



> 28 marzo 2026 alle ore 0:00

Partire

Trekking tra montagne incontaminate o... nei musei. Viaggi nel verde tra le fioriture di primavera e alla scoperta di giardini storici. Soste sulle sponde di un lago o in riva al mare. Acqua, Natura, Città d'arte, Movida, Borghi: cinque fil rouge per 30 itinerari



1
CARINZIA

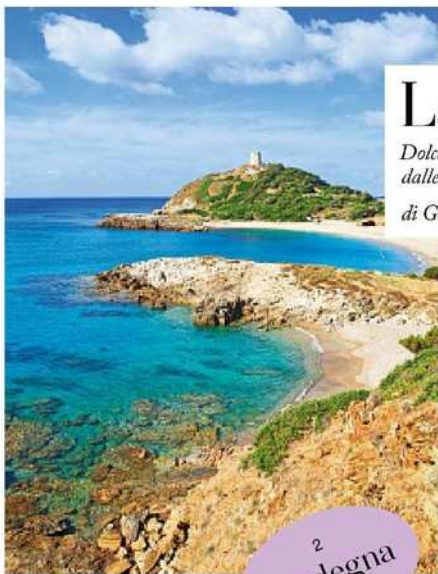
Le rive del Weissensee in Carinzia, regione dell'Austria.

IO DONNA 28 MARZO 2026



> 28 marzo 2026 alle ore 0:00

30 itinerari



2
Sardegna

Sopra,
la spiaggia di Chia,
in Sardegna.



PA - LUIGI VACCARELLA / SIME - MICHAEL STABENTHEINER / KARNTEN WERBUNG

La forma dell'ACQUA

Dolce o salata, placida o irruenta. L'acqua è protagonista di suggestivi scenari, dalle spiagge alle montagne, passando per terme e cascate

di Gianna Testa

1 Carinzia

Con oltre 1.200 laghi, la Carinzia è un eden austriaco dove il verde scuro dei boschi si riflette in acque limpide e balneabili. Ne è un esempio il **lago Wörthersee**, il più grande (è lungo 16 chilometri), il "mare" di **Klagenfurt**, deliziosa cittadina con 57 cortili risalenti al 1500-1700 tracciati in un itinerario ad hoc. Il lago, dall'acqua smeraldo che in estate raggiunge i 26 gradi, è attrezzato con lidi e pontili. Ideale per gli sport acquatici. Nel **Weissensee**, invece, lago a quota 930 metri nel Weissensee Nature Park, oltre a nuotare, ci si immerge con i ranger dell'area protetta per osservare i pesci (carinzia.at).

2 Sardegna del Sud

È il Caribe italiano, con un mare da far invidia a quelli tropicali. Il fascino dell'isola si amplifica nella parte meridionale, la più selvaggia, mossa da dune e macchia mediterranea. Sono un richiamo le spiagge di **Chia** con una torre di avvistamento del 1578, e di **Tuerredda** dalla sabbia bianchissima. A **Porto Giunco**, lo stagno di Notteri è rifugio dei fenicotteri rosa. Per una passeggiata nella storia si visita **Nora**, antica città fenicia-punica sul mare. E per dormire? Nei pressi di Pula, si va all'Is Molas Resort (ismolasresort.com), e sulla spiaggia di Simius al VOI Tanka Village (voihotels.com), strutture differenti per stile e atmosfera, accomunate dalla calda accoglienza sarda.

3 Merano

Una storica città alpina ricca di acque termali che donano benessere e relax. È **Merano**, nota per i suoi meravigliosi giardini, amati anche dalla principessa Sissi. Da segnare in agenda il **Flower Festival** (23-26 aprile) mostra-mercato ricco di colori e profumi. Per chi ricerca un'oasi di cura, unita a comfort, è perfetto l'Hotel Terme Merano (hoteltermemerano.it), Sky Spa sul tetto, con piscina salina e vista sui monti. Tra i trattamenti beauty proposti, Yin & Yang con impacco di alghe per tonificare il corpo.

4 Tenerife

L'Oceano Atlantico, con le sue onde lunghe e il soffio degli Alisei, fa da cornice all'arcipelago spagnolo delle **Canarie**. Tra le otto isole, si distingue **Tenerife**, la più grande, dal 2015 Riserva della Biosfera dell'Unesco che custodisce oltre 800 specie endemiche tra flora e fauna. Da queste parti, spicca il **volcano Teide**, nell'omonimo Parco Naturale con una vasta rete di sentieri. Da non perdere **La Laguna**, cittadina Unesco fondata nel 1497 e **Santa Cruz de Tenerife**, la capitale, con l'avveniristico Auditorium progettato dall'archistar Santiago Calatrava.

5 Alto Adige

Avvicinandosi, passo dopo passo, il fragore si ode sempre più intenso. È la voce della **Cascata di Parcines** (qui sotto) nella **Valle di Tel**, tra le più spettacolari dell'arco alpino. L'acqua precipita da una parete rocciosa da un'altezza di circa 100 metri. Imponente soprattutto in primavera, quando la neve si scioglie sulle cime del Gruppo di Tessa e riversa a valle fino a 6mila litri d'acqua al secondo. Un portento naturale da scoprire con una passeggiata a tutta natura, partendo dall'omonimo paese (suedtirol.info/it/it).



5
ALTO
ADIGE

6 Mediterraneo

È una tendenza in forte crescita la crociera, con 35 milioni di passeggeri a livello globale nel 2025. Il Mediterraneo è amato dai crocieristi, per la vasta offerta di itinerari. Msc Crociere propone 13 rotte nel Mare Nostrum. La nave Lirica viaggia tra Italia, Montenegro e Grecia, e comprende la novità della primavera/estate: **Syros**, nelle Cicladi, l'isola da un glorioso passato e dalle architetture neoclassiche (mscrociere.it).



