

# Voglia di escursioni estive?

Itinerari e consigli di Luca Bonomelli, giornalista gussaghese di 46 anni, autore di alcune guide di tipo escursionistico relative al territorio bresciano.

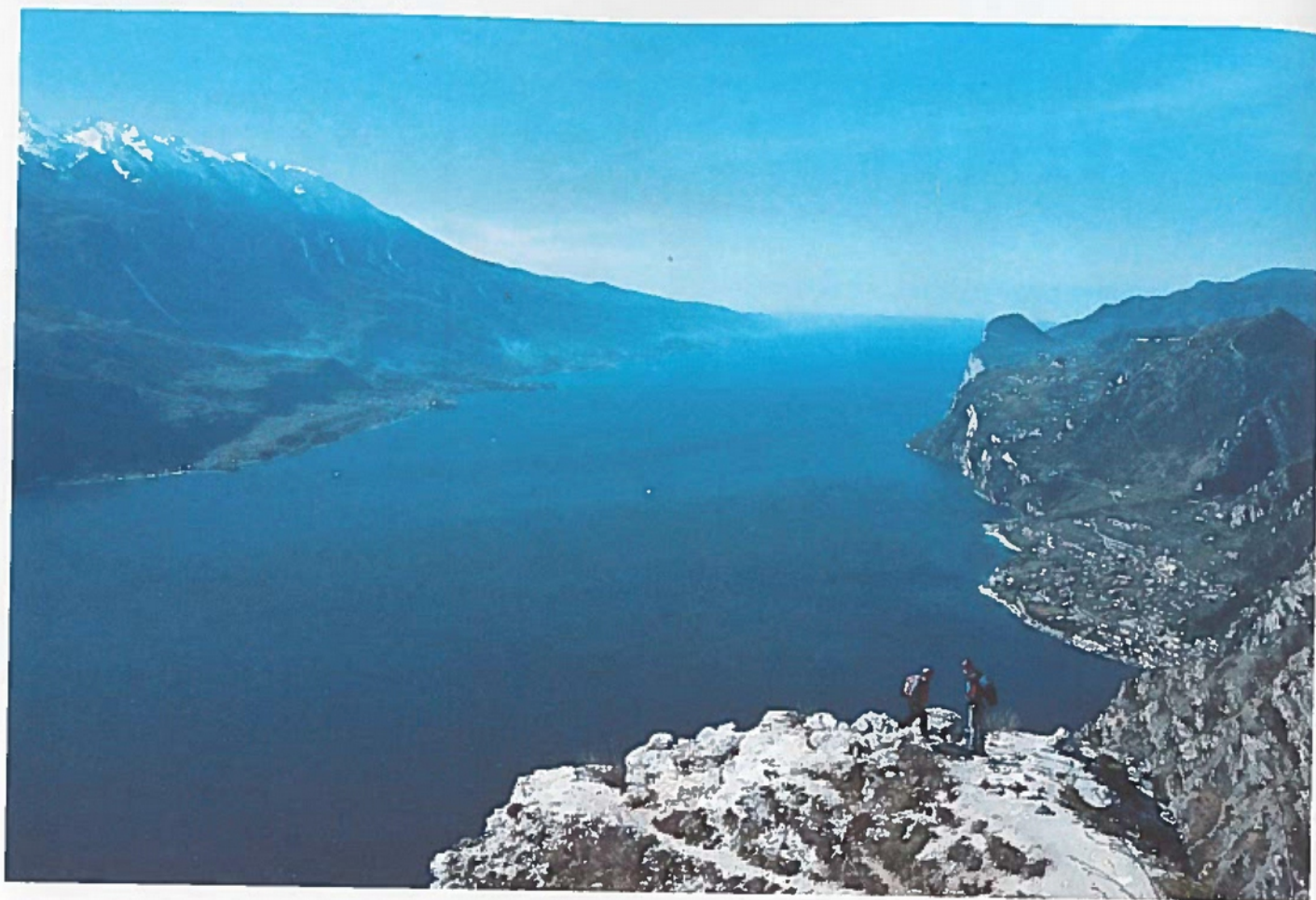


L'estate riaccende la voglia di camminare nella natura, di fare gite fuori porta, con il piacere di immergersi in qualche valle della nostra generosa provincia tra natura, storia e suggestioni uniche, per tornare a casa con una rigenerante sensazione di benessere. Per fornirvi qualche "dritta" utile per la vostra stagione escursionistica abbiamo scelto una guida d'eccezione: **Luca**

**Bonomelli**, giornalista gussaghese di 46 anni, autore di alcune guide di tipo escursionistico relative al nostro territorio bresciano. La nostra provincia è ricca di sentieri e luoghi di interesse naturalistico, ma alle prime uscite, specialmente per chi non è abituato a lunghe camminate e durante l'inverno ha praticato poca attività fisica, è bene procedere con gradualità, partendo da escursioni semplici, nel rispetto

dei propri limiti. Una volta scelta la meta, è buona cosa accertarsi che il nostro corpo sia in grado di reggere una camminata della durata prevista, sia che si tratti di una strada in piano che di un sentiero con dislivello pronunciato. Il buon esito di un'escursione dipende molto da noi stessi e da quanto il nostro corpo è allenato ad affrontare uno sforzo diverso dalle abitudini quotidiane. Verifichiamo di non avere dolori, soprattutto alla schiena e agli arti inferiori e all'apparato cardiocircolatorio. Le camminate, infatti, vanno affrontate in condizioni fisiche adeguate, scegliendo percorsi che siano al di sotto delle proprie possibilità, evitando di "strafare". Una stagione escursionistica deve prevedere percorsi gradualmente più impegnativi, con un crescendo di chilometri, dislivelli e fatica.





Perché l'escursionismo non è una sfida da atleti ed è molto meglio godersi la passeggiata serenamente che essere sopraffatti dai dolori durante e dopo la gita. Ogni escursione dovrà essere un'esperienza di benessere a tutto campo. Salvo imprevisti meteo.

