Escursionismo

L'escursionismo ha il suo fascino in ogni periodo dell'anno: San Gallo, 2024. (© Jürg Huber)

Diffusione	Svizzera
Ambiti	Pratiche sociali Natura e universo
Versione	Marzo 2024
Autore	Jürg Huber

Scarpe allacciate, zaino in spalla, un'ultima occhiata alla guida o alla cartina e via: circa il 60 per cento della popolazione svizzera conosce questo rituale e più volte all'anno parte per un'escursione. L'escursionismo è l'attività sportiva più amata in Svizzera perché consente di svolgere un'attività fisica moderata e di ammirare il panorama rilassandosi. A differenza dell'alpinismo, si pratica per lo più su itinerari battuti, senza bisogno di protezioni particolari o abilità tecniche di arrampicata. Si può scegliere uno dei tanti sentieri escursionistici marcati e liberamente percorribili, per un totale di circa 65 000 chilometri di lunghezza, la cui manutenzione è iscritta nella Costituzione federale dal 1979 come compito dello Stato ed è affidata a organizzazioni cantonali. La cultura dell'escursionismo comprende il rispetto personale reciproco e attenzione per la flora e la fauna. Per facilitare la pianificazione esistono apposite guide e manuali, rubriche di giornali e riviste, mappe analogiche o digitali e piattaforme online che agevolano la diffusione di questa pratica, tradizionalmente affidata alle famiglie, alle scuole e alle associazioni. L'escursionismo di tipo turistico nell'accezione attuale affonda le proprie radici spirituali nell'Illuminismo del Settecento e si associa a nomi come Albrecht von Haller, Jean-Jacques Rousseau e Johann Gottfried Ebel, che nel 1793 presentò la prima guida escursionistica completa per la Svizzera.

Lebendige Traditionen
Traditions vivantes
Tradizioni viventi
Tradiziuns vivas

La lista delle tradizioni viventi in Svizzera ha lo scopo di sensibilizzare alle pratiche culturali e alla loro mediazione.
La Convenzione UNESCO per la salvaguardia del patrimonio culturale immateriale è alla base di questa lista elaborata e aggiornata in collaborazione con i servizi cantonali addetti alla cultura.

Un progetto di:

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della cultura UFC

Nella storia dell'umanità i primi spostamenti sono stati fatti naturalmente con le proprie gambe. Con il tempo, la mobilità individuale è stata facilitata e accelerata dagli animali da sella e poi via via da carri e carrozze di ogni tipo e infine dall'automobile. Tuttavia, quella primissima forma di movimento gode di grande popolarità anche nel XXI secolo e, secondo i dati del 2022, è praticata come escursionismo dal 58 per cento della popolazione residente svizzera sopra i 15 anni, anche se dopo un netto aumento negli anni 2010 ora le cifre appaiono stabili.

Oggi per «escursionismo» si intende andare a camminare immergendosi in un paesaggio, senza uno scopo diverso da quello di fare movimento mentre ci si gode il panorama e la natura, benché siano possibili altri motivi alla base dell'attività fisica. La distinzione tra escursionismo e altre forme di movimento non è sempre netta: la passeggiata, per esempio, prevede minore intensità a livello di sforzo fisico e tempi più brevi, mentre il jogging e il trail running si praticano correndo. L'escursionismo alpino si trasforma in alpinismo quando si utilizzano dispositivi di protezione e attrezzature speciali come piccozza e ramponi su terreni non tracciati. L'escursionismo classico non si allontana dai sentieri (marcati) e può eventualmente prevedere come unico ausilio dei bastoncini da trekking; si può praticare tutto l'anno a qualsiasi età, da soli, in coppia o in gruppi più o meno grandi.

