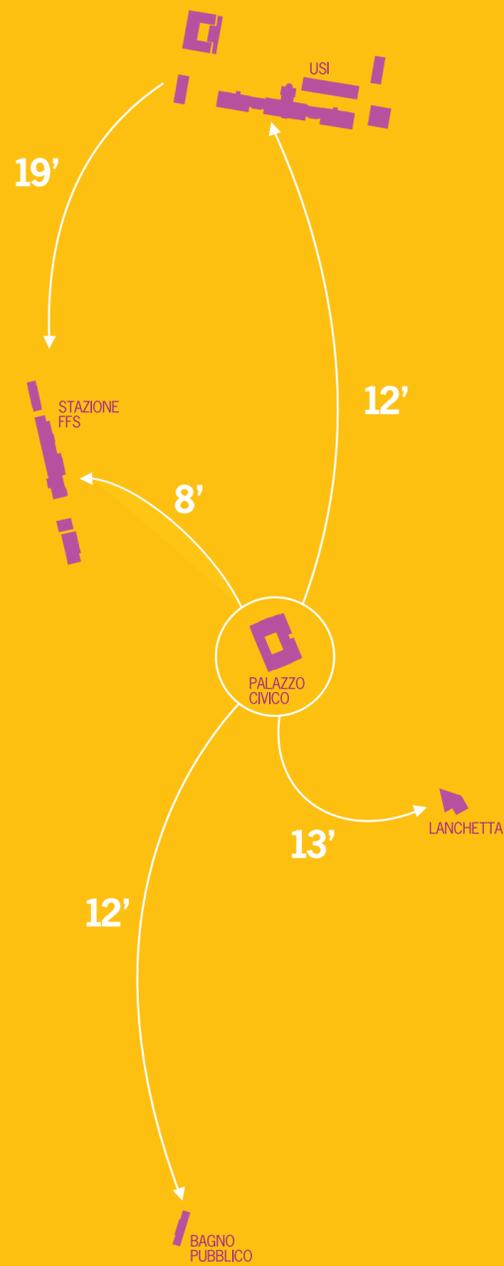


Camminare è arrivare!

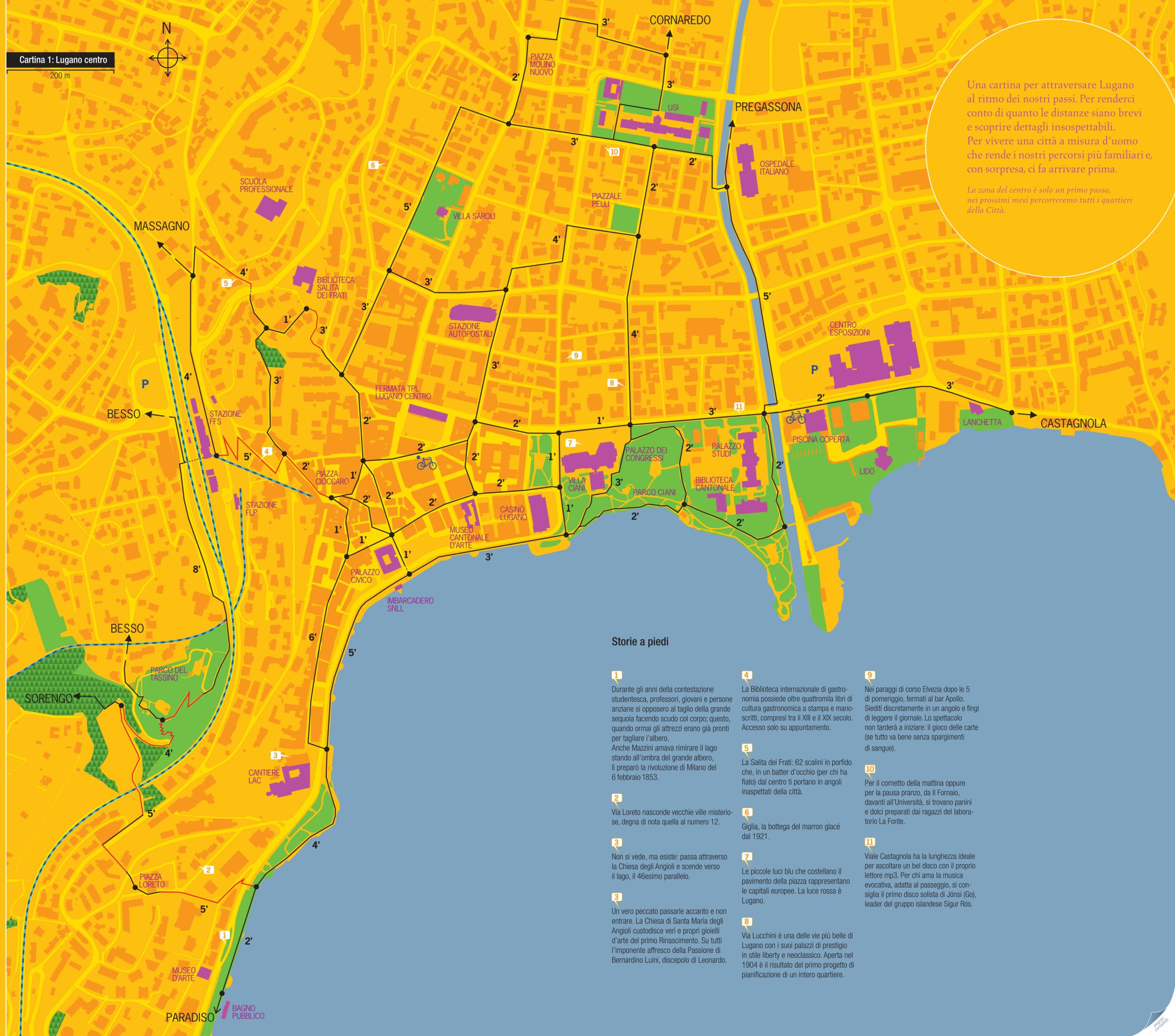
Lugano a piedi.



