

GRAZIA

Estate in montagna: le mete più belle in base a quello che vi piace fare



L'estate in montagna accontenta tutti, dagli sportivi a chi cerca il relax. E regala grandi soddisfazioni a tavola: ecco dove trovare quello che cercate

Integralisti del mare e della tintarella in spiaggia, avete mai provato a passare un'**estate in montagna**?

Finché non si prova questo tipo di vacanza non ci si rende conto del *mare* di cose che si possono fare, compreso il dolce far nulla.

Magari a bordo di una piscina panoramica come alla Spa del **Falkensteiner Hotel Kronplatz**.

E, quanto al cibo, si mangia con più gusto dopo un trekking o un giro in bicicletta: dai **Picnic in Vetta in Alto Adige** ai **rifugi veneti** da veri gourmet.

I bambini poi non potranno mai annoiarsi tra parchi avventura - come il **Larix Park di Livigno** - e le **fattorie didattiche del Trentino**.

Anche gli amici a quattro zampe saranno felici di venire con voi con i **Dog Trekking** organizzati **in Friuli**.

Per un'immersione rigenerante e disintossicante (soprattutto senza notifiche whatsapp e co.) nella natura dedicatevi al *forest bathing* oppure al **biowatching** a cura di **WWF Travel**.

Vi abbiamo convinto? Leggete di seguito e trovate la meta che fa per voi e la vostra estate in montagna.

Estate in montagna: le mete migliori per trovare quello che cercate



Enogastronomia: le mete perfette per passare l'estate in montagna se amate mangiare bene

Quanto è appagante sedersi a tavola (senza sensi di colpa!) dopo un'escursione in montagna?

Il nostro paese non solo offre eccellenze enogastronomiche in ogni regione ma anche contesti naturalistici unici al mondo in cui gustarle.

È il caso del **Rifugio Averau** a Passo Giau (Belluno) - annoverato dal prestigioso Times come uno dei migliori ristoranti di montagna delle Alpi - dove si può pranzare su una terrazza panoramica: la vista spazia dal massiccio Croda da Lago fino alle Pale di San Martino e la Marmolada.

Assaggiate i Cappelli d'alpino, pasta fresca ripiena di formaggio e noci con pomodoro e timo.

Preferite piuttosto consumare il vostro meritato pasto su un prato circondati dalla maestosità delle Dolomiti?

In Alta Badia questa estate arriva la novità dei **Picnic in Vetta** preparati dai rifugi con prodotti tipici e dolci fatti in casa (in dotazione anche tovaglia e posate).

Un piccolo tour gastronomico da affrontare in sella è invece il **Giro delle Malghe** a Sauris: neanche a dirlo, grande protagonista è il suo prosciutto IGP che deve la sua unicità al particolare metodo di affumicatura ottenuto bruciando legno di faggio dei boschi locali.

E come non menzionare un “pezzo forte” dei nostri alpeggi: il formaggio.

Il Trentino ospita la **Strada dei Formaggi delle Dolomiti** con partenza dalla Val di Fiemme - da provare il Caprino di Cavalese da abbinare all’ottimo miele di queste valli - proseguendo per la Val di Fassa (con il suo Puzzone di Moena) e la Valle di Primiero da cui prende il nome l’omonimo formaggio.

Per gli appassionati non mancano occasioni per sapere di più sulla produzione casearia, voce (e vanto) dell'economia montana: la **Latteria di Livigno** riunisce piccoli produttori locali e organizza visite guidate e degustazioni di latte, yogurt e burro.

E formaggi chiamano vino, uno degli accostamenti più goduriosi che ci possano essere (non ce ne vogliono i dietologi).

Non perdetevi la **Strada del vino e dei sapori del Trentino**: uno dei suoi itinerari prevede l'incontro con cinque vitigni della zona (Marzemino, Nosiola, Trentodoc, Müller Thurgau e Teroldego Rotaliano).

Se passate per Merano merita una sosta la **Tenuta Kränzelhof** a Cermes: ottocento anni di storia e quasi una ventina di etichette tra cui il rosso Farnatzer.

Siete più tipi da birra? Pare si trovi proprio sulle nostre Alpi il birrificio più alto d'Europa, il **1816** (altitudine della città che lo ospita, Livigno) che organizza tasting con mastri birrai e non solo.

Una novità del 2021 è il **Beer Bike Tour**: tour alla scoperta dei prodotti del territorio da abbinare.



