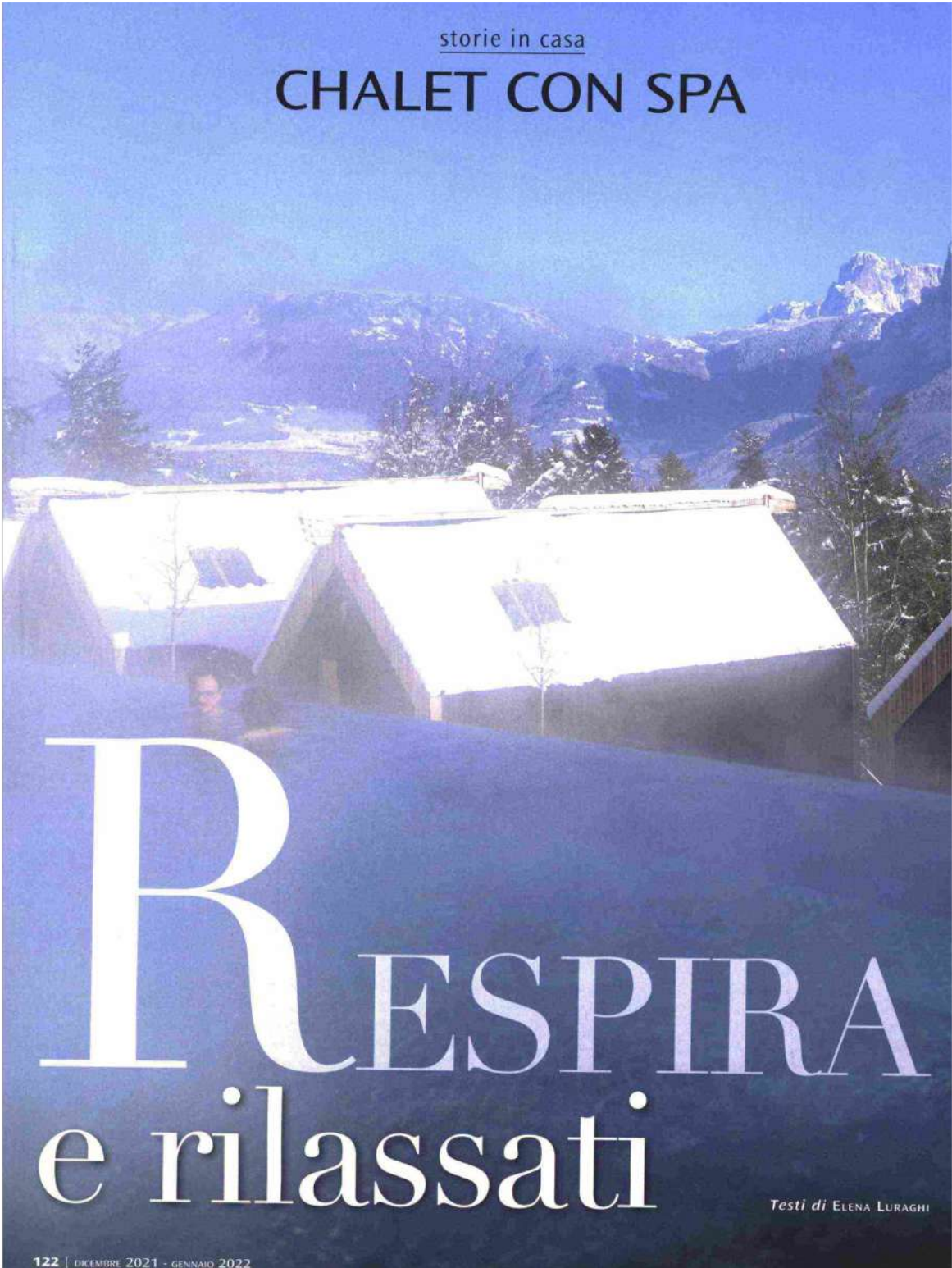


# DOVE

storie in casa

## CHALET CON SPA

A photograph of a snowy mountain landscape. In the foreground, a person is partially visible, looking towards the camera. Behind them are several chalets with snow-covered roofs. In the background, there are snow-capped mountains under a clear blue sky. The overall scene is serene and winter-themed.

# R

## ESPIRA

### e rilassati

Testi di ELENA LURAGHI

122 | DICEMBRE 2021 - GENNAIO 2022

## storie in casa CHALET CON SPA

### La colazione della fattoria

A **Livigno**, "il piccolo Tibet italiano", una vecchia baita utilizzata come deposito per il fieno e ricovero degli animali è diventata lo **Chalet Charm**, con quel sapore speciale che solo i luoghi davvero vissuti sanno trasmettere. Tanto legno, i caminetti, la vista privilegiata sulla valle che si allunga ai suoi piedi, 200 metri più in basso. "L'ha costruita mio nonno negli anni Cinquanta: quando ero piccola ci andavamo in vacanza in famiglia", racconta **Antonella Galli**, la proprietaria. Un po' alla volta l'abbiamo ristrutturata, ma il tetto è ancora quello originale, realizzato a mano". L'accesso a Netflix e il wi-fi non compromettono l'atmosfera ovattata, bianca, silenziosa. Gli ospiti possono avere la colazione fresca ogni mattina, con i prodotti di una fattoria poco lontana. E per rilassarsi c'è un'attrezzata area benessere - due saune, idromassaggio, la tinozza riscaldata all'aperto, appena fuori dall'area relax - che è il premio meritato dopo una giornata di sport nella neve.

