

Scoprire le meraviglie urbane insieme al gruppo del Trekking urbano

aggiornato al 29 Maggio 2024 | Staff | [ARTICOLI](#)

di Rocco De Luca, redattore di Sogni&Bisogni

"Il giorno che devo andare a camminare alle 5 del mattino sono già in piedi e dopo un caffè sono pronta a partire: la mia meta è il Bar Billi. Sebbene non abiti molto lontano, parto un'ora prima per prendere l'autobus che mi porterà a destinazione. Come al solito è pieno, il posto non sempre lo trovo, Bologna è già sveglia e il traffico è in tilt, soprattutto sui viali e su via Saragozza. Quando arrivo, Paolo è già lì che ci aspetta con la sigaretta in bocca, già in movimento su e giù per il portico". Sono le parole di **Federica**, una delle partecipanti all'attività del trekking urbano, progetto promosso dall'associazione **Non Andremai in Tv** nell'ambito di **P.a.co** 2024 (Progetti di attività di comunità).



Le **attività di comunità** sono frutto della co-progettazione tra il privato sociale, la rete delle associazioni di volontariato e di promozione sociale, utenti, volontari, cittadini e il **Dipartimento di salute mentale e dipendenze patologiche** dell'Ausl di Bologna (Dsm-Dp). Il **trekking urbano**, in particolare, è nato dalla collaborazione tra le Cooperative sociali che fanno parte del **Consorzio**

Indaco (Il Martin Pescatore, Ass-coop, Società Dolce), Non Andremai mai in Tv Aps e il Dsm-Dp di Bologna.

Il progetto vuole permettere alle persone in carico ai diversi **Centri di salute mentale** di Bologna e provincia di sperimentarsi in attività motorie come le camminate in ambienti naturali, quali i parchi della città di Bologna.

Gli obiettivi sono **favorire il benessere fisico** e consentire ai partecipanti l'attivazione di nuove conoscenze per la creazione di nuove relazioni interpersonali, guidando il gruppo attraverso il territorio.

Oltre a Federica, del gruppo di trekking urbano fanno parte anche Barbara, Cristina, Dora, Elena, Maria, Bruno, Giovanni, Giovanni, Paolo, Pietro e Vladimiro, sotto la guida esperta di Giovanni Comuzzi, il tecnico sportivo del Consorzio Indaco, e Francesca Scali, educatrice del Martin Pescatore. Gli appuntamenti sono bisettimanali, il lunedì e il venerdì dalle 9 alle 11 con ritrovo presso il Bar Billi, al Meloncello (all'inizio del portico che porta a San Luca, raggiungibile dal centro con l'autobus 20). Per partecipare è richiesta una semplice volontà di **mettersi alla prova**, delle scarpe da ginnastica o da cammino, un abbigliamento comodo e magari una bottiglietta d'acqua. I gruppi attualmente sono eterogenei, sia per genere e sia per età, ma accomunati dal **piacere di stare all'aria aperta**, in mezzo alla natura e, soprattutto, in compagnia.

"Al bar mi bevo il secondo caffè e vedo entrare la Principessa che, come tutti i lunedì ordina le buonissime pizze di Billi. Vedo arrivare di corsa la Francesca che come al solito prima di camminare fa una sosta in bagno. Nel frattempo fuori dal bar il gruppo si è radunato: Barbara accalorata in bicicletta, Maria in perfetta forma dopo una bella dormita, e il club di San Lazzaro di Giovanni e Vladimiro è già in chiacchiere per decidere dove andare. Puntuali come al solito arrivano anche gli sposini, Cristina e Pietro", racconta Federica.

Comuzzi, nel suo ruolo di conduttore, sottolinea l'aspetto tecnico dell'attività: "**Il fascino delle camminate** sta nella loro semplicità e nella loro accessibilità. Non servono attrezzature costose o abilità particolari, è una forma di esercizio alla portata di tutti. Personalmente, sono sempre stato affascinato dalla bellezza della natura e dalle sue infinite sfaccettature. Far parte del progetto trekking urbano mi ha permesso di condividere questa passione con gli altri e di far scoprire loro i tesori nascosti del nostro territorio attraverso percorsi sicuri e appositamente studiati".

I percorsi vengono scelti in base al **livello di difficoltà desiderato**, alla durata dell'escursione e alle preferenze del gruppo. Oggi la scelta è caduta su **Villa Ghigi**.

