

natural
RELAX

AVVENTURE D'ACQUA

Il pieno di energie tra monti e cascate

*Aria pura, esperienze mindful nei boschi, percorsi
Kneipp nei torrenti, passeggiate energetiche.
Dall'Austria all'Umbria, ecco nove itinerari per stare
al fresco. E gli alberghi dal cuore green dove dormire*

di LUISA TALIENTO

AUSTRIA | Valle dello Stubai

Un monumento naturale

Il Sentiero delle acque selvagge. È il nome del trekking più "rinfrescante" della Valle dello Stubai. Porta alla cascata di Grawa, una delle più belle delle Alpi orientali, dove l'acqua precipita per oltre 100 metri. La si ammira dallo Observatorium, una piattaforma di legno dalla quale regalarsi un "aerosol naturale". Impossibile, infatti, non sedersi sulle sdraio di legno ergonomiche per respirare a pieni polmoni l'aria carica di ioni negativi, le micro-particelle che si sprigionano proprio per il salto d'acqua. I più allenati e attrezzati (ci vogliono giacca antipioggia e scarponcini adatti perché il sentiero è sempre bagnato) possono proseguire verso la seconda tappa del sentiero. Da Grawa sale per 600 metri fino alla piana di Sulzenau, circondata da altri tre bellissimi salti d'acqua, dove si trova il rifugio omonimo che prepara un ottimo strudel di mele (menu da 28 euro,

www.sulzenauhuette.at). L'ultima tappa, la più impegnativa, arriva al ghiacciaio Sulzenau, a 2.477 metri. Ai piedi del ghiacciaio dello Stubai, a 25 chilometri da Innsbruck, si può pernottare a Neustift, al Vital Hotel Edelweiss. Un indirizzo green che sfrutta l'energia geotermica, ha i pannelli solari, pareti in argilla e arredi in materiali naturali, come loden, lino, lana e feltro. Le guide Markus e Paul accompagnano gli ospiti in escursioni a piedi e in bici, mentre Sigrid propone lezioni di yoga. Ai turisti viene offerta la Stubai Super Card che offre sconti per le attività sportive come il rafting e la visita della grotta di ghiaccio, alla stazione a monte di Eisgrat. È abbellita da passerelle, giochi di luci e colori che illuminano tutti i cunicoli, un incantato regno dei ghiacci.

• **Info:** Vital Hotel Edelweiss.
Tel. 0043.52262280; www.vitalhotel-edelweiss.at; www.stubai.at/it ▶



LA STAGIONE DEL RELAX

Il Vital Hotel Edelweiss si trova a Krössbach, a 1.100 metri di altitudine, non distante da Neustift, uno dei cinque paesi che s'incontrano lungo la Valle dello Stubai. Offre camere di design in stile alpino (sotto: la Landhaus Wellness Suite), un ristorante curato dallo chef Andreas Fürthbauer a base di ingredienti locali e biologici, una Spa di 1.300 metri quadrati, piscina (sopra) e un programma di attività sportive giornaliere. Doppia in ¾ di pensione da 234 euro per due persone.



L'Osservatorio da cui si ammira il salto della cascata di Grawa, dichiarata Monumento naturale nel 1979. È una delle meraviglie della Valle dello Stubai, in Austria.



L'acqua della cascata di Parcines precipita al suolo da una parete rocciosa alta 100 metri.

ALTO ADIGE | Parcines (Bz)

Il suono rigenerante dell'acqua

Raggiunge il suo apice di maestosità dopo lo scioglimento della neve, tra maggio e giugno, o quando ci sono precipitazioni intense e può arrivare a rovesciare quasi 10mila litri di acqua al secondo. È questo che fa della cascata di Parcines uno spettacolo naturale visivo, ma anche sonoro. La passeggiata per raggiungerla è semplice, adatta anche alle famiglie: dura circa un'ora e mezza e parte dal paesino di Parcines che si trova a otto chilometri da Merano. Questa è la stagione migliore per provare la corsa in montagna sul tracciato segnalato che parte dalla stazione a valle e conduce a quella a monte della funivia Texel. Gli sportivi possono cimentarsi anche nella via ferrata Ziel, che sale fino al Ginglegg, uno sperone roccioso alle spalle del rifugio Nasereit, dove il premio, per sportivi e non, sono i canederli fatti in casa (menu da 25 euro, www.nasereit.com). Chi ama le due ruote può pedalare sulle piste ciclabili di Parcines, Rablà e Tel attraversando

