

NATURAL

N. 253 MENSILE - LUGLIO 2024 - 3 EURO

style

Kate Beckinsale

**NON SO VIVERE
SENZA SPORT
(E I MIEI GATTI)**

BELLEZZA

**FICO E COLLAGENE:
IDRATA LA PELLE!**

**VIOLA, VERDE, BLU:
I NUOVI MASCARA**

MODA

**COSTUMI, BORSE
OCCHIALI & BIJOUX**

CUCINA

**PANINI, TIMBALLO
(E ALTRI SFIZI)
AL SAPORE D'ORIENTE**

VACANZE

**BICI, GOLF, CANOA,
YOGA (O PURO OZIO):
TRA ALPI E TOSCANA,
6 RESORT DI CHARME**

L'oroscopo dell'estate

**MARE, MONTI O VIAGGIO?
SEGNO PER SEGNO, LE METE,
GLI INCONTRI, GLI AMORI**

CAIRO EDITORE

Principato di Monaco Lire 5,50 - Germania Euro 2,00 - Portogallo/Grecia Lire 1.100 - Spagna Euro 1,90 - Svizzera Cantoni Ticino/Chi 6,95 - PI 1-7-2024



natural
VIAGGI

Vacanze a tutto sport

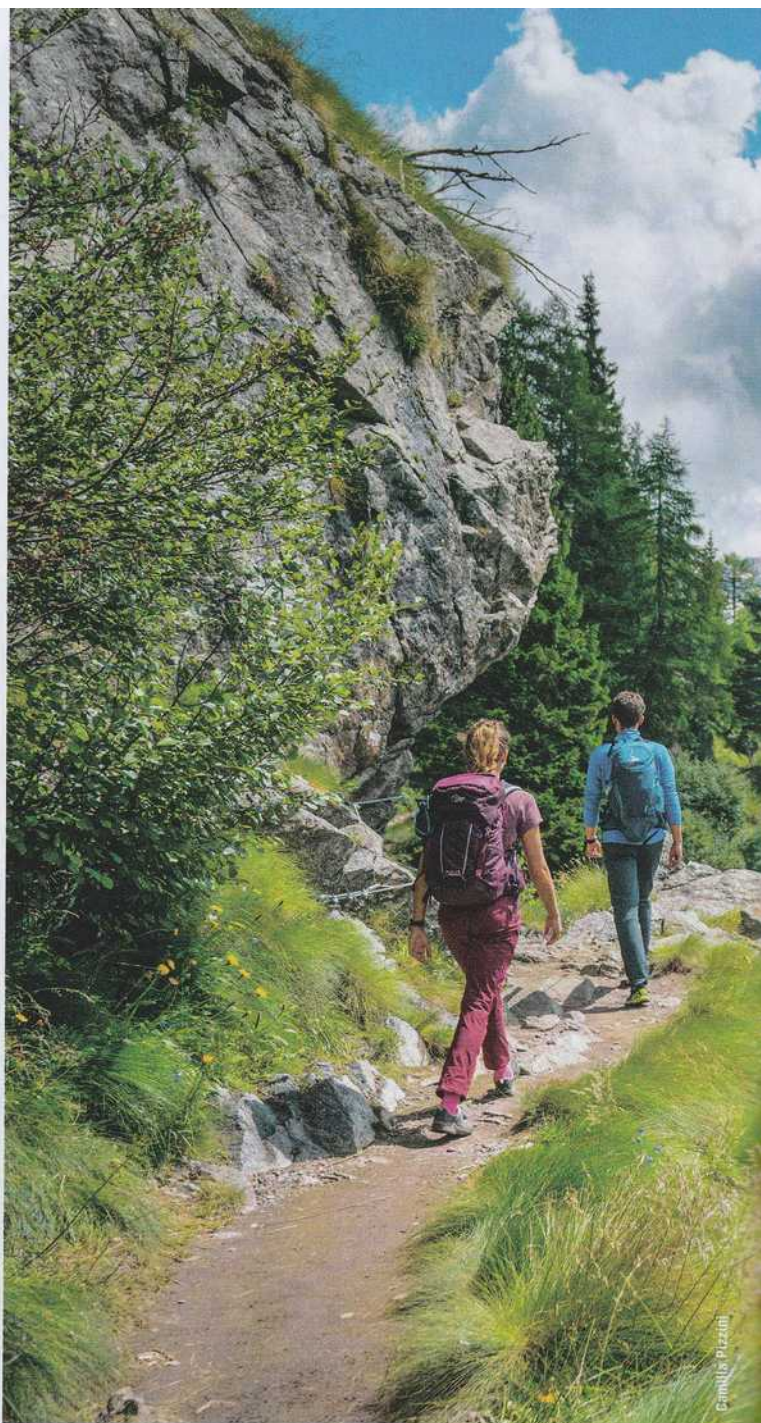
*Trekking, bicicletta, ma anche golf,
canoa e windsurf. Dall'Austria
alla Toscana, ecco sei paradisi dove
la Natura è il tuo personal trainer*