Il cuore della tradizione

L'escursionismo è così popolare proprio perché è molto facile praticarlo. Per un'uscita semplice basta avere indumenti resistenti alle intemperie, un po' di viveri e scarpe robuste, che si possono anche togliere se si preferisce camminare a piedi nudi. In linea di massima, chi fa escursionismo può scegliere liberamente il proprio itinerario. L'articolo 699 del Codice civile svizzero (CC) consente, con poche restrizioni, il libero accesso a boschi e pascoli. Inoltre, si può utilizzare la maggior parte delle strade, dei sentieri e delle vie di qualsiasi tipo. Tuttavia, si nota una preferenza per la rete di sentieri marcati in modo uniforme, che si sviluppa per circa 65 000 chilometri in tutta la Svizzera. Poiché il 95 per cento delle escursioni è organizzato e realizzato individualmente, la rete è il cardine di questa tradizione.

Probabilmente non esistono altri Paesi al mondo in cui la creazione e la manutenzione della rete di sentieri siano iscritte nella Costituzione federale: segnatamente dal 1979, quando tramite votazione popolare è stato approvato il corrispondente articolo, poi concretizzato nella legge federale del 4 ottobre 1985 sui percorsi pedonali e i sentieri (LPS), che assegna allo Stato il compito di gestire l'infrastruttura. Sotto la supervisione dell'Ufficio federale delle strade (USTRA), a prendersi cura di questa rete sono principalmente le organizzazioni cantonali dei sentieri escursionistici, riunite nell'associazione Sentieri Svizzeri, con l'aiuto del volontariato, mentre per gli accessi ai rifugi è responsabile anche il Club Alpino Svizzero (CAS). Si distinguono tre categorie di sentieri: i sentieri escursionistici, che sono contrassegnati in giallo; i sentieri escursionistici di montagna (bianco-rosso-bianco), che richiedono un passo sicuro; e i sentieri escursionistici alpini (bianco-blu-bianco), che richiedono esperienza e attrezzatura adeguate. Ci sono inoltre i sentieri escursionistici invernali preparati (indicati in rosa) e gli itinerari culturali (marrone). La rete comprende anche i percorsi nazionali, regionali e locali contrassegnati e pubblicizzati dal 2008 con il progetto «La Svizzera a piedi». Esistono anche percorsi agibili in sedia a rotelle senza barriere, per i quali è previsto un contrassegno particolare. I tempi di percorrenza indicati dalla segnaletica, in precedenza determinati in modo empirico facendo eseguire il percorso a diverse persone, dal 2006 si basano su una complessa formula matematica applicata per tutta la Svizzera. Come regola generale si calcola un quarto d'ora per ogni chilometro di tragitto, a cui si aggiunge un altro quarto d'ora per ogni dislivello di 100 metri in salita o 200 metri in discesa.

Il livello di difficoltà di un'escursione viene definito secondo la scala introdotta dal CAS nel 2002, che prevede sei livelli diversi. Nella versione aggiornata del 2023, il terreno tipico viene categorizzato con determinati requisiti per i livelli da T1 a T6 (la T sta per «trekking») e corredato di esempi. I livelli non sono collegati esplicitamente alla segnaletica dei sentieri escursionistici, anche se quelli gialli tendono a posizionarsi nella fascia T1/T2, quelli di montagna (bianco-rosso-bianco) nella fascia T2/T3 e quelli alpini (bianco-blu-bianco) nella fascia T4/T5. Se il terreno è bagnato o è coperto di ghiaccio e neve, le difficoltà aumentano notevolmente. Gli itinerari di livello T6 richiedono abilità ed esperienza di alpinismo e non sono contrassegnati ufficialmente, pertanto vanno percorsi sotto la propria responsabilità individuale.

Infrastruttura e pratica dell'escursionismo

La varietà del paesaggio fa della Svizzera un Paese a chiara vocazione escursionistica. Anche se il turismo si concentra sui percorsi di montagna, questa attività fisica si può praticare anche nell'Altopiano e nelle aree urbane, tanto che il sociologo basilese Lucius Burckhardt (1925–2003) ne trasse ispirazione negli anni Ottanta per formulare la «scienza del passeggiare» o «promenadologia», con cui si sviluppa uno studio e una riflessione sulla percezione dell'ambiente da una prospettiva culturale. Mentre non serve un equipaggiamento speciale per una breve escursione ricreativa fuori porta, attività più lunghe richiedono mappe (oggigiorno per lo più in formato digitale), kit di primo soccorso, protezione dalle intemperie e calzature adatte al grado di difficoltà del sentiero. La classica

tenuta da escursione con camicia a quadri, pantaloni al ginocchio e calze rosse è stato sostituito, verso la fine del XX secolo, da un abbigliamento funzionale traspirante. I bastoncini da trekking possono supportare i movimenti e l'equilibrio e sono utili per alleggerire il carico sulle articolazioni del ginocchio.