splendidi meleti che portano fino a Merano, oppure su tracciati più impegnativi per la mountain bike, da affrontare con le guide della Ötzi Bike Academy. Un ottimo indirizzo per esplorare il territorio è il Preidlhof Luxury Dolce Vita Resort di Naturno. È famoso per la sua Spa di oltre 5mila metri quadrati che racchiude piscine, vasche idromassaggio, aree umide e per i suoi 12 Transformational retreats, veri e propri ritiri di benessere messi a punto dalla wellness alchemist Patrizia Bortolin, con un programma di corsi di mindfulness, alimentazione consapevole, danzaterapia, meditazione a piedi nudi, yoga nidra e della risata, forest bathing e rituali detox.

• **Info:** Preidlhof Luxury Dolce Vita, Naturno (Bz). Tel. 0473. 666251; www.preidlhof.it; www.merano-suedtiro.it



RITUALI DETOX ED ESPERIENZE OLISTICHE

Il Preidlhof è un 5 stelle immerso nella natura di Naturno, alle porte di Merano. Tutti gli spazi, dal ristorante alle cabine per i trattamenti, dalle saune della Tower Spa (sopra, nella foto) all'area relax White Silent Lounge (sotto), hanno ampie vetrate. Oltre ai trattamenti alla carta, si possono scegliere i rituali Transformational retreats, da 4 a 10 giorni, che aiutano a recuperare le energie psicofisiche attraverso attività sportive, olistiche e detox alimentare. Vale la pena prenotare le suite con terrazza panoramica e idromassaggio all'aperto, lampada riscaldante e un daybed per due per dormire sotto le stelle. Doppia in ¾ di pensione da 376 euro per due persone.

Associazione Turistica Parcines, Helmut Rier



Il complesso dell'Hotel Schneeberg, protetto dai monti della Val Ridanna.

ALTO ADIGE | Val Ridanna (Bz)

Tra ponti e passerelle sospese

È l'unica gola d'Europa scavata interamente in purissimo marmo bianco. La cascata di Stanghe si trova all'inizio della Val Racines, vicino Vipiteno, e si raggiunge attraverso un sistema di scalini e ponti di legno, camminando tra fragori, scrosci, spruzzi di acqua. Una meta molto divertente anche per le famiglie con bambini, che qui possono contare su 11 itinerari tematici. Il più bello è quello del Mondo Avventura Montagna Racines, un percorso lungo

Alex Filz

l'altipiano con reti da arrampicata dove si può navigare su una zattera e conoscere il mondo di formiche e marmotte. Vale la pena fermarsi alla malga Rinner, a 1.850 metri di altitudine, per assaggiare lo yogurt fatto in casa. E poi ci si rilassa nell'area benessere dell'Hotel Schneeberg, 8mila mq con vista panoramica sulla Val Ridanna.

• **Info:** Hotel Schneeberg Family Resort & Spa, Ridanna (Bz). Tel. 0472.656232; www.schneeberg.it; www.racines.info/it



La camera e la piscina del Torre del Nera, un albergo diffuso a Scheggino (Pg).

UMBRIA | Cascata delle Marmore (Tr)

Nel cuore della Valnerina

Alla mattina si può partire con l'e-bike da Scheggino verso Serravalle di Norcia e al pomeriggio fare rafting sul Nera. Oppure si può partecipare al tour in bici Scheggino-Ferentillo-Arrone, tra antichi mulini, rocche e degustazione di vini. Sono alcune proposte di ecoturismo del Torre del Nera, un albergo diffuso che offre camere e appartamenti nel borgo di Scheggino. Si trova a poca distanza dalle Cascate delle Marmore, la più

asaSasaSasaSasaSV

grande in Italia e tra le maggiori in Europa. Vale la pena scoprirla con le guide che accompagnano ai due belvedere e all'interno di grotte ricche di stalattiti e stalagmiti. E poi si rientra al Torre del Nera, per un tuffo in piscina. Doppia in b&b da 105 euro per due persone.

