, in alto: aurora a Stykkisholmur. In basso: la suggestiva costa di Arnastapi.





**DURATA** 10 giorni  
**PREZZO** dai 100 € al giorno (voli esclusi)  
**QUANDO** da fine giugno a fine agosto

### Come arrivare

Il modo più agevole per raggiungere l'Islanda è via aereo. L'aeroporto di riferimento è l'aeroporto internazionale di Keflavik, a 50 km dalla capitale Reykjavik. È servito con voli diretti da numerose città italiane, dalle compagnie low-cost ([www.easyjet.com](http://www.easyjet.com)) a quelle di linea ([www.sas.com](http://www.sas.com); [www.icelandair.com](http://www.icelandair.com)). Vi è anche la possibilità di arrivare via nave con partenza dalla Danimarca. È un'opzione sicuramente più lunga e onerosa in termini economici, ma dà la possibilità di guidare con la propria macchina ed evitare il costoso noleggio auto in loco. Il sito di riferimento è [www.smyrilline.fo](http://www.smyrilline.fo).

### Come muoversi

Il noleggio di una macchina 4x4 è condizione essenziale per poter viaggiare nelle Highlands e Westfjords. Vivamente consigliata l'assicurazione completa per tutelarsi da eventuali danni riportati all'autovettura durante la guida su strade sterrate. In aeroporto sono presenti decine di compagnie di noleggio auto sia internazionali che locali. Sebbene i servizi di navigazione satellitare funzionino bene, è consigliato in ogni caso l'acquisto di mappe cartacee per pianificare il viaggio e orientarsi mentre si guida. In particolare, risultano utili: *HALENDID, Maps of the central highlands 1:300 000*, Islandkort, Island (regione delle Highlands) e *Island Touring Map 1: 600 000 Ferðakort* (mappa dell'intera isola).

### Dove dormire e cosa portare

Il miglior modo per vivere questo territorio è l'utilizzo della tenda, perchè permette di essere estremamente flessibili e adattare i propri piani all'imprevedibile meteo islandese. Fare programmi a lunga data

è pressoché impossibile quando ci si confronta con la natura a queste latitudini! Va tenuto a mente che dal 2015 il campeggio libero è vietato su tutto il territorio, anche al di fuori dei parchi nazionali. La decisione è stata presa in virtù del crescente numero di turisti che minacciavano la conservazione del fragile ecosistema. Rimane comunque possibile piantare la propria tenda in aree designate, che comprendono sia campeggi dotati di tutti i comfort, sia zone dotate dei servizi minimi necessari. Di cosa è necessario munirsi per vivere un'esperienza di questo tipo? Una buona tempera, tanta pazienza e soprattutto un equipaggiamento adatto. Le temperature estive nelle Highlands sfiorano mediamente gli 0° di notte, scendendo al di sotto raramente. Il vero problema rimane il vento, che spazza incessantemente gli altopiani e la pioggia che cade copiosa indipendentemente dal periodo dell'anno. Sacchi a peli con temperatura comfort di almeno 0°, materassi isolanti di 5 cm e un'ottima tenda tre-stagioni impermeabile sono indispensabili per un viaggio di questo tipo. La mascherina per gli occhi è un altro must-have per combattere la luce perenne che illumina senza sosta la notte.

Qui alcuni consigli di strutture dove è possibile alloggiare: *Vatnsás 10*, Vatnsás 10, 340 Stykkishólmur, tel. +3548683932, struttura con quattro casette in fila che fungono da b&b, sviluppate su due piani collegati tra loro. Posizione ottimale a solo 5 minuti di macchina dal porto di Stykkishólmur, accesso agevole e veloce grazie alla modalità self check-in. Il prezzo è di 125 € a notte per quattro ospiti. *Bjarkarholt*, Barðastrandarvegur 451, Islanda, tel. +3544562025, [www.bjarkarholt.is](http://www.bjarkarholt.is), guesthouse dotata di ogni comfort, con camere private e servizi igienici/spazi comuni condivisi. Davanti alla struttura è presente una sorgente termale naturale (con annessi spogliatoi dove cambiarsi) con una vista spettacolare



sulla baia. È consigliato rilassarsi al suo interno dopo una lunga giornata nei Westfjords. Il prezzo è di 100 € a notte per 4 persone. *Loa's Nest*, VMFC+3C Hella, tel. +3548949151, [www.loas-nest.business.site](http://www.loas-nest.business.site), struttura in legno ricavata da un'antica fattoria ristrutturata, immersa in una splendida area verde. Le camere sono spaziose e ben curate, dotate di bagno privato. Gli spazi comuni sono moderni con ampie vetrate che permettono di godersi il panorama circostante. I proprietari hanno una gentilezza e ospitalità unica. Il prezzo è di 175 € a notte per 2 persone. *Freyja Guesthouse and Suites*, Freyjugata 39, 101 Reykjavík, tel. +3546159555, [www.freyjaguesthouse.com](http://www.freyjaguesthouse.com), guesthouse che offre sistemazioni ricche di charme nel pieno centro della capitale. Dotata di cucina moderna e un ottimo servizio colazione, propone anche convenzioni con ristoranti e bar nelle vicinanze. Personale gentile e disponibile. Il prezzo è 190 € a notte per 2 persone.

### Dove mangiare

*Tjörhúsið*, Neðstakaupstað, 400 Ísafjörður, tel. +3544564419, locale a gestione familiare nella zona portuale di Ísafjörður, con bellissimi arredi in legno massello che rendono l'atmosfera calda e rustica. La sera, al prezzo fisso di 50 € a testa, viene proposto un menù a buffet con numerose pietanze a base di pescato locale. Più che una cena è un'esperienza: lo staff del ristorante periodicamente prende parola dando vita a simpatici discorsi per spiegare le varie portate. Ottime anche le zuppe calde. *Sjávargrillið*, Skólavörðustígur 14, 101 Reykjavík, tel. +3545711100, [www.sjavargrillid.is](http://www.sjavargrillid.is), elegante locale nel centro della capitale, dall'atmosfera raffinata che profuma di Nord Europa. Lo chef offre la possibilità di provare pietanze di carne e pesce alla carta oppure dei piccoli menù degustazione. Il prezzo è intorno ai 50 € a testa. *101 Reykjavik Street Food*, Skólavörðustígur 8, 101 Reykjavík,

tel. +3546553818, [www.101reykjavikstreetfood.is](http://www.101reykjavikstreetfood.is), piccolo ristorante lungo una delle vie principali di Reykjavík. Vale la pena fermarsi per provare l'immane fish and chips, croccante panatura all'esterno con un tenero cuore di merluzzo nordico all'interno. Ottimo se si cerca un pasto veloce, sfizioso e a prezzo contenuto. Una porzione di fish and chips costa 13 €.

### Cosa comprare

In Islanda è possibile acquistare i *lopapeysur*, i tradizionali maglioni di lana ovina. Sono realizzati a mano in lana grezza con motivi geometrici su torace, collo e maniche. Immane nell'armadio degli abitanti dell'isola, è diventato un souvenir molto apprezzato dai turisti per la sua incredibile capacità termica e idrorepellente.

### Informazioni utili

*Icelandic Road and Coastal Administration*, [www.road.is](http://www.road.is), sito dove sono riportate in tempo reale informazioni sulle condizioni delle strade e la possibilità di accedere alle F-roads (il cui periodo di apertura generalmente è compreso tra inizio giugno e metà settembre). Risulta necessario controllare gli aggiornamenti ogni volta che ci si metta in marcia lungo queste piste per evitare di imbattersi in condizioni climatiche ostili o strade impraticabili. *Icelandic Meteorological Office*, [www.vedur.is](http://www.vedur.is), piattaforma di riferimento per le previsioni meteorologiche. Offre stime precise nel medio periodo e la possibilità di visionare le animazioni di copertura nuvolosa, temperatura e pioggia ora per ora. È presente anche un'apposita sezione in cui è riportata la probabilità di avvistare l'aurora boreale nelle ore notturne. Altri siti utili per la pianificazione del viaggio con attività, notizie e punti di interesse sono: [www.inspiredbyiceland.com](http://www.inspiredbyiceland.com) e [www.guidetoiceland.is](http://www.guidetoiceland.is).



# Le sinfonie del lago

di Scilla Nascimbene

AUSTRIA CARINZIA/KLAGENFURT

Le acque turchesi del Lago Wörthersee lungo le rive della penisola Maria Loretto.



**Sembrano planare come trasportate dal vento. Le note di Gustav Mahler si diffondono sulle rive di Maiernigg, dal suo intimo rifugio musicale, sciogliendo l'inquietudine del Novecento in una morbida armonia. Dalle vicine montagne, intrise dello spirito celtico, una coppia di gheppi raggiunge il suo nido in cima al campanile di S. Egidio, dimora dell'ultimo guardiano, nel silenzio di un angolo indisturbato, quasi dimenticato, sui tetti rossi della città**







**U**no splendido isolamento: così Gustav Mahler amava definire gli anni trascorsi in solitudine nella sua piccola capanna di composizione, nascosta nella foresta di Maiernigg, sulle rive del Lago Wörthersee.