### Un maso di 150 anni fa

In una tenuta privata di 20 mila ettari ad **Arabba**, **Cesa del Louf** (in ladino, casa del lupo) è un po-

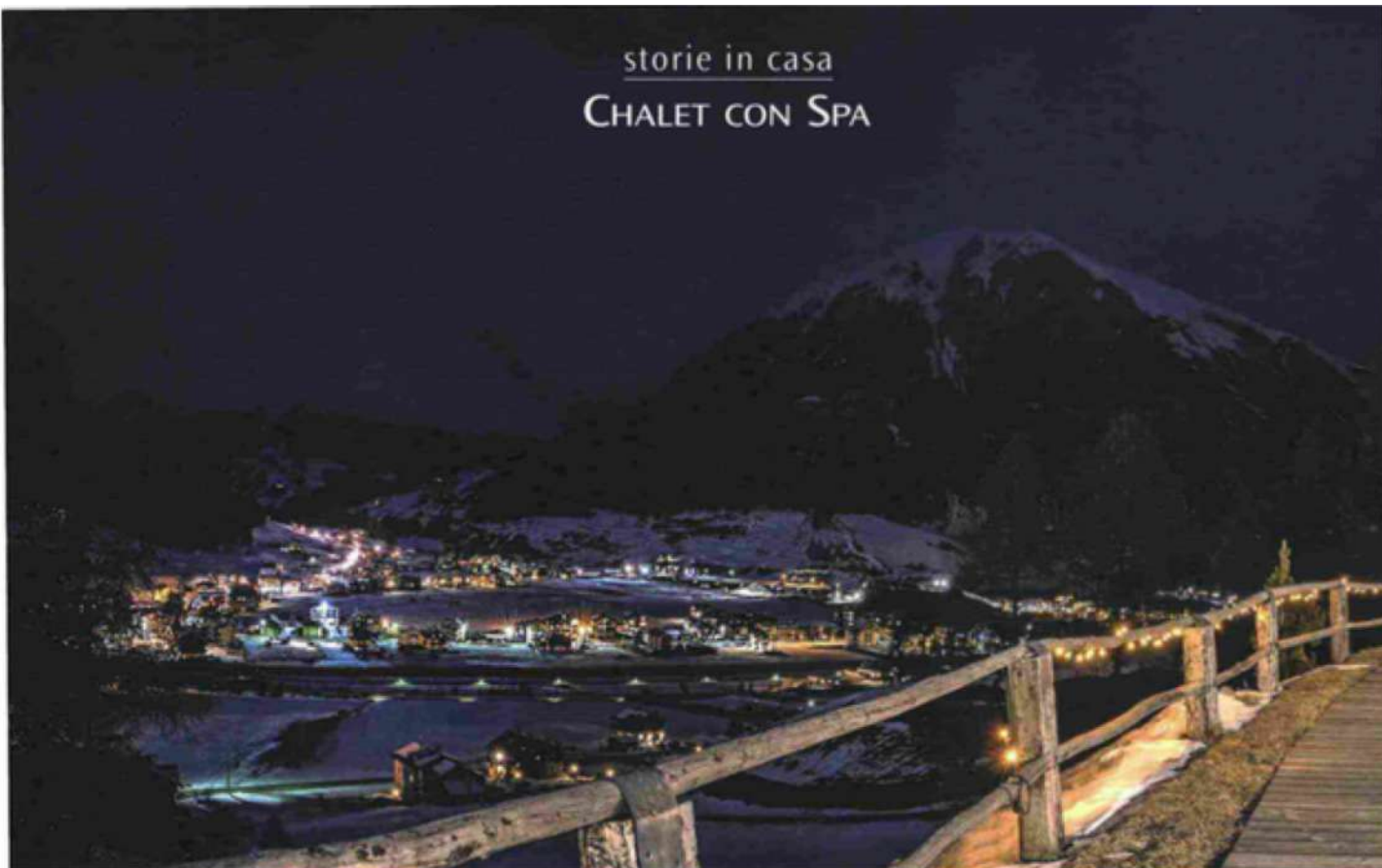


sto dove fare pace col mondo: un maso di un secolo e mezzo fa da affittare tutto intero, compreso il masetto, con i balconi che girano intorno all'edificio regalando una vista a 360 gradi sui boschi e le Alpi. Lo stesso panorama si ammira dalla Spa, uno spazio con sauna e bagno turco, la doccia emozionale e la piscina-idromassaggio con musica subacquea e nuoto controcorrente. Per non tradire la tipicità del luogo, la modernità è filtrata da una scelta conservativa dei materiali, tra soffitti in legno e muri in pietra. Perché il rispetto del *genius loci* vive di dettagli, di cose vere. "Gli spazi puri e autentici oggi sono il vero lusso", sostiene **Alessandro Gottardo**, il proprietario che ha lasciato la sua Padova

Sopra La piscina con vista sulle montagne dell'**Au Coeur des Neiges**, a Courmayeur (Ao).

Sotto, da sinistra L'**Hotellerie de Mascognaz**, nove chalet in legno e pietra a Champoluc (Ao).

storie in casa  
CHALET CON SPA



Sopra Lo Chalet  
Charm, a Livigno (So).  
Su due piani,  
ha cinque camere,  
soggiorno, zona pranzo  
e due cucine,  
ski room riscaldata.

# DOVE

storie in casa

## CHALET CON SPA

Nella foto  
Chalet Lefiro,  
a Santa Cristina  
Valgardena: due  
appartamenti con  
sauna e piscina.

