



### Capraia mistica e selvaggia

Le isole nella loro essenza si rivelano in inverno. Asciutte e senza fronzoli. Capraia è un buon luogo per camminare e meditare: scura, uniforme, terra di frati alchimisti, di natura libera di crescere, di uomini dal tratto selvatico e l'animo forte. Si passeggia nel silenzio «salmastro musicato dal mare» dicono le guide di Econauta che organizzano tour in zona.

Camminare a Capraia d'inverno è un viaggio soprattutto emotivo che va ben oltre la distanza che divide l'isola dal continente e i chilometri che si percorrono sui sentieri. A poche centinaia di metri dal paese omonimo, ci si trova immersi nella natura. Il sentiero perduto dello Zenobito è una delle vie più antiche: permetteva di arrivare alla torre, costruita nel 1545. Si percorre in circa 3 ore a partire dalla piana: è piuttosto impegnativo, meglio mettersi in cammino di buon mattino (isoladicapraia.it). Econauta (per tutti i mesi invernali fino a marzo) propone tour di due giorni partendo il venerdì dal porto di Livorno per rientrare la domenica.

[econauta.net](http://econauta.net)



**SECONDA PELLE**  
Non fanno sudare, mantengono la temperatura. La Multi di Peak Performance, un mix di lana e Thermocool, è una «layer» multifunzionale: 70 euro.



**SOBRIAMENTE TECNICHE**  
Non serve essere fluorescenti per sentirsi moderni. Le Flume Mid Waterproof di Timberland hanno plantare ammortizzante e intersuola in Eva: 120 euro.



### L'Alta Via dei monti liguri

Migliaia di chilometri di sentieri e mulattiere aperte tutto l'anno collegano la riviera ligure da Ventimiglia a Ceparana, dalla provincia di Imperia a quella di La Spezia. Un viaggio tra costa ed entroterra, tra Alpi e Appennini, tra mare e cielo. È la via che per secoli hanno percorso i pellegrini, diretti a Roma, congiungendosi con il tratto spezzino della via Francigena. L'Alta via dei monti liguri è per tutti: il segnavia - la bandierina bianco/rossa - indica il tracciato di una grande strada verde divisa in tappe, tra crinali e boschi, spesso innevati. Lungo il tragitto, un patrimonio storico e culturale fatto di fortificazioni, insediamenti rurali, borghi e castelli. La prima tappa, da Ponente, si snoda per lo più nella macchia mediterranea che lascia spazio a belle vedute sulle basse valli Nervia e Roia e il mare come sfondo: 3 ore e 30 di marcia da Ventimiglia a La Colla e altre 3 per rientrare.

[altaviadeimontiliguri.it](http://altaviadeimontiliguri.it)



### Dove pregano i bolognesi

Tempo dilatato, l'orecchio che si abitua ad ascoltare e lo sguardo ad approfondire: si parte da Bologna per arrivare, in un paio d'ore, al Santuario della Madonna di San Luca, privilegiata meta di pellegrinaggi. È sul colle della Guardia, collegato alla città da un portico di 666 arcate e quindici cappelle lungo quasi quattro chilometri. Spirituale, da fare in silenzio, o pregando: è un tratto dell'antica via di pellegrinaggio del Cammino di Sant'Antonio. Spesso i bolognesi lo percorrono come voto.

[ilcamminodisantantonio.org](http://ilcamminodisantantonio.org)