Nella pace indisturbata di quell'angolo carinziano trascorse le estati dal 1900 al 1907 e scrisse molte delle sue opere, tra cui il famoso Adagietto della Sinfonia n.5. La vita durante quei periodi estivi seguiva esattamente lo stesso schema. Mahler si alzava la mattina all'alba e andava a nuotare nel lago, sempre nello stesso punto. Chiamava la domestica che gli preparava la colazione e la portava alla sua capanna, a circa 60 metri sopra la villa che il musicista si era fatto costruire sulle rive del lago. Non le era permesso prendere il sentiero principale, poiché Mahler non voleva vedere nessuno prima di iniziare a lavorare. Così ogni mattina la donna doveva arrampicarsi attraverso una ripida scorciatoia con tutti i piatti della colazione: caffè, burro, pane di segale e marmellata, un tipo diverso per ogni giorno. Allestiva il tavolo fuori dalla capanna e tornava dalla medesima scorciatoia, per evitare di incontrarlo. La capanna di composizione non era nient'altro che un'umida stanza di 20 metri quadri senza il bagno. All'interno si trovavano un pianoforte a coda, i libri di Goethe e di Kant, gli spartiti di Bach e una cassaforte dove Mahler custodiva le sue composizioni.

Mahler nacque nel 1860 in Boemia, allora parte dell'Impero austro-ungarico, da una famiglia di origine ebraica, tra l'affetto della madre Marie e la severità del padre Bernhard, che ne intuì il talento. Fu nella capitale austriaca che conquistò il più prestigioso incarico musicale dell'epoca, quello di direttore dell'Opera della Corte di Vienna, professione che lo indusse a convertirsi alla fede cattolica, la religione ufficiale. Mahler aveva idee d'avanguardia e trasformò radicalmente l'opera seria. Da sala di ritrovo mondano, piena di luci, sempre aperta e frequentata da persone non interessate alla musica, l'auditorium divenne un luogo solo per la musica, dove gli spettacoli, che si svolgevano al buio, in silenzio e a porte chiuse, erano tenuti da artisti di vero talento. Fu sempre nella capitale austriaca che fece l'altra sua grande conquista: la più bella giovane donna di Vienna, Alma Schindler. E Mahler, "celibe per natura e vergine a quarant'anni", come lo descrive Alma, si innamorò di quella colta e raffinata ragazza, compositrice di musica e musa di famosi artisti austriaci, tra cui Klimt, e nel 1902 la sposò. Ma Alma, diciannove anni più giovane di lui, dovette rinunciare a comporre per assecondare la volontà di Gustav, chiaramente espressa in una lettera di venti pagine che le scrisse prima del matrimonio, in cui le rammentava che, da quel momento, il suo unico compito sarebbe stato quello di moglie. Mahler riservò solo a se stesso il privilegio di comporre; divenne il direttore d'orchestra più celebrato dell'epoca, ma la sua carriera di compositore fu assai controversa.



**Le rive del lago Wörthersee dalla penisola Maria Loretto, sulla sinistra la Villa di Gustav Mahler in stile liberty oggi di proprietà privata, sullo sfondo la torre panoramica Pyramidenkogel. Nella pagina a fianco: la vista sui vigneti e sul Lago Wörthersee dal punto panoramico Zillhöhe.**





“Io sono, per usare un’espressione di Nietzsche, un uomo che non appartiene al proprio tempo [...] Definizione questa che si applica soprattutto ai miei lavori”. “Tre volte senza patria, sono un boemo tra gli austriaci, austriaco tra i tedeschi, ed ebreo tra i popoli del mondo”. Ma “il mio tempo verrà”, sosteneva Mahler. E la storia gli ha dato ragione.

Lavorando nove mesi l’anno all’Opera della Corte di Vienna, gli restava solo il periodo estivo per dedicarsi alla composizione. Nell’idilliaca pace di Maiernigg compose quattro sinfonie, ma anche i *Canti dei bambini morti*, basati su poesie che Friedrich Rückert aveva scritto in seguito alla morte di due suoi figli. Anche Mahler aveva perso sei dei suoi undici fratelli in tenera età e sentiva un forte legame emotivo con il poeta. A quel tempo, però, aveva già due figlie piccole e Alma lo aveva pregato di non terminare quelle opere. “Non riesco a capire come si possa esaltare la morte dei bambini se si è abbracciata la propria figlia, felice e sana, mezz’ora prima. Ricordo di aver esclamato in quel momento: per l’amor del cielo, tu stai chiamando il demonio!” (Alma nelle sue memorie di Gustav Mahler).

Mahler pubblicò entrambi i cicli Rückert nel 1905. E il demonio non tardò ad arrivare. Nel luglio del 1907, nella villa sul lago Wörthersee, sua figlia Maria Anna morì tragicamente, all’età di quattro anni, a seguito di una malattia. Alma cadde nella disperazione. Gustav, prostrato dal dolore, abbandonò il suo amato rifugio e vendette la villa. Non fece mai più ritorno a Maiernigg. Nello stesso anno, le crescenti ostilità

antisemite lo costrinsero a dimettersi dalla carica di direttore d’orchestra e gli fu diagnosticato un grave difetto cardiaco. Si trasferì negli Stati Uniti, lavorando con successo come direttore del Teatro Metropolitan di New York, fino a che dovette rientrare a Vienna per essere ricoverato. Alma rimase vicina a lui fino all’ultimo, mentre sulla stampa viennese ogni giorno comparivano articoli, non privi di ignobili pettegolezzi, sulle condizioni di salute del musicista. Ormai era diventato una star, ma solo come direttore d’orchestra. Morì a Vienna nel 1911, all’età di 50 anni. I biglietti del suo funerale andarono a ruba.

Nel 1971 il film *Morte a Venezia* di Luchino Visconti, accompagnato da parti della Sinfonia n.5, scatenò una vera e propria Mahler Renaissance. I massimi compositori delle generazioni successive identificarono in lui il pioniere della nuova musica del Novecento. “Dal punto di vista più strettamente psicologico, il pubblico del nostro tempo ha riconosciuto in Mahler, più che in ogni altro compositore, il narratore dell’angoscia, della solitudine e di quel senso di sradicamento esistenziale che è alla base dell’identità problematica dell’uomo contemporaneo”. (Gastón Fournier-Facio, *Il mio tempo verrà*).

La capanna è oggi un piccolo museo, aperto da maggio a ottobre, in cui risuona, complessa ed emozionante, la musica di Gustav Mahler, che si diffonde nella foresta di Maiernigg.

Le composizioni dei suoi ultimi anni sono legate alla bellissima Alma. Lui la chiamava affettuosamente Almscheri.





### L'ultimo guardiano della torre

Della signora Helene rimane una foto all'interno della torre campanaria e i grandi numeri romani di ferro battuto che la donna esponeva a 45 metri di altezza per indicare la temperatura. Nel capoluogo della Carinzia, i cittadini, per decidere quanto coprirsi prima di uscire di casa, davano infatti un'occhiata al **campanile della chiesa di Sant'Egidio**. Così dal 1923 al 1966, epoca in cui nella torre viveva e lavorava l'ultimo guardiano: Helene Reichelt. Quando salì per la prima volta i 225 gradini della stretta scala a chiocciola, con un figlioletto in braccio per giunta, pensò di aver commesso uno sbaglio accettando quel lavoro. Sin dal Medioevo, infatti, il guardiano della torre aveva il compito di dare l'allarme in caso di incendi o pericoli imminenti, ma tale professione era stata sempre mal pagata e poco stimata. Helene però sapeva il fatto suo: divorziò dal marito, che passò a miglior vita una settimana dopo, e crebbe da sola 6 figli nella piccola stanza all'interno del campanile, senza acqua corrente, né bagno. Ogni giorno scendeva i 225 scalini per buttare gli escrementi di tutta la famiglia e andare a prendere acqua, cibo, legna e il necessario, che issava dalla cima del campanile tramite un secchio legato a una corda. In condizioni

di vento e intemperie, doveva trasportare tutto in spalla.

E se contiamo i 225 scalini, saliti una volta al giorno per 43 anni, possiamo stimare che la signora Helene, in 20mila salite, si sia arrampicata su 9 milioni scalini, pari a 101 scalate sul monte Everest partendo dal livello del mare! Non solo: a dispetto del marito analfabeta, Helene amava talmente leggere che, a volte, si dimenticava di cucinare. Trasmise però questa passione ai figli che, nonostante venissero scherniti dai compagni di scuola poiché vivevano senza wc né acqua, terminarono gli studi e, addirittura, Hemma, l'ultimogenita, ottenne la cattedra di Fisica Atomica all'Università di Vienna alla fine degli anni Sessanta, senza alcuna borsa di studio.

Oggi è Horst Ragusch, guida turistica di Klagenfurt e guardiano notturno della città, a raccontarci la storia di Helene e a custodire il campanile della chiesa di Sant'Egidio, costruito nel 1709 e per un secolo al secondo posto degli edifici più alti dell'Austria, coi suoi 91 metri. A fargli compagnia, una coppia di gheppi che, ogni anno, a marzo, arriva dalle vicine montagne e nidifica sulla sommità della torre. Nel silenzio di un angolo indisturbato, quasi dimenticato, sui tetti rossi di Klagenfurt.



## Le origini celtiche

Quello che l'archeologo Johann Dominikus Prunner (1654-1718) vide dall'alto dell'area di Zollfeld, e precisamente sul **monte Magdalensberg**, a pochi chilometri da Klagenfurt, fu la pianta di Virunum, fondata sui precedenti insediamenti celtici dall'imperatore Claudio nel 45 d.C. Con i suoi ventimila abitanti, la città fu il capoluogo, fino al V secolo, della provincia romana di Noricum, nome che deriva dalla tribù germanica dei Nori, un popolo indo-germanico che, tra la fine dell'età del bronzo e l'inizio di quella del ferro, si insediò nella regione attualmente occupata dalla Carinzia e dalla Stiria, sviluppando una cultura strettamente legata alla lavorazione dei metalli e in primo luogo del ferro. I Celti invasero la regione occupata dai Nori e appresero le raffinate tecniche metallurgiche. In epoca augustea i Romani penetrarono in maniera pacifica nel loro territorio e chiamarono Norici i nuovi abitanti della regione Noricum. Da quel momento si fa strada anche il concetto di *ferrum noricum*: una lega di ferro e carbonio, quindi acciaio,

fusa dai Norici mediante un processo a fase unica. Le armature così realizzate erano assai ambite per la loro solidità, elasticità e resistenza alla ruggine. Il *ferrum noricum* godeva presso i Romani di una meritata fama, decantata anche nella letteratura classica, e avere il gladio di ferro norico era sinonimo di prestigio e di appartenenza a un ceto alto.