Oltre alla rete di sentieri, la pratica dell'escursionismo è legata anche ad altre infrastrutture che generano una cifra d'affari approssimativa di 3,6 miliardi di franchi all'anno (Fischer, Lamprecht, Bürgi: Wandern in der Schweiz 2020). Parliamo del trasporto pubblico e degli impianti di risalita, che accorciano e facilitano salite e discese, nonché di offerte di vitto e alloggio. Oltre al settore alberghiero e paralberghiero in generale, sono disponibili alloggi specifici per l'escursionismo: nell'area alpina si tratta principalmente di rifugi del CAS, mentre le case degli Amici della natura si trovano per lo più nell'area prealpina, sull'Altopiano e sul Giura. Per un pasto semplice si trovano tante locande e fattorie di montagna, «métairies» e «Besenbeizen». Le infrastrutture comprendono poi panchine, idealmente posizionate in punti particolarmente panoramici, aree di sosta, spesso con la possibilità di accendere un fuoco in sicurezza, e servizi di soccorso alpino – secondo le statistiche delle emergenze in montagna del CAS (2022), ben il 40 per cento delle persone in difficoltà e quasi la metà degli incidenti mortali si devono all'escursionismo in aree montane.

La cultura del camminare e la sua trasmissione

La maggioranza della popolazione ama le escursioni, ma un'indagine condotta nel 2020 sulle attività sportive (Fischer, Lamprecht, Bürgi: Wandern in der Schweiz 2020) ha rivelato alcune differenze socio-demografiche. L'escursionismo è uno sport «lifetime»: la voglia di camminare aumenta con l'età, ma dal 2008 si osserva un forte aumento nella percentuale di persone giovani e giovani-adulte che praticano questa forma di attività fisica. Fattori determinanti sono anche il livello di istruzione e il reddito. Una marcata differenza si nota in base alla nazionalità: il 60 per cento della popolazione svizzera pratica l'escursionismo, tra le persone di origine straniera è il 42 per cento. Secondo gli ultimi dati del 2022, la differenza tra i sessi e le regioni linguistiche si è attenuata, forse a causa del turismo interno durante la pandemia di Covid-19 nei primi anni 2020.

Perché si parte per un'escursione? Secondo un'analisi secondaria derivata dallo studio del 2020 sopra citato, integrata con interviste, i motivi principali riguardano gli effetti sulla salute, l'esperienza nella natura, il fitness, il piacere nel fare movimento, il rilassamento, la riduzione dello stress e il mantenimento della forma fisica. Per una buona metà di chi ha risposto alle domande non bisogna infine trascurare aspetti come la convivialità. Meno importante è il risvolto sportivo, e di rilevanza minima l'agonismo. Ulteriori motivazioni, non valutate nello studio, potrebbero essere di carattere naturalistico, spirituale o culturale, tra cui il piacere di scoprire nuovi paesaggi o di godersi la flora, la fauna e la geologia.

La cultura di questa pratica sportiva si impernia anche sul rispetto per la natura e le altre persone in escursione, sul salutare chi si incontra, sull'osservanza del divieto di cogliere fiori, ad esempio, o di accedere a determinate aree, così come sul mantenere pulite le aree di sosta, sul riportare con sé i propri rifiuti e sul chiudere le recinzioni dei pascoli. Oltre a questo, dato che le modalità di allevamento degli animali nelle aree alpine cambiano nel tempo, bisogna sapere come trattare le vacche nutrici e i cani da protezione quando si attraversa un pascolo. Una delle competenze di base dell'escursionismo è saper valutare onestamente le proprie capacità, la propria forma fisica e i pericoli oggettivi. Per contro, il diffondersi dei dispositivi di geolocalizzazione satellitare fa diminuire l'importanza dell'arte di saper leggere una mappa.