Cinque consigli utili:

- Accertatevi che non ci siano dolori fisici che potrebbero crearvi problemi lungo la via.
- Munitevi di cibo e acqua, e non partite mai digiuni.
- Scegliete le scarpe giuste e abbigliamento comodo.
- Portate con voi una giacca a vento e bastoncini da trekking per aiutarvi nei punti di maggiore fatica.
- E ricordate sempre che la moderazione è la regola aurea!

#### **Luca, qualche altro consiglio per chi inizia da zero?**

Il consiglio che posso dare è quello di iniziare in modo graduale. È preferibile muovere i primi passi su percorsi brevi e semplici, avventurandosi su tracciati più impegnativi solo dopo aver acquisito un po' di esperienza e allenamento. Per questo un utile aiuto per iniziare è dato dalle sezioni del Cai, disseminate un po' in tutta la provincia, che propongono quasi settimanalmente escursioni guidate. In alternativa ci si può rivolgere, a seconda del percorso che si vuol intraprendere, ad accompagnatori di media montagna, a guide ambientali ed escursionistiche o, nei percorsi più impegnativi, alle guide alpine.

#### **Per aprire la stagione con una facile escursione, da dove possiamo cominciare?**

Il nostro territorio, spesso sottovalutato a livello escursionistico, offre una varietà incredibile di ambienti che spaziano dai ghiacciai alle vette calcaree, assai simili alle più note Dolomiti, dal lago di Garda, con un clima di tipo mediterraneo, ai numerosi laghi alpini. Ce n'è davvero per tutti i gusti. Se si inizia a camminare in primavera o in autunno l'ideale è partire dalle zone lacustri, che presentano un clima più mite. Giusto per dare un esempio proporrei quindi una breve escursione sul Garda, un poco impervia ma effettuabile da tutti con la dovuta attenzione. È quella che da Sasso, una collinare frazione di Gargnano, conduce in una cinquantina di minuti al suggestivo eremo di



San Valentino, piccola ed isolata chiesetta addossata a una parete rocciosa, nel luogo in cui nel seicento gli abitanti della zona trovarono rifugio dalla peste.