Uno dei centri di produzione del ferro norico si trovava sul monte Magdalensberg, posto sulla Via Francigena, oggi uno straordinario museo all'aperto che custodisce i più importanti scavi archeologici dell'Austria. Prima di arrivare al Magdalensberg da Klagenfurt, sul lato destro della strada, ci si può fermare a visitare l'**Herzogstuhl**, la Sedia del Duca: un doppio sedile di pietra composto da marmi provenienti da Virunum e costruito probabilmente durante il periodo carolingio. Era utilizzato durante le funzioni ufficiali e giudiziarie e divenne simbolo dell'indipendenza della Carinzia dopo che, il 12 settembre 1651, vi si tennero le udienze giuridiche per l'ultima volta. È monumento nazionale.



La vista dal campanile di S. Egidio. Nella pagina a fianco: Horst Ragusch, custode del campanile.



## Tra lago, natura e cultura

**Klagenfurt am Wörthersee**, capoluogo della Carinzia, è una cittadina mitteleuropea crocevia di tre diverse culture. A pochi chilometri dall'Italia e dalla Slovenia, riunisce in sé le anime di questi tre paesi, che si riflettono nel paesaggio, nella gastronomia e nel carattere degli abitanti. Tranquilla e rilassante, ma anche vivace e divertente, è una città a misura d'uomo, adagiata sul **lago Wörthersee**, il più grande dei 1270 laghi carinziani, di cui 200 sono balneabili con temperature fino a 28°. Grazie alle sue limpide acque color smeraldo e calde a partire da maggio, il Wörthersee è il punto di ritrovo degli abitanti nel periodo estivo. In quest'oasi, l'eleganza moderna si sposa alla tradizione, lo spirito innovatore alla gastronomia più radicata. L'estate carinziana si assapora in tre stabilimenti balneari: Klagenfurt, Maria Loretto e Maiernigg, in cui si gode delle placide acque incorniciate dalla vegetazione lacustre e dai panorami montani.

Dallo specchio del Wörthersee si diparte

il braccio del Lendkanal che, orlato dalle ville in stile Jugendstil della Linsengasse della Tarviser Strasse, si protende fin nel cuore della città. Qui le splendide piazze, i viali e i cortili rinascimentali generano un'atmosfera dal fascino mediterraneo, in cui ci si può deliziare anche nel palato, coi prodotti tipici nel Benediktinermarkt o partecipando alle Giornate della cucina dell'Alpe Adria. Passeggiando tra Neuer Platz, Alter Platz o lungo la Kramergasse, la prima zona pedonale dell'Austria, tra esclusive boutique, ristoranti storici e sale da caffè, ci si immerge in quel dolce far niente che il sud dell'Austria ha fatto proprio.

Grazie alla sua posizione, Klagenfurt è però anche una località dal temperamento sportivo che invita a svariate attività. Numerosi sentieri che partono dal centro conducono in mezzo alla natura, come il **Kreuzbergl**, il polmone verde della città, con dei bellissimi scorci sul lago, insieme all'**Europapark** dove, oltre a passeggiare, correre o rilassarsi, si può visitare il Planetario, il Rettillario e







**Il Lendkanal e la pista ciclabile che conduce alla penisola Maria Loretto.** Nella pagina a fianco: **la zona del passeggio in Alter Platz.**

il Minimundus, con oltre 159 modelli di monumenti di più di 40 paesi, realizzati a mano in scala 1:25. Per gli amanti delle sacche e delle mazze che in vacanza non vogliono rinunciare a green e bunker, il campo da golf di Seltenheim è un piccolo gioiello e si trova a pochi chilometri dalla città.

Non mancano musei, gallerie d'arte ed eventi sportivi e culturali: dal leggendario Ironman Austria agli United World Games, il Wörthersee-Stadion si è affermato anche come sede di concerti di ampio richiamo. Nel programma serrato di appuntamenti culturali spiccano le Giornate della letteratura di lingua tedesca, durante le quali viene conferito il Premio Ingeborg Bachmann. Josef Winkler, uno dei più significativi scrittori austriaci, vive a Klagenfurt; Robert Musil vi nacque. Di caratura mondiale sono le Giornate della musica antica che, nel contesto della Trigonale agli inizi di settembre, presentano il meglio della musica barocca nelle tre sedi di Maria Saal, St. Veit e Klagenfurt.

#### **In bici sul lago, tra borghi e castelli**

Agli appassionati di bicicletta Klagenfurt offre una rete di piste ciclabili che

si dipanano per 120 chilometri, per tutti i gusti e difficoltà. Lungo i corsi d'acqua della città si snodano ampi percorsi ciclabili che a est collegano Klagenfurt a Grafenstein e a nord arrivano fino a Maria Saal, il comune con il famoso duomo gotico. Partendo dal centro e seguendo il percorso del **Lendkanal**, un idilliaco canale artificiale immerso nel verde, si arriva alla penisola di Maria Loretto. Dalla Neuer Platz partono due piste ciclabili interregionali: la **R7** si snoda verso nord, in direzione di Friesach, una suggestiva cittadina medievale, e la **R4**, la ciclabile del Wörthersee, conduce a Velden, da dove si può comodamente rientrare in battello con bicicletta al seguito. Gli amanti della bici da corsa, possono optare per la rotta più impegnativa attraverso la valle dei laghi di Keutschach, la stessa impiegata per l'Ironman. I più nostalgici possono esplorare gli affascinanti castelli dei dintorni, come quello inespugnabile di **Hochosterwitz**, arroccato su una rupe di 150 metri. Klagenfurt offre un noleggio bici autonomo gestito da Nextbike Klagenfurt e 20 diversi punti di appoggio in città.





Un idilliaco scorcio del Lago Wörthersee dal Castello Maria Loretto. Nella pagina a fianco: Alter Platz e la colonna della peste.





### In battello sul Wörthersee

La posizione del capoluogo carinziano è strategica per visitare la regione ed è il punto di partenza ideale per un giro in battello, facendo rotta sui pittoreschi borghi che si affacciano sulle rive, sulle quali si specchiano le dimore signorili costruite intorno al 1900 dalla nobiltà asburgica che amava villeggiare nelle località sui laghi del sud. Sulla sponda meridionale del lago si incontrano i paesini di **Maria Wörth** e **Reifnitz**, da cui partono vari itinerari escursionistici, il santuario e il campo da golf di Dellach. A metà strada tra Klagenfurt e Velden, si incontra la località balneare di **Pörschach**, conosciuta per il leggendario stabilimento balneare Werzer's Badehaus, rinomato già nel XIX secolo. A **Velden**, la destinazione più mondana e vivace del lago, si è accolti dallo Schloss Velden, lussuoso hotel dalle inconfondibili pareti gialle e oggi parte della catena alberghiera Falkensteiner. Si può scegliere un Rundfahrt, un percorso circolare di circa due ore e mezza che permette di osservare il paesaggio dall'acqua e, acquistando un biglietto combinato, si ha anche l'entrata alla spettacolare **Pyramidenkogel**, una torre ultramoderna e panoramica costruita in legno. Situata a 851 m di quota, con i suoi 100 metri di altezza è la tor-

