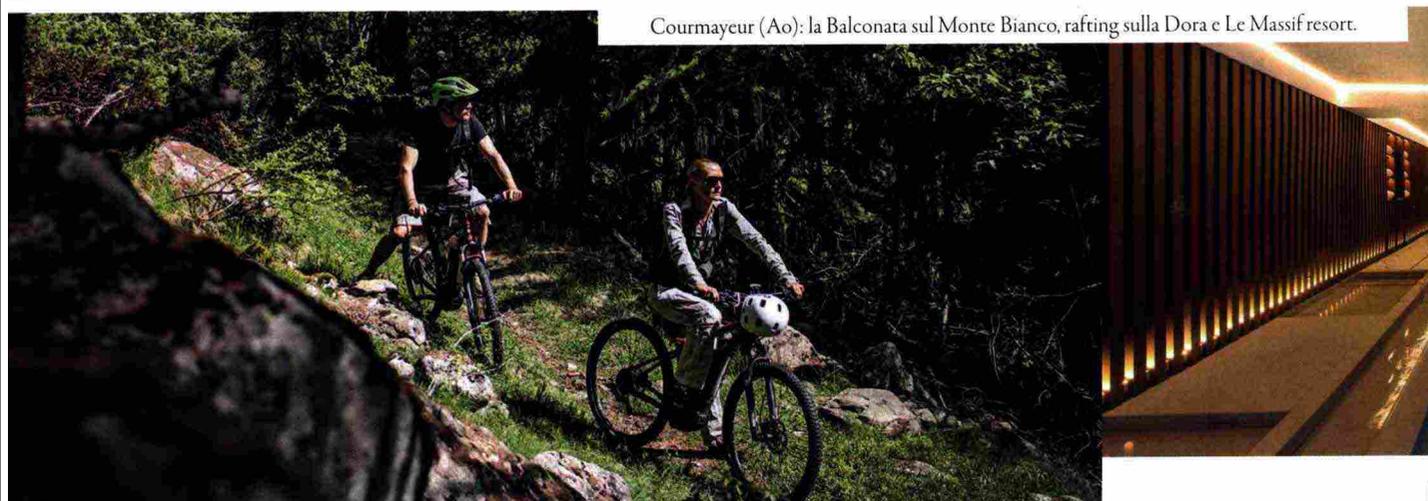


VIAGGI

SPORT INQUOTA

Dal Monte Bianco al Garda,
vacanze "active" per tutti.
Soste golose comprese

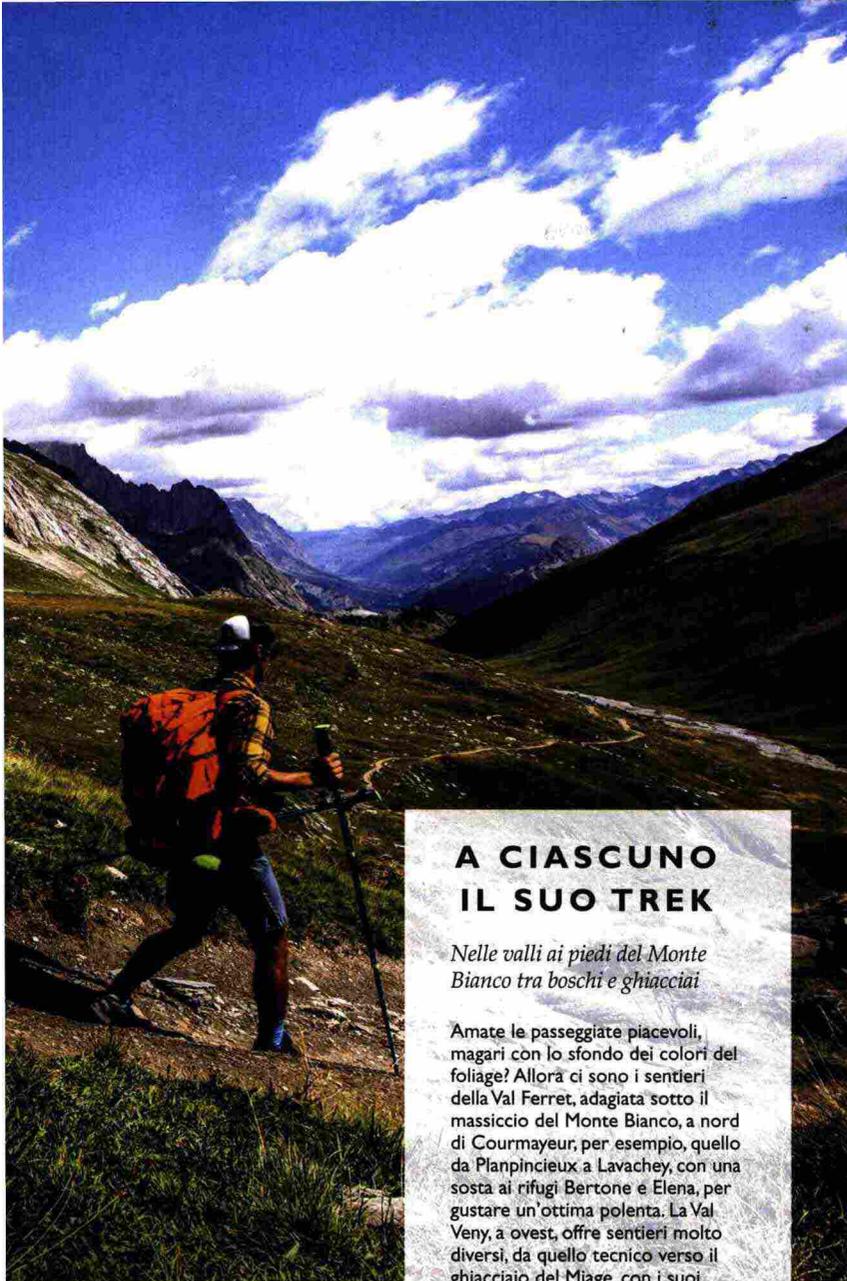
di Luisa Taliento



Courmayeur (Ao): la Balconata sul Monte Bianco, rafting sulla Dora e Le Massif resort.