Benessere e relax

Shinrin-yoku. Lo hanno inventato i giapponesi ma oggi il *forest-bathing* si pratica anche in Italia nel “Parco del Respiro” a Fai della Paganella: camminare in un bosco ed essere avvolti dal suo silenzio e dai suoi profumi – in questo caso di una faggeta – aiuta a ridurre lo stress.

Provatelo nel **Sentiero dei Reti** – tracciato di poco più di un chilometro che porta al sito archeologico Doss Castel – che, tra abeti rossi, larici e pini si collega poi al **Sentiero Acqua e Faggi**.

E di *barefoot walking* - camminare a piedi nudi in un ruscello o su un prato – ne avete mai sentito parlare? La Val di Rabbi ospita il **primo centro Kneipp all'aperto del Trentino**: un'area verde di oltre cinquecento metri quadrati con percorsi ad hoc tra corteccie, erba, ciottoli, legno e l'alternarsi di acqua calda e fredda.

Potrete riscoprire il contatto con la terra anche lungo il **Sentiero Sensoriale di Bellamonte** in Val di Fiemme - passeggiata segnalata di quasi tre chilometri in un bosco – e in Val Nambrone dove si snodano, oltre al *barefoot* e al *natural Kneipp*, diversi itinerari dedicati al *tree hugging* o silvoterapia (l'abbracciare gli alberi come antistress).

Sessioni di Hatha, Vinyasa, Pranayama e Yin yoga con panorama montano è il programma di **Mountain Paradise Yoga** in Valle Aurina dall'1 al 4 luglio con insegnanti qualificati e lezioni per ogni livello.

Saluto al Sole da provare anche a Livigno dove, tutte le domeniche dal 18 luglio al 29 agosto, viene organizzata una **Yoga Experience** con vista sulla vallata (partenza all'alba al Ristoro Carosello 3000) e wellness brunch a seguire.

Sempre la località valtellinese ospita il centro sportivo e benessere tra i più alti d'Europa: **Aquagranda Active You!**, diecimila metri quadri tra palestra panoramica, piscina da 25 metri, pista d'atletica e campo da calcio. Non mancano Baby Pool, Family Sauna e Hammam.

Dedicate a chi è in cerca di quiete l'area Wellness&Relax - con piscina (anche di acqua salata), idromassaggio, bagno turco, bio sauna, sauna finlandese 90°, pozzo freddo, percorso Kneipp e tinozze esterne riscaldate - e quella Health&Beauty.

Per le cure termali invece dirigetevi a Caderzone Terme (una ventina di minuti d'auto da Madonna di Campiglio) dove vi aspetta un centro d'eccellenza, **Borgo Salute**, e alle **Terme di Pejo** - sempre in Trentino – dove si possono seguire anche trattamenti idropinici, balneoterapia e fangoterapia.

Spa con vista su Plan de Corones al **Falkensteiner Hotel Kronplatz**: più di mille metri quadri con piscina rooftop all'ultimo piano, sessioni di yoga all'aperto, sauna finlandese, palestra, lounge panoramica e una scenografica parete da arrampicata.



Estate in montagna in famiglia

La montagna per i bambini è come un grande parco giochi, continuamente stimolati da natura e animali.

Non mancano quindi le occasioni per rendere felici i più piccoli come la visita alla **Malga Vago** a Livigno dove cimentarsi nella mungitura del latte e nel dare da bere ai vitellini (dal 14 giugno al 9 settembre tutti i lunedì, martedì, mercoledì e giovedì dalle 17 alle 18).

Un'escursione tra mucche e marmotte vi aspetta a **Passo Giau** in Veneto: dal parcheggio va preso il sentiero n° 436 fino alla forcella Col Piombin.

I più fortunati potrebbero udire gli inconfondibili fischi dei simpatici roditori che popolano i prati di questo angolo delle Dolomiti a 2.237 metri di altitudine.

Caprette, pecore e maialini sono pronti a farsi accarezzare alla **Malga Juribello** nel cuore del Parco Naturale di Paneveggio: si parte da Passo Rolle e in poco più di mezz'ora - anche con passeggino da trekking - si raggiunge con facilità questa meta che vanta le Pale di San Martino come sfondo.

Una fattoria didattica vi attende alla **Malga Ritorto** (Pinzolo) facilmente raggiungibile percorrendo in meno di un'ora una stradina asfaltata che parte da località Patascoss.

