



*Azienda Provinciale  
per i Servizi Sanitari*  
Provincia Autonoma di Trento



BIBLIOTECA  
COMUNALE  
DI TRENTO



Provincia Autonoma di Trento

# LA CULTURA DEL CAMMINARE

## Un percorso bibliografico



guadagnare  
salute

rendere facili le scelte salutari



Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia

## Presentazione

Mai come oggi l'attività fisica, intesa soprattutto come "attività del camminare", coinvolge aspetti fondamentali della nostra vita. Muoversi a piedi continua a interessare una molteplicità di aspetti culturali, filosofici, politici, poetici, tecnici, paesaggistici ed antropologici, di cui si sente sempre più il bisogno di riappropriarsi.

Ma ci sono anche altri aspetti importanti. L'intenso benessere psicologico e fisico che si prova dopo una passeggiata non è l'unico effetto positivo del camminare: una vasta quantità di studi scientifici, come è noto, ha dimostrato che l'attività fisica svolta con regolarità induce anche numerosi benefici per la salute e che, per contro, lo stile di vita sedentario rappresenta un fattore di rischio per le malattie del cuore, per l'osteoporosi e alcuni tipi di cancro; a sua volta la sedentarietà combinata con una cattiva alimentazione è causa di sovrappeso e obesità, implicate nello sviluppo delle più diffuse malattie cronico-degenerative.

Nonostante il Trentino rappresenti una realtà in cui la popolazione è più attiva in confronto ad altre regioni italiane, più della metà delle persone tra 18-69 anni residenti in Provincia non si muove abbastanza (circa il 13% è completamente sedentario ed il 43% è solo parzialmente attivo).

Per essere fisicamente attivi non occorre andare in palestra, non occorre diventare un atleta o fare sport agonistici. E' sufficiente incrementare il cosiddetto "trasporto attivo": cercare di abbandonare il più possibile uno stile di vita caratterizzato dallo spostamento passivo dei nostri corpi da uno spazio chiuso all'altro (abitazione, garage, automobile, ascensore, posto di lavoro, centro commerciale ecc) ed attivarsi, prendere possesso dell'ambiente, usare la bicicletta o ....camminare. Chi cammina di buon passo per almeno 30 minuti almeno 5 giorni la settimana può già essere considerato attivo e gode quindi di numerosi effetti salutari di questa attività (anche se aumentare la durata a 60 minuti tutti i giorni sarebbe ancora meglio).

Questa bibliografia, frutto della collaborazione tra Azienda Sanitaria e Biblioteca Comunale di Trento, nasce dall'idea di cercare strade diverse da quelle legate unicamente all'approccio medico per promuovere l'attività fisica, cercando di recuperare alcuni aspetti di carattere culturale che possono appassionarci come lettori e che sono in qualche modo collegati al movimento "delle due gambe".

Adottare uno stile di vita più attivo va infatti ben oltre la semplice questione "salutista". Camminare non è come prendere un farmaco, ed incrementare la propria salute rappresenta solo uno dei numerosi aspetti, motivazioni ed effetti associati ad uno stile di vita attivo, in un certo senso "effetti collaterali" del camminare che, a differenza di quelli del farmaco, sono tutti positivi.

Confidiamo che questo strumento culturale possa contribuire a coinvolgere qualche persona in più anche nella acquisizione di uno stile di vita più attivo. In tutti i sensi.

Alberto Betta, Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari - Direzione Igiene, Sanità Pubblica e Promozione della Salute - Trento

P.S.: Potete inviare le vostre opinioni o suggerimenti per ulteriori letture scrivendo a: [disp@mail.apss.tn.it](mailto:disp@mail.apss.tn.it) oppure a [info@bibcom.trento.it](mailto:info@bibcom.trento.it)



