

VIAGGI

# ESTATE AL

Passeggiate, bici, canoa.  
 O anche niente. Nel silenzio  
 della montagna, tra pascoli  
 e laghi, la vacanza è perfetta

di Valeria Palieri

Escursione in quota con vista sul Catinaccio.

**DORMIRE**

- **Familyhotel Sonnwies Dolomites**, Luson, con fattoria biologica, babysitter, area benessere, escursioni per adolescenti, piscina, doppia in all inclusive soft (3/4 pensione, analcolici inclusi) da 765 euro (minimo 6 notti), [sonnwies.com](http://sonnwies.com)
- **Hotel Cristal Obereggen**, Nova Ponente, camere vista Latemar, cucina gourmet, giardino, escursioni, piscine, spa, 1/2 pensione da 270 euro, [hotelcristal.com](http://hotelcristal.com)

La biofattoria del Sonnwies Dolomites.

100



# FRESCO

## A piedi, in famiglia

VAL D'EGA E VALLE ISARCO (BZ)

LE ACQUE SPECCHIO DEL **Lago di Carezza**, le cime del **Latemar** e del **Catinaccio**, che avvolgono sette paesini dove il tempo sembra essersi fermato: la verde Val d'Ega, tutta prati morbidi come il velluto, sorprende fin dalle prime luci dell'alba, quando si raggiunge in seggiovia (da **Obereggen** e **Pampeago**) il **Latemar**, terrazza a 360° a forma di fossile (2.200 m) dove la vista accarezza le Dolomiti, dalla **Torre dei Mus** al **Monte Agnello** fino alla **Pala di Santa**. Tra i percorsi più suggestivi, per chi viaggia con il passeggino c'è il tracciato ricamato da profumati larici che da **Nova Ponente** (1.357 m) conduce alle malghe **Laab** e **Capanna Nuova**.

Per assaporare il respiro della natura c'è il **Mindful Latemar**, primo sentiero di mindfulness sulle Alpi, un anello sul monte **Golfrion** (1872 m) con 18 esercizi. Per i più esperti ci sono quattro vie ferrate ([eggental.com](http://eggental.com)). Da non perdere, la vicina Valle Isarco, per un tuffo nel laghetto di **Luson** e **Lè de Rina**, prima di incamminarsi alle cascate di **Barbiano** o sul forte asburgico di **Fortezza** ([suedtirolo.info](http://suedtirolo.info)). Il lift pass **Dolomiti Supersummer** dà accesso a 15 comprensori e 120 impianti di risalita ([dolomitisuperski.com](http://dolomitisuperski.com)).

I pascoli della Val d'Ega, a pochi chilometri da Bolzano.

Val d'Ega, escursione in famiglia.

La piscina dell'Hotel Cristal.

La piattaforma panoramica Latemar 360°.



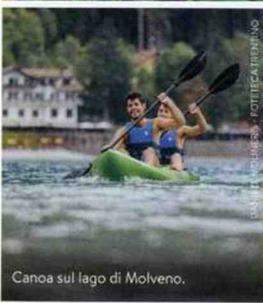
**VIAGGI**

## Montagne verdi

TRENTINO

LE SILHOUETTE DEL MONTE GAZZA E DELLA PAGANELLA riflesse nelle acque smeraldine del **Lago di Molveno** (864 m), **Parco Naturale Adamello Brenta**, invitano a un tuffo prima di godersi la giornata in spiaggia, tra uscite in sup, barca, kayak. Ma in Trentino, di laghi-bomboniera, ce ne sono 297, molti attrezzati con lidi, sdraio, passerelle in legno. Il consiglio è di fare la spola tra uno e l'altro, come al mare. Per abbinare trekking e bagni c'è il **lago di Nembia** (800 m) abbracciato dalle rocce del **Monte Ghez**: l'anello di 3 km che gira lungo la riva regala incontri con scoiattoli e, al mattino presto, volpi e caprioli. Da non perdere il percorso di 14 km che arriva fino a **San Lorenzo in Banale**, borgo tra i più belli d'Italia nato dalla fusione di sette antichi feudi, e in tre ore di bici si raggiungono il **Lago di Levico** e di **Caldonazzo**, nella vicina **Valsugana**: il primo sembra un fiordo norvegese con eleganti stabilimenti, il secondo è una palestra per vela, windsurf, immersioni e punto di partenza della **Ciclabile della Valsugana** ([visitvalsugana.it](http://visitvalsugana.it), [visittrentino.info](http://visittrentino.info)).