La trasmissione di tecniche, valori e norme di condotta, come pure la sensibilizzazione al piacere estetico e cinestetico, avvengono nella cerchia familiare e grazie a viaggi scolastici, campi escursionistici e associazioni. Importanti spunti per una cultura dell'escursionismo sostenibile si possono ricevere da chi ha svolto una formazione professionale in questo settore ed è rappresentato dall'associazione svizzera Accompagnatori in montagna (ASAM), che cura gli interessi della categoria (conta 630 membri attivi). A causa del basso livello organizzativo delle persone appassionate di escursionismo, riveste una certa rilevanza anche la trasmissione informale delle conoscenze nella cerchia delle amicizie e nei forum digitali. Le guide escursionistiche, ormai un genere di saggistica a sé, oltre a informazioni pratiche sul percorso spesso presentano anche gli aspetti culturali legati a un itinerario.

La pratica del camminare nella letteratura e nelle arti

La pratica del camminare trova posto anche nella letteratura. La consapevolezza del camminare, con Jean-Jacques Rousseau come suo eloquente portavoce nel Settecento, diventa un tema importante della letteratura svizzera con un altro grande escursionista, lo scrittore Robert Walser (1878–1956). Nei decenni a seguire, la penna di uomini e donne segue – letteralmente passo dopo passo – lo studio del rapporto con la patria: è il caso di S. Corinna Bille e del suo «A piedi dal Rodano alla Maggia» (1957), di Kurt Marti con il suo «libro per camminatori» del 1990 («Högerland: ein Fussgängerbuch»), di Franz Hohler con le escursioni descritte in «52 Wanderungen» (2005) e della peculiare prospettiva offerta da Daniel de Roulet in «La Suisse de travers» (2020). Per le

arti figurative un'escursione priva di spettacolarità visiva è poco attraente, ma i dipinti di montagna di Alexandre Calame (1810–1864) o Ferdinand Hodler (1853–1918) contribuiscono a una visione estetica del paesaggio, mentre per il pre-romantico Caspar Wolf (1735–1783) la piccolezza delle sagome umane esalta la maestosità della natura. Fanno eccezione le illustrazioni di Rodolphe Töpffer (1799–1846), padre del fumetto, che arricchisce visivamente i suoi ricordi di viaggio «Voyages en zigzag» (1843) con scene caratteristiche della vita itinerante. L'arte del camminare assume una dimensione esistenziale nelle figure di Alberto Giacometti (1901–1966), in particolare nella scultura «Uomo che cammina» (1960), che tra il 1998 e il 2019 viene scelta come decorazione della banconota da 100 franchi.

Per quanto riguarda la musica, la Svizzera non ha prodotto nessun compositore di talento paragonabile a Franz Schubert (1797–1828), per il quale il camminare è il leitmotiv di tutta una vita. Ciò non toglie che anche la nazione elvetica conosca poesie musicali incentrate sulle passeggiate, ad esempio i brani per pianoforte composti da Othmar Schoeck (1886–1957) su testi di Joseph von Eichendorff (op. 12 e 42) e Nikolaus Lenau (op. 45). Nella musica leggera, gli Stiller Has ereggono nel 1998 un monumento parodistico alle escursioni, con la loro «Wanderer». Rischia di scomparire il canto collettivo di canzoni da escursione, tra cui la più conosciuta in Svizzera è probabilmente quella dedicata al monte Rigi «Vo Lozärn gäge Wäggis zue» (Da Lucerna a Weggis), composta nel 1832 da Johann Lüthy.

