

The Barefoot Hiker

Un libro sui Piedi Nudi

e su come la loro sensibilità possa dare
non solo una nuova e unica dimensione del piacere,
ma anche significativi benefici
in sicurezza, comfort, e fiducia agli escursionisti
che stanno imparando a fare assegnamento su di loro.

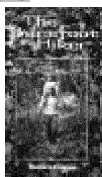
di

Richard Keith Frazine
(Diplomato in Teologia)

fondatore dei "**Barefoot Hikers**"
di Thomaston, Connecticut

Traduzione italiana a cura di Franco 'Scalzo'Agripa. - Autorizzazione dell'autore del 4 Maggio 1998.

Completamento della traduzione a cura di Cristiana Modonutti (Contessa Scalza) - 2006 -



Pubblicato nella Primavera del 1993 da "TenSpeed Press" di Berkeley CA.

L'edizione originale in inglese è già esaurita. L'Autore, comunque, ha acquisito una scorta sufficiente per sostenere per qualche tempo la richiesta da parte dei barefooters interessati.

L'edizione in italiano non è stata pubblicata. Il traduttore, comunque, ne può stampare alcune copie da consegnare per i barefooters interessati.

I membri della "**Dirty Sole Society**", e i responsabili dei gruppi di "**Barefoot Hikers**", potranno usufruire di diversi sconti sulla base delle quantità ordinate.

Assegni, ordinazioni, e richieste per l'originale inglese dovranno essere spediti a:

Richard Keith Frazine

Barefoot Hikers

50 Leigh Avenue

Thomaston, CT 06787

(860) 283-6594

(e-mail: BHTHOM@aol.com)

Ordinazioni, e richieste per la traduzione italiana dovranno essere spedite a:


Franco 'Scalzo' Agripa


(e-mail: mailto:skalzo@fastwebnet.it)


© Chiunque desideri copiare alcuni di questi file, o riprodurre qualsiasi parte de **L'Escursionista Scalzo** qualsiasi forma deve chiederne il permesso all'Autore e al Traduttore.


L'autore si riserva tutti i diritti.


  **RINGRAZIAMENTI:**  


 [A Judith, Thia, e Kate Odiorne, e a Sue Smith](#) per il loro ampio aiuto nella preparazione di que libro, sia come amici e co-autori, sia come partecipanti al programma degli escursionisti scalzi sul libro è basato.

 Al mio agente, John White, dietro suggerimento del quale iniziai questo progetto, per il suo ge aiuto ed incoraggiamento in ogni momento.

 A mia moglie e alla mia famiglia per il loro incoraggiamento e supporto.

 Ai molti giornalisti che hanno liberamente e volentieri cooperato con Barefoot Hikers di Thom per fare del nostro programma un successo.

 Ai molti escursionisti scalzi che conosco da più anni e specialmente a quelli alle prime armi la fiducia nelle mie capacità di insegnante mi ha permesso di svilupparle al punto da essere in grado c iniziare questo libro.

 Ai summenzionati Odiorne, mia figlia Beth e mio figlio Charlie, Jason Hubbard e Tim Quarant essere stati fuori, coraggiosamente scalzi come in uniforme, nonostante un freddo inaspettato nel g cui facemmo le fotografie per la copertina. (Il nostro fotografo, il reverend Raymond Odiorne, quel giorno prese un certo numero di fotografie ma la foto finale, che mostra me con mio figli Charles, è fatta allo studio 'Fifth Street Design', che era stato ingaggiato da "TenSpeed" per fare la copertina).



BARE FEET THE FOREST FLOOR BEFRIENDING

FOLLOW DEFTLY DOWN SOME DEERPATH

SOFTLY STEPPING SOLEBARE SILENCE

SELDOM BREAKING BAREFOOT WALK

THE WISE IN WOODCRAFT WILLBENT EARTHBEARN

BOUNDS BENIGHTING BREAK BENEATH THEM

NOW TO KNOW WITH KINDRED KNOWING

KINDS THAT BUILT BEFORE THE BUILDERS

THINGS THE THOUGHTFULL THOUGHT UNTHINKING

THOUGH WITH WISDOM WONDROUS WROUGHT

FEELING FAVOUR'D YET TO FEEL SUCH

THINGS THE SHOD HAD SHUN'D LEST SHOELESS

THEY SHOULD TOUCH WHAT THEY'D ATTAINED

TELLING FAIR THINGS FELL AND FOUL

THINGS THE BAREFOOT BLESS AS BEING

GODWORK GIVEN GRACE TO GREET

BARE FEET



**INDICE**

CON UNA SINOPSI, O PROFILO, DI OGNI CAPITOLO

♥ Cliccando il simbolo♥ alla fine di ogni paragrafo riporterà il lettore all'Indice.

INTRODUZIONE - COME DECISI DI SCRIVERE QUESTO LIBRO

CAPITOLO I - COME SI CONSIDERANO I PIEDI NUDI

[_ Una tipica conversazione telefonica](#)

[_ Immagini di piedi nudi](#) [_ Un esercizio](#)

CAPITOLO II - CHE COSA SI DICE RIGUARDO AI PIEDI NUDI

[_ L'idea sbagliata dei media](#) [_ L'interferenza dell'Industria](#)

[_ I piedi umani non hanno niente di assolutamente inadeguato](#)

CAPITOLO III - UNA CARRELLATA STORICA

[_ Ebrei](#) [_ Egizi](#) [_ Indù](#) [_ Greci](#) [_ Romani](#) [_ Celti](#)

[_ Mode e costumi](#) [_ Scalzi a scuola](#) [_ Leggi fantasma](#)

[_ Popoli del Terzo Mondo](#) [_ Nudisti](#) [_ Francescani](#)

CAPITOLO IV - I PIEDI NUDI E LA NATURA

[_ Uomo contro natura?](#) [_ Piedi amici dei sentieri](#) [_ Sentieri amici dei piedi](#)

CAPITOLO V - TORNARE AD ANDARE SCALZI - SEI OPIU' IDEE SBAGLIATE

[_ I piedi nudi necessitano di molti mesi di allenamento](#)

[_ I piedi nudi diventano callosi, lacerati, ammaccati e macchiati](#)

[_ I piedi nudi diventano insensibili](#)

[_ Bisogna imparare ad escludere mentalmente tutte le sensazioni](#)

[_ Bisogna andare costantemente scalzi per rimanere allenati](#)

[_ Indossare scarpe diventerà insopportabile](#)

CAPITOLO VI - PERICOLI BIOLOGICI

[_ Precauzioni generali](#)

CAPITOLO VII - LA PRIMAVERA - L'INIZIO

[_ Condizioni generali per non aspettare](#) [_ Acquistare fiducia](#)

[_ Lasciare le scarpe a casa](#) [_ Vantaggi di un "centro natura"](#)

[_ Passi perpendicolari](#) [_ Osservare il sentiero davanti](#)

[_ Portare il peso fuori dai calcagni](#) [_ Forming habits of awareness](#)

[_ Walking with eyes closed](#) [_ Experiencing various surfaces](#)

[_ More ambitious hiking](#) [_ Aching calves](#) [_ Itching soles](#)

CAPITOLO VIII - ESTATE - SCALZO QUASI OVUNQUE

CAPITOLO IX - VACANZA HIKING - TERRENI NUOVI E DIFFERENTI

[_ Campi e recinzioni](#)

[_ Terreni bagnati](#)

[_ Le Coste](#)

[_ Terreni Pietrosi](#)

[_ Arrampicarsi su e sopra rocce](#)

[_ Caverne](#)

[_ Alcune scuse](#)

CAPITOLO X - AUTUNNO - SPECIALI PIACERI - SPECIALI CAUZIONI

CAPITOLO XI - INVERNO - ANCORA SCALZI - ANCHE NELLA NEVE

[_ Ghettoni per podisti](#)

CAPITOLO XII - FORMARE UN GRUPPO DI ESCURSIONISTI SCALZI

CONCLUSIONE

**INTRODUZIONE**

COME DECISI DI SCRIVERE QUESTO LIBRO

Questo libro fu concepito nel tardo autunno del 1988. Stavo facendo un'escursione con un gruppo del Sierra Club nel Connecticut occidentale. Una delle escursioniste mi fece qualche domanda sui miei piedi nudi. Le sue domande furono educate, sincere e indagatrici. Erano simili a quelle che innumerevoli persone mi avevano fatto in quasi vent'anni di escursioni a piedi nudi. Quello che lei voleva sapere realmente era quello che io provavo nell'andare scalzo lungo i sentieri nei boschi. Voleva sapere delle foglie, degli aghi di pino, del muschio che ricopre le rocce, e della grassa terra scura. Era come se chiedesse il "gusto" di ogni cosa. Tutto ciò che potevo risponderle era che le sensazioni di cui lei stava chiedendo erano molto piacevoli; alcune invece non erano per niente deliziose; ma per conoscerle uno doveva necessariamente andare scalzo. Riuscivo a sentire da parte sua un misto di invidia e timore. Era tempo che le dicessi quello che un altro escursionista scalzo mi aveva detto una volta, quando camminavo, ancora con le scarpe ai piedi, ma sull'orlo di voler andare a piedi nudi: "Togliti le scarpe."

No. Il tempo non era quello giusto. Era ancora un po' troppo freddo. Doveva pensarci. Forse in estate.

Mi dispiacque perché sapevo quanto lei avrebbe voluto provare. Suppongo che ero anche un po' deluso alla perdita di un'opportunità di dividere con altri qualcosa che voleva dire molto per me..

Restammo appartati e alla fine della passeggiata, la capogruppo Trisha Ashcroft si presentò. Voleva sapere se ero disposto a con una serie di escursioni a piedi nudi lungo il tracciato del Mattatuck la primavera successiva. Fui abbastanza allettato dall'idea.

Presi molto seriamente la mia preparazione a questo progetto. Avevo avuto in passato, solo in un paio di strane occasioni, l'opportunità di dividere l'esperienza di andare scalzo con qualcuno incontrato lungo il cammino. Questa comunque sarebbe stata una cosa diversa. Ci sarebbero state almeno una dozzina di persone, la maggior parte di loro a piedi nudi per la prima volta, e io avrei dovuto insegnare a tutti loro ad andare scalzi con sicurezza. Mi sentivo sinceramente responsabile e volli fare il miglior lavoro possibile. Capii che avrei dovuto dar loro qualcosa da portare a casa e studiare; qualcosa che coprisse, in modo nuovo, tutti i punti che avrei voluto dire ma che avrei potuto dimenticare durante la conduzione delle escursioni.

Sarei stato soddisfatto di fotocopiare semplicemente alcune pagine di qualche libro o articolo sull'argomento dell'escursionismo scalzo ma non c'era nulla di disponibile da nessuna parte. Ovviamente avevo fatto ricerche. Per molti anni avevo cercato e controllato in ogni libreria, biblioteca o centro naturale che incontrai durante i miei viaggi attraverso l'Inghilterra e il Nord America; Ma ben trovassi delle orme (sia reali che metaforiche) di un certo numero di escursionisti scalzi, non mi capitò mai qualcosa che meritasse essere pubblicato, neanche per un piccolo articolo. Questo era particolarmente frustrante perché almeno due degli escursionisti scalzi che avevo incontrato o sentito su questo argomento avevano pubblicato lavori su altri temi di vita all'aperto. Nonostante ciò perseverai. Feci richieste alla Ramblers Association, alla Audubon Society, al Sierra Club, all'Appalachian Trail Council e ad altre simili organizzazioni, ma non trovai alcun aiuto per le mie ricerche. Superfluo dire che controllai edizioni passate e presenti, libri in circolazione o in ristampa e le guide alla letteratura periodica, ma ancora non trovai nulla. Le mie ricerche non sarebbero state complete senza uno sguardo ai vari manuali di escursionismo, camminate, sopravvivenza, hobbies vari. Non pretendo di avere fatto una ricerca totalmente esaustiva in quest'area, ma ho passato molte ore in biblioteca per fare almeno un indice dai vari libri che avevo incontrato e il cui titolo o formato poteva suggerire che potesse avere a che fare con l'escursionismo scalzo. Lessi ogni pagina che trovai referenziata negli indici non solo sotto "piedi" o "andare scalzi" ma anche sotto "scarpe", "calzature", "abbigliamento", "equipaggiamento", ecc. Sfogliai rapidamente molti libri senza indice. Uno o due contenevano qualche frase o esprimevano ostilità all'argomento. Uno o due concedevano cautamente che andare scalzi poteva essere appropriato sulla spiaggia ma non davano molto spazio a ciò. La maggior parte non facevano menzione di piedi nudi. Che cosa mi stupiva soprattutto era che due o tre libri in quest'ultima e più grande categoria pubblicavano fotografie che mostravano gli autori scalzi ad ogni ripresa! Se a loro piaceva andare scalzi, perché non dividere questo piacere con i loro lettori?

Ciò che appresi da questa infruttuosa ricerca fu che se avessi voluto avere un libriccino sull'escursionismo scalzo, avrei dovuto scriverlo da me. Il risultato fu un piccolo opuscolo che distribuii a chi ne faceva richiesta in una mezza dozzina di località entro alcune miglia da casa mia.

Fino a quando un articolo sui Barefoot Hikers di Francis Chamberlain apparve sul New York Times nel Settembre del 1991, era virtualmente impossibile per me condividere qualcosa sull'escursionismo scalzo al di là di un raggio di circa trenta miglia da casa a Thomaston. E' ora mia speranza che questo libro possa cambiare questo stato di cose e mi permetta di incoraggiare le genti del Nord America (e possibilmente nel resto del mondo anglo sassone) ad intraprendere l'escursionismo scalzo. Spero ulteriormente che alcune di queste trovino l'energia e la determinazione di fondare gruppi in altri luoghi con regolari programmi di escursionismo scalzo come i nostri qui a Thomaston. Coloro che volessero veramente dare qualcosa ne godrebbero più degli altri. ♥



Andare scalzi nei boschi è una piacevole esperienza dalle molteplici sensazioni. Per alcuni di noi è quasi un'esperienza mistica. Io l'ho sognato a lungo prima di poter osare. E' un'esperienza che porta alla questione della nostra relazione con la natura in un modo che disturba e sfida le nostre idee su noi stessi come esseri civilizzati. E' un'esperienza che ho voluto opportunamente esplorare attraverso la stampa. ♥



CAPITOLO I



COME SI CONSIDERANO I PIEDI NUDI

"Come sarebbe a dire 'scalzi'?"

"Che andiamo per monti a piedi nudi."

"Oh...pensavo fosse solo un nome - qualcosa come ' ritorno-alla-natura ' - non gente che al giorno d'oggi va realmente a piedi nud

Posso assicurarti che conversazioni curiose come questa ricorrono nella maggior parte delle chiamate telefoniche che ricevo in ogni stagione in risposta alle notizie sui giornali riguardanti i Barefoot Hikers di Thomaston, Connecticut; mentre in molte delle altre appare evidente che il chiamante non ha realmente letto la parola "scalzo" nell'articolo. Non ho mai pienamente capito perché questa semplice parola debba essere oggetto di tale costante e ricorrente malinteso.

Una mia supposizione è che la parola "scalzo" evochi ancestralmente immagini piacevoli, romantiche, di un'età più semplice ed innocente; quando presa nel senso immediato di persone reali, qui ed ora, che camminano nel bosco senza scarpe, la parola diventa qualcosa che disturba la maggior parte della gente, che mentalmente la eliminano dal testo, o la affidano al piacevole regno della metafora. Ciò nonostante, la maggior parte di coloro che inciampano sulla parola "scalzo", alla fine, sono tentati abbastanza da uscire con noi e scoprire che loro stessi godono di questa esperienza. In ogni caso i nostri sentimenti, sia romantici che paurosi, entrambi sulla parola "scalzo" e il mettere a nudo la questione del mettere a nudo i piedi è ben spiegata all'inizio di questo libro.

Come presentazione alla discussione, nel prossimo capitolo, sulla propaganda che vuole gli escursionisti con scarpe pesanti, userò questo primo capitolo per presentare, più o meno senza commenti, un'ampia raccolta di immagini e simboli associati con i piedi nudi. Mi riferisco qui al comune simbolismo della moderna cultura occidentale, come riconosciuta e consciamente adottata da scrittori, artisti, fotografi, e pubblicitari che lavorano e si appellano a detta cultura.

Scorrendo questa lista, invito il lettore a giudicare la validità della seguente affermazione: la maggior parte dei nostri sentimenti - piacevoli che non - riguardo ai piedi nudi sono collegati ai nostri sensi da un costante aumento di separazione dal resto del creato: nostri avi andavano scalzi felicemente quanto gli orsi nella foresta; ma noi ora siamo "civilizzati" e così - che ci piaccia o no - dobbiamo indossare le scarpe - specialmente nel bosco - **se non altro perché gli orsi sanno che cosa è meglio per loro** . ♥



I piedi nudi sono visti, nelle diverse situazioni come:

spensierati	pericolosi
puliti	sgraziati
confortevoli	irriguardosi
riguardosi	imbarazzanti
espressivi	maleducati
divertenti	fuori luogo
leggiadri	sconsiderati
sani	irresponsabili
umani	vergognosi
impulsivi	sudici
naturali	incivili
pratici	scomodi

sensibili	non convenzionali
sensuali	poco igienici
rispettosi	vulnerabili
disinibiti	

I piedi nudi dimostrano, nelle diverse situazioni:

fiducia	arretratezza
libertà	noncuranza
indipendenza	mancanza di speranza
innocenza	umiltà
semplicità	povertà
giovinezza	improvvisazione

che uno prova sollievo

che uno si sente a casa

che uno è in pace

UN ESERCIZIO

Prova a studiare alcune fotografie pubblicitarie dove la scelta sia stata di presentare un modello a piedi nudi, e chiediti quali immagini pensi che il fotografo volesse evocare con i piedi scalzi del modello. ♥

CAPITOLO II

CHE COSA SI DICE RIGUARDO AI PIEDI NUDI

"....gli umani hanno piedi delicati e necessitano di calzature per proteggerli." --Questa frase concludeva una breve serie di crudeli caricature sull'anatomia comparata, inclusa in un programma televisivo per bambini. Mi è capitato di sentirla un sabato mattina che avevo la televisione accesa per i miei figli prima di portarli con me a fare un'escursione a piedi nudi, ed in quel contesto suonò piuttosto ironica. Io non supponevo, comunque, che questa fosse una sorta di propaganda da parte dell'industria calzaturiera. Al massimo, potevo supporre che fosse un tentativo di insegnare concetti relativi alla classificazione degli animali per formare una base linguistica nella scuola materna: le mucche hanno gli zoccoli, i cani le zampe, gli uomini le scarpe, ecc. Fui comunque consapevole che il messaggio venne ripetuto e rinforzato - probabilmente senza nessun secondo fine - con arguzia: che noi, comunque, unici tra le creature di Dio, abbiamo bisogno di scarpe per proteggere i nostri piedi eccezionalmente inadeguati ad un mondo a loro tanto ostile. ♥

Al di là di questa idea generalizzata che le scarpe sono una necessità per il genere umano, c'è anche quella che sono essenziali a escursionisti, che, per proteggerli dalle difficoltà del terreno, richiedono calzature più pesanti di quelle di cui avrebbero bisogno per la normale strada. Questo è largamente -- forse primariamente -- il riflesso del fatto che pesanti e ingombranti scarponi da montagna sono il principale prodotto che può essere venduto ai partecipanti a ciò che altrimenti sarebbe un'attività completamente senza spese. E' nell'interesse delle fabbriche di scarpe sportive in generale, e scarponi da montagna in particolare, di rinforzare l'idea che i piedi umani sono mal progettati e destinati ad un doloroso fallimento sotto lo stress di qualsiasi attività fisica senza l'aiuto delle scarpe più recenti (e più costose). ♥

Sebbene come uomo d'affari io possa ben capire il loro naturale interesse nel promuovere tali idee, nondimeno mi sento costretto a fare tutto quanto è in mio potere per dissiparle. Niente è meglio di un sincero senso di ringraziamento per i più di vent'anni di piacere pulito, salutare e gratificante che ho avuto facendo escursioni scalzo. Avendo avuto tali esperienze, non solo come escursionista scalzo, ma anche come istruttore in escursionismo scalzo, io posso onestamente, e spero abbastanza credibilmente, assicurare i miei lettori che:

NON C'E' NULLA DI INADEGUATO NEI PIEDI UMANI. Eccetto che nel tempo più freddo, quando il nostro sistema circolatorio in debito per tenere calde le dita, così lontane dal resto del corpo, noi possiamo andare scalzi confortevolmente e con sicurezza come i cani e i gatti. Questo non vuol dire negare che ci sono alcuni individui con problemi medici specifici che necessitano di misure straordinarie per proteggere i loro piedi da cose che per altri non sarebbero pericolose. Questo gruppo di sfortunati, che include diabetici ed altri con problemi circolatori o dermatologici che mettono le loro estremità a estremi rischi di infezioni morbose, devono, tristemente, adattarsi ad andare contro gli scalzi. A questo punto però per le persone sane non ci sono ragioni plausibili per non andare scalzi.

