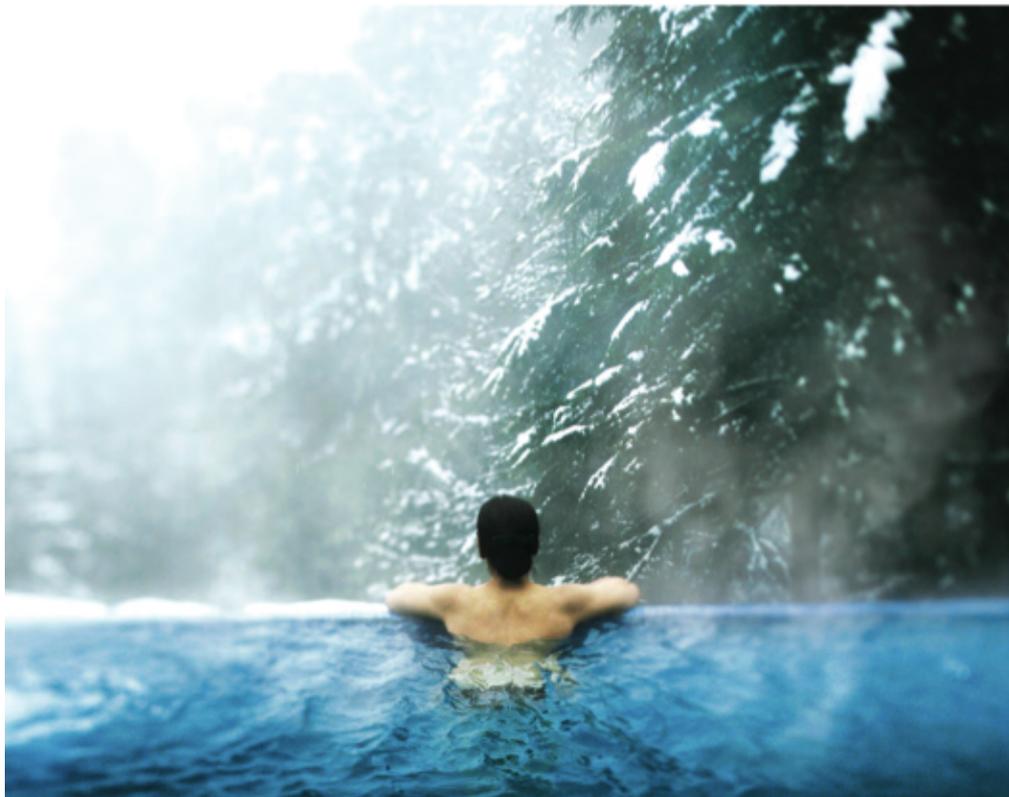


AQCUA

N.1



mountain bliss | design cities | rainbow therapy
artistic perfumery | athleisure wave | travel books

MOUNTAIN BLISS

La montagna, anche in inverno, si vive in modo slow.
Per ossigenare la mente e il corpo, e ritrovare un ritmo più nostro.
A contatto con la natura, le tradizioni e la gente del luogo

Avvolta da una spesso coltre di neve, si illumina sotto i raggi del sole matutino, stavilla in mille paillettes argento sui tetti delle baite e riluce nel ghiaccio delle fontane. Eppure, pare non esserci posto più caldo e accogliente. È la montagna: autentica, silenziosa, a misura d'uomo, aspetta solo di essere conquistata. Con il necessario rispetto. Si parte a fondovalle, protetti da pesanti coperte di lana, sulle carrozze e sulle slitte trainate dai cavalli o dai cani. Quindi si sale più in alto con le ciaspole ai piedi, ammirando i boschi innevati e i dolci pendii, senza violare lo calma assoluta della neve. L'approssimarsi alla cima è quasi un viaggio iniziatico, un'immersione nella natura e in noi stessi. Che libera davvero la mente. Come acca-

de sulla piana di Arly (www.lovevda.it), al cospetto della sacralità del Monte Bianco, dove si pratica la mindfulness percorrendo soleggiati tratti pianeggianti e leggere salite con gli sci da fondo. Nella stessa zona si tiene un appuntamento di rilievo internazionale, che ha il ritmo e il sapore d'antano: la gara di Coppa del mondo di Telemark (19-20/1), da ammirare comodamente a bordo pista rievocando immagini del passato. Questa full immersion nella natura, che permette di ossigenarsi e ritrovare i propri ritmi, ha la sua naturale continuazione nelle QC Terme al Pré Saint Didier e di Bormio (www.bormio.eu) – località quest'ultima impreziosita dalle vasche panoramiche di Bagni Nuovi e Bagni Vecchi, che affacciano sulle vette del Parco Nazionale dello





Dall'alto, il Rifugio Jimmy di Callisco, in Alta Badia, è una delle tappe preferite dai gourmand: www.jimmyhuettes.com (foto courtesy Gourmet Ski Safari). Un dettaglio dell'Usteria Costamula in un maso del 1608 a Ortisei: www.costamula.com. Les Maisons de Judith, in Val Fiemme a Courmayeur, ospitano mostre d'arte ai piedi del Monte Bianco (entrambe foto courtesy Riccardo Fogaroli).



