***1. Il cammino è come la vita, scrivi: in che senso secondo te?***

Durante i cammini che ho percorso posso affermare di non aver avuto sempre giorni ottimali. Ci si aspetta che chi sia lungo il cammino stia facendo una “passeggiata”, quando in realtà è come nella vita: ci sono giorni in cui ti senti al 100% ed altri in cui non hai nessuna voglia di andare avanti. Magari provi dei dolori, magari hai dormito poco e male, oppure semplicemente quel giorno sei demotivato. Vale anche il contrario: potresti esserti alzato con il piede giusto e non vedere l’ora di affrontare la giornata, conoscere nuove persone, essere gentili con noi stessi e con gli altri. Questo per me è il significato di: “*il cammino è come la vita*”. Un’altra analogia alla quotidianità è che puoi scegliere di fermarti per prendere una pausa, osservare il passato (i km percorsi), riflettere, godere il momento. Alla fine del break riprenderai la marcia. La determinazione, uno scopo, il raggiungimento del prossimo paese o di una persona, ci spinge ad andare avanti e affrontare il prossimo capitolo del nostro diario personale. Lungo il cammino non sai mai chi potresti incontrare il giorno dopo, quale nuova amicizia potresti stringere, quale incontro potrebbe cambiarti la vita. E’ la predisposizione e l’apertura a lasciarci sorprendere nel bene e nel male che determinano quello che diventeremo o faremo. Questo è un insegnamento che ho appreso e che cerco di applicare giorno per giorno.

***2. Qualche consiglio per chi vuole intraprendere un cammino di più giorni?***

Fondamentale è la scelta dello zaino e delle scarpe a seconda del cammino che si va ad intraprendere e la stagione nella quale lo si percorre. Negli anni mi sono creata una sorta di “lista della spesa/to do list” di cosa portare e che controllo sempre prima di partire. Prepararsi lo zaino è qualcosa di studiato al dettaglio, quasi in maniera militare. Bisogna cercare di “eliminare” il superfluo, tenendo bene a mente che ogni cosa extra è peso in più che dovremo caricare sulle spalle. Per quanto riguarda le scarpe penso che siano una scelta molto personale. Spesso ci si domanda se prenderle alte, basse, in gore-tex…Io non credo ci sia una risposta giusta e uguale per tutti, tutt’altro. Ritengo che sia importante ascoltare i consigli, ma i nostri piedi reagiscono in maniera differente: quello che va bene per me non è detto che possa andare bene ad un’altra persona. Quello che suggerisco è di studiarsi il percorso, il tipo di terreno che si va ad affrontare e prendere la scarpa che ci sembra più idonea. La cosa assolutamente da evitare è di partire con le scarpe nuove, basta camminarci un paio di km al giorno per una settimana/dieci giorni prima della partenza. In questa maniera il piede dà forma e prende confidenza con quella che sarà la sua “armatura” per tutto il tragitto che l’aspetta.

***3. Cosa diresti a chi vorrebbe partire ma ha paura di farlo?***

Personalmente non c’è esperienza che mi abbia emozionata o arricchita più dei vari cammini intrapresi. Consiglierei a chiunque di percorrerne almeno uno nella propria vita. Si sente spesso dire “*in cammino non si è mai soli*” e posso confermare che non ci sia frase più vera. Certo, dipende dalla tipologia di cammino che andremo a fare, ma nella mia esperienza ho sempre conosciuto persone lungo o alla fine della tappa. Una volta mosso il primo “passo”, la paura viene meno. C’è una forza dentro di te che ti spinge ad andare avanti anche quando sei stanco, hai dolore o le condizioni meteo rendono tutto più difficile. In cammino ti senti in qualche maniera protetto, come se ci fosse qualcuno/qualcosa che veglia su di te. Vi è una predisposizione verso l’altro che mi ha sorpresa e riempito il cuore di gioia e speranza. Infatti, lungo il percorso si trova sempre qualcuno disponibile ad aiutarci e a nostra volta anche a noi viene naturale fare lo stesso. Il cammino mi ha personalmente cambiata e continua a farlo. È una scuola di vita da applicare tutti i giorni. È qualcosa di talmente profondo e toccante che difficilmente ti scordi. Quindi non abbiate paura di affrontare le vostre paure o limiti perché resterete sorpresi di quanti passi sarete in grado di fare e quanto potete "spingervi in là” con le vostre singole forze.