• **Info:** Torre del Nera Albergo diffuso & Spa, Scheggino (Pg). Tel. 0743.618013; torredelnera.it; www.cascadellemarmore.info



TUTTI INSIEME IN FAMIGLIA

Poco distante dalla cascata di Stanghe (sopra: il percorso con le passerelle), l'Hotel Schneeberg è un resort con camere familiari (a destra), e servizi dedicati per chi viaggia in famiglia: dai menu all'animazione per i bambini che possono divertirsi nel parco acquatico Bergiland con scivoli, tunnel e piscine. La Spa offre trattamenti relax e piscine dedicate solo agli adulti. Doppia in ¾ di pensione da 250 euro per due persone.



L'eco-hotel Vallesinella, immerso nel bosco.

TRENTINO | Vallesinella (Tn)

I segreti del Brenta

A pochi chilometri da Pinzolo e Madonna di Campiglio, le cascate di Vallesinella sono le più famose del Parco Naturale Adamello-Brenta. Uno scenario paradisiaco, immerso nel bosco, caratterizzato da ponticelli sospesi e salti d'acqua, che fa da sfondo alle attività del Dolomiti Natural Wellness, un programma settimanale proposto dal comprensorio che offre camminate a piedi nudi, risveglio muscolare, meditazione sotto gli alberi e pratica yoga. Per dormire, si può scegliere il Vallesinella, un hotel di eco design a conduzione familiare, situato a due passi dalle cascate. Offre camere in legno di larice (sotto, nella foto), che ricordano un rifugio di montagna. La cucina propone pochi piatti, ma preparati con materie prime certificate trentine. Doppia in b&b da 103 euro per due.



• **Info:** Vallesinella Hotel, Madonna di Campiglio (Tn). Tel. 0465.442883; www.vallesinella.it; www.campigliodolomiti.it ▶



Un sentiero porta proprio sotto al Fontanone di Goriuda, in Val Raccolana, dove ammirare lo spettacolare salto di oltre 80 metri della cascata.

FRIULI-VENEZIA GIULIA | Val Raccolana (Ud)

Nelle viscere della terra

Si chiama Fontanone di Goriuda e, guardandolo dal basso verso l'alto, se ne capisce il motivo. L'acqua che esce con forza dal ventre del massiccio del Monte Canin e si getta in una pozza color smeraldo può essere paragonata proprio a una gigantesca fontana scolpita nella pietra naturale. Per raggiungere questa spettacolare cascata, si può lasciare la macchina a Chiusaforte e seguire per una ventina di minuti la strada ben segnata che s'inoltra nel bosco di faggi. Dopo aver ammirato la cascata dall'esterno è possibile, in compagnia delle guide speleologiche del Parco delle Prealpi Giulie, addentrarsi al suo interno. L'esperienza è molto particolare: s'indossano caschi, pile frontali, si sale sul canotto che attraversa lentamente il lago sotterraneo e poi si prosegue a piedi su un facile e sicuro percorso attrezzato. Per chi ama la geologia, il Parco delle Prealpi Giulie offre anche altri itinerari naturalistici, come il Sentiero Geologico del Foran

dal Mus, che porta alla scoperta di uno dei più affascinanti paesaggi carsici d'alta montagna in cui risaltano calanchi, pinnacoli, caverne. Alla fine delle escursioni, l'indirizzo giusto per assaggiare la cucina casalinga friulana è la Trattoria al Fontanon a Pian della Segga, Chiusaforte, un trionfo di polenta, salame con l'aceto, frico e gnocchi fatti in casa con salsiccia e "radicchio di mont" (menu da 30 euro, tel. 338.6750580). Atmosfere tradizionali anche quelle del Cervo, a Tarvisio, un albergo bike friendly, che fornisce bici da strada e Mtb, adatte per esplorare il territorio in modo slow. Anche la prima colazione è pensata ad hoc per gli sportivi che devono affrontare le giornate in sella. E la sera ci si rilassa nel centro benessere.

• **Info:** Il Cervo, Tarvisio (Ud). Tel. 0428.40305; www.hotelilcervo.com; turismofvg.it



UN QUATTRO STELLE, TRA MONTI E FORESTE

Immerso nelle Alpi Giulie a Tarvisio (Ud), l'hotel Il Cervo è un quattro stelle adatto alle famiglie, ma soprattutto agli sportivi che possono contare su servizi dedicati, come il noleggio di bici per le escursioni, un'officina per la manutenzione della propria bicicletta e suggerimenti per itinerari cicloturistici su strada o in Mtb. L'albergo offre camere in stile tradizionale (nella foto sotto), un ristorante anche con piatti vegetariani e vegani, una piscina riscaldata (in alto), e un centro benessere dove provare massaggi post-sportivi decontratturanti o rilassanti. Doppia in b&b da 120 euro per due persone.

