

NATURAL

8 770 MARZO 2016 1,10 €

style

Cristina Marino

UN ANNO DI VITA
NELLA NATURA
MI HA FATTO
SCOPRIRE
LA GIOIA DELLE
PICCOLE COSE

Intossicarsi:
LE ALDIH
CHE FANNO BENE
ALLA BELLEZZA
AL PALATO
E ALLA SALUTE

Psicologia:
MEDITAZIONE:
INFURIA
A LACRIMATI
ANDARE

Design:
5 CREATIVE
CHE TI PORTANO
IN CASA
LA NATURA

Bellezza:
AUTOGAMBRONZANTI
SOLCI E RIGHE

Vincoli:
RESERVE BURBERRY
I PARADISI
DA VISITARE

Moda:
BIANCO, SAFARI,
COLORE, LO STILE
DA SPAGNA

La cura del mare

I SOLARI CHE NON INQUINANO
ACQUA, SALE, SABBIA: LA TUA SPA
YOGA E GYM: MOVIMENTO SLOW
LE DONNE CHE SALVANO L'OCEANO



natural
RELAX

RISERVE DELLA BIOSFERA

Scrigni di natura

Protette dall'UNESCO, sono riserve ricche di biodiversità. Nel mondo ce ne sono 727 in 131 Paesi, di cui 20 in Italia. Ne abbiamo scelte 7, per incoraggiare il turismo slow ed ecologico

A cura di **DIANA DE MARSANICH** - Testi di **LUISA TALIENTO**



EMILIA ROMAGNA E VENETO

RISERVA DELLA BIOSFERA MAB UNESCO DELTA DEL PO

Seguendo il grande fiume

La magia di essere dentro un documentario naturalistico. È questa la sensazione che si prova inoltrandosi nella più vasta zona umida d'Italia, che abbraccia 16 comuni tra Emilia Romagna e Veneto (www.biosferadeltapo.it). Porto Tolle è un ottimo punto di partenza per esplorare il Delta del Po, seguendo la corrente del grande fiume, un labirinto di lagune, dune, argini, valli da pesca, isole, spiagge. Ci si sposta in modo slow, a bordo di barche dalla chiglia piatta, per via dei bassi fondali, il modo più suggestivo per osservare gli uccelli lungo il Po di Maistra, il ramo del delta più selvaggio. La stagione estiva è la migliore per raggiungere a piedi gli "scanni", le spiagge con conchiglie e legni trasportati dal mare. Una delle più belle è quella di Boccasette, collegata alla terraferma con un ponte sempre accessibile lungo quattro chilometri. In bici, si può affrontare l'Anello della Donzella, pedalando tra canneti e lagune dove si coltivano le cozze. Molte eco-escursioni sono organizzate dal Villaggio Barricata, affacciato sul mare, nel cuore del Parco. ►

132

Dormire nel cuore del Delta

Il Barricata Holiday Village, a Porto Tolle, nel cuore del Parco, offre chalet di legno, tende deluxe e lodge come i nuovissimi Safari e Boutique. Meta ideale per gli amanti dell'equitazione, che qui possono portare in vacanza anche il loro cavallo, ospite al Ranch del Mare, è l'indirizzo giusto per chi desidera esplorare il Delta con le guide naturalistiche. Doppia in b&b da 145 euro per due. **Info:** Barricata Holiday Village, Porto Tolle (Ro). Tel. 042.6389270; www.villaggiobarricata.com

Corvo Island Azores Promotion Board © Manuel Pereira

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

camozzi



Il volo degli uccelli allo Scano Boa, il più orientale e proteso dentro l'Adriatico. Si tratta di una lingua di sabbia dorata che si raggiunge in barca e custodisce un paesaggio selvaggio. Nelle foto in basso, i confortevoli spazi del Glamping Lodge Tent Suite, gli interni di uno dei Luxury Chalet e gli esterni delle Lodge Tent del Barricata Holiday Village.