Uno dei risultati più tristi di tutta l'effettiva propaganda in favore delle calzature da montagna è che c'è un buon numero di persone che ama genuinamente andare scalzo e farlo quasi ovunque ma che è stato tuttavia convinto che non potrebbe mai osare di farlo nei boschi. La verità è che i sentieri di montagna sono attualmente più semplici per i piedi nudi delle strade asfaltate, e generalmente più sicuri delle spiagge pubbliche, e chiunque sia andato scalzo in un bosco ti dirà che non esiste luogo più bello per andare scalzo.

Per quanto riguarda l'arrampicarsi sulle rocce, che fa parte delle abilità di ogni buon escursionista, è necessario osservare che un gran numero di scalatori hanno piena fiducia nei loro piedi scalzi tanto quanto nelle loro mani nude per la loro sensibilità e tenuta di cui hanno bisogno per scalare ogni tipo di superficie. Ciò non vuol dire che i sentieri non siano esenti da pericoli per i piedi nudi, ma i rischi che ad essi si presentano sono facilmente superabili dalle precauzioni che ogni singolo escursionista scalzo prende, come il prestare attenzione a dove mettere i piedi e l'imparare a dipendere da una ben addestrata sensibilità della pianta del piede che li rende, se non altro, meno inclini alle ferite dei loro compagni calzati. Questa sensibilità consiste in un metodo naturale di protezione per i piedi. Nel calzare scarpe per tutto il tempo, gli escursionisti "con scarpe" perdono buona parte della sensibilità e spesso anche persistono in una pericolosa negligenza per quanto riguarda la cura dei piedi, che racchiudono in calzature più pesanti ed ingombranti nella speranza di proteggerli maggiormente.

I piedi nudi hanno piante dure, flessibili e forti, dita agili modellate non solo per adattarli al terreno ma spesso letteralmente per afferrare le radici e le rocce e altre irregolarità del sentiero (in un modo che spesso fa sembrare gli escursionisti scalzi - ai calzati - essere calzati anche loro), ma fungono anche da sistema sensorio altamente sofisticato, aggiungendo così al piacere di camminare anche quello di raggiungere un soddisfacente livello di sicurezza. Le cose sono molto diverse per gli escursionisti calzati, i cui piedi pagano il prezzo per la loro protezione in duri, calli, borsiti, vesciche e surriscaldamento. Diventano così sudaticci, maleodoranti; spesso si aggiungono malformazioni che vengono trattate semplicemente come una fastidiosa seccatura. Possono essere curati per eliminare il dolore, ma non sono né rispettati né aiutati. Ciò nonostante, non importa per quanto tempo siano stati maltrattati in questo modo, nella maggior parte dei casi solo dopo un paio di miglia scalzi nella foresta riusciranno a riassaporare quell'orgoglio quel piacere che la Provvidenza deve aver provato nel crearli. ♥

CAPITOLO III

UNA CARRELLATA STORICA

"Togliti i sandali dai piedi,

perché il luogo sul quale tu stai è un suolo santo."

--Esodo 3:5

Questo è uno dei riferimenti più vecchi e forse il più conosciuto sulle scarpe. Come ex-studente di teologia, sono ben conscio delle critiche che potrei subire per la mia presunzione a commentare questo testo nei dettagli, ma penso di essere certo almeno dei prossimi due punti:

- 1) Le persone a cui erano rivolte queste parole dovevano come minimo essere al corrente dell'usanza di usare calzature (anche se la maggior parte di loro probabilmente andava scalza).
- 2) Le scarpe devono aver avuto qualche associazione con la purezza sia simbolica che reale.

Anche se con un'analisi superficiale si dimostrerà che dalla fine del periodo del Vecchio Testamento queste associazioni erano diventate molteplici e complesse alcuni letterati potrebbero essere d'accordo che uno dei più importanti concetti qui è che lo scopo primario delle scarpe è di isolare colui che le indossa dal contatto casuale con il terreno considerato sporco; di conseguenza anche

scarpe stesse erano considerate sporche. **Sebbene gli Arabi abbiano un concetto simile, ciò è molto sorprendente quando uno consideri i paralleli storici, culturali e religiosi che possono essere delineati tra le due nazioni, ed infatti tali concetti sono molto specifici culturalmente. Questo non diventò parte della mentalità della Cristianità Occidentale perché i primi cristiani respinsero deliberatamente la categorizzazione in pulito e sporco del Vecchio Testamento** . ♥

Molti fra i più civilizzati degli antichi popoli sembra che abbiano fatto poco per procurarsi qualsiasi tipo di calzatura . Gli Egizi lasciarono prove di un uso limitato di calzature ornamentali - **come ad esempio un tipo di sandalo senza suola attualmente riferiti una delle reincarnazioni di Cleopatra nel ventesimo secolo** - ma niente che avrebbe potuto procurare ai loro piedi una qualsiasi protezione. ♥

Gli Indù, sia dall'alto della loro civiltà, sia attraverso i secoli fino ai giorni nostri , sono stati forse più simili agli Antichi Egizi nel uso di calzature più ornamentali che funzionali, ma sono stati certamente unici, storicamente, tra i popoli ariani nella loro preferenza nell'andare semplicemente scalzi. ♥

I Greci, dall'inizio dell'Età del Bronzo fino al loro assorbimento nell'Impero Romano, erano certamente al corrente dell'esistenza di calzature, ma molti di loro -- senza badare molto alle varie circostanze -- preferivano andare scalzi. I loro soldati, atleti e filosofi la maggior parte dei Greci si riconosceva in loro -- tendevano a considerare le calzature come qualcosa di decadente, antiestetico contrario agli ideali olimpici. Le scarpe, fra i Greci, erano associate primariamente al teatro e ai ballerini che, come gli attori, le indossavano per aumentare la loro statura. Gli dei e gli eroi sono sempre raffigurati scalzi nell'arte greca ed il tipico guerriero o greco è tipicamente rappresentato con un'armatura che include pesanti gambali metallici, ma non indossa nessun tipo di calzatura. Se si deve credere all'arte, la guerra di Troia fu combattuta a piedi nudi e Alessandro il Grande si accinse a conquistare mezzo mondo con armate scalze. ♥

Le Legioni Romane, comunque, erano quasi del tutto calzate, e sebbene in molti modi i Romani tendessero a imitare i Greci una volta che li avevano conquistati, non imitarono l'abitudine greca di andare scalzi. L'abbigliamento romano, sia civile che militare, un segno del potere romano ed era a questo che si ispiravano coloro che aspiravano alla cittadinanza romana. Con l'eccezione degli schiavi, degli indigenti, dei contadini e degli asceti il mondo romano -- compresa la parte greca -- era un mondo "calzato". Le calzature avrebbero significato d'ora in poi duroni, vescicole e borsiti; ma anche un senso di 'civiltà', 'traguardo sociale', e anche legame -- se pur tenue -- con l'instaurazione delle leggi. ♥

Il lettore potrebbe obiettare che questi sono esempi tratti da popoli che vivono in climi tiepidi - quando non decisamente caldi. A questo punto, quindi, è appropriato considerare i Celti, un popolo che attraverso la maggior parte della sua storia può attestare il proprio orgoglio nella loro preferenza culturale di andare scalzi, e la cui dedizione a questa pratica sembrava aumentare con l'aumento della latitudine. Probabilmente il primo popolo ariano a colonizzare l'Europa Occidentale, questo popolo coraggioso un tempo dominava quasi tutto il continente. Siccome la maggior parte delle tribù celtiche soffrirono le conseguenze culturali della conquista - prima dai Romani e poi dai vari popoli Germanici - pochi argomenti della loro cultura sopravvissero fino ai giorni nostri senza essere stati significativamente compromessi; il miglior esempio - a questo proposito - si trova nelle Highlands scozzesi.

Prima della disastrosa ribellione del 1745, la cui repressione portò al termine virtuale della loro cultura tradizionale, la grande maggioranza della popolazione di lingua celtica era scalza, e, in molti casi, anche per tutto l'anno. Questo è vero per ambo i sessi, tutte le età, e tutte le classi sociali, e sebbene qualcuno potrebbe argomentare che i poveri facevano così per necessità, le classi più elevate, compresa la nobiltà, insistevano nell'andare scalzi non solo perché essi trovavano confortevole far così ma anche per un senso di orgoglio nazionale. **I loro vicini del sud, i Sassoni, potrebbero essere stati dotati poco dalla natura ed avere bisogno delle scarpe, ma non le usavano per niente** .

Dopo la ribellione, comunque, il Parlamento emanò una serie di misure per assicurare la rapida scomparsa di ogni caratteristica di cultura celtica. Tra queste c'era la proibizione del kilt scozzese. I coloni scozzesi nelle colonie americane non erano colpiti da queste leggi e contribuirono a riportare il kilt, e l'usanza di andare scalzi, almeno fino alla fine del XVIII secolo. **Alla fine, comunque, le forze inflessibili arrivarono anche là, anche per le leggi del re,** e alla fine questa orgogliosa cultura scomparve sia dal vecchio che dal nuovo mondo per sopravvivere solamente nel triste mondo del 'ballo mascherato,' dove - per aggiungere l'insulto all'ingiuria - tutti i 'highlanders' sono elegantemente calzati.

Dovrebbe essere annotato che il costume degli Highlanders in questo 'ballo mascherato' deriva primariamente dalle uniformi dei reggimenti scozzesi che furono più tardi inglobati nell'esercito inglese **e che significò ridirezionare del tutto l'ambizione nazionale a servire gli interessi della corona** . Queste uniformi furono progettate per includere non solo scarpe ma anche una sorta di calzini forma standard o distintiva. **La maggior parte dei tartan scozzesi - specialmente quelli di origine più recente - tendono ad essere illustrati in questo stile 'regimental' piuttosto che in ogni altro stile di dinastia pre-Hannover.** ♥

I piedi nudi hanno certamente avuto un ruolo preminente quando hanno goduto del supporto contestuale della moda locale. Un esempio di questo può essere trovato durante il periodo dell'impero francese, quando la rinascita del gusto greco nel mondo della moda incoraggiò un buon numero di signore, che avrebbero potuto precedentemente inorridire all'idea, a far loro la moda di andare scalze quasi dovunque. Questo non vuol dire che la proibizione del kilt causò una diminuzione della domanda di calzature o di kilt tra gli scozzesi, ma fece indebolire fra di loro il gusto di andare scalzi.

Anche l'ondata di assimilazione culturale sebbene generalmente favorisse quelli che indossavano scarpe aveva portato a ragguardevoli correnti contrarie. Gli irlandesi, il cui nazionalismo non aveva mai avuto forti elementi nel campo dell'abbigliamento nel senso che i vestiti non erano considerati un elemento distintivo, amavano abbastanza andare scalzi così come i loro colleghi

celti. Nel giro di una sola generazione l'alta borghesia inglese che si era stabilita in Irlanda dai tempi di Enrico VIII si considerava talmente originaria del posto che si faceva ritrarre nei dipinti dell'era elisabettiana nondimeno che a piedi nudi! Un simile sviluppo anche se in un contesto sociale diverso, si manifestò nell'Inghilterra vittoriana, quando gli immigrati irlandesi vennero biasimati per aver sparso la loro abitudine ad andare scalzi tra la gente nativa di Liverpool. ♥

Alcuni anni fa, mentre lavoravo tra i pazienti anziani del West London Hospital, incontrai alcune donne che erano cresciute in parti parti di Irlanda tra la fine e l'inizio del XX secolo. Di quelle che erano istruite - e la maggior parte lo erano - quasi tutte disse che andavano a scuola scalze e mai avrebbero pensato di andarci con le scarpe. Questo non era il risultato di povertà, indisciplinatezza o negligenza: "vieni se hai cura di te stesso" dicevano gli educatori. **There had, I was told, often been strict discipline with regard school uniforms.** Gli scalzi erano semplicemente accettati e considerati nella normalità, e, in alcuni casi, addirittura la legge lo richiedeva. Quello che si voleva era un aspetto disciplinato, uguale per tutti e conservatore, che fosse piacevole e rispettabile ma che non deviasse dai canoni standard. **That meant bare feet.**

Durante lo stesso periodo, era abbastanza comune per i bambini delle aree rurali del Nord America andare a scuola scalzi. Qui comunque l'usanza era sempre associata all'informalità rustica. Ci può essere una certa nostalgia per i modi contadini, ma essi sono anche visti come ad un livello al di sotto della media - perfino dallo stesso popolo contadino. Questa è forse la ragione per cui il numero dei posti che permettevano questa usanza particolare è diminuita così rapidamente in questo secolo tanto da sopravvivere solo sporadicamente. Sembra che sia stata soppressa alla chiusura delle piccole scuole di legno rurali e i bambini che una volta andavano scalzi cominciarono a prendere autobus per andare alle scuole regionali dove sui nuovi pavimenti di cemento i piedi nudi non erano di certo i benvenuti.

Sembra che ci siano state alcune esitazioni in questa marcia dei calzati al progresso quando lo statuto riguardante l'abbigliamento scolastico fu soggetto ad attacchi nei primi anni 70. Una volta parlai con una giovane donna che affermava che andava spesso scalza proprio ad una moderna scuola superiore nella metà degli anni 70 e non era l'unica a fare ciò, ma tali eccezioni provano solo quello che era diventata la consuetudine con l'aumento considerevole di leggi stabili. ♥

Gli scalzi, infatti, non sono i benvenuti, da mezzo secolo in qua, in un numero sempre crescente di luoghi. Questo è vero per quasi tutti i luoghi dove si mangia ed i supermercati ma più tardi si è esteso ad altri tipi di negozi. Sebbene sia ben difficile pensare come sia improbabile che gli scalzi non stiano attenti a dove stanno camminando, c'è spesso una implicazione di tipo sanitario e quindi vengono considerati malsani e si fa ogni sforzo contro di loro per generare dei pregiudizi possibilmente formulati dal Ministero della Sanità'.

Quando cominciai a scrivere questo libro, pensai che fosse appropriato fare ricerche sulla storia di questi regolamenti e mandai un lettera di informazioni al Dipartimento della Salute di Waterbury. Alcuni giorni dopo ricevetti una telefonata dal direttore sanitario di Waterbury, sig Michael Carey, il quale mi informava che aveva controllato con i colleghi del Dipartimento dei Servizi Sanitari Connecticut ad Hartford, e che non c'era alcuno statuto di base su qualsiasi regolamento a proposito di calzature e tali richieste per quanto riguardava ristoranti o negozi erano puramente basate sul diritto consuetudinario (non scritto).

Un'altra piccola legge fantasma che spesso infesta il mondo degli scalzi è la proibizione a guidare scalzi. Ancora qui, una attenta ricerca non ha trovato alcun statuto nello stato del Connecticut. Tali leggi fantasma possono derivare da altre leggi in altre giurisdizioni. Mi rincresce, comunque, di non poter fare di più che riportare la situazione del mio stato come unico esempio; suggerisco a chi è interessato di verificare le leggi del proprio stato. Può essere che leggi fantasma siano facilmente decretate da cittadini privati vogliosi di legiferare i loro pregiudizi privati attraverso le dicerie di commercianti e cittadini influenti. E' tuttavia difficile immaginare perché gli scalzi dovrebbero essere l'argomento di tale legislazione fantasma. ♥

Fino oltre la metà del XX secolo la maggior parte delle persone nel mondo andavano scalze per tutta la loro vita, proprio come i loro antenati avevano sempre fatto; né come abbiamo visto nel caso dei celti era solo un fenomeno di paesi dal clima caldo. Il popolo delle montagne delle Ande, discendenti degli Incas andavano scalzi, come facevano gli Sherpa dell' Himalaya per mezzo mondo. Quando Hillary conquistò l'Everest nel 1953, i suoi portatori sherpa erano quasi tutti scalzi, anche ben al di sopra del limite delle nevi perenni. Le fotografie delle spedizioni che seguirono a questa mostravano, 30 anni più tardi, orme degli Sherpa tutti calzati.

In quegli stessi anni ci furono tremendi cambiamenti ovunque, ma particolarmente tra le moltitudini che avevano abbandonato del tutto la loro incredibile diversità dei loro antenati per lasciarsi andare in quella parodia dell'Europa Occidentale fatta di magliette e di scarpe plastificate, conosciuta ora come "Terzo Mondo". Questa deplorabile imitazione fu forse inevitabile e una volta iniziata, meno inevitabile fu quella forma di adulazione dei loro primi sfruttatori coloniali che li vedevano come una "nazione da calzare" e reagirono incondizionatamente accettando, spesso come un argomento di politica sociale nazionale, l'idea che la popolazione scalza indicasse arretratezza. ♥

I nudisti europei possono certamente essere ugualmente indecorosi, specialmente quelli che si sono recati in paesi esotici per provarci piacere, in apparenza, ad indossare solo scarpe. Forse questo è inteso per sottolineare la loro nudità o forse è perché questi cosiddetti "Naturisti" non sono abbastanza preparati per una esperienza così naturale come essere in diretto contatto con la terra, o forse è ancora perché pensano che i piedi che Dio ha dato loro siano l'unica parte che sia considerevolmente più vergognosa di quella che mostrano. ♥

Come è diverso l'esempio di San Francesco e Santa Chiara, che insegnarono ai loro seguaci di coprire modestamente i loro corpi con gli abiti più semplici ma di lasciare nudi i piedi. Andare scalzi per loro era espressione primaria dell'idea di povertà religiosa. Il vero di povertà - che San Francesco definì come qualcosa di molto più rigoroso di quello che era stato messo in pratica nel mondo

monastico fino ad allora - non era così tanto un impegno alla solidarietà con i poveri (sebbene quell'idea fosse certamente contenuta in essa) ma come un impegno a mettersi direttamente sotto la Provvidenza di Dio per sopravvivere piuttosto che possedere qualcosa dipendere dalla generosità umana. I piedi nudi erano dati direttamente da Dio e questo era sufficiente per loro. Messa in relazione all'idea di povertà religiosa erano l'idea di disciplina, umiltà e rifiuto di sé stessi che i piedi nudi simboleggiavano. Questi notevoli santi e i loro primi seguaci inoltre avrebbero avuto un'altra ragione profonda e piena di gioia per andare scalzi. San Francesco, famoso per le sue prediche agli uccelli, esprime in molti modi una profonda venerazione per tutte le creature di Dio, ed è abbastanza probabile che abbia visto l'ingiunzione di Esodo 3:5 come applicabile all'intera Terra di Dio. ♥



CAPITOLO IV



I PIEDI NUDI E LA NATURA

Un tema importante - forse quello dominante - nei primi tre capitoli di questo libro è stata la costante crescita, attraverso la storia della nostra civiltà, dell'idea che tutto il resto del creato ci salutasse con una ostilità sconosciuta ad altre creature, che la Natura è in costante guerra con noi e che noi non osiamo calpestare scalzi le sue valli. E' stato anche presentato un tema opposto -- **to wit:** sono sempre stati coloro che hanno rifiutato questa nozione vedendola forse come una proiezione della nostra colpa molto spesso repressa ma mai dimenticata del fatto che noi siamo gli aggressori; e molti che si sono uniti a questo piccolo ma mai silenzioso coro di voci contrarie, come segno della loro pace e amicizia nei confronti della Terra scegliendo di andare scalzi. ♥

Il più solido e tangibile argomento a favore degli scalzi dal punto di vista ambientale si basa sull'impatto di chi usa i sentieri e la necessità di ridurre per quanto si può quel fattore di erosione che in alcuni posti è molto serio. Camminando scalzi, come progettato dalla natura, difficilmente si disturba il delicato manto erboso, e si può avere il piacere, per esempio, di camminare come sopra ad un tappeto fatto di muschio ed erba. Le scarpe invece possono danneggiare anche le più resistenti distese erbose. Dure e rigide, non si modellano con delicatezza al terreno come fanno le piante dei piedi, ma piuttosto lasciano delle orme profonde, mentre i piedi nudi difficilmente lasciano traccia del loro passaggio. Così un intero gruppo di escursionisti scalzi farà meno danno di un singolo escursionista con le scarpe.

I piedi nudi sono anche silenziosi, spesso appena un fruscio, anche quando corrono e anche quando senti un rumore pensi più che appartenga alla foresta che non al gruppo di persone che stanno passando.

Al di là di queste ci sono ragioni simboliche e spirituali per andare scalzi che dovrebbero essere importanti per quelli che professano amore e rispetto per la terra **and for those of their fellow creatures who must make their homes in the environments which they hikers visit.** Andare scalzi dà ad un escursionista un rapporto più profondo, più rispettoso e più ricompensato con la Natura. **Con una donna che ha preso la decisione in modo liberale e dopo averci ben pensato sull'andare scalza al di là dell'impatto che avrebbe avuto sui sentieri e non vedeva l'ora di provare quel piacere che la Natura avrebbe dovuto ricompensarla non solo con il senso di sicurezza che lei aveva già raggiunto, ma anche un tremendo aumento di piacere di camminare scalza riuscire a sentire la terra sotto i suoi piedi.** ♥

Si potrebbe difficilmente immaginare un escursionista scalzo che inquina o sporca ed infatti questi sviluppano velocemente un istinto nel rimuovere dal sentiero quelle cose che non vi appartengono. Sentono sia piacere che orgoglio nel sapere che i loro piedi sono "amici dei sentieri", e tendono ad estendere ciò nel tenere puliti i sentieri, in modo che siano "amici dei piedi", **not only fellow humans whom they hope might follow them in going barefoot, but for all the many wonderful kinds of warm bare feet that God's grace walk the Earth.** ♥



CAPITOLO V



TORNARE AD ANDARE SCALZI SEI O PIU' IDEE SBAGLIATE

Nei miei venti anni di escursioni a piedi nudi mi sono imbattuto nelle seguenti falsità molte volte e mi piacerebbe unirle al resto:

I PIEDI NUDI NECESSITANO DI MOLTI MESI DI ALLENAMENTO Il periodo e lo sforzo iniziale per mettere i piedi nudi in condizione di camminare è molto meno che per chiunque non abbia esperienza alcuna di escursioni. Cinque-sette chilometri di passeggiata scalzi sui sentieri boschivi, due o tre volte alla settimana, per due o tre settimane prepareranno qualsiasi escursionista a prendere confidenza con qualsiasi tipo di escursione che possa essere inclusa nel programma di qualunque gruppo escursionistico patto che il tempo sia mite.

Sebbene il generale rafforzamento dei legamenti che stanno sotto i piedi sia una parte molto importante in questo processo, l'attua spessore delle piante dei piedi (contrariamente all'idea sbagliata che è in parte l'argomento del prossimo paragrafo) è la parte meno importante del processo di condizionamento. La pianta del piede ispessisce molto velocemente - cioè entro pochi giorni - quando viene stimolata da superfici molto ruvide, ma si logora altrettanto velocemente quando è esposta a superfici abrasive come il marciapiede. Il capitolo IX descrive la tecnica di correre scalzi su ghiaia come un modo di ispessire le piante per una lunga vacanza da trascorrere scalzo su superfici molto abrasive, ma questo espediente inusuale ha valore solo per poco tempo. Camminare velocemente nei boschi - e con molto piacere - sviluppa e mantiene le piante del corretto spessore per reggere un'escursione nel week-end. ♥

I PIEDI NUDI DIVENTANO CALLOSI, LACERATI, AMMACCATI E MACCHIATI La maggior parte delle superfici incontrate nelle escursioni non macchia e non sporca i piedi, ma piuttosto tende a pulirli tanto che sono abbastanza piacevoli al tatto quando vengono esaminati. Come impari ad andare scalzo, dovresti sviluppare l'abitudine ad esaminare spesso i tuoi piedi e fare una comparazione con quelli che già vanno scalzi. Non troverai una grande quantità di variazioni tra le piante dei piedi di diverse persone, **but also a surprising variation in the texture of your own soles**, sia in diversi momenti dell'anno, che in diversi momenti della stessa giornata. **La maggior parte di questo è dovuto alla tensione dei muscoli e dei tendini e la qualità delle stesse piante dei piedi deve essere fissata dall'allenamento**. Non dovresti trovare calli sotto i piedi di un escursionista scalzo. I calli sotto i piedi vengono generalmente dall'indossare scarpe strette e dure, non dall'andare scalzi. Non sono un vantaggio per gli escursionisti scalzi: dovrebbero essere consumati nel camminare sulla sabbia o - quando compaiono in certe aree, quali i lati dei calcagni, che non possono trarre beneficio da tale naturale abrasione - ridotti con la pietra pomice o con la carta vetro. Se lasciati tenderanno a rompersi nella flessione della pianta durante la passeggiata. Tali rotture sono molto dolorose e molto difficili da guarire una volta che si sono formate. Per questa stessa ragione le piante dei piedi degli escursionisti scalzi dovrebbero essere sempre tenute umide e flessibili con lozioni o lanolina, visto che le piante secche tendono a rompersi, specialmente con il tempo freddo. Tagli e ammaccature dovrebbero essere rare e sono un segno di trascuratezza nelle abitudini escursionistiche che un escursionista scalzo dovrebbe conoscere. ♥

I PIEDI NUDI DIVENTANO INSENSIBILI La verità è che ogni lieve riduzione nella sensibilità potenziale risultante da un ispessimento delle piante dei piedi è una possibilità remota, a causa del continuo sviluppo e miglioramento, dovuto all'uso, dell'intero sistema sensorio che include non solo un fenomenale numero di vari tipi di recettori sensoriali situati sotto i nostri piedi ma anche una significativa parte del nostro cervello che la Natura ha riservato allo scopo di corrispondere con essi. Le piante dei piedi possono, come i palmi delle mani, essere dotate del senso del tatto e non è un'esagerazione dire che sono in grado di sviluppare una sensibilità così acuta che posso quasi "assaporare" la ricchezza della terra sotto di loro. Questa sensibilità, comunque, come vedremo nella prossima sezione, può essere sviluppata solo andando scalzi su un'ampia gamma di superfici. ♥

BISOGNA IMPARARE AD ESCLUDERE MENTALMENTE TUTTE LE SENSAZIONI. Questa conclusione alternativa, che è tanto diversa dalle precedenti, deriva dalle stesse errate osservazioni ed è non solo ugualmente scorretta ma anche più controproducente.

C'è un importante elemento di condizionamento mentale nell'imparare ad andare scalzi ma non ha niente a che fare con **"mind matter,"** né con qualsiasi rifiuto della realtà fisica o dei nostri sensi. Il nostro condizionamento mentale ha lo scopo piuttosto di sviluppare appieno quel meraviglioso sistema sensorio descritto qua sopra, in un modo inteso a prevalere qualsiasi atrofia **it may have suffered through being denied, thwarted, and distorted** dall'abitudine di indossare scarpe. Se mi permetti un'analogia, immagina un uomo che abbia vissuto tutta la sua vita in una società che, forse a causa del chiasso assordante, abbia provvisto ciascuno fin dalla primissima infanzia di pesanti e spessi paraorecchi e di conseguenza non sia in grado di prendere parte ad una conversazione. Un giorno il nostro ipotetico amico si sposta al di fuori dei confini della sua società e vede che le altre persone non indossano paraorecchi e lo convincono all'abbandonare il linguaggio dei muti e a scoprirsi le orecchie. All'inizio non sente nulla se non un fastidiosissimo fruscio. Solo con il tempo comincerà a sentire e distinguere i vari suoni e la sua mente comincerà a registrarli e sebbene già nella prima ora cominci a capire il piacere dell'ascolto ci vorranno mesi prima di pronunciare le prime parole. Tale è il caso di chi inizia ad andare scalzo. All'inizio le superfici sconosciute sopraffanno il senso tattile. La mente, impreparata e non abituata a qualsiasi sensazione dalle piante dei piedi a ogni passo, reagisce automaticamente con allarme e dolore. Come le sensazioni dolorose cessano l'escursionista comincia a percepire un senso di comfort. Sebbene l'intero processo di aggiustamento di questo senso tattile sia mentale che fisico (così le piante, come i palmi, diventano veri e propri organi di senso) duri molti mesi, un inizio molto promettente può essere svolto in un paio di minuti e lo stesso processo di apprendimento può essere abbastanza piacevole. Un paio di minuti di precondizionamento mentale prima di iniziare l'attuale passeggiata può essere di molto aiuto. Se il potere della volontà è abituato non a scartare ma a dare il benvenuto alle nuove sensazioni, l'intero processo durerà molto meno del normale e sarà più piacevole.

(Un caso molto eccezionale, la cui spiegazione **may be sought in a very exceptional aptitude for such mental pre-conditioning**, che è riportato nel capitolo finale di questo libro, sotto il titolo **"SCALZO NELLA FORESTA"**.)

Un altro fenomeno che servirà probabilmente per farvi fare esperienza dev'essere menzionato qui. Anche un esperto escursionista noterà quando attraversa un sentiero ghiaioso all'inizio della sua escursione che un superficiale senso di allarme viene avvertito dai piedi in questa circostanza. Gli escursionisti esperti cercano di armonizzare i loro sensi molto velocemente ed estendono questa sensazione sino al cervello in modo da poter attraversare questa strada ghiaiosa in un paio di minuti senza sentire alcun tipo di sensazione: di conseguenza sono molto concentrati così come io spesso faccio quando accompagno per la prima volta gli escursionisti. ♥

BISOGNA ANDARE COSTANTEMENTE SCALZI PERRIMENERE ALLENATI. Non è affatto necessario andare costantemen

scalzi, e nemmeno regolarmente, per mantenere la capacità di farlo confortevolmente, né andare scalzi rende poco confortevole l'indossare scarpe. Questo perché il breve periodo di ispessimento delle piante dei piedi attraverso la stimolazione è relativamente poco importante mentre è molto più importante il processo di apprendimento dell'uso del senso del tatto delle piante dei piedi che rimane più o meno permanente. Arriva quasi istantaneamente, anche dopo mesi di uso delle scarpe. Ho appreso questo quando recentemente ho trascorso un periodo di nove o dieci mesi durante i quali, a parte la mancanza di tempo, non sono stato in grado di andare a fare escursioni e di conseguenza non ho potuto andare scalzo. Alla fine di questo periodo, quando l'opportunità mi si è presentata ancora, ho ripreso ad andare scalzo senza nessuna preparazione e ho intrapreso un'escursione di dieci miglia durante la quale mi sono divertito immensamente. Quella sera i miei piedi erano leggermente doloranti, ma questo dolore era soltanto attribuibile al profondo dolore muscolare derivato dal fatto che avevo camminato così a lungo e anche dal fatto che era molto tempo che non lo facevo. Le piante dei miei piedi erano pulite, non macchiate, e senza alcuna abrasione e me li sentivo in piena salute. Un regolare programma di allenamento, sebbene debba essere raccomandato soprattutto da un punto di vista salutare, non è necessario per mantenere la condizione dei nostri piedi per ordinarie escursioni nei boschi. È una buona idea comunque una volta che si è cominciato ad andare scalzi di fare le nostre escursioni sempre scalzi ed indossare le scarpe solo per le superfici artificiali. **This avoid falling back into inappropriate hiking habits which could be dangerous.** La regola è: "Terra nuda? Piedi nudi!" ♥

INDOSSARE SCARPE DIVENTERA' INSOPPORTABILEE' probabile che una volta che tu ti sei abituato ad andare scalzo avrai meno piacere ad indossare le scarpe troverai molto più bello toglierle dopo un giorno trascorso indossandole specialmente se è un giorno molto caldo. Sarai anche probabilmente meno tollerante nei confronti delle scarpe che non calzano perfettamente. **So not the better.** D'altra parte tu non avrai problemi di sensibilità se indosserai scarpe comode con un tempo adatto.

Posso dire della mia esperienza che durante gli anni che ho trascorso più o meno vivendo a Londra ho frequentemente trascorso più di un giorno a camminare attraverso la campagna scalzo e a camminare lungo i marciapiedi cittadini con un paio di normali scarpe senza avvertire il minimo disagio in entrambi i casi. Tendo a pensare che i miei piedi fossero nelle migliori condizioni - anche per quanto riguarda le passeggiate con le scarpe sui marciapiedi - per tutte le miglia di escursionismo scalzo che avevo fatto. ♥

CAPITOLO VI

PERICOLI BIOLOGICI

Molte persone che potrebbero divertirsi ad andare scalzi sono scoraggiate da alcune paure irrazionali concernenti alcune cose che potrebbero essere classificate sotto la categoria di "pericoli biologici"; ma questo non è per dire che non ci siano faccende legittime in questo campo e ragioni per stare attenti. Tutti gli escursionisti - con o senza le scarpe - dovrebbero stare attenti per quanto riguarda animali o piante velenosi, parassiti, o comunque nocivi che potrebbero incontrare in ogni parte del mondo dove essi fossero e fare escursioni così che essi possano guardare in giro e cercare di evitarli. Infatti, questo non si applica solo agli escursionisti, ma, per quanto riguarda la vaccinazione contro il tetano ogni dieci anni, è raccomandabile a chiunque intraprenda una qualsiasi attività all'aperto.

Posso dire, per quanto riguarda il Connecticut, dove tuttora risiedo, dove l'edera velenosa è forse il principale pericolo, che le creature velenose, o anche i calabroni e il loro pungiglione, sono estremamente rari e raramente li ho incontrati. Non mi azzardo a dire per quanto riguarda le altre parti del Nord America che questo possa essere vero, ma so che in certe zone la situazione è molto differente. In ogni caso, comunque, gli escursionisti scalzi dovrebbero mantenere un maggiore livello di attenzione per compensare l'incremento di aree esposte. Ricordarsi quindi che prima di salire su un tronco caduto qualche altra bassa ostruzione bisogna guardarsi in giro e generalmente evitare di porre le mani e i piedi da nessuna parte senza aver dato prima un'occhiata generale.

Gli escursionisti scalzi hanno bisogno di più repellente per insetti rispetto ai 'calzati', e hanno maggior necessità di controllarsi zecche e altri parassiti quando le condizioni ambientali sono favorevoli. Come difesa contro le zecche il repellente dovrebbe essere applicato non solo sui piedi nudi, ma anche sulle gambe sotto dei pantaloni, alle braccia sotto le maniche, come sul collo e sulle spalle e via dicendo in modo da evitare che questi animali possano spostarsi dalle estremità esposte verso le parti più calde del corpo. Alcuni raccomandano che gli stessi pantaloni dovrebbero essere trattati con insetticida e lasciati asciugare prima di indossarli ma bisogna fare attenzione, per evitare che il risultato di questa operazione sia una irritazione o addirittura un pericolo per la pelle.

I climi caratterizzati da un frequente congelamento del terreno durante l'inverno tendono ad avere fra i loro abitanti alcune fra le più spiacevoli creature. Per quanto riguarda questi microscopici parassiti che potrebbero attaccare le persone attraverso i piedi, essi sono generalmente associati alla presenza di escrementi umani, o comunque di una notevole antropizzazione, e questi pericoli sono maggiori nei climi caldi.

Come conclusione, bisogna che raggiungiamo una nostra filosofia personale, sia se viviamo con la paura dell'ambiente naturale, come se fosse qualcosa di alieno o di ostile, sia che ci consideriamo a casa in esso così che vediamo la Natura come se anche noi i facessimo parte come una delle sue creature. ♥



CAPITOLO VII



LA PRIMAVERA - L'INIZIO

Il momento migliore per iniziare l'escursionismo scalzo è l'inizio della primavera quando le giornate cominciano ad intiepidirsi e il gelo è diventato un visitatore infrequente, anche di notte, ed il terreno non porta tracce di esso. Questo è il tempo naturale per gli inizi, quando la terra porta avanti nuova vita ed invita le sue creature a nuove esperienze. I ruscelli scorrono pieni ed invitano gli scalzi a sguazzare nelle loro fresche acque piene di vita. Le nevi dell'inverno sono venute e andate, lasciando le foglie dell'autunno pressate in una melma che si trasformerà in humus, ricco e soffice, sul quale i piedi nudi potranno godere. Qua e là le giovani piante irrompono dal sottobosco, precursori di quella lussureggiante crescita che nel giro di pochi mesi nasconderà il terreno; ma i primi escursionisti scalzi potranno ancora vedere facilmente, e quindi a camminare sempre più con maggior confidenza. Qualche volta in questa stagione speciale, proprio quando arriva la Primavera, essa concede ai nostri piedi quel piacere speciale di sentire ancora la neve, fresca e pulita, sotto il sole appena tiepido e questo porterà a sostare per un momento in modo che i nostri piedi la assaporino prima che scompaia. Infine, bisogna dire che i piedi che vanno scalzi per la prima volta in Primavera avranno molti mesi per condizionarsi prima della loro prima gelida mattinata d'Autunno.

Genuini come sono questi vantaggi, comunque, non ci sono ragioni sufficienti per raccomandare ad un lettore interessato che prendesse questo libro nella tarda estate o all'inizio dell'autunno di aspettare sei-otto mesi prima di provare la piacevole esperienza di fare dell'escursionismo scalzo. Andando scalzo da solo o accompagnando gruppi di scalzi durante l'anno, io ho percorso tutti i sentieri del Connecticut Occidentale durante tutti i periodi dell'anno (quando il tempo era ragionevole) con uguale grado di delizia e piacere. Io raccomando che la vostra prima esperienza scalzi avvenga in una giornata tiepida, asciutta e assolata; - ma quel giorno può cadere anche in febbraio. Semplicemente incomincia nella prima giornata bella che si presenterà.

I tracciati boschivi sono i migliori per gli escursionisti scalzi alla loro prima esperienza. Essi sono generalmente molto facili e ci possono trasmettere un grande senso di piacere -- ma, ancora una volta, questa non è l'unica soluzione. Una passeggiata attraverso i campi o prati può essere altrettanto piacevole; e io ho un buon amico che scelse di fare la sua prima esperienza scalzo sulle rocce. Ma se avete la possibilità di scegliere, comunque, una passeggiata nei boschi è contemporaneamente la più piacevole esperienza per dei piedi nudi -- specialmente piedi che vanno nudi per la prima volta -- e l'esperienza più utile per loro.

E' ancora meglio -- sebbene, ancora, non del tutto necessario -- che alla tua prima escursione scalzo tu ti metta nelle mani di qualcuno che abbia già esperienza di escursionismo scalzo. ♥

Un escursionista scalzo esperto che abbia capacità di istruttore, non solo ti aiuterà ad imparare tutto sui tuoi piedi nudi, e come prendersi cura di loro, e come ricavarne piacere, e come adoperarli in sicurezza ; ma ti aiuterà anche a sviluppare confidenza e orgoglio in loro **far more quickly than you might on your own**. Di conseguenza non c'è niente di più utile dell'esempio di un buon maestro.

Se tu non trovi un insegnante così, allora un compagno che sia andato scalzo qualche volta può essere l'alternativa, e persino la compagnia di un'altra persona che vada scalza per la prima volta potrebbe essere utile. Se non trovi nessuno con cui condividere la tua prima esperienza scalzo, allora va da solo e prendi questo libro come compagno. E' stato scritto con l'intenzione di servirti proprio in questo modo.

Una volta che hai preso piena confidenza con i tuoi piedi nudi, e il relativo senso di orgoglio ti avrà conquistato, potrai felicemente andare, unico scalzo, in un gruppo di escursionisti 'calzati' giusto per la curiosità di vedere quante conversioni sarai capace a fare. Anche se non ci vorrà molto tempo per sviluppare questa confidenza, anche se questo libro fosse l'unico tuo maestro, **you should even consider putting yourself in such a position**. Il test da applicare a te stesso è questo: Fino a che non avrai abbastanza confidenza nei tuoi piedi nudi da lasciare semplicemente le scarpe a casa, **you should not risk what little confidence you may have in a situation wherein even the most friendly questions from your companions might make you feel doubtful, self-conscious, and uncomfortable**. La maggior parte di noi, come menzionato nei capitoli precedenti, è stata gravata da inconsue paure sull'andare scalzi, che generalmente richiedono, per essere superate, una auto-preparazione a livello psicologico. Il consiglio in questo capitolo, che tratta di tale preparazione, è spesso tanto importante quanto i consigli di tipo pratico.

Prima di addentrarci completamente in questa discussione sulla disinformazione di andare scalzi per la prima volta con un gruppo 'calzati', una importante eccezione dovrebbe essere approfondita: Se tu trovi che almeno un'altra persona intende andare scalza specialmente se tu capisci che quella persona è un escursionista scalzo esperto -- allora tu hai trovato un'ottima situazione per la tua prima esperienza scalzo, e tu dovresti in ogni modo di approfittare di questa opportunità; anche in questo tipo di circostanza, l'andare scalzo costruirà definitivamente la tua fiducia. Io ho insegnato a parecchie persone ad andare scalzi in alcune determinate circostanze, persone che avevano deciso sul momento di togliersi le scarpe seguendo il mio esempio. Anche il tuo esempio diventerà presto persuasivo.

Assumiamo comunque che tu abbia scelto di fare la tua prima esperienza in completa solitudine. A meno che tu non sia eccezionalmente fortunato, probabilmente tu non sarai in grado di far tutto da solo, o per lo meno, non troverai le circostanze qui raccomandate. Fai quello che puoi perché la tua esperienza sia il più perfetta possibile, ma commettere l'errore di aspettare la giornata perfetta. Se quel giorno perfetto arriva -- come probabilmente avverrà -- dopo che tu sei già un esperto escursionista scalzo, esso sarà ancora più perfetto. Affronta qualsiasi tempo trovi, e goditelo. ♥

Se è possibile, e tu hai la confidenza per farlo, io raccomando fortemente che tu lasci le tue scarpe a casa quando vai alla prima escursione scalzo. Questo è importante sia per costruire la tua fiducia e per impostare il tuo stato d'animo. Cerca anche, se ne hai la possibilità, di andare scalzo tutto il giorno, dalla mattina alla sera. Quando avrai finito di camminare i tuoi piedi saranno molto sensibili e quindi andrebbero lasciati scalzi per gustare questa sensibilità. Infatti tu vorrai farlo ad ogni escursione, sebbene ciò non sia sempre pratico; ma tu devi fare un notevole sforzo per onorare il giorno della tua prima escursione in questo modo. ♥

Con i piedi nudi e adatti di un maestro esperto a segnare la strada ai tuoi, non dovresti preoccuparti molto di dove andare. Uscirai solo, comunque, o con un altro barefoot hiker alle prime armi, tu dovresti cercare la sicurezza di un ambiente ben controllato come un 'centro naturale' o un 'santuario selvaggio', non solo per la tua prima volta, ma per la prima mezza dozzina di escursione piedi nudi. A differenza dei parchi nazionali e dei centri ricreativi comunali, essi non attraggono giovani bevitori, occasionali visitatori, nè nessuna delle altre classi di persone che lasciano immondizia. I loro sentieri tendono a essere ben curati, e siccome sono tipicamente impostati con l'intento di procurare ai visitatori l'accesso ad un certo numero di micro ambienti, essi procurano ai piedi nudi l'opportunità di provare una sorprendente varietà di superfici. Molti di questi centri sono mantenuti da piccole fondazioni, anche se grandi organizzazioni, come la National Audubon Society, sono anche responsabili di una buona parte di esse. A differenza dei parchi nazionali, essi difficilmente appaiono su piccole carte geografiche, ma molti hanno riferimenti telefonici e sono attualmente più numerosi di quanto tu possa immaginare.

Quando arrivi in uno di questi posti meravigliosi, normalmente trovi un piccolo ufficio o "trail house" con alcuni depliant naturalistici ed un guardiano. Potrebbe essere un volontario part-time o uno studente ricercatore che, più o meno, vive lì. Chiedigli il sentiero e digli che tu andrai scalzo. Potresti scoprire che spesso è scalzo anch'egli, e riceverai consigli ed incoraggiamento. Subito egli ti provvederà di una mappa, per la quale probabilmente non dovrai pagare. Se il centro è abbastanza vicino a casa tua, tu vorrai visitarlo frequentemente, anche dopo aver fatto esperienza su sentieri più impegnativi. Fai ciò che puoi **to support it**. Cerca di conoscere tutto il personale e, se puoi, fatti nuovi amici.

Trascorri sui sentieri quanto più tempo puoi ma non porti obiettivi per quanto riguarda la distanza. Tu devi avere un solo obiettivo questo primo giorno: imparare a camminare scalzo in sicurezza. ♥

La prima e più importante regola di sicurezza è **OGNI PASSO DIRETTAMENTE GIU'! NON PERMETTERE MAI AI TUOI PIEDI NUDI DI CALCIARE, STRISCIARE, O TRASCINARSI SUL TERRENO**. Tu devi mandare questa regola a memoria e cercare di osservarla sempre. E' più importante di tutte le altre regole messe insieme. E' più importante di qualsiasi altra cosa leggerai in questo libro. E' la primissima cosa da dire ad ogni barefoot hiker alla prima esperienza. Questo può richiedere all'inizio qualche sforzo. Potrai accorgerti che hai una cattiva impostazione del camminare da disimparare. Nota che questo non implica nulla sul genere di battere o pestare. Il passo dell'escursionista scalzo è leggero, morbido, e sensibile, spesso è cauto e sospettoso, ma è sempre sicuro sempre messo avanti e giù. Se impari a seguire questa regola numero uno, anche se non impari altro, avrai eliminato almeno il 99% dei rischi che qualsiasi sentiero possa impedirti di andare scalzo.

Il principio è ben illustrato da un popolare numero da circo dove un attore -- generalmente una piccola e leggera ragazza -- sale su una scala di spade a piedi nudi. Un cavolo viene poi affettato dalle lame per provare che esse sono affilate come rasoi e qualcuno del pubblico viene chiamato per esaminare le sue piante dei piedi. Troveranno che sono profondamente segnate dalla salita ma non ci saranno segni evidenti di tagli. Il pubblico penserà che lei abbia sottoposto i suoi piedi a qualche singolare regime spartano per portarli ad una durezza sovrumana. Lei probabilmente ha fatto pratica a camminare scalza ma l'importanza di questo sarà molto più per il rafforzamento e sensibilizzazione dei suoi piedi che per l'ispessimento della pelle. Anche se fattori come il bilanciamento e la distribuzione del peso sono anche importanti, l'elemento chiave della sua tecnica è fare i passi giù sulle spade e non permettere ai suoi piedi di scivolare su di esse neanche per una frazione. Il suo spettacolo può anche includere un numero che comporta l'attraversamento di un'area che è stata completamente coperta di vetri rotti. **Spaventoso come sembra al pubblico che inorridisce, tutti loro sono stati messi in guardia dai vetri rotti molte volte nella loro vita, nel momento in cui lei cammina, non c'è alcun rischio che lei si possa tagliare.** Si inizia con vetro di finestre, che giace piatto. I vetri rotti, comunque, sono un pericolo per il barefoot ma in ogni modo non in cima alla lista e tu imparerai presto le precauzioni necessarie ad andare in sicurezza. ♥

La seconda regola di sicurezza per un barefoot hiker è **OSSERVA SEMPRE IL SENTIERO DAVANTI A TE**. Questo può sembrare ovvio; ma può anche essere facile da dimenticare. Fermati sempre quando vuoi guardare qualcosa al di là del sentiero. Quando i tuoi piedi sono in movimento, i tuoi occhi devono essere in movimento assieme a loro, scandagliando il sentiero fin dove è visibile e quindi indietro fino ai tuoi piedi nudi. Il più frequente punto focale, comunque, dovrebbe essere intorno a due o tre passi davanti ai tuoi piedi nudi.

Impara a riconoscere ogni tipo di sentiero in anticipo e prova a capire prima come quel particolare pezzo di terreno sarà sotto i tuoi piedi quando ci sarai sopra. Questa pratica diventerà molto importante quando tu camminerai su pietre o altro terreno disconnesso. Dovrai necessariamente iniziare dal tuo primo giorno da escursionista scalzo anche se sarai sul più morbido dei terreni. Siccome è una questione di coordinazione sensoriale, come lanciare o prendere una palla, è un'esperienza che si sviluppa principalmente a livello inconscio, aiutato osservando il fatto che stai imparando a coordinare due dei tuoi sensi; la vista e la nuova sensazione tattile dei tuoi piedi nudi. ♥

Un'altra abitudine che dovresti cominciare coscienziosamente a prendere è quella di tenere il peso sull'avampiede e non sui calcagni. Questo non significa che devi costantemente camminare sulle dita e che i calcagni non devono mai toccare il terreno; ma ci sono delle circostanze -- delle quali parlerò più avanti -- nelle quali vorrai o dovrai farlo; tale andatura sarebbe innaturale e inutile su un sentiero con una superficie ordinaria, e causerebbe enorme fatica alle caviglie in brevissimo tempo. Quello che voglio dire con

questo è che tu dovresti provare, entro limiti ragionevoli, a tenere la maggior parte del peso sulla parte anteriore dei piedi, e, durare il movimento di ogni passo, tenerlo più a lungo di quanto sia stata la tua abitudine, e di tenere molto meno peso sui calcagni.

Per capire la ragione di questa necessità basta che osservi un paio di piedi nudi. Parti dai calcagni. Perfino nel caso di una persona che non è mai andata scalza potrai notare che la pelle che li copre è molto spessa e dura. Lo spessore totale può facilmente arrivare a mezzo centimetro, la maggior parte del quale è virtualmente callo morto. Fra questa apparentemente formidabile parte della pianta l'osso del calcagno c'è un cuscino di tessuto molto resistente ed elastico; tuttavia per quanto possa sembrare efficiente ad assorbire colpi questo cuscino quando consideri che non è più di mezzo centimetro, esso ha i suoi limiti. Ciononostante l'apparente resistenza dei calcagni, assieme alla loro relativa insensibilità quando comparata con il resto della pianta, potrebbe portare molti di quelli che non hanno esperienza di andare scalzi alla falsa conclusione che se dovessero andare scalzi camminerebbero meglio sui calcagni.

Spostandoti verso il centro del piede, potrai le ossa chiamate metatarsi. Sebbene facciano parte di un sistema di assorbimento dei colpi che è molto più efficace dei semplici cuscini dei calcagni, si possono facilmente fratturare. L'area cava all'interno della pianta dove l'arco metatarsale è al punto massimo è relativamente soffice e vulnerabile, siccome questa parte della pianta usualmente non tocca per terra e raramente ha l'opportunità di indurire, perfino in caso di qualcuno che non porti mai scarpe. La parte lungo il bordo esterno dell'arco è usualmente equamente ben rinforzata ma un brusco impatto qui potrebbe comunque causare una frattura dei metatarsi.

Ora esplora ed esamina la parte anteriore del piede. Flessibile ed elastica, pur se dura e resistente, questa è la parte più sensibile della pianta e la parte sulla quale la natura ha previsto che la maggior parte del peso del corpo dovrebbe gravare. Nota come sia larga questa parte del piede e quanto sia più larga l'area che presenta al suolo di quella dei calcagni. Senti quanto è flessibile, come non solo ogni dito, ma ognuno dei metatarsi dietro le dita possa muoversi su e giù indipendentemente per adattarsi al terreno. Senti la flessibilità e la forza di tutte le giunture che permettono alla parte anteriore del piede di assorbire i colpi meglio dei calcagni.

Senti la forza e la flessibilità delle dita, che le permettono non solo di far presa sul terreno e di adattarsi ad esso, ma anche di alzare il piede dalla terra alla fine di ogni passo proiettando il corpo in avanti. Nota anche che il cuscinetto di quelle dita è sensibile quasi quanto le dita delle mani, e che l'incavo dietro di esse è particolarmente sensibile al tatto.

Infine, nota la qualità superiore dei cuscinetti della parte anteriore del piede. Esso è generalmente più soffice e più 'giving' del calcagno, ma a causa di questa imbottitura, al contrario dei calcagni, ha fasci muscolari sottopelle, per cui la solidità di questa parte del piede può essere variata, con la pratica, più o meno come si vuole.

E' bene qui menzionare di passaggio che mentre i precedenti paragrafi potrebbero semplicemente essere letti, essi potrebbero anche essere presi come un esercizio pratico. Prendere i piedi nudi di un amico -- particolarmente un amico abitualmente scalzo -- **will be a very valuable 'hands on' experience** -- perfino se il tuo amico non ha esperienza di escursionismo. Questa potrebbe essere l'occasione per parlare al tuo amico e farti accompagnare per la tua prima visita al "santuario".

Tornando alla comparazione descritta fra i calcagni e le dita, dovresti essere in grado di capire perché tenere la maggior parte del peso sulla parte anteriore del piede aiuterà le molte articolazioni che intervengono tra l'arcata del piede e le dita a fare il loro lavoro di assorbire i contraccolpi del cammino e risparmiarti il dolore alle caviglie e alle ginocchia che si sforzano ad ogni passo **that can be a result of landing too much of the force of each step on the heel.**

Tu dovresti anche riuscire a capire perché come barefoot hiker tu sarai meno propenso alle ferite se porterai il peso sul davanti del piede, non solo perché molto più flessibile dei calcagni e di conseguenza meno portati a tagli o abrasioni da parte di oggetti taglienti, ma anche perché la loro grande sensibilità li protegge. ♥

Ora torniamo ancora all'argomento di massima importanza della sensibilità e consapevolezza. Tu non devi mai dimenticare che camminando scalzo, e devi indirizzare parte della tua attenzione -- coscientemente, se vuoi -- ai tuoi piedi nudi. **It was stated at the beginning of the book that the tread of the barefoot hiker should always be soft and light, and that sometimes it must be wary and tentative. There are situations, some of which will come up later on in this book, when you will want to keep yourself wary enough to be prepared to retract a step if you do not like the feel of what you are stepping on. At such times, you may have to devote almost all of your attention to your bare soles, especially if you have not been going barefoot long enough to safely and confidently entrust this vigilance to the same sub-conscious portion of your mind that has always had responsibility for your feet. As with any skill that might ever wish to acquire, you must ultimately commit the practical points of safe barefoot hiking to the realm of unconscious habits, but you must at first be willing to invest a substantial part of your conscious attention to the proper formation of those important habits.** ♥



ESTATE – SCALZO QUASI OVUNQUE

Se, come abbiamo ipotizzato, hai cominciato ad andare scalzo ogni tanto in aprile, e hai continuato in questa pratica con una certa regolarità, dovresti, dalla fine di giugno, ritrovarti con i piedi così completamente abituati ed in forma ad andare scalzo, che non avrai bisogno né vorrai nessuna scarpa per nessuna ragione eccetto, forse, per rispettare la formalità nell'abbigliamento per andare a cena in certi luoghi, o --molto più raramente-- per affrontare qualche insolito (e quasi sempre artificiale) pericolo ambientale.

Le tue piante dei piedi sono ora ragionevolmente ben indurite: ma più importante è il fatto che i muscoli e tendini nei piedi e gambi si sono distesi e si sono rinforzati al punto che ora puoi potenzialmente affrontare più agevolmente ogni terreno con i tuoi piedi nudi che con le scarpe: e più importante di tutto è il fatto che hai imparato le prime lezioni di sensibilità e consapevolezza abbastanza bene da permetterti di godere a fondo l'andare scalzo e di farlo in perfetta sicurezza.

Ora che i tuoi piedi nudi sono pronti, vorrai allargare il repertorio di sentieri ed ampliare la varietà della tua esperienza escursionistica.

Una via molto efficace e molto divertente per farlo è unirsi ad un gruppo escursionistico.

Se non ne trovi uno adatto per te nella tua zona, potrai in futuro, considerare di fondare un gruppo di Escursionisti Scalzi.

Troverai consigli su questo argomento nel capitolo finale di questo libro, ma, come vedrai lì, non raccomanderei di assumersi un tale compito finché tu stesso avrai avuto almeno un altro anno intero di esperienza come escursionista scalzo.

Se fondare un tale gruppo è, comunque, il tuo destino, voglio a maggior ragione spingerti a fare adesso un po' di esperienza di un buon gruppo escursionistico, anche se è un gruppo calzato e devi fare un po' di strada per aggregarti a loro.

Voglio anche raccomandare fortemente l'appartenenza ad una associazione nazionale, come la "Ramblers Association" nel Regno Unito o il "Sierra Club" negli Stati Uniti, ad entrambe delle quali ho fatto parte.

Devi, di fatto, stabilire e mantenere i contatti con il numero maggiore possibile di queste associazioni, specialmente se hai intenzione di fondarne una tua.

Come ho spiegato nel capitolo precedente, ora che hai una fiducia piena nei tuoi piedi nudi, non hai bisogno di preoccuparti del fatto che potresti essere il solo escursionista scalzo in un gruppo di calzati.

È molto importante, comunque, che tu faccia tutto ciò che puoi, fin dal principio, nel mettere il leader ed chiunque altro nel gruppo a proprio agio riguardo i tuoi piedi nudi così come lo sei tu.

Ricordati sempre che un buon leader sente una naturale responsabilità per l'incolumità di ognuno nel gruppo e capirai perché è sia gentile che saggio per te essere positivo, fiducioso, e soprattutto completamente aperto sul fatto che vai scalzo.

Potenzialmente ogni leader di un gruppo accoglierà un escursionista scalzo responsabile e ben preparato, ma dipende da te assicurargli che tu lo sei effettivamente.

Permetti sempre al leader, e agli altri escursionisti, di toccare ed esaminare le tue piante nude.

Le compagnie di scalzi e calzati similmente tendono a fare ciò, benché i calzati a volte sono contrari o diffidenti.

Per mettere questo in prospettiva, dovrei dirti che avendo, negli anni, goduto la compagnia di leaders in dozzine di differenti gruppi escursionistici, ho ricevuto solo una volta qualche riserva riguardo il mio andare scalzo.

Fu con il "Appalachian Mountain Club", una associazione nella quale devo dire – con approvazione – che le responsabilità di direzione sono prese molto seriamente, e il leader, tipico di questo gruppo, era una giovane donna estremamente coscienziosa.

Non mi ha domandato di indossare le scarpe però ha insistito che le portassi con me.

A metà della camminata, si è fermata a togliersi gli stivali per occuparsi delle vesciche sui suoi piedi, e quando ha esaminato i miei si è accorta che erano liberi non solo dalle vesciche, ma di ogni altro segno di malessere, si scusò.

Sii fiero dei tuoi piedi nudi, e prenditi cura di loro.

Specialmente in estate, dovresti tenere la regola di andare scalzo ogni volta e ovunque puoi.

Affrontando così le conseguenze di una costante esposizione dei tuoi piedi nudi, non vorrai che ricevano alcuna attenzione negativa su se stessi.

Non dovrebbero mai apparire sudici, ammaccati o maltrattati ma naturalmente e praticamente nudi come le tue mani.

Cerca sempre di vestire in modo tale che i piedi scalzi appaiano la più affascinante e appropriata scelta per completare il tuo equipaggiamento.

Sii consapevole, comunque, che proiettare un senso di questa appropriatezza dipende molto più dal tuo stato mentale che dalla scelta dell'abbigliamento.

Molte ragazze dei collegi, chi le farebbe abituate ad andare scalze potenzialmente dappertutto, girano su sandali senza suola, che spesso sono più esili un tanga in morbida pelle, ma che permettono loro di andare in maniera attraente a piante nude, se non interamente scalze, quasi ovunque, e che può essere facilmente slacciato e discretamente rimesso in borsa o in tasca quando non è desiderato.

Una aggiunta attraente quanto questi, possono essere accessori estivi, comunque, si mostreranno completamente inadeguati con i vestiti da camminata, e tenderanno a disonorare con la vergogna di piedi nudi sporchi che altrimenti sarebbero visti come semplicemente e onestamente impolverati dal sentiero.

Quando le tue escursioni diventano più lunghe e più varie, e specialmente quando sarai coinvolto in escursioni sociali che durano tutto il giorno, avrai bisogno di fare molta attenzione a cosa porti e come lo porti.

In estate, l'elemento più importante è sempre l'acqua.

In un giorno molto caldo, un escursionista può facilmente aver bisogno di mezzo litro d'acqua ogni due ore.

Per trasportare confortevolmente un rifornimento adeguato, dovresti scegliere una robusta bottiglia di plastica da due litri con buon tappo a vite.

Ricorda che sarà agitata e capovolta nello zaino e con tutto ciò non dovrà perdere.

Sfortunatamente, siccome una tale bottiglia peserà due chili quando è piena, dovrai essere attento sia a come la sistemi che a cosa sistemi accanto, stando specialmente attento ad eventuale cibo che porti.

Avvolgerla in un morbido e caldo pull-over è una buona idea anche in estate, così ti fornirà una assicurazione contro la possibilità una rapida caduta di temperatura e, se correttamente avvolta, protegge la schiena dagli assalti della bottiglia d'acqua.

Anche un leggero impermeabile tascabile dovrebbe avere sempre un posto nello zaino, e d'obbligo un paio di soffici ed extra le mocassini la cui suola non sia né rinforzata né rugosa.

Destinati solo come ciabatte, questi ultimi non dovrebbero mai essere usati per camminare, ma mantenuti puliti e asciutti in previsione della possibilità che tu voglia metterli per un pranzo in un bar quando i piedi nudi non si possono portare diversamente una condizione accettabile (o – meno probabilmente, ma rassicurante da notare – in emergenza per mantenere pulito un piede ferito).

Comunque, sarai spesso in grado di tenere i piedi abbastanza puliti per fare colazione scalzo se porti anche un piccolo straccio imbevuto d'alcool sigillato in un sacchetto.

L'alcool fa un eccellente lavoro nel pulire i piedi nudi, e, secondo alcuni, aiuta inoltre a rinforzarli.

Devo avvisarti, comunque, che lascia la pelle molto secca e incline a screpolarsi, va evitato di usarlo in inverno a meno che sia seguito immediatamente da una applicazione di una lozione o di lanolina.

Ti vorrai inoltre equipaggiare di un minimo kit di primo soccorso (una piccola scatola di strisce di bende e qualche aspirina) e l'essenziale per la conoscenza dei boschi (cartine, bussola, coltellino, ecc.)

Prendi l'abitudine di portare un sacchetto per i rifiuti.

Non solamente per i frugali avanzi del tuo pasto, ma così che tu possa prendere un po' di immondizia che potresti trovare lungo sentiero.

Questo, per un escursionista scalzo, dovrebbe essere una questione di orgoglio.

Ritornando per il momento all'argomento di preservare l'integrità del tuo pasto, potresti prendere in considerazione di imballarlo in un contenitore di plastica di un tipo che si potrebbe dimostrare utile se si presenta l'opportunità di raccogliere qualche bacca, come spesso capita in estate.

Questa attività divertente e ripagante ci forza a considerare un po' meno gradevole l'argomento delle spine.

I rovi non sono di solito presenti nei sentieri boschivi e in ogni caso di solito possono essere evitati; ma quando non puoi, o non vuoi, evitarli, devi calpestarli in modo perfettamente verticale con piante completamente e adeguatamente fortificate e di conseguenza evitare graffi sulla parte superiore dei tuoi piedi nudi che è più vulnerabile.

Se lo fai correttamente, delle spine che si infilzano nelle piante dei piedi sarà sorprendentemente un raro avvenimento.

Se non le puoi estrarre subito agevolmente (o più comunemente non noti di averle prese, dato che potresti esserti abituato alla più tipica ma spesso indistinguibile sensazione della loro leggera penetrazione nella pelle e seguente fuoriuscita quando il passo si allontana) puoi molto più facilmente tirarle fuori alla fine della giornata dopo aver messo completamente a mollo e strofinato i tuoi piedi nudi.

Potresti, in effetti, non notarne la presenza fino alla successiva volta che indosserai le scarpe, ma non c'è niente da preoccuparsi soltanto tirale fuori quando conviene.

Una parola di avvertimento, comunque: se non puoi con un minimo ragionevole grado di certezza localizzare un corpo esterno a vista, dovresti essere molto cauto riguardo al fare ogni "esplorazione chirurgica" con un ago sterilizzato, poiché alquanto di frequente un fastidio che sembra dar prova della presenza di un oggetto estraneo è in verità causato da qualche microtrauma nel quale nessun oggetto estraneo è in realtà coinvolto.

Sarebbe meglio essere pazienti e guardinghi.

Le difese naturali del corpo spesso incapsulano un oggetto intruso in una minuscola sacca di pus.

A questo punto (due o tre giorni dopo l'intrusione) puoi tirarlo fuori facilmente e senza dolore, semplicemente accelerando, sebbene fosse, ciò che altrimenti diventerebbe una espulsione spontanea.

Spremi il pus rimanente ed applica un disinfettante.

Ricorda che quanto sopra è scritto riferendosi alle spine e piccole schegge di legno.

Serie ferite da puntura o casi di sospetta tossicità vanno sempre segnalate ad un medico.

Se l'estate ti vede andare scalzo ovunque dovresti definitivamente considerarti tra i beati: ma dovresti in ogni caso evitare troppi chilometri di camminata sui marciapiedi piastrellati.

Il marciapiedi piastrellato è molto duro sulle soles perché le logora senza avere la struttura per stimolarle ad ispessirsi ancora.

Puoi compensare le camminate sui marciapiedi piastrellati – forse quindici o trenta chilometri la settimana – facendo più cammino su superfici strutturate più positivamente, tipo i sentieri boschivi o – se i tuoi piedi nudi sono cresciuti abbastanza robusti per fare di buon passo – la ghiaia, ma entro certi limiti, logorerai le soles più velocemente di quanto probabilmente le puoi costruire.

I cuscinetti dei tuoi piedi diventeranno penosamente morbidi e ancor più inclini alle lesioni e alla fine non sarai più in grado di camminare.

Oltre ad essere abrasivo, il marciapiedi piastrellato è rigido e quindi molto faticoso a camminarci sopra.

Se cammini per lunghe distanze, devi evitare i marciapiedi piastrellati in ogni modo possibile, e se devi camminarci, cammina nella sua parte meno abrasiva.

Stai attento tuttavia ad usare una banchina ricoperta di erba troppo cresciuta come alternativa alla superficie lastricata di una strada, poiché l'erba può essere piena di vetri e altri rifiuti.

È possibile d'altro canto, che le tue piante diventino troppo spesse, e quindi diventare inclini a screpolarsi.

Sfortunatamente camminare sul lastricato non è una risposta soddisfacente a questo problema perché non tenderà a raschiare quelle parti della pianta che più necessitano di abrasione.

Utilizza la carta vetrata a grana grossa per rimuovere gli eccessi in queste aree (generalmente i bordi dei talloni) e, se preferisci tenerle piante extra spesse a protezione contro le ignote esigenze per il genere di vacanza scalza che sarà l'argomento del prossimo capitolo, assicurati di utilizzare una quantità extra di lozione su di esse per mantenerle flessibili.



CAPITOLO IX



VACANZAHIKING - TERRENI NUOVI E DIFFERENTI

Molti di noi, se fortunati abbastanza di essere in grado di arrangiarsi delle vacanze estese, preferiscono passarle in ambienti completamente differenti da quello dove trascorriamo la maggior parte della nostra vita.

Quelli di noi che apprezzano andare scalzi, alla fine tendono anche a intrattenere l'idea di partire per queste escursioni con borse sprovviste di scarpe. Lasciateci assumere, cominciando questo capitolo, che tu sia uno di quelli che realmente intendono farlo, e partirai in un qualche periodo in estate avanzata per passare un paio di settimane, o parte di esse, camminando per sentieri di montagna e terreni atipici alle tue precedenti esperienze.

Vorrai che i tuoi piedi scalzi siano abbastanza stabili e sufficientemente forti per affrontare una tabella di marcia che richiede mol di piu` di quello che correntemente sono abituati; e, visto che potrebbero doversi confrontare con diverse miglia di pavimentazioni altre superfici abrasive, vorrai anche che la loro suola sia fin dall' inizio spessa e dura. Un intensivo programma di indurimento a breve termine, e', in questo caso, completamente opportuno.

Le soles scalze vengono al meglio indurite da un rigoroso e regolare, ma minuzioso e cadenzato, regime di cammino o corsa su superfici che provvedono il massimo di struttura con il minimo di abrasione; e la superficie migliore è la ghiaia. Ciottoli lisci sono buoni ma pietra schiacciata (pietriccio) è meglio. Dovrebbe essere spessamente inserito nella terra, non giacere leggermente sopra pavimento duro. Comincia con una sorte come un mezzo pollice di grandezza, inserita sufficientemente a fondo che tu possa muovere le tue punte in queste.

Se i tuoi piedi hanno avuto il tipo di esperienza che abbiamo assunto nel capitolo precedente, camminarci sopra ora, dovresti trovarlo piacevole e molto stimolante. Prova a trascorrere una ventina di minuti ogni giorno camminando su questa superficie, e una volta che sei certo che il tratto è sicuro - correndo. Allena aumentando i gradi di difficoltà fino a che le tue soles induriscono.

Quando puoi correre confortevolmente nella ghiaia da un pollice, sei pronto a procedere al prossimo grado di difficoltà - dovresti arrivare a questo livello in due o tre settimane che dovresti concedere a te stesso per questa preparazione - fino a poter correre piacevolmente persino sul largo e difficile fondo di pietraglia della ferrovia. Cammina e corri sulle punte. I talloni probabilmente non hanno bisogno di ulteriore indurimento e correre sulle punte aumenta la solidità e rinforza i muscoli come i tendini. Mentre st camminando sulla ghiaia, dovresti esercitarti a raccogliere ciottoli (sassolini) con le punte per rinforzarle e renderle sufficientemente agili per far fronte a superare ogni roccia o arrampicata che tu volessi fare.

Queste soles scalze le vorrai più solide ottenibili e più dure possibile - spesse un buon quarto di pollice sulle sfere dei tuoi piedi - ma sii preparato ad usare un abbondante quantità di lozione o lanolina (nei primi tempi, quelli che sono scalzi hanno imparato ad usare grasso o olio) per tenerli in condizioni adeguate. Non vuoi sviluppare strati di pelle morta, secca, screpolata incline al callo, lisce morbide soles di solida, tuttavia flessibile, pelle viva

Ricorda che tu dipenderai dai tuoi piedi scalzi non solo per farti portare ovunque tu voglia andare nelle tue vacanze, ma anche per essere completamente presentabili quando arrivate, per cui devi voler investire in loro, tempo e attenzioni per mantenerli al loro meglio.

Comprendi cortesemente che io non raccomando questi per meglio dire severi regimi, a eccezione solo per chi ora progetta period veramente, intensa e continua attività escursionistica su superfici altamente abrasive o punitive (martorianti). Indurimento con ghiaia è un breve espediente con scarsi benefici se non un qualch'uno a lungo termine; e nonostante non sia così scomodo come possa sembrare, richiede un buona porzione di disciplina e porta via tempo che in altro caso potrebbe essere passato in escursioni molto più piacevoli. Non avrai bisogno di una qualche preparazione speciale se tutto ciò che stai progettando è un' escursione in un tracciato di foresta con poche sparse caratteristiche pietre.



La maggior parte di questo libro si è interessato con l' escursionismo su zone boscoso. Quello che segue è un avviso comune per escursionismo a piedi scalzi attraverso alcuni altri tipi di terreno. E` necessario, tuttavia, introdurre questi paragrafi con un paio parole di cautela. Osservazioni generali riguardo ai tipi di terreno non possono esaurire la lista di precauzionali attenzioni che devono essere osservate in ogni specifico ambiente. Come escursionista in vacanza, devi fare ogni sforzo, come menzionato in Capitolo VI, di informarti completamente a riguardo sui rischi caratteristici particolari dell'area che stai visitando - cosicche` pu prepararti con appropriate precauzioni per evitare quei rischi.

Campi e recinzioni

Potresti trovarti spesso a usare proprietà pubbliche o strade che attraversano terreni agricoli privati. Cortesia e rispetto per i diritti proprietari terrieri richiede che tu rimanga sui sentieri (percorsi) provveduti e che tu faccia attenzione a richiudere i buchi che aprì. La tua sicurezza come camminatore scalzo richiede che tu sia estremamente attento intorno a confini e recinti - specialmente quelli di metallo che sono stati abbandonati. Mozzi di pali vecchi di recinti di metallo, appena sporgenti dal terreno, sono molto pericolosi. Se vedi uno di questi, guarda attentamente per altri che possono essere allineati con quello. Noterai che questo criterio ripete in fin dei conti - e a buona ragione: spesso arrugginisce anche il colore della terra circostante, e troppi di questi vengono spesso trovati lungo il tipo di (percorsi) sentieri menzionati, che sono per escursionisti scalzi, fra i più pericolosi. In quelle zone devi essere particolarmente conscio della loro possibile presenza guardando il terreno davanti ai tuoi piedi. Vigila anche per chiodi e morsi di filo metallico, ugualmente al suolo e o sugli steccati e recinti che ti trovi a scavalcare. Ricordati che è una regola generale che oggetti fatti dall'uomo sono più pericolosi di quelli naturali, quindi sii vigile specialmente quando l'uomo ha alterato il paesaggio.

Terreni bagnati

Visto che, sotto il titolo generale di terreni bagnati, possiamo includere tutti gli acquitrini, paludi, melma, pantano, prati d'acqua, e pianure con marea di tutto il mondo, è ovvio che stiamo discutendo una grande varietà di ambienti con una pari varietà di caratteristiche. Alcuni sono la casa di molte sorti di antipatiche e spesso velenose forme di vita e/o portatori di malattia e anche alcuni altri rischi, come quello delle sabbie mobili; mentre altri sono posti innocenti dove i bambini scalzi possono andare a cercar pesci. Solo qualcuno che conosce la zona può dirti quali sono quei rischi e senza questo sapere è meglio non andare a guardare dove non puoi vedere la superficie sopra a cui speri, il tuo peso verrà sostenuto. È improbabile che tu cominci di per sé a fare qualsiasi escursione su terra bagnata, ma molti sentieri in terre di bosco incrociano terreni bagnati e molti centri naturali includono questi intenzionalmente per fornire una maggior diversità di mini-ambienti. Questi posti sono spesso provvisti di ponti di legno e questi generalmente contengono chiodi ai quali gli escursionisti scalzi devono stare attenti, specialmente quando il ponte stesso ha incominciato a marcire e cadere a pezzi. Un buon robusto bastone da cammino è veramente d'aiuto in entrambi i tipi di terreno, e il fango per frenare scivolate in sentieri di melma, come può essere usato e per tastare il suolo e, a volte virtualmente per volteggiare sopra un pezzo brutto o come ultima cosa almeno togliere una buona parte del tuo peso dai tuoi piedi scalzi così che loro non affondino profondamente.

Le Coste

Un'escursione lungo un tratto di costa normalmente include spiagge di sabbia, scogli pietrosi e forse anche fronti d'acqua sviluppati. Quasi tutti vanno scalzi in queste zone, ma questo non deve farti meno vigilante. Più gente significa più rifiuti - e molti di questi sono pericolosi. Guardati anche da chiodi protrudenti su tavole da cammino. Ricorda quando stai arrampicandoti in rocce bagnate e scivolose, che possono essere molto perfidi - allo stesso modo sotto i piedi scalzi.

Terreni Pietrosi

In una zona molto rocciosa, farai del tuo meglio per provare a camminare su pietre larghe, selezionando uno per uno i passi e afferrandole letteralmente con le tue punte quando tu passi su e da esse. I talloni non dovrebbero toccare il suolo in questi momenti. Quando non ci sono pietre abbastanza larghe da permetterti di applicare questa tecnica, dovrai semplicemente tornare indietro alla tua preparazione di camminare scalzo sulla ghiaia (piettriccio) e di indurirle. Qui di nuovo, sta' sulle punte. Loro sono create per fronte a queste situazioni più che i tuoi talloni possano. Ricordati che fino a quando non ti spingi troppo in là, l'esperienza andrà alla fine ad aggiungere tutto questo in più all'indurimento delle tue soles - per cui pensa positivo e non lasciare le calzature vederti fremere. Un buon paio di resistenti, sani, ben induriti piedi scalzi dovrebbero trovare poca difficoltà a superare l'equivalente di due o tre miglia o anche il più punitivo sentiero ferroviario di pietraglia nel corso di una giornata di escursione con un tempo mite; come spiegherò dettagliatamente nel Capitolo XI, non devi mai assoggettare (esporre) i tuoi piedi scalzi a ogni sorte di suolo ruvido e a temperature vicino al gelo.

Arrampicarsi su e sopra rocce

La paura che incontro spesso in quelli che si arrampicano su rocce e sopra le rocce per la prima volta con i loro piedi scalzi è che mozzeranno le loro punte. Io gli dico sempre che se loro sono coscienti delle loro punte, e le usano attentamente e in modi che prendano pieni vantaggi della sensibilità come della forza e flessibilità, non staranno presumibilmente non di più danneggiare (ferire) le punte che danneggiare (ferire) le dita, e saranno in più capaci di superare cautamente questo tipo di terreni molto più effettivamente che potrebbero fare con scarpe. Questo avviso si è sempre riscontrato essere rassicurante e molto effettivo. Quando arrampichi su rocce a quattro, devi sempre pensarci a questo e usare i tuoi piedi scalzi come un altro paio di mani.

Non avendo propria esperienza su tecniche di arrampicata, non voglio aver la presunzione di dire cosa alcuna su questo argomento. Parte dire che se io lo volessi fare, insisterei a imparare da un esperto arrampicatore (scalatore).

Caverne

L'esplorazione di caverne è un altro sport tecnico che uno per sicurezza dovrebbe solo fare con un compagno esperto. Caverne che sono state professionalmente aperte per (e preparate e illuminate per) il pubblico, comunque, sono posti molto interessanti da

visitare e i loro pavimenti freddi possono essere molto piacevoli sotto i piedi scalzi, specialmente in estate.

Alcune scuse

Siccome sento che violerei una fiducia implicita se provassi a consigliare il lettore in aspetti su escursioni fuori della mia personal esperienza, ci sono un paio di tipi di terreni (forse il più notevole il terreno desertico) che ho dovuto omettere nella speranza che io possa acquisire l'esperienza necessaria per includere menzioni di questo in future edizioni.



CAPITOLO X

AUTUNNO - SPECIALI PIACERI - SPECIALI CAUZIONI

Benvenuta come è sembrata l'estate quando è arrivata, se è stata lunga e molto calda, forse potresti benedire quel primo mattino quando l'erba, carica di pesante brina, impartisce un indubbio freddo sui tuoi piedi scalzi, informandoli senza mezzi termini che, v piaccia o meno, le stagioni stan cambiando. L'estate probabilmente si riaffermerà più tardi nella giornata, e tu puoi aspettare che mattine calde o fresche si inseguano l'un con l'altra attraversando il calendario per alcune settimane prima del primo gelo, ma se i tuoi piedi scalzi assaggiano coraggiosamente il freddo tappeto che era caldo e .. verdant?... solo ieri, ti chiederai; "Inverno? P scalzi?"

Sì, e quando arriva probabilmente ne sarai felice; ma avrai infatti una lunga stagione per prepararti ad esso. La miglior preparazione che posso raccomandare è di fare una piccola camminata ogni mattina - che sia una passeggiata con il cane, o un breve momento, o una corsa veloce al bidone della spazzatura, sui tuoi piedi scalzi. Fallo sempre ugualmente noncurante di che tempo fa. Prendi particolarmente cura di notare la temperatura e la condizione del terreno. Vieni a patti con il tempo che cambia non nel divenire indifferente a questo, ma facendoti più conscio di esso attraverso la sensibilizzazione delle tue soles scalze. Fallo fedelmente e quando il primo gelo, e dopo, la prima neve, arriva, ti ritroverai ad andare fuori ad assaggiarli con entusiasmo attesa.

Quel che viene in mente a molti quando viene menzionato l'autunno, sono le montagne di foglie secche. Fai una camminata nei boschi in uno di quei giorni deliziosi quando l'autunno si mette da parte per lasciar posto a una tardiva giornata estiva (Indian Summer) e le foglie giacciono spesse diversi centimetri sul terreno e lascia sentire le foglie ai tuoi piedi - ogni tanto crepitanti con tutta la fragranza dell'aria autunnale - ogni tanto sussurranti rispondendo sensualmente alle tue soles scalze con quello che sembra una leggera lieve saponosa morbidezza.

Come in danze di fantasmi risvegliati dal vento si agitano all'avvicinarsi dei piedi scalzi per poi posarsi con seduzione sopra la punta delle vostre dita con ogni passo, la tentazione di strascicare i piedi fra queste può essere irrefrenabile; ma **NON DOVETE FARLO**. Potreste ferirvi in malo modo incontrando pietre taglienti o altri oggetti nascosti sotto queste. Per tutto il piacere che promettono a quelli che camminano saggiamente fra queste, le foglie sono tuttavia un rischio per gli sbadati, perché oscurano il suolo del bosco dalla vista e quindi da una moltitudine di possibili pericoli. Cammina leggermente e avanza come sempre, sii molto attento a cosa percepisci sotto la pianta esaurientemente sensibilizzata del tuo piede. Sii pronto a ritrattare il passo se non ti piace la percezione di quello che stai calpestando.

Le ghiande sono annoverate fra le peggiori seccature dell'autunno da molti escursionisti scalzi non solo per la sensazione spesso fastidiosa sotto il piede ma anche per la loro fastidiosa abitudine di farsi beccare con la punta. Puoi provare a rigirarlo in un divertimento prendendone una fra le tue dita ogni volta che ti riesce e provare a vedere quanto lontano riesci a portarla in questo modo camminando.

Raccogliere noci commestibili - o mele, in questo caso - è un'altra attività autunnale con la quale puoi trovare ulteriore divertimento per i tuoi piedi, e una visita a piedi scalzi su un frutteto raccogli-da-te, può essere una piacevole alternativa a una camminata.

Una cosa che noterai dopo un salutare ammontato di escursioni autunnali scalze, è che le tue soles diventano di un intenso colore marron noce. Questo viene causato dalla sostanza rilasciata dalle foglie attraverso un processo molto simile a quello per la tintura del pellame. E' innocuo e naturale, e non senza la sua attrattività per le poche settimane che rimane.



CAPITOLO XI



INVERNO - ANCORA SCALZI - ANCHE NELLA NEVE

E' la sera del 16 gennaio 1992 mentre scrivo. Qualcosa dopo le 11:00 di sera e sono appena ritornato da una camminata dietro casa con il mio cane. Mi ero appena alzato da una consueta dormita di 2 ore per farmi una bevanda e cominciare una ugualmente consueta oretta o più di lettura, scrittura, e generalmente rilassarmi prima di ritirarmi di nuovo per la notte. Vestito per il letto, come mia abitudine, in camicia da notte e berretto, mi coprii con una vestaglia, ma naturalmente sono andato scalzo. Stavo in un mezzo pollice di neve polverizzata ghiacciata, afferrando e disafferrando le mie mani intorno il guinzaglio di J.D. come volessi che i miei piedi potessero farla sciogliere e attraversarla giù fino alla terra congelata. Lui ha fatto una lunga pisciata. Quindi ho camminato deliberatamente indietro verso la porta della cucina e ho controllato la temperatura: 0° gradi. Rientrati ho asciugato entrambi, le sue zampe e i miei piedi con un senso di soddisfazione. Non ero stato fuori a lungo abbastanza per sentire un qualche dolore provocato dal freddo; e sicuramente non sufficientemente a lungo per causarmi qualcosa da esso - giusto quel tanto sufficiente, in effetti, per averlo accuratamente gustato.

Come ho menzionato nel capitolo precedente, mi attengo alla severa regola (la quale raccomando) di non lasciare passare un giorno senza fare come minimo una piccola camminata fuori della porta, scalzi sul terreno scoperto. Scioccante e spartane come alcune regole possono sembrare a quelli che solamente lo contemplano, questo esercizio momentaneo è inteso prima di tutto per risvegliare i sensi più che per riprestinarne la resistenza; ma fa anche indurire le soles e migliorare la circolazione come anche aggiunge un senso di orgoglio, soddisfazione, e confidenza di essere in buoni rapporti con gli elementi della natura.

Prima di proseguire, devo chiarire meglio due cose: la prima è che io non prenderei mai in considerazione di fare escursioni con un tempo simile; ma la seconda è che queste sono estreme condizioni del tempo per la mia zona, il Connecticut, succedendo comunemente una o forse due volte nel corso dell'intero inverno, e raramente rimanendo più di un paio di giorni.

In questo capitolo, più che in ogni altro, sento che è necessario ricordare al lettore che io sto scrivendo completamente di mia propria esperienza e che questa è l'esperienza di un uomo di mezza età di origine britannica e discendenti nord europei, che non fuma, in ottima salute, e che è stato un escursionista a piedi scalzi molto avido per tutto il tempo dell'anno, per più di vent'anni ora. Ugualmente rilevante qui, in ogni modo, è il fatto che la maggior parte di questi fantastici singolari vent'anni, e tutti i loro inverni, non mi hanno trovato né nel sud dell'Inghilterra né in Southern New England. Sebbene gli inverni nel Connecticut siano in media più severi, entrambi i climi sono caratterizzati da inverni dove corti ammalianti periodi di gelo sono disseminati con periodi di temperatura mite e occasionalmente temperature decisamente più calde; e - meglio di tutto per un escursionista scalzo - è tipico di entrambi i climi che una caduta di neve sia seguita immediatamente da un ammaliante caldo.

La neve che si scioglie in un giorno mediamente invernale è forse una dei più grandi divertimenti che la natura offre ai camminatori scalzi. Soffice e sensuale, fredda e purificante, è una sensazione deliziosa nello stesso modo - anche se non nello stesso senso - di mangiare una delle migliori sorti di gelato. Sebbene l'opportunità per questo singolare divertimento si possa presentare (almeno nel clima che io sono abituato) diverse volte nel corso di un singolo inverno, è quasi effimero e raramente rimane più di un giorno. Quindi può esserci, davvero triste, un anno o così prima che un giorno come questo coincida con uno in cui tu sei completamente libero dalla costrizione dell'orologio e del calendario da poterti permettere di lasciare entrambe le scarpe a guardare a casa e sbarazzartene con un cuore sentito "ah, che liberazione!" mentre ti metti in cammino per diverse miglia di felice escursione scalza. Tuttavia, anche se non ti puoi permettere di dedicare tutto il giorno a essere completamente scalzo, dovresti permettergli almeno una parte di questo, anche se questo fosse solo una pausa di pranzo trascorsa in un parco o una breve visita a un centro naturale sulla tua via verso casa, o dallo svolgere una qualche commissione.

Nonostante la neve che si scioglie è più sensuale in uno di quei giorni abbastanza caldi da usare le maniche corte, qui in Connecticut, tende a raggiungere la sua temperatura più fredda circa a metà della maggioranza degli inverni, puoi avere il piacere di questo divertimento piuttosto comodamente in ogni giorno calmo di sole quando le temperature sono appena un paio di gradi sopra lo zero. Il detto che "se i tuoi piedi sono freddi, tutto di te è freddo" è una mezza verità dove la causa e gli effetti sono spesso confusi. Finché la temperatura è decisamente sopra il punto di gelo, dovrai preoccuparti solo del tuo stesso SISTEMA ECONOMICO DI RISCALDAMENTO TOTALE, il quale è il risultato dell'ammontare totale di calore che il tuo corpo produce attraverso il metabolismo o vinto dalla luce del sole assorbita attraverso abiti scuri, bilanciata contro l'ammontare totale di calore che il tuo corpo perde da radiazione generale, diretta (quindi molto rapida) trasferita nell'aria delle parti esposte, indiretta (e quindi più lenta) trasferita nell'aria attraverso gli strati dei vestiti isolanti, e - visto che hai deciso di lasciarli scalzi - la conduzione sul terreno attraverso le soles dei tuoi piedi. In termini di economia della tua energia di calore complessiva quindi, hai bisogno di compensare la perdita di calore che hai incorso nel rinunciare a quello che qualsiasi scarpa isolante avrebbe provvisto, aumentando il numero di vestiti isolanti, e quindi riducendo la perdita di calore altrove nel corpo.

Ricorda che il tuo metabolismo, e per cui il tasso con il quale il tuo corpo produce calore è grandemente aumentato facendo esercizio. Per questa ragione un numero di strati di vestiario che può essere facilmente tolto o rimosso, sono più adatti per fare camminate che un singolo cappotto pesante.

Fosse questo semplice concetto di una economia totale di calore, l'unica cosa che avessimo bisogno di considerare, ognuno di noi potrebbe, in principio, vestirsi caldo abbastanza da permetterci di "affrontare" a piedi scalzi anche il freddo artico. Questo, in ogni modo, sfortunatamente non è il caso, per cui ogni individuo deve anche considerare l'efficienza del proprio sistema circolatorio e questo è qualcosa che, come il metabolismo, varia enormemente ed è determinato da un numero di fattori salutari. E' solo

dall'efficienza della circolazione di sangue caldo che il calore del corpo può essere mantenuto nelle estremità. Senza riguardo di come efficiente possa essere la nostra circolazione, verrebbe, per ognuno di noi, un punto nel quale l'effetto raffreddante della temperatura, umidità e vento diventa così severo che la temperatura dei piedi non può essere mantenuta a un livello sicuro anche se ci fosse un sovrappiù di calore sotto la ben rivestita parte superiore del corpo.

Posso dire di me stesso che io posso fare escursioni a piedi scalzi, in perfetta comodità e senza effetti negativi, per qualsiasi numero di miglia in un calmo, solare giorno, 40° F., con un pollice di neve sul terreno. Sotto tutte le stesse condizioni, facendo eccezione a una calma temperatura di 30° F., mi divertirei ancora ad andare scalzo, ma limiterei la mia camminata a meno di un miglio e meno di 15 minuti. A 20° F., proverei con un quarto di miglio e non vorrei stare per più di cinque minuti sulla neve. Con le stesse temperature su terreno asciutto, mi sentirei sicuro di provare a raddoppiare o triplicare le distanze indicate sopra. Io considererei il forte vento come un fattore significativamente limitativo e allo stesso modo ogni profondità di neve superiore a un pollice o così..

Quelli sopra sarebbero per me i limiti di comodità. IL TUO PROPRIO LIMITE SARA` PROBABILMENTE DIVERSO DAL MIO TU DEVI AFFRONTARLO CON ESTREMA CAUZIONE. Se sei in buona salute, in ogni modo, e sei cauto su quello che ho indicato sopra, dovresti come minimo essere nei limiti di sicurezza.

FOTO ghette per podisti

Ghette per podisti

Un modo di tenere caldi i tuoi piedi e le tue gambe e più comode mentre continui a godere della sensibilità delle soles scalze è di equipaggiarti con un paio di ghette per i piedi. Se non le trovi già pronte, un buon artigiano per pelli, come puoi aver ricorso già per i mocassini o sandali senza suola, può farcele per pochi soldi, o, se preferisci, puoi provare a fabbricarcele da solo seguendo il modello descritto:

Hai bisogno di due strisce di pelle abbastanza morbida, flessibile, ognuna circa lunga 12 pollici e larga 2-3 pollici, un ago per cuoio, un rocchetto di filo cerato a prova di disfacimento, un punteruolo o un perforatore per pelle. Questo può essere comperato da ogni rivenditore di materiali in pelle. Avrai anche bisogno di un paio di riscaldatori per gambe. Si trovano in pochi posti ora che non so un articolo popolare alla moda, ma dovresti essere in grado di trovarne ancora in negozi con capi per ballerini. Se c'è la possibilità scegliere, prendine un paio con risvolti solidi e elasticizzati - preferibilmente doppi - o lunghi a sufficienza che tu li possa raddoppiare.

Lavorando scalzo, avvolgi le fasce di pelle intorno al collo e l'arcata del piede, come nell'illustrazione. La parte morbida di trama leggera dovrà andare sulla pelle del piede, mentre la parte liscia verso l'esterno. La sovrapposizione sopra ogni piede deve chiudersi con gli angoli distesi sopra il largo osso metatarsale che va dall'alluce fino alla caviglia. Usa una matita morbida per segnare questa linea su ogni piede così che tu possa allineare la pelle per fare i buchi e cucire. Segna allo stesso modo la destra e la sinistra.

Ora rimuovi le strisce di pelle e allineale su una superficie piatta. Con matita e righello, imposta un rettangolo in cima a ognuna delle quali parti siano un quarto dagli angoli di sovrapposizione. Queste saranno le tue linee di cucitura. Posiziona dei punti lungo queste linee per segnare i punti da bucare a un intervallo di 1/4 di pollice (più o meno) ma disponi i buchi così che in ogni rettangolo siano un numero dispari.

Ora avvolgi ogni striscia attorno un blocco di legno liscio allo stesso modo in cui li avevi avvolti intorno ai piedi scalzi. Usando le tue dita per tenerli giù fissi in esatto allineamento, punzona ogni buco attraverso entrambi gli strati con il tuo punteruolo o un perforatore per pelle, e, se necessario, un maglio. Questo semplifica e rende più sicuro il lavoro di cucitura. Se usi un perforatore rimovitore di tassello puoi cucire con una molletta leggera al posto di una cosa tagliente o pericolosa come aghi da guanti.

Quando cominci a cucire insieme ogni striscia formando una staffa, dovresti temporaneamente fissare con nastro adesivo o in altro modo la coda a 30" traccia scia sulla parte superiore della fine del sovrapposimento così che quando hai finito, rimarrà dentro la tasca chiusa che formeranno i punti di cucitura. Fa passare l'ago e il filo all'ingù attraverso il buco nel bordo del rettangolo che sarà vicino all'alluce e su attraverso il prossimo buco nel bordo frontale. Portalo su attraverso i buchi sovrapposti corrispondenti fino a finire la striscia. Continua con punti di cucitura sopra e sotto, cucendo insieme il bordo frontale della tasca di pelle della staffa verso il bordo che sarà vicino al dito piccolo. Ora continua i punti lungo il bordo esterno, il bordo posteriore e finalmente il bordo interno del rettangolo e indietro al punto di partenza.

Una volta completate entrambe le staffe e adattate ai vostri piedi scalzi, dovrebbero assomigliare a quelle nell'illustrazione sotto. La cosa più importante, su 12 pollici fino ai 18 pollici punti di filo dovrebbe emergere sulla fronte di ognuna, nella cavità che segna il bordo del rettangolo più vicino all'alluce del piede. Ora è tempo di adattare i riscaldatori per le gambe. A meno che non li abbia ottenuti con i risvolti già cuciti a mano doppi, devi scegliere la parti che finiscono con i risvolti lunghi per essere alla fine della caviglia quando li indossi, raddoppiali indietro circa 2" verso le caviglie così che la cucitura del doppio risvolto non sia verso l'esterno. Devi cominciare con i primi punti di cucitura unendo gli angoli piegati di ogni riscaldatore per gambe nel bordo frontale di ogni staffa mentre queste sono ancora ai tuoi piedi, tirando un punto lungo il bordo piegato, fuori sopra il tuo alluce e passando il

filo dalla staffa su attraverso entrambi gli strati della piega circa 1/4 di pollice indietro dal suo angolo, e poi indietro giù di nuovo nuovo attraverso entrambi gli strati a un punto circa un 1/4 di pollice (o lo spazio di un punto di maglia di costa) lungo il bordo verso il tuo dito piccolo e la stessa distanza indietro da questo.

Foto piedi con ghette di pelle

Ora rimuovi con attenzione le staffe e i riscaldatori per le gambe dai tuoi piedi e continua a cucire, passando l'ago giù attraverso la seconda cavità lungo il bordo frontale e risali dall'esterno all'interno continuando la linea di punti che si susseguono unendo il riscaldatore per gambe con la staffa fino a che, guardando la parte interna della parte frontale della staffa, vedi che hai riempito gli spazi fra i punti di cucitura che tengono unita la staffa in origine, e il filo ora è al punto più vicino al tuo dito piccolo quando le ghette sono rimesse ai piedi. Dalla punta, dovresti vedere l'angolo della piegatura del riscaldatore per gambe proiettarsi esattamente sopra l'angolo frontale della staffa e ogni punto ancorare un punto di maglia (a meno che l'aderenza della piega al bordo non ti abbia portato a variare questa formula).

Ora puoi finalmente cucire lungo la stessa linea fino al punto più vicino all'alluce. Puoi usare un'altra linea di punti di maglia per doppiare sopra quelli che tengono originalmente le staffe insieme, o puoi decidere di fare una spirale di punti sopra e lungo il bordo rivoltato del riscaldatore per gambe che solo si aggancia sotto la punta dei punti originali, e in questo modo li stringe. Quando arrivi di nuovo all'angolo dell'alluce, spingi l'ago nella tasca chiusa delle staffe e chiudi il filo sull'angolo opposto così che puoi celare il nodo di chiusura lungo il suo inizio.

Indossali in combinazione a un robusto paio di pantaloni lunghi con sotto dei mutandoni lunghi, un buon paio di ghette ai piedi non solo copriranno e isoleranno i tuoi passi, gli archi dei piedi, e le caviglie, mentre le parti più sensitive della suola dei piedi rimangono scalze, ma anche sigillando l'estremità dei pantaloni, permettendoti di trattenere la maggior parte del calore prodotto dalle tue gambe e dai muscoli del polpaccio nel camminare per il beneficio delle tue dita scalze, le quali, più vicine ora a una ben isolata sorgente primaria di calore, sono più facile da servire per il sistema circolatorio. Per mia esperienza posso affermare che l'aggiunta delle ghette e dei mutandoni dovrebbe tenere la temperatura corporea a confortevoli 35 F° mentre se tu fossi in soli pantaloni (con l'esatta copertura sopra) a 45 F°.

Un'altra pratica che va oltre dal solo tenere le dita scalze calde con il tempo freddo, è di fletterle bene con ogni passo. Piega le dita del piede che segue quando lascia il terreno e piegale forte - in modo da sentir contrarre il muscolo del polpaccio - prima di rilassarsi di nuovo e mettere giù il passo. Questo non solo genera più calore attraverso una maggiore attività muscolare ma porta un significativo aumento della circolazione.

Usare questa tecnica all'inizio di un percorso può accorciare marcatamente l'inconfortevole lunghezza dei tempi di riscaldamento che il tuo corpo ha necessario per mobilitare le sue naturali abilità di mantenere i tuoi piedi caldi in temperature moderatamente fredde.

Andare a piedi scalzi con temperature ghiacciate è sempre una questione per quanto tempo, fin dove e in che quantità. Ci sono chiaramente limiti alla quantità di attività che il corpo può tollerare in ogni temperatura, ma per ragioni che io non sono qualificato a spiegare, se la temperatura scende sotto il gelo, c'è una netta e improvvisa riduzione in ciò che la carne può sopportare. Ci sono cose che possono estendere i limiti della nostra resistenza al freddo, ma possiamo estenderli solamente solo fino a un certo punto.

Con temperature gelate in un terreno asciutto, potrai, con l'aiuto dei tuoi mutandoni e delle ghette per camminatori scalzi e di tutti i consigli che ho potuto darti sopra, essere in grado di camminare scalzo con sicurezza per uno o due miglia ma solo se il terreno non è troppo ruvido e eviti le pavimentazioni e la ghiaia completamente. Terreno ruvido può facilmente fare vesciche o bolle sulle dita raffreddate. Mi sto riferendo a quei tipi di ematomi superficiali o vesciche con sangue, che appaiono prima rosse poi nere. Che sia da vedere come un semplice esempio di incidente meccanico, o come primario sintomo di ustioni da gelo (geloni), - non avendo nessuna conoscenza medica - io non mi avventurerei a dirlo. Posso in ogni modo raccontarti dall'esperienza, che se sei così imprudente da non curarti di loro, te le ritroverai sul cammino contro tutto quello che i tuoi piedi incontreranno seguendo il terreno con forza, e potresti trovarti a passare una settimana camminando sui talloni per evitare poi il dolore delle tue dita.

Le poche volte che io stesso ho avuto questa dolorosa e fastidiosa esperienza è stato il risultato di un stupido provare a tenere il ritmo di andatura con gruppi di timidi escursionisti scalzi in temperature gelate e, come mi ricordo, per lo più su pavimentazioni. Considera questo avviso e non metterti mai tu stesso in questa situazione. Con temperature gelate dovresti fare solo piccole camminate, sopra a terreno ammorbidito da foglie e sentieri di foresta, da solo o con altri barefooters (escursionisti scalzi). Fai attenzione al sentiero e alle dita nel caso cominciasse a perdere sensibilità o mostrino segni di trauma, torna indietro e se decidi tornare lungo una strada asfaltata calza i tuoi mocassini. Scalzati di nuovo alla guida così che il riscaldamento dell'auto li possa ulteriormente riscaldare.

I piedi, come le mani, sono soggetti a dolorosi screpolamenti quando vengono esposti ad alternanza di freddo e calore asciutto, e questo è specialmente vero per la spessa suola che, come camminatore scalzo, avrai sviluppato fin ora. Una volta successe, le screpolature nelle suole possono essere difficili da guarire. Le puoi prevenire in ogni modo, applicando una buona quantità di di

lanolina diverse volte al giorno specialmente prima di andare a letto o di calzare calze e scarpe, e tenendo come avevamo citato nel capitolo estivo, i piedi liberi da ogni callo. Fai spazio nel tuo zaino per un piccolo asciugamano e un tubo di lanolina, che ti saranno utilissimi prima, durante, e dopo ogni escursione scalza che coinvolga neve o camminate in acque fredde.



CAPITOLO XII

FORMARE UN GRUPPO DI ESCURSIONISTI SCALZI

Ogni organizzazione, specialmente nel suo avvio, ha bisogno di almeno un individuo con un risoluto impegno di fare ogni cosa in suo potere per promuovere i suoi fini e assicurare il suo successo, e chi è anche disponibile e capace di lavorare agiatamente e efficacemente con altri. Egli deve, tra i suoi altri attributi, essere sufficientemente libero da orgoglio personale per essere costantemente e attivamente alla ricerca di reclutare altri con lo stesso impegno, che siano in grado di rimpiazzarlo, sapendo che non sarà mai rimpiazzato da un comitato di mezzi-cuori, anche se la somma dei loro talenti fosse più grande della sua; perché anche i talenti sono importanti, l'impegno lo è molto di più. Questo risoluto impegno non è meno necessario come attributo per ognuno che considera di diventare il fondatore o l'ancora di un gruppo o di un sito di scalzisti. Le altre condizioni che l'escursionista scalzo raggiungere per sottoscrivere con successo questo compito dovrebbero essere:

Un amore genuino per l'andare scalzi all'esterno sperimentando le estese possibilità di un stile di vita scalzi, complementato da un'attitudine felice e positiva, e dall'inconscia volontà di dividere la gioia personale andando scalzi con altri.

Al minimo un'esperienza completa di anni come avido (minimo bimensilmente) camminatore scalzo incluse imparziali esperienze personali e di un minimo di una mezza dozzina di settori con percorsi locali da usare con confidenza come terreno d'allenamento per escursionisti scalzi principianti.

Risiedere in una area che sia entrambi, sufficientemente popolata da darti un potenziale gruppo di membri e rurale a sufficienza da poter includere un numero di aree a distanze facilmente raggiungibili.

Come minimo un blocco di quattro ore di tempo che puoi assolutamente dedicare a fare escursioni come camminatore scalzo con un minimo due volte al mese e preferibilmente sempre negli stessi orari e ogni fine settimana.

Assumendo ti sia ritrovato pronto e preparato ad assumerti questo incarico, lasciati ancora assumere che tu stai cominciando il gruppo con solo un membro. Te stesso: Un perfetto e appropriato inizio!

Il tuo primo comandamento sarà di decidere un posto di incontro periodico che entrambi sapete essere conveniente a se stessi e potete assumere siano convenienti anche per la maggioranza della popolazione in generale.

Poi dovrai decidere un posto convenzionale dove il gruppo può parcheggiare le auto. Deve essere accessibile, facile da trovare e molti parcheggi liberi e gratuiti. In vista che voi siete l'ancora del gruppo, dovrebbe essere il più vicino possibile alla tua casa.

Ora vorrai preparare una singola pagina coincisa, del tipo stampato da divulgare, standardizzato e che ti serva come comunicato stampa. Come riconosciuto affiliato dell'Escursionista Scalzo di Thomaston, Connecticut (uno stato conferito liberamente a ogni escursionista scalzo) sei entrambi, benvenuto e fortemente incoraggiato a copiare il nostro volantino standard (incluso il suo distintivo) togliendo il primo e l'ultimo paragrafo e sostituendolo con quello delle tue particolarità locali alle nostre. Se tu ti riferisci nell'organizzazione che stai fondando come affiliato o parte dell'organizzazione alla organizzazione di Thomaston, sei invitato a menzionare questa affiliazione, che ti fornirà un prestito beneficiario di continuità, credibilità, e confidenza.

Non dovresti, almeno ora in questo primo stadio, fare ogni tentativo di pubblicare ogni sorta di tabella di marcia di quando stai camminando in che fine settimana, ma piuttosto trarre tutti i vantaggi dal fatto che tu sei ora in grado di fare quella decisione in un giorno con riguardo per il tempo e per l'esperienza dei bisogni e tempi delle tabelle di marcia che si mostrano in ogni escursione. Per facilitare le tue pianificazioni, devi fare in modo che i tuoi volantini contengano, come fanno il nostro, un forte invito a tutti i partecipanti a telefonarti in precedenza alla partecipazione.

Avrai bisogno anche di un grande numero di volantini da distribuire, e se non hai accesso a una fotocopiatrice gratis, il più importante membro da reclutare al momento per te, è uno che lo abbia.

Potrai lasciare un plico di volantini (una mezza dozzina) in tutte le librerie, centri naturali o di benessere, parchi cittadini e centri di informazione pubblici nella tua area, come lasciare alcuni dai negozianti che conosci e li vorrai anche rifornire ancora di quando

quando. Alcuni li vorrai portare con te per quando stai facendo escursioni e camminate e darli a chi incontri e ti ritroverai a spedir parecchi a chi ti richiede più informazioni dopo aver visto la notizia sul giornale. Siccome questi ti serviranno quindi come il tuo rilascio stampa, formeranno anche la base per queste notizie.

Buone relazioni con la stampa sono essenziali per i fini che sta provando a realizzare, e tu dovrai imparare anche a coltivarli. Dovresti cominciare con fare una lista di tutti i giornali, grandi e piccoli, che sono pubblicati nel giro di venti miglia da casa tua. Telefona a ogni ufficio, chiedendo di parlare con la persona responsabile per elencare gli avvenimenti locali. Raccontagli che desideri spedirgli settimanalmente una corta notizia sugli incontri regolari di un gruppo di hikers (camminatori scalzi), e chiedi, in base ai fatti che la notizia non cambierebbe, quanto spesso dovresti riscrivere - o se possibile telefonargli - per fare in modo che sia assicurato che la notizia appaia continuamente. Ogni giornale probabilmente ha diverse regole che tu devi scrivere con molta attenzione nella tua lista. Chiedi anche all'attenzione di chi dovresti spedire il tuo rilascio stampa e nota attentamente anche questo vicino al nome e all'indirizzo di ogni giornale. Ora puoi spedire una copia del tuo comunicato stampa a ogni giornale insieme a una nota scritta a mano al margine con la richiesta di pubblicare una corta notizia settimanale delle tue escursioni. I giornali non chiedono soldi di solito per pubblicare questo tipo di notizie e sono felici di averle. Sono considerate notizie.

Assicurati di controllare i diversi giornali nelle settimane che seguono per scoprire che ne hanno fatto del tuo comunicato stampa. In alcuni casi sarai deluso di non trovare nemmeno la notizia, ma questo è probabilmente una svista e non una ragione di rinunciare a quel particolare giornale. È molto più probabile che tu sia piacevolmente sorpreso di constatare che un giornale abbia pubblicato virtualmente il completo contenuto del tuo comunicato stampa la prima settimana e solo dopo aver ridotto a una breve notizia menzionata che tu avevi educatamente chiesto. Cosa anche sia scritto, come anche, sii sicuro che tu controlli l'accuratezza, in particolare con il nome della strada e del numero di telefono, e lascia immediatamente sapere l'editore se manca qualcosa o non fosse corretto.

Organizzare, come probabilmente stai facendo, il primo incontro di hikers di gruppo nella tua area, è molto probabile che tu trovi un giornalista che ti chiede un'intervista per una storia da pubblicare. Questa è la più valida sorte di pubblicità che puoi avere. Devi fargli chiaro, in ogni modo, che tu hai delle regole rigide che ti permettono di garantire un'intervista solo nel contesto di un reporter che cammina insieme come escursionista con te come partecipante e definitivamente scalzo e che questo comporta anche altri assistenti come un fotografo. I giornalisti tendono a rispettare coloro che insistono ad arrangiare le regole sotto cui si faranno intervistare. Loro non apprezzano solo quelli che vogliono raccontargli cosa scrivere. Quello che stai provando ad assicurare è che qualsiasi cosa venga scritto, sia basato su una reale, fatta in prima persona, esperienza.

Lasciami dividere con te ora qui una delle mie favorite esperienze con la stampa.

"SENZA SCARPE NELLA FORESTA"

Liz Halloran, la giornalista in carico dell'ufficio Thomaston di Waterbury Repubblicano-Americano, mi telefonò una mattina all'inizio settembre con una richiesta di intervista. Aveva letto la notizia della nostra camminata domenicale ed era interessata a scrivere un articolo sull'escursionismo scalzo. Scoprendo che non poteva facilmente fare l'intervista durante i tempi dei nostri regolari incontri, gli offrii di accomodare il suo programma portandola a fare una corta camminata lungo una dei miei tratti preferiti sul sentiero in un martedì mattina se voleva restituirmi la cortesia arrivando a piedi scalzi. Accettò subito e sembrò quasi felice e a suo agio con l'idea.

Quando arrivò il giorno, in ogni modo, ero sorpreso di apprendere che i piedi che lei scalzò senza una piccola esitazione a quello che io sapevo molti avrebbero avuto paura come sconosciuta avventatezza, e con i quali si accingeva a camminare felicemente nella pietraglia all'inizio del sentiero, non erano mai andati scalzi. Questo, me lo ha assicurato lei, era solo una questione di abitudine o atteggiamento casuale. Le sue suole erano morbide e lei intendeva tenerle così. Lei ha permesso ai suoi piedi di andare scalza solo questa occasione e non gli permetterà di andare scalzi, almeno fino a quando non si permetterà il tempo di fare un'altra camminata con gli escursionisti scalzi. Mi sono sentito onorato, ma anche in un certo modo soddisfatto della fiducia che mi stava dando. Ero anche un po' preoccupato che con blocco e penna in mano, mettesse tutta la fiducia nelle sue inesperte dita per evitare qualsiasi difficoltà incontrasse; - ma lei spazzò via le preoccupazioni con una tinta di orgoglio professionale: Questi sono gli arnesi del suo lavoro! Bene... non volevo essere mal riportato.

Non avevo bisogno di preoccuparmi. Come alcuni affascinati turisti, ricevendo intenso piacere da tutte le caratteristiche di un paese completamente straniero, questo ospite dalle suole morbide del mondo calzato gesti di godere completamente della sua corta visita nel mondo dei piedi scalzi.

Non avrei mai pensato che i novanta minuti che Liz ha passato camminando con me sarebbero stati sufficienti per svegliare in lei il piacere che ha descritto nel suo articolo. Molti che hanno protetto così le loro suole, avrebbero avuto bisogno di una buona parte di quel tempo solo per adattare i loro sensi d'allarme e meno per imparare il senso di felicità che la loro sensibilità prometteva.

Per quanto questo mi abbia sorpreso, in ogni modo, il responso veramente positivo che ho ricevuto dal suo eccellente articolo, mi ha provato che la mia ipotesi che un po' di fatica extra per conciliare la stampa è ben ricompensata.

WATERBURY REPUBLICAN AND AMERICAN

SUNDAY, SEPTEMBER 15, 1991, WATERBURY, CONN.

Scalzi nella foresta,

gli escursionisti scoprono un mondo di inaspettate sensazioni

By LIZ HALLORAN

Republican-American

THOMASTON - Il freddo fango come della marmellata fra le dita dei miei piedi scalzi.

Istanti dopo camminavo morbidamente sopra a un tappeto di aghi di pino secchi e foglie, lungo un ruscello poco mosso. Guardando il suolo della foresta, salgo una lieve collina, il mio sentiero legnoso ora cosparso di riflessi, luccichii acuti sulle scorze delle ghiande

Era una mattina tranquilla sul sentiero Mattatuck; il traffico nelle vicinanze della vicina ruota 109 era un imbavagliato brusio. Stata la mia prima esperienza come escursionista scalza.

La mia guida e insegnante, Richard Franzine, conduce la strada a passo frizzante. Un escursionista scalzo per lo più da 20 anni e come conoscitore del sentiero Mattatuck, segnala i possibili rischi mentre mantiene un flusso continuo di consigli per una sicura escursione senza l'aiuto di calzettini e scarpe.

"Devi scegliere ogni battuta di passo" ha detto, mentre attraversiamo un ruscello, scegliendo la strada fra pietre muschiose e acciuffi di muschio. "Anticipa ogni passo. Se tu urti, trasporti o trascini i tuoi piedi, le possibilità di ferirti si moltiplicano enormemente."

Un escursionista scalzo deve mettere il passo giù diritto, modellando il piede al terreno così che "prenda la forma della terra", in pratica eliminando la possibilità di incidenti ai piedi, dice Franzine.

Le sue dita si raccolgono intorno a una pietra così che lui può sentire la freddezza e l'umido del quarzo nella sua forma specialmente densa. "Contiene la freddezza della notte" ha detto.

Perché camminare scalzi? Perché non calpestare nel bosco indossando un paio di caldi calzettini e un paio di robusti scarponi?

"C'è un intero mondo sul terreno della foresta" dice Franzine. Andando scalzi ti permette di esplorare le cose con i tuoi piedi - i tuoi piedi, lui dice, sono sensitivi come le tue mani.

Mi ha incoraggiata a contorcere le dita dentro al muschio e il lichene che decora le pietre e i tronchi di albero, di pennellare i miei piedi sopra a un fungo delle dimensioni di un piatto, di solleticare le mie solesse con il muschio high club, una pianta arcaica che sembra come un piccolo pino al suolo.

Frazine, che dice con orgoglio si è fatto "un quarto di pollice di pelle" sotto i suoi piedi, riconosce che l'idea di trascinarsi nei boschi scalzi fa paura ad alcuni, e rende nervosi altri. In effetti, lui ammette, che è come si sentiva quando contemplava l'idea di camminare scalzato. "Pensavo che in qualche modo mi spogliasse dall'essere civilizzato, dall'essere umanizzato," ha detto Franzine. "È qualcosa che lo sorregge".

Ma una volta che la donna di un amico lo ha convinto del piacere dell'escursionismo scalzo, lui si è convertito. "È qualcosa che fa un piacere enorme," dice Franzine mentre si era abbassato su un albero caduto e segnalato alcuni insetti camminatori della Virginia che uscivano proprio sul sentiero.

Mi ha incoraggiato a usare i miei piedi "per calibrare i miei sensi" e a accorgermi come un piede scalzo non lascia quasi impronta nella natura. Saliamo una piccola cascata ricoperta di muschio che Franzine ha descritto come al tatto sembri e appaia come un "pelo tessuto in un tappeto continuamente lavato."

Quando salimmo su una larga roccia a lato della piccola cascata, Franzine ha parlato della sua famiglia- la moglie, Joanne, e i figli Beth 6 e Charlie 3.

I Franzine camminano sempre scalzi nella via di casa, dove avevano vissuto per più di quattro anni. Una delle loro favorite esperienze è di aspettare per il disgelo invernale. Quando l'aria ricomincia a riscaldarsi e la neve si scioglie - in quel periodo è particolarmente piacevole camminare scalzi, ha detto.

Quando abbiamo seguito il sentiero indietro sulle nostre auto, Franzine ha parlato di come sta cercando di condividere l'esperienza di camminare scalzi. Lui ha esteso un costante invito a coloro a cui piacerebbe provare una camminata scalza.

Ogni Sabato alle 9 del mattino, tempo permettendo, si incontra con camminatori interessati al parcheggio comunale sulla ruota 6 e l'uscita 39 della ruota 8 e portandoli per una camminata nel bosco.

I pericoli appaiono pochi e sono usualmente confinati a zone intorno a strade pubbliche, dove l'influenza dell'uomo può essere ben vista.

Camminare nel profondo del bosco è "probabilmente più sicuro che camminare scalzi nelle spiagge pubbliche" ha detto.

Lo so sono uscita dalla mia esperienza un po' sporca, ma divertita e intrigata e illesa. Lo rifarei.

TROVARE UNO SPONSOR PROMOZIONALE

Durante il tempo in cui è stato scritto questo libro, L'escursionista Scalzo di Thomaston operava in parte da un negozio di cartoleria oggettistica per regalo o per turisti chiamato Celebrazione. Come manager partner in questa attività, avevo il vantaggio di essere in grado istantaneamente di trovare un perfetto sponsor promozionale per il gruppo. Anche se tu non sei nella stessa posizione, in ogni modo, dovresti trovare poca difficoltà a trovare un'attività locale desiderosa di fare una promozione reciproca con un gruppo come quello che stai fondando tu. Il proprietario dovrebbe essere definitivamente un membro del gruppo anche se non ha bisogno di essere un partecipante occasionale finché ha entusiasmo che può dividere con i suoi clienti che chiedono informazioni sul volantino messo sul suo banco. La relazione dovrebbe essere calda, amichevole, e reciprocamente solidale.

Piccoli negozi locali sponsorizzano molte attività senza profitto - specialmente gruppi locali di sport. Le attività di solito contribuiscono procurando uniformi e equipaggiamenti per i gruppi che portano il loro nome. Tu non avrai bisogno di equipaggiamento, e la tua uniforme consisterà solo in una maglietta o una a maniche lunghe. Vai insieme con il tuo sponsor in giro in cerca le migliori offerte per trasferire nelle magliette il nome e simbolo dello sponsor e il vostro. Scoprirai che c'è un prezzo iniziale per digitare e inizializzare l'immagine come un pagamento da fare per ogni adesivo stampato. Prepara il tuo lavoro in modo che ci siano almeno due misure adatte a una maglietta per adulti e una per bambini, se non di più. Non investire in una riserva di misure, comprale invece in misura adatta come di bisogno per quelle taglie e applica gli adesivi da solo. In ogni modo troverai economico investire in una piccola riserva di adesivi trasferibili.

Dovresti considerare insieme al tuo sponsor di essere coinvolto in diversi progetti della comunità vicini ad altri gruppi. Partecipare camminate sponsorizzate è una buona idea; come estendere un'offerta ad una organizzazione di non vedenti per aiutare e facilitare i loro membri a partecipare a vostre camminate.

INSISTERE A PIEDI SCALZI

Prova ad allargare la tua rete, così per dire, in tutti i modi che ti è possibile, ma fai attenzione a non compromettere il tuo scopo principale, di provvedere con istruzioni un sicuro e piacevole escursionismo scalzo. Ti raccomanderei di fare tutto quel che puoi per assecondare bambini, cani, handicappati, quelli che hanno bisogno di aiuto per il trasporto, e quelli che potrebbero chiedere di fare accomodamenti speciali alle loro tabelle di marcia; ma ti avviserei che non puoi permetterti di far contento ognuno che chiede come opzione di andare da solo come osservatore calzato più che come partecipante scalzo. Quello che ti stanno dicendo quelle persone che loro non vogliono supportare il tuo programma di istruzione. Assecondandoli, ti metterai da solo nella posizione di un istruttore che, mancando degli svantaggi disciplinari iniziali di una situazione in aula con classe, deve sopportare la presenza di sfaccendati curiosi o semplicemente di disinteressati non-studenti continuamente interagenti con la legittimazione dei membri di quella classe. Questa è una posizione insostenibile e tu non devi permettere a te stesso di essere in quella condizione.

Quando la gente telefona in risposta alle tue notizie sul giornale, tu troverai spesso che loro evitano o fanno in modo di non sentire la parola "scalzo" o assumere fosse solo una parola per far risuonare il tutto molto piacevole. La verità, quando loro finalmente provano a saperla da te, sarà spesso di semplice sorpresa più che di costernazione. Questo è il punto dove tu devi essere fermo e sincero come incoraggiante e entusiasta. La forma di dialogo migliore suonerà simile a questa:

"Noi camminiamo a piedi scalzi, e siamo impegnati ad offrire un programma di istruzione sull'escursionismo scalzo e per questa ragione non dobbiamo insistere che tu arrivi a piedi scalzi e come minimo inizi la camminata sui tuoi piedi scalzi. Sappiamo che alcune persone sono un po' disagiate alla prima volta e se tu lo sei, non ci arrabbiamo se porti delle leggere calzature con te se ti fa sentire più a tuo agio fare così. Ti sentiresti più libero e ti risparmiaresti il peso di portartele appresso a lasciandole semplicemente a casa. Non ne avrai bisogno. Noi ci assicuriamo sempre di trovare un morbido, bello e semplice sentiero se abbiamo qualcuno appresso con soles soffici, e la nostra completa enfasi è nella sicurezza. È veramente un gran divertimento. Lo so che ti piacerà sicuramente. Tutti quelli che sono venuti l'hanno sempre fatto... Bene allora! Ci vediamo al parcheggio.... a piedi scalzi!"

Dovrebbe essere sempre al telefono, e non all'inizio del sentiero, fatto chiaro che tutti devono cominciare scalzi. L'unica eccezione che farei sulla regola riguardante i piedi scalzi sarebbe nel caso di un escursionista scalzo che porta un amico costretto contro l'andare scalzo da una specifica condizione medica.

Ricorda che quelli che escono con te la prima volta non avranno letto questo libro. Assicurati di essere abbastanza preparato per parlare di tutte le regole di sicurezza con loro mentre vi incamminate e di usare i tuoi piedi scalzi non solo per dimostrare queste regole ma anche per mettere in mostra i vari pericoli che si possono incontrare lungo la via. La loro confidenza in te crescerà se vedranno che il tuo primo interesse è per la loro sicurezza. Lasciati raccontare quanto sono andati scalzi in passato e come si sentono sull'andare scalzi, e assicurati di esaminare e di sentire le loro soles. Ricordati che le tue sono sicuramente più curate e più esperte delle loro. Prova a immaginare come il terreno e la superficie si possano sentire per un paio di soles più morbide delle tue e riscopri

dal tuo primo tempo di escursionista scalzo come si sentivano uguali ai loro. Incoraggiali a sviluppare la loro sensibilità e sempre accentua il collegamento fra sensibilità e sicurezza.

Assicurati di ringraziare tutti per la loro compagnia e il loro supporto, e digli che ti farebbe piacere riaverli di nuovo insieme. Assicurati che ognuno sia provvisto di una copia del tuo volantino e farti dare l'indirizzo della loro mail per la mailing list. Dovresti essere in grado, attraverso il tuo sponsor di provvedere ognuno con una maglietta gratis (la quale dovresti, se sei in grado, prender tempo di colorarla a mano e personalizzarla) a costo modesto. Costruire entusiasmo è costruire appartenenza.

UN INVITO PERSONALE DALL'AUTORE

E' stata, fin da quando ho cominciato a scrivere questo libro, mia definitiva speranza, che altri, forse, dietro il passo dei miei piedi scalzi, ma dividendo, niente di meno, che il mio amore per il camminare scalzo, volessero unirsi con me a preparare una rete di supporto, la quale si lanci per prima e, possa diventare più fitta con il tempo. Quei pochi di voi che si ritroveranno benedetti per il tempo e l'abilità di fondare un gruppo completamente funzionante saranno una benedizione per noi tutti, ma io non posso sopportare che costoro non diventino benvenuti contribuenti di una rete simile solo perché le circostanze li hanno costretti a prendersi impegni così ambiziosi. Vorrei metterli a conoscenza, per questo, che io offro il mio consiglio, il mio supporto, la mia amicizia, e qualsiasi ragionevole assistenza possa essere in mio potere a ognuno e a tutti i camminatori escursionisti scalzi, che possono desiderare di contattarmi, che sia per chiedere un aiuto a formare un gruppo o semplicemente per farmi sapere che esistono.

Richard Keith Frazine

Barefoot Hikers

50 Leigh Avenue

Thomaston, Connecticut 06787

(860) 283-6594

e-mail to: BHTHOM@aol.com



AGGIORNAMENTO

Gli anni da quando questo libro è stato scritto, hanno visto la formazione di un numero crescente di gruppi locali di escursionisti scalzi attraverso il Canada e gli U.S. . La maggior parte di questi gruppi, attraverso i loro capi, sono associati strettamente con la "Società The Dirty Sole", un'associazione basata su contatto internet di avidi escursionisti scalzi da tutto il mondo. Per informazioni su come puoi entrare nella Società The Dirty Sole, sei invitato qui a indirizzare e collegare con il loro sito, e su altre pagine informative, incluso un elenco da aggiornare sui gruppi locali di Escursionisti Scalzi (bf).

-- R.K.F. -- 8 August, 1996

ESCURSIONE SCALZA IN MODO SICURO

DIECI BREVI REGOLE

- * 1. Appoggia giù sempre il piede diritto! Non permettere mai al tuo piede di calciare, trascinare o strisciare sul terreno. Questa è la più importante di tutte le regole messe assieme. Questo può richiedere un po' di sforzo cosciente all'inizio.
- * 2. Guarda sempre il sentiero innanzi a te. Impara a tenere i tuoi occhi sul sentiero un paio di passi in avanti e cogli le irregolarità per ogni passo misurando un paio in avanti.

- * 3. Prova a tenere il tuo peso sui cuscinetti dell' avampiede e non sui calcagni.
 - * 4. Non dimenticare mai che stai andando scalzo. Dedica sempre una parte delle tue attenzioni alle soles dei tuoi piedi.
 - * 5. Prova a camminare nelle superfici più diverse come possibile per sensibilizzare le tue soles. Un ben sviluppato senso del tasto molto importante per la sicurezza e per il piacere. Devi lavorare consapevolmente per sviluppare questi sensi.
 - * 6. Sii particolarmente attento quando non puoi vedere chiaramente il terreno stesso per l'erba alta, foglie e neve. Cammina leggermente e con molta attenzione in queste condizioni e sii preparato a ritrarre il tuo passo se non ti piace quello che senti che sta per calpestare. Mai correre a piedi nudi a meno che tu non possa vedere chiaramente la superficie del terreno e averci già camminato sopra prima.
 - * 7. Sii particolarmente attento a recinti e staccionate - specialmente quelle di metallo che sono state abbandonate. Mozziconi o pezzi di vecchi recinti fuoriuscenti dal terreno sono molto pericolosi. Se vedi uno di questo guarda bene a questo e sta attento di altri che potrebbero essere in linea con questo.
 - * 8. Per tutte le opinioni, provare a camminare sulla neve scalzi- è estremamente piacevole, ma solo se non è più di un paio di centimetri e si sta sciogliendo.
 - * 9. Puoi provare a camminare scalzo in terreno asciutto con temperature da gelo, ma non sorpassare mai il punto dove i tuoi piedi diventano insensibili e in nessun caso per più di una o due miglia, specialmente su superficie ruvida che spesso è punitiva su pelle fredda come calda.
 - *10. Una volta propriamente in forma, i tuoi piedi scalzi ti daranno grande piacere, ma solo se avrai cura di loro. Fagli bagni e rimuovi ogni piccola spina dopo ogni escursione, strofinali e massaggiarli ogni giorno con olio, lozione o lanolina - specialmente in inverno. Prenditi il tempo di tenerli in ottime condizioni e sii orgoglioso di loro.
-