Ulderica Da Pozzo



Il lago dei Nove colori, una delle sorprese della Valle Maira, in Piemonte.

PIEMONTE | Valle Maira (Cn)

Escursione al lago alpino

Per ammirare le cascate di Stroppia da vicino, bisogna mettere in conto di partire presto dal borgo di Chiappera (anche per incontrare qualche camoscio), imboccare il sentiero Dino Icardi e affrontare 650 metri di dislivello. La fatica è compensata dal fatto che si passa proprio sotto al salto di quasi 500 metri generato dall'acqua del lago Niera, che si raggiunge continuando la salita per altri 15 minuti: il luogo giusto dove fermarsi a riposare guardando l'oriz-

Consorzio Turistico Valle Maira

zonte. Ma tutta la Valle Maira è un paradiso per le escursioni fuori dalle rotte turistiche, che ha custodito il fascino di una montagna autentica. Quella che si respira a Sagna Rotonda, una borgata piemontese ristrutturata in modo ecologico che fa parte della collezione Ecobnb, dove dormire in casette di pietra con vista sul bosco di larici.

• **Info:** Sagna Rotonda, Marmora (Cn). Tel. 348.5612890; ecobnb.it; www.vallemaira.org



UN ECOVILLAGGIO CON COTTAGE IN PIETRA

Il Sagna Rotonda (sopra), si trova a Marmora, in Valle Maira, ed è nato dal progetto di recupero di un borgo abbandonato a 1.644 metri. Offre 13 confortevoli cottage di pietra, da 3 a 6 posti, un orto biologico con le primizie a disposizione degli ospiti, una piccola bottega dove acquistare prodotti locali e un'area benessere. Il soggiorno costa da 110 euro al giorno per tre persone.

La sauna di legno dello Chalet Eden a La Thuile.



VALLE D'AOSTA | La Thuile (Ao)

Salti, gole e precipizi

Basta alzare lo sguardo per vedere il ghiacciaio del Rutor che domina la vallata. È da questo "gigante" che nascono le cascate Rutorine, tra le più belle della Valle d'Aosta, rinomate per i salti d'acqua impetuosi che si gettano da altezze diverse in gole e precipizi. Si trovano a tre chilometri dal paese di La Thuile e si raggiungono in tre tappe che portano ad altrettanti punti panoramici. L'ultimo dei tre è un ponte lungo circa 16 metri che permette di passare da una parte all'altra e godere dello spettacolo dei tre salti, magari con l'arcobaleno che appare tra la nebbiolina di acqua. La vacanza si può trascorrere allo Chalet Eden di La Thuile, con bio-ristorante, cantina, camere dal design alpino contemporaneo (sotto: una suite) e area benessere. Doppia in b&b da 120 euro per due persone.

• **Info:** Chalet Eden, La Thuile (Ao). Tel. 0165.885050; www.chaleteden.it; www.lathuile.it



La cascata Savica e la Royal Hug, una delle suite del Sunrose 7, in Slovenia.

SLOVENIA | Bohinj

Miti e leggende

Secondo la leggenda, la cascata Savica è nata dall'amore contrastato tra Bogomila e il soldato Crtomir e, per questo motivo, è doppia: si apre con due biforcazioni alte 78 metri verso il bacino d'acqua verde che le raccoglie. Lì vicino, c'è il lago di Bohinj, il più esteso della Slovenia, da esplorare in barca o in bici. Si trova alle pendici delle montagne del Parco nazionale del Triglav, uno dei più antichi d'Europa, attraversato

© RIPRODUZIONE RISERVATA

da oltre 300 chilometri di sentieri da percorrere a piedi, in bici, a cavallo. Molte di queste esperienze sono proposte dal Sunrose 7, un albergo del 1890 fresco di restyling, con ristorante con menu vegano, centro benessere e un grande parco che alla sera viene illuminato da suggestivi falò. La formula di soggiorno è Adult Only. Doppia in b&b da 162 euro per due persone.

• **Info:** Sunrose 7, Bohinj (Si). Tel. 00386.41777778; www.sunrose7.com; www.slovenia.info/it