

FOR MEN

VIAGGI

18 PARADISI per sciare ...E NON SOLO

Se ami gli sport invernali qui trovi i comprensori più attrezzati per praticarli tutti, dallo sci allo snowboard, dalle passeggiate con le ciaspole al nordic walking, fino alle fat bike e alle arrampicate sul ghiaccio! Con un occhio ai prezzi...

di LUISA TALIENTO



ALTO ADIGE: Alta Badia

Una posizione privilegiata, direttamente sulla Sellaronda, il giro sciistico attorno al massiccio del Sella. Inoltre, piste tra i 1300 e i 2778 metri al centro del circuito sciistico Dolomiti Superski, lo snowpark sull'altopiano del Piz Sorega, homebase di snowboarder e freestyler con 34 ostacoli e, per gli amanti della velocità, il percorso senza pali o porte sulla pista Capanna Nera e Corvara. Chi vuole provare uno sport diverso può anche seguire corsi d'introduzione al biathlon al centro di Fondo di San Cassiano (dall'8 al 25 marzo). La zona di Santa Croce a Badia è invece ideale per la fat bike, un'alternativa alla classica sciata, attraverso i prati dell'Armentara (con una sosta al ristoro Ranch da André), oppure lungo il sentiero numero 15, alle porte del parco naturale Fanes Senes Braies. Tra gli eventi multi-sport da non perdere c'è The Big Challenge, che si svolge il 10 marzo a Corvara, in cui mettersi alla prova con discipline molto diverse: telemark, snowboard, sci e fat bike da neve, in compagnia di maestri, acrobati del Pirates Freestyle Team e anche Alex Ploner, pluricampione italiano di motoslitta.

MAGGIORI INFO: Alta Badia, tel. 0471/836176 oppure 0471/847037; www.altabadia.org

ALEX FILZ



ALTO ADIGE: Val Gardena

È inserita nel comprensorio sciistico Dolomiti Superski, con 1200 chilometri di piste, unite da un unico skipass. Un paradiso per lo sci, ma non solo. Il progetto Val Gardena Active, infatti, permette di provare attività diverse tutti i giorni, dal lunedì alla domenica (valgardena-active.com) spaziando dallo Skiguiding Marmolada, una gita di sei ore in compagnia di un maestro di sci alla scoperta della montagna che con i suoi 3.343 metri è la regina delle Dolomiti, alla fat bike serale, per pedalare sul monte Pana e l'Alpe di Siusi e poi concludere con una cena in baita. Poi corsi di fondo in Vallunga, l'esperienza chiamata Prima Traccia in cui si scia sulla pista La Longia, lunga dieci chilometri, prima dell'apertura dell'impianto, e voli in parapendio, insieme a piloti esperti, che partono dalla stazione a valle della seggiovia Mont Sëura - S.Cristina.

MAGGIORI INFO: **Dolomites Val Gardena**, tel. 0471/777777; www.valgardena.it

TRENTINO: Val di Fiemme

Lo sci alpino qui si traduce in 100 km di piste per tutti i gusti, da quelle nella skiarea Bellamonte-Alpe Lusia, che accarezzano i confini del parco naturale di Paneveggio Pale di San Martino, a quelle del Passo Rolle, senza contare la skiarea Alpe Cermis, con la sua lunghissima pista Olimpia (7,5 km), da cui si gode uno dei più emozionanti panorami sulle Dolomiti. Ma la Val di Fiemme fa anche rima con il fondo, con due centri attrezzati e 150 km di piste in mezzo ai boschi che hanno ospitato ben tre Campionati del Mondo di sci nordico. La più bella avventura di sci alpinismo è la traversata del Passo Mulaz, 15 km da percorrere in 6 ore, mentre il brivido è garantito con una discesa notturna in slittino nella pista illuminata di Obereggen, oppure sulla slittovia Alpine Coaster Gardoné, più di 900 metri di dossi, salti e un giro a 360 °C. a bordo di velocissime slitte a due posti.

MAGGIORI INFO: **Visit Fiemme**, tel. 0462.341419, visitfiemme.it



VIAGGI

TRENTINO: Valli Giudicarie e Valle del Chiese

Per lo sci alpino la stazione di riferimento è quella di Bolbeno, vicino a Tione, per il fondo ci sono i 5 km della pista Raggio di Luna di Bondo, in valle del Chiese, con un anello di 2 km illuminato per sciare anche la sera. Ma vale la pena di scoprire questa zona, in particolare la valle di Daone chiamata il "piccolo Canada", perché è una delle zone del Trentino più ricca di cascate ghiacciate che in pieno inverno assumono dimensioni imponenti, perfette per essere scalate in compagnia dei maestri della Daone Climbing (daoneclimbing.webnode.com).