*Azienda Provinciale  
per i Servizi Sanitari*  
Provincia Autonoma di Trento



**guadagnare  
salute**

rendere facili le scelte salutari



**BIBLIOTECA  
COMUNALE  
DI TRENTO**

# LA CULTURA DEL CAMMINARE

## Un percorso bibliografico

*"Da dove si comincia? I muscoli si tendono. Una gamba è il pilastro che sostiene il corpo eretto tra cielo e terra. L'altra, un pendolo che oscilla da dietro. Il tallone tocca terra. Tutto il peso del corpo rolla in avanti sull'avampiede. L'alluce prende il largo, ed ecco, il peso del corpo, in delicato equilibrio, si sposta di nuovo. Le gambe si danno il cambio. Si parte con un passo, poi un altro e un altro ancora che, sommandosi come lievi colpi su un tamburo, formano un ritmo: il ritmo del camminare. La cosa più ovvia e più oscura del mondo è questo camminare, che si smarrisce così facilmente nella religione, la filosofia, il paesaggio, la politica urbana, l'anatomia, l'allegoria e il crepacuore"*

Rebecca Solnit

*"Ma il camminare di cui parlo non ha nulla a che vedere con l'esercizio fisico propriamente detto, simile alle medicine che il malato trangugia ad ore fisse, o al far roteare manubri o altri attrezzi; è, il camminare di cui parlo, l'impresa stessa, l'avventura della giornata. Se volete fare esercizio, andate in cerca delle sorgenti della vita. Come è possibile far roteare dei manubri per tenersi in salute, mentre quelle sorgenti sgorgano, inesplorate, in pascoli lontani!" ...."I dintorni offrono ottime passeggiate; e sebbene per molti anni io abbia camminato quasi ogni giorno, e spesso per molti giorni consecutivi, non ne ho ancora esaurito tutte le possibilità. Una prospettiva assolutamente nuova rappresenta una grande felicità, che può venir colta in un qualsiasi pomeriggio. Due o tre ore di cammino mi possono condurre nel luogo più straordinario che mi sia mai accaduto di ammirare."..."Ed effettivamente è possibile scoprire una sorta di armonia tra le risorse di un paesaggio entro un raggio di dieci miglia, o i limiti di una passeggiata pomeridiana, e i settant'anni della vita umana. Né gli uni né gli altri vi diverranno mai troppo familiari."*

Henry David Thoreau

# SAGGISTICA

*“Uscire di casa come se si giungesse da un luogo lontano; scoprire il mondo in cui già si vive; cominciare la giornata come se si sbarcasse da una nave proveniente da Singapore e non si fosse mai visto il proprio zerbino né le persone sul pianerottolo”...” è questo che rivela l’umanità esistente, finora ignorata”*

*Walter Benjamin*

*Adamello walk : eight days spring 2000 : Richard Long / a cura di Gabriella Belli, Giovanna Nicoletti - Milano: Skira, 2000*

*Aime, Marco - Sensi di Viaggio - Firenze: Ponte alle Grazie, 2005*

*Balbo, Francesco e Bertoglio, Rosanna - Pregare con i piedi: spiritualità del cammino - Milano: Ancora, 2008*

*Bateson, Gregory - Verso un'ecologia della mente - Milano: Adelphi, 2000*

*Benjamin, Walter - I Passages di Parigi - Torino: Einaudi, 2000*

*"Tutte le nostre attività sono legate all'idea del viaggio. E a me piace pensare che il nostro cervello abbia un sistema informativo che ci dà ordini per il cammino, e che qui stia la molla della nostra irrequietezza. L'uomo ha scoperto per tempo di poter spillare tutta questa informazione d'un colpo, manomettendo la chimica del cervello. Di poter volare via in un viaggio illusorio o in un'ascesa immaginaria. Di conseguenza gli stanziali hanno identificato Dio con il vino, con l'hashish o con il fungo allucinatore; ma di rado i veri vagabondi sono caduti in preda a questa illusione. Le droghe sono veicoli per la gente che ha dimenticato come si cammina."*

*Bruce Chatwin*

*Cacucci, Pino - Camminando: incontri di un viandante - Milano: Feltrinelli, 2002*

*Careri, Francesco - Walkscapes. Camminare come pratica estetica - Torino: Einaudi, 2006*

*Chatwin, Bruce - Anatomia dell'irrequietezza - Milano: Adelphi, 1996*

*Collini, Patrizio - Wanderung. Il viaggio dei romantici - Milano: Feltrinelli, 1996*

