



Camminare guarisce Associazione di Promozione Sociale

via San Donato, 2 - 06065 Passignano sul Trasimeno (PG) - C.F. 94167690547
+39 3274964754 (Fabrizio Pepini) - +39 3389362313 (Andrea Polidoro)
camminareguarisce@gmail.com -  Associazione "Camminare guarisce"

Camminare guarisce News
n.01-mag18

Cari amici camminatori e non solo,

siamo un gruppo di amanti del cammino, fortemente uniti dall'amicizia cresciuta condividendo insieme la strada. Singole storie che la Vita ha fatto incontrare fino a costituire una grande famiglia legata dalla genuina passione per il camminare. Pur provenendo da più parti d'Italia e dalle più svariate formazioni culturali e professionali, ci siamo amalgamati e uniti grazie al nostro comune amore per il Cammino.



Siamo diventati così un'unica entità creando l'associazione "Camminare Guarisce" che ha come obiettivo il benessere fisico e sociale delle persone attraverso la pratica del camminare. L'intento è quello di promuovere la cultura del cammino, favorendo anche laboratori all'aperto di cammino-terapia accompagnando gruppi di persone con disabilità, problematiche fisiche e psicologiche nell'ottica di una solidale inclusione sociale.



Fabrizio Pepini, autore del libro "Camminare guarisce" (a cura di Massimiliano Cremona) in cui racconta la sua malattia avvalendosi anche delle testimonianze di altri amici con un vissuto molto forte, rappresenta l'anima della nostra associazione!

Il primo progetto che abbiamo realizzato concretizzando un'idea di Fabrizio è stato quello di creare "La Via del Trasimeno". Abbiamo tracciato un cammino di circa 160 km da vivere in 7 tappe che passa attraverso 5 "Borghi più belli d'Italia" abbracciando il Lago Trasimeno.

il 6-7-8 aprile 2018 abbiamo inaugurato questo nuovo cammino con la partecipazione di un folto gruppo di camminatori provenienti da tutta Italia e con il supporto dei media.

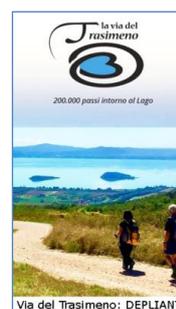
Attualmente Andrea Polidoro, guida ambientale escursionistica, sta già realizzando con gruppi di camminatori, incontri periodici per escursioni di uno o più giorni oppure per compiere l'intero percorso in 7 tappe. Inoltre, l'associazione Camminare guarisce sta organizzando delle apposite sessioni di cammino-terapia per gruppi di persone con problematiche particolari. Come sta già avvenendo, è possibile anche percorrere La Via del Trasimeno in bici, oppure a piedi ma in modo autonomo perchè vengono fornite gratuitamente le tracce gpx dell'intero percorso che si aggiungono alla segnaletica già presente.



Si sta anche lavorando ad altri progetti di cammino in collaborazione con le scuole per far scoprire ai bambini e ragazzi un modo nuovo per entrare in contatto con il paesaggio che distrattamente vediamo ogni giorno in modo frettoloso e per imparare a conoscere il funzionamento del nostro corpo.



Inoltre, sono in preparazione convegni e tavole rotonde oltre ad eventi mirati con l'obiettivo di far veicolare il messaggio che camminare fa bene, anzi... Camminare guarisce!! E come dice Fabrizio Pepini, "abbiamo la voglia di urlare che camminare va al di là del semplice fatto di mettere un piede davanti all'altro, camminare ti dà la voglia di riscoprire chi sei, di vivere e guarire molti dei mali che il nostro stile di vita frettoloso e sballato ci crea".



Credenziale per accedere alle strutture convenzionate; Segnaletica già realizzata; Depliant; Tessera Soci per partecipare alle attività dell'Associazione Camminare guarisce.



Camminare guarisce *Associazione di Promozione Sociale*

via San Donato, 2 - 06065 Passignano sul Trasimeno (PG) - C.F. 94167690547
+39 3274964754 (Fabrizio Pepini) - +39 3389362313 (Andrea Polidoro)
camminareguarisce@gmail.com - Associazione "Camminare guarisce"

Le date delle prossime escursioni sulla Via del Trasimeno
in compagnia di Andrea Polidoro, guida ambientale escursionistica.