A cura di **DIANA DE MARSANICH** - Testi di **PAOLA BABICH**

TRENTINO • Madonna di Campiglio

Scalzi nei boschi

L'estate nel Parco Naturale Adamello Brenta, una tra le aree protette più ampie dell'arco alpino, è all'insegna del Dolomiti Natural Wellness (fino al 29 settembre). I programmi sono settimanali: dal bagno nella foresta al natural kneipp, ma anche yoga, meditazione e barefooting. «Camminare a piedi nudi fa bene a corpo e mente», spiega Andrea Bianchi, fondatore della Barefoot Academy, la prima Scuola in Italia di camminata scalza in natura (barefoot hiking), e del metodo Hot Mind che, a dispetto del nome, usa il fresco come alleato della salute. Bianchi sarà in Val Rendena, a Caderzone Terme, il 6 e 7 settembre per un'esperienza con l'acqua delle antiche fontane, tra respiro consapevole, pratiche Kneipp e sauna. Dal 5 al 7 luglio, a Pinzolo e Madonna di Campiglio c'è il Dolomiti Wellness Festival (biglietti da 29 euro; dolomitiwellnessfestival.it), con attività olistiche, check up sulla longevità e incontri con esperti. E per gli appassionati di bici c'è la Green Road dei Fiori, ciclopedonale di 57 chilometri premiata con l'Oscar del Cicloturismo Italiano 2024. Si snoda tra la Val Rendena e la Valle del Chiese ed è profumata da oltre 600 specie di fiori, trionfo di biodiversità. ▶