*de la Héronnière, Edith - La ballata dei pellegrini - Palermo: Sellerio, 2004*

*De Pascale, Gaia - Slow Travel - Milano: Ponte alle Grazie, 2008*

*Demetrio, Duccio - Filosofia del camminare - Milano: Cortina, 2005*

*Demetrio, Duccio - Filosofia del camminare : esercizi di meditazione mediterranea - Milano: Cortina, 2005*

*Gentili, Moreno - In linea d'aria : immagini di un viaggio a piedi / con un racconto di Alessandro Baricco - Milano: Feltrinelli Traveller, 1999*

*Grande, Carlo - Terre Alte - Milano: Ponte alle Grazie, 2008*

*Hessel, Franz - L'arte di andare a passeggio - Milano: Serra e Riva, 1991*

*Hickman, Leo - Ultima chiamata - Milano: Ponte alle Grazie, 2008*

*Indemini, Paolo - Il cammino di Santiago de Compostela - Torino: Età dell'Acquario: 2005*

Le Breton, David - *Il mondo a piedi: elogio della marcia* - Milano: Feltrinelli, 2001  
Leria, Michael M. - *Street zen. L'arte di camminare in meditazione* - Como: RED, 1998  
Magris, Claudio - *L'infinito viaggiare* - Milano: Mondadori, 2005

*"Il viaggio incalzante ed incalzato, imposto sempre più freneticamente dal lavoro e dalla sua necessaria spettacolarizzazione – specialmente a quelk manager di se stesso e dello Spirito che è l'intellettuale, enfasi e caricatura del manager industriale -, è la negazione della persuasione, della sosta, del vagabondare"... "Ma quando viaggiavo nei vasti paesi danubiani o nei periferici microcosmi, avviandomi in una certa direzione, sempre disponibile a digressioni, soste e deviazioni improvvise, vivevo persuaso, come davanti al mare; vivevo immerso nel presente, in quella sospensione del tempo che si verifica quando ci si abbandona al suo scorrere lieve e a ciò che reca la vita – come una bottiglia aperta sott'acqua e riempita del fluire delle cose, diceva Goethe viaggiando in Italia"*

*Claudio Magris*

Matthiessen, Peter - *Il leopardo delle nevi* - Vicenza: Neri Pozza, 2004  
Morelli, Paolo - *Vademecum per perdersi in montagna* - Roma: Edizioni Nottetempo, 2003  
Michel, Franck - *Altrove, il settimo senso : antropologia del viaggio* - Milano: MC, 2001  
Muir, John - *La mia prima estate sulla Sierra* - Torino: Vivalda, 2000  
Pace, Federico - *Senza volo. Storie e luoghi per viaggiare con lentezza* - Torino: Einaudi, 2008  
Potts, Rolf - *Vagabonding* - Milano: Ponte alle Grazie, 2003  
Rousseau, Jean Jacques - *Confessioni* - Torino: Einaudi, 1997  
Rousseau, Jean Jacques - *Le fantasticherie del passeggiatore solitario* - Torino: Einaudi, 1993

*"Mai ho pensato, ho vissuto, sono stato vivo e me stesso come in quei viaggi che ho fatto a piedi e da solo."*

*J.J.Rousseau*

Sanchez Dragò, Fernando - *Il cammino del cuore* - Vicenza: Neri Pozza, 1998  
Sansot, Pierre - *Sul buon uso della lentezza* - Milano: Mondolibri, 2000  
Sansot, Pierre - *Passeggiate* - Milano: Pratiche, 2001

*"Non so mai molto bene dove mi porterà una strada né se mi porterà da qualche parte. In compenso, so con certezza da cosa mi distoglierà: da un assopimento che non è forma di saggezza, dalla rassegnazione, dal ripiegamento su di me; e nella solitudine che talvolta accompagna il mio andare non vi è nulla di amaro, perché mi restituisce a quanto di grave e di dolce vi è in me, e che resta la mia guida."*

*Pierre Sansot*

*"Per altre due ore fatico, sbuffo, mi arrampico, scivolo, mi isso, mi affanno come una bestia mentre su in alto le bandierine di preghiera sventolano nel tramonto che incendia la roccia gelata, che illumina il cielo cupo di una luce bianca. Le ombre delle bandierine danzano contro le pareti immacolate delle piste coperte di neve. E poi eccomi finalmente al sole, in cima all'ultimo dei grandi passi, mi levo il berretto di lana affinché il vento mi schiarisca le idee; cado in ginocchio, pazzo di gioia, morto di stanchezza, in quello stretto passaggio tra due mondi."*

