

Cosa si può fare in questo strano e inquietante periodo che dura ormai da due anni?

Come si può sfuggire allo stress che ci provoca il perseverare dei contagi di Covid-19, al conteggio di nuovi malati e di ricoveri ospedalieri che ci viene annunciato quotidianamente da televisioni e giornali?

Come si sopravvive alla proibizione di contatti ravvicinati con gli amici, al divieto di abbracci e convivialità?

Un modo per salvarci da tutto questo c'è e ci viene offerto dal CAI di Novi Ligure che per mezzo di escursioni a



contatto con la natura, tra boschi e colline, ci fa respirare il sole e l'aria pulita, affrontando salite che fanno sudare nonostante il freddo invernale, ma permettono di annegare i brutti pensieri nella fatica e nel richiamo antico e semplice della terra.

E così, restando al canonico metro di distanza, si può chiacchierare, ridere, scherzare, socializzare e sentirsi nonostante tutto, vicini.

Si condivide il bello che ancora esiste, si ascolta la musica del vento, per un istante ci si dimentica della pandemia, si abbracciano con lo sguardo i colori del cielo e del mare, si annusa l'odore delle foglie



umide

Domenica 19 Dicembre tutto ciò è stato possibile quando Alberto, Grazia e Antonio hanno guidato un gruppo di camminatori nei sentieri che da Varazze salgono al Santuario di Castagnabuona digradano a mezzacosta, risalgono tra alberi imponenti di lecci e pini marittimi per poi ridiscendere al mare, un mare dorato, luminoso e immobile, un mare fermo ma sempre in movimento, un mare rassicurante e splendido.

Camminare fa bene al corpo ma fa bene soprattutto alla mente, non costa nulla e riconcilia con il mondo perché come ha detto Romano Battaglia *“Non c'è tristezza che camminando non si attenui e lentamente si sciolga”*



Il programma escursionistico del CAI sezione di Novi Ligure è vario ed interessante, adatto a tutti quelli che amano l'ambiente e il camminare, è una risorsa che permette di arrivare alla fine di questo strano, allarmante, sconvolgente lunghissimo momento permettendo di relegare in un angolo della mente, almeno per qualche giornata, tutto il brutto del mondo che viviamo.