

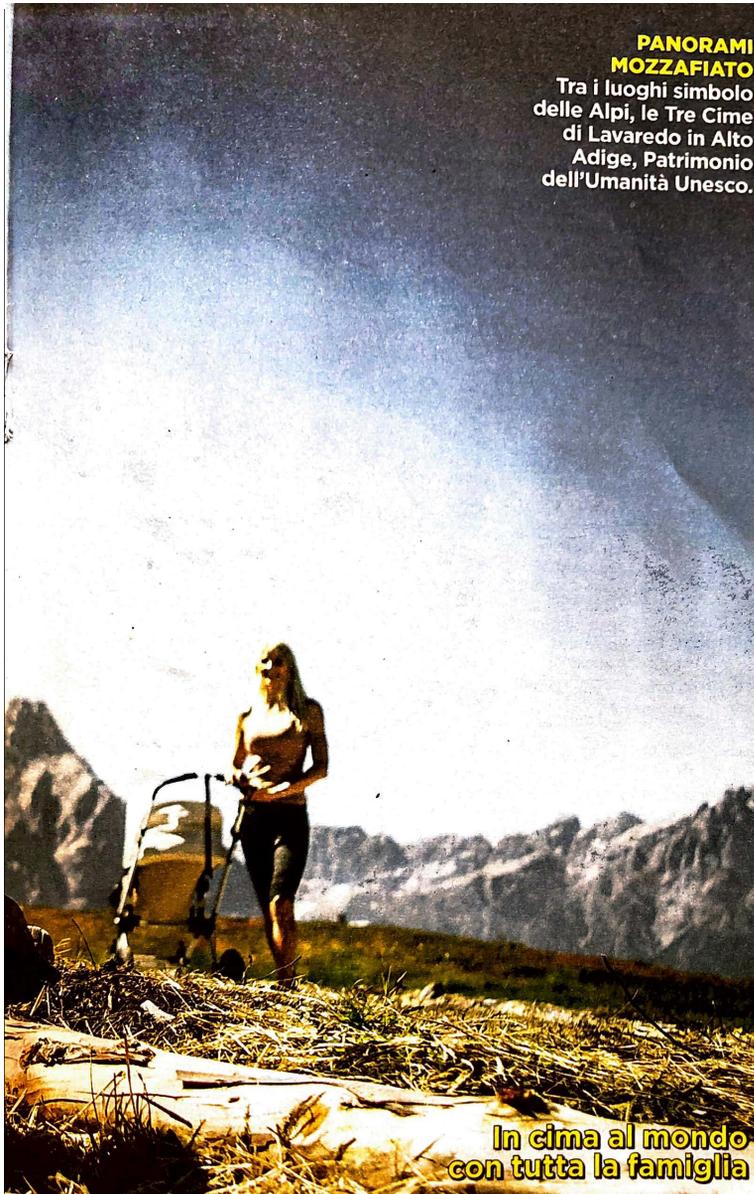
**OGGI**



# Tutti alla ricerca dei gioielli alpini

DAL TRENINO ALTO ADIGE AL FRIULI VENEZIA GIULIA, DALLA LOMBARDIA AL PIEMONTE:  
LE NOSTRE MONTAGNE SONO LO SCENARIO DI VACANZE UNICHE, TRA NATURA E TRADIZIONI!

74 **OGGI** ● Il sistema alpino si estende per circa 1.300 chilometri, dal golfo di Genova al bassopiano Pannonico, in Ungheria



### PANORAMI MOZZAFIATO

Tra i luoghi simbolo delle Alpi, le Tre Cime di Lavaredo in Alto Adige, Patrimonio dell'Umanità Unesco.

**In cima al mondo  
con tutta la famiglia**

**N**atura pura e spazi aperti. Montagne, laghi, valli e panorami unici, da cartolina. Foreste centenarie e borghi tra i più belli d'Italia. Emozioni genuine, tradizioni sincere e ritmi lenti. Questo promettono (e mantengono) le località gioiello di montagna, disseminate lungo l'intero arco alpino, dal Trentino Alto Adige al Friuli Venezia Giulia, dalla Lombardia al Piemonte: una vacanza attenta all'ambiente, ricca di esperienze autentiche, in luoghi dove il disegno della natura ha raggiunto i vertici altissimi di perfezione.