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

145368

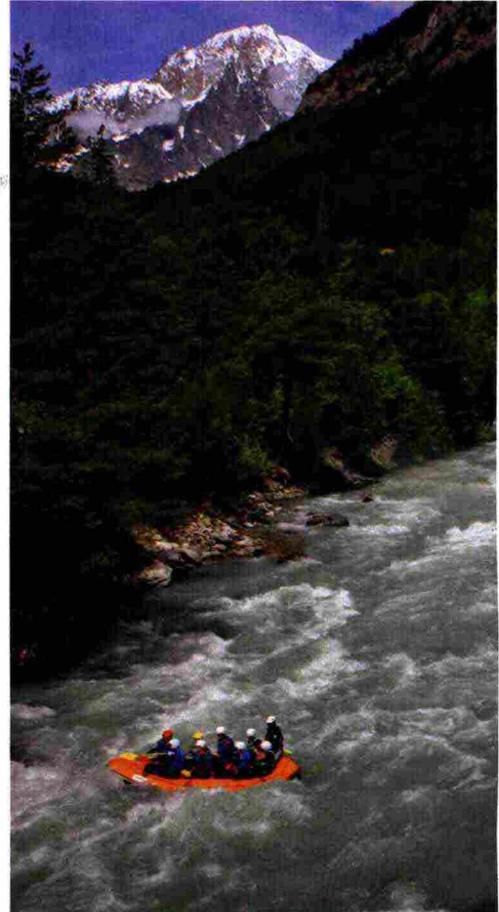


A CIASCUNO IL SUO TREK

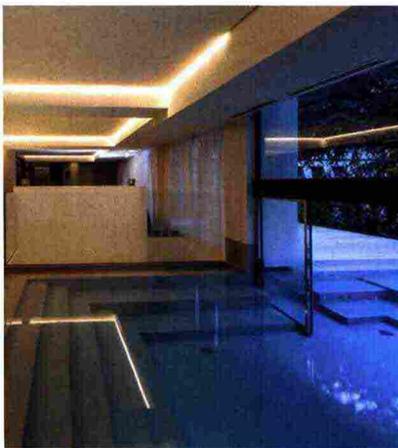
Nelle valli ai piedi del Monte Bianco tra boschi e ghiacciai

