



LA "VIA FRANCIGENA BRESCIANA"



DA BRESCIA A RIVA DEL GARDA IN NOVE TAPPE



Per gli appassionati delle camminate, c'è un percorso che si snoda per 160 Km. e 9 tappe, tra il Garda e la Valle Sabbia, battezzato "la Via Francigena Bresciana". L'idea - progetto è della bresciana Sonia Piccoli, Istruttore della Camminata Sportiva Wellness Walking con diploma e Tesserino di Tecnico riconosciuto dal Coni e dall'Ente Promozionale Sportivo Csen, camminatrice gavadese, presente su Facebook con il gruppo "Camminando qua e là con Sonia", un sodalizio virtuale nato per diffondere la cultura del camminare, su tre regioni, Lombardia, Trentino e Veneto; in special modo attraverso la Valle Sabbia, Val Trompia, il Basso Garda, la Valtenesi e l'Alto lago.

La filosofia di questo gruppo è il "cammino lento", quello che meglio permette di godere del paesaggio, della storia, dell'enogastronomia, della ruralità e delle peculiarità dei luoghi che si attraversano. «Camminare è salute, camminare è ritrovare il contatto con la natura, con se stessi e il mondo. I corti ma, soprattutto, i lunghi cammini sono lo strumento per fare questo», spiega Sonia.

«Camminare per me è vita, passione, amore. È prendersi tempo per se stessi, ritornando alla vita reale, fatta di semplicità, senza costrizioni obbligate da parte di una



società proiettata al consumismo e all'apparenza. Il poter vivere senza tempo ci porta a reimparare ad ascoltare, a sentire i profumi, a vedere le cose che con la fretta non si riescono più a notare e sentire. La filosofia del mio camminare è tutto questo: ascolta, annusa, guarda e impara. L'importanza di conoscere il territorio fa bene a tutti».

"La Via Francigena Bresciana" proposta da Sonia è un percorso escursionistico a lungo chilometraggio che si estende tra il Garda e la Valle Sabbia, un'area ricca di storia, tradizione religiosa e bellezze naturali. Andando a piedi, ciascuno con il proprio ritmo, si apprezza meglio il paesaggio e lo si "interiorizza".

Il percorso da lei suggerito, è sul modello di quello di Santiago e vorrebbe essere un punto di riferimento per i pellegrini della zona, e non solo. Sonia ha ultimato, aiutata da alcuni amici, anche la mappatura Gpxe Kml del sentiero, per renderlo fruibile a tutti. «L'idea veramente nasce ancora nel 2000 – racconta –, prima di partire per il Cammino di Santiago e di fare la vera Via Francigena. Sono stata definita da un giornale "libera camminatrice pensante", che cerca e ama l'interazione con la natura i paesaggi e l'anima dei luoghi e delle persone. Da sempre appassionata di cammini antichi, ho iniziato a studiare i percorsi antichi più vicini».



Così è iniziata la sua lunga ricerca, prima attraverso i libri antichi, poi camminando. «Nel 2014 ho creato e realizzato due eventi importanti sulla Via Francigena e il Cammino di Santiago con una mostra fotografica esperienziale. Subito dopo mi sono dedicata alla scrittura e alla pubblicazione di due libri autoprodotti, "Camminando qua e là... Passo dopo Passo" e "Tra cielo e terra, sfiorando il lago di Garda... Il percorso del Pellegrino sul lago di Garda". Amo tutto questo: la storia, la ricerca, il mappare, lo scoprire, lo scrivere, l'aver la possibilità di incontrare persone di ogni età e condividere. Ecco, tutto ciò per me è bellissimo. Solo negli ultimi quattro anni ho fatto circa 45.000 mila km a piedi nelle tre regioni, Lombardia, Trentino e Veneto. Poi ho aperto "Sentieri del Tempo", il Coast to Coast dal Lago d'Idro al Lago di Garda e una nuova variante che sale al

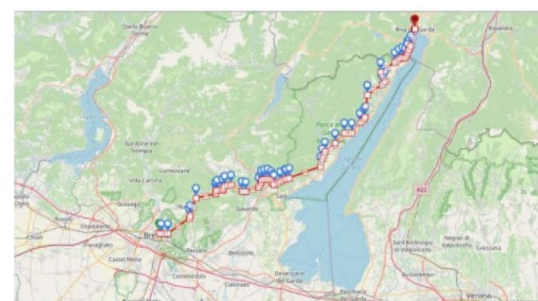
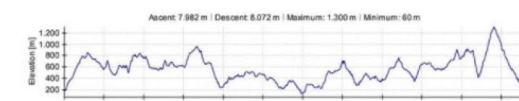
Monte Pizzocolo». La lunghezza del percorso è di 160 km, con un dislivello ascendente e discendente di circa 8.000 m. Si attraversano due regioni (Lombardia e Trentino), due parchi naturali (il Parco delle Colline Bresciane e dell'Alto Garda) e quattro valli (Valle del Garza, Val Trompia, Valle del Chiese, Valle Sabbia).

Da dove si parte? Il punto dipartenza è Via del Castello a Brescia e, passando attraverso vie e luoghi di interesse storico-culturale, rurale, naturale, enogastronomico e di tradizione popolare, si arriva a Riva del Garda.

a cura di Sonia P.

Anche se il percorso può essere in parte variato, personalizzato, frammentato ulteriormente e adattato alle proprie possibilità e alla propria preparazione, Sonia suggerisce nove tappe, fino alla cittadina trentina di Riva del Garda.

- TAPPA 1: Da Brescia a Colle di S.Eusebio (26,5 km)
- TAPPA 2: Da Colle di S.Eusebio a Roè Volciano (24,5 km)
- TAPPA 3: Da Roè a Gaino di Toscolano-Maderno (23,5 km)
- TAPPA 4: Da Gaino a Sasso (8,5 km)
- TAPPA 5: Da Sasso a Gardola (15,5 km)
- TAPPA 6: Da Gardola a Ustecchio (15 km)
- TAPPA 7: Da Ustecchio a Limone (9,5 km)
- TAPPA 8: Da Limone a Prè di Ledro (12,8 km)
- TAPPA 9: Da Prè di Ledro con arrivo a Riva del Garda (9,5 km)



Il percorso è ben attrezzato e non è difficile trovare lungo la via agriturismi, bed & breakfast e alberghi dove pernottare e rifocillarsi. Non mancano neppure bar, trattorie, ristoranti e osterie dove consumare un pasto caldo, a seconda delle proprie esigenze e del proprio budget.

Sul sito www.sentieri-del-tempo.webnode.it si possono trovare dettagli e alcune immagini delle varie tappe del cammino presentato in questo articolo, con le indicazioni e i commenti di Sonia. Il percorso qui descritto è di 135,8 km. Non sono descritte le diverse varianti per non confondere l'idea-progetto in essere.

Per maggiori informazioni, potete anche contattare Sonia Piccoli alla sua email: silsonia1@gmail.com