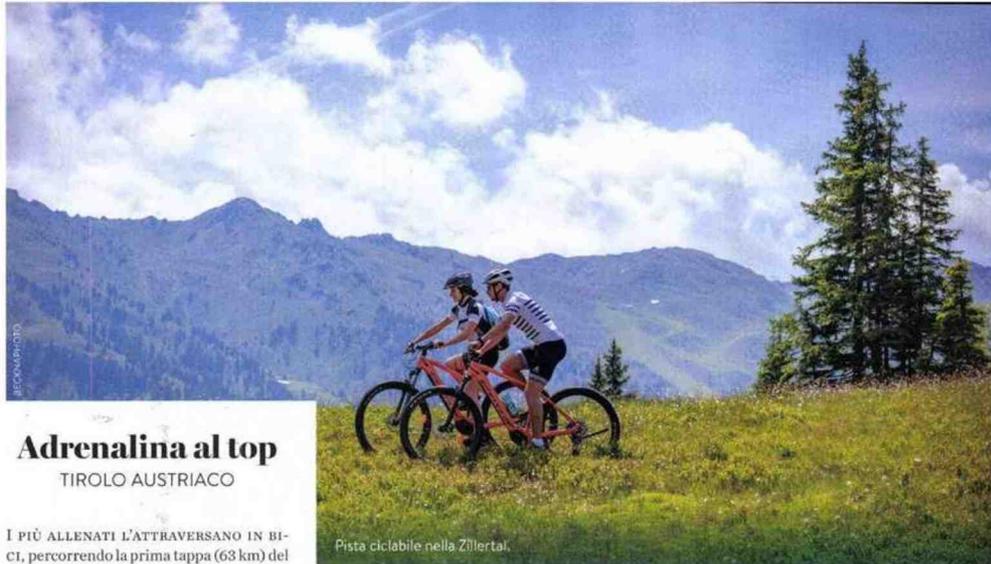







**DORMIRE**

- **Adler Hotel Wellness & Spa**, Andalo, a 7 km dal lago di Molveno e a 11 da quello di Nembia, spa "adults only", escursioni guidate, yoga anche in quota, doppia in 1/2 pensione da 258 euro, [adlerhotel.it](http://adlerhotel.it)
- **Castello di Pergine**, Pergine Valsugana, ex insediamento romano convertito in fortezza nel XIII secolo, oggi relais di charme con ristorante gourmet, doppia b&b da 198 euro, [castellopergine.it](http://castellopergine.it)

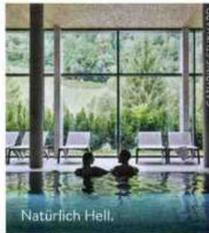


## Adrenalina al top

TIROLO AUSTRIACO

I PIÙ ALLENATI L'ATTRAVERSANO IN BICI, percorrendo la prima tappa (63 km) del Giro di Innsbruck, ma la **Zillertal**, valle laterale del Tirolo austriaco circondata dalle Alpi Centrali e da quelle di Kitzbühel a est, regala escursioni per tutte le gambe e altezze. Si intuisce esplorando a piedi il **Parco Naturale delle Alpi della Zillertal**, un'oasi che spazia dal vivace villaggio **Ginzling** (999 m) al **Gran Pilastro**, gigante di 3.510 m al confine con l'Italia. Chi è in cerca di adrenalina la trova sul monte **Gerlosstein**, con la zipline **Almflieger** (1.650 m) e la via ferrata **Gerlossteinwand**, ben protetta ma con punti esposti. Ci si lascia incantare dal panorama anche lungo l'**Almpromenade**, facile passeggiata di 2 km scandita da pannelli informativi su storia e leggende locali. Da **Finkenberg** (839 m), borgo da fiaba, si raggiunge la **Cappella del Granato** (2.087 m) dell'archistar Mario Botta, a forma di cristallo, e non si parte senza passare dal **Palazzo di Ghiaccio di Hintertux**, serie di cavità naturali alte 15 m, dentro la montagna ([zillertal.at](http://zillertal.at), [tirol.com](http://tirol.com)).