[26 maggio: da Passignano a San Savino](#)

[27 maggio: Passi in Val d'Orcia](#)

[17-23 giugno: una settimana intorno al Lago Trasimeno](#)

Cliccare sul link per avere informazioni dettagliate



La Via del Trasimeno:
[Video promozionale di 1 minuto](#)



[Video di 2 minuti](#): Immagini, emozioni e sorrisi raccolti in questi mesi sulla Via del Trasimeno!!



Fabrizio Pepini in Cammino
[Un video di 2 minuti trasmesso da TV2000](#)



Libro di Fabrizio Pepini
a cura di
Massimiliano Cremona.

["Camminare guarisce"
Edizione dei cammini.](#)

Seguici su.

Clicca per aprire...

- Associazione "Camminare guarisce"
- La Via del Trasimeno
- Andrea Polidoro
guida ambientale escursionistica
- #laviadeltrasimeno
- La via del Trasimeno Associaz.
Camminare Guarisce
- laviadeltrasimeno.org
- walkingprogress.com

Coordinate bancarie

IBAN	IT10M031113860000000000466
SWIFT/BIC	BLOPIT22
N. Conto	00000466
Intestatario	CAMMINARE GUARISCE
Banca	Gruppo Ubi Banca
Filiale	FILIALE DI PASSIGNANO SUL TRASIMENO



Camminare guarisce Associazione di Promozione Sociale
via San Donato, 2 - 06065 Passignano sul Trasimeno (PG) - C.F. 94167690547
+39 3274964754 (Fabrizio Pepini) - +39 3389362313 (Andrea Polidoro)
camminareguarisce@gmail.com -  Associazione "Camminare guarisce"



Per la presentazione ufficiale della Via del Trasimeno, i media hanno dato risalto all'evento con articoli su giornali quotidiani e testate online. In questo foglio informativo **si riporta l'articolo pubblicato sulla Rivista Vanity Fair** mentre **per vedere il servizio mandato in onda dal TG3 Umbria, [cliccare QUI](#)**



Il nuovo cammino del Lago Trasimeno, in Umbria inseguendo il sogno

11 MAY, 2018 - di M.ALESSANDRA FILIPPI

È un percorso suggestivo, una settimana e 200.000 passi attorno al grande lago. Ma la Via del Trasimeno, aperta ad aprile, è anche un grande progetto, un laboratorio di cammino-terapia che salva, cambia, rivoluziona, pacifica la vita

Camminare ha preso piede, anche in vacanza. E i percorsi a piedi sono passati nel volgere degli ultimi 3 anni da essere un fenomeno di nicchia, a fare addirittura tendenza. Complice l'Anno nazionale dei Cammini coinciso con quello Giubilare nel 2016, seguito dalla presentazione dell'**Atlante nazionale dei cammini nel 2017**, il numero di persone che ha riscoperto la bellezza di mettersi in marcia è triplicato. Anche l'offerta segue di pari passo la domanda: oltre alla lunga e famosa **Via Francigena**, sono i percorsi brevi a far la parte del leone, soprattutto perché il tempo è tiranno e i giorni a disposizione pochi.

Così, accanto agli ormai classici cammini legati ai **luoghi di San Francesco e San Benedetto**, o il **Cammino degli Dei**, l'unico che per secoli ha collegato Bologna a Firenze, permettendo a pellegrini e soldati di attraversare l'Appennino incolumi – le imboscate erano all'ordine del giorno e spesso fatali – quest'anno fra le nuove proposte ce n'è una molto particolare: la **Via del Trasimeno**, un percorso ad anello di **160 km da fare in una settimana, inaugurato il 7 aprile scorso**. Più di **200.000 passi** fra natura e cultura, divisi in **sette tappe della lunghezza media di 22 km**, alla scoperta di **5 fra i Borghi più belli d'Italia**, fra cui **Panicale**, dove si conserva il celebre affresco del Perugino *Il martirio di San Sebastiano*, e **Castiglione del Lago**, costruito su un promontorio roccioso, dominato dall'imponente Rocca del leone e dal quale si gode un impareggiabile panorama.

