



A piedi, in bici o con la fantasia...si viaggia!

La primavera si avvicina e la voglia di mettersi in viaggio per scoprire cose nuove cresce, soprattutto dopo un lungo periodo in cui tutto questo non è stato possibile. Per alcuni mesi la possibilità di viaggiare lontano dalle città sarà limitata, ma questo impedimento potrà essere un'occasione per riscoprire il modo più antico e anche il più sostenibile per viaggiare: il camminare lento, un modo per entrare veramente in contatto con i luoghi che attraversiamo.

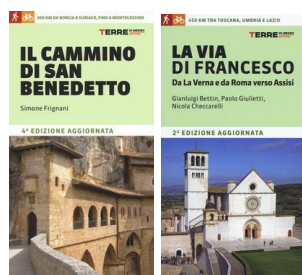


Il nostro viaggio a piedi attraverso i libri in biblioteca comincia con le [guide edite da Terre di Mezzo](#), che da sempre sostiene il turismo responsabile *“Ci sono cose che si vedono solo viaggiando lentamente. Sono le storie, i dettagli, gli incontri. L'Italia è un paese da viaggiare in lungo e in largo, attraverso cammini e percorsi storici, pellegrinaggi religiosi, o alla ricerca di testimonianze del lavoro e dell'impegno civile. Imparare a conoscere i Cammini in Italia a piedi o andando in bicicletta. Le guide di Terre disegnano una cartina della nostra penisola fatta di tanti percorsi da scoprire o riscoprire adatti a tutti.”*

Due delle guide propongono un vero e proprio lungo viaggio che da Roma raggiungono la Valle d'Aosta o il Brennero, e le altre due alla scoperta dell'Italia centrale. Tutti questi percorsi antichi presentano ampi tratti nel Lazio, e dunque è possibile mettersi in cammino per raggiungere alcune delle tappe scoprendo natura e territori dal punto di vista del camminatore senza valicare i confini regionali.



Uno dei libri proposti [“La via francigena : 1000 chilometri a piedi dal Gran San Bernardo a Roma”](#) ripercorre itinerari percorsi da oltre 1000 anni, e che si estendono oltre i confini nazionali. Purtroppo alcuni tratti attorno a Roma hanno perso il fascino di una volta ma basta uscire un po' per scoprire luoghi interessanti. Le guide offrono utili informazioni ed è possibile percorrere alcune tappe e tornare indietro con i mezzi pubblici.



Un vero viaggio di oltre un mese è anche quello che viene proposto nel libro [“La via Romea Germanica : dal Brennero a Roma sui passi degli antichi pellegrini”](#) il percorso di pellegrinaggio a Roma passando per le coste adriatiche. Percorsi da fare anche a tappe o in bicicletta, con un interessante tragitto anche nel Lazio.

Più breve è il cammino proposto in [“La via di Francesco : Da La Verna e da Roma verso Assisi”](#) che raccoglie i diversi percorsi per raggiungere

Assisi scoprendo stupendi paesaggi e borghi della toscana, Umbria e Lazio.

Sempre dedicato ad un santo è l'altro libro "[Il cammino di San Benedetto : 300 km da Norcia a Subiaco, fino a Montecassino](#)" che attraversa Umbria e Lazio.

Questi libri sono le più recenti acquisizioni sui possibili percorsi a piedi nel Lazio, ma "viaggiando" nel catalogo si possono scoprire altri libri su parchi regionali o nazionali da poter attraversare a piedi.

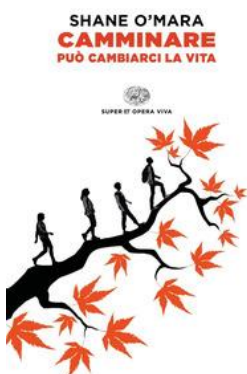
E sul tema del camminare vi suggeriamo di leggere il libro di Elettra Pistoni la cui presentazione era in programma ad ottobre del 2020 è sospesa per ovvi motivi. "[Il confine è più in là : cambiare vita passo dopo passo : un viaggio a piedi di 4000 chilometri sul Pacific Crest Trail](#)", è il racconto di una bellissima esperienza di cammino a piedi lungo il leggendario percorso che attraversa gli Stati Uniti dal confine messicano al confine canadese e l'incontro con diversi e contrastanti ambienti, persone e culture.



Visto che abbiamo lasciato i nostri confini vi proponiamo le bellissime pubblicazioni "[The passenger: per esploratori del mondo](#)", compresa l'ultima uscita nel 2021 dedicata a Roma. Non sono guide turistiche canoniche, ma raccolte di saggi e racconti per esplorare e conoscere paesi o città, un modo per poter viaggiare con la fantasia, ma anche per conoscere e capire meglio quei luoghi e magari avere idee per futuri viaggi, fatti in modo più sostenibile e solidale.

Parigi, Berlino, Roma le metropoli analizzate; Grecia, Portogallo, Svezia, Norvegia, Islanda, Olanda i paesi europei da scoprire o riscoprire ed infine l'India, Il Brasile ed il Giappone. [Link al catalogo](#)

E ora che abbiamo scelto dove camminare... capiamo anche perché camminiamo e perché è importante leggendo [Camminare può cambiarci la vita](#) di O'Mara, Shane (Einaudi, 2020). L'autore, professore di neuroscienze, affronta il camminare da un punto di vista scientifico, avvalendosi quindi di studi scientifici, aneddoti e storie, ma anche esperienze personali, sostenendo che la nostra evoluzione è stata rivoluzionata dal bipedismo: a un certo punto della nostra storia ci siamo eretti sui due piedi e abbiamo iniziato a camminare con le mani libere e il cervello in grado di evolversi con il movimento, per il movimento....



Buon viaggio!