

NATURAL  
style

natural  
WELLNESS

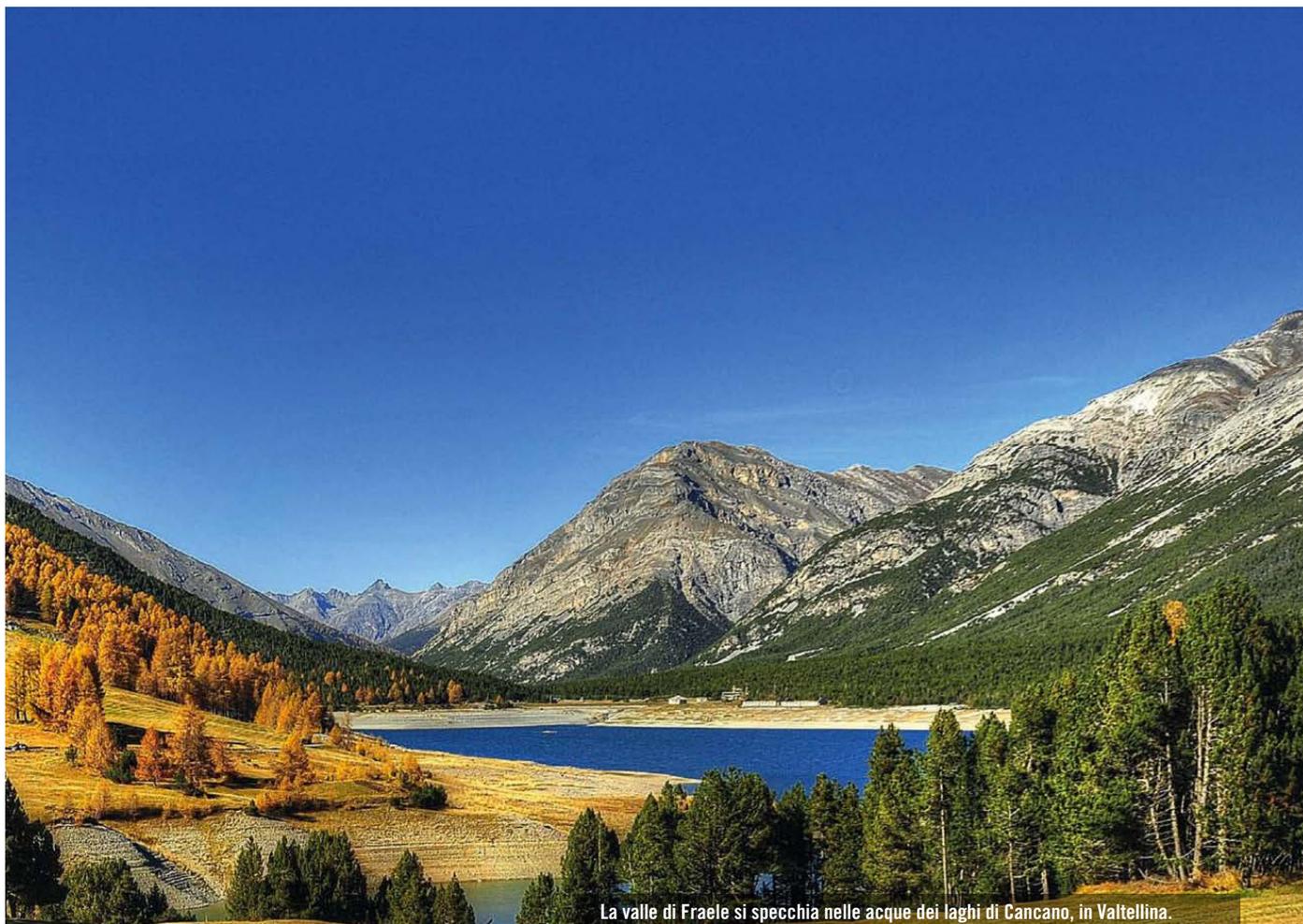
# Foliage d'autunno

*Scenari alpini che sembrano dipinti d'autore:  
ecco dove immergersi nei colori del bosco*

*Andar per faggete e giardini botanici in Valle d'Aosta. In Alto Adige, tra abeti, larici e pini,  
sui sentieri di Sigmund Freud. Sui laghetti della Valtellina o a bordo del Glacier Express,  
lo storico trenino che regala panorami di valli, borghi e vette svizzere*

di ALESSANDRA FUSÉ

Valtellina Turismo



La valle di Fraele si specchia nelle acque dei laghi di Cancano, in Valtellina.

