

□ TURISMO E BENESSERE

DIETRO LE QUINTE

Vi racconto
le mie amiche
(senza età)
della moda

di **Marco Lombardo**



Siccome questo inserto si occupa (anche) di moda, è giusto che i lettori conoscano cosa c'è dietro. Ad esempio: se la settimana scorsa, girando per Milano, avete visto delle signore un po' variopinte, scaracollanti su dei tacchi improbabili, con almeno un paio di telefonini al collo e costantemente ululanti «il mio autistaaa, dov'è il mio autistaaa??», ecco, quelle sono le mie amiche della moda. Per carità, non ci sono solo loro, nel giro ci sono anche giornalisti uomini, ma di loro parleremo quando si saranno ripresi. E soprattutto - appunto - ci sono gli autisti: io ne ho conosciuto uno, Petar. Credo che ora sia ricoverato in una spa.

Perché la Milano Fashion Week ha messo a repentaglio il sistema nervoso del settore. E perché le mie amiche hanno un segno particolare: davanti a un vestito, perdono completamente il lume della ragione. E, di conseguenza, la logica. Per cui ad esempio - se il 21 dicembre 2012 si scoprisse che i Maya ci avevano azzeccato, state tranquilli che durante la fine del mondo loro sarebbero comunque in fila davanti alla passerella di un qualsiasi stilista. A fare a botte per strappare il saluto di Sua Maestà, naturalmente dopo essersi precedentemente sbaciucchiate al grido di «cara, come stai bene...».

Voglio precisare, comunque: le mie amiche della moda sono simpaticissime e - qualche settimana dell'anno a parte - voglio loro molto bene. Sono da conoscere, insomma. E se volete farlo anche voi, sappiate che esiste un vero e proprio albo professionale, il *Chi è chi del giornalismo della moda*, con tutti i dati delle suddette.

Oddio tutti, diciamo quasi tutti. Una delle più conosciute, e non solo nella moda, per esempio è Maria, nata il 13 giugno. E poi c'è Francesca, 18 ottobre, oppure (vado a caso) Enrica, 15 dicembre, e perfino Hiromi, 21 novembre. Poi ci sarebbe anche Lucia, ma è meglio non indagare. Insomma: è l'anno di nascita? Siccome vi avevo promesso un retroscena, devo mantenere la promessa: Maria è nata nel 1957. Niente cognome, però: le mie amiche della moda sarebbero meno simpatiche. Molto meno.

Stefano Passaquindici

■ Passeggiare, camminare, rilassarsi. Non è necessario essere dei maratoneti o degli alpinisti per godersi una o più giornate di svago nella natura. Se correre fa bene alla salute, di sicuro rallentare fa bene allo spirito, soprattutto se si sceglie il panorama giusto. Ci sono sentieri da percorrere tra i boschi, nei Parchi, in collina, montagna, pianura o con vista mare; con la possibilità di effettuare escursioni molto semplici e poco impegnative dal punto di vista dello sforzo fisico, oppure trekking a piedi, in bicicletta o a cavallo. Ma anche vie ferrate, avventure sui ghiacciai o, più semplicemente, escursioni a sfondo botanico o naturalistico.

E adesso fatevi una passeggiata

Correre fa bene alla salute, rallentare però fa bene allo spirito. Per questo abbiamo scelto alcuni itinerari da gustare passo dopo passo

Si può scegliere insomma tra percorsi adatti alla meditazione solitaria, al romanticismo di coppia o a una giornata in famiglia. Ci si può organizzare da soli, individuando un hotel o un agriturismo in una delle tante zone verdi del nostro Belpaese, oppure affidarsi a strutture

alberghiere, Parchi Regionali o Nazionali o ad associazioni che propongono pacchetti già studiati per tutti i gusti e le esigenze.

Il mese di ottobre offre mete davvero interessanti. Alcune per

lo spettacolo autunnale dei boschi che in questo periodo dell'anno mutano i colori - dal verde al rosso al giallo al marrone con tutte le relative sfumature - e si trasformano in tavolozze d'artista. Altre di alto valore storico - come quelli in Trentino e in Alto Adige lungo

gli itinerari e le trincee della «Grande Guerra» - o artistico, culturale e gastronomico. In pratica c'è un itinerario per ogni esigenza e per ogni tipo di camminata.

In più esiste la possibilità di abbinare al benessere dell'attività fisica anche quello dato da spa, percorsi Kneipp, massaggi rilassanti offerti da alberghi di lusso o di charme, ma anche da strutture più modeste dotate di centri spa all'avanguardia.

Così ecco che in questa pagina troverete una serie di proposte selezionate, tra le centinaia disponibili, lungo tutto lo Stivale ma anche sulle isole, grandi e piccole. Gli itinerari insomma che sceglieremo (e sceglieremo) anche noi per infrancare lo spirito.