> 28 marzo 2026 alle ore 0:00

Partire

Voglia di NATURA

Itinerari escursionistici tra prati, boschi, foreste tropicali e alture: dalla Valle Isarco alla Val d'Ossola, dai giardini storici di Toscana e Marche alle vette della Georgia fino alle foreste dell'isola di Mauritius

di Luisa Taliento



Il Monastero di Sabiona, situato sopra la cittadina di Chiusa in Valle Isarco, Alto Adige.



> 28 marzo 2026 alle ore 0:00



Il resort Constance Le Chaland, sulla costa sud-est di Mauritius.

8
Mauritius

7 Valle Isarco

Si può partire da **Chiusa**, uno dei Borghi più belli d'Italia, da cui prendono avvio sentieri tra montagne e vigneti. Le passeggiate di primavera includono la salita al **Monastero di Sabiona**, l'Acropoli del Tirolo sulla roccia; e quelle lungo il **Sentiero delle Prugne di Barbiano** fino alla cascata; il cammino verso il **Castello di Veltorno** tra i boschi di castagni; e i pascoli di **Villandro**, dove i crocus spuntano come piccoli lampi di luce tra prati e rocce, diffondendo profumi e colori. Sul **Sentiero del Pino Mugo** ogni passo è un'esperienza dei sensi, avvolti dall'aria fragrante dei boschi e dei fiori di montagna. La strada conduce alla malga Marzuner Schupfe dove si distilla l'olio essenziale. Info: klausen.it

8 Mauritius

La tutela dell'ambiente è al centro di molte esperienze di ospitalità, come dimostra il gruppo Constance Hotels (constancehotels.com) con il suo approccio True by Nature: un lusso che custodisce e preserva il territorio. Iniziative concrete comprendono la conservazione delle mangrovie, protezione delle tartarughe, tutela della barriera corallina e piantumazione di alberi endemici. Al nuovo Constance Le Chaland, sulla costa sud-est di Mauritius, nella zona protetta di **Blue Bay** con il suo parco marino, gli ospiti vivono escursioni a piedi e in bici nella foresta, incontri con botanici, yoga in riva al mare e meditazione tra casuarine e flamboyant maestosi,

immersi nei profumi, nei colori e nei suoni della natura tropicale.

9 Val d'Ossola

Un'immersione nel verde nel Distretto Turistico dei Laghi, Monti e Valli dell'Ossola (distrettolaghi.it). Tra maggio e giugno la primavera si vive pedalando lungo una ciclovia di oltre 80 chilometri, dal **Lago di Mergozzo** a Domodossola. La pista, adatta a tutti, attraversa paesaggi diversi: dai primi scorci fioriti sul lago all'Oasi Wwf del **Bosco Tenso** lungo il fiume Toce, tra boschi che costeggiano l'acqua, ai piccoli borghi che scandiscono il ritmo lento di un'immersione totale nella bellezza autentica della valle. I profumi dei fiori selvatici e il canto degli uccelli accompagnano ogni pedalata, regalando sensazioni di armonia completa tra corpo e mente.

10 Toscana

L'eleganza del paesaggio si respira nella tenuta storica di Castiglione del Bosco (castiglionedelbosco.com) a **Montalcino**, borgo medievale nella **Val d'Orcia**, dove vigneti, patrimonio rurale e giardini dialogano con il panorama circostante. Sono circa 5000 acri di terreno, nel cuore di un'area protetta dall'Unesco, che con la primavera si accendono con i colori delle fioriture. Un

momento perfetto per visitare la magnifica **abbazia di Sant'Antimo**, esplorare le **Crete Senesi** o percorrere in bici l'Eroica, la leggendaria pista ciclabile nel Chianti. E a fine giornata, si rientra al resort, dove la pace è di casa.

11 Marche

Un giardino con 10mila specie botaniche, 400 varietà di camelie e alberi rari che profumano l'aria. È quello che il conte Lavinio de' Medici Spada creò per la moglie polacca Natalia Komar, trasformando i terreni di **Villa La Quiete** in un paradiso vegetale. La villa, progettata da Giuseppe Valadier nel 1815 su un'altura di **Treia**, regala una vista sulla vallata del Potenza fino al mare Adriatico. Camminare tra i vialetti è un'esperienza multisensoriale: sfumature cromatiche, fragranze e giochi di luce che cambiano a ogni ora del giorno. Villa La Quiete è appena entrata nel circuito dei Grandi Giardini Italiani (grandigiardini.it) e nella loro nuova guida.

12 Georgia

Aria pura e scenari incontaminati caratterizzano la **Georgia**, dove Kel 12 (kel12.com) propone un trekking nella regione di Khevi (1-8 luglio e 17-24 agosto). Si cammina nella **gola di Truso** seguendo il fiume Tergi, tra villaggi con torri difensive, chiese e monasteri. L'itinerario include la cascata di Gveleti e l'arrivo ai tremila metri del passo di Sabertse, con vista sul monte Kazbegi (5047 metri). Si visita anche la Chiesa della Trinità, detta di Gergeti, a 2170 metri: sulla cima di una ripida montagna e circondata dalla vastità del paesaggio, è un simbolo della Georgia, sospesa tra storia, spiritualità e panorami immensi. SEGUE



Trekking lungo un sentiero della Georgia.

561

ALEX FILZ / IDM SUDTIROL

IO DONNA 28 MARZO 2026