Storia dell'escursionismo

Nonostante il carattere vivace, l'altrettanto famosa «Das Wandern ist des Müllers Lust» (Girovagare è il piacere del mugnaio) fa capire che, storicamente, non ci si metteva mai in viaggio per libera scelta ma in genere per motivi economici, come nel caso della formazione itinerante di cui parla il testo, ossia della pratica – che in Germania è riconosciuta anche come patrimonio culturale immateriale – secondo la quale la formazione andava assolta in modo itinerante, incontrando per diversi anni diversi maestri. Lunghi viaggi a piedi per motivi religiosi, sotto forma di pellegrinaggio, si ritrovano in tutto il mondo e oggigiorno, in particolare, trovano testimonianza nel Cammino di Santiago. Francesco Petrarca è il primo a raccontare l'esperienza estetica del camminare, in una lettera dedicata all'ascesa al Monte Ventoux nel 1336. Il fondamento intellettuale per la diffusione dell'escursionismo fine a se stesso viene posto con l'Illuminismo del XVIII secolo: nel poema «Le Alpi» (1729), Albrecht von Haller dipinge il paesaggio montano come un luogo esteticamente desiderabile; Jean-Jacques Rousseau nel suo scritto «Le fantasticherie del passeggiatore solitario» (1776–78) elogia l'effetto rinvigorente del camminare su corpo, anima e mente; e pochi anni dopo vede la luce la prima guida turistica completa «per visitare la Svizzera in modo utile e dilettevole» («Anleitung auf die nützlichste und genussvollste Art in der Schweitz zu reisen», 1793), compilata dal tedesco Johann Gottfried Ebel (che successivamente si stabilisce a Zurigo).

In un primo momento, l'ondata di turismo che ne scaturisce è vista con diffidenza dalla gente del luogo, nonostante le gradite ricadute economiche, come fa notare Gottfried Keller in una lettera del 1858: «L'affascinante e frenetica caccia ai turisti sulla strada principale attraverso le montagne, questa selvaggia processione di anatre senza conforto e senza riposo, suscita in chi se ne sta seduto, che pur sa apprezzare il guadagno monetario, null'altro che risate». Nel 1863 il pioniere inglese Thomas Cook organizza in Svizzera il primo viaggio «tutto compreso», che tocca tra l'altro il passo del Gemmi ed è ben documentato da Jemima Morell che vi ha preso parte. Gli iniziatori del CAS, fondato nello stesso anno, creano un'alternativa elvetica all'allora dominante club alpino inglese e, oltre a promuovere l'escursionismo in montagna, si dedicano all'esplorazione dell'alta montagna, «la nostra unica bella patria», sotto il profilo delle scienze naturali.

Nel primo Novecento la gioventù istruita, ispirata dal movimento tedesco «Wandervogel» («Uccello vagabondo»), esplora in lungo e in largo il territorio svizzero. Allo stesso tempo, con il movimento degli Amici della natura l'escursionismo si consolida come elemento della cultura operaia, mentre in Ticino acquisisce popolarità l'«Unione ticinese operai escursionisti», fondata nel 1919. Questa attività fisica si trasforma in movimento di massa sulla scia della difesa intellettuale del Paese, che considera un atto di patriottismo la contemplazione delle bellezze paesaggistiche locali. Risale a questo periodo anche la costituzione della Federazione svizzera di turismo pedestre (1934), che si adopera per creare una rete di sentieri separata dal traffico motorizzato e in seguito confluisce nell'associazione Sentieri Svizzeri. L'adozione nel 1979 dell'articolo costituzionale per la promozione di sentieri e percorsi pedonali segna una pietra miliare per la salvaguardia a lungo termine di questa tradizione.