Stelvio. Un luogo d'incanto, da scoprire a piedi o a cavallo con gli itinerari invernali e le randonnées nei boschi, dove si procede lentamente, ascoltando il silenzio della natura in letargo.

Emozioni intime fuori dalle piste nella zona di Ponte di Legno e Tonale (www.adamelloski.com), al centro dell'arco alpino dove, nelle fitte abetaie di Ponte e Temù, si snodano percorsi di trekking, durante i quali ci si ricarica di energie e, magari, ci si diverte a riconoscere nella neve le impronte dei diversi animali di passaggio.

La natura diventa arte a Mezzano, nella Valle di Primiero in Trentino, uno dei Borghi più belli d'Italia: la manifestazione Cataste e Canzeli porta nei vicoli del paesino, davanti ai ballatoi e nei cortili, ceppi di legno scolpiti da artisti. In una atmosfera magica, nel segno invece della tradizione enologica, si svolge a inizio dicembre (8-10/12) la Notte degli Alambicchi Accesi (www.stradavinotrentino.com), che invade il borgo di Santa Massenza: un evento itinerante, ricco di

performance live e degustazioni, per celebrare la grappa artigianale che qui ha la più alta concentrazione di distillerie.

Il cibo e l'alta cucina sono protagonisti in Alta Badia (www.altabadia.org) del Gourmet Ski Safari, l'evento che l'11 dicembre porta in Alta Adige alcuni chef delle più rinomate località sciistiche, per il Top of the Mountains. Sci ai piedi, leggermente ebbri, ci si sposta da una baita all'altra per assaggiare le creazioni dei cuochi locali – il cui nome più noto è Norbert Niederkofler –, e di alcuni colleghi in arrivo da Austria, Svizzera, Stati Uniti, Russia e Kazakistan. I piatti, da loro creati, rimangono nei menu dei rifugi coinvolti nell'iniziativa per tutto l'inverno.

La montagna ha una dimensione intima e quasi religiosa nel circuito del Messner Mountain Museum (www.messner-mountain-museum.it), che comprende sei luoghi, tra cui il Juval, dedicato al "Mito della montagna". Si trova in Val Venosta (www.venosta.net), una destinazione perfetta





Dall'alto e in senso orario:
La Val Venegia con le Pale
di San Martino (foto courtesy
Enrica Grotta; www.sanmartino.com). Una tipica media
ladina parte dell'arredamen-
to dell'Hotel La Perla in Alta
Badia. L'interno di un maso in
Val Gardena (entrambe foto
courtesy Riccardo Fogaroli).

anche per una "ciaspolata" baciata dal sole, che permette di godere appieno di panorami emozionanti come quello sotto le cime del massiccio dell'Ortles. Un'escursione altrettanto bella e romantica, specialmente alle prime luci del tramonto, è quella in carrozزا sul passo Resia. Per scaldarsi, poi, ci si può fermare nel pittoresco borgo di Glorenza vicino al quale si trova Puni, la prima e unica distilleria di whisky in Italia.

Nelle notti di luna piena è possibile praticare anche lo sci nordico, magari per la Moonlight Classic (10/2; www.moonlightclassic.info) all'Alpe di Siusi: 300 fondisti che scivolano sull'altipiano più grande d'Europa, in una costellazione di fiaccole. All'arrivo, poi, giovani in abiti tradizionali agitano i campanacci in segno di festa.

Le tradizioni rimangono importanti in tutto l'arco alpino. In Val Badia, ad esempio, la cultura ladina si esalta nell'offerta di prodotti, artigianato ed esperienze locali all'hotel La Perla (www.hotel-laperla.it) e al Ciasa Salares (www.ciasasalares.it), due "campioni" della slow wave. Tradizioni anche a Dobbiaco (www.tre-cime.info) con la sfilata dei Krampus (9/12), dove 400 diavoli mascherati sfilano lungo le strade del paese, per il più antico corteo dell'Alto Adige.

È proprio questo insieme di valori, di emozioni semplici quali il contatto con la natura e con la gente ospitale, che rende la vacanza in montagna un imperativo nel raggiungimento del benessere invernale. Che non passa solamente dallo sport, ma anche dal piacere.