### Piste, rifugi, polenta e tapas

I comprensori, i tracciati per la discesa e lo snowboard, i percorsi con le ciaspole e per il freestyle. La cucina tipica, gli chef blasonati, le proposte innovative



## Le nostre scelte

### SCIARE

#### 1 Courmayeur Montblanc

Ai piedi del Tetto d'Europa si scia su 33 piste battute e anche fuoripista. Gli impianti partono da Courmayeur, Dolonne ed Entrèves, fino alla quota massima di Punta Helbronner a 3.466 metri, raggiungibile con lo Skyway Monte Bianco, fra le funivie più spettacolari dell'arco alpino. L'alternativa? Le attività in quota in compagnia delle guide. Per evitare le code c'è il servizio di teleskipass, con addebito diretto sulla carta di credito **Web:** monteblanc.com/it; courmayeur-montblanc.com

#### 2 Monterosa Ski

Al termine della Val d'Ayas, Champoluc è parte del Monterosa Ski, comprensorio che collega, sci ai piedi, tre valli alpine, a cavallo tra Valle d'Aosta e Piemonte. Fra le proposte sportive: scialpinismo, freeride, discese in notturna e il recente Fun Slope al Colle Bettaforca, raggiungibile con le seggiovie Sant'Anna-Colle Betta o Bettaforca. Da Champoluc si accede direttamente alle piste con la funicolare Frachey-Alpe Ciarcerio **Web:** visitmonterosa.com

#### 3 Livigno

Oltre 115 chilometri di piste e 31 impianti di risalita: nella Ski Area dell'Alta Valtellina ci si cimenta con sci alpino, snowboard, freestyle, e grazie all'altezza elevata (1.816 metri) la stagione dura fino a maggio. Ottimo il servizio di Ski Sitting per sportivi con

disabilità. Prenotando un soggiorno di almeno quattro notti, in alcune date lo skipass è gratuito (in alternativa, si può acquistare online) **Web:** livigno.eu, skipasslivigno.com/it

#### 4 Arabba – Dolomiti Superski

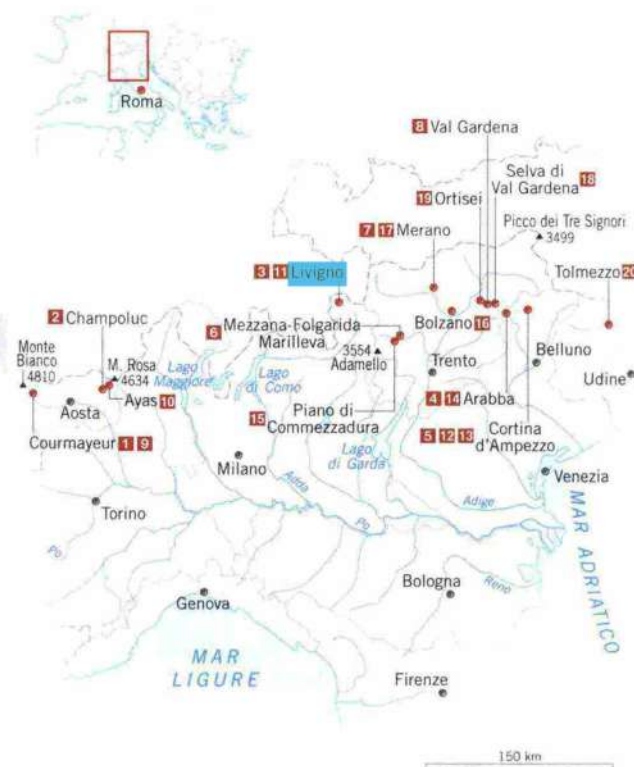
Nel comprensorio Arabba-Marmolada, sciatori e snowboarder trovano 27 moderni impianti di risalita, il parco Arabba Fun Slope e 63 chilometri di piste, compreso il giro sciistico Sellaronda fra Arabba, Val Gardena, Alta Badia e Val di Fassa. Lo skipass si acquista *online*; per chi non scia ci sono attività con le ciaspole e in motoslitta **Web:** arabba.it; dolomitisuperski.com/it; SuperSummer/Scopri/Valli/Arabba

#### 5 Cortina Skiworld - Dolomiti Superski

Il Cortina Skiworld conta 120 chilometri di piste e 35 impianti di risalita e fa parte del carosello del Dolomiti Superski. Fra le alternative alle discese, le famiglie con bambini trovano attrattive come il parco Neve Sole ai piedi del Monte Antelao, a San Vito di Cadore. Un campo scuola con tapis roulant, piste per la discesa su gommoni e slittini, baby parking e gonfiabili **Web:** skipasscortina.com; dolomitisuperski.com/it; skiareasanvito.com/parco-nevesole

#### 6 Sky Area Mezzana - Folgarida-Marilleva

In Trentino, nel cuore della Val di Sole (parte della Ski Area



Campiglio-Dolomiti di Brenta) si scia su 150 chilometri di piste. Sul sito è possibile acquistare lo skipass con prezzi dinamici; in alternativa alle discese ci sono suggestive passeggiate con le ciaspole, come quelle attorno ai laghetti del Malghet **Web:** ski.it/it/acquista-skipass; marilleva.it

#### 7 Le montagne di Bolzano e Merano

L'area Sciistica Merano 2000, Avelengo e Verano, ha 40 km di piste di media difficoltà, la più impegnativa pista Mittag, gli snowpark per gli amanti della tavola (skipass *online*, oppure biglietti da ritirare a un'emittitrice tramite codice a barre). Nei dintorni di Bolzano ci sono le piste da discesa e da fondo del Renon, come la *Schönlalm*, un tracciato poetico di cinque chilometri, adatto per principianti **Web:** merano-suedtirol.it; ritten.com/it

#### 8 Val Gardena - Dolomiti Superski

Due le formule per gli sciatori

in Val Gardena: lo Skipass Val Gardena & Alpe di Siusi valido su 79 impianti, fino ai Passi Sella e Gardena, per circa 175 chilometri di piste. E il Dolomiti Superski che copre le 12 zone sciistiche del carosello bianco. Da provare i due nuovi tracciati, La Ria (dalla stazione a monte della cabinovia Dantercepies) e Pilat, pista di collegamento con gli impianti dell'Alpe di Siusi. L'offerta è ampia anche per chi non scia, dal fondo alle ciaspolate **Web:** valgardena.it; dolomitisuperski.com/it