Il Caldeirão di Ilha do Corvo, con la laguna al centro della caldera.

PORTOGALLO ARCIPELAGO DELLE AZZORRE, ILHA DO CORVO

La forza dell'isola primordiale

Misura solo 17,12 chilometri quadrati ed è la più piccola delle isole dell'arcipelago delle Azzorre, l'ultimo lembo d'Europa al largo delle coste portoghesi (www.reservasdabiosfera.pt/ilha-do-corvo), premiato alla scorsa edizione dei World Travel Awards come «Europe's Leading Adventure Tourism Destination». Riserva della Biosfera, l'Ilha do Corvo è il luogo ideale per chi ama fare trekking: la sveglia al mattino presto, porta in cima al Caldeirão, per ammirare lo spettacolare vulcano spento che custodisce nella sua caldera un pascolo verde e la Lagoa do Caldeirão, uno specchio che riflette i colori del cielo e le nuvole. Le falesie che si stagliano sull'Oceano Atlantico diventano palestre di roccia all'aperto per arrampicarsi, mentre il vento sempre costante è garanzia di divertimento con surf e kite. Da non perdere anche le escursioni in barca, per osservare dove nidificano gli uccelli marini e, con un po' di fortuna, vedere passare all'orizzonte delfini e balene.

Corvo Island Azores Promotion Board © Manuel Pereira

A casa di Joe & Vera

Poche camere semplici (nella foto, la doppia), e prima colazione energetica preparata dai proprietari che sanno organizzare le escursioni di mare e di terra più belle dell'isola. Doppia in b&b da 90 euro per due persone.

Info: Joe & Vera's Vintage Place, Ilha do Corvo, Isole Azzorre, Portogallo. Tel. 00351.914.112 097; joeveraplace.business.site



SPAGNA ARCIPELAGO DELLE BALEARI, RISERVA DELLA BIOSFERA DI MINORCA

Lungo la strada delle meraviglie

Un on the road di poco più di quaranta chilometri attraversa l'isola, chiamata anche la "Balear minor". Ecco perché ogni giorno si può scoprire qualcosa di diverso, a cominciare dal Parco Naturale dell'Albufera di Es Grau, protetto dall'UNESCO per la sua laguna di acque libere separate dal mare da una barriera di sabbia (www.menorca.es). Oltre ai sentieri, offre postazioni per l'osservazione degli uccelli acquatici, quasi un centinaio di specie diverse.

Si passeggia tra paesaggi selvaggi anche nella Riserva Marina del Nord,

compresa tra la baia di Fornells fino al Capo Gros, inclusa la Punta di Morter e l'isolotto di Porros. Le ore del tardo pomeriggio sono ideali per conoscere il patrimonio archeologico che si concentra nella parte sud-est dell'isola, con i siti di Son Mercer de Baix, Biniac, Llumena, che possono essere paragonati a un museo a cielo aperto. E poi si prende il sole nelle isolate Cala Pilar e Platja d'en Tortuga, nascoste tra le scogliere della costa nord, oppure a Cala Mitjaneta e Cala des Talaier, che hanno i colori dei Caraibi.

Una finca di eco-charme

Immersa nella campagna, Experimental Menorca offre 43 camere in stile mediterraneo (a lato, una suite), con terrazze, giardino o piscina privata. Per gli ospiti escursioni a cavallo, immersioni e snorkeling nella riserva marina, stage di yoga all'aperto, ristorante con orto. Doppia in b&b da 292 euro per due. **Info:** Menorca Experimental, Alaior, Minorca, Isole Baleari, Spagna. Tel. 0034. 971.314414; www.menorcaexperimental.com



Cala Turqueta, tra le più belle calette di Minorca.



Getty Images

La più grande colonia di fenicotteri rosa del Mediterraneo occidentale si riproduce a Pont de Gau, in Camargue.

