

IO

D O N N A

CHARLIZE THERON

**IL SESSO? ANCHE
SENZA AMORE:
NEL MIO FILM
PICCHIO, SPARO
E SEDUCO.
CHI MI PARE**

**FRANCESCO
GABBANI**

*Piaccio ai bambini,
agli anziani. E ai gay*

**STUDENTI
CON LA VALIGIA**

*Se un'adolescente
di Parigi va in
un liceo di Velletri*

MODA

Naturalmente

RCS

RCS MEDIAGROUP SPA N. 27 SETTIMANALE DISTRIBUITO IN ABBINAMENTO CON IL CORRIERE DELLA SERA DELL'1 LUGLIO 2017 - POSTE ITALIANE SPA SPED. IN A.P. - D.L. 353 / 03 CONV. L. 46 / 04, ART. 1 C. 1. DCB MILANO CORRIERE DELLA SERA (€ 1,50) + IO DONNA (€ 0,50) € 2. NEI GIORNI SUCCESSIVI € 1,50 + IL PREZZO DEL QUOTIDIANO



**SPECIALE
VIAGGI**

**ACTIVE
O RELAX.
DI CHE
VACANZA SEI?**

DOLOMITI

Ai piedi dei giganti

Sui sentieri, tra boschi e baite. O in bici, tra meleti e castelli. Come allenare il corpo. E rilassare la mente

Il trekking coniuga la voglia di viaggiare slow e a impatto zero, l'attività fisica e l'immersione totale nel paesaggio. In **Alto Adige** si cammina dovunque: sugli antichi sentieri di transumanza, sui raccordi tra gli alpeggi, sui sentieri nei boschi, tra le mugaie e le pietraie dolomitiche. All'**Alpe di Siusi** o Parco Naturale dello Sciliar la distanza tra le malghe e i vigneti a fondo valle non supera un'ora di tragitto. Tra i 1.650 e i 2.200 metri di altitudine, incorniciato in modo spettacolare dalle Dolomiti, questo *plateau* ha malghe che si alternano ai campi di fieno e alle radure abitate dai caprioli. Le merende sono a base di mele e pane schiacciato *schuttelbrot* che i contadini usavano come tagliere per lo speck. Si cammina tra rododendri, pino mugo, negritelle granata dal profumo di cioccolata, l'arnica, la genziana e i larici. Per trekker più abili, la novità, nel territorio di **Merano**, è il sentiero **Via Vigilius**: otto giorni con tap-



pe di 20 chilometri, dal Monte San Vigilio, sopra Lana, in direzione di Vela. Si viaggia slow, con i bambini e a contatto con la natura anche in bicicletta. Sul tratto della **ciclovia Claudia Augusta** dal Passo Resia, in 89 chilometri, si raggiunge Merano attraverso la Val Venosta. Meglio prendere il trenino Merano-Malles ed effettuare sulle due ruote il percorso in discesa, tra meleti, borghi e castelli. Per mountain biker esperti ci sono impianti di risalita per il trasporto in quota delle bici. Il 23 settembre appuntamento con la prima **E-Bike Ways**, in **Val Badia**, dedicata alle mountain-bike elettriche da noleggiare al Piz La Ila.

Mariateresa Montaruli



In alto, una deluxe suite dell'Hotel Schgaguler a Castelrotto; sopra, la sauna dell'hotel BelVenu a Glorenza; sotto, la piattaforma Latemar.360° in Val d'Ega. Pagina accanto: trekking in Valle Isarco ai piedi del Gruppo delle Odle.



VAL D'EGA

Qui la vista è davvero a 360 gradi

Otto sentieri tematici, per adulti e bambini, che culminano nella piattaforma panoramica **Latemar. 360°**, una grande chiocciola di legno su un picco a 2.100 metri. Raggiungibile da Obereggen con la seggiovia Oberholz, il **Latemarium** è il parco-natura sulla **Val d'Ega**. Comprende sentieri con dislivelli minimi e stazioni interattive per imparare tutto sul bosco, le rocce e le leggende. Con lettini wellness e installazioni d'arte, alpeggi con mucche e cavalli. Al maneggio **Angerle Alm**, a Carezza, si insegna ai bambini come curare, ferrare e acconcia-

re un cavallo. Alla **Malga Laab** di Nova Ponente, tra il Catinaccio e il Latemar, il martedì è dedicato alle escursioni nel bosco: per imparare a cuocere le focacce sul falò e riconoscere le tracce degli animali. Nel Parco Geologico Blettenbach, il canyon più grande dell'Alto Adige, si scoprono i segreti della natura, giocando con sassi, terra e acqua. (M.M.)

CARNET D'ADRESSE

Jazzfestival Alto Adige

suedtiroljazzfestival.com

Fino al 9 luglio in calendario 70 concerti in 60 location diverse. Tra i palcoscenici più originali, il Trenino del Renon e le Piramidi di terra di Longomoso.

Palcoscenico sul Lago

kaltern.com/it/palcoscenico-sul-lago

Sul lago di Caldaro, il 25 luglio Álvaro Soler.

Festival ai Giardini di Castel Trauttmansdorff

trauttmansdorff.it/it/eventi

La World Music, fino ad agosto, è protagonista a Merano.

Malga Gostner Schwaige

aussergost.com/it/gostnerschwaige

Alpe di Siusi
Chalet a gestione familiare con menu creativo arricchito da fiori commestibili raccolti sull'Alpe.

Spa Hotel Schgaguler

lp.schgaguler.com

Castelrotto, Alpe di Siusi.
Hotel di nuova generazione, specializzato in passeggiate ad alta quota. Il padrone di casa è anche guida di mezza montagna. Da 92 € a persona in mezza pensione.

Hotel BelVenu

belvenu.com/it

Glorenza, Val Venosta
Décor contemporaneo in edificio storico. Da 112 €.

Ristorante Kuppelrain

kuppelrain.com/it

Castelbello
Tavola stellata, camere dove pernottare e grandi vini.

INFO

suedtirol.info/it

venosta.net

alpedisiusi.info/it

trenoaltoadige.bz.it

valdega.com