### MANGIARE

#### 9 Pierre Alexis 1877

Cucina alpina reinterpretata in chiave creativa in questo elegante locale nel cuore di Courmayeur, aperto un secolo e mezzo fa e molto apprezzato da turisti e habitués. Prodotti di stagione, cantina con etichette locali e internazionali. Si cena nella sala dai soffitti a volta e, quando c'è bel tempo, nel dehors **Indirizzo:** via Marconi 50/a, Courmayeur (Ao)

DOVE



Nelle province di Treviso e Belluno, fra tesori artistici e naturali, alla scoperta del Distretto Industriale dello Sportsystem di Asolo e Montebelluna. Dove si producono calzature sportive di altissima qualità

**S**carpe comode, stringhe allacciate. Zaino in spalla, si va alla scoperta dei **territori Unesco della provincia di Treviso e Belluno**. Dalle colline del Prosecco al monte Grappa, dalle Dolomiti alle ville venete fino alle città di Treviso, Belluno e Cortina, che con Milano sarà sede dei Giochi olimpici e paraolimpici del 2026. Una palestra naturale da visitare con le "scarpe addosso", prodotte nel **Distretto industriale dello Sportsystem di Asolo e Montebelluna**. Le sue origini risalgono alla Repubblica di Venezia. Dopo la riorganizzazione della Marca Trevigiana da parte della Serenissima, cominciò a svilupparsi qui la corporazione dei *calegheri* - i calzolari -, che col tempo portò all'affermazione dell'attuale distretto della scarpa sportiva. Riconosciuto nel 2003,

va dalle pendici del **Montello** al corso del **fiume Piave**. Coinvolge **15 comuni della Provincia di Treviso**, più quello di **Alano di Piave**, in territorio bellunese. Dalla multinazionale al laboratorio artigiano, alla fine del 2020 contava **256 imprese e 63 unità locali dipendenti**, con **4.800 addetti** (elaborazioni dati **ufficio Studi e statistica CCIAA Treviso - Belluno | Dolomiti**). Alla produzione del distretto è dedicato un **Museo che conserva e valorizza il suo patrimonio storico e culturale**. Oggi la gamma di prodotti si è ampliata alle scarpe per l'*outdoor* e per tutti i giorni, fino all'abbigliamento (tecnico e no). In questo contesto la **Camera di Commercio di Treviso e Belluno** è tra gli architetti dell'offerta turistica: ricopre un ruolo di regia delle nuove



alleanze tra pubblico e privato e lavora per offrire esperienze che coniughino la bellezza dei paesaggi a quelle del fare impresa. Tra queste, l'idea nuova e il suo invito è di organizzare uno *shopping tour* tra gli outlet del distretto. E, attrezzati dalla testa ai piedi, scoprire un territorio che ha tanto da offrire a livello naturalistico e paesaggistico, urbano, culturale ed enogastronomico.

DIRIPRODUZIONE RISERVATA

In alto Lo spettacolo delle Dolomiti, con le **Tre Cime di Lavaredo** e il suo parco. A destra il **Museo dello Scarpone**, ospitato nella cinquecentesca villa Binetti-Zuccareda a Montebelluna (Tv).



CAMERA DI COMMERCIO  
TREVISO - BELLUNO DOLOMITI  
bellezza e impresa

Info: [www.trevisobellunosystem.com](http://www.trevisobellunosystem.com) - [www.tb.camcom.gov.it](http://www.tb.camcom.gov.it)



Tel. 0165.84.67.00

Web: [pierrealexiscourmayeur.it](http://pierrealexiscourmayeur.it)

Prezzo medio: 45 €

### Le Petit Coq

Gli amanti della tradizione non possono perdere questo chalet in legno alle porte di Champoluc, dove le materie prime locali sono alla base di ricette valdostane e della vicina Savoia. Nel menu, specialità come Raclette, Bourguignonne, Fondue valdostane, Piémont. Ma anche piatti di stagione con qualche concessione alla cucina nazionale. **Indirizzo:** località Villy, Ayas (Ao) Tel. 0125.30.79.97 **Web:** [ristorantechampoluc.com](http://ristorantechampoluc.com) **Prezzo medio:** 32 €

### La Piöda

Un viaggio alla scoperta dei sapori tradizionali dell'alta Valtellina, con un'accurata selezione di materie prime. Nel menu degustazione e à la carte, l'immancabile polenta taragna, le carni assortite, i funghi, i formaggi. Si cena nelle suggestive sale in legno e pietra, in quella che un tempo era una casa contadina. **Indirizzo:** via Saroch 604, (Sol) Tel. 0342.99.76.10 **Web:** [lapioda.com](http://lapioda.com) **Prezzo medio:** 38 €

### SanBrite

In località Alverà, SanBrite è un agriturismo con cucina: ai fornelli Riccardo Gaspari, ex maestro di sci e atleta azzurro, in sala Ludovica Rubbini, sua compagna di vita. La cucina unisce tradizione e innovazione, gli ingredienti sono a filiera corta. Tra le specialità: la patata cotta sotto la brace nella carta d'alluminio, con il burro di malga e la buccia frita. **Indirizzo:** via Alverà, Cortina d'Ampezzo (Bz) Tel. 0436.86.38.82 **Web:** [sanbrite.it](http://sanbrite.it) **Prezzo medio:** menu degustazione, 100 €

