

## VareseNews

### Dalla TV al cammino, Marco Maccarini: “Ecco le storie che lascio”

**Pubblicato:** Venerdì 12 Settembre 2025



L'ultima volta che abbiamo incontrato da vicino **Marco Maccarini** era nel 2020. Era a Caldè, a Castelveccana e ci aveva raccontato i suoi **12 giorni di cammino sul Lago Maggiore**. Il noto conduttore Tv, volto amatissimo di MTV e non solo, ora torna in provincia di Varese e lo fa lunedì 15 settembre, alle 21, a Materia con il suo nuovo libro. La sua passione per il trekking infatti, è diventata un elemento sempre più preponderante nella sua vita tanto che in questi anni ha attraversato dalla Via Francigena al Cammino di Santiago, per passare alla Via degli Dei, la Via del Sale e così via. Avventure condivise sul suo canale Instagram, tra ironia e momenti di fatica e riflessione, e oggi anche nel libro “Un decimo di te. Camminare e scoprire l'essenziale, con lo zaino leggero e il cuore aperto” (edizione Limina) dove raccoglie pensieri e storie che ha vissuto tra boschi e sentieri ma anche nella sua vita.

**Il tuo libro si intitola “Un decimo di te” come il peso che bisogna portare sulle spalle durante il cammino ma anche i pensieri che bisogna portare nella testa.**

«Sì, è così. Tutto ciò che accumuliamo nel nostro percorso di vita, esperienze negative o i lutti ad esempio, abbia un peso. Spesso ci portiamo dietro quel peso ma ci sono momenti in cui possiamo mollare, lasciar andare e durante il cammino è necessario farlo. Più riesci a liberarti, più ti permetti di camminare con leggerezza, e così si può andare avanti molto più a lungo».

**Nel libro racconti molto di te, ma anche del cammino fisico. Cosa ti ha insegnato il camminare, e**

## **come hai vissuto questa esperienza?**

«Il cammino mi ha insegnato prima di tutto a rallentare. I piedi sono il mezzo di locomozione più naturale, e camminare ti obbliga a rallentare, a fermarti dove la vita ti spinge a correre. In questo rallentare, riesci a cogliere dettagli che normalmente ti sfuggono. Pochi mesi fa ho camminato da Torino a Milano per raggiungere il Festival del Libro e ho scoperto luoghi incredibili e ho fatto incontri meravigliosi. Il camminare ti permette di vedere e vivere la città, le persone e le cose da una prospettiva completamente diversa come nella quotidianità non faresti».

## **Parli spesso degli incontri che fai durante il cammino. C'è stato un incontro in particolare che ti ha colpito?**

«Gli incontri sono sempre una sorpresa e ti permettono di conoscere l'umanità in modo diverso. Tra questi ce n'è stato uno che mi ha segnato particolarmente, difficile da raccontare a parole, tutte le volte mi emoziona. È stato un incontro semplice, con una donna che mi ha aiutato a ricaricare il telefonino e mi ha permesso di usare il wifi di casa sua, ero in mezzo al nulla. Mi ha raccontato la sua vita, faceva la badante di due sorelle, una storia di amore e semplicità. Non avrei mai incontrato quella persona, quella vita, se non fossi stato in cammino. Ho capito che il vero motivo per cui cammino è proprio per questi incontri, per quelle storie che altrimenti non avrei mai avuto l'opportunità di ascoltare. Il mio lavoro mi ha portato ad incontrare tante persone famose e importanti nella mia vita, ma nessun incontro mi ha toccato come quello o come altri fatti in questi anni sui sentieri».

## **Cosa ti ha spinto a scrivere un libro, come è nata questa necessità?**

«In questi anni non ho mai avuto la voglia di lasciare un segno. Lavoro in Tv e in radio, dove il mio racconto volava via, non ho mai amato farmi fotografare molto o altro, ma il cammino mi ha insegnato tante cose e le ho volute scrivere. Nel libro racconto ciò che mi viene in mente durante il cammino, una sorta di autobiografia ma anche una riflessione sull'esperienza stessa. Il cammino è un viaggio che ti lascia insegnamenti profondi, e mi sembrava un peccato non trascriverli».

## **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**

Adelia Brigo

adelia.brigo@varesenews.it