FRANCIA RISERVA DELLA BIOSFERA DELLA CAMARGUE

Cavalcando tra i fenicotteri

Bisogna arrivare fin dove il Piccolo Rodano e il Grande Rodano sfociano nel Mediterraneo. È qui, nel sud della Francia, che si trova la Camargue, la più vasta zona umida d'Europa, con i suoi 75.000 ettari di sabbia, paludi, stagni di acqua salata, risaie e cavalli (it.france.fr/it). L'equitrekking è, infatti, l'essenza della vacanza in questa zona, soprattutto se si soggiorna a Les Arnelles, un rifugio ecologico con maneggio non distante dal borgo di Saintes-Maries-de-la-Mer. I cavalli sono di razza *camarguaise*, più piccoli, con il manto bianco, e si possono vedere ovunque perché vivono anche in stato di semilibertà nelle aree paludose. Sono animali docilissimi, adatti anche ai bambini, che possono cavalcare tra i sentieri all'interno della riserva Domaine de la Palissade, dove non mancano le aree dedicate per fare un picnic sotto gli alberi. A piedi, invece, si può esplorare il Parco ornitologico di Pont de Gau, dove sono stati attrezzati percorsi che

permettono di ammirare da vicino fenicotteri e aironi. Un altro spettacolo della natura è offerto dalle saline che si trovano ai margini della cittadina medievale di Aigues Mortes, racchiusa all'interno di possenti bastioni.

Vale la pena di venirci al tramonto, quando il sole si riflette sull'acqua salmastra regalando uno spettacolo di colori che vanno dal rosa al viola. ▶



Bruno Preschetski



In compagnia dei cavalli

Les Arnelles fa parte della collezione Les Collectionneurs, che unisce residenze di charme in contesti naturalistici di pregio. Offre 17 camere ricavate all'interno di "palafitte" (sotto, gli esterni e una delle camere immerse nella natura), escursioni a cavallo e gite in bici, ristorante gastronomico, piscina esterna e spiaggia. Doppia in b&b da 195 euro per due. **Info:** Les Arnelles Saintes-Maries-de-la-Mer (Camargue). Tel. 0033.490976159; www.lesarnelles.com/fr/; www.lescollectionneurs.com

natural
RELAX



La spiaggia di Sansone, all'Isola d'Elba.

TOSCANA RISERVA DELLA BIOSFERA ISOLE DI TOSCANA

Dal mare (cristallino) alla Luna

Montecristo è uno degli scrigni della biodiversità dell'arcipelago toscano. Fino al 25 settembre, è possibile partecipare alle escursioni naturalistiche per scoprire la flora e la fauna (www.parcoarcipelago.info/montecristo). Si raggiunge in barca dall'Isola d'Elba, un altro luogo di aspra bellezza che fa parte della Riserva insieme a Gorgona, Capraia, Pianosa, Giglio e Giannutri. L'Elba è la più attrezzata per il turismo outdoor. In sella alla bici si

possono scoprire il Capoliveri Bike Park, con centinaia di chilometri di percorsi a picco sul mare, e l'Elba Gravity Park, con i sentieri tra i paesaggi lunari delle miniere di ferro. Tra Seccheto e Fetovaia, la scogliera di granito è una palestra all'aperto per l'arrampicata, mentre sulle scogliere di Sant'Andrea si fa trekking tra scorci di acqua cristallina. Non distante, c'è l'Hotel Cernia Isola Botanica con un parco con 500 specie di varietà diverse.

Shutterstock

Tra il verde e l'azzurro

Vicino alla spiaggia di Capo Sant'Andrea, l'Hotel Cernia (a lato, la veranda) offre una piscina a clorazione naturale e un parco botanico dove provare trattamenti ayurvedici. Le camere Equiseto sono le più belle. Doppia in b&b da 124 euro per due. **Info.** Hotel Cernia Isola Botanica, Sant'Andrea-Marciana (Li). Tel. 0565.908210; www.hotelcernia.it