VAL D'AOSTA

Con i camosci sui sentieri del Re

Sui sentieri del Re a Cogne (AO). Dal villaggio di Valmontey, si attraversa il ponte sul torrente e si segue la stradina che fiancheggia il Giardino Botanico Alpino Paradisia. Da lì lungo la mulattiera (n. 18 - Alta Via n.2). Appena prima di Toules, si attraversa il torrente e si prosegue sulla destra. Al termine si continua sul versante opposto lungo il sentiero per il Rifugio Sella. Volendo, il laghetto Lauson è a mezz'ora circa dal rifugio. Questa escursione ha una durata di circa 2 ore e 30 minuti e consente di ammirare stambecchi e camosci. Info: Associazione Guide Natura tel. 0165.74835; info@cogneturismo.it; Trekking Cogne, tel. 348.2308967; info@trekkingcogne.com. Albergo con spa: Hotel Miramonti, tel. 0165.74030; www.miramonticogne.com

ISOLA D'ELBA

Dietro spiagge e tramonti c'è di più

Conosciuta per le bellissime spiagge e i suoi tramonti sull'acqua, l'Isola d'Elba si presenta in una veste diversa. Il suo entroterra è mosso e selvaggio, differente ad ogni passo e tutto da scoprire. Il Boutique Hotel Ilio di Capo Sant'Andrea, estremo occidentale dell'Isola, è il punto di partenza ideale: propone cinque pernottamenti con trattamento di mezza pensione e una escursione con guida ambientale all'interno del Parco Naturale dell'Arcipelago Toscano, a partire da 275 euro e fino a 600 euro persona. Gli ospiti ricevono in hotel tutte le informazioni necessarie sui percorsi e la preziosa guida dei sentieri «A spasso nel Parco Nazionale». Info: tel. 0565.908018; www.hotelilio.com



SARDEGNA

Dove ne vedrete di tutti i colori

«Il vento delle miniere» dura 3 giorni con 27 chilometri di percorrenza. Questo percorso da Nebida a Buggerru, attraversa uno dei tratti di costa sarda più belli e selvaggi e sorprende per i suoi colori forti. Qui potrete vedere - insieme ad una guida esperta - le insenature più belle del Mediterraneo, come le definiva Jacques Cousteau. E qui l'igliesiente è, fin dall'antichità, preziosa fonte di minerali esportati in tutto il bacino del Mediterraneo dai Fenici, Romani, Pisani e Aragonesi. Operatori consigliati: Fluminimaggiore.org, tel. 0781.580716; info@fluminimaggiore.org. Dove dormire: Hotel Residence al Saraceno, Buggerru, tel. 0781.54231, www.alsaracenoresidence.com. Per mangiare: Ristorante Villa Di Chiesa Iglesias, tel. 0781.23124

LIGURIA

Cinque Terre, una via dell'Amore

Un soggiorno da favola, alle Cinque Terre. A picco sul mare blu della Liguria, in un paesaggio che ha incantato poeti e scrittori e lascia a tutti qualcosa nel cuore. Il periodo migliore coincide con l'offerta di Villa Edera di Moneglia (GE) - tel. 0185.49291; www.villaedera.com, valida fino al 25 ottobre. Il pacchetto include tre pernottamenti; una giornata a passeggio con una guida locale; l'ingresso al Parco delle Cinque Terre e alla Via dell'Amore; la visita ad una cantina di Manarola e alle vigne con degustazione del vino tipico; l'ingresso alla piscina e alla palestra dell'hotel. E i tanti sentieri che si arrampicano su e giù per le colline liguri invitano a seguire solo l'impulso del momento. Il prezzo parte da 205 euro a persona, con sistemazione in camera doppia.

ALTO ADIGE

Dolomiti, la natura resort incluso

Fino al 5 dicembre l'ADLER Dolomiti Spa & Sport Resort, cinque stelle dotato di una rinomata spa a Ortisei in Val Gardena, dà il via al programma escursionistico «Autunno dorato» nel mondo spettacolare delle Dolomiti. Insieme a guide esperte ogni giorno è possibile partecipare ad escursioni geo-naturalistiche, a sfondo botanico, meditative, con picnic e grigliate in baita, itinerari per famiglie, esperienze kneipp (a piedi nudi nell'acqua di un ruscello), vie ferrate ed avventure sui ghiacciai, escursioni in mountain bike; il tutto con kit completo dell'escursionista (moleggio gratuito di zaini, bastoncini trekking, cartine e riepilogo escursioni tramite GPS, servizio fotografico). - Soggiorni settimanali da 780 euro, soggiorni Short Stay da 393 euro. Info: www.adler-dolomiti.com - tel. 0471.775001 - info@adler-dolomiti.com



TRENTINO

Andare in giro nella Grande Guerra

Nella Grande Guerra lo sbarramento «Alto Garda» della linea difensiva austriaca, correva dalla Tagliata del Ponale fino allo spartiacque Rocchetta-Cima D'Oro. In mezza giornata si può visitare l'esteso sistema di gallerie austriaco sullo Sperone. Da Biacesa si sale al bivio di Caregna, si imbecca la mulattiera con segnavia SAT n. 417, fino alla Chiesetta di S. Giovanni. Per il sentiero della Rocca si giunge all'ingresso della prima galleria e si prosegue sino alla Cima Rocca. Da qui: A) si va a nord e si scende per percorso attrezzato che sbucca sul versante ovest. B) si torna a ritroso all'imbocco della terza galleria sbucando dall'altra parte della montagna. Si scende a bocca Pasumer per ritornare a Biacesa. Info: www.forzeimperiali.it. Soggiorni di charme da VIVERE suites and rooms. Arco (TN), tel. 0464.514786 - www.agrivivere.com