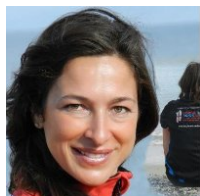


# Itinerari, alla scoperta di San Leo con la tecnica da nordic walker

di MONICA DEIANA \*



Entusiasta nello scoprire nuovi percorsi per il Nordic Walking, una mattina parto per San Leo. Mi aspetta il mio amico ristoratore Luigi, di pure origine leontine. Luigi è un amante della fotografia e del meraviglioso territorio in cui vive e lavora. Ci incontriamo sul piazzale prima dell'ingresso di San Leo, dove ci dà il benvenuto lo sperone di roccia arenaria sulla quale si erge, sovrana, la fortezza che dall'alto della sua imponente bellezza, domina i colli e le valli di San Leo.

Consegnati un paio di bastoncini a Luigi e indicatogli alcuni accorgimenti per un utilizzo spartano dei medesimi, ci incamminiamo lungo il nuovo percorso che dal parcheggio, tornando a ritroso, ci inserisce in un sentiero con fondo fangoso, dove appaiono chiaramente i segni di un recente passaggio di moto cross. Luigi con passo meccanico ha adottato l'andatura di colui che pratica trekking, mentre io con passo sciolto e braccio lungo e rilassato mi godo le spinte progressive su leggero dislivello con la tecnica da nordic walker.



TERIITORIO Una suggestiva immagine di San Leo

Procediamo su strada asfaltata scarsamente trafficata, fermanoci a destra per conoscere Silvia, titolare insieme al marito Stefano di un'azienda agricola a conduzione familiare che produce latte e formaggi biologici, freschi e stagionati, grazie al pascolo interamente coltivato con metodi dell'agricoltura biologica dal 1995. Presto torneremo con i nostri associati ad assaporare e ad acquistare qualche prodotto. Salutati Silvia e Stefano, attraversiamo la strada e proseguiamo di fronte a noi il nostro cammino. Ci fermiamo ancora una volta a conoscere i proprietari di un agriturismo ristrutturato in pietra. Sembra datato intorno al 1500. L'agriturismo e l'azienda anch'essa biologica, è di proprietà di una famiglia di allevatori sardi che alimentano il bestiame sui pascoli su territorio di proprietà e produce carni fresche e lavorate senza l'utilizzo di conservanti, adoperando il vecchio sistema di conservazione con lavorazione a sale e pepe. Il pastore che ci riceve è anche uno chef pronto a cambiarsi d'abito e ad utilizzare le materie prime prodotte interamente in azienda, per una cucina gustosa e biologica potendo usufruire anche dei prodotti stagionali dell'orto. Lasciando alle spalle anche questa bella realtà, proseguiamo il nostro cammino alla scoperta del territorio verso Santa Lucia.

Il panorama che possiamo osservare a 360 gradi, ci mostra una natura incontaminata. Sui colli e sui campi c'è ancora la neve della settimana scorsa e possiamo ammirare ed ascoltare nel rispetto e nel silenzio di questo paesaggio quanto sia bella anche questa stagione invernale che nella sua lentezza ci appare ferma nei suoi alberi spogli e nei suoi rami contorti, sì da incorniciare come un quadro ogni angolo di vallata che si apre ai nostri occhi in spazi più ampi, che nei racconti dell'amico Luigi, in questa lentezza mi fa immaginare gli antichi tempi di conquiste, quando i cannoni posizionati a valle della Fortezza inespugnabile con le sue truppe di soldati, tentavano la conquista di San Leo. Ma il volo di un fagiano sulla mia testa mi fa tornare al presente, sono ormai arrivata alla cima del colle e ora la Fortezza è di fronte a me, sotto la neve si apre calda la terra con i suoi germogli di grano, e presa da questo richiamo, corro con i miei bastoncini fino ad arrivare a valle, piccola spettatrice, sotto la roccia arenaria di San Leo.

*\* Istruttrice di Nordic Walking*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Monica Deiana è istruttrice qualificata della Scuola Italiana Nordic Walking, affiliata all' ASCD Riviera di Rimini Valle Del Conca (Scuola Certificata). Organizza uscite sul territorio e corsi a vari livelli. Per curiosità e informazioni sulla disciplina potete scriverle a: [monica@energianordicwalking.com](mailto:monica@energianordicwalking.com)

Due gli **articoli introduttivi** già pubblicati dalla [piazzarimini.it](http://piazzarimini.it): *Camminando con Monica Deiana* ([LEGGI L'ARTICOLO](#)) e *Il Nordic Walking fa bene. Ecco perchè* ([LEGGI L'ARTICOLO](#))