### Baita Fraina

Un b&b di charme con un ristorante di cucina tradizionale, esaltata dalla qualità degli ingredienti. Si pranza nella sala rivestita di legno e sulla terrazza soleggiata, oppure si prenota un aperitivo con salumi e stuzzichini a base di carne e pesce crudo preparati dallo chef, nell'enoteca in centro a Cortina, sempre di loro proprietà, con 550 etichette di vini. **Indirizzo:** via Fraina 1, Cortina d'Ampezzo (Bz) Tel. 0436.36.34 **Web:** [baitafraina.it](http://baitafraina.it) **Prezzo medio:** 40 €

### Milky's Grill

Alla fine della pista del Sellaronda, Pezzo forte è la carne cotta alla brace, ma si ordinano anche ottimi piatti di tradizione tirolese e ladina. Buona la carta dei vini. **Indirizzo:** via Mesdi 75, Arabba (Bz) Tel. 0436.79.119 **Web:** [milkygrill.it](http://milkygrill.it) **Prezzo medio:** 20 € il piatto unico

### Ristorante Maso Burba

A cinque minuti da Mezzana, è il maso della famiglia Burba. Il ricambio generazionale ha portato ai fornelli Roberto e Giampaolo, cresciuti alla scuola dei grandi chef della regione. Nel menu, piatti come i fagottelli di patate, la tartara di manzetta trentina, la selvaggina con funghi: l'apoteosi della tradizione in chiave gourmand. **Indirizzo:** via Pietro Bernardelli 32, Piano di Commezzadura (Tn) Tel. 0463.97.99.91 **Prezzo medio:** 38 €

### Tomat

Lo chef stellato Claudio Melis ha portato il sapore della Spagna nel cuore delle Alpi. Le tapas fredde e calde vengono servite all'interno di una stube del '600, fra prosciutti appesi al soffitto, latte di acciughe del Mar Cantabrico e bottiglie

Nella foto: l'interno di un b&b, con sala di vaniglia e grana alla cannella, uno dei dessert proposti al ristorante. **La Piöda di Villy**



di ottimi vini e birre. Non si accettano prenotazioni.

**Indirizzo:** via dei Bottai 25 Bolzano **Web:** [toma.bar](http://toma.bar) **Prezzo medio:** aperitivo 10 €, cena 35 €

### 357 Pizza & Food

Pizza di montagna? In questo locale è la regina del menu: l'ha studiata Andrea Fenoglio, chef del vicino ristorante Sissi, stellato Michelin. Viene proposta a lunga lievitazione con ingredienti selezionati. In alternativa ci sono zuppe, antipasti, insalate e le cartate, salumi affettati al momento, serviti sulla carta del salumiere, con grocco fritto e schiacciata. **Indirizzo:** via Plankenstein-Straße 3-5-7, Merano (Bz) Tel. 0473.05.53.57 **Web:** [treccinquesette.it](http://treccinquesette.it) **Prezzo medio:** 13 € la pizza

### Suinsom

Nella parte alta di Selva di Val Gardena, il ristorante Suinsom dell'Hotel Tyrol è un'esperienza dei sensi. Lo dirige Alessandro Martellini, giovane e talentuoso chef toscano, cresciuto accanto a cuochi stellati come Antonio Guida, Stefano Baiocco e il piemontese Enrico Crippa. Tre percorsi degustazioni, da due a sette portate. **Indirizzo:** strada Puez 12, Selva di Val Gardena (Bz) Tel. 0471.77.41.00 **Web:** [tyrolhotel.it/suinsom.htm](http://tyrolhotel.it/suinsom.htm) **Prezzo medio:** percorso à la carte, 85 €

### Stube Vives

Tre fratelli romani innamorati della Val Gardena hanno aperto questo ristorante di cucina casalinga, dove la pasta trafilata in bronzo e i dolci sono fatti a mano. Nel menu, piatti della tradizione gardenese con qualche concessione alla gastronomia capitolina, dalla vellutata al fieno con trota salmoneata alla tartara di manzo e pecorino, al risotto al cavolo cappuccio nero, cozze, guancialetti romani e menta. **Indirizzo:** strada Riezia 231, Ortisei (Bz) Tel. 0471.79.67.82 **Web:** [stubevives.it](http://stubevives.it) **Prezzo medio:** 38 €

### Corte dei Saponi

Nel cuore di Tolmezzo, un indirizzo per mangiare, bere, ascoltare musica. Il menu è trasversale, dalla montagna al mare, dal Friuli Venezia Giulia alla Campania, ma per non sbagliare si punta sulla cucina tradizionale carnica. Piatti semplici e gustosi come la minestrina di orzo e fagioli, la polenta e frico, il formaggio alla piastra servito con abbondanti porzioni di polenta. **Indirizzo:** via Cavour 10, Tolmezzo (Ud) Tel. 0433.48.10.20 **Web:** [cortedesaponi.com](http://cortedesaponi.com) **Prezzo medio:** 35 €



Fotografate il QR e scaricate sul tuo smartphone

DOVE

FOCUS

# SCIALPINISMO?

## Un amore possibile

A destra Scialpinisti impegnati fra le nevi del Gruppo del Sella, sulle Dolomiti.