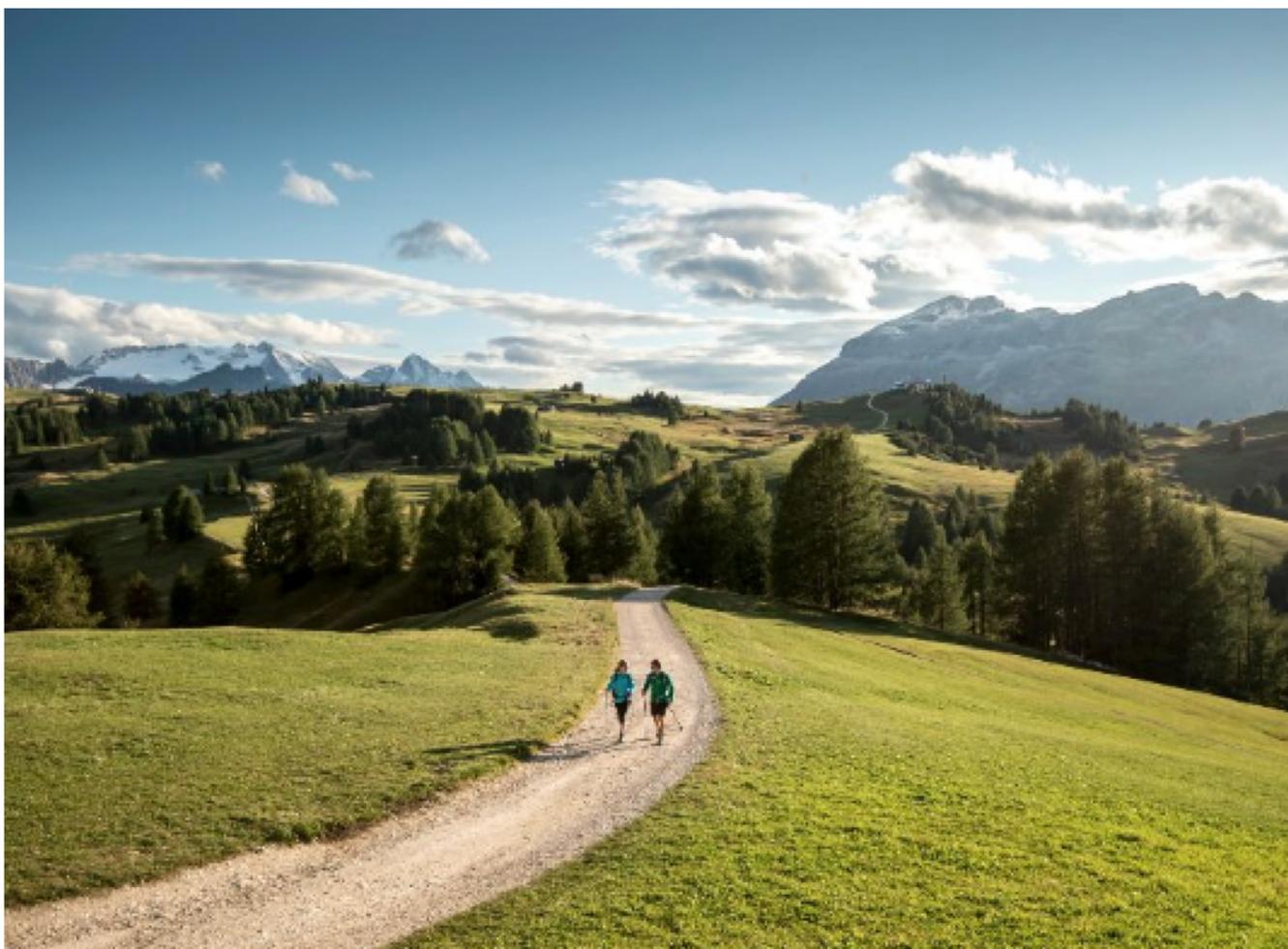
Animali intagliati nel legno s'incontrano invece lungo il **WoodyWalk** a Bressanone, passeggiata circolare (dislivello di 100 metri e lunghezza complessiva di cinque chilometri) con vista sul Sass di Putia e il gruppo delle Odle e che porta alla Malga Rossalm.

Da affrontare invece con il porta bimbo i percorsi trentini che conducono ai **Laghi di Cornisello** in Val Nembrone e al **Lago di Nambino**.