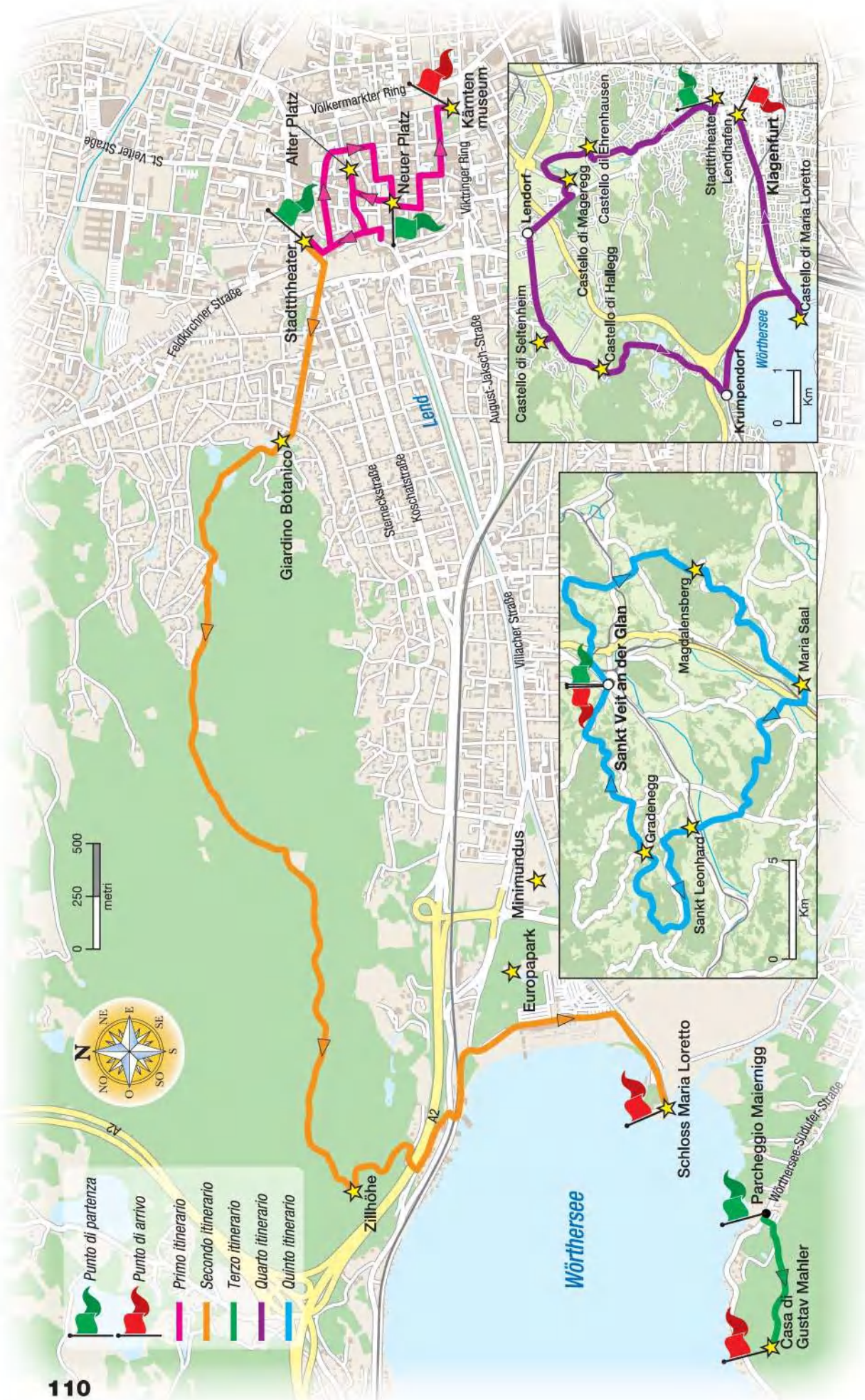
re di osservazione in legno più alta del mondo. È progettata in modo da evitare ogni barriera, presenta forme sinuose e armoniche e sovrasta il lago Wörthersee, offrendo una vista impareggiabile a 360° sulle montagne austriache. La torre propone uno scivolo lungo oltre 120 metri con un dislivello di 52 metri. Si può salire a piedi (441 gradini) oppure prendere l'ascensore panoramico. Per maggiori informazioni: [www.pyramidenkogel.info](http://www.pyramidenkogel.info).

### Le giornate della cucina Alpe Adria

L'evento culinario internazionale, organizzato da Tourismus Region Klagenfurt, è giunto alla sua sesta edizione. Dal 7 al 24 settembre 2023, nel cuore della città di Klagenfurt si svolgeranno due settimane ricche di eventi culinari insieme a cuochi stellati ospiti, degustazioni, show cooking e tre giorni di mercatino Genussmeile (Miglio del Gusto) dal 15 al 18 settembre con circa 80 produttori dell'Alpe Adria. Prevista per il mese di agosto è anche la presentazione del terzo libro *Il matrimonio del Gusto* (Geschmackshochzeit) Ed. Wieser Verlag, scritto nelle tre lingue dell'Alpe Adria (italiano, tedesco e sloveno) che racchiude conoscenze e ricette degli ospiti alle giornate della Cucina Alpe Adria degli ultimi due anni. Informazioni sul programma e sui partecipanti: [www.visitklagenfurt.at/alpenadria](http://www.visitklagenfurt.at/alpenadria).



-  Punto di partenza
-  Punto di arrivo
-  Primo itinerario
-  Secondo itinerario
-  Terzo itinerario
-  Quarto itinerario
-  Quinto itinerario



 Casa di Gustav Mahler

 Parcheggio Maiernigg

 Schloss Maria Loretto

 Europapark

 Minimundus

 Zillhöhe

Wörthersee

Giardino Botanico

Stadttheater

Kärnten museum

Klagensfurt

Lendhefen

Stadttheater

Wörthersee

Krumpendorf

Castello di Maria Loretto

Castello di Hallegg

Castello di Ehrenhausen

Castello di Mageregg

Lenddorf

Castello di Seltenheim

Wörthersee

Krumpendorf

Wörthersee

Krumpendorf

Wörthersee

Krumpendorf

Wörthersee

Krumpendorf

Wörthersee

Krumpendorf

Wörthersee

Krumpendorf

Wörthersee

Krumpendorf

Wörthersee



## Gli itinerari

---



### Primo itinerario Giro in città

**Punto di partenza:** Neuer Platz

**Punto di arrivo:** Museo Regionale Rudolfinum

**Lunghezza:** 3,2 km

**Tempo necessario:** intera giornata in-  
cluse visite

---

Partiamo da **Neuer Platz**, la piazza principale, cuore della città rinascimentale. Al centro, la **Fontana del Lindwurm** (del drago) è uno dei simboli di Klagenfurt: fu realizzata nel 1593 a partire da un unico blocco di scisto verde proveniente dal Kreuzbergl, il monte cittadino. Si stima che il peso di questo animale con la testa di rinoceronte, il corpo d'uccello e la coda di serpente si aggiri intorno alle 6 tonnellate e, secondo le storie dell'epoca, sarebbe stato trascinato sulla piazza da 300 giovinetti in abito bianco. La leggenda racconta che il Lindwurm era un drago alato che viveva in una palude tra il fiume Drava e il lago Wörthersee e che amava cibarsi di belle ragazze e di qualche mucca, in mancanza d'altro. E proprio grazie a un toro usato come esca, fu ucciso con uno stratagemma da tre ragazzi che non sopportavano più gli orribili sacrifici richiesti

dal mostro sempre affamato. Completano la fontana la statua di Ercole con una mazza chiodata e una ringhiera seicentesca in ferro battuto. Un tempo la fontana forniva acqua per dissetarsi e per spegnere gli incendi. Sulla piazza si affacciano edifici di rilievo, come il **municipio** (Rathaus), l'**antica farmacia** (oggi Apotheke vorm Lindwurm), il **Viktringer Hof**, ex sede dei Cistercensi (Karfreitstrasse 1), e si impone il **monumento a Maria Teresa**, una delle tre statue in cui l'imperatrice è raffigurata in posizione eretta. Maria Teresa, detta anche la suocera di mezza Europa, ebbe 16 figli in 19 anni e, poiché quasi sempre incinta, veniva ritratta seduta. Nei suoi 40 anni di regno fu artefice di molte riforme e introdusse l'obbligo scolastico. La statua originale del 1765, realizzata in occasione della visita dell'imperatrice a Klagenfurt, fu sostituita da una copia bronzea nel 1873. Imbocchiamo la **Kramergasse**, la via dello shopping, la più antica zona pedonale d'Austria, dove si affacciano palazzi rinascimentali in stile secessionista. Lungo la via noteremo una fontana con l'**omino del Wörthersee** che raffigura il leggendario protagonista delle origini del lago Wörthensee. Ai piedi della fontana, i mosaici raffigurano gli stemmi delle città gemellate con Klagenfurt. Arriviamo alla **Alter Platz**, la piazza vecchia, che costituisce il centro del borgo medievale, un tempo sede del mercato. Klagenfurt, che ottenne il titolo di città nel 1252, fu



La Fontana del Drago, Neuer Platz.



distrutta da un incendio nel 1518 e donata dall'imperatore Massimiliano agli stati provinciali perché la ricostruissero. Fu un architetto italiano, Domenico dell'Allio, a riedificare Klagenfurt in stile rinascimentale. Il 90% dell'odierna città è cinquecentesca, epoca in cui arrivarono i protestanti e Klagenfurt divenne capoluogo della Carinzia. Rimangono più di 50 cortili rinascimentali all'interno degli edifici storici. Nella piazza si erge la **colonna della SS. Trinità**, o colonna delle peste, eretta nel 1681, e si affacciano palazzi signorili con cortili interni, risalenti al XVI e al XVII sec, tra cui spicca l'**antico municipio** (Altes Rathaus) che vanta uno dei porticati più belli dell'Austria. Prendiamo la Tabakgasse e arriviamo all'imponente edificio a ferro di cavallo con due torri laterali, **sede del Parlamento Regionale** (Landhaus) e fatto costruire dai protestanti del XVI sec. Al suo interno, la **Sala degli stemmi** (Wappensaal) è la più importante sala carinziana, con 665 stemmi affrescati, dal XVI secolo al 1918, e relativi a tutti i politici che avevano il diritto di voto al Parlamento Regionale. L'affresco sulla volta, che rappresenta l'imperatore Carlo VI, è di Josef Ferdinand Froml, il più famoso pittore barocco della Carinzia, che per quell'opera si è ispirato a Giambattista Tiepolo. Sul lato est, l'odierno **ristorante Landhaushof** (sec. XV) fungeva da dimora cittadina dei preposti di Maria Saal.

Prendiamo Ursulinengasse, poi svoltiamo a destra sulla Heiligengeistplatz per una visita alla **Chiesa di San Egidio**, edificata nel 1335, ricostruita nel Settecento, e nella quale fu celebrata la prima messa con rito protestante di Klagenfurt. Al suo interno merita una visita la **Fuchskapelle**: la psichedelica cappella dell'Apocalisse realizzata tra il 1991 e il 2010 dal padre del Realismo fantastico viennese Ernst Fuchs, abbinando scene bibliche a scene moderne e mettendo a confronto l'era contemporanea con le visioni di San Giovanni (per visite: tel. + 43463511308). Saliamo sul **campanile** da dove si gode di una vista a 360° sulla città, sul lago Wörthersee oltre le Caravanche fino alla Koralpe. Nel vecchio alloggio del campanaro, l'odierno custode Horst Ragusch vi racconterà la storia della torre campanaria e il mestiere dei campanari (per orari tel. +436502424555).