Più avanti nella stagione un'idea potrebbe essere quella di visitare due appartate valli secondarie, la Val Canè, che si apre tra Temù e Ponte di Legno all'interno del Parco Nazionale dello Stelvio, o le valli di Brandet e Campovecchio, nei pressi di Corteno Golgi.

**Il percorso del cuore, quello destinato a rimanere impresso?**

Oltre al già citato eremo di San Valentino, luogo di un certo fascino, potrei suggerire una passeggiata anche all'isolato

Santuario dedicato a San Costanzo e alla Madonna della Misericordia, più conosciuto con il nome della località in cui si trova, il Santuario di Conche, un convento isolato sui monti a cavallo fra Valgobbia e la valle del Garza, risalente all'XI secolo.

Oltre a questo un insolito trekking, effettuabile anche in giorni diversi e utilizzando la linea ferroviaria, potrebbe essere: la via Valeriana, che da Iseo risale il Sebino, e la Valle Camonica percorrendo antiche mulattiere, fra scorci suggestivi.

**Per chi ama unire natura e storia, quali percorsi consigli?**

Ne abbiamo tanti. In una sorta di percorso temporale si potrebbe iniziare andando alla scoperta delle incisioni rupestri camune, riconosciute dall'Unesco come patrimonio dell'umanità, diffuse in numerosi siti diffusi in tutta la Valcamonica, gran parte dei quali ad accesso gratuito.

