

LO SPORT SOTTO UN TETTO DI foglie

I colori e i profumi della natura in autunno possono rendere indimenticabile anche la tua avventura più estrema. Ti diciamo dove

DI ORIANA DAVINI

SUCCEDE ALL'IMPROVISO ed è sempre emozionante: a un certo punto il verde lascia il posto a una sinfonia di gialli, arancioni, marroni, rossi e viola, che avvolgono alberi e cespugli. Si chiama "foliage", termine inglese che indica lo spettacolo offerto dai boschi tra ottobre e novembre. Un'esperienza naturale che incide positivamente sull'umore, grazie a passeggiate in ambienti incredibili, aria buona e, per chi lo vuole, sport: trekking, bike, arrampicata, in alcuni casi rafting. Sotto un tetto variopinto tanto bello quanto temporaneo.

Nel Parco Nazionale Gran Paradiso il Parco Nazionale Gran Paradiso conta innumerevoli sentieri da percorrere da soli o in compagnia delle guide alpine per godere del paesaggio autunnali. Sul versante piemontese, il sentiero del vallone del Roc, sopra Noasca, offre lo spettacolo del foliage in uno degli ultimi boschi di faggi rimasti nella zona. Sul lato valdostano, da non perdere il bosco monumentale di Artalle in Valle di Rhêmes, il sentiero che porta al Rifugio Vittorio Emanuele II in Valsavarenche e a Cogne quello che da Epinel arriva a

Colle Trajo. Restando in Val d'Aosta, mai pensato a fare rafting sulla Dora Baltea che si snoda tra i boschi?

Tra Langhe e Monferrato

In Langhe e Monferrato i paesaggi vitivinicoli sono stati riconosciuti patrimonio dell'umanità Unesco: il foliage? Si fa in vigna! Prova il Bar to Bar, il percorso ad anello che in sette tappe porta da Barolo a Barbaresco, oppure il wine tour tra i cru del Roero, a piedi o in mtb, tra vigneti, cantine, castelli e borghi storici.

In Trentino Alto Adige

In Alto Adige l'autunno è la stagione del Törggelen, l'usanza che celebra la fine della vendemmia: si cammina nei boschi e poi ci si ritrova nelle stuben, le osterie contadine, per mangiare le specialità della cucina altoatesina. Un vero must è il Sentiero delle Castagne in Valle Isarco, che parte da Varna, vicino all'Abbazia di Novacella, e corre per 90 km tra boschi di latifoglie fino alla Valle d'Adige, a Terlano e Vilpiano. Lungo la Strada del Vino e del Sapori del Trentino, DiVin Ottobre è il calendario di eventi che includono trekking nei boschi e nei vigneti, degustazioni in cantina e aperitivi con i produttori. Se ami la mountainbike, l'area Dolomiti Paganella Bike resta aperta fino a novembre, con gli impianti che ti portano in cima e i sentieri pronti per la tua voglia di adrenalina.

In Veneto, sul Garda

Sulla sponda veneta del Lago di Garda, in autunno diventa particolarmente suggestivo il percorso di Rocca di Garda, tra i comuni di Garda e Bardolino. Costituito da due rilievi principali separati da un colle, la Rocca vecchia e l'Eremo di San Giorgio, il percorso si snoda tra casali, boschi, vigneti, resti archeologici e vestigia medievali. E se non basta, ci sono i percorsi trekking panoramici sopra Torri del Benaco, che partono dalla frazione di Pai, raggiungono San Zeno in Montagna e scendono a Crero, piccolo borgo molto suggestivo.

Proposte in Lombardia

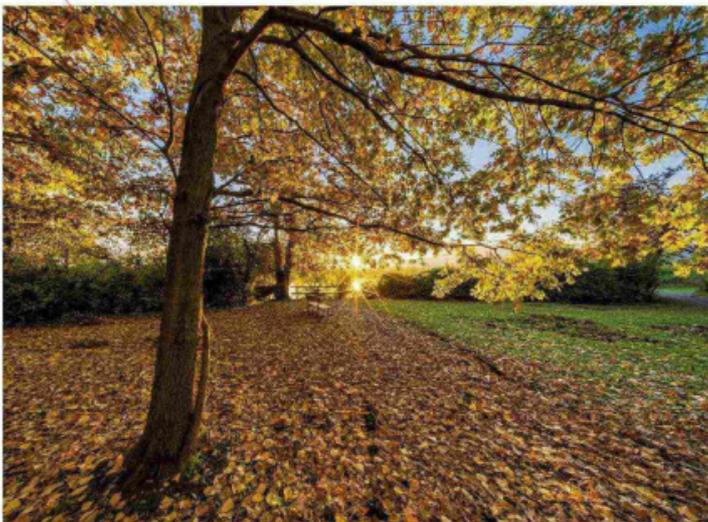
In Val Zembrù, sopra Bormio, lo spettacolo del foliage, tra abeti rossi, larici e pini cembro, fa da sfondo alla stagione degli amori del cervo. Nelle prime settimane di ottobre, i cervi maschi vanno in cerca dei branchi di femmine e per farsi notare emettono un forte bramito. Da soli o in compagnia di guide esperte, le occasioni di trekking in montagna sono tante. Nella riserva naturale Torbiere del Se-



Fino a novembre l'area Dolomiti Paganella Bike resta aperta per gli appassionati di mtb.



Nella riserva naturale Torbiere del Sebino va in scena lo spettacolo del bramito dei cervi.



[...]