Sono 140 le pareti di cristallo, di ogni difficoltà e lunghezza, che si formano nella parte medio-alta della valle e hanno nomi suggestivi come la Machu Picchu, la Regina del Lago, il Sogno del Gran Scozzese, o Excalibur. Si raggiungono partendo dal Lago di Malga Boazzo.

MAGGIORI INFO: Consorzio Turistico Valle del Chiese, tel. 0465/901217, www.visittrentino.info



VENETO: San Pellegrino

Gli appassionati degli sport invernali hanno a disposizione 60 km di piste da discesa di diversa lunghezza e difficoltà, uno snowpark con tre linee e diverse strutture tra cui il BigAirBag, 37 km di anelli per lo sci da fondo e tanti itinerari per le ciaspole e lo scialpinismo. Ma il Passo San Pellegrino, è anche una meta gettonatissima dai ciclisti professionisti per i loro ritiri in alta quota, come Vincenzo Nibali che ogni estate, da circa 10 anni, fa tappa al Rifugio Flora Alpina, per preparare al meglio gli appuntamenti più importanti della sua stagione agonistica. Si trova a quota 1860 ed è gestito dalla famiglia De Pellegrini che sa consigliare i percorsi giusti, adatti a tutte le capacità e in buona parte battuti anche durante la stagione invernale.

MAGGIORI INFO: Ski area San Pellegrino; www.skiareasanpellegrino.it; www.passosanpellegrino.it



VENETO: Cortina d'Ampezzo

Due appuntamenti: il Campionato Mondiale di Sci FIS 2021 e i Giochi Olimpici 2026. Motivi per non perdersi il comprensorio sciistico di Cortina d'Ampezzo che comprende l'area di Cortina, San Vito di Cadore, Auronzo e Misurina. Tra le novità della stagione la MW Experience, ideata da Raniero Campigotto, gestore del rifugio Col Gallina al passo Falzarego, un'escursione guidata con zaino sulle spalle, ciaspole ai piedi e pernottamento in quota che arriva fino al caposaldo di Cima Gallina, a 2333 metri. Include anche la sosta in un campo ARTVA

dove esercitarsi nell'utilizzo del dispositivo di ricerca in valanga. Da non perdere le cene in baita con discesa a Cortina in slittino, proposte dalla Malga Federa, il Rifugio Falleria, i Rifugi Averau e Scoiattoli. Chi ha ottime gambe può affrontare i pendii innevati con la bici da neve oppure optare per la Granfondo Dobbiaco-Cortina, dall'1 al 2 febbraio, gara internazionale di sci di fondo, che da sempre unisce nello sport atleti professionisti e dilettanti.

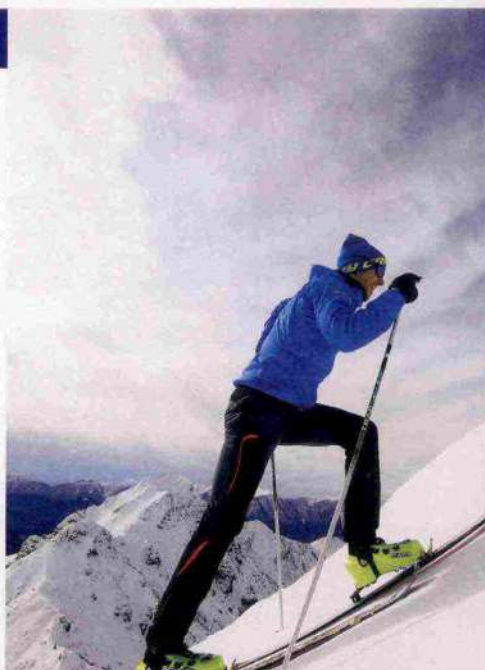
MAGGIORI INFO: Cortina Marketing, www.cortinamarketing.it

FRIULI VENEZIA GIULIA: Zoncolan

Se negli anni Venti questa è stata una delle prime destinazioni a ospitare le gare di fondo, oggi è una delle prime a offrire il Fly&Ski, il sorvolo delle Alpi Carniche con un ultraleggero abbinato a una giornata di sci sullo Zoncolan.

