



## **Il trekking per la città**

### **Se vogliamo salvare noi e la nostra città praticiamo trekking al suo interno.**

Si cari amici, proprio trekking cittadino. Le nostre città dal dopoguerra ad oggi hanno subito trasformazioni profonde. All'epoca erano edificate su ampie superfici ricche di verde e luoghi di aggregazione. Con il passare degli anni e l'avvento dell'era industriale, le campagne si svuotavano e le città per accogliere grandi quantità di persone, edificavano spregiudicatamente quartieri dormitorio, riducendoli ad alveari grigi e inospitali all'interno dei quali prolifera malessere e degrado per intere comunità.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Questa trasformazione ha contribuito ad allungare le distanze e le grandezze di ogni città, rendendo obbligatorio l'uso di mezzi di locomozione dall'auto privata al trasporto pubblico. Oggi siamo vittime di quest'evoluzione, al punto che usiamo mezzi di trasporto anche per brevissime tratte. NON VA BENE PER NIENTE. E i motivi sono tantissimi che vanno dalla nostra salute, al rendere migliore la qualità dell'aria delle nostre città. Ne sentiamo tante circa una mobilità migliore ed ecosostenibile, e molte di queste panacee vanno nella direzione della trazione elettrica a zero emissioni. Ma noi possiamo fare di più, anche perché un giorno qualcuno mi dovrà spiegare quanto inquiniamo per produrre e poi smaltire tutte le batterie necessarie a muovere questi mezzi dal monopattino al pullmino passando dalla bici con pedalata assistita.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Possiamo però usare il mezzo più sicuro e affidabile che madre natura ci ha dato,

ovvero i nostri piedi. Usando le nostre gambe avremo sicuramente un minor ingorgo in centro città che aiuterebbe una maggiore efficienza del trasporto pubblico. Così non daremo colpe a questo o quell'altro amministratore. Solo quando tutti noi avremo creato le condizioni migliori per una vita migliore, potremo accusare questo e quello di non aver saputo fare il suo lavoro. Oggi, girandoci attorno nel traffico, scorgiamo un'enorme quantità di macchine con un solo occupante, e quante di queste avrebbero consumato meno benzina ed emesso meno CO<sub>2</sub> se fossero rimaste in garage?

Questo slideshow richiede JavaScript.

Tantissime in un contesto più funzionale. Se tutto ciò sembra difficile, iniziamo a piccoli passi (scusate il gioco di parole) e attraverso la rete, nostra perenne salvatrice, proviamo a cercare, durante il fine settimana, uno dei tantissimi eventi che in ogni città si tengono a scopo sportivo o turistico. Oltre che far bene al nostro corpo arricchiremo sicuramente la nostra conoscenza, scoprendo angoli e curiosità delle nostre città nella quali viviamo da sempre ma spesso conosciamo poco. Camminando aiuteremo lo sviluppo e la conoscenza di aree oggi degradate, e aiuteremo la ripresa commerciale di piccole attività destinate alla chiusura. Solo camminando a piedi avremo modo di scoprirle, mentre seduti nel traffico manco le vedremo e, anche se fosse, non troveremo parcheggio per visitarle.

Questo slideshow richiede JavaScript.

La salute ne gioverebbe perché oltre all'indiscusso consumo calorico, è acclarato che camminare aiuta a combattere sovrappeso, patologie cardiovascolari oltre che ansia e depressione. Se iniziamo per scopi ludici, non dobbiamo nemmeno avere vergogna di farci aiutare dai bastoni da nordik walking, specie per lunghi tragitti. Questi contribuiranno ad una migliore postura e ci aiuteranno a combattere disturbi muscolo scheletrici, specie della colonna vertebrale, con una migliore distribuzione dei pesi. Che tutto ciò sia una giusta medicina non solo per la salute, ce lo dice l'esperienza di città dove pian piano la pedonalizzazione si è allargata a macchia d'olio. All'inizio i commercianti per primi gridavano e protestavano, poi le cose sono migliorate, ed oggi tutti lavorano meglio e auspicano un allargamento di queste aree.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Ovvio che tutto ciò prevede l'obbligo di corredare le zone pedonali di servizi periferici adeguati come trasporti efficienti e aree di sosta che siano congeniali a chi viene da

lontano e no. Lo sviluppo della pedonalizzazione è un'opera utile non solo a noi cittadini nella quotidianità e nello svago, ma atta a sviluppare il turismo. L'esempio di grosse metropoli straniere come Barcellona o San Francisco ci fa capire che la strada è giusta ed è realizzabile non solo in città pianeggianti ma anche dove i dislivelli sono importanti. Anche qui la rete ci aiuta, perché sono disponibili on line audioguide che con il semplice uso delle cuffiette ci accompagneranno a conoscere la nostra città e le città che con l'aiuto delle nostre gambe potremo visitare e scoprire.

Questo slideshow richiede JavaScript.

E poi, male che vada, se siamo in giro in posti conosciuti e soffriamo di solitudine, un bell'audiolibro ci terrà compagnia se non vogliamo ascoltare la solita musica. Il mio consiglio, come amante della natura, è di goderci i mezzi a motore solo nelle aree extraurbane con il giusto rispetto per l'aria che domani i nostri figli respireranno o dell'acqua che berranno. Ogni piccolo o grande gesto, messo insieme a quello che tutti noi possiamo fare, diventa un grande aiuto per migliorare la qualità di vita di TUTTI.