Spazi di libertà, silenzio,  
un rapporto poetico con la  
montagna. Sembra  
solo uno sport estremo, invece  
seguendo i consigli  
degli esperti, è aperto a tutti.  
Ecco come

Testi di LUCIA GALLI foto di GIACOMO MENEGHELLO/CLICKALPS







**P**rendi una cima, trattala bene. Carezzandola con sci che sanno andare anche in salita, grazie alle pelli di foca, nome antico per strisce che, incollate alla soletta, beffano la gravità. Così, fino alla vetta che non è la meta, ma la metà del viaggio. Gli adepti lo abbreviano in skialp, gli esterofili in skimo, dalla voce inglese *ski mountaineering*: è lo scialpinismo, che, molto più dello sci da fondo, molto oltre lo sci alpino, raddoppia la felicità. Prima su, poi giù: al giro di boa dell'emozione si cambiano assetto di scarponi e attacco, ci si copre bene, si rinfocla lo spirito con il panorama, la gola con uno spuntino parco, ma energetico. Un bel respiro e via in discesa, per

surfare il vasto mare di nevi sempre diverse: ora piacevoli come borotalco, ora bisbetiche per il vento, ora fragranti come la crosta di una torta. Via, dalla piazza folia: nessuna coda se non quella dei propri sci, nessuna linea imposta se non la propria e quella del buon senso. Niente impianti, nessuna bandierina. Liberi e liberati. Ma attenzione: non ci si improvvisa, non si va da soli, ci si deve affidare a guide esperte, occorre seguire corsi. Per affrontare la montagna con rispetto e attenzione.

#### Un fenomeno in crescita

"Lo scialpinismo è tante cose bellissime", spiega **Hervé Barnasse**. Ambasciatore di un alpinismo raffinato e sostenibile, a 44 anni è il signore del Cervino, a cui ha appena dedicato il suo secondo libro, il saggio illustrato *La montagna leggendaria* (Rizzoli). È stato anche atleta di sci alpino ed è guida alpina e istruttore nazionale. "C'è una prima tendenza che possiamo definire scialpinismo classico: si gioca sul filo dell'avventura, in grandi spazi, anche in quota. Servono esperienze progressive e costanti, competenza di base almeno nella tecnica di discesa, un'attitudine alla fatica e una naturale attrazione per la montagna". Gli skialper classici sono spesso escursionisti estivi di buon livello, e innamorati dei grandi spazi, ma anche atleti delusi dallo sci in pista. Loro esistono da sempre. In questi anni, però, è cresciuta una se-



*In alto e a destra  
Scialpinismo in val  
Sesia, in discesa e  
in salita, nella  
tipica progressione  
con le pelli di foca.*

*A sinistra Hervé  
Barnasse a Cima  
Sassara (2.894  
metri), nel Brenta.*



**P**rendi una cima, trattala bene. Carezzandola con sci che sanno andare anche in salita, grazie alle pelli di foca, nome antico per strisce che, incollate alla soletta, beffano la gravità. Così, fino alla vetta che non è la meta, ma la metà del viaggio. Gli adepti lo abbreviano in skialp, gli esterofti in skimo, dalla voce inglese *ski mountaineering*: è lo scialpinismo, che, molto più dello sci da fondo, molto oltre lo sci alpino, raddoppia la felicità. Prima su, poi giù: al giro di boa dell'emozione si cambiano assetto di scarponi e attacco, ci si copre bene, si rifocilla lo spirito con il panorama, la gola con uno spuntino parco, ma energetico. Un bel respiro e via in discesa, per

surfare il vasto mare di nevi sempre diverse: ora piacevoli come borotalco, ora bisbetiche per il vento, ora fragranti come la crosta di una torta. Via, dalla pazzia folle: nessuna coda se non quella dei propri sci, nessuna linea imposta se non la propria e quella del buon senso. Niente impianti, nessuna bandierina. Liberi e liberati. Ma attenzione: non ci si improvvisa, non si va da soli, ci si deve affidare a guide esperte, occorre seguire corsi. Per affrontare la montagna con rispetto e attenzione.

