

Men'sHealth

10 ESPERIENZE OUTDOOR PER UN INVERNO AL TOP

Sport, natura, benessere. E quindi food e wellness. Trasforma un'escursione invernale in una avventura che ricorderai per tutta la vita



Viaggiamo con la "scusa" di fare sport. Facciamo attività fisica per stare bene e scegliamo di farlo in versione outdoor per stare a contatto con la natura e rubarle l'energia vitale con cui ricarichiamo le nostre batterie biologiche.

E per stare meglio ci concediamo qualche coccola e vogliamo sperimentare gusti nuovi e alimenti veri, genuini. In tre parole, sport, natura e benessere: sono questi i trend che hanno mosso il mercato estivo e che secondo Enit, l'agenzia nazionale del turismo, detteranno legge nel segmento travel anche durante l'inverno e per tutto il 2023.

Non si tratta di binari su cui si muove il nostro mondo, perché non sono linee parallele che non si toccano, ma al contrario sono sfere che hanno parecchi punti di contatto.

SPORT E AVVENTURA: A TUTTO OUTDOOR

Lo sport in versione invernale si lega in maniera imprescindibile al concetto di avventura: e più questa avventura è autentica, più si mischia con l'idea di esperienza, con la conoscenza del territorio, delle sue radici, del suo lato culturale.

Le destinazioni dell'arco alpino sono in prima linea, a livello europeo e persino mondiale, nel proporre attività outdoor uniche nel loro genere: in territorio italiano si può [sciare sulle piste che hanno fatto la storia della disciplina](#), quelle dove i campioni di ieri si sono misurati e hanno vinto le loro battaglie e dove quelli di oggi cercano di scrivere il loro nome nell'Olimpo degli sport invernali.

Piste sulle quali si può anche risalire con gli sci ai piedi (e le pelli), incastonate tra vette che tutto il mondo ci invidia, montagne iconiche che restano tutt'oggi le più belle del pianeta, come possono essere le Dolomiti oppure le cime più alte della Val d'Aosta.

Ma l'outdoor non è solo neve, è un concetto più ampio che ci spinge a sperimentare, a uscire dalla nostra zona di comfort: e allora un viaggio in barca a vela sul Lago di Garda, nella stagione fredda, diventa un'esperienza che resta impressa nella mente e nel cuore, come può esserlo un volo in parapendio sopra la Valtellina o l'Altopiano della Paganella.

10 ESPERIENZE OUTDOOR INVERNALI

SLEDDOG IN VALTELLINA - Ad Arnoga, in Valdidentro, a due passi da Bormio e Livigno, si trova l'Husky Village che organizza escursioni a bordo di slitte trainate da husky, per vivere l'adrenalina di un autentico musher dell'Alaska. La gita con i cani da slitta sulla neve si svolge lungo un itinerario di 5 km con partenza dall'Husky Village, che imbocca immediatamente la Decauville (una antica strada di servizio) che collega Arnoga alle Torri di Fraelé e ai laghi di Cancano, uno dei luoghi più belli e simbolici della Valdidentro.