Amate le passeggiate piacevoli, magari con lo sfondo dei colori del foliage? Allora ci sono i sentieri della Val Ferret, adagiata sotto il massiccio del Monte Bianco, a nord di Courmayeur, per esempio, quello da Planpincieux a Lavachey, con una sosta ai rifugi Bertone e Elena, per gustare un'ottima polenta. La Val Veny, a ovest, offre sentieri molto diversi, da quello tecnico verso il ghiacciaio del Miage, con i suoi laghetti glaciali, a quello più semplice del Col de La Seigne, al confine con la Francia. Qui vale una visita la Casermetta, sede del centro studi di Fondazione Montagna Sicura, che racconta gli aspetti naturalistici e ambientali di questo territorio, bagnato dal fiume Dora Baltea. Sulle rapide della Dora, tra l'altro, si provano hydrospeed, kayak, e rafting. Perfetto per gli sportivi è il resort Le Massif, a Courmayeur, nel quale un Experience Teams propone attività personalizzate (lovevda.it).

• **Le Massif, Courmayeur**, doppia b&b da 209 euro, tel. 0165.1897100, lemassifcourmayeur.com



Le Massif, camera e ristorante con vista.



GIACOMO BUZIO PER COURMAYEURMONTBLANC.IT, ARIACE BAZZANA

145368

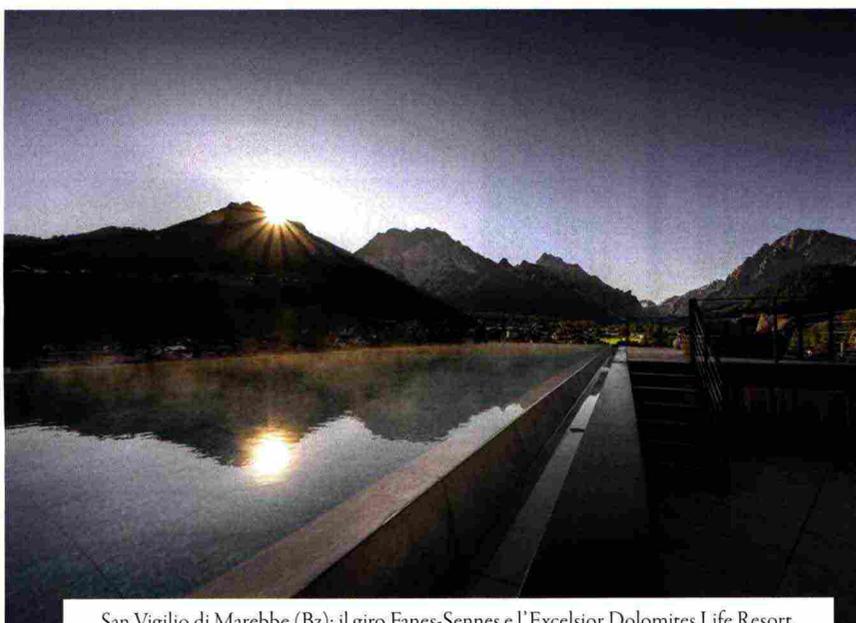
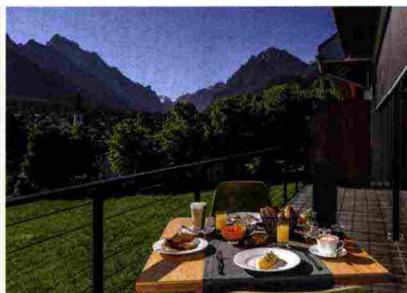


IN BICI TRA LE VETTE

*Pedagate e canederli allo speck
nella cornice delle Dolomiti*

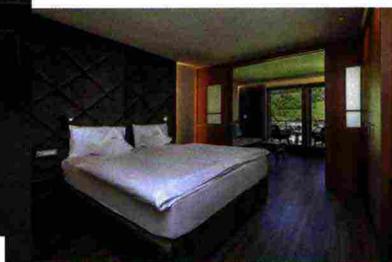
Vince la "maglia rosa" per l'ospitalità agli appassionati delle due ruote San Vigilio di Marebbe, meta ideale per chi ama freeride e downhill e che qui può contare su tracciati riservati, lungo i tre versanti che scendono dalla montagna. Non mancano le vie più tranquille, come la ciclabile della Val Badia o l'itinerario che porta al rifugio Pederù, sosta d'obbligo per i canederli allo speck (menu da 20 euro, pederue.it). Per un soggiorno a tema c'è l'Excelsior Dolomites Life Resort, membro di Mountain Bike Holidays. Organizza tour guidati con Werner Call (il proprietario) e le guide esperte della Bike School San Vigilio, come il giro Fanes-Sennes, definito per i suoi panorami e i dislivelli il percorso più bello del mondo. Al ritorno niente di meglio che rilassarsi tra 2.500 mq di benessere nella Dolomites Sky Spa e nella infinity pool sul tetto con vista sulle Dolomiti (suedtirol.info).