FRIULI VENEZIA GIULIA RISERVA MARINA DI MIRAMARE

Sea watching nella prima oasi

Maschere, pinne e le guide del WWF. Sono loro che accompagnano alla scoperta di questo "sentiero" subacqueo poco profondo, a pochi metri dalla riva, che permette di conoscere in modo diverso la zona a protezione integrale della Riserva Marina di Miramare (www.ampmiramare.it). Si tratta della prima area marina protetta istituita in Italia insieme a quella di Ustica, e si trova attorno al promontorio di Grignano, a pochi chilometri da Trieste. Si nuota in mezzo a banchi di salpe, saraghi, castagnole, imparando a osservare

organismi impossibili da riconoscere per occhi poco esperti, come blennidi, nudibranchi, spugne, anemoni. Chi ha il brevetto può fare immersioni guidate diurne e notturne dal porto di Grignano. Vale una visita il BioMa, il Biodiversario Marino, in un'ala delle ex Scuderie del Castello di Miramare. La bici è il mezzo migliore per esplorare il centro storico, la zona del Porto Vecchio, da poco ristrutturata, e il lungomare dove si affaccia lo storico Savoia Excelsior Palace, con la sua facciata bianca.

Fascino senza tempo

Nel 1911 era considerato uno degli alberghi più eleganti dell'Impero Austro-ungarico. Fresco di restyling, il Savoia Excelsior Palace offre suite arredate in modo contemporaneo (a lato, la Junior), un ristorante guidato dallo chef Andrea Stoppari ed escursioni. Doppia in b&b da 250 euro per due persone. **Info:** Savoia Excelsior Palace, Trieste. Tel. 040.77941; www.collezione.starhotels.com



Il Castello di Miramare, sul promontorio di Grignano.

Cathy Images




Una veduta dall'alto di Palinuro, la perla del Parco Nazionale del Cilento e Valle di Diano.

CAMPANIA PARCO NAZIONALE CILENTO E VALLE DI DIANO

Mare, archeologia e olio

Bisogna affrontare curve tortuose per raggiungere questa Riserva della Biosfera (www.cilentoediano.it). Si trova sulla costa tirrenica, con scogliere, baie, grotte marine e spiagge sabbiose premiate dalla Bandiera Blu. Si può esplorare partendo da Villa Andrea, un eco-residence a Marina di Camerota, dal cui porticciolo partono le barche per la famosa Cala degli Infreschi, chiamata così per le sorgenti di acqua dolce e fredda che sgorgano dal fondo marino. Chi è allenato può anche raggiungerla a piedi, percorrendo il sentiero del Mediterraneo, tre chilometri lungo un'antica mulattiera immersa nella macchia mediterranea. Sempre camminando, si può raggiungere Acciaroli, che ha fatto da sfondo al film *Il sindaco pescatore*, ispirato alla storia di Angelo Vassallo che ha pagato con la vita la sua battaglia in difesa del Parco Nazionale del Cilento. Oppure scoprire Punta Tresino, per un bagno lontano dalla folla anche in alta

stagione. Questa terra offre anche capolavori dell'arte come la Certosa di Padula, in stile barocco, i templi di Paestum e quelli di Elea-Velia, le grotte di Castelcivita e il borgo di Teggiano con la sua architettura di roccaforte. E poi ci sono i monumenti vegetali: gli ulivi centenari piantati per primi dai monaci benedettini che anticipano il borgo di Pisciotta, il paese dell'olio extravergine d'oliva più buono di sempre. 

Nel cuore del Parco

Villa Andrea è un residence di Marina di Camerota, nel cuore del Parco del Cilento, situato a pochi minuti dal mare e dalla baia di Capo Grosso. Fa parte della collezione Ecobnb, rete di alloggi ecosostenibili, e dispone di appartamenti arredati in stile classico che possono ospitare da 2 a 5 persone, giardino e piscina (nella foto, sotto). Il bilocale con terrazzo e piscina costa da 61 euro al giorno.

Info: Villa Andrea,
Marina di Camerota (Sa).
Tel. 0974.379684; www.ecobnb.it

