

Dal Trentino Alto Adige fino ai piedi del Monte Rosa, ecco le mete ad alta quota tutte da scoprire

RIFUGIAMOCI IN MONTAGNA

Chi l'ha detto che la montagna in estate è noiosa? Sentieri per ogni difficoltà, malghe gourmet, fiumi che diventano palestre a cielo aperto e parco giochi naturali. Ce n'è per tutti i gusti: dalle cime slow di Lana e dintorni, vicino a Merano, dove camminare lungo gli antichi canali d'irrigazione, alle adrenaliniche avventure sul Sesia, per gli amanti del rafting e degli sport fluviali. Fino alle esperienze da condividere in famiglia sull'Alpe di Siusi, dove imparare anche i segreti dei fiori e dei sapori più genuini. Ecco tre proposte diverse e affascinanti per rifugiarsi ad alta quota e per immergersi nella natura più autentica! ■

FAMIGLIA

PARCO GIOCHI A CIELO APERTO

L'altipiano più grande d'Europa in estate è un paradiso per escursionisti con i suoi numerosi sentieri, da percorrere correndo, a piedi e in bici. Un divertimento formato famiglia che trasforma l'Alpe di Siusi in un parco giochi a cielo aperto, dove la natura detta ritmi e tempi. E in luglio e agosto il divertimento diventa esplorazione del Parco Naturale Sciliar-Catinaccio grazie ai *Dolomiti Ranger*, tour in cui grandi e piccini diventano detective e si avventurano sulle tracce degli animali del bosco e nei biotopi dell'area insieme ai ranger. Ma Alpe di Siusi è anche terra di malghe e baite: se ne contano ben 365! E quale miglior vacanza familiare se non quella con esperienza? Alla malga Gostner si mangiano piatti genuini a "metro zero", come l'insalata di fiori dei prati circostanti e i favolosi formaggi prodotti dalle mucche della stalla. In estate Franz Kulser e la sua famiglia mostrano come nasce un formaggio, dal pascolo al piatto, e in luglio tengono corsi di cucina per imparare a fare canederli e kaiseschmarren, la golosa frittata dolce con marmellata di mirtilli. Al Maso Pleggerhof, invece, Martha Mulser mostra le 500 piante aromatiche, curative e ornamentali che coltiva biologicamente creando preparati, miscele, cosmetici e tisane. Info: www.seiseralm.it

dove dormire ► SCILIAR
SIUSI (BZ)

Si dorme accolti dalla calda atmosfera altoatesina del **Wanderhotel Europa**, di fronte alla chiesa e a pochi minuti a piedi dalle cabinovie. Qui l'escursionismo è una tradizione di famiglia, come dimostra la *lounge dell'alpinista* dove sono esposte foto d'epoca del bisnonno che, fino al 1914, fu guida alpina personale del re di Sassonia. E anche il benessere ha il suo spazio nella Spa con piscina interna ed esterna, biosauna al pino cembro, sauna al larice e al pino silvestre e bagno di vapore alle erbe aromatiche. Info: www.wanderhotteleuropa.com



EMOZIONE RAFTING

La Valsesia, la valle più verde d'Italia, ai piedi del massiccio del Monte Rosa, è resa rigogliosa dal passaggio di diversi corsi d'acqua. Canoa, rafting, torrentismo, hydrospeed e kajak sono praticati nei molti centri sorti lungo il fiume. Il primo a crederci è stato Sesia Rafting (www.sesiarafting.it). La sede è a Vocca (Vc), dove il centro ha una vasta area con spiaggia, giardino e centro attrezzato. L'attività storica, il rafting, è una discesa del fiume in gommoni di 6 o 7 persone. A bordo anche la guida esperta che conduce l'equipe fra le emozionanti rapide. Requisiti? Saper nuotare e tanta voglia di avventura! Al resto ci pensa la natura. Prima di indossare casco e muta si partecipa a una lezione dedicata alla sicurezza e alla tecnica da utilizzare sul gommoni. Poi si imbraccia la pagaia e via! Tornati a terra vale la pena visitare le bellezze di questa valle disseminata dalle tipiche case Walser in pietra e legno e animata dalla bella Varallo Sesia, un gioiello in pietra dominato dal Sacro Monte, Patrimonio Unesco dell'Umanità. Info: www.invalsesia.it

TORRENTE SORBA,
VALSESIA, PIEMONTE

dove dormire LAIDA WEG HOTEL
RIMA (VC)

Aperto di recente a Rima, in Alta Valsesia si trova il **Laida Weg Hotel**, un 4 stelle che sposa la tradizione locale con la modernità. A gestirlo è la famiglia Tognon attenta all'ecosostenibilità e alla cucina locale proposta anche in versione vegana e gluten free. All'interno della struttura si trova persino un pub in stile scozzese che offre una selezione di whisky affinati. E per il relax dopo lo sport c'è il centro benessere dotato di piscina interna e idromassaggi in un ambiente in pietra e legno con camino. Info: www.laidaweghotel.com



LANA DI SOPRA (BOLZANO),
TRENTINO ALTO ADIGE



PANORAMA TRA SENTIERI SUGGESTIVI

È una montagna slow quella della Val d'Adige, dove fare escursioni lungo i dolci colli morenici ai piedi delle montagne. Qui i paesi sono circondati da boschi, pascoli e meleti da attraversare lungo i sentieri e le ciclabili. Uno dei percorsi più belli è quello dei Waalwege, le antiche rogge che solcano vigneti, castagneti e frutteti. Costruito per irrigare i campi, questo sistema di canali portava l'acqua dai fiumi e ruscelli alla terra coltivata. Se ne possono seguire due. Il primo, Brandis, parte da Lana di Sopra e arriva alla cascata di Lana di Sotto, regalando belle viste sulla conca di Merano. Il secondo, a Marleno, comincia dalla chiusa di Tel e finisce a Lana, con deviazione a Castel Leberberg sopra Cermes. Salendo di quota, fra le camminate più suggestive c'è il sentiero escursionistico dell'Alta Via Meranese, che vanta i panorami più belli sul confine del Parco Naturale del Gruppo di Tessa. E per avere un contatto con la natura più intatta, non si può tralasciare il Monte S. Vigilio. Raggiungibile con la storica funivia del 1916, il monte è un eden per escursionisti e ciclisti. Le auto? Sono bandite. Info: www.lana.it

dove dormire ALPIANA RESORT
FOIANA (BZ)

Nuovo indirizzo sull'altopiano di Foiana, **l'Alpiana Resort** è un'opera architettonica di straordinaria eccellenza immersa in un parco di 15000 metri quadrati con laguna naturale, piscina infinity e vasca salina. Al suo interno anche i palati più fini sono accontentati grazie a Nutris, il primo ristorante gourmet vegetariano e vegano dell'Alto Adige. La struttura vanta anche una Spa di 2000 metri quadrati su tre livelli con Sky Spa Mountain View con panorama, aree lounge per il relax e area saune con finlandese, infrarossi, bio. Info: www.alpiana.com