Legenda

- Percorsi pedonali
- Percorsi pedonali in salita
- Postazione bike sharing
- Ferrovie FFS e FLP / Funicolare
- 1' Tempi di percorrenza a piedi
- Parcheggi consigliati

8 ragioni per camminare 20 minuti al giorno (a passo sostenuto):
 scende del 12% il rischio di ipertensione e di malattie cardiovascolari, ti mette di buon umore: camminare aumenta il livello di antidepressivi naturali nel nostro corpo (endorfine e serotonina), contrasta l'insorgenza del diabete, rallenta del 7% il naturale invecchiamento del cervello, riduci lo stress: quattro passi rendono più facile trovare soluzioni ai problemi di tutti i giorni, mantieni la linea (il che è anche un motivo in più di buon umore), incontri persone nuove (è più facile se hai un cagnolino), allunghi la tua aspettativa di vita.



Cartina 1: Lugano centro
200 m

Una cartina per attraversare Lugano al ritmo dei nostri passi. Per renderci conto di quanto le distanze siano brevi e scoprire dettagli insospettabili. Per vivere una città a misura d'uomo che rende i nostri percorsi più familiari e, con sorpresa, ci fa arrivare prima.

La zona del centro è solo un primo passo, nei prossimi mesi percorreremo tutti i quartieri della Città.

Storie a piedi

- 1** Durante gli anni della contestazione studentesca, professori, giovani e persone anziane si opposero al taglio della grande sequoia facendo scudo col corpo; questo, quando ormai gli attrezzi erano già pronti per tagliare l'albero. Anche Mazzini amava rimirare il lago stando all'ombra del grande albero, lì preparò la rivoluzione di Milano del 6 febbraio 1853.
- 2** Via Loreto nasconde vecchie ville misteriose, degna di nota quella al numero 12.
- 3** Non si vede, ma esiste: passa attraverso la Chiesa degli Angioli e scende verso il lago, il 46esimo parallelo.
- 3** Un vero peccato passarle accanto e non entrare. La Chiesa di Santa Maria degli Angioli custodisce veri e propri gioielli d'arte del primo Rinascimento. Su tutti l'imponente affresco della Passione di Bernardino Luini, discepolo di Leonardo.
- 4** La Biblioteca internazionale di gastronomia possiede oltre quattromila libri di cultura gastronomica a stampa e manoscritti, compresi tra il XIII e il XIX secolo. Accesso solo su appuntamento.
- 5** La Salita dei Frati: 62 scalini in porfido che, in un batter d'occhio (per chi ha fiato) dal centro ti portano in angoli inaspettati della città.
- 6** Giglia, la bottega del marron glacé dal 1921.
- 7** Le piccole luci blu che costellano il pavimento della piazza rappresentano le capitali europee. La luce rossa è Lugano.
- 8** Via Lucchini è una delle vie più belle di Lugano con i suoi palazzi di prestigio in stile liberty e neoclassico. Aperta nel 1904 è il risultato del primo progetto di pianificazione di un intero quartiere.
- 9** Nei paraggi di corso Elvezia dopo le 5 di pomeriggio, fermati al bar Apollo. Siediti discretamente in un angolo e fingi di leggere il giornale. Lo spettacolo non tarderà a iniziare: il gioco delle carte (se tutto va bene senza spargimenti di sangue).
- 10** Per il cornetto della mattina oppure per la pausa pranzo, da Il Fornaio, davanti all'Università, si trovano panini e dolci preparati dai ragazzi del laboratorio La Fonte.
- 11** Viale Castagnola ha la lunghezza ideale per ascoltare un bel disco con il proprio lettore mp3. Per chi ama la musica evocativa, adatta al passeggio, si consiglia il primo disco solista di Jónsi (Go), leader del gruppo islandese Sigur Rós.

//

Tra lo stare fermo e il **camminare** c'è il mondo intero; un battito di ciglia separa il camminare dallo stare fermo. In mezzo ai due: **un segreto**. Camminare è muoversi avanti. È meditare. È perdere l'equilibrio e poi riprendersi. È brancolare. È **vedere, annusare, sentire**. È scoprire, ricordare e dimenticare. È imparare a respirare. È sudare. È avere paura e sentirsi sollevati quando si riceve qualcosa da mangiare. È avere freddo, inciampare. È fermarsi. E la cosa più incredibile: camminare **è arrivare**.

Camminare è arrivare!
Lugano a piedi

Cartina 1: Lugano centro

LEA

//

Markus Zohner

Alla riscoperta della Via dell'Ambrà
A piedi da Venezia a San Pietroburgo
4000 chilometri attraverso 12 Paesi nel cuore dell'Europa.
Edizioni Fizzo