Città dove il tempo diventa materia, dove la civiltà è vissuta nel quotidiano dei piccoli gesti. Città da capire percorrendole a piedi al ritmo degli uomini che le hanno costruite molti secoli fa. Città che si propongono a residenti e visitatori come luoghi salubri, dove coltivare il benessere della mente e del fisico anche attraverso il ritorno alla velocità del passo umano. Città che vogliono farsi godere con lentezza e passione perchè amano l'uomo e dagli uomini sono amate. (...)

Il sito:
http://www.trekkingurbano.info/

Sull'argomento:

http://viaggi.repubblica.it/articolo/camminando-per-i-borghi/224702?ref=HRLV-7

Gli itinerari:
http://www.trekkingurbano.info/itinerari.html