Un progetto ambizioso e corale **che ha fra i suoi obiettivi quello di ridare il sapore della vita a chi quel sapore l'ha perduto**. Nato grazie a un gruppo di amici accomunati dall'amore per il cammino, è coordinato da **Fabrizio Pepini**, fondatore dell'**Associazione Camminare Guarisce**, che è anche il **titolo del suo libro** (Edizioni dei Cammini, 2016), anima e centro di gravità di questa impresa.

Camminare per vivere

Negli ultimi 7 anni Fabrizio ha percorso quasi 25.000 km e la sua storia è la prova **di quanto il cammino non solo possa cambiare la vita** ma addirittura contribuire a **salvarla**.

Con alle spalle un passato da manager di successo e una florida attività imprenditoriale a Bruxelles, Fabrizio avrebbe potuto continuare a vivere sui solidi binari che si era costruito. Sennonché, nel 2011, gli viene diagnosticato un linfoma molto aggressivo. Fra un ricovero, cambi di ospedali, terapie, protocolli e camere sterili, proprio mentre si trova in una di queste, assistito dall'amico Andrea Polidoro – uno dei fondatori, anche lui con un'avvincente storia da raccontare e diventato da poco guida ambientale escursionistica iscritta all'AIGAE (associazione italiana guide ambientali escursionistiche) – **decide di mollare tutto, infischiasene delle difese immunitarie sotto zero e realizzare un sogno: fare il Cammino di Santiago**. Così è stato.

Nel 2012 è partito con Andrea e l'ha percorso tutto. Da quel momento non si è più fermato. I pochi mesi che doveva vivere sono diventati anni. «**Camminare aiuta a tenere i parametri della glicemia bassi** – mi ha spiegato quando gli chiesi come avesse fatto a sopravvivere – gli zuccheri sono l'alimento principale delle cellule tumorali. Più cammini più quelle bastarde restano a secco». Per lui nulla è impossibile, per ogni problema c'è una soluzione **e il suo ottimismo è sempre alle stelle**. Il tempo per Fabrizio è un dono, co



Camminare guarisce *Associazione di Promozione Sociale*

via San Donato, 2 - 06065 Passignano sul Trasimeno (PG) - C.F. 94167690547

+39 3274964754 (Fabrizio Pepini) - +39 3389362313 (Andrea Polidoro)

camminareguarisce@gmail.com -  Associazione "Camminare guarisce"

me dovrebbe essere per ognuno di noi. Con l'unica differenza che noi ci dimentichiamo quanto sia prezioso. Lui mai. «**Il cammino come terapia non è una nostra invenzione.** Da tempo è riconosciuto il suo potere benefico, tanto che sempre più spesso i medici invitano i loro pazienti a camminare. **Il nostro sogno è fare della Via del Trasimeno il primo vero laboratorio a cielo aperto di cammino-terapia,** un'esperienza precorritrice che potrebbe rappresentare qualcosa d'innovativo anche nel settore della ricerca. Ci piacerebbe accompagnare lungo la nostra strada tutti quelli che stanno cercando di affrontare e superare qualcosa di difficile nella loro vita, a piedi e zaino in spalla, e accompagnarli in questo cammino personale o di gruppo, aiutati da persone titolate e competenti».

La via del Trasimeno

Una missione iniziata sotto i migliori auspici, complice anche il **sostegno della regione Umbria**, che vede in questa iniziativa la possibilità di rilanciare il territorio che, malgrado possieda innegabili bellezze paesaggistiche e un ricco patrimonio artistico, negli ultimi decenni è stato trascurato dai circuiti turistici. Campo base e punto di partenza di questa nuova via pedonale è **Passignano**, un bel borgo medioevale dove Fabrizio è nato e ha trascorso la sua giovinezza. Qui, grazie all'aiuto di Andrea, Pasquale, Massimiliano e Giancarlo, ha riconvertito una piccola struttura all'interno di un agriturismo di famiglia in un accogliente punto di ritrovo per gli amici dell'associazione. Anche i letti a castello sono rigorosamente fatti a mano da loro, diventati ormai anche provetti falegnami. C'è posto anche per la cucina, utile a preparare i pasti da condividere tutti insieme intorno al grande tavolo davanti al caminetto. Sempre insieme hanno disegnato e tracciato il percorso, marcadolo e rendendolo facilmente riconoscibile anche a chi desideri avventurarsi da solo.