Pista ciclabile nella Zillertal.



Naturlich Hell.

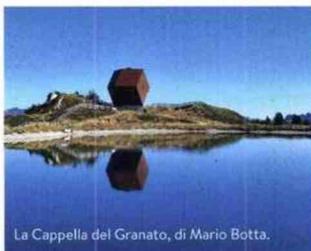
### DORMIRE

• **Aufenfeld - Erlebnis Resort Zillertal**, Aschau im Zillertal, campeggio, resort e glamping con centro sportivo e pareti da arrampicata. Piazzola da 59 euro, appartamento da 304 due notti. [camping-zillertal.at](http://camping-zillertal.at)

• **Natürlich Hell**, Fügen, campeggio con eleganti lodge, spa e piscina, monolocale b&b per due da 205 euro (minimo 7 notti). [hell-tirol.at](http://hell-tirol.at)



Aufenfeld - Erlebnis Resort Zillertal (anche sotto).



La Cappella del Granato, di Mario Botta.



Zillertal, l'Aufenfeld dall'alto.



**VIAGGI**

**Sentieri mitici**

ALTA VALTELLINA (SO)

IN BICI SI SFIDANO I CAMPIONI pedalando nel silenzio della foresta e di un paesaggio che diventa aspro e roccioso partendo da **Bormio** (1.225 m) verso i mitici passi Stelvio, Gavia, Mortirolo e Cancano, chiusi al traffico automobilistico in occasione di **Enjoy Stelvio Valtellina 2023**. A piedi, ci si emoziona lungo i trekking che ricamano il **Parco Nazionale dello Stelvio** sulle tracce della Grande Guerra: l'itinerario n.13 (1802 m) si percorre in un'oretta tra postazioni di artiglieria e i paesaggi lunari del passo delle **Platigiole** fino alle prime linee sulla vetta dello **Scorluizzo** (3094 m), lasciandosi guidare dall'App "Oltre le tracce della storia" ([bormio.eu](http://bormio.eu)). A **Livigno**, soprannominato "il piccolo Tibet" per il suo altipiano a 1.800 m tra vette sopra i 3mila, si parte all'alba dal **Ristoro Carosello 3000** per "salutare il sole" e fare yoga o camminare con lo sguardo alle cime del **Bernina** e dell'**Ortles-Cevedale**, oppure, dall'altra parte della valle, si raggiungere il belvedere di **Crep de la Parè** partendo da **Passo Eira**: bellissimo ([livigno.eu](http://livigno.eu)).

Crep de la parè, vista sul lago di Livigno.



Passo dello Stelvio.



Chiesa del SS. Crocifisso.



Picnic in quota dell'hotel Lac Salin.