Percorriamo Ursulinengasse fino al **Teatro civico** (Stadttheater), edificato tra il 1908 e 1910 nella ricorrenza del 60° anno di regno dell'imperatore Francesco Giuseppe. Attraversando l'adiacente **Galleria Civica**, anche sede di una scuola di musica, arriviamo alla **Pfarrplatz** in cui domina **chiesa parrocchiale** del XVII sec. Una cappella ospita la **tomba di Julien Green**, scrittore e drammaturgo statunitense. Raggiungiamo l'adiacente **Heuplatz** con il **monumento a S. Floriano** e ci immettiamo su Wienergasse. Oltrepassiamo Alter Platz e proseguiamo dritto su Kramergasse fino a Neuer Platz. Prendiamo Burgasse e visitiamo il **Museo di arte moderna della Carinzia (MMKK)** allestito in un ex fortezza del 1586.

Torniamo in Neuer Platz e, accanto al monumento a Maria Teresa, imbocchiamo Postgasse fino al **Benediktiner Markt**, il mercato cittadino. I padiglioni sono aperti tutti i giorni e ospitano ristoranti e locali. Il giovedì e il sabato, dalle 6 alle 13, i contadini della zona vendono i loro prodotti. Nel periodo estivo, il venerdì pomeriggio suonano le bande musicali. L'adiacente chiesa **Marienkirche** è stata edificata nel 1613 per i Francescani.

Prendiamo Lidmanskyygasse e raggiungiamo **Domplatz**. Visitiamo il **Duomo**, commissionato nel 1581 dai ceti protestanti. Nel mese di maggio la chiesa ospita concerti tutti i giorni. Di fronte alla facciata del duomo si trova un plastico della città. Prendiamo Karfreitstrasse e svoltiamo a sinistra su Paulitschgasse continuando dritto fino al **Museo Regionale Kärnten Museum** che custodisce oltre due milioni di pezzi e un prezioso mosaico di epoca romana (III sec) raffigurante Dionisio, esteso su una superficie di 30 mq.







## Secondo itinerario Dalla città, al monte, al lago

**Punto di partenza:** Teatro civico

**Punto di arrivo:** Minimundus

**Lunghezza e dislivello:** 12 km / 148 m

**Difficoltà:** media

**Tempo necessario:** mezza giornata

Dal **Teatro civico** percorriamo Radezkystrasse per 950 m fino al **Giardino Botanico**. Saliamo quindi sulla collina, lungo la **Via crucis** fino alla **chiesa Kalvarienbergkirche**. Consacrata nel 1742, è il punto di partenza ideale per un'escursione sul **Kreuzberg**, il monte cittadino da cui proviene l'ardesia con la quale è stato scolpito in un unico pezzo il Lindwurm della Neuer Platz (fontana del drago). Facciamo sosta al **Ristorante Schweizerhaus** e continuiamo a salire fino ad arrivare all'**Osservatorio** e alla sua piattaforma panoramica. Pren-

diamo il sentiero n.11 che, passando davanti a tre laghetti, si unisce al sentiero Atzgrubenweg. Dopo circa un'ora si raggiunge il **punto panoramico Zillhöhe**, che offre una bellissima vista sui vigneti e sul lago. Scendiamo fino alla sponda orientale del **lago Wörthersee** e proseguiamo fino alla **penisola di Maria Loretto**, dominata dall'omonimo **castello**. Torniamo verso il **lido Strandbad** per un po' di relax sulle rive del lago (ingresso da fine aprile a metà settembre a pagamento). Possibilità di fare un'escursione in battello. Attraversiamo l'area verde **Europapark**, tra sculture in pietra di artisti internazionali. Visitiamo il **Rettilario**, il **Planetario** e il **Minimundus**, un parco in cui sono esposti modelli di edifici di 50 Paesi, treni, navi e ponti riprodotti nei minimi dettagli in scala 1:25. Non mancano il lancio dello Space Shuttle, l'apertura del ponte levatoio del Tower Bridge, convogli ferroviari che girano incessantemente sui binari e una **ruota panoramica** per una vista a 360°.



**Minimundus.** Nella pagina a fianco: **la Sala degli Stemmi.**





### Terzo itinerario Lo spirito di Gustav Mahler

**Punto di partenza:** *parcheggio Maier-nigg*

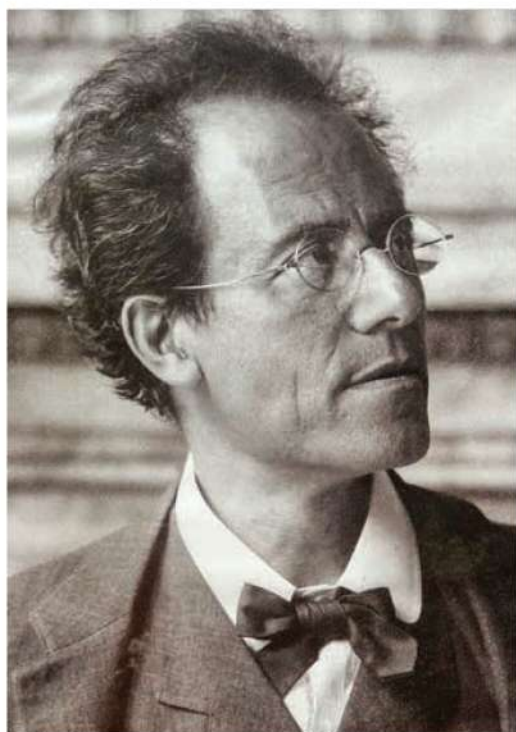
**Punto di arrivo:** *casa di composizione di Gustav Mahler*

**Lunghezza e dislivello:** 650 m / 50 m

**Durata:** 12 minuti

Per avvicinarsi allo spirito del grande compositore Gustav Mahler, facciamo visita alla piccola casa in mezzo al bosco, nella quale compose le sue opere principali, durante i mesi estivi dal 1900 fino al 1907, mentre soggiornava con la famiglia nella villa che aveva fatto costruire sulle sponde del lago. Partiamo dal parcheggio segnalato sul lato opposto alla spiaggetta di **Maiernigg** e seguiamo le indicazioni **Gustav Mahler Weg**. Attraversiamo il bosco e, dopo circa 650 m, arriviamo alla piccola casa immersa nella natura e nel silenzio. Visite da maggio a ottobre, 10 -13,

giov - dom, 3 €. Ci si può sedere sulle panchine esterne e, con il sottofondo musicale, assaporare l'anima di Mahler per capire come il bosco e il silenzio siano stati per lui delle vere muse.



La casa di composizione di Gustav Mahler. In alto: una foto del musicista. Nella pagina a fianco: il Castello di Maria Loretto.





## Quarto itinerario Tour dei castelli in bici

**Punto di partenza:** Teatro civico

**Punto di arrivo:** Lendhafen

**Lunghezza:** 22 km

**Difficoltà:** media

**Tempo necessario:** 2 h

Partiamo dal **Teatro Civico** e da Radetzkystrasse svoltiamo a destra in Lerchenfeldstrasse, poi Aichelburg-Labia-Strasse. Continuiamo verso est attraverso Oberlercherstrasse in Jahnstrasse. Seguiamo Gutenbergstrasse e superiamo l'area dell'ospedale fino a Glanradweg. Ci dirigiamo verso ovest lungo la pista ciclabile del Glan fino a Mantschehofgasse e svoltiamo in Feschnigstrasse, che conduce al **Castello di Ehrenhausen**. Lungo il Druckerweg e la Magereggerstrasse si attraversa il ponte Glan fino al **Castello di Mageregg**. Quindi si passa il sottopassaggio della Kärntner-Bundesstrasse, in direzione di Feldkirchnerstrasse fino a **Lendorf**. Il sentiero conduce verso ovest lungo la Seltenheimer Strasse, oltre il **campo da**

**golf** e il **Castello di Seltenheim**. Proseguiamo lungo Hallegger Strasse, oltre Tultschnig e poi lungo una breve strada tortuosa fino al **Castello di Hallegg**. Percorriamo Hallegger Strasse, superando i laghetti Hallegger Teiche e proseguiamo fino a raggiungere **Krumpendorf**. Il percorso prosegue oltre il passaggio a livello di Kropfitschbad e verso est lungo il **lago Wörthersee** fino alla baia orientale di Klagenfurt. Qui si può fare una deviazione al **Castello di Maria Loretto** sull'omonima penisola. Costruito nel 1652 come residenza di villeggiatura, oggi è il posto più gettonato per matrimoni della baia orientale, con coppie che vengono da ogni parte del mondo. Il sentiero conduce oltre il lido di Klagenfurt fino al **canale Lendkanal** - da lì si prosegue un po' più a ovest - alla fine del Lorettoweg si trova il castello di Maria Loretto. Lungo il Lendkanal in direzione est, dopo circa 4 km, si raggiunge il **Lendhafen**, ovvero il Porto sul Lend, il percorso che dal Lago Wörthersee conduce al centro. Il Lendkanal fu scavato nel XVI sec. come via di trasporto. Il pontile Elisabethsteg al porto fu costruito nel 1856 e inaugurato al cospetto dell'imperatrice Sissi da cui prese il nome.







