

**Donna**  
moderna GREEN



# Cammini a piedi da fare in primavera

**P**rimavera, voglia di rinascita. Magari lanciandosi in avventure a piedi. Qui trovate i cammini più belli da fare da sole o con gli amici. Per scoprire luoghi nuovi e magari per raggiungere nuovi traguardi, anche personali

- Perché fare un viaggio a piedi
- Alla scoperta della natura di Formentera
- Cammini alla ricerca della spiritualità in Lombardia
- Cammini inclusivi anche per ipovedenti e ipoudenti
- Il Cammino di Enea

Cresce la **voglia di vacanze** che siano un viaggio non solo in luoghi da scoprire, ma che ci consentano anche di fare un **percorso personale** - potremmo addirittura dire **spirituale**. Se anche voi avete voglia di esperienze che vi permettano di scoprire posti nuovi e magari conoscere meglio voi stesse, qui trovate tanti consigli. Che vi aiuteranno anche ad abbattere qualche limite personale e vi consentiranno di raggiungere nuovi traguardi.

Sarà per questo che, tra i tipi di vacanza che si stanno sempre più diffondendo, vi sono quelle a **piedi**. Avete letto bene: non parliamo del turismo rilassante che ti porta a destinazione a bordo di un comodo aeroplano o dopo aver trascorso giorni di relax e di divertimento su una nave da crociera né delle ferie passate in un villaggio vacanze.

Quelle che vi raccontiamo oggi sono idee per chi voglia avere come uniche alleate le proprie gambe e scarpe comode.

## Perché fare un viaggio a piedi

Perché fare un viaggio a piedi? Le motivazioni possono essere davvero molte. C'è chi vuole scoprire, metro per metro, luoghi a volte già attraversati in passato - ma troppo velocemente - in auto o in treno, c'è chi vuol unire l'amore per lo sport con le ferie, chi vuol essere immerso nella natura per tutto il tempo sfidando anche i propri limiti fisici e mentali e chi semplicemente vuol sperimentare qualcosa di nuovo.

Vi è chi si aggrega in gruppi formati da perfetti sconosciuti e chi porta con sé la famiglia o la migliore amica: ognuno ha le proprie preferenze! La formula vincente per mettersi in marcia, in ogni caso, è farlo con lo stato d'animo giusto e con la giusta compagnia.

Esistono diversi tour operator o associazioni che organizzano **viaggi collettivi** ma chi preferisce pianificare **da solo** il proprio tour può ricorrere alle utili indicazioni fornite dagli enti per il turismo dei luoghi che intende visitare.

In ogni caso è buona norma **informarsi** in anticipo sui livelli di difficoltà del viaggio, sull'attrezzatura necessaria e valutare se si possiede la giusta preparazione psico-fisica per l'avventura en plein air.

## Cammini alla ricerca della spiritualità in Lombardia

Per molti Lombardia vuol dire soprattutto Milano, la "city" italiana. Eppure la regione ospita ben un quarto degli abitanti d'Italia e, oltre alle note (più o meno grandi) città, consente di visitare luoghi naturali pazzeschi nonchè di ammirare laghi e i paesaggi montuosi offerti dalle **Alpi**.

Sono centinaia i chilometri di cammini che la regione lombarda ospita raccordando tra loro angoli verdi, memorie storiche e luoghi sacri come i santuari.

Potremmo dire che vi sono sentieri un po' per ogni esigenza: per chi cerca ritmi lenti e luoghi di riflessione o chi vuol affrontare sfide per il proprio corpo. Potreste percorrere **l'antica via Regina su Lario per ammirare il [lago di Como](#)** e i magnificenti borghi che lo costeggiano o far vostri i tracciati della Valle Camonica che risalgono dal Lago d'Isèo sino alle sorgenti dell'Oglio incontrando addirittura le orme del leggendario imperatore Carlo Magno fino ad immergervi nel cuore delle foreste alpine. Proprio sulle Alpi, per chi cerca un percorso che sia non solo turistico e culturale ma anche religioso, potreste percorrere il **Cammino mariano**: partendo dalla Valtellina, le tappe toccano i luoghi di culto mariano della provincia di Sondrio raggiungendo il Santuario della Madonna di Tirano e, dalla primavera 2022, sarà possibile percorrere la via Occidentale partendo da Piantedo - per un totale di oltre 90 km - alla (ri)scoperta della propria spiritualità.