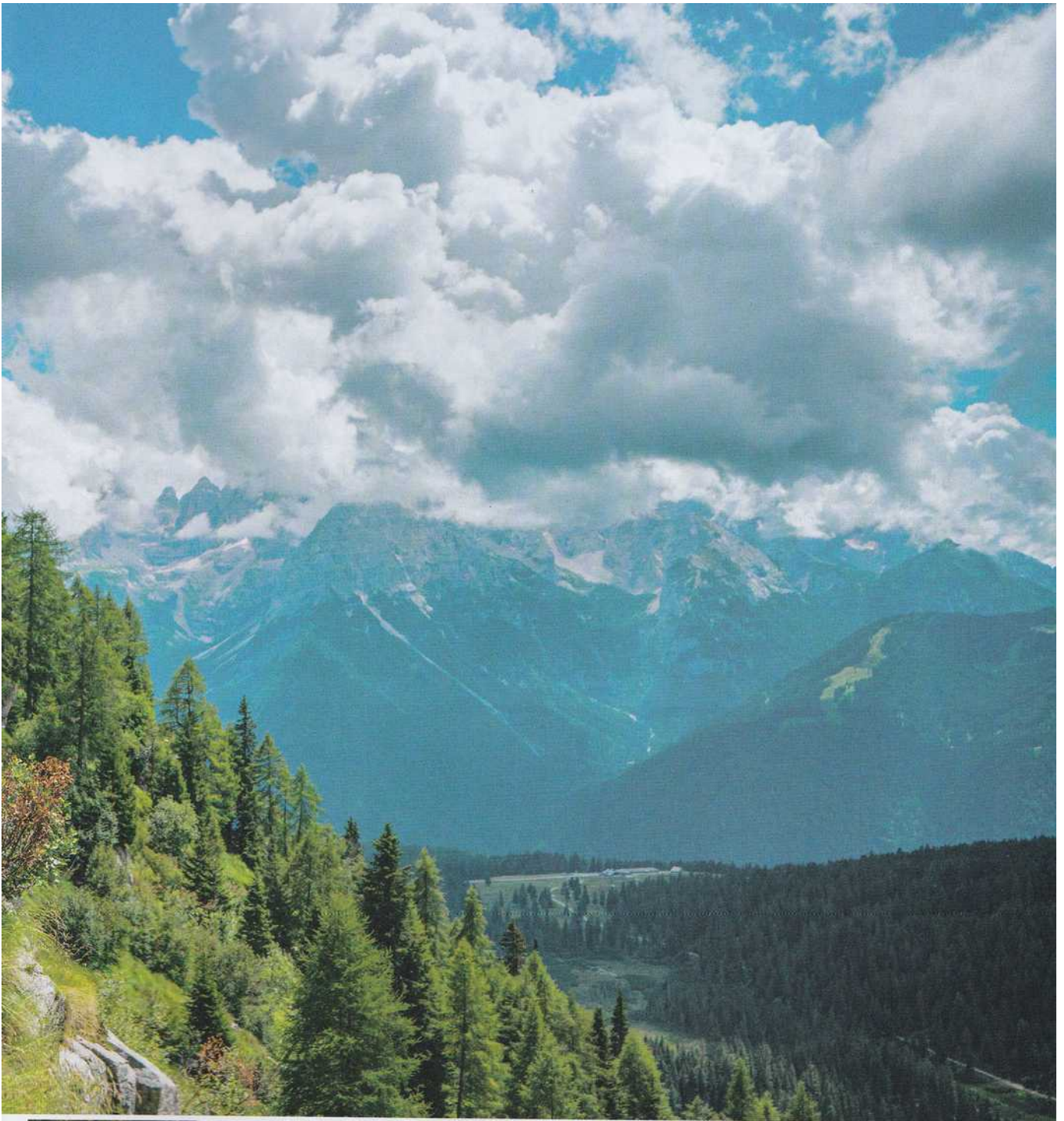


Charme alpino e accoglienza familiare

A far sentire come a casa, all'Hotel Europeo di Pinzolo, è la famiglia Maestranzi che lo gestisce dal 1981. Le suite dallo charme alpino sono state rinnovate di recente, il centro benessere ha la piscina riscaldata che affaccia sul giardino esterno e il ristorante gourmet offre la cucina del territorio. Una leccornia il gelato, prodotto secondo

la tradizione dei maestri gelatai della Val Rendena. Gli ospiti ricevono la Dolomeet Card Silver, che offre diverse escursioni guidate, l'ingresso al biolago e al palaghiaccio di Pinzolo, 2 ore alle terme Val Rendena. Doppia in b&b da 201 euro. **Info:** Hotel Europeo Alpine Charme & Wellness, Pinzolo (Tn). Tel. 0465.501115; www.hoteleuropeo.com

NATURAL STYLE
Luglio 2024



Il Natural Kneipp è una camminata sui ciottoli di fiume: riattiva la circolazione.



Il barefoot, la camminata a piedi scalzi in natura, migliora la postura.



La Silvoterapia si pratica nel Bosco degli Abbracci, in Val Brenta.