#### Val d'Adige (Tn)

Ritagliata dall'Adige, protetta da altopiani e montagne, disegnata da vigneti e boschi, è l'unica grande pianura del Trentino. Il monte Bondone è la sua montagna e regala sentieri per il trekking, percorsi per mountain bike, passeggiate slow tagliate su misura anche per piccoli camminatori (imperdibile quella al Giardino botanico alpino di Viote). Lungo l'Adige, poi, si snodano i vigneti e **le cantine della Piana Rotaliana** dove nascono le bollicine del TrentoDoc ([visittrentino.info](http://visittrentino.info)). →

#### IL FASCINO DELLA VETTA



### Soggiorno in valle come un "local"

Diventare un ladino per un giorno? È possibile, in Val Badia, con il progetto Nos Ladins che avvicina il turista alle tradizioni e alla vita locale. Ecco alcune esperienze che si possono provare ([altabadia.org](http://altabadia.org)).

#### IL LAVORO DEL CONTADINO

Con i contadini Ossi e Robert Rottonara, di 24 e 27 anni, appassionati di montagna e di sport, si può scoprire la vita di un maso, andare sui prati a fare il fieno o imparare il lavoro in stalla (gli appuntamenti sono 17 luglio, 12 e 21 agosto e 4 settembre).

#### IL SORGERE DEL SOLE IN VETTA

Con Manuel Agreiter, guida alpina locale e gestore di un rifugio al Vallon (2.550m), si cammina un'ora e mezza fino alla scaletta del Piz da Lech per ammirare il sole che sorge dietro alla catena montuosa del Santa Croce, Lavarela e Conturines (14 e 28 luglio, 18 agosto e 1° settembre).

#### CAPIRE LE ERBE DI MONTAGNA

Andrea Irsara, chef gourmet dell'Alta Badia, insegnerà a raccogliere e a usarle in cucina (24 luglio, 7 e 27 agosto).

#### LA CUCINA LADINA

Anna Maria Compoli svelerà i segreti delle ricette tradizionali, che poi si assaggeranno insieme (30 luglio, 20 agosto e 10 settembre).

#### IL RITO DELLA TRANSUMANZA

Con Matteo, giovane agricoltore, si partecipa alla migrazione delle greggi, dal rifugio Capanna Alpina fino a Badia (20 settembre).

#### IN BICI, SULLA GRANFONDO

Alla scoperta della famosa Maratona dles Dolomites-Enel con Igor Tavella, figlio di uno dei fondatori della mitica granfondo (3 luglio).

*Massimo Barbieri*

● Le Alpi sono suddivise tra otto Paesi: Austria, Francia, Italia, Germania, Liechtenstein, Monaco, Slovenia e Svizzera

**OGGI 75**

S

## Speciale turismo MONTAGNA



Alpeggi e cime maestose



Il verde incontra l'azzurro

AVVENTURA  
E RELAX

Sopra, il Parco della Val Grande, l'area *wilderness* più vasta delle Alpi. A sinistra, la val di Mello, detta la Piccola Yosemite. A destra, le spettacolari cascate dell'Acqua Fraggia a Piuro.



Le cascate di Piuro

## →Val di Fassa (Tn)

Si trova nel cuore delle Dolomiti dove il Catinaccio, il Latemar, la Marmolada raggiungono il top di spettacolarità. Scenografia a parte, per scoprire le bellezze della valle, si percorre il **sentiero che costeggia il torrente Avisio**, ammirando le case colorate e graffiti di Canazei, i rustici "tobiè" (i fienili) di Campitello, a Cèsa Battel (un maniero con torre, affreschi e decorazioni) di Mazzin, il Museo Ladino di Vigo ([visittrentino.info](http://visittrentino.info)).