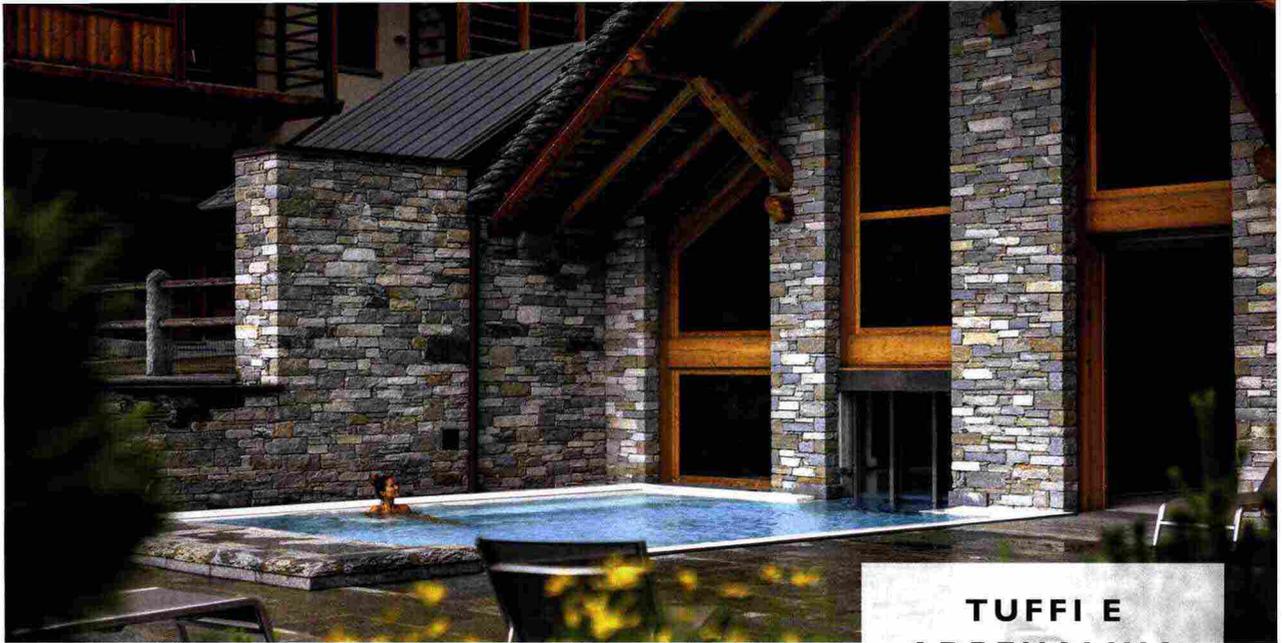
• **Excelsior Dolomites Life Resort**, San Vigilio di Marebbe (Bz), tel. 0474.501036, myexcelsior.com



San Vigilio di Marebbe (Bz): il giro Fanes-Sennes e l'Excelsior Dolomites Life Resort.