BENESSERE NATURALE

Oltre ai classici trekking in montagna (sopra, nella foto), si cammina scalzi e si abbracciano gli alberi inebriandosi dei profumi delle resine. Le attività fanno parte del programma Dolomiti Natural Wellness. www.campigliodolomiti.it/it/dolomiti-natural-wellness

NATURAL STYLE

Luglio 2024

natural VIAGGI

VENETO • Jesolo

Laguna sì, ma active

Un picnic in barca, un viaggio in vespa sulle vie del Prosecco, una visita di Venezia fino alla valle circostante che ospita codoni e fenicotteri. A Jesolo non ci si annoia di certo, con le tante opportunità di svago che l'estate offre, a partire dalle spiagge, dove praticare beach volley, padel, calcetto. Le attività outdoor proseguono negli immediati dintorni grazie a oltre 500 chilometri di piste ciclopedonali. Una meraviglia pedalare dal Lido di Jesolo sino a Punta Sabbioni, inoltrandosi nella laguna Patrimonio Unesco, alla scoperta di incontaminate chicche come Lio Piccolo e Lio Maggiore, dove regnano flora e fauna autoctone (fenicotteri compresi), facendo magari sosta in una delle locande che preparano il pescato del giorno. E se si va verso Eraclea, ecco la selvaggia Laguna del Mort, un antico braccio del Piave, habitat naturale per uccelli marini e lagunari, nella classifica di Legambiente degli arenili più belli d'Italia.



Si può scoprire il lido di Jesolo e la laguna veneta a ritmo di corsa



Camere vista mare

La remise en forme inizia all'Acquapura Blue Horizon Spa con piscine (a lato), area fitness e sauna panoramica vista mare. In più, lezioni di vela, Sup ed escursioni in bici. Sono alcune delle esperienze del Falkensteiner Hotel & Spa Jesolo. Doppia in b&b a 399 euro (con ombrellone e lettini). **Info:** Falkensteiner Hotel Spa Jesolo, Lido di Jesolo (Ve). Tel. 0421.18310; www.falkensteiner.com



Un massaggio en plein air proposto dal Pineta Nature Resort in Val di Non. Sotto, una suite.



Coccole nel bosco

Pare un borgo di montagna il Pineta Nature Resort, hotel diffuso dove dormire in una baita nel bosco o negli chalet, dedicarsi a gite per malghe e laghi, escursioni in mountain o e-bike. La Spa Hedoné offre massaggi con vista sul Brenta. Doppia in b&b da euro 220. **Info:** Pineta Nature Resort-Wellness & Spa, Predaia (Tn). Tel. 0463.536866; www.pinetahotels.it

