



comunicato stampa n. 4

## La vita è un viaggio da fare a piedi

11 giorni di festa, 26 ospiti e 46 eventi legati al cammino, al cibo sano e alle buone relazioni.

La terza edizione della Festa del Camminare è nel segno di Walk, Eat, Love.

Tra le novità gli Autori in cammino e i cantieri di narrazione

È la festa di tutti i camminatori. È l'appuntamento di chi viaggia prima con il cuore e poi con le gambe. È la scoperta del potere del cammino di cambiare il modo di guardare il mondo. **A Corfino (LU)**, in Garfagnana, nel Parco nazionale dell'Appennino toscano, si rinnova la **Festa del Camminare**. La terza edizione è in programma da venerdì 18 a lunedì 28 marzo 2016, fino ai giorni di **Pasqua**.

Cosa ti aspetta? 26 ospiti che per 11 giorni propongono 46 eventi legati al cammino, al cibo sano e alle buone relazioni. **Walk, Eat, Love**, secondo le tre chiavi di svolgimento della Festa.

**WALK.** Cammini di avvicinamento e passeggiate con la luna piena con la guida ambientale **Michele Colombini** (il 23 marzo è la data da segnare sul calendario), escursioni sui **Sentieri Airone** che raggiungono il **monte il più alto della Toscana** e una mini vacanza nel fine settimana di Pasqua e Pasquetta (dal 25 al 28 marzo) in compagnia di **Riccardo Carnovalini**, camminatore di professione e punto di riferimento per il mondo italiano del trekking. In quattro giorni spiega come camminare e vivere leggeri. In uno **zaino di 6 kg** c'è tutto quello che ci serve. Basta saperlo riempire.

È possibile **raggiungere la Festa a piedi**, anche con un **trekking a cavallo** da Pieve Fosciana al Rifugio Isera, cuore della Festa, in compagnia della guida **Elisa Bozzi** e dei suoi cavalli. Ed è possibile cimentarsi insieme a **Gianfranco Bracci** con il **Nordic Hiking**, l'evoluzione del camminare lento con i bastoncini.

La **novità di quest'anno** sono gli **Autori in cammino**, 11 in tutto. Esperti dell'andare a piedi allestiscono cantieri di narrazione in cui associano escursioni e letture, scritture e racconti.

C'è **Nino Guidi**, guida ambientale, che si è messo in viaggio dall'Islanda a Roma sulle orme dell'abate Nikulas per scoprire, quattro mesi dopo, che il cammino cambia profondamente la vita. E c'è **Flaviano Bianchini**, ambientalista e attivista per i diritti umani, che legge, racconta e interpreta in cammino la sua storia di migrante tra i migranti che tenta di raggiungere il sogno americano attraversando il Messico. E ci sono i **laboratori di scrittura nella natura**, quello sull'autobiografia con il professore **Duccio Demetrio**, quello sul racconto del viaggio con **Marino Magliani** e quello sulle Vie dei Cantanti con **Olivia Trioschi**.

Ospite **per la prima volta** della Festa del Camminare l'**Associazione Proletari Escursionisti**. Le sue origini affondano nel 1919 nelle città di Lecco, Milano e Alessandria, quando per le classi popolari le attività di svago in montagna erano solo un sogno lontano. I tempi sono cambiati, ma l'esperienza di Ape continua per tramandare un pezzo di storia italiana che il sodalizio non vuole che vada persa.

Poi ci sono le passeggiate curate dalle **Guardie Forestali del Parco dell'Appennino** e le proposte dei comuni del versante destro della Valle del Serchio, quello che scende dalle Alpi Apuane. Base di partenza sono i comuni di Vagli di Sotto, Fabbriche di Vergemoli e Galliciano. Le mete sono il Monte Forato, le antiche miniere di ferro, gli Eremi di Calomini e di San Vaiano e l'**ex Valle Glaciale di Campocatino**. Già, proprio così: i ghiacciai che oggi si sciolgono sulle Alpi, fino a qualche migliaio di anni fa arrivavano in Toscana.