## Quinto itinerario

### I 4 monti sacri

**Punto di partenza e di arrivo:** *St. Veit an der Glan*

**Lunghezza:** 77,2 km

**Tempo necessario:** 3 o 5 giorni

*Il giro sui 4 monti sacri della Carinzia centrale (Magdalensberg, Ullrichsberg, Veitsberg e Lorenziberg), con partenza da St. Veit an der Glan, ruota attorno all'usanza secolare della Corsa delle Quattro Montagne (Vierbergelauf): la marcia che si svolge due settimane dopo il Venerdì Santo, nel "Dreinagel-Freitag" (Venerdì dei Tre Chiodi), durante la quale i partecipanti partono intorno a mezzanotte, dopo la messa sul monte Magdalensberg e toccano le cime di 4 montagne. A seconda delle condizioni fisiche, l'itinerario, in 5 tappe, può essere completato in 3 o 5 giorni. Per maggiori informazioni: tel. + 434212 45608, [www.mittelkaernten.at](http://www.mittelkaernten.at).*

#### 1° tappa: St. Veit an der Glan – Magdalensberg (16,2 km, 6 ore, dislivello 762 m)

Gli edifici storici dell'ex capoluogo della Carinzia colpiscono nel centro storico di **St. Veit**. Si costeggiano i vigneti, il **castello di Taggenbrunn** e il **Längsee** con il venerabile **monastero**. Un percorso attraverso 14 porte conduce all'interno del **castello di Hochosterwitz**, sulla sommità di una montagna che sorge nel mezzo della **pianura di Launsdorf**. La fortezza, costruita nel XVI sec. è proprietà della famiglia Khevenhüller da 470 anni. Il testamento del capostipite è scolpito sulla pietra del castello e la sua ultima volontà è rispettata ancora oggi. Suo nipote, l'attuale proprietario, cura per i visitatori un vasto programma. Nel ristorante si possono gustare le prelibatezze locali della cucina carinziana. Dopo la visita al castello, riprendere il sentiero segnalato che prosegue fino alla cima del **Magdalensberg**, con una splendida vista sulla Carinzia centrale.

#### 2° tappa: Magdalensberg - Maria Saal Herzogstuhl (14 km, 4 ore, dislivello 81 m)

Iniziando la discesa dal Magdalensberg, si ha una vista panoramica sulle altre montagne del percorso. Si visitano gli **scavi celtoromani**, i più grandi scavi delle Alpi orientali che hanno restituito l'**antica città sul Magdalensberg**, con reperti di 2000 anni fa. Si attraversa la città di **Ottmanach**, dove è cresciuto il musicista di fama mondiale Udo

Jürgens. Arrivando in fondo alla **valle di Zollfeld**, cuore storico della Carinzia, si incontrano importanti testimonianze storiche come la **Prunnerkreuz (Croce di Prunner)**, una cappella di proprietà privata sui cui muri si trovano iscrizioni e pietre incise datate dal periodo celtico-romano fino al XIX secolo), l'**Herzogstuhl (Sedia del Duca)** e la gotica **Cattedrale di Maria Saal**.

#### 3° tappa: Maria Saal Herzogstuhl - St. Leonhard (15 km, 6.30 ore, dislivello 582 m)

Si attraversa **Kading** e **Möderndorf** e si fa visita al **Castello di Möderndorf** (XII sec). Si raggiunge **Pörtschach am Berg**. La salita un po' più faticosa verso l'**Ullrichsberg** conduce attraverso il versante meridionale del Mons Sacro. Si ritorna a valle attraverso il suo fianco settentrionale e si arriva a **Zweikirchen** passando per **Karnberg**. Si attraversa il **Glantal** fino a raggiungere infine il paese di **St. Leonhard**.

#### 4° tappa: St. Leonhard – Gradenegg (18 km, 6 ore, dislivello 845 m)

Si attraversa il paese di **St. Leonhard** fino all'inizio della salita attraverso il cosiddetto "Kulm". Dopo aver superato il Kulmberg si raggiunge **Liemberg** camminando più in alto. Si arriva a **Zwattendorf** attraverso l'alta valle del Liemberger Bach. Qui inizia la faticosa salita al Veitsberg, il punto più alto dell'intero giro (1158 m s.l.m.). Dopo una breve sosta presso la chiesa, seguiamo sul crinale sopra la Glantal fino a **Gradenegg**.

#### 5° tappa: Gradenegg - St. Veit an der Glan (13,7 km, 4:30 ore, dislivello 397 m)

L'ultima tappa apre una vista meravigliosa sulla Glantal, sulle montagne delle Caravanche e sulle Alpi Carniche. Sul sentiero alcune croci storiche indicano la via per la quarta delle montagne sacre: il **Lorenziberg**.



Il castello di Hochosterwitz.



<b>DURATA</b>	5 giorni				
<b>PREZZO</b>	da 100 € al giorno				
<b>QUANDO</b>	tutto l'anno				

### Come arrivare

**In auto:** da sud, attraverso Ljubljana e la B91 Loiblpass-Strasse (passo di Loibl), oppure attraverso Udine e Tarvisio sulla A23 (A2 Südautobahn). Klagenfurt si trova a 60 km dal confine con l'Italia. **In treno:** con la rete ÖBB fino al centro di Klagenfurt, [www.oebb.at](http://www.oebb.at), [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com). **In aereo:** l'aeroporto di Klagenfurt dista pochi km dal centro. I collegamenti con le città italiane vengono offerti dai vicini aeroporti di Trieste o Venezia, da cui un servizio navetta porta direttamente a Klagenfurt, [www.goopti.com](http://www.goopti.com).

### Dove dormire

*Hotel Sandwirth*, Pernhartgasse 9, Klagenfurt, tel. +4346356209, [www.sandwirth.at](http://www.sandwirth.at), l'imperatore Napoleone e molti ospiti famosi hanno soggiornato al Sandwirth. Ubicato in un edificio neoclassico nel centro di Klagenfurt, a

soli 200 m dalla zona pedonale, offre l'accesso gratuito alla zona relax con sauna e palestra e moderne camere complete di ogni comfort, da 90 €. Durante il periodo estivo viene servita sulla terrazza una ricca colazione con prodotti regionali. *Gipfelhaus Magdalensberg Famiglia Skorianz*, Magdalensberg 16, Sankt Veit an der Glan, Österreich, tel. +4342242249, [www.hotel-magdalensberg.at](http://www.hotel-magdalensberg.at), sulla cima del Magdalensberg a Ottmanach offre viste panoramiche su Klagenfurt e sulle montagne circostanti. Gli appartamenti in stile alpino dispongono di balcone, soggiorno con stufa in maiolica e zona pranzo, cucina, 2 camere e bagno, da 295 € in mezza pensione per 2 persone a notte. È possibile soggiornare in uno chalet privato. Specialità regionali sono servite nel ristorante in loco e sulla terrazza solarium. A disposizione degli ospiti una piscina all'aperto e un'area SPA. La chiesa di pellegrinaggio Magdalensberg si trova accanto alla struttura. Il lago Wörthersee e Klagenfurt sono raggiungibili in 25 minuti di auto. I siti archeologici celtici e romani distano 1 km. *Buschenschenke Brunnerhof*, Pirkfeld 1, Sankt Georgen am Längsee, Iris Stromberger, tel. +436644300556, [www.brunnerhof.cc](http://www.brunnerhof.cc), in un romantico



Buschenschenke Brunnerhof, Pirkfeld.





Lo chalet privato del Gipfelhaus Magdalensberg.



All'ombra del glicine, Buschenschenke Brunnerhof, Pirkfeld.

cottage all'interno di una fattoria del 1509, appartamenti dotati di ogni comfort, disponibili per un minimo di 3 notti, da 80 € al giorno. Nell'azienda agricola biologica si allevano oche, anatre, galline e maiali. Ristorante Slow Food con prodotti propri, specializzato in piatti a base di oca.

### Dove mangiare

**Zommstehn am Markt**, Wiener Gasse 10, Klagenfurt, tel. +436641116555, ristorante- vinoteca nella zona pedonale più antica dell'Austria: Igor e Anja Ogris hanno realizzato un rifugio gastronomico della regione Alpe-Adria con vini, specialità biologiche e ottimi spuntini: formaggio di capra arrostito con avocado e barbabietola 15 €,

petto di pollo marinato con zenzero, aglio, mais e patate con prezzemolo 18,50 €. **Ristorante Maria Loretto**, Lorettoweg 54, tel. +4346324465, [www.restaurant-maria-loretto.at](http://www.restaurant-maria-loretto.at), sull'incantevole penisola Maria Loretto, il ristorante si affaccia sulla sponda del lago Wörthersee e serve i suoi piatti sulla terrazza, nel giardino o nell'ambiente interno finemente decorato: Käsnudel (ravioli di formaggio) della Carinzia con insalata 14,90 €, piatto di pesce misto Maria Loretto, patate alle erbe aromatiche e insalata 26,90 €. **Gasthaus im Landhaushof**, Landhaushof 1, Klagenfurt, tel.+43463502363, [www.gut-essen-trinken.at/der-landhaushof](http://www.gut-essen-trinken.at/der-landhaushof), cucina austriaca con accenti carinziani e alpino-adriatici in un ristorante storico situato ai piedi del palazzo sede del governo regionale: gnocchi di patate e ricotta fatti in casa con asparagi, pomodorini, porro e parmigiano 15,50 €, filetto di trota lacustre carinziana con risotto agli asparagi 25,90 €.



Ristorante Maria Loretto.



## Acquisti a Km 0



Susanne Obersteiner, Kärntner Heimatwerk.



Gerhard Orou, orafo del Lieblich.