"Definite le macchine, partiamo per villa Ghigi, la giornata è bella e la temperatura è gradevole. Durante il tragitto, Vladimiro è preoccupato per l'equipaggio delle donne, che però arrivano alla meta entrando nel parcheggio sgommando, quasi sempre contromano. Giovanni Comuzzi, da despota, impone i bastoncini a tutto il gruppo che, arrendevole, si adegua. A questo punto iniziamo a camminare. Visto che è primavera curiamo attentamente la maturazione delle diverse qualità di frutti aspettando di poterli mangiare al momento giusto", dice Giovanni .

Si cerca sempre di selezionare percorsi che offrano un **mix di bellezze naturali, punti di interesse storico o culturale e, ovviamente, una buona dose di sfida fisica**, tenendo conto del livello di abilità, resistenza e forma fisica del gruppo. La sicurezza è sempre la massima priorità, quindi si valuta attentamente le condizioni del terreno, il rischio di incendi o altre emergenze e ci si assicura di avere un piano B nel caso in cui le condizioni meteorologiche diventino avverse.

"Io sono il bersagliere e come sempre apro la strada, dietro a me si formano le coppie e chiudono il gruppo la Principessa Dora e la sua dama di corte Maria con un incedere regale e naturalmente lento, accompagnate da Giovanni, il loro giovane cavalier servente. È un piacere, quando capita, trovare un angolo appartato come alternativa alla toilette e su questo i nostri esperti sono Federica e Vladimiro", dice Paolo.

Durante le camminate **si chiacchiera molto**, un'esperienza che arricchisce tutti i partecipanti che possono condividere idee, racconti, riflessioni in un ambiente conviviale e di sostegno reciproco. "Un'interazione che favorisce la costruzione di legami più stretti e può trasformare una semplice passeggiata in un'occasione per conoscersi meglio, ridere insieme e affrontare temi anche profondi – racconta Comuzzi – Inoltre, il ritmo della camminata e il contatto con la natura contribuiscono a rendere le conversazioni più rilassate e spontanee".

Gli argomenti di conversazione mentre si cammina sono i più diversi, come racconta Barbara: "Durante il cammino ci si distrae dalla fatica parlando di vari argomenti: film ed eventi interessanti a cui si potrebbe partecipare, ricette succulente, pensando spesso al nostro caro Bruno, esperto chef, che ci manca molto visto che in questo periodo lavora al forno. La Principessa impone una pausa a metà percorso per riposare e, per sua gentile concessione, chi vuole si accende una salutare sigaretta. Mentre io prendo il sole, ascolto i ricordi d'infanzia di Giovanni, le fatiche di Barbara per gestire il meraviglioso terrazzo, ossessione della mamma, i tentativi per convincere Dora ad andare al matrimonio in Calabria e il conto di quanti zainetti, uguali a quello di Francesca, sono stati visti in città".

Gestire gruppi di camminate può essere impegnativo, specialmente quando si devono affrontare imprevisti come cambiamenti improvvisi delle condizioni meteorologiche. La chiave è essere preparati, flessibili e pronti ad adattarsi alle circostanze per garantire che tutti possano godere appieno dell'esperienza. "I benefici sono molteplici. Oltre all'ovvio miglioramento della forma fisica, le camminate offrono un'opportunità per rilassarsi e rigenerarsi immersi nella natura. Riducono lo stress, migliorano l'umore e favoriscono la concentrazione e la creatività. Inoltre, camminare in gruppo può creare un senso di comunità e fornire un'occasione per socializzare e fare nuove amicizie", dice Francesca Scali.

Tutto il gruppo chiude l'intervista ringraziando la redazione di Sogni&Bisogni per aver avuto l'opportunità di parlare del loro progetto, e **sperano che questa intervista possa ispirare altri a mettersi in cammino** e scoprire i numerosi benefici che questa attività può offrire. "Anche oggi sogniamo a occhi aperti viaggi passati o mete ancora da raggiungere, che non possono prevedere letti a castello, anche se Elena e Barbara sono su questo le nostre esperte. Mentre torniamo al parcheggio ricordiamo i nostri prossimi appuntamenti e alle macchine restituiamo i bastoncini, ringraziando Giovanni che aveva avuto ragione a consigliarci ad usarli", conclude Dora.