

Men'sHealth

VACANZA, FALLA ACTIVE!

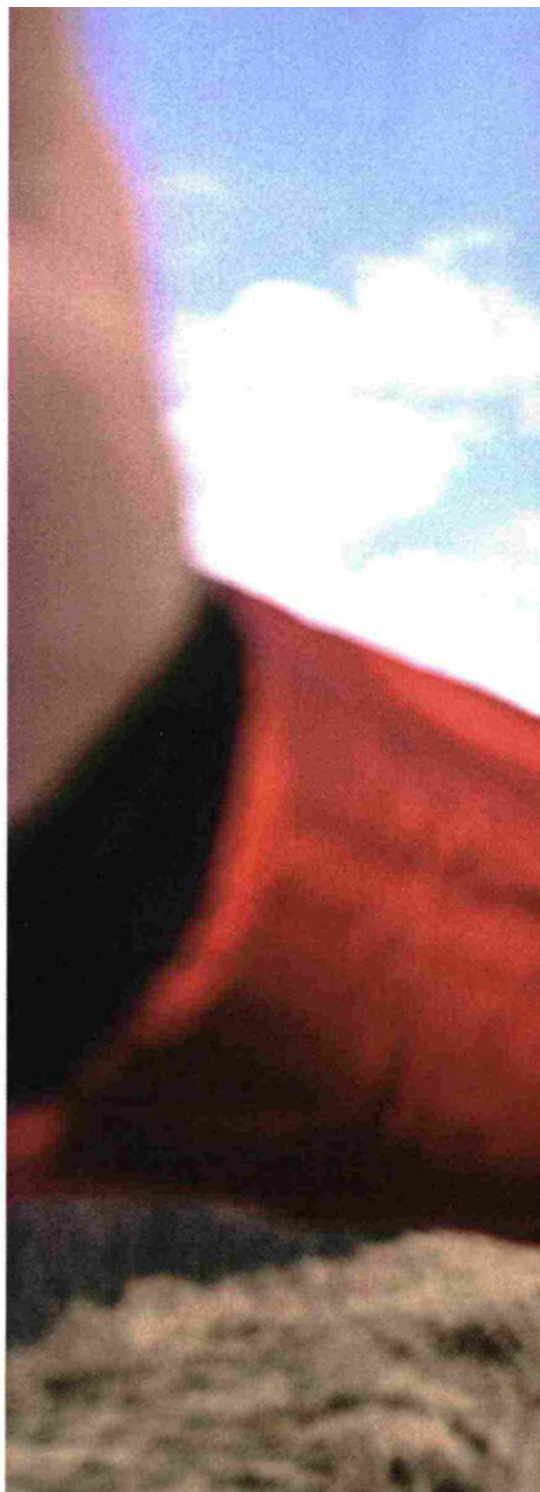
Dal trekking all'arrampicata, dal surf alla vela. E ancora rafting, canyoning, corsa, bike, parapendio, nautica, nordic walking, con le vette alpine sullo sfondo o il mare davanti. Se cerchi una vacanza attiva, sei nel Paese giusto

DI ORIANA DAVINI



SAPEVI CHE IN ITALIA ci sono oltre 100 cammini e 18mila km di itinerari ciclabili? La nuova strategia di promozione turistica nazionale punta anche sul turismo attivo, un patrimonio che ogni anno diventa più ampio e strutturato, grazie a nuove proposte e servizi ad hoc che mescolano sport, cultura, benessere ed enogastronomia. Perché l'obiettivo è rigenerarsi, coltivare il benessere psico-fisico e ritrovare le energie. Secondo l'ultimo report rilasciato da Pitchup, piattaforma europea di instant booking per le vacanze outdoor, nel 2022 l'Italia ha registrato una crescita del 900% rispetto al 2021. Un trend che probabilmente continuerà a crescere. Se non hai ancora prenotato e stai cercando nuovi stimoli, ti suggeriamo quattro destinazioni per le tue vacanze attive.

FOTO: GETTY IMAGES



Livigno, il nostro Piccolo Tibet, regno dell'outdoor

CON I SUOI 1876 METRI D'ALTITUDINE,

Livigno è il secondo Comune più elevato d'Italia. E la meta perfetta per gli amanti degli sport outdoor. Difficile scegliere tra bicicletta, hiking, trekking, arrampicata, sport acquatici come canoa e kayak nel lago navigabile di Livigno? Provali tutti! Con 600 km di sentieri tracciati, le palestre di roccia della Val Masino, il Sasso Remenno, il più grande monolite roccioso d'Europa, e poi una golf training area, ovviamente la più alta d'Europa. Vuoi più adrenalina? Prova Fly Emotion, per volare da Albaredo di San Marco a Berna appeso a un cavo d'acciaio.



Prova il Sup nel Canyon Park della Garfagnana

IL BELLO DELLA GARFAGNANA? C'È TUTTO

e pochi la conoscono: il mare è a poca distanza, i monti le regalano aria fresca, ottima cucina e tantissime occasioni per fare sport outdoor. Fuori dalle rotte più battute del turismo in Toscana, in zona Bagni di Lucca, c'è Canyon Park: un fiume spettacolare e un canyon da scoprire, un bosco e una laguna. Qui si possono praticare attività per stare bene nella natura, come yoga nel bosco su una piattaforma sopraelevata, Sup Yoga sul fiume oppure lanciarsi su teleferiche lunghe oltre 100 metri sopra le rapide, attraversare ponti tibetani, slack lines e passaggi su roccia, praticare arrampicata sportiva ed esplorare il canyon in Sup.

Fatti trascinare dal vento sulle onde della Gallura

MARE CRISTALLINO E VENTO:

se ami windsurf, kitesurf e vela, la Gallura è la tua destinazione, tra onde da sfidare e chilometri di coste da esplorare. Punta sulle spiagge di Porto Pollo, Isola Rossa, Stintino e San Teodoro, dove puoi noleggiare l'attrezzatura che ti occorre e conoscere surfisti in arrivo da tutto il mondo, attirati da quel mix di fascino selvaggio e natura. E magari prendere anche qualche brevetto nei tanti centri diving specializzati o provare il golf in campi famosi come Is Molas e Pevero. Non ti basta? C'è anche il Parco naturale della Maddalena da scoprire in barca a vela.

