



Viaggi

Link: <http://www.repubblica.it/rclub/>

16 Marzo 2017

**In Homepage Viaggi:**



Tra Alto Adige e Maratea, i  
luoghi del barefooting

Link:

[http://www.repubblica.it/viaggi/2017/03/16/news/barefooting\\_vacanza\\_relax\\_primavera-160674687/](http://www.repubblica.it/viaggi/2017/03/16/news/barefooting_vacanza_relax_primavera-160674687/)

# Tra benessere e trekking, tempo di barefooting

---

*Nata tra Nuova Zelanda e Stati Uniti, la pratica delle lunghe camminate a piedi nudi vive un successo crescente anche dalle nostre parti. A cominciare dall'Alto Adige, ma anche in Val d'Aosta e persino negli Appennini*



Camminare a piedi nudi fa bene. Liberandoli da scarpe e calze si facilitano circolazione del sangue e termoregolazione, si migliora la postura, si rafforzano e massaggiano naturalmente i piedi e si regala un po' di pace alla mente. Una pratica salutista ed economica che, prima in Nuova Zelanda e poi negli Stati Uniti, è stata elevata a filosofia e ribattezzata BareFooting. Senza prendersi troppo sul serio camminare a piedi nudi in determinati ambienti è sicuramente piacevole e salutare ed è oggi possibile anche in diverse località italiane dove alberghi o altre strutture turistiche hanno progettato alcuni percorsi per favorire il contatto diretto con la natura delle estremità inferiori degli ospiti.

Iniziamo dalla montagna. Nella zona del campo sportivo comunale di Morgex, in Valle d'Aosta, un percorso di circa 600 metri offre un'originale esperienza sensoriale a piedi nudi camminando su pietra, legno, erba, muschio, fango, acqua, sabbia e altri elementi stagionali, come petali di fiori, aghi di larice e pigne. L'**hotel Seehof Nature Retreat** di Naz, nei pressi di Bressanone, propone "The Barefoot-Experience", una full immersion nel verde con una guida che accompagna gli ospiti a calpestare a piedi nudi i materiali naturali che circondano l'albergo, in un percorso che unisce l'acqua del laghetto di montagna di Flötscher Weiher, le foglie secche, le erbe alpine e il prato fiorito. Restando in Alto Adige ecco il **Beauty & Wellness Resort Garberhof** di Malles, con il suo giardino dove è stato creato un percorso Kneipp naturale con vista sulle Dolomiti, dove si cammina con i piedi immersi nell'acqua di montagna che scorre fresca e pulita e aumenta le difese, previene le vene varicose ed è un toccasana per chi soffre di emicrania. Percorsi Kneipp all'aria aperta sono presenti anche nel parco dell'Hotel TratterHof di Maranza, Rio di Pusteria e in Val d'Altafossa, vicino Maranza, dove si cammina a piedi nudi tra

ruscelli, fonti, cascatelle e laghetti. Il NaturHotel Lüsnerhof di Luson è circondato da un ampio parco dove passeggiare a piedi scalzi nell'erba e nelle fresche acque del ruscello Gargitter, per un'esperienza Kneipp 100% naturale.

Il sentiero Barefooting, lungo un chilometro e mezzo, alterna trucioli di legno, erba di campo, fieno appassito, sabbia, sassolini di fiume, biglie di legno, cubetti di ghiaccio e tronchi sezionati d'albero. Anche nel territorio di Bolzano e dintorni si trovano diverse proposte di BareFooting, come le escursioni guidate a piedi nudi nei frutteti promosse dall'Ufficio Turistico di Termeno o i percorsi Kneipp all'aria aperta dei masi Engadinerhof a Montagna e Pradoshof a Caldaro. Oltreconfine, nella regione turistica di Reutte del vicino Tirolo, si incontra un sentiero alpino da percorrere rigorosamente a piedi nudi. Si parte dalla stazione della cabinovia delle Funivie di Reutte e si attraversano i pascoli rigogliosi della malga Höfener Alm, utilizzando anche un percorso Kneipp con acqua sorgiva alpina.

Il BareFooting non si pratica solo in montagna. Se le spiagge sabbiose sono percorsi naturali esistenti un po' ovunque, c'è qualche albergo che inizia a tracciare sentieri ad hoc. Come l'**Hotel Villa Cheta** di Maratea (PZ) che ha creato per i propri ospiti un percorso su ciottoli vulcanici in un parco di gelsomini e bouganville, per un viaggio sensoriale unico. Il Resort La Contea dei Ciliegi di Pedaso, in provincia di Fermo, ha invece attrezzato un breve percorso dove è possibile camminare su noccioli di ciliegie, corteccia di pino marittimo, ciottoli vari, legno di castagno, canna di bambù e acqua fredda.