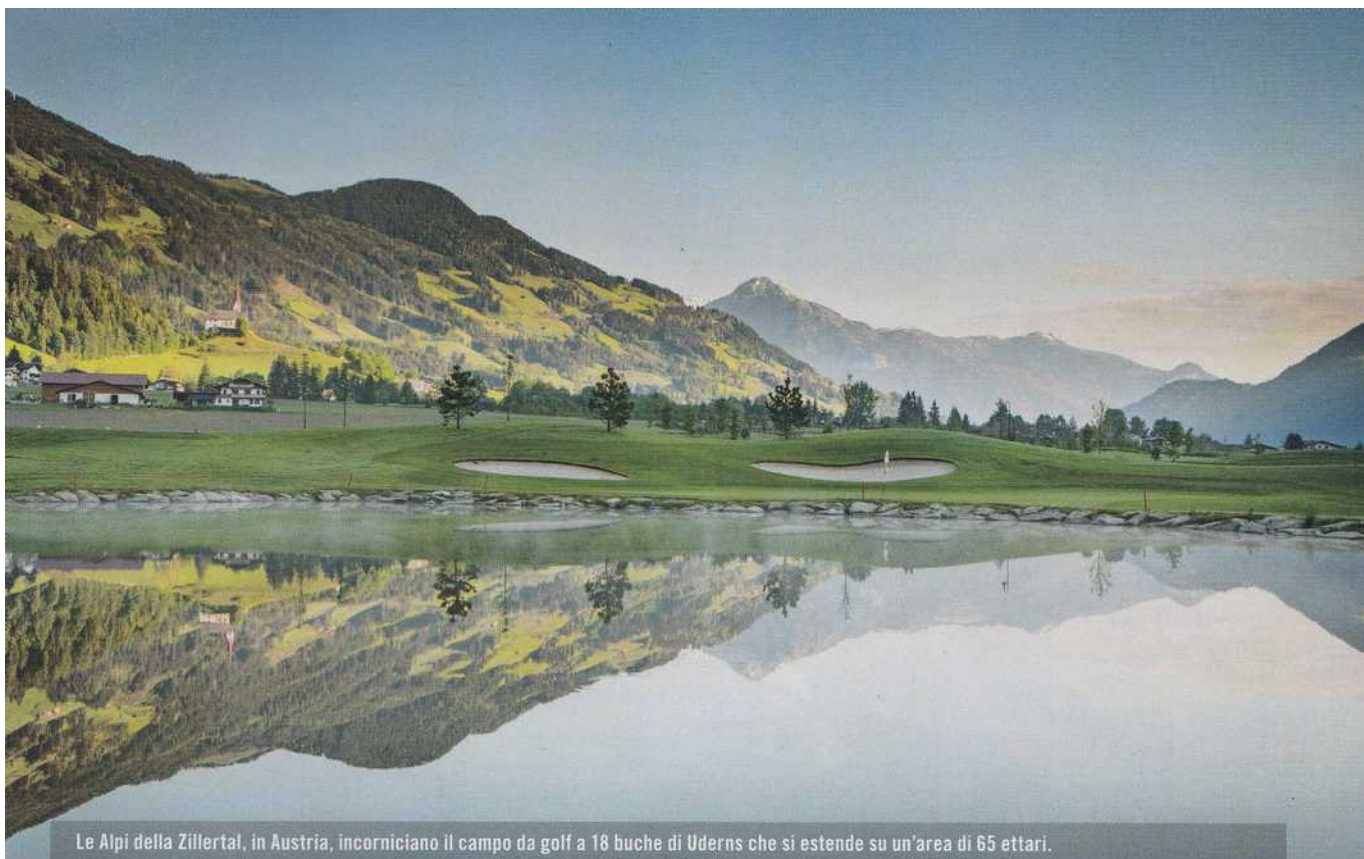
TRENTINO • Val di Non

Di castello in castello

Ad abbracciarla, tra boschi e alpeggi, sono il massiccio delle Dolomiti di Brenta e il Gruppo delle Maddalene. La Val di Non, punteggiata di meleti, un tempo crocevia di popoli, è ricca di castelli, santuari, borghi e splendidi itinerari nella natura, con passeggiate sul monte Peller, sui monti dell'Alta Anaunia, nella selvaggia valle di Tovel con il suo lago, nel Parco Naturale Adamello Brenta. Per chi ama le due ruote, c'è il nuovo anello della pista ciclabile dell'Alta Val di Non, che si snoda tra centri storici, prati, frutteti e offre molti punti di ristoro. Da provare le escursioni in kayak al Lago di Santa Giustina, alla scoperta del Parco Fluviale Rio Novella o del Canyon Rio Sass, che da quest'estate si può esplorare con visita guidata anche di notte. E ogni sabato, fino al 14 settembre, si parte in treno in compagnia di guide esperte per visitare i quattro manieri della Val di Non e della Val di Sole (Castel Valer, Castel Thun, Castello San Michele, Castel Caldes): cultura, natura e anche golosità locali, con intermezzi enogastronomici tra una visita e l'altra (iltreninodeicastelli.it). Imperdibile.

NATURAL STYLE

Luglio 2024



Le Alpi della Zillertal, in Austria, incorniciano il campo da golf a 18 buche di Uderns che si estende su un'area di 65 ettari.