Lo si chiama “foliage”, prendendo in prestito una parola inglese che indica i colori della natura nella sua elegante versione autunnale: in questo periodo le chiome degli alberi si tingono dei colori caldi che variano dal rosso al marrone, dall'arancio al giallo, dall'oro al verde chiaro. Un caleidoscopio di sfumature che punteggia le vallate alpine di media montagna dove si trovano alcuni protagonisti di questa magica trasformazione come la betulla, il larice e l'acero. A seconda dell'altitudine, il bosco cambia le tonalità del suo “abito”: una passeggiata in quota (dagli 800 ai 1.300 metri di altitudine è l'ideale) diventa l'occasione per vivere da vicino e toccare con mano la natura che si appresta a riposare, imparando a conoscere decine di specie arboree che proprio tra ottobre e novembre si diversificano l'una dall'altra grazie ai diversi colori. Ecco alcune tra le più belle destinazioni sull'arco alpino per immergersi nelle valli più variopinte e nello stesso tempo vivere esperienze particolari.

## ALTO ADIGE

A due passi da Bolzano, facile da raggiungere, l'altopiano del Renon racchiude tutta la bellezza alpina. Si passa dai dolci vigneti fino alle vette rocciose, passando per le celebri piramidi di terra, tra le più belle d'Europa, e sentieri tematici dove perdersi in storia, cultura e tradizioni. Queste formazioni di argilla risalenti a 25 mila anni fa sono circondate da larici e abeti che colorano il paesaggio rispettivamente di giallo-oro e verde, creando contrasto con la terra rossastra. Un santuario naturale che fa battere il cuore. Tra i sentieri più belli e interessanti che regalano angoli bucolici c'è il sentiero Hirtensteig, il Sentiero dei Pastori, che si snoda tra prati, boschi e incantevoli malghe in un percorso con stazioni tematiche che raccontano passato e ▶

*Qui sotto, lo Sciliar visto dall'altopiano del Renon, luogo privilegiato per ammirare a 360 gradi le più belle montagne altoatesine con i colori strepitosi dei boschi in autunno. Il Renon si raggiunge in funivia dal centro di Bolzano.*





Un bosco misto di larici, betulle e abeti. Sullo sfondo svetta il Monte Bianco con i suoi 4.810 metri, il tetto d'Europa.

presente di questo antico mestiere. Con la guida escursionistica ambientale Karl Unterhofer, oltre a conoscere tutti i segreti della fauna e della flora, si può provare l'“esperienza sensoriale nel bosco”, con momenti per tuffarsi nella natura anche con speciali tecniche di respirazione (prenotazioni presso l'Associazione Turistica Renon tel. 0471-356100). Si toccano gli aghi dell'abete rosso, più pungenti di quelli del larice; ci si ferma davanti alla rosa canina, ormai priva di petali; si sente il profumo dei funghi porcini; si accarezzano i vari tipi di muschi. E per chi vuole anche assaggiare tutti questi ingredienti, si può ampliare il proprio contatto con la natura con la “cena del bosco” dell'hotel Tann di Collalbo: ogni mercoledì Barbara Plunger Untermarzoner raccoglie personalmente gli ingredienti per realizzare piatti innovativi, come flan di ortica di bosco, marmellata di rosa canina, crema di mele con crostino di muschio islandese, gnocchi con sugo ai porcini, germogli di larice. Un'esplosione inconsueta di sapori inediti.

Al fascino del Renon non seppa resistere neppure Sigmund Freud: all'inventore della psicanalisi è stato dedicato un sentiero panoramico che unisce Collalbo con Costalovara (il sentiero che Freud amava percorrere durante le sue vacanze a Collalbo). Per ritornare si può prendere il caratteristico trenino del Renon, che in 10 minuti riporta a Collalbo regalando una vista fiabesca, un'immersione nella natura punteggiata dalle betulle. Le “stazioni” intermedie sono situate in mezzo al prato, appaiono come un minu-

scolo riparo in legno che commuove per la sua autenticità. Si torna indietro nel tempo. Difficile resistere alla tentazione di scendere per aspettare nel silenzio il successivo treno, avvolti dal fascino di questo affresco open air. Info: [www.ritten.com](http://www.ritten.com)

## VALTELLINA

Ammirare il foliage tra i laghetti alpini è un'esperienza che appaga la vista: i mille colori riflessi nei piccoli specchi d'acqua raddoppiano le emozioni. La Valtellina è un territorio ricco di scenografici specchi d'acqua dove le nuance dei boschi sembrano disegnate ad acquarello sulla loro superficie. Nella suggestiva Val di Mello risplende il famoso Bidet della Contessa con le sue tonalità turchesi mentre in Valmalenco, dal paese di San Giuseppe, si cammina tra larici e abeti al lago Lagazuolo, due intensi chilometri costantemente in salita, da percorrere lentamente tra le tonalità autunnali che paiono ricamare la vallata. Per chi ama le passeggiate più pianeggianti senza rinunciare al flair alpino, la Valdidentro propone la bellissima Val Viola: a ottobre i colori accesi dei larici che si tingono di giallo sono uno show a cielo aperto. Partendo da Arnoga, la Val Viola è sostanzialmente pianeggiante: il bianco delle vette di Cima Piazzis e il Corno Dosdè contrasta con i colori del bosco e con il turchese acceso dei laghi di Cancano, protagonisti di questo perfetto quadro autunnale. Info: [www.valtellina.it](http://www.valtellina.it)

