

affaritaliani.it
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

Camminare per tenersi in forma. 5 proposte trekking tra terra e mare

Settembre è il mese ideale per camminare in libertà, si possono percorrere sentieri affascinanti alla scoperta di boschi, foliage, panorami sconfinati



Camminare tra sentieri affascinanti alla scoperta di boschi, foliage, panorami sconfinati: 5 proposte di trekking tra terra e mare

Nell'arcipelago delle isole toscane il **Walking Festival autunnale**. Escursioni per tutti su cinque delle sette isole **dell'Arcipelago Toscano**: su Elba, Pianosa, Capraia, Giglio e Giannutri, fino al 1° novembre, si svolge il Walking Festival, o Festival del Camminare, evento organizzato dal Parco Nazionale Arcipelago Toscano giunto alla sua tredicesima edizione.

Nel territorio di **Bormio** la stagione degli amori dei cervi. Se amate il foliage, non c'è posto più sorprendente del **Parco Nazionale dello Stelvio** per goderlo, immersi in sentieri e paesaggi che lo rendono un vero trattamento di **cromoterapia**. In particolare, due sono le valli più spettacolari dove il foliage diventa un'emozione imperdibile: **la Valle di Fraele e la Val Viola**.

Contrasti mozzafiato, tra il color zaffiro dei **Laghi di Cancano** e il rosso dei larici, caratterizzano le passeggiate nella dolce Valle di Fraele. Qui la conformazione è totalmente pianeggiante, così lo spettacolo è accessibile a tutti, in bici o a piedi. Percorsi adatti anche ai meno allenati, quindi davvero per tutti, rivelano ai visitatori l'originale bellezza dei due laghi artificiali formati dalle dighe di Cancano.

La Val Viola invece sorprende gli escursionisti con il suo silenzio avvolgente. Si tratta infatti di una zona protetta in cui il traffico a motore è regolamentato, così, liberi dal via vai estivo di bus e navette, la valle torna a risuonare esclusivamente dei suoni della natura. La Val Viola è una vallata ampia, pianeggiante e molto luminosa, ricoperta di imponenti abeti che si trasformano per tutto l'autunno in un manto arancione, spettacolo imperdibile per gli amanti dell'outdoor.

Un'altra passeggiata avvincente è quella in **Val Zebrù**, alla scoperta della stagione degli amori del cervo. In principio di autunno (soprattutto nelle prime settimane di ottobre) i cervi maschi, che vagano solitari, vanno in cerca dei branchi di femmine per l'annuale rito della riproduzione. Per farsi notare dalle femmine, ma anche per allontanare gli altri pretendenti maschi, i cervi emettono un forte bramito e se necessario non si sottraggono a maestose lotte a colpi di corna. Imperdibile è l'escursione organizzata in serata: si parte da **Bormio** in tardo pomeriggio e, dopo gli avvistamenti tramite binocolo, una tipica cena in rifugio attende gli escursionisti.