La sveglia la mattina presto e il ritorno col buio; l'equipaggiamento contro freddo e meteo avverso; la fatica sulla distanza e in salita; il carico dello zaino; il fondo nevoso, fangoso o sconnesso; un sentiero spesso non ben marcato... tante motivazioni che non indurrebbero a camminare! Eppure le ragioni per (ri)scoprire il piacere e il ritmo lento del percorrere a piedi un sentiero sono molte e tutte motivanti. (...)
Scoprire i propri limiti iniziali, migliorare la propria soglia della fatica, aumentare il senso del coordinamento e dello spazio, ottimizzare la forma fisica ponendosi delle mete geografiche sono tutti passaggi che si sviluppano col progredire delle uscite. Anche il dislivello, parametro d'allarme per molti alle prime armi, per certi versi è un numero teorico che ha meno senso quando si identifica il proprio ritmo di ascensione.
Più articolato è l'aspetto dell'esplorazione. A piedi si raggiungono zone e panorami che sono preclusi con altri mezzi. Dalle salite alle innumerevoli cime dei nostri monti, alle camminate in costa lungo il mare, i crinali dell'Appennino, le valli senza strade, i boschi... si può camminare per una vita e scoprire un mondo poco urbanizzato vicino a noi. (...)

L'articolo:
http://www.edt.it/viaggi/mappamondo/articolo.php?a=523