*Kärntner Heimatwerk*, Herrengasse 4, Klagenfurt, tel. +43463555750, [www.heimatwerk-kaernten.at](http://www.heimatwerk-kaernten.at), costumi tradizionali di tutte le valli della Carinzia, tessuti e sartoria su misura, artigianato carinziano. *Benediktinermarkt*, Benediktinplatz, giovedì e sabato, 6.30 - 13, i contadini della Carinzia, Stiria e Slovenia vendono i loro prodotti; venerdì c'è il mercato biologico. Da lunedì a venerdì dalle 6.30 alle 16 (il mercoledì fino alle 13.45) si possono degustare le specialità gastronomiche nelle due sale interne del mercato. *Birrifficio Schleppe*, Schleppeplatz 1, Klagenfurt, tel.+4346342700, birra artigianale in un birrifficio storico.

*Lieblich*, Heuplatz 2, Klagenfurt, tel. +436606822014, [www.lieblich-lieblich.com](http://www.lieblich-lieblich.com), Gerhard Orou e Brigitte Schüssler realizzano preziosi manufatti in oro e metalli, gioielli, incisioni su metallo; hanno inciso armi e monili per capi stato e importanti autorità.

## Gite in barca sul lago Wörthersee

L'attracco delle barche per il Wörthersee si trova nella baia orientale. Fino al 31.10.2023 si può partire per varie escursioni scegliendo tra varie imbarcazioni, tra cui la nostalgica *Thalia*, uno dei battelli più antichi del Wörthersee, o la moderna barca a pannelli solari "Maria Worth". Biglietto giornaliero 19 €, [www.woerthersee-schiffahrt.at](http://www.woerthersee-schiffahrt.at).

## Noleggio bici

*Nextbike*, tel.+434635373333, [www.nextbike.at](http://www.nextbike.at).

## Golf

*Golfclub Klagenfurt-Seltenheim*, Seltenheimer Strasse 137, Klagenfurt-Wölfnitz, tel. +4346340223, [www.golf-seltenheim.at](http://www.golf-seltenheim.at), con le sue 27 buche è il campo da golf più esteso della Carinzia, a soli 10 min di auto dalla città.

## Wörthersee Pluscard

Soggiornando in una struttura a Klagenfurt gli ospiti ricevono una tessera valida per 3 aree, Klagenfurt, lago Wörthersee e Carinzia centrale, che offre ingresso gratuito e sconti fino al 50% su diversi servizi. Per maggiori informazioni: [www.visitklagenfurt.at/it/services/woerthersee-pluscard](http://www.visitklagenfurt.at/it/services/woerthersee-pluscard).

## Visite guidate in lingua italiana

Guide turistiche carinziane, amanti della regione influenzata da tre importanti culture, tel. +43676842672100, [www.kaernten-guide.at](http://www.kaernten-guide.at). Visite guidate a tema e serali con il guardiano notturno, [info@visitklagenfurt.at](mailto:info@visitklagenfurt.at).

## Informazioni utili

*Ufficio Turistico della Regione di Klagenfurt am Wörthersee*, Neuer Platz 5, Klagenfurt, tel. +43463287463, [www.visitklagenfurt.at](http://www.visitklagenfurt.at). *Ente Turistico della Carinzia*, [www.carinzia.at](http://www.carinzia.at).



# Sal, l'isola del "no stress"



Il paese di Santa Maria con la sua spiaggia bianchissima.



---

**Tra avventure in quad, sport acquatici, escursioni in catamarano, bagni di sale e con gli squali, l'isola capoverdiana di Sal rimane nel cuore per i colori intensi, il vento incessante, la calorosa accoglienza e i ritmi rilassati**





**S**ono ormai passate diverse settimane dal mio soggiorno a Capo Verde, sull'isola di Sal. Certo non ho visto foreste tropicali, non siamo stati assaliti da mosquitos strani, non abbiamo mangiato cibi particolarmente esotici, ma a distanza di tempo, mi è rimasto nel cuore il colore del mare e l'immane vento che ci ha accompagnato per tutta la settimana.

Ci tornerai? Sì. Ci tornerò. Fosse anche solo per respirare quell'atmosfera "no stress" (motto dell'isola) che ti abbraccia per tutta la giornata. Perché sull'isola di Sal il tempo sembra rallentare.

### **Sole e mare cristallino**

Sono partito a fine aprile trovando una temperatura tra i 25 e 30 gradi e pochissimo vento, nonostante solo pochi mesi prima si fossero svolti qui i campionati mondiali di kitesurf. Il capoverdiano Mitu Monteiro è tra i massimi esperti di questo sport.

Il periodo migliore per apprezzare Capo Verde è quello che va da ottobre a marzo, ideale quindi per chi vuole fuggire dai primi freddi anche se in realtà è una meta valida 365 giorni l'anno.

Sal è una delle dieci isole che formano l'arcipelago di Capo Verde. È senza dubbio la più famosa insieme a Boa Vista, che come Sal appartiene al grup-

po delle isole Barlavento, cioè "sopra-vento", e Fogo, che invece fa parte del gruppo di isole Sotavento, posta più a sud e caratterizzata dalla presenza di un vulcano ancora attivo e dalla produzione di un ottimo vino. L'isola di Sal si estende per 216 km<sup>2</sup> di roccia e sabbia; mare cristallino e vento sono le sue caratteristiche principali. Ad eccezione di qualche dolce collina a nord, è priva di rilievi; il nome originario era infatti *Ilha*



**Il molo in legno di Santa Maria. In alto: tra i vicoli di Santa Maria. Nella pagina a fianco: il pescato del giorno al mercato sul molo.**



## Un po' di storia

L'arcipelago fu scoperto nell'anno 1456 da navigatori italiani e portoghesi che lo descrissero come "terra disabitata". Lo stesso Cristoforo Colombo, giunto a Boa Vista nel 1498, annotò nel suo diario: "le isole di Capo Verde hanno un nome ingannatore perché sono alquanto aride e io non vidi in esse alcunché di verde". L'arcipelago capoverdiano ha vissuto grandi cambiamenti nel corso dei secoli. Data la posizione strategica sulle rotte che collegano Europa, Africa e Brasile, le isole furono utilizzate come magazzini commerciali e di approvvigionamento, con particolare attenzione al traffico di schiavi, alla raccolta e commercializzazione del sale, fino all'avvento del turismo che ha contribuito fortemente allo sviluppo della nazione. Con l'abolizione della tratta degli schiavi, verso la metà del 1700 Capo Verde andò in rovina e iniziò a vivere in una povera economia di sussistenza. Molti capoverdiani in quel periodo emigrarono negli Stati Uniti. Nel 1956, il politico Amílcar Cabral (a cui è dedicato l'aeroporto dell'isola di Sal) creò il Partito africano per l'indipendenza della Guinea e Capo Verde (PAIGC), combattendo contro il colonialismo e avviando una marcia per l'indipendenza. Il 19 dicembre 1974 fu firmato un accordo tra PAIGC e la República Portuguesa, che istituiva un governo di transizione a Capo Verde. Lo stesso governo preparò le elezioni per un'Assemblea Nazionale popolare che il 5 luglio 1975 proclamò l'indipendenza. Il 13 gennaio 1991, in seguito alle prime elezioni multipartitiche tenute nel paese, fu istituita una democrazia parlamentare con tutte le istituzioni di una democrazia moderna. Oggi Capo Verde è un paese con stabilità sociale e pace che gode di credito con governi, aziende e istituzioni finanziarie internazionali.

*Plana*, "isola piatta". È il posto perfetto per chi non ama il turismo di massa e il caldo eccessivo. La lingua ufficiale è il portoghese, ma è diffuso anche il creolo capoverdiano. La cosa interessante è che l'italiano è parlato quasi da tutti e l'euro è quasi sempre accettato!

### Espargos e Santa Maria

Espargos, la capitale dell'isola, è forse la fotografia esatta della realtà capoverdiana. Alterna graziose casette a vere e proprie favelas, e vanta un mercato coperto dove si possono acquistare prodotti tipici, specie verdura e pesce. Nelle vicinanze si trova l'aeroporto internazionale Amílcar Cabral, porta di ingresso dell'intero arcipelago. Da Orio al Serio parte un aereo a settimana grazie al tour operator CaboVerde Time, e per arrivare a Sal ci vogliono 6 ore. La più turistica e costosa Santa Maria vive sostanzialmente di pesca e turismo. In questo piccolo centro di circa 6000 abitanti, coloratissimo e ricco di bazar, si possono comprare prodotti provenienti prevalentemente dal Senegal, la cui costa dista 600 km. Consiglio qualche mattina di alzarsi presto per raggiungere il molo in legno dove è possibile osservare il mercato del pesce fresco – qui tutto viene pulito e venduto alla luce del sole.







### **Spiagge bianchissime e bella accoglienza**

Il paese di Santa Maria è costeggiato da otto chilometri di spiaggia bianchissima, di cui alcune zone appartengono ai resort ma offre anche lunghi tratti deserti e liberi. Essendo Sal un'isola vulcanica, il resto della costa è invece principalmente rocciosa. Il vento è una costante, ma mai fastidioso. Persino la sabbia sembra non alzarsi... il mare è spettacolare con le sue variazioni di colore, e l'acqua è sempre fresca, pulita e piacevole. Fare il bagno nell'oceano è un'esperienza meravigliosa, anche se bisogna stare attenti al fatto che spesso le correnti portano verso il largo.

L'isola ha il grado di ossigenazione tra i più alti al mondo; il mare è caldo, cristallino senza alghe né meduse e il sole splende tutto l'anno!