Sfide per il futuro e possibili sviluppi

Il paesaggio, naturale o antropico, è il capitale della cultura dell'escursionismo. L'associazione Patrimonio svizzero, fondata nel 1905, e la Fondazione svizzera per la tutela del paesaggio, fondata nel 1970, si impegnano per la salvaguardia di luoghi e paesaggi intatti e quindi di un ambiente escursionistico interessante, ora messo a rischio dai cambiamenti climatici e dall'attuale boom di questa pratica. Di per sé, l'escursionismo è un'attività rispettosa dell'ambiente, visto che l'infrastruttura

necessaria è già presente oppure richiede solo interventi minimi nel paesaggio. Ciò che compromette il bilancio ambientale è l'uso dell'auto privata come mezzo di trasporto preferenziale per raggiungere il punto di partenza, nonostante la rete di sentieri sia ben collegata con i trasporti pubblici. La transizione energetica aumenta la pressione sul paesaggio, con i piani di costruzione di centrali eoliche, solari e idroelettriche. Si impone quindi una solida ponderazione dello status quo, anche per gli edifici a vocazione turistica dal forte impatto paesaggistico.

Gli effetti dei cambiamenti climatici, come lo scongelamento del permafrost e l'aumento degli eventi meteorologici estremi, richiedono un maggiore impegno per la messa in sicurezza dei sentieri di montagna. Le estati più calde, d'altra parte, rendono più allettante la frescura di cui si può godere in montagna o sulle sponde di un corso d'acqua, e si prevede che faccia incrementare le escursioni in queste zone; al contempo, anche la promozione di hotspot turistici sui social media può trasformarsi in un problema per le località. Diverse aree escursionistiche vedono intensificarsi i conflitti di utilizzo con le mountain bike, da quando le bici dotate di motore elettrico permettono di raggiungere anche zone più remote in terreni più ripidi; il relax potrebbe essere garantito da una separazione dei percorsi.

La digitalizzazione continuerà a influenzare l'escursionismo. Le app specializzate sono ormai una realtà consolidata e offrono una serie di informazioni basate sull'eccellente materiale cartografico di Swisstopo. Ad esse si affiancano quelle per identificare facilmente animali, piante, monti e attrazioni varie, nonché per misurare le funzioni vitali. Non è ancora possibile prevedere se lo sviluppo delle offerte interattive, che attualmente permettono di informarsi con un codice QR e di intrecciare mondo reale e mondo virtuale, porterà a una nuova forma di escursionismo incentrata sull'esperienza, l'escursionismo 4.0. Ma il desiderio di allacciare le scarpe, mettersi lo zaino in spalla e andare dove si vuole sopravvivrà probabilmente a qualsiasi tipo di innovazione tecnologica.

Informazioni

Johann Gottfried Ebel: Anleitung auf die nützlichste und genussvollste Art in der Schweitz zu reisen. Zürich, 1793.

Adrian Fischer, Markus Lamprecht und Rahel Bürgi: Wandern in der Schweiz 2020. Ed. Bundesamt für Strassen ASTRA und Schweizer Wanderwege. Bern, 2021.

John Geissler: Wandern in der Schweiz im Wandel der Zeit = Randonnées pédestres en Suisse au cours des âges. In: Schweiz – Suisse – Svizzera – Switzerland (55. Jg., Heft 3). Ed. Schweizerische Verkehrszentrale. Zürich, 1982, p. 4–21.

Peter Krebs: WanderABC Schweiz. Von A wie Abenteuer bis Z wie Zahnradbahn. Zürich, 2015.

Markus Lamprecht, Rahel Bürgi und Hanspeter Stamm: Sport Schweiz 2020: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung. Magglingen, 2020.

Jean-Jacques Rousseau : Les rêveries du promeneur solitaire. Lausanne, 1782.

Carl Seelig: Wandern mit Robert Walser. Ed. Lukas Gloor, Reto Sorg und Peter Utz. Berlin, 2021 (Erstveröffentlichung 1957).

Rebekka Solnit: Wanderlust. Eine Geschichte des Gehens. Berlin, 2019.

La Svizzera a piedi | SvizzeraMobile (schweizmobil.ch)

Schweizer Wanderwege • Sentieri Svizzeri (sentieri-svizzeri.ch)

Schweizer Wanderleiterin und Wanderleiter - ASAM-SWL

Le Alpi | Club Alpino Svizzero CAS (sac-cas.ch)

Contatto

Sentieri Svizzeri
Monbijoustrasse 61
3007 Berna
info@schweizer-wanderwege.ch