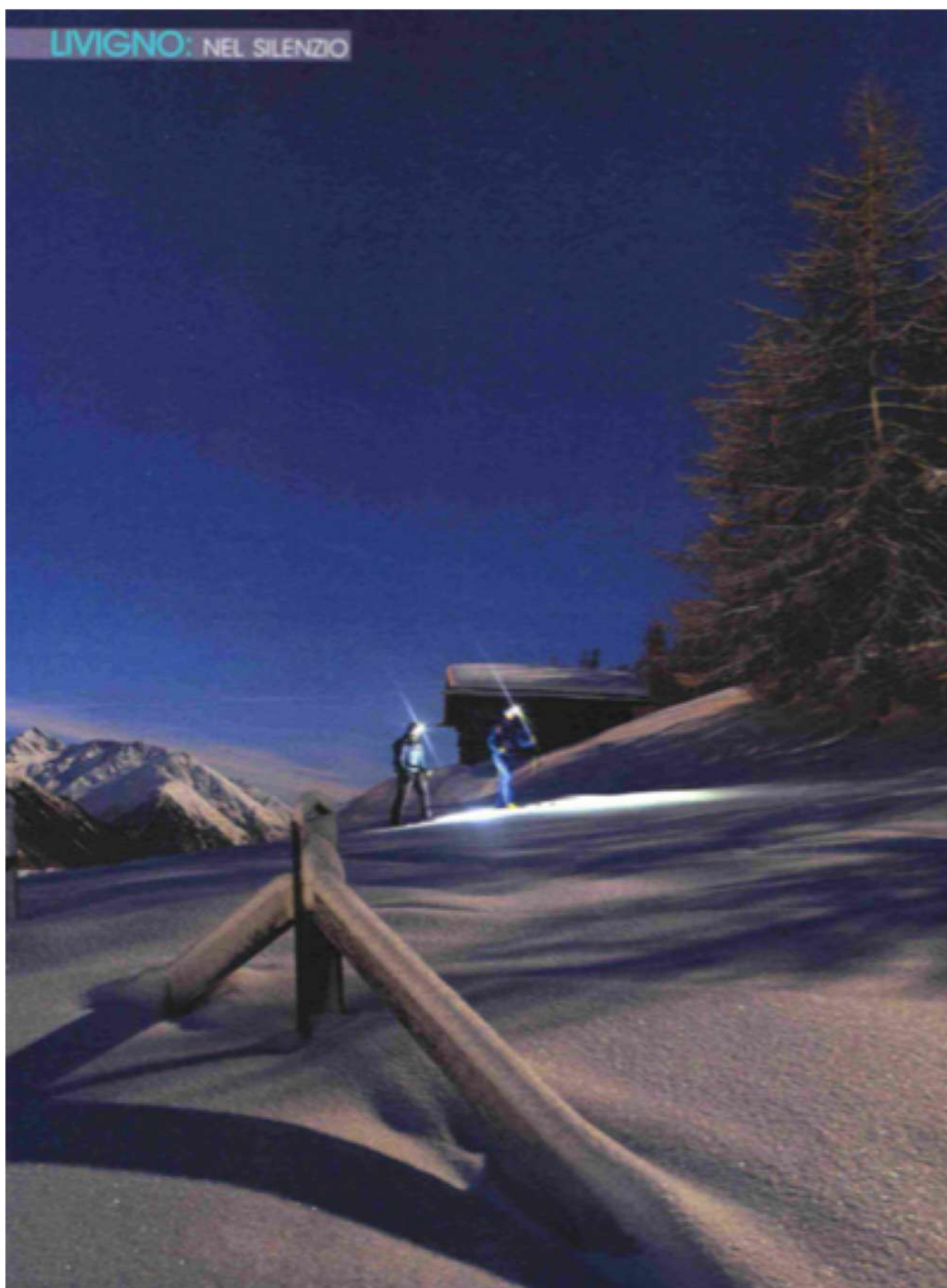
#### Un fenomeno in crescita

"Lo scialpinismo è tante cose bellissime", spiega **Hervé Barmasse**. Ambasciatore di un alpinismo raffinato e sostenibile, a 44 anni è il signore del Cervino, a cui ha appena dedicato il suo secondo libro, il saggio illustrato *La montagna leggendaria* (Rizzoli). È stato anche atleta di sci alpino ed è guida alpina e istruttore nazionale. "C'è una prima tendenza che possiamo definire scialpinismo classico: si gioca sul filo dell'avventura, in grandi spazi, anche in quota. Servono esperienze progressive e costanti, competenza di base almeno nella tecnica di discesa, un'attitudine alla fatica e una naturale attrazione per la montagna". Gli skialper classici sono spesso escursionisti estivi di buon livello, o innamorati dei grandi spazi, ma anche atleti delusi dallo sci in pista. Loro esistono da sempre. In questi anni, però, è cresciuta una se-



*In alto e a destra  
Scialpinismo in val  
Setta. In discesa e  
in salita, nella  
tipica progressione  
con le pelli di foca.*

*A sinistra Hervé  
Barmasse a Cima  
Sassara (2.894  
metri), nel Brenta.*



per l'alpinismo", spiega **Antonio Meroni**, 70 anni, 40 dei quali passati alla Scuola intersezionale valle del Seveso, a nord di Milano, come istruttore nazionale di skialp (Insa) e regionale di ampliata (Ia) del Cai, Club alpino italiano. "Si può amare più l'uno o l'altro aspetto, ma nello skialpinismo il vero protagonista è l'inverno. Mai sottovalutare quanto possano cambiare profondamente non solo le condizioni delle montagne, compresi i percorsi che conosciamo bene, ma anche la risposta del nostro fisico a freddo e fatica", sottolinea Meroni, che ha un mantra: "Mai andare da soli, mai improvvisare. Consapevolezza e buona forma fisica di base, anche senza preparazione specifica, garantiscono minor stanchezza e maggiore lucidità con cui compensare eventuali lacune tecniche in salita e discesa".

Anche **Giovanni Bizzari**, 52 anni, è istruttore del Cai. Da direttore dei corsi di skialpinismo della sezione di Parma confessa subito: "Fu un amico a convincermi a provarlo, per non pagare più il giornaliero in pista. Poi non l'ho più lasciato". Nemmeno con il Covid-19. "Abbiamo proposto corsi online, in dvd, approfondendo aspetti teorici, per esempio di rievocazione e storia, che di solito si passano in rassegna più rapidamente". Già, così la classe non si è persa: perché a scuola di skialpinismo si può, anzi, si deve andare. Bocciato il fai da te. Full immersion da weekend o corsi stagionali, base o avanzati, sessioni individuali più co-

ciare nozioni teoriche e pratiche: si può analizzare il tipo di pendio, chiarire subito che il dislivello di una gita non corrisponde al suo sviluppo, cioè la lunghezza in chilometri", spiega Fiorelli. "Poi un po' di pratica, con esercitazioni per imparare a dar del tu a pala, sonda e Arva". In discesa tutti sanno curvare, pur con il proprio stile, ma in salita? "Si chiama 'inversione', spiega Bizzari, mimando un torgicristallo e un progressivo passo di giro fra punte e code. "Più è ripido il pendio, più il gesto deve essere ampio, netto e preciso". Meroni sintetizza: "Se in salita è fondamentale imparare a curvare, in discesa la chiave di tutto è non cadere". Il rischio? "Con zaino e neve fresca, l'effetto è quello di una tartaruga capovolta".