Peter Matthiessen

Schelle, Karl Gottlob - *L'arte di andare a passeggio* - Palermo, Sellerio, 1993

Shrady, Nicolas - *Strade sacre: avventure sul cammino dei pellegrini* - Milano: Baldini e Castoldi, 2000

Snelling, John - *Il monte sacro: pellegrini e viaggiatori alle pendici del Kailas* - Milano: Il Saggiatore, 2008

Solnit, Rebecca - *Storia del camminare* - Milano: Mondadori, 2002

*"Persino nell'itinerario su questo promontorio che non conduce in alcun luogo utile, su questo cammino che può essere percorso solo per diletto, la gente ha tracciato scorciatoie tra i tornanti, come se l'efficienza fosse un'abitudine da cui non ci si può liberare.*

*L'indeterminatezza di un'escursione senza meta, in cui c'è molto da scoprire, viene sostituita dalla distanza definita più breve da coprire alla maggiore velocità possibile, e anche dalle trasmissioni elettroniche che restringono la necessità del viaggio reale."..."* so che queste cose hanno una loro utilità, e io stessa le utilizzo (un camioncino, un computer, un modem), ma temo al tempo stesso la loro falsa urgenza, il richiamo alla velocità, l'istanza che il viaggio sia meno importante dell'arrivo. A me piace camminare perché è lento, e sospetto che la mente, come i piedi, possa lavorare alla velocità di circa 3 miglia all'ora. Se così fosse, allora la vita moderna si muove più rapidamente della velocità del pensiero, o della riflessione."

Rebecca Solnit

Testa, Italo (a cura di) - *Pensieri viandanti: antropologia ed estetica del camminare 2007* - Reggio Emilia: Diabasis, 2008

Testa, Italo (a cura di) - *Pensieri viandanti II: l'etica del camminare 2008* - Reggio Emilia: Diabasis, 2009

Thich Nath Hanh - *Essere Pace (contiene "La meditazione camminata")* - Roma: Ubaldini, 1989

Thoreau, Henry David - *Camminare* - Milano: SE, 2009

Thoreau, Henry David, *Walden ovvero Vita nei boschi* - Milano: Rizzoli, 1996

Go confidently  
in the direction  
of your dreams!  
Live the life  
you've imagined.  
Thoreau

*"Andai nei boschi perchè desideravo vivere con saggezza, per affrontare solo i fatti essenziali della vita e per vedere se non fossi capace di imparare quanto essa aveva da insegnarmi, e per non scoprire, in punto di morte, che non ero vissuto."*

Henry David Thoreau

Thurman, Robert e Wise, Tad - *La montagna sacra* - Vicenza, Neri Pozza, 2000

Zarattini, Silvio - *A piedi: condizione necessaria per entrare nelle cose* - Bologna: EMI, 2005

## DIARI DI VIAGGIO e RACCONTI DI AVVENTURE

*"Le gambe sono fatte per camminare: quando si cammina a lungo ci si rende conto che la nostra è una macchina perfetta, congegnata per fare questo tipo di attività.....camminando si torna ad una dimensione più giusta delle cose perché c'è di mezzo la fatica. La fatica per sciogliere le tensioni è estremamente importante perché quello che ci manca forse nella vita stressata è proprio la fatica fisica."*

*Riccardo Carnovalini*

Alter, Stephen - *Acque sacre* - Milano: Ponte alle Grazie, 2002

Ardito, Fabrizio - *Lungo la Francigena: a piedi sulla via di Sigerico dal Gran Bernardo a Roma* - Milano: Touring club italiano, 2007

Ardito, Fabrizio - *Peregrinos: 33 giorni a piedi lungo il Camino de Santiago* - Milano: Touring club italiano, 2005