“Passeggiate” ma sugli alberi sono previste in vari parchi avventura come il **Dolomiti Action** (Campitello di Fassa) tra ponti nepalesi, travi oscillanti, passerelle trabocchetto, muri di rete e teleferiche.

Un meraviglioso bosco di larici è lo scenario del **Larix Park** a Livigno con percorsi per tutti i livelli (alcuni fino a diciassette metri di altezza).

Per i più temerari al **Dolomiti Adventure Park**, nella friuliana Forni di Sopra, si può provare anche il *powerfun*: chi avrà il coraggio di lanciarsi nel vuoto da una passerella di quindici metri?



Trekking&co

Avete mai assisto a un concerto in alta quota? Allacciate gli scarponcini che torna il festival **I Suoni delle Dolomiti** (23 agosto - 24 settembre) in cui musicisti e pubblico s'incamminano insieme lungo sentieri che portano a palcoscenici d'eccezione: vallate e prati in cima alle più belle montagne trentine.

Spazio anche al cinema con la seconda edizione di **SuperPark** nel Parco Naturale Adamello Brenta (26 luglio - 8 agosto): boschi e piccoli paesi montani ospiteranno proiezioni a impatto zero alimentate dalla luce solare.

In programma anche passeggiate con accompagnatori speciali: registi, scrittori, musicisti e sportivi che racconteranno le loro storie.

E chissà che nel tragitto non scappa di incontrare anche camosci, cervi, stambecchi e aquile.

Itinerari pensati proprio per avvistarli con l'aiuto di guide esperte - il cosiddetto biowatching, camminare osservando la biodiversità - sono organizzati da **WWF Travel** in Trentino (Parco Nazionale dello Stelvio e Parco Naturale di Panaveggio Pale di San Martino) e in Friuli (Valli del Natisone).

Si rivolgono anche ai bambini e sono dog friendly. Sì perché una vacanza in montagna può essere l'occasione giusta per partire insieme ai nostri amici a quattro zampe: in Friuli per esempio si organizzano **Dog Trekking**, escursioni con il cane assicurato alla persona mediante un'imbragatura accompagnati da istruttori della Scuola Internazionale Mushing di Tarvisio.

Adatte a tutta la famiglia - cani compresi - due escursioni di mezza giornata per chi si trovasse in Veneto: **Gores de Federa**, percorso immerso in una foresta che costeggia rivoli e cascate con punti panoramici sulla conca ampezzana, e il **Lago Sorapiss** che si raggiunge da Passo Tre Croci.

I dintorni di Cortina d'Ampezzo sono celebri anche per vie ferrate spettacolari come la **Olivieri** che segue lo spigolo sud-est della Punta Anna (Tofana di Mezzo) fino alla cima di 2.731 metri. Ne stia bene alla larga chi soffre di vertigini.

Meglio allora una passeggiata rilassante nella zona intorno a Vipiteno ricca di torrenti di montagna che accompagnano ogni passo con il loro sottofondo scrosciante (**Cascate di Stanghe, Cascata Inferno e Cascata Moassl**).

Per chi invece è in cerca di adrenalina da provare il **rafting sul torrente Fella**.

Qualcosa di meno spericolato? Sempre in Friuli una bella gita in canoa sul **Lago di Barcis**.

Per gli amanti delle due ruote c'è l'imbarazzo della scelta: in Alto Adige un percorso quasi del tutto pianeggiante è la **pista ciclabile della Valle dell'Adige** che si snoda per ottanta chilometri lungo l'antica strada romana Via Claudia Augusta.

Per i più allenati un tour scenografico è il **Mondeval Man** che attraversa il Sistema N.1 Dolomiti UNESCO Pelmo - Croda da Lago: oltre quaranta chilometri tra sterrate, prati e asfalto.

arte dalle Dolomiti di Brenta e arriva fino al Lago di Garda la **ciclabile DOGA**, oltre cento chilometri su strade secondarie e forestali poco battute.

Paradiso per gli amanti dell'all-mountain, del cross-country e dell'enduro il **Tutti Frutti Epic**, cinquanta chilometri tra la nuova sentieristica MTB di Carosello 3000 e sentieri storici di Livigno.

Per l'enduro da non perdere il **Bikepark Mottolino** sempre in Valtellina. E se durante una vacanza in montagna c'è davvero ogni giorno una nuova attività da provare di recente spopola il trail running: correre in quota tra saliscendi e panorami meravigliosi, come nel caso del **Fartlek delle nuvole** con vista sulla valle di Livigno.