**EAT.** Tra una camminata e un incontro al caminetto sui consigli per la scelta delle scarpe e dello zaino, c'è sempre il tempo per partecipare ai laboratori teorici e pratici sul cibo sano e naturale. Dall'energia dei **cereali** alle proprietà nutrizionali dei **legumi**, dalla creazione della pasta madre per **fare il pane in casa** al cibo che cura e a quello da viaggio. Insieme a cuochi professionisti ed esperti di alimentazione, è finalmente arrivato il momento di fare chiarezza sui piatti che mangiamo e su ciò che fa bene e meno bene. E poi, tutti i giorni alle 5 in punto, **tè con i biscotti** appena usciti dal forno.

**LOVE.** In serata la Festa continua con i **concerti all'improvviso** di Francis & Antonio, percussionisti etnici e moderni. Qui non ci si limita ad ascoltare e ballare: **tutti possono salire sul palco** e partecipare con strumenti propri o con quelli forniti dal duo. E ancora: **spettacoli e teatro** a cura di Ars Poietica, voci narranti, disegni con la sabbia e musica acustica. La festa è festa!

**E per i più piccoli?** Venerdì e sabato prima di Pasqua si cammina con **Anna Rastello** con un percorso adatto per le piccole gambe perché le buone abitudini si imparano presto. E il lunedì ci si diverte tutti insieme, mamma, papà e bambini, con i giochi di legno fatti a mano con materiali naturali e di recupero.

Tutte le **iniziative a piedi**, tranne il trekking a cavallo e la vacanza di Pasqua con Riccardo

Carnovalini, sono **gratuite**.

Organizzatrice dell'evento è **Tra Terra e Cielo**, associazione toscana che ha iniziato la sua attività camminando nel giugno del 1979 con un viaggio di 9 giorni e 14 persone sulle Alpi Apuane. A piedi, raccogliendo e cucinando erbe selvatiche e cereali integrali e dormendo sotto le stelle. Ai viaggi a piedi ha ben presto aggiunto altre vacanze, al mare e in montagna, per sperimentare in un contesto di relax modelli di vita da praticare tutti i giorni. La natura, la vita sana, il buon cibo non industriale e le buone relazioni sono la base di **37 anni di esperienza** sintetizzati recentemente con tre parole: **Walk, Eat, Love** che danno nome al giornalino web dell'associazione.

Tutti i dettagli sul programma aggiornato, gli ospiti confermati e su come arrivare e tornare sono sul sito internet [www.festadelcamminare.it](http://www.festadelcamminare.it)

Per foto e interviste con gli autori rispondi a questa email o vieni a trovarci nei giorni della Festa.  
**Condizioni particolari di accoglienza e ospitalità per i giornalisti.**

**Giulia: 0583-356177, -82** (segreteria della Festa, [segreteria@tratterraeciolo.it](mailto:segreteria@tratterraeciolo.it))

**Maurizio: 331-9165832** (responsabile della Festa, [lettera@tratterraeciolo.it](mailto:lettera@tratterraeciolo.it))

**Fabio, 331-6932567** (ufficio stampa della Festa, [ufficiostampa@tratterraeciolo.it](mailto:ufficiostampa@tratterraeciolo.it))

**Ilaria: 366-8980817** (conduzione e prenotazioni Rifugio Isera, [ilaria@tratterraeciolo.it](mailto:ilaria@tratterraeciolo.it))

*Comunicato stampa 0: [Camminare è una festa](#)*

*Comunicato stampa 1: [Zaino, acqua, biscotti, spazzolino e un viaggio da migrante](#)*

*Comunicato stampa 2: [Con 6 kg sulle tracce di Bruce Chatwin](#)*

*Comunicato stampa 3: [Una penna per scrivere, una zappa per ricordare](#)*



2016 Tra Terra e Cielo. All rights reserved  
Tra Terra e Cielo  
Via di Chiatri 865/c  
55054 Bozzano (LU)  
0583-356182, -77, 331-9165832  
Ricevi questa mail perché sei nel nostro database di giornalisti