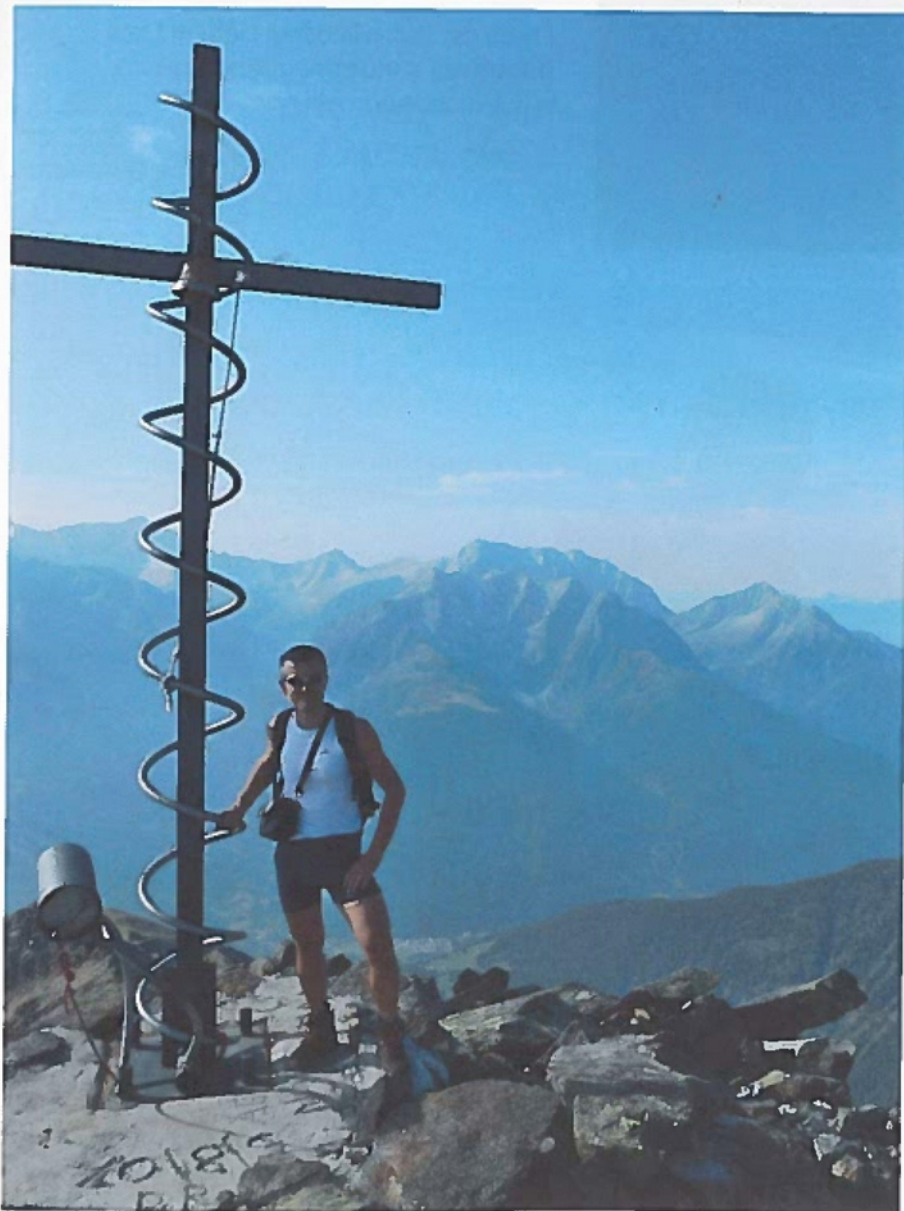
Per quanto riguarda il Medioevo potrei ricordare l'eremo di San Glisente, a Berzo inferiore, risalente presumibilmente al X secolo, e il sito archeologico di recente valorizzazione di Tor dei Pagà, una fortificazione posta a 2.200 metri sulle cime di Vione. Numerosi sono poi i tracciati percorsi dai Contrabbandieri di tutte le epoche, fra cui ricordo il selvaggio sentiero che percorre il versante orientale del lago d'Idro. Per quanto riguarda i tempi più recenti, potrei ricordare le numerose testimonianze risalenti al primo conflitto mondiale, visto che il fronte correva dall'alta Valcamonica al Garda, o i numerosi sentieri della Resistenza bresciana, in cui operarono le milizie partigiane dal 1943 al 1945.

**Da dove nasce la tua passione per l'escursionismo?**

La passione per la montagna e, più in generale, per la vita all'aria aperta nasce naturalmente dai miei genitori, che fin da piccolo mi hanno abituato ad andare per valli e monti. Con il tempo ho iniziato a girare in lungo e in largo la nostra provincia, frequentando la montagna sotto tutti gli aspetti e apprezzandola in tutte le stagioni.

**Sei anche uno scrittore prolifico. Quanti libri hai pubblicato sull'argomento?**

Per ora dodici, tutti relativi al territorio bresciano, e salvo il primo, tutti proposti in abbinamento con il Giornale di Brescia. Iniziai nel 2008 con un libro sulle vie ferrate bresciane,







volumetto che oggi dovrei rivedere visti i numerosi nuovi percorsi.

Poi sono venute alcune guide per passeggiate di carattere familiare, fra cui una relativa alla pianura, due volumetti che ricordano le chiesette disseminate sui nostri monti e raggiungibili solo a piedi, due volumetti con cui ho cercato di raccontare la storia bresciana proponendo alcune passeggiate. Con l'evento di Christo, ho proposto poi un libro sulle camminate che si possono effettuare utilizzando il treno della linea Brescia-Edolo, poi è seguita una guida sulle passeggiate con le ciaspole e, lo scorso anno, due volumetti relativi ai percorsi più curiosi del nostro territorio.

I titoli dei libri e le escursioni di Luca Bonomelli sono consultabili sul sito: [www.lucabonomelli.com](http://www.lucabonomelli.com)

● Francesca Gardenato