Dai semi buoni nascono buoni frutti e a giudicare dal numero di persone che insieme a me, nei due giorni dedicati all'inaugurazione, ha percorso la prima e l'ultima delle sette tappe – eravamo quasi 40, sotto un sole splendente dopo settimane di pioggia – **questo cammino ha tutte le carte in regola per conquistare il pubblico e diventare un modello di riferimento nel panorama dei percorsi a piedi**, capace di regalare grandi emozioni e riservare molte sorprese.

Avendo alle spalle il Cammino di Santiago e la Via Francigena, posso dire senza esitazione che è stata un'esperienza intensa, ricca di incontri, condivisioni, scoperte, fra **paesaggi di una bellezza infinita e insospettabile**, una strana mescolanza di ordine e indisciplinata dolcezza. Alti e snelli cipressi, come in val d'Orcia, danzano ritmici all'orizzonte. Ciò che di selvaggio è sopravvissuto sgomita e si fa strada fra gli interventi dell'uomo. Come molti, non ero mai stata qui: conoscevo Gubbio, Città di Castello, Perugia ma non il **lago Trasimeno**, sulle sponde del quale, fra l'altro, nel 217 a.C. **Annibale** massacrò in un lampo più di 15mila legionari romani, in una battaglia che passò alla storia come la più efferata della Seconda Guerra Punica. Per gli appassionati, lungo il percorso, c'è anche un piccolo museo ricavato in una graziosa villa settecentesca che ne ricostruisce la storia, facendo vivere al visitatore una curiosa esperienza sensoriale.

Se di ritorno dalla Francigena – parte della quale in solitaria ho attraversato l'estate scorsa dal Gran San Bernardo a Roma – non mi fossi messa in testa l'idea di attraversare a piedi la Terra Santa per entrare a Betlemme la notte di Natale, progetto per ora rimasto nel cassetto, non avrei incontrato Fabrizio e il suo straordinario gruppo di amici, capaci di dare forma ai sogni e trasformare i limiti in grandi possibilità per tutti. C'è chi cammina per guarire. Chi per ritrovar se stesso. Altri per cercare la strada persa. Oppure **per trovare il coraggio di cambiarla**. Molti lo fanno per perder chili, salvo poi scoprire che senz'anima il cammino ingrassa. Alcuni si mettono in marcia per nutrirla, o per coltivare la Fede. Qualunque sia il motivo che spinge a prendere uno zaino e mettersi in marcia, può valer la pena farlo sulla **Via del Trasimeno**. Da soli. In compagnia. A piedi. In bicicletta. A cavallo. Non importa come, perché come scriveva Kerouac «Basta seguire la strada e prima o poi si fa il giro del mondo. Non può finire in nessun altro posto, no?».

COME ANDARCI

Il cammino è completamente tracciato, sullo stile del Cammino di Santiago. Tutte le [7 tappe per percorrere il periplo del lago sono segnalate sul sito](#) e così i luoghi dove dormire: agriturismi e hotel che hanno prezzi convenzionati per chi ha la «credenziale» della Via del Trasimeno, una sorta di «passaporto» che si può chiedere negli uffici dell'Associazione Camminare Guarisce, che è a Passignano, che è anche il luogo di partenza, oppure direttamente sul sito.

Si può partire soli, ma per chi preferisce c'è anche la possibilità di farlo accompagnati da **Andrea**, guida certificata Aigae e **Massimiliano** (futura guida), che collaborano con l'Associazione e con un percorso tutto organizzato. Una settimana, compresa di guide, pernottamenti, colazione, pranzo al sacco, cena per l'intero percorso di una settimana, costa 460 € a persona. La proposta weekend è di 150 €.

Per ogni informazione: www.laviadeltrasimeno.org

Cosa mettere nello zaino: (omissis...)