**San Martino di Castrozza (Tn)**

È uno dei gioielli delle montagne trentine, circondato dal Parco di Paneveggio-Pale di San Martino, che si scopre lungo i sentieri che partono dal paese e si diramano all'interno della **maestosa Foresta dei Violini** o costeggiano l'area faunistica dove vivono i cervi. Dal paese si prende anche la cabinovia Colverde e poi la funivia che porta **fino ai paesaggi quasi lunari di Cima Rosetta** ([visittrentino.info](http://visittrentino.info)).

**Val d'Ega (Bz)**

La mappa della Valle, compresa tra le vette dolomitiche del Catinaccio e Latemar, è un concentrato di luoghi affascinanti. Come il pittoresco lago di Carezza da scoprire con **camminate adatte a escursionisti di ogni età**, amanti dell'avventura e conquistatori in erba. Presso il Latemarium, per esempio, seguendo

i percorsi a tema, ci si addentra nella natura, mentre le Escursioni delle leggende conducono grandi e piccoli in un mondo fatato ([eggental.com](http://eggental.com)).

**Bressanone (Bz)**

In città si passeggia tra vicoli pittoreschi e testimonianze artistiche, ma appena fuori dal centro storico ad accogliere gli ospiti pensa la Plose, la montagna brissinese per eccellenza. **Sentieri ben segnalati, baite rustiche, tradizioni centenarie** costituiscono il suo menu da scoprire con escursioni guidate attraverso luoghi segreti. Novità dell'estate, il cestino da picnic (disponibile nei rifugi) con l'assaggio di prodotti locali contadini da gustare nei punti più panoramici della montagna ([brixen.org](http://brixen.org)).

**Sappada e il Tarvisiano (Ud)**

Un tuffo nel passato, tra i prati e le architetture rustiche delle vecchie borgate? A Sappada è possibile. Appena fuori dal paese, poi, ci sono le scenografiche Cascatelle, formate dal Rio del Mulino, e i laghi d'Olbe raggiungibili con **camminate in mezzo a boschi e alpeggi**. Gli Indiana Jones in erba, poi, hanno a disposizione un adrenalinico Adventure park. Con le sue cime spettacolari, i laghetti incantati e una foresta millenaria (la più grande d'Italia) anche il Tarvisiano è la meta giusta per chi vuole totale relax.

Per gli ospiti c'è la Forest card, con l'accesso a numerose attrazioni, alle animazioni per le famiglie e a sconti sui servizi nel comprensorio ([turismofvg.it](http://turismofvg.it)).

**Val Vigizzo (Verbano-Cusio-Ossola)**

Tra Italia, Svizzera e il Lago Maggiore, la Val Vigizzo è la montagna alla portata di tutti. Nel cuore della valle si incontra Santa Maria Maggiore, da perlustrare seguendo il tour Sentieri e Pensieri. Imperdibile, poi, una corsa **sul vagoni della Vigezzina-Centovalli**, una delle dieci ferrovie più belle del mondo che taglia la valle. E per finire, **il Parco della Val Grande**, l'area con la natura selvaggia più vasta delle Alpi, dove si scoprono boschi di faggi, alpeggi, laghetti e cime maestose ([vallevigizzo.eu](http://vallevigizzo.eu)).

**Valtellina (So)**

Meta splendida per una vacanza in quota tutta italiana, la Valtellina ha molto da offrire ai suoi ospiti. A Grosio, per esempio, si viaggia nel tempo, scoprendo il **Parco delle incisioni rupestri** dove i graffiti della Rupe magna raccontano usi e costumi degli uomini del Neolitico. Poi ci sono le Piramidi di Postalesio, modellate dalla pioggia e dal vento. E ancora le **cascate dell'Acqua Fraggia a Piuro** e la **Val di Mello** ribattezzata la Piccola Yosemite per le somiglianze con il noto parco californiano ([valtellina.it](http://valtellina.it)).

Enrico Saravalle