Bocconi, Andrea - *Di buon passo* - Parma: Guanda, 2007

Bocconi, Andrea - *Viaggiare e non partire* - Parma: Guanda, 2002

Bonatti, Walter - *In terre lontane* - Milano: Baldini e Castoldi, 1997

Brenan, Gerald - *A sud di Granada* - Vicenza: Neri Pozza, 2006

Brizzi, Enrico - *La Via di Gerusalemme : in cammino da Roma alla Città tre volte santa* - Portogruaro (VE): Ediciclo, 2009

Cardoni, Massimo - *Sulla strada di Santiago* - Cinisello Balsamo (MI): San Paolo, 2004

Carnovalini, Riccardo e Carnovalini, Cristina, *A piedi nell'Europa che corre: da sud a nord tra est e ovest: il racconto di un viaggio lungo 2700 chilometri* - Torino: Centro Documentazione Alpina, 1991

Carnovalini, Riccardo e Carnovalini, Cristina - *Le Alpi a piedi: 1950 km dalla Liguria alla Jugoslavia* - Roma: Edizioni mediterranee, 1988

Chiappa, Daniele - *Nell'ombra della luna : storie di soccorso alpino* - Lecco: Stefanoni, 2008

Coelho, Paulo - *Il cammino di Santiago* - Milano: Bompiani, 2001

*"La seconda fase è quella del sogno e della scoperta. Il corpo, agguerrito, si fa dimenticare. Allora si presta più attenzione all'ambiente, agli incontri, si è più disponibili ad ascoltare gli altri e, nei momenti di solitudine, ad ascoltare se stessi. Lontano da telefoni, sollecitazioni, preoccupazioni concrete e dal quotidiano, l'immaginazione la fa da padrona. E ben presto ecco il quesito: che cos'è importante nella mia vita? Le risposte giungono a sprazzi, progressivamente. Libero dalle contingenze, l'aver scomparse davanti all'essere. Ed è qui che il cammino rivela il suo segreto: si pensava di andare verso gli altri e invece si è arrivati a se stessi."*

*Bernard Ollivier*

David-Neel, Alexandra - *Viaggio di una parigina a Lhasa: a piedi e mendicando dalla Cina all'India attraverso il Tibet* - Roma: Volland, 1997

Dingle, Graeme e Hillary, Peter - *La traversata dell'Himalaya* - Novara: Istituto Geografico De Agostini, 1985

Du Puigaudeau, Odette - *A piedi nudi attraverso la Mauritania* - Torino: CDA & Vivalda, 2004

Fermor, Patrick Leigh - *Mani. Viaggi nel Peloponneso* - Milano: Adelphi, 2004  
Fermor, Patrick Leigh - *Tempo di regali : a piedi fino a Costantinopoli: da Hoek van Holland al medio Danubio* - Milano: Adelphi, 2009  
La Ferrière, Laurence de - *A piedi sul ghiaccio* - Milano: Corbaccio, 2001  
Harrison, Kathryn - *Il cammino di Santiago* - Milano: Feltrinelli, 2006  
Heat-Moon, William Least - *Strade blu : un viaggio dentro l'America* - Torino: Einaudi, 1988.  
Giulietti, Paolo - *A piedi a Gerusalemme : 15 giorni di cammino in Terra Santa* - Milano: Terre di mezzo; Milano: Cart'armata, c2008  
Guidoni, Roberto - *Il cammino del lupo : l'Alaska a piedi* - Milano: Insigna, 2006  
Hauf, Monica - *Il cammino di Santiago* - Roma: Arkeios, 2004  
Hempleman-Adams, David - *Polo nord : entrare nella leggenda a 90 gradi sottozero* - Casale Monferrato (AL): Piemme, 1999  
Henry, James - *In viaggio con la Musa. Un viaggio a piedi da Karlsruhe a Bassano illustrato lungo il cammino* - Venezia: Marco Polo, 2003  
Herzog, Werner, *Sentieri nel ghiaccio*: Milano, Guanda, 1980

*“L'uomo è un animale e la sua felicità dipende dalla sua fisiologia più che egli non ami pensare. Questa è un'umile conclusione, ma non posso convincermi che sia errata. Sono convinto che molti uomini d'affari molto infelici aumenterebbero la loro felicità assai più se facessero a piedi dieci chilometri tutti i giorni che non per mezzo di un qualunque cambiamento di filosofia.. Questa, detto per inciso, era l'opinione di Jefferson che, per tali motivi deplorava l'uso del cavallo. Se avesse potuto prevedere l'automobile, gli sarebbero mancate le parole sufficienti a dire quel che provava.”*