AUSTRIA • Zillertal

Tra le vette, esperienze outdoor

Camminare o pedalare? Questo è il dilemma. Anzi, no, perché nella Zillertal, a 40 chilometri da Innsbruck, ci si può dedicare a entrambe le attività. Per chi preferisce il trekking, ci sono tracciati adatti a tutti, grazie agli oltre 1.400 chilometri di sentieri, 400 dei quali per nordic walking, passeggiate e trail running; mentre i patiti delle vie ferrate possono contare su 25 percorsi attrezzati. Per chi ama le due ruote, sono oltre 1.380 i chilometri dedicati: l'approccio è soft con la ciclabile che si snoda per 31 chilometri nel fondovalle e

con il trenino Zillertalbahn, che consente di tornare al punto di partenza o di raggiungere la ciclabile dell'Inn, la più lunga ciclovie d'Europa (520 chilometri). Chi ha voglia di fare una nuotata vista cime ha a disposizione sei piscine all'aperto, e c'è anche la possibilità di fare parapendio o rafting lungo i fiumi. Non manca un campo da golf con 18 buche. Il plus? Qualunque attività si scelga, lo sguardo spazia su un panorama unico di 55 vette che superano i 3mila metri: le Alpi di Tux, Kitzbühel e del Parco Naturale Zillertal. ▶

Voglia di swing

Per gli appassionati di golf, lo Sport Residenz Zillertal di Uderns (sotto) è un boutique hotel affacciato su un campo da 18 buche. E dopo la partita ci si può rilassare nella Spa Cloud 7, disegnata da Matteo Thun con saune, una infinity pool riscaldata sul tetto della struttura, che offre trattamenti di vario genere ideali per rigenerarsi dopo l'attività sportiva. Paradiso per i golfisti è apprezzato anche da chi ama la bici e le esperienze outdoor. Per chi soggiorna, 20 per cento di riduzione sul green fee. Doppie a partire da 410 euro, con pensione 3/4. **Info:** Sport Residenz Zillertal, Uderns, Austria. Tel. 0043. 528863000; www.sportresidenz.at

En plein air

Ha appena compiuto dieci anni il campo da golf di Uderns con bunker, colline e ostacoli d'acqua. La posizione a 550 metri e le condizioni climatiche regalano una stagione soleggiata sino a novembre, e c'è anche una scuola che offre corsi per adulti e bambini. Per deliziare il palato, merita il ristorante Gemuswerkstatt, all'interno del Golfhotel.



NATURAL STYLE

Luglio 2024



natural
VIAGGI

La struttura circolare dell'OLM Nature Escape, un Eco Aparthotel totalmente autosufficiente dal punto di vista energetico, il primo in Alto Adige.

ALTO ADIGE • Valle Aurina

Altissima, purissima, avventurosissima

Dieci cascate, 35 laghi montani, 120 sorgenti di acqua potabile. E poi ruscelli, nevai, torrenti. Non è un caso che la valle prenda il nome dal fiume Aurino, un tempo chiamato Awerina, ossia «acqua corrente». Ma questa non è l'unica eccellenza della Valle Aurina, nel Parco Naturale Vedrette di Ries-Aurina: qui sono ben 80 le cime sopra i tremila metri, un'infinità i sentieri nei boschi, tra gli 860 e i 3.499 metri di quota e gli angoli incontaminati perfetti per attività di trekking, nordic walking, arrampicata, pedalate, rafting,

kayak e canyoning. Per chi ama le camminate al sole, si va dal Sunnsat, a 1.000-1.450 metri, al Giro alle malghe, a 2mila metri, dove gustare formaggi tipici (fiore all'occhiello della valle il Graukäse, presidio Slow Food). Esperienze avventurose? Ecco la Zipline Klausberg, la Flyline Wasserfall, l'Alpine Coaster Klausberg-Filtzer, e poi parapendio, deltaplano. Benessere assicurato con la speleoterapia: nell'ex miniera di rame di Predoi, alla profondità di circa 1.100 metri, si trova il Centