

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Da Santiago a Matera: Un decimo di te, il nuovo libro in cammino di Marco Maccarini

Marco Giovannelli · Friday, August 8th, 2025

“Viaggiare con lentezza, ascoltare il battito del proprio cuore quando si è in cammino o vedere il paesaggio scorrere con calma dal finestrino di un treno, lasciando a casa la frenesia e la fretta. La riscoperta di questo modo di esplorare il mondo nasce dallo stupore e dalla bellezza del quotidiano, apre la mente e conduce a nuovi incontri”.

Lunedì 15 settembre **Marco Maccarini sarà protagonista di una serata sui cammini** e tanto altro a Matera. Quel giorno della settimana da sei mesi è dedicato ai viaggi e al movimento lento. Sono passati in tanti dal palco dell'agorà della nuova sede di VareseNews ed è sempre un gran successo.

Marco Maccarini, che ha affinato questo approccio lento alla vita oltre i confini della TV e della radio percorrendo il Cammino di Santiago e altri cammini in Italia e oltre, ha da poco pubblicato un nuovo libro: **Un decimo di te**.

È molto più di un diario di viaggio: è una confessione aperta, un racconto intimo e coraggioso di come un uomo – con alle spalle la velocità, le luci e il clamore della televisione – abbia scelto di ritrovare sé stesso mettendosi in cammino. Marco Maccarini non si limita a narrare le tappe fisiche, ma apre al lettore un sentiero mentale, emozionale e spirituale che va ben oltre il semplice movimento dei piedi.

MARCO MACCARINI

# UN DECIMO DI TE

Camminare e scoprire l'essenziale,  
con lo zaino leggero e il cuore aperto



Il libro intreccia i percorsi più celebri — la Via Francigena, il Cammino di Santiago, la Via degli Dei, la Via del Sale, la Via degli Abati, l’Alta Via dei Monti Liguri, il Cammino di Francesco — con riflessioni personali che invitano a vivere l’esperienza del cammino come forma di libertà, lentezza e riconnessione. Camminare diventa un atto rivoluzionario, un ritorno a un ritmo “umano”, capace di ridare senso al tempo e allo spazio.

**Maccarini ci mostra la bellezza del cammino** e la fatica che comporta, l’imprevisto e la meraviglia, le paure e le epifanie. Ogni incontro lungo la strada assume un valore simbolico, come nel caso dell’“angelo” vestito di saio che, con la sua “energia potentissima”, scuote l’autore, oppure come il misterioso uomo in rosso che gli regala due pietre pesanti, spingendolo a riflettere sul tema del peso, fisico e mentale.

Dietro la narrazione di passi, polvere e vesciche si intravede la ricerca di un nuovo equilibrio dopo una carriera vissuta “a tavoletta”, con la stessa energia esplosiva che aveva segnato il suo esordio a MTV e l’esperienza con TRL. Come scrive: “Ho messo ordine tra pensieri e riflessioni, facendo pace con ciò che era accaduto”, un modo per rimettere insieme i pezzi di un percorso professionale e personale a volte disorientante.

Centrale è il consiglio che attraversa tutto il libro, chiaro fin dal titolo: “Cosa devi portare sul tuo cammino? Dipende dal tuo peso. Lo zaino non dovrà superarne il dieci per cento.”. Non solo un trucco pratico per evitare dolori, ma una metafora potente: viaggiare leggeri dentro e fuori significa

essere liberi. La scrittura di Maccarini è vivace, colloquiale, piena di autoironia (celebre la discesa su una pista di downhill, “scivolando col sedere”, ), ma sa anche fermarsi su immagini poetiche di grande autenticità: “L’asfalto è finito, mi sono ritrovato nel bosco, con il profumo di terra fresca, il cielo limpido oltre i rami sulla mia testa, il silenzio, e dopo pochi minuti mi sono scoperto a sorridere. In un istante avevo cancellato tutto il resto.”

Il suo messaggio arriva chiaro: camminare è un gesto semplice, accessibile, quasi primitivo, ma capace di trasformare radicalmente la prospettiva di chi lo abbraccia. Incontrare la natura, gli altri viandanti, e soprattutto sé stessi, diventa il vero obiettivo, ben oltre la meta finale.

In *Un decimo di te*, Maccarini regala pagine che possono ispirare chi sente “il richiamo della natura, del silenzio, della lentezza” ma non sa da dove iniziare, così come chi ha sempre lo zaino pronto e cerca nuove motivazioni. La sua narrazione riesce a essere concreta — con tanti consigli pratici per i cammini — e, al tempo stesso, capace di toccare corde profonde legate al senso di appartenenza, alla spiritualità, alla ricerca di leggerezza: “Il pellegrino porta con sé un bagaglio leggero, lascia a casa un bel po’ di cose, fisiche e non solo, e quando è spogliato di tutto diventa molto più propenso a vedere – ma vedere per davvero.”

## L’AUTORE

**Marco Maccarini** (Torino, 1976) è noto al grande pubblico per la sua carriera come conduttore televisivo e radiofonico, in particolare legata agli anni d’oro di MTV Italia con programmi come TRL e il Festivalbar. Dopo il successo in TV, ha iniziato a raccontare la propria passione per i cammini, diventando un riferimento per tanti appassionati di viaggi a piedi e per chi cerca un nuovo modo di “vedere il mondo”. In *Un decimo di te* riversa non solo chilometri percorsi, ma anni di riflessioni, emozioni e momenti di profonda trasformazione personale.

## L’EVENTO

Lunedì 15 settembre alle ore 21

Marco Maccarini presenterà il suo libro *Un decimo di te*, un racconto intimo e appassionato nato lungo i grandi cammini d’Italia e d’Europa. Dai passi sulla Via Francigena ai pensieri tra Santiago e la Via del Sale, Maccarini condivide il senso profondo del camminare come atto di libertà e ricerca. Un incontro per chi vuole alleggerirsi e riscoprire il valore del tempo, dello spazio e di sé.

## INGRESSO LIBERO – PRENOTA IL TUO POSTO

This entry was posted on Friday, August 8th, 2025 at 12:16 am and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