*Bertrand Russel*

Hoinacki, Lee - *Il cammino : a piedi verso Santiago de Compostela* - Vicenza: Neri Pozza, 1997  
Keyserling, Hermann von - *Diario di viaggio di un filosofo : Cina, Giappone, America* - Vicenza: Neri Pozza, 1998  
Lugli, Manuel - *Alpinisti sottaceto = Mountaineers pickled* - Milano: Versante Sud, 2008  
Ollivier, Bernard - *La lunga marcia: a piedi verso la Cina* - Milano: Feltrinelli Traveller, 2002  
Ollivier, Bernard - *Verso Samarcanda - La lunga marcia II* - Milano: Feltrinelli Traveller, 2003  
Ollivier, Bernard - *Il vento delle steppe - La lunga marcia III* - Milano, Feltrinelli Traveller, 2005  
Rumiz, Paolo - *La leggenda dei monti naviganti* - Milano: Feltrinelli, 2007  
Rumiz, Paolo - *E' Oriente* - Milano: Feltrinelli, 2003  
Russo, Natalino - *La via di Santiago* - Torino: Cda & Vivalda, 2007  
Sabelli Fioretti, Claudio - *A piedi* - Milano: Chiarelettere, 2007



# NARRATIVA

*"Non si può restare sempre sulle vette, bisogna ridiscendere....A che pro allora? Ecco: l'alto conosce il basso, il basso non conosce l'alto. Salendo, devi prendere sempre nota delle difficoltà del tuo cammino; finchè sali, puoi vederle. Nella discesa, non le vedrai più, ma saprai che ci sono, se le avrai osservate bene. Si sale, si vede. Si ridiscende, non si vede più; ma si è visto. Esiste un'arte di dirigersi nelle regioni basse per mezzo del ricordo di quello che si è visto quando si era più in alto. Quando non è più possibile vedere, almeno è possibile sapere."*

Renè Daumal

- Brizzi, Enrico - *Il pellegrino dalle braccia d'inchiostro* - Milano: Mondadori, 2009
- Brizzi, Enrico - *Nessuno lo saprà. Viaggio a piedi dall'argentario al Conero* - Milano, Mondadori, 2005
- Bryson, Bill - *Una passeggiata nei boschi* - Milano: Editori Associati, 2001
- Buzzati, Dino - *Il segreto del bosco vecchio* - Milano: Mondadori, 2000 (anche AUDIO-LIBRO)
- Campana, Dino - *Canti Orfici e altre poesie* - Milano: Garzanti, 2005
- Cassola, Carlo - *Il taglio del bosco* - Milano: Rizzoli, 2004
- Chatwin, Bruce - *Che ci faccio qui?* - Milano: Adelphi, 1994
- Daumal, Renè - *Il monte analogo* - Milano: Adelphi, 1995
- Espedal, Tomas - *Camminare dappertutto (anche in città)* - Milano: Ponte alle Grazie, 2009
- Favetto, Gianluca - *Chiunque va a piedi è sospetto* - Milano: Marcos y Marcos, 1992
- Giono, Jean - *L'uomo che piantava alberi* - Torino: Angolo Manzoni, 2003
- Hesse, Hermann - *Il viandante* - Milano: Mondadori, 1993
- Hesse, Hermann - *Storie di vagabondaggio* - Roma: Newton Compton, 1996
- King, Stephen - *La lunga marcia* - Milano: Mondadori, 1989
- King, Stephen - *L'uomo in fuga* - Milano: Mondadori, 1991
- Kerouac, Jack - *I vagabondi del Dharma* - Milano: Mondadori, 1994
- London, Jack - *La strada* - Milano: Einaudi, 1997
- Longo, Davide (a cura di) - *Racconti di montagna* - Torino: Einaudi 2007