#### Alpi occidentali: Valle d'Aosta e Piemonte

L'importante è partire: l'Italia verticale, fra Alpi, Dolomiti e Appennini, è un terreno di gioco vario e bellissimo. Muovendo da ovest, ecco i 4.000 delle Alpi: dal Bianco al Gran Paradiso, una gita fra Valle d'Aosta e Piemonte non significa voler fare l'università senza aver terminato le scuole medie. Da **Aymavilles** con **Pointe de la Pierre** (2653), panettone ideale per un battesimo di neve fresca, alla zona del **Mont Fatère**, sopra a **Vetan**, alle cime sopra **Chenail** e **Chamoll**: "Nella Vallée di sono itinerari facili", spiega Barmasse, "con il pregio di poter subito saggiare l'alta quota respirando emozioni quasi himalayane". Un altro gioiello di questo quadrante alpino è il **Sempione**: "Sono gite di livello medio-alto perché si sviluppano in quote più alte e c'è spesso vento", spiega Fiorelli. Gli skialper però lo sanno: i percorsi che partono da un passo hanno un sapore unico. Si risale il gomito di curve anche prima dell'alba.

segue a pag 163 ►

## Bocciato il fai da te. Lo skialp non si improvvisa né si pratica in solitudine

stose o collettive più abbordabili: "Le guide alpine sono la figura di riferimento per fornire competenze specifiche", spiega Barmasse. "Gli istruttori del Cai sono divulgatori preziosi della cultura della montagna". Professionisti i primi, volontari i secondi: l'importante è legarsi in cordata alla loro saggezza. Evitando, fin da subito, gli errori. Qualche esempio? "Avere attrezzatura al top, ma non saperla usare; non capire che lo sci per sua natura deve scivolare, e non va sollevato come se si stesse camminando", spiegano gli esperti. Attenzione anche a che cosa finisce nello zaino: un pluviometro e una giacca antivento, un ricambio di calze e guanti, una coperta termica sono sempre indispensabili, perché gli imprevisti non sono solo quelli gravi che purtroppo si leggono sui giornali: "A rovinare la più bella delle gite bastano una distorsione o un mal di pancia", chiosa Fiorelli. Qual è però la gita ideale per cominciare? "Deve bilan-

Nella pagina accanto:  
Partenza all'alba  
da **Leigne**.  
Lo skialpinismo  
va praticato  
preziosi al mattino.

A destra: Sull'avevella  
della Cime  
di **Pianer**,  
in Alta Valle d'Aosta.





A sinistra Sull'Elva (3.357 metri) la neve è garantita e capita di sciare mentre il vulcano è attivo.

In basso a destra Il rifugio Marlioni del lago Santo (1.508 metri), sull'Appennino Parmense.

**MILLINO** I mille metri di dislivello: per qualcuno è la base, per qualcuno il limite di una gita.

**NASTRO AMERICANO** Risolve (e ripara) tanti problemi.

**PALA E SONDA** Sempre nello zaino, insieme all'Artva sono il kit di legge e buon senso di ogni scialpinista.

**PELLI DI FOCA** Oggi sintetiche, autoadesive e colorate, foderano la soletta dello sci per progredire in salita.

**PISTA** Non rifiutarla a priori: tre o quattro sciare all'anno permettono di fissare dettagli di tecnica utili fuoripista, dove invece si scia "sporco", cioè si scende come si può.

**POWDER** Neve fresca polverosa, amatissima. Come il fin, neve spesso primaverile già compattata in manto stabile.

**POLVERELLI MINORE** Dizionario semiserio della disciplina. Compilato da due guide, include voci spassose come il ravanage, gita che comporta problemi e intoppi.

**RAMPANT** I "ramponi" dello scialpinismo: si infilano fra lo sci e la suola dello scarponne, per i pendii più ghiacciati.

**TRUNA** Riparo d'emergenza scavato nella neve.

• segue da pag 159

Si parcheggia l'auto in slarghi che nessun cartello indica, ma tutti conoscono. Ci si prepara in silenzio e, scavalcato un guardrail, si apre un nuovo mondo, tutto da sciare. Succede così, lungo il confine con la Svizzera, anche nella zona di **Andermatt** con il **Piz Felsch** (2.208 metri), o entrando in **Engadina** fra **Maloja** e **Julierpass**, miniera infinita di gite di vario livello, come il **Piz Campagnung** (2.826 metri) in **val d'Agnel** con discesa su un altro versante, verso il borgo e il **lago di Marmorera** di **Surses** e il brivido, se non si è lasciata una seconda auto al paese, di fare autostop per tornare al punto di partenza.

#### Alpi centrali: Lombardia e Trentino

Raccontando e sciando, si sconfinano in Lombardia e nelle Alpi centrali: "Ai principianti suggerisco la zona di **Livigno**, con grandi plateau dal sapore tibetano", spiega Barmasse. Pur avendo il cuore nella sua val Masino, Fiorelli rilancia e consiglia la **valle Spluga** di **Plan dei Cavalli**, perfetto anche dopo recenti e abbondanti nevicate, così come la **Valsassina** del **Cimon di Margno**, grande classico di tante prime volte. Anche il versante orobico della **Valtellina** ha neve ottima e dislivelli contenuti, dalla **val Gerola** a **passo San Marco**, alla **val Tanaro** con l'aguzzo **monte Valsgno** (2.415 metri). Nell'**Adamello** il cuore scialpinista batte sempre per il **vallone del Piagana**. Ci si fa dare un passaggio dagli impianti fino a **passo Presena**, quota 3.000, poi si prosegue, volendo con tappa al **rifugio Trento** al **Mandrone**, quindi si "pella" lo sci per salire il **monte Venezia**. Da qui la discesa accompagna fino agli impianti di **Ponte di Legno**. Salita lunga, ma non impegnativa, discesa infinita con un "punto tecnico", si presta a una serie di consigli per gli acquisti e sull'attrezzatura: "Oggi ci sono sci da meno di un chilo, attacco compreso", spiega Barmasse. Per chi non fa agonismo la bilancia (e il portafoglio) "dovrebbe stare fra 1,2 e 1,6 chi-



#### APPENNINO: NEVE VISTA MARE

143 | OTTOBRE 2021 - GENNAIO 2022