104



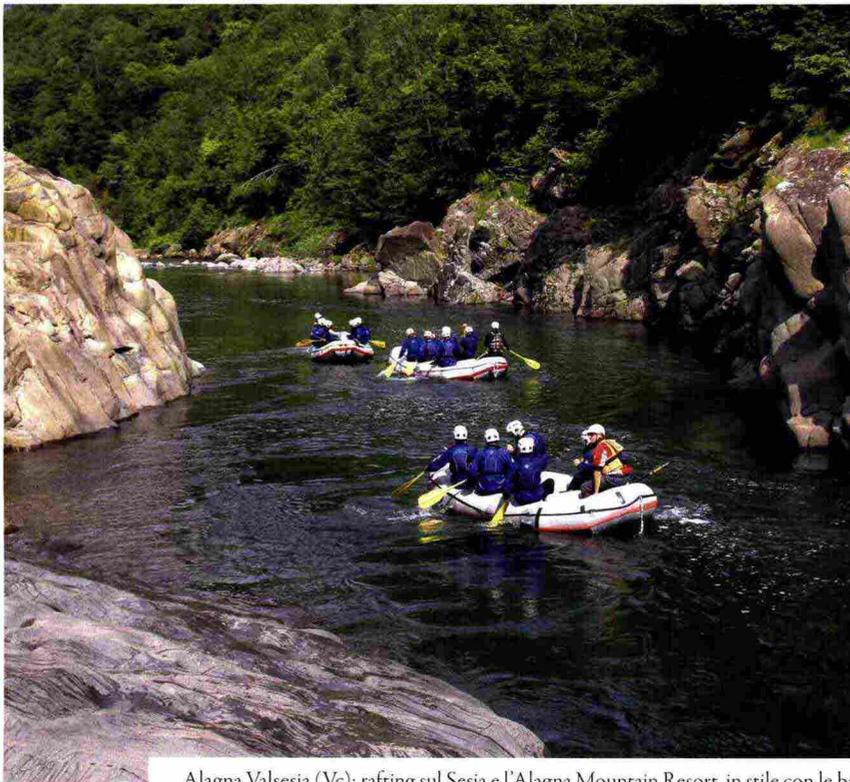


TUFFI E ADRENALINA

*Lungo il Sesia, canoa, kayak e
gomme alla portata di tutti*

Molti pensano che sia un'avventura no-limits per pochi. Ma non è così. Gli sport d'acqua che si possono praticare sul Sesia, considerata la meta più bella in Europa per queste discipline, sono alla portata di tutti. Durante la stagione migliore, che va fino alla fine di settembre, si possono scegliere tranquilli percorsi in kayak o canoa, surfare sull'acqua con hydrospeed, cioè stando appoggiati su un bob galleggiante, o cavalcare le onde in rafting, gommoni particolari in cui ogni membro dell'equipaggio ha una pagaia con una sola pala, per poter affrontare rapide e cascate. Un buon indirizzo per organizzare queste esperienze in compagnia di guide esperte è quello dell'Alagna Mountain Resort & Spa, costruito in pietra, secondo lo stile dell'architettura locale. Ha il pregio di trovarsi a due passi dal fiume e nel Parco Naturale Alta Valsesia, dominato dal massiccio del Monte Rosa e teatro di trekking ed escursioni (alagna.it).

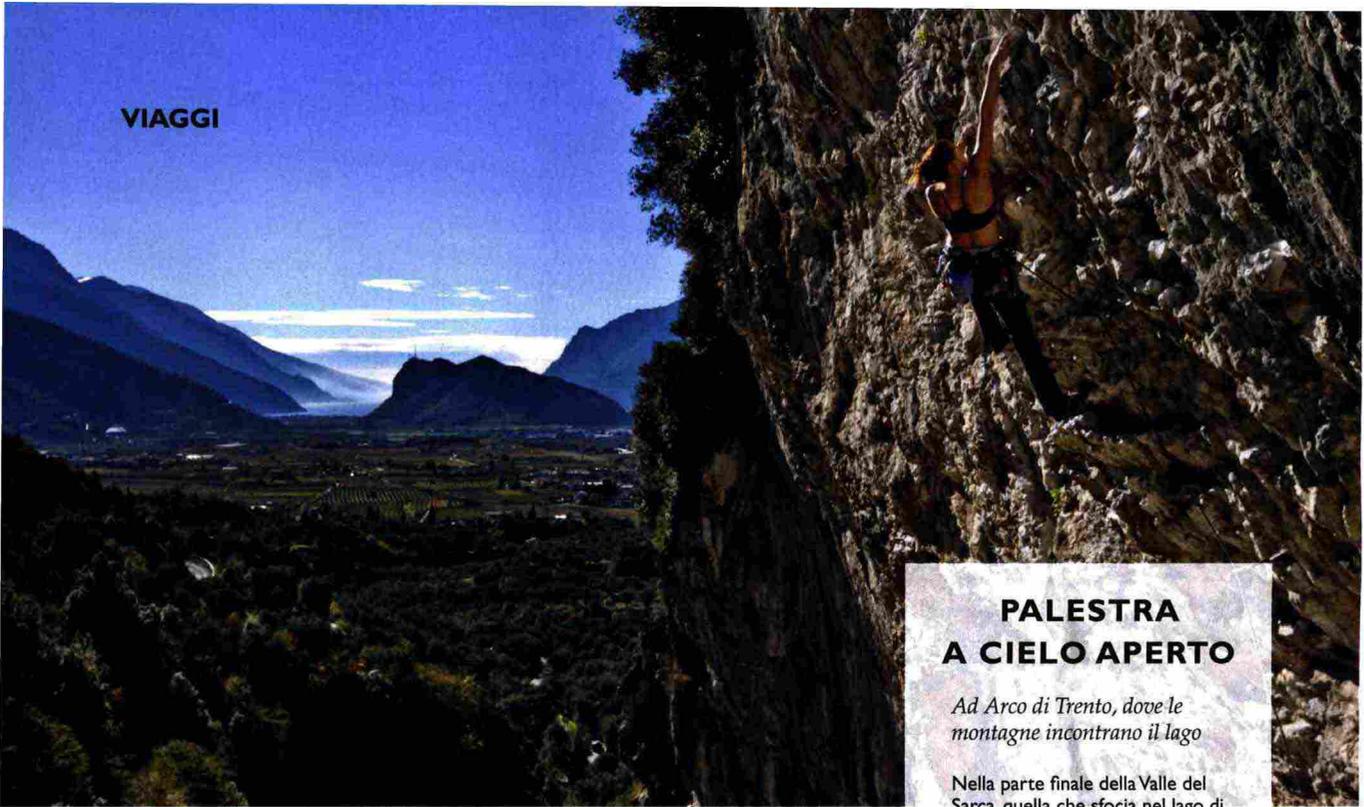
• **Alagna Mountain Resort**, Alagna Valsesia (Vc), doppia b&b da 106, tel. 0163.91350, mirahotels.com