*"Il segreto per questo genere di scalate è come lo zen. Non pensare. Danzare e basta. E' la cosa più facile di questo mondo, davvero più facile di passeggiare su un terreno piano che in fondo è monotono. Ad ogni passo si presentano dei piccoli simpatici problemi eppure non si esita mai e ci si ritrova su qualche altro masso che si è scelto senza nessuna particolare ragione al mondo, proprio come nello zen."  
"...mi resi conto che in realtà avevo imparato da Japhy a cacciar via i mali del mondo e della città e a ritrovare la mia pura anima vera fintantoché portavo sulle spalle un carico onesto. Tornai al mio bivacco e stesi a terra il sacco a pelo e ringraziai il Signore per tutto ciò ch'Egli mi donava. ...non esiste genere di sonno al mondo che si possa paragonare al sonno notturno che si gode in una notte invernale nel deserto, sempre che si stia ben al caldo in un sacco di piumino. Il silenzio è così intenso che si può udire il rombo del proprio sangue nelle orecchie ma infinitamente più forte di questo è il rombare del diamante della saggezza, il misterioso rombo del silenzio stesso, che è un immenso Sssst che ricorda qualcosa che pare d'aver dimenticato nell'ansia delle nostre giornate fin dalla nascita."*

Jack Kerouac

*“Gli pareva di aver perso la giornata se non aveva dato fondo in qualche modo alle sue riserve di energia, ed allora era anche più vivace il suo sguardo: e mi spiegò che, facendo vita sedentaria, si forma un deposito di grasso dietro gli occhi, che non è sano; faticando, il grasso si consuma, gli occhi arretrano in fondo alle occhiaie, e diventano più acuti”*

*Primo Levi*

Rigoni Stern, Mario - *Il bosco degli urogalli* - Torino: Einaudi, 1992

Rigoni Stern, Mario - *Arboreto salvatico* - Torino: Einaudi, 1991

Sapienza, Davide - *I diari di Rubha Hunish: brevi saggi sull'interruzione del pensiero in viaggio* - Milano, Baldini & Castoldi, 2004

Sapienza, Davide - *La valle di Ognidove: cronache dal Nunatak e altre frontiere* - Torino: Cda & Vivalda, 2007

Sebald, Winfried Georg - *Il Passeggiatore solitario: in ricordo di Robert Walser* - Milano: Adelphi, 2006

Seelig, Carl - *Passeggiate con Robert Walser* - Milano: Adelphi, 1981

Sgorlon, Carlo - *L'ultima valle* - Milano: Mondadori, 1997

Snyder, Gary - *L'Isola della Tartaruga* - Viterbo: Nuovi Equilibri, 2004

Snyder, Gary - *Ri-abitare nel grande flusso* - Portiolo (MN): Rete Bioregionale Italiana; Bologna: Arianna, 2001

Suskind, Patrick - *Storia del signor Sommer* - Milano: Longanesi, 1992

Trevisan, Vitaliano - *I quindicimila passi: un resoconto* - Torino: Einaudi, 2002

Walser, Robert - *La passeggiata* - Milano, Adelphi, 1987

Wordsworth, William - *Il preludio* - Milano, Mondadori, 1994

White, Edmund - *Il flaneur* - Parma: Guanda, 2005

Un grande camminatore: Robert Walser

# MANUALI, GUIDE E SALUTE

*Il Cammino di Santiago : dai Pirenei a Puente la Reina per Santiago de Compostela* - Milano: Touring club italiano, 2007.

*Camminare sull'Altopiano : tra la Paganella e le Dolomiti di Brenta* - [Andalo (TN): Azienda per il turismo Dolomiti di Brenta, Paganella, Andalo, Lago di Molveno, Fai della Paganella, Cavedago, Spormaggiore], [2007]

Barberini, Pietro - *Perdersi nel Delta: guida alla scoperta del delta del Po* - Reggio Emilia: Diabasis, 2006

Barough, Nina - *Camminare per tenersi in forma: l'attività fisica più semplice che tonifica e modella il corpo* - Milano: Tecniche Nuove, 2005

Brizzi, Enrico - *Nessuno lo saprà. Viaggio a piedi dall'Argentario al Conero* - Milano: Mondadori, 2006

Brouman, Sherry e Rodman, Randy - *Camminare bene per vivere meglio* - Milano: E-CO, 2003