Il comprensorio, con accesso da Ravascletto e da Sutrio, ha le piste rivolte a est, e permette di sciare sempre al sole e con una neve farinosa, un "plus" decisamente unico in tutto l'arco alpino. Per tutto l'inverno chi soggiorna qui può contare sull'offerta "Vivi l'inverno", che include proposte che spaziano dalle escursioni con le racchette allo scialpinismo, fino allo Ski&Taste, dove lo sci si sposa con degustazioni di vini e prodotti friulani, o lo SkiPass & Wellness, con accesso alle terme di Arta per rilassarsi dopo una giornata di sport.

MAGGIORI INFO: Promotour, tel. 800/016044, www.promotour.org





GUIDEDOLANITI.COM

FRIULI VENEZIA GIULIA: Piancavallo

La soleggiata conca delle Roncjade è il luogo ideale per pedalare in fat bike. Basta seguire il percorso ben segnalato nella faggeta ricoperta dalla neve, di 6 km con un dislivello totale di circa 95 metri e il panorama del Monte Cavallo. Ci si diverte anche scendendo lungo le direttrici principali o lungo le numerose varianti destinate ai più esperti, oppure affrontando gli ostacoli della pista di bordercross e skicross, due discipline olimpiche, a Casere con un tracciato fisso che ospita anche gare, che gli sportivi devono percorrere durante la gara nel minor tempo possibile. Non mancano Palaghiaccio e il Palasport, con campi da basket, pallavolo e calcio a cinque. A Piancavallo si trova anche la Antartika Sleddog School (www.antarticaitalia.it) che organizza corsi di musher ed escursioni in slitta. **MAGGIORI INFO: Piancavallo Infopoint, tel. 0434/655191; www.turismofvg.it**



LOMBARDIA: Livigno

Ci sono 115 km di piste, l'ampliamento della pista di fondo e 100 km quadrati di backcountry, immense distese di neve soffice e fresca pronte a essere solcate da sci e snowboard. Ma si può andare oltre, perché durante tutta la stagione invernale Livigno offre anche tante opportunità di attività outdoor per sfidare sé stessi e i propri limiti. Per gli amanti delle due ruote, per esempio, c'è la bici sulla neve, con un percorso di 20 km sulla pedonale battuta lungo la valle, oppure qualcosa di più scenografico come la Val Federia o i sentieri del Larix Park. Per chi vuole semplicemente godersi la bellezza del paesaggio camminando ci sono invece il nordic walking e le ciaspole. Non mancano poi le occasioni e le strutture per l'equitazione, la discesa sulla slitta, il pattinaggio e l'arrampicata sul ghiaccio, mentre per gli amanti dell'adrenalina è imperdibile il parapendio, con decolli dal Carosello 3000, Blesaccia 2, Mottolino e Monte della Neve.

MAGGIORI INFO: Livigno, tel. 0342/977800; www.livigno.eu

EMILIA ROMAGNA: Cerreto Laghi

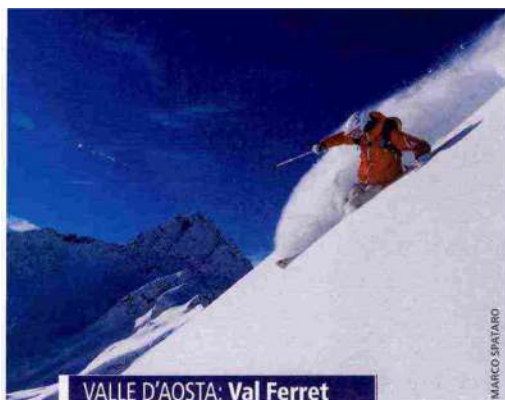
Si scia nello scenario del parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano, attorno a un lago di origine glaciale, ai piedi del monte La Nuda. Moltissimi gli sport "green" che si possono praticare, tra i quali le ciaspolate, con soggiorno in nuovi rifugi come Il mulino di Cerreto Alpi ricavato da un antico mulino ad acqua, ma anche esperienze di nordic walking organizzate da quasi tutti i rifugi del territorio, che offrono anche l'attrezzatura adeguata. Il Centro Nazionale Appennino Adventures di Mtb (www.amibike.com) propone itinerari per vivere sulle due ruote la montagna reggiana anche in inverno. Non manca lo snowpark, da poco rimodernato, dove allenarsi con la tavola, mentre il divertimento è assicurato al Palaghiaccio, una delle più importanti strutture del centro Italia, che vanta una pista olimpica omologata di 1800 metri quadrati. **MAGGIORI INFO: Cerreto Laghi, tel. 324/6165643; www.cerretolaghi.info**