## INCONTRO COL CERVO

Nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio, la Val Zebrù è una vallata che abbina al meglio la bellezza del foliage con l'esperienza del bramito del cervo: è una delle aree con la più alta presenza di ungulati. La sorpresa è garantita: accompagnati da una guida, silenziosamente, ci si lascia trasportare dalla dimensione eterna della natura, che da sempre rispetta i propri ritmi. La foresta alpina si appresta al riposo e i cervi iniziano il periodo “dell'amore”, facendo riecheggiare con forza il potente bramito per la conquista degli harem di femmine. Info: [www.bormio.eu](http://www.bormio.eu)

Enrico Romanzini



Lagazuolo, laghetto alpino a 1.900 metri in Valmalenco.



Il Glacier Express, in Svizzera, nella tratta che unisce Oberalp con Andermatt.



Bormio: un bosco di larici dipinge il paesaggio del Parco Nazionale dello Stelvio.

verso il passo dell'Oberalp, a 2.033 metri, il punto più in quota del percorso. La vegetazione si dirada, gli alberi sono più bassi e l'erba ormai ingiallita conferisce al panorama quella calma tipica autunnale. Al ritmo quasi onirico del treno, come un miraggio in mezzo a una valle costellata dai fiammanti colori, appare la grande Abbazia benedettina di Disentis. Il treno prosegue per Ruinaulta, una delle attrazioni più spettacolari della Svizzera: una fermata da vivere "al di là del finestrino". Si scende e il foliage si materializza in modo concreto: l'autunno è da vivere a piedi (o in rafting, per chi ama sentire l'adrenalina) nell'imponente Grand Canyon svizzero scavato in 10 mila anni dal fiume Reno. Chi vuole lasciarsi ammaliare dal fascino del passato può optare per la carrozza trainata da cavalli, il mezzo di trasporto ai tempi di Goethe, in partenza dal centro di Andermatt. L'affascinante "Postale del Gottardo" condotto da un cocchiere in costume d'epoca e trainato da 5 destrieri percorre la Valle di Orsera in tutto il suo splendore autunnale fino ad arrivare alla vecchia via del Gottardo e terminare il giro ad Airolo, nel Canton Ticino. Info: [www.svizzera.it](http://www.svizzera.it)

## ALPI SVIZZERE

Sembra sfrecciare direttamente sui pascoli: il Glacier Express (il treno rapido più lento del mondo) diventa parte del paesaggio, un mezzo di trasporto green che valorizza le splendide vallate delle Alpi svizzere. E sempre "total green" è Andermatt, tra le cittadine più ecologiche e sostenibili d'Europa, a partire dal divieto di circolare con le auto. Lo scenario in cui è avvolta lascia senza fiato: si trova a 1.444 metri, ai piedi del massiccio del San Gottardo. A Johann Wolfgang von Goethe piacque moltissimo: "Di tutte le regioni che conosco, è la più interessante e quella che preferisco", e lo stesso parere viene espresso da chi percorre la regione a bordo del Glacier Express. Dal 1930 questo treno speciale incanta per i fantastici scenari che attraversa: da fine settembre a novembre i 300 chilometri che percorre sono una carrellata di immagini da imprimere nella memoria. Tra le tratte più emozionanti da esplorare in ottobre e inizio novembre c'è quella che conduce

## VALLE D'AOSTA

Con il Monte Bianco a fare da cornice, la Valle d'Aosta è un luogo privilegiato dei trekking autunnali. Il faggeto di Courtil, la minuscola frazione di Bard, il più piccolo comune italiano, diventa un disegno dalle gradazioni che passano dal giallo al rosso-bruno: ai piedi dei faggi si forma un enorme, morbido tappeto di foglie. Gli aceri sono lo spettacolo naturale del parco del castello Passerin d'Entrèves, a Châtillon: le foglie rosse tingono il giardino rinascimentale francese per tutta la stagione. A Entrebin, sulla collina di Aosta, si trova il Parque d'Euntrebeun che ospita circa 200 specie arboree d'affascinante qualità cromatica, grazie al giallo di frassini e olmi e all'arancio dei castagni. I quasi 350 chilometri di Cammino Balteo che si sviluppa in un giro ad anelli tra sentieri e mulattiere diventa un appuntamento autunnale da non perdere. Info: [www.lovevda.it](http://www.lovevda.it)