Lungo la spiaggia i capoverdiani sono sempre presenti: sperano di venderti qualcosa, ma lo fanno sempre con un ampio sorriso, senza essere invadenti, tanto che dopo qualche giorno diventano veri e propri amici. Tutti parlano italiano e molti hanno visitato il nostro Paese, per cui è facile incontrare anche qualcuno che conosce i posti in cui sei cresciuto; io per esempio ho incontrato Tonino che mi ha raccontato del suo periodo barese. I turisti sono sempre ben accetti dalla popolazione locale, specie gli italiani, visto che l'imprenditore che ha creato trent'anni fa il turismo sull'isola, e quindi lavoro e prosperità, è italiano.

Di sera poi, nonostante fosse bassa stagione, le tre o quattro strade principali si riempiono di turisti e di persone del posto; tanti i locali carini dove cenare o fermarsi per un drink, tutti animati dal desiderio di divertimento e soprattutto dalla filosofia

"no stress". Ancora oggi, a distanza di mesi, con gli amici conosciuti in quella settimana ricordiamo i piacevoli momenti passati insieme di fronte a una birra artigianale o a qualche gustoso drink nel nostro locale preferito, il Buddy Bar: onesto, genuino, con musica dal vivo e con anche la possibilità di fare quattro salti.

### **Escursioni sull'isola di Sal**

Ma cos'altro possiamo vedere sull'isola di Sal? Consiglio una bella **escursione in catamarano** partendo dal porto di Palmeira, la cui cittadina, sicuramente non ricca, offre comunque uno spaccato della realtà capoverdiana. Da qui, a bordo di un catamarano si raggiunge il **monte Leao**, così chiamato perché da lontano sembra avere appunto la forma di una testa di leone. Apparentemente niente di straordinario; ma con un po' di fortuna si possono ammirare delfini e tartarughe marine. Proseguendo si arriva in un altro posto spettacolare, la **laguna di Buracona**, circondata da pareti rocciose: un vero tripudio di colori, specie il forte contrasto tra il bianco delle onde e gli scogli scuri su cui si infrangono. Il luogo è molto popolare per la presenza di un buco conosciuto come **Blue Eye Cave**, che altro non è che una piccola fessura nella roccia... ma quando il sole è a picco fa scorgere l'acqua sottostante donandole un colore azzurro dorato! Purtroppo dura solo un attimo, specie se la giornata, come nel nostro caso, è un po' nuvolosa. È possibile visitare anche il **Blue Eye Eco Center**, una piccola esposizione che racconta l'evoluzione dell'isola di Sal attraverso la geologia.

Per arrivare sul versante est dell'isola, si attraversa il **Terra Bora**, una zona desertica che le guide locali hanno trasformato in un punto turistico in quanto è possibile



vedere il mare, o un corso d'acqua, ma in realtà è un miraggio. Si tratta del fenomeno ottico conosciuto come Fata Morgana, che si verifica quando la superficie del suolo è molto calda e la densità dell'aria è minore rispetto ai primi metri prossimi al suolo. In queste condizioni la luce proveniente da un oggetto lontano segue una traiettoria curva, creando una falsa immagine invertita e posta sotto l'orizzonte.

Uno dei posti più caratteristici è senza dubbio **Pedra de Lume** sulla parte orientale dell'isola, a pochi chilometri dalla capitale Espargos. Dal XVIII sec. alla fine del XX secolo qui si estraeva il sale marino.

Raggiungerla rappresenta di per sé uno spettacolo: si sale un piccolo colle costeggiando l'impianto della vecchia teleferica in legno per poi arrivare a un tunnel di ingresso scavato nella roccia che sbuca direttamente sul cratere, mostrando così quello che rimane delle varie vasche di essiccazione dell'acqua marina. Nonostante la salita, il fondo del cratere si trova sullo stesso livello del mare: questo permette un continuo ricambio di acqua anche se il mare stesso si trova a un chilometro di distanza. Essendo cessate le attività di estrazione e raffinazione, oggi la salina è abbandonata, anche se resistono alcune

vecchie strutture degli operai. Assolutamente da provare il trattamento al sale proposto dalla **SPA Salinas Relax**: si riceve un massaggio energico con olio e sale grosso (avete presente quando cucinate il pesce sotto sale? ecco, l'effetto è quello) seguito da un bagno nelle saline dove è praticamente impossibile andare a fondo per l'alta percentuale di sale presente nell'acqua (35 volte più salata di quella del mare), ci si cosparge poi di fango e si attende la completa essiccazione, circa 10 minuti, per poi rituffarsi nel lago. Risultato finale? Una pelle liscia e levigata per soli 5 euro, con tanto di drink incluso. Sempre a Pedra Lume, consiglio una sosta culinaria al ristorante **Area Docas** dove si possono gustare le specialità locali (soprattutto pesce) e godere di una splendida vista sull'oceano.

Una tra le esperienze più indimenticabili, specie per le famiglie con bambini, è una visita alla **Shark Bay**. Qui si ha la possibilità di camminare fra gli squali limone; non sono aggressivi per l'uomo, ma comunque fa una certa impressione vederli nuotare a pochissimi centimetri dalle proprie gambe! Le guide locali portano in una zona dove è possibile osservare i cuccioli in lontananza, mentre gli esemplari adulti



**Le saline di Pedra de Lume. In alto: il fenomeno ottico della Fata Morgana, Terra Bora. Nella pagina a fianco: Santa Maria, otto chilometri di spiaggia bianchissima.**



arrivano ben più vicino, anche a tre metri di distanza. Restando in tema adrenalina, i più spericolati possono lanciarsi anche in un volo sulla **Zipline Cabo Verde**, che permette ai viaggiatori di vedere l'isola da una prospettiva unica.

I tour operator locali – se ne trovano tantissimi lungo la passeggiata che costeggia la spiaggia – propongono escursioni di un giorno in quad, con tanto di guida, per scoprire tutte le attrazioni di Sal. Se preferite, potete anche noleggiare il mezzo e avventurarvi sull'isola autonomamente, un po' per volta, dato che il tempo di permanenza minima è una settimana.

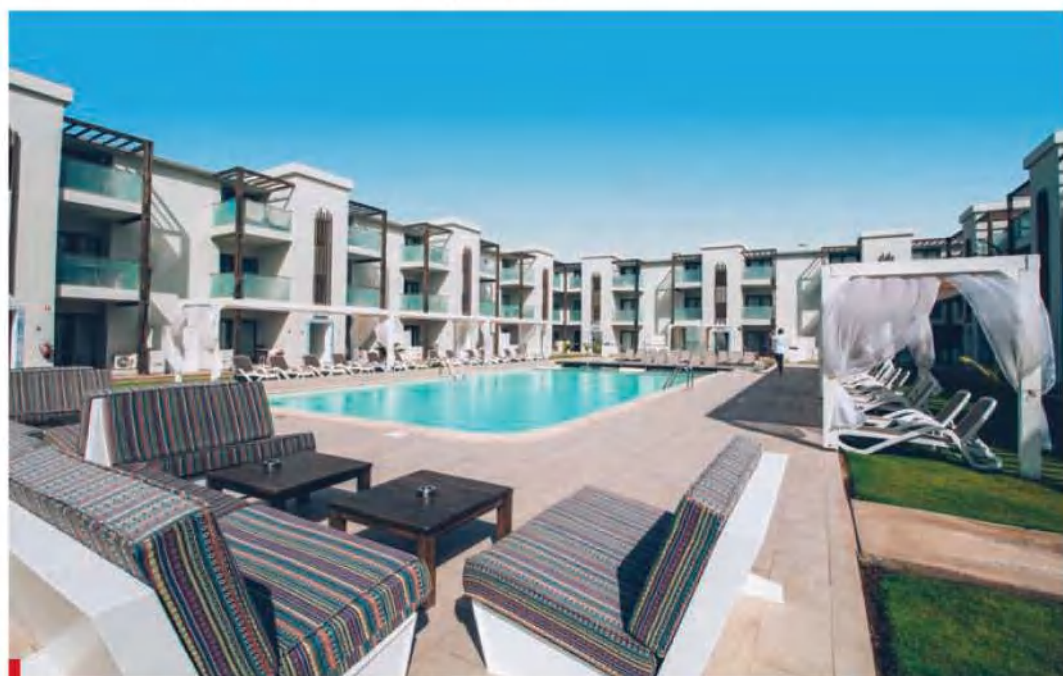
### Ospitalità

Sull'isola di Sal sono presenti numerose e diverse possibilità di alloggio. Potete, per esempio, scegliere di affittare un appartamento, rivolgendovi sia ai tour operator che ai privati. Io sono stato all'**Halos Casa Resort a Santa Maria** che offre diverse soluzioni, anche se la preferita dai suoi ospiti formula è l'*all inclusive*. Con il mare a pochi passi e uno staff sempre disponibile la vacanza risulta essere davvero piacevole. Buona la cucina con tanti prodotti made in Italy e pane, dolci e prodotti da forno fatti freschi tutti i giorni dalla panetteria locale.

Sempre gestito da Cabo Verde Time vi è anche il più elegante **Sobrado Boutique Hotel** che meglio si adatta alle esigenze

di coloro che vogliono vivere la vacanza sull'isola in maggiore libertà. Il Sobrado infatti, privilegia la formula del bed & breakfast (due le possibilità pernottamento + colazione oppure mezza pensione).

Il **Piri Piri Bistrot**, offre una cucina di eccellente qualità e di questo ne sono certo perché l'ho provata!



Halos Casa Resort a Santa Maria. In alto: buffet del Sobrado Boutique Hotel.