Alagna Valsesia (Vc): rafting sul Sesia e l'Alagna Mountain Resort, in stile con le baite walsers della valle.



105

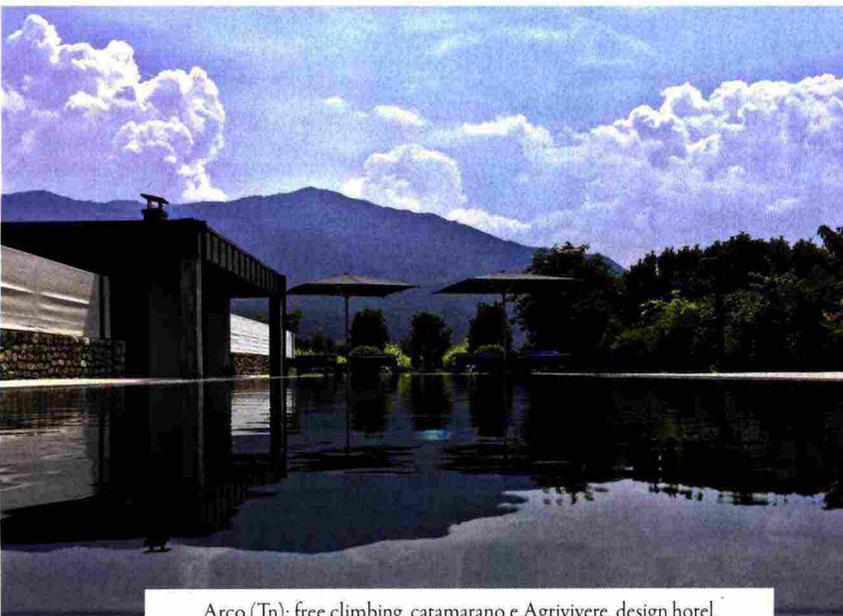
VIAGGI

**PALESTRA
A CIELO APERTO**

*Ad Arco di Trento, dove le
montagne incontrano il lago*

Nella parte finale della Valle del Sarca, quella che sfocia nel lago di Garda, si trova la cittadella di Arco, arroccata in cima a un'altura e dominata dal castello medievale. È famosa come capitale mondiale del free climbing, l'arrampicata sulle pareti di roccia naturale, e per le sue scuole, grazie alle quali si può imparare in sicurezza.