Carnovalini, Riccardo e Ferraris, Roberta - *Il glorioso rimpatrio: 20 giorni a piedi tra Francia e Piemonte ripercorrendo le tappe dei Valdesi dall'esilio* - Milano: Terre di Mezzo, 2007

Dalla Via, Gudrun - *Tutti i benefici del walking* - Novara, RED, 2003

Dellasega, Pino - *Nordic walking : camminare con i bastoncini* - Trento: Artimedia Valentiniana Trentini, 2008

Damilano, Maurizio - *Camminare* - Milano: Sperling & Kupfer, 1990

Di Santo, Gianni - *Sentieri per lo spirito: trekking per tutti nei luoghi della fede* - Cinesello Balsamo (MI): San Paolo, 2009

Endredy, James - *Earthwalks: meditazioni in movimento: camminare per stare bene nel corpo e nello spirito* - Vicenza: Il punto d'incontro, 2004

Grabbe, Dieter - *Energy Walking – Camminare per essere in forma e in salute, senza sforzi* - Vicenza: Il punto d'incontro, 2005

Greb, Peter - *GODO: il modo giusto di camminare* - Roma: Edizioni Mediterranee, 2006

Lanzmann, Jaques - *L'arte di camminare* - Torino: EDT, 1990

Leria, Michael - *Street zen. L'arte di camminare in meditazione* - Como: Red, 1998

Meakin, Janice - *Power walking* - Milano: Red edizioni, c2008

Marani, Diego - *Sentieri partigiani in Italia: a piedi su alcuni dei più bei sentieri della resistenza* - Milano: Terre di Mezzo, 2006

Russo, Lorenza - *Camminare in montagna : norme, consigli, itinerari* - Milano: Hoepli, 2008

Sala, Ruggero - *Walking : allenarsi camminando* - Cesena (FO): Erika, 1999

Seracchioli, Angela Maria - *Di qui passò Francesco* - Milano: Terre di Mezzo, 2004  
Stiegler, Edouard e Colette - *Camminare, respirare, vivere: rimedio contro lo stress e l'invecchiamento precoce* - Roma: Città Nuova, 1991  
Vergari, Alessandro - *Il manuale del camminare lento* - Cesena: Macro, 2001

*È possibile parlare di Resistenza senza parlare di sentieri, di colline valli e montagne? Che cosa si può dire sui partigiani e su coloro che essi combattevano, dopo che in questi sessant'anni che ci separano dalla fine della seconda guerra mondiale l'Italia ha formato ben altre montagne sull'argomento?*

*Camminare è anche un modo di ascoltare. Dunque, scegliamo di andare a piedi su sentieri della memoria. Per chiederci che cosa è capitato tra questi boschi dall'8 settembre 1943 al 25 aprile 1945. Per cercare di ascoltare alberi, fiumi, colline, montagne: quanto sono cambiati? Per scoprire come e perché uomini e associazioni mezzo secolo dopo hanno ricostruito sentieri e memorie: che cosa vogliono ricordare e ricordarci? In queste pagine troverete la proposta di alcuni itinerari, dal Piemonte all'Abruzzo, che descrivono i passi di partigiani, ebrei, prigionieri di guerra in fuga, e i passi di chi sessant'anni dopo ha scelto di ricordarli in modo speciale.*

#### Bibliografia a cura di:

Direzione Igiene e Sanità Pubblica  
Azienda provinciale per i servizi sanitari (APSS), Trento

<http://www.apss.tn.it>  
[disp@mail.apss.tn.it](mailto:disp@mail.apss.tn.it)

Biblioteca Comunale di Trento  
Via Roma, 55 - Trento

<http://www.bibcom.trento.it>  
[info@bibcom.trento.it](mailto:info@bibcom.trento.it)

Si ringraziano le volontarie dell'Associazione *Amici del Libro* di Martignano (Trento)

**I libri proposti in questa bibliografia sono disponibili presso la Biblioteca Comunale di Trento o reperibili tramite il servizio di prestito interbibliotecario.**



*Azienda Provinciale  
per i Servizi Sanitari  
Provincia Autonoma di Trento*



**BIBLIOTECA  
COMUNALE  
DI TRENTO**