
Giornata nazionale del camminare

Autore: Giulia Martinelli

Fonte: Città Nuova

Al via domenica 13 ottobre la settima edizione dell'iniziativa promossa da FederTrek in collaborazione con le amministrazioni locali per oltre cento itinerari gratuiti in tutta Italia

In città come in collina, in montagna o al mare, camminare contribuisce al benessere individuale e collettivo, per questo **FederTrek, Ente di promozione sociale**, organizza da ormai 7 anni la Giornata nazionale del camminare. L'appuntamento è per **domenica 13 ottobre** e l'invito è rivolto a tutti, grandi e piccoli, con attività escursionistiche, culturali, sportive e passeggiate all'aria aperta, accompagnati dai volontari e dalle guide alla scoperta del proprio territorio. «Ogni anno ci mettiamo in contatto con i sindaci di tutta Italia – ci racconta **Paolo Piacentini, presidente nazionale FederTrek** –, ma possono aderire anche Comuni, Comitati, associazioni o semplicemente gruppi di cittadini». La missione è sensibilizzare le persone sulla necessità di camminare in città come gesto quotidiano, riappropriarsi degli spazi urbani e ricreare una città a misura di uomo. **Oltre 100 itinerari organizzati** che radunano annualmente migliaia e migliaia di persone, ogni regione ha infatti portato avanti diversi progetti: dalla camminata nel parco, all'itinerario culturale in città, in alcuni comuni i cittadini si riuniranno per ripulire le aree verdi. «L'Italia è il Paese con il più alto numero di automobili per abitante – ricorda Piacentini –, per questo tutte le iniziative sono gratuite in modo da coinvolgere più gente possibile». **Sul sito è possibile trovare gli itinerari divisi per regione** (<http://www.giornatadelcamminare.org>), basta segnarsi l'orario dell'appuntamento e presentarsi qualche minuto prima, a guidare i gruppi ci saranno accompagnatori volontari. A Roma, tra i tanti itinerari consigliati, **il trekking città che parte da Circo Massimo fino ad arrivare al Parco Appia Antica**, ai partecipanti verrà consegnato gratuitamente uno zainetto per raccogliere la plastica lungo la camminata e li attende uno spettacolo dell'attrice teatrale Sista Bramini, pioniera del "Teatro Natura", il teatro a cielo aperto. Solo nel Lazio sono 28, per ora, i percorsi organizzati tra città e campagna. «A Perugia, ad esempio – continua Piacentini – la dottoressa Erminia Battista propone il **Pedibus del BenEssere** per la promozione della mobilità attiva pedonale. Partendo dai più piccoli, il Dipartimento di Prevenzione della USLUmbria1, ha promosso Il Pedibus scolastico, che ha come target gli alunni delle scuole primarie, genitori, nonni, volontari e consiste in camminate lungo il percorso casa-scuola». **Quest'anno, inoltre, la Giornata del Camminare cadrà nel periodo in cui si terrà il Sinodo per l'Amazzonia**, per questo Paolo Piacentini ha deciso di scrivere una lettera indirizzata al mondo dei credenti: «...Il camminare in questi ultimi anni è stato attenzionato anche da Papa Francesco e da una grossa fetta del volontariato cattolico, soprattutto giovanile, che ha aderito con entusiasmo alla marcia di avvicinamento al Sinodo dei vescovi dell'agosto 2018, organizzata lungo i tanti itinerari spirituali e storico culturali presenti in Italia...». Si potrebbe prendere esempio allora da don Giordano Goccini, parroco di Novellara (RE), che due anni fa invitò i fedeli, in occasione della Giornata del Camminare, a lasciare l'auto a casa per recarsi in chiesa a piedi favorendo così il loro benessere fisico e spirituale.