CARLO ALBERTO CONTI

PIEMONTE: Alta Val Chisone

Un'esperienza che da sola vale il viaggio, quella del "triangolo sogno degli alpinisti" che da Pian dell'Alpe porta alla vetta del Monte François Peloux a 2772 metri. Un piano inclinato di 900 metri che agli amanti dello scialpinismo, con esperienza e voglia di avventura, permette di raggiungere la cresta che separa la Val Chisone dalla Val di Susa. Ma la Val Chisone è anche famosa tra i bikers invernali per il Rifugio Selliers, a 2023 metri, nel cuore del parco Orsiera-Rocciavré, da raggiungere pedalando sulla neve, tra asfalto e pista forestale. La Val Chisone fa parte del Consorzio Sciistico della Via Lattea con 212 piste servite da 69 impianti. Altrettanto ricca l'offerta per snowboard e sci di fondo, con lo stadio Olimpico a Pragelato e i percorsi dedicati a Sestriere e Claviere. **MAGGIORI INFO: Turismo Via Lattea, tel. 0122/755444; turismovialattea.it**



MARCO SPATARO

VALLE D'AOSTA: Val Ferret

365 giorni all'anno, senza rinunciare mai alla Mtb. L'inverno è la stagione migliore per affrontare la pianeggiante Val Ferret, ai piedi del Monte Bianco e delle Grandes Jorasses. Le escursioni sono possibili anche alla sera, in compagnia delle guide di SnowBike (snowbike.vda.it), che svelano tutti i trucchi per pedalare correttamente sulla neve. Lo stesso maestro scenario fa da cornice agli anelli per il fondo, aperti fino a maggio, e alle discese che fanno parte del comprensorio di Courmayeur, la stazione sciistica che offre anche il Mountain Sport Center, 25 mila metri quadrati, in cui provare arrampicata sportiva, pattinaggio su ghiaccio, tennis, basket, squash, skateboard, per poi rilassarsi nell'area benessere o davanti a una fonduta al formaggio del SunnySide Restaurant & Café. IL VIAGGIO: Courmayeur Mont Blanc, tel. 0165.841612, courmayeur-montblanc.it

TOSCANA: Abetone

La Zeno Colò 3, oltre a essere una delle piste più belle d'Italia, è dedicata al campione che è considerato il padre dello sci moderno. E basta questo per capire quanto si possa sciare bene sulla montagna pistoiese e i suoi tracciati di oltre 50 km. Il comprensorio copre la Val di Luce, la Valle dello Scoltenna, la Valle del Sestaione e la Val di Lima, usufruibili con un unico Multipass Abetone. Imperdibile per chi ama le ciaspole la Abetone-Verginetta-Boscolungo, una sfida di due ore e mezza molto impegnativa fra i boschi del Monte Maiori, mentre Maresca è la meta tradizionale per il fondo, nel tracciato che inizia dalla Casetta dei Pulledrari e si sviluppa nella Foresta del Teso. Questa è anche una delle mete delle escursioni sulle fat bike organizzate da AS ADS (www.weloveabetone.it) che noleggia anche bici e attrezzature dell'ultima generazione.

IL VIAGGIO: Info Point Abetone, tel. 0573.60231, www.abetone.com



LAZIO: Monte Livata

La stazione sciistica più vicina a Roma, oltre allo sci e allo snowboard, sa riservare belle sorprese a chi è in cerca di avventure outdoor perché si trova immersa nella natura del Parco Regionale Monti Simbruini, da esplorare in sella a una fat bike. Le escursioni più belle sono organizzate dal Rifugio Viperella di Campo Staffi (www.rifugioviperella.org) e partono da 1836 metri di quota per inoltrarsi nel parco. Con l'Associazione Vivere l'Aniene (www.viverelaniene.com), invece, si parte per escursioni al tramonto o in notturna che portano sul Monte Autore, che con i suoi 1885 metri è una delle maggiori cime del subappennino laziale, oppure verso Campo dell'Osso, un percorso di 6 km tra le faggete innevate che parte dal Centro Visita del Monte Livata e arriva a 1550 metri di quota.