A disposizione ci sono 50 pareti diverse per difficoltà e inclinazione, dalla placca facile allo strapiombo estremo. Da non perdere la Falesia Belvedere che, come si intuisce dal nome, regala un panorama dall'alto sul lago di Garda. L'arrampicata qui si alterna con trekking panoramici, percorsi in bicicletta fino a Torbole, surf, kite, vela e catamarano. Ci si può preparare allo sport seguendo i corsi di yoga di Giulia Bazzanella, l'insegnante di Agrivivere, agriturismo di design con sei stanze, giardino, vigneto e piscina. Per gli ospiti anche la Pizzeria Centrale, ristorante di famiglia, vicino all'agriturismo (visittrentino.info).

• **Agrivivere**, Arco (Tn), doppia b&b da 310, tel. 0464.514786, agrivivere.com

F


Arco (Tn): free climbing, catamarano e Agrivivere, design hotel.

106

© RIPRODUZIONE RISERVATA - CLIMBING_COLLECTION ©INGARDA SPA, DANIELE LIRA ALTO GARDA

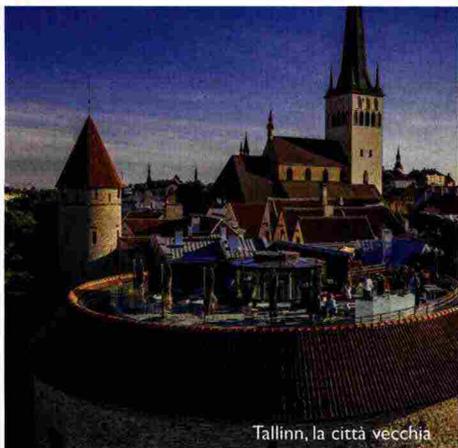
145368

VIAGGI FOCUS

DI VALERIA PALIERI



Stoccolma



Tallinn, la città vecchia



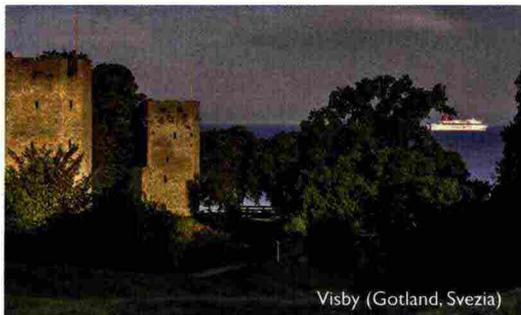
Msc Seaview

SUL MAR BALTICO, NELL'EUROPA NORD-ORIENTALE, QUANDO ALTROVE È GIÀ NOTTE, I TRAMONTI DORATI SONO INFINITI. Bello ammirarli dal ponte della Msc Seaview, nave da crociera che salpa dal golfo di Kiel, nel Nord della Germania, a 90 km da Amburgo. Prima tappa, dopo un giorno di navigazione, è l'isola svedese di **Gotland**, punteggiata da cigni selvatici: passeggiando tra i vicoli del capoluogo **Visby**, città medievale

con possenti mura, si ammirano i palazzi della Lega Anseatica, la cattedrale luterana di Santa Maria e il Botaniska Trädgården, giardino per gli amanti delle rose, o si torna bambini a Villa Villacolle, casa di Pippi Calzelunghe. Seconda tappa, il porto di Nynäshamn a circa 50 km da **Stoccolma**, città con oltre 50 ponti e 14 isole: il quartiere di Södermalm vanta bar alla moda, Djurgården, l'isola dei divertimenti, è un polmone verde dove i locali vanno in bici nel weekend o visitano i musei, da quello degli Abba fino al Vasa con il galeone affondato nel 1628. Terza tappa, **Tallinn**: la capitale estone sorprende con il Palazzo Kadriorg, costruito per Caterina I di Russia, in stile barocco, e la città vecchia, un agglomerato di case-gioiello dai tetti scarlatti con boutique di ambra (msccrociere.it).

IL VIAGGIO

Crociere nel Nord Europa: 8 gg da 549 euro (con volo e pasti). Prossime partenze, da Kiel: 11, 12 settembre, 2 ottobre, tappe a Gotland, Nynäshamn (Stoccolma), Tallinn. La Msc Seaview ospita buffet internazionale, ristoranti tematici come il giapponese Kaito Teppanyaki, Yacht Club con suite, piscine e spa.



Visby (Gotland, Svezia)