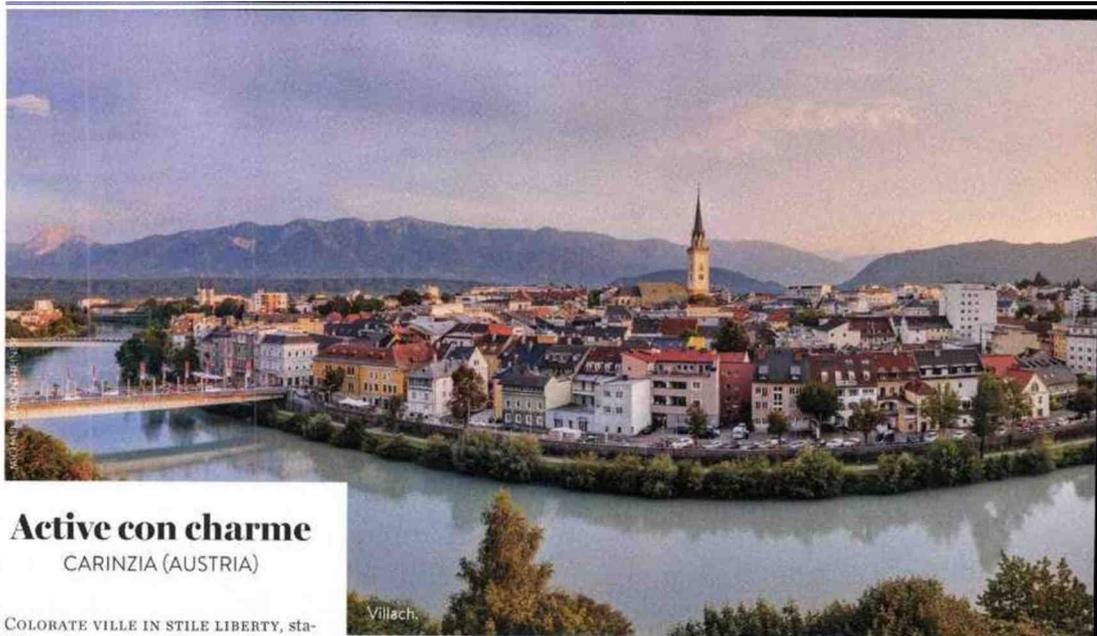
**DORMIRE**

• **Lac Salin, Spa e Mountain Resort**, Livigno, con ristorante gourmet e ricco programma di attività, dallo yoga ai wine tasting. Doppia b&b da 239 euro, [lacsalin.com](http://lacsalin.com)

• **QC Terme Bagni Nuovi di Bormio**: centro termale con infinity pool sulle Alpi, ingresso giornaliero da 44 euro. Doppia b&b nell'adiacente Hotel Bagni Nuovi, da 288 euro con accesso alle terme, [qcterme.com](http://qcterme.com)



QC Terme Hotel Bagni Nuovi.



## Active con charme

CARINZIA (AUSTRIA)

COLORATE VILLE IN STILE LIBERTY, stabilimenti termali, laghi balneabili e caldi abbracciati da foreste e da una rete di sentieri che si spingono fino al **Großglockner** (3.798 m): nell'assolata Carinzia, si rivivono le atmosfere della Belle Époque, quando il "Land" era frequentato da famiglie aristocratiche asburgiche. Ci si riempie gli occhi di verde e blu in canoa lungo il fiume **Drava**: i tratti tra **Villach** e **St. Niklas** (1,5h) e da **Spittal an der Drau** e **Paternion** (2h5) sono punteggiati di spiaggette, germani e aironi. In bici, ogni chilometro è una sorpresa: per i più allenati ci sono il **Grand Tour dei Laghi**, 400 km e 10 specchi d'acqua, la **Ciclovia Alpe-Adria-Radweg** da Mallnitz a Villach, la **Drauradweg**, 510 km lungo la Drava. La facile pedalata di 28 km sulle sponde del **Millstätter See** offre passerelle per i tuffi e una sosta nella storica casa dei bagni **Kärnten Badehaus**. In coppia, si aspetta il tramonto nel **Sentiero dell'Amore**, 6,4 km con maxi panchine panoramiche e frasi romantiche ([carinzia.at](http://carinzia.at)). **F**

Villach.



Biwak Freiheit.

### DORMIRE

- **Biwak Freiheit**, rifugio sotto le stelle sul Millstätter See, pacchetto 2 giorni in 1/2 pensione con ingresso lido in spiaggia da 279 euro, [biwaks.millstaettersee.com](http://biwaks.millstaettersee.com)
- **Thermenhotel Karawankenhof**, elegante hotel termale a Villach con accesso diretto alle piscine delle KärntenTherme, Croco Club per i bambini, 1/2 pensione da 158 euro, [karawankenhof.com](http://karawankenhof.com)



Thermenhotel Karawankenhof.



DANIEL WÄSCHING

Altalene con vista sul Millstätter See.