IL VIAGGIO: Livata, Info Point, tel. 324.8626357, www.livata.com; www.parcomontisimbruini.it

IL VIAGGIO: Livata, Info Point, tel. 324.8626357, www.livata.com; www.parcomontisimbruini.it

ABRUZZO: Gran Sasso

I Prati di Tivo, sul Gran Sasso, offrono impianti appena ristrutturati che portano a sciare sul versante teramano del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga. La destinazione è anche il punto di riferimento per gli appassionati di fat bike, anche a pedalata assistita, e bici Plus con gomme da 3 pollici, che possono trovare tutta l'attrezzatura al Bike Park. Si possono scegliere 6 percorsi diversi, a seconda del proprio allenamento. Partono dal pratone iniziale del bosco e si snodano attraverso numerose curve, dosse e varianti. Oltre agli ostacoli naturali, come pietre e gimkane tra gli alberi innevati, ci sono diverse rampe di legno e appoggi per migliorare il proprio stile di guida. Molto belle anche le sfide per raggiungere con le ciaspole il Rifugio Garibaldi, a 2231 metri, attraversando la Val Maione, o il Rifugio Franchetti, a 2433 metri. IL VIAGGIO: Prati di Tivo, www.pratiditivo.it



VIAGGI

CALABRIA: Parco Nazionale dell'Aspromonte

Gambarie si trova nel cuore del Parco Nazionale dell'Aspromonte, nel comune di Santo Stefano, ed è una delle stazioni sciistiche più suggestive della Calabria, a 1400 metri sul livello del mare, dove nacque nel 1956 la prima seggiovia del Sud. Le piste per lo sci alpino si snodano per 10 chilometri, tra i 1700 e i 1350 metri di altitudine, e offrono meravigliosi panorami sullo Stretto di Messina e sulla Costa Viola, che si trova a solo 30 km. Decisamente più numerosi sono i percorsi adatti alle racchette e al fondo, verso il Monte Scirocco e il Montalto, senza scordare la recente apertura del Gambarie Bike Park che è stato inaugurato da Vittorio Brumotti, pluricampione di bikecross, con 50 km e otto percorsi contrassegnati da otto colori diversi che rappresentano gradi di difficoltà diverse, cinque dei quali possono essere percorsi sia in salita che in discesa. Anche in mezzo alla neve. IL VIAGGIO: Operatori Turistici Gambarie, tel. 0965.1816900, www.operatorigambarie.it; www.parcoaspromonte.gov.it

MOLISE: Campitello Matese

Il comprensorio è famoso soprattutto per lo sci alpino, con piste di ogni difficoltà e cambi di pendenza, ammirando i Monti del Matese, in particolare le tre cime di Monte Miletto, Monte Croce e Monte Gallinola, tutte a poca distanza l'una dall'altra. Ma qui si pratica anche lo scialpinismo, salendo e scendendo senza impianti, per scoprire gli angoli e i pendii più belli e remoti della montagna, e l'alpinismo invernale, per vivere un'autentica avventura in verticale. Un'esperienza che si può fare in compagnia della guida alpina Riccardo Quaranta (www.riccardoclimbing.com) che organizza anche corsi per imparare la tecnica di progressione sul terreno innevato/ghiacciato con pizzoza, ramponi, l'autoarresto, le tecniche di sicurezza e la nivologia.

IL VIAGGIO: Campitello Matese, Info Point tel. 390.874784185, www.moliseturismo.net

**SICILIA: Etna**

Le piste da sci degli impianti di Etna Nord, e cioè quelli di Piano Provenzana a quota 1810 metri, che si raggiungono da Linguaglossa, sono le più spettacolari perché offrono il panorama del mar Ionio e di Taormina. Ma l'Etna (o Mungibeddu, in dialetto siciliano) è adatto anche per chi cammina sulle ciaspole o fa salti sulle tavole partendo dallo snow park Etna sud, con 3 jump di varie misure e svariati rail piazzati lungo tutto lo snowpark. E poi c'è il freeride con le guide di EtnaSci (www.etnasci.it), con cui affrontare la Grande Traversata Etna, da sud a nord, o le escursioni con le pelli di foca sul versante sud/ovest e nord, soggiornando in rifugio. E in bici? Si parte dal Rifugio Sapienza Nicolosi, lungo il tracciato chiamato Salto del Cane, passando per le Ruote del Carretto. IL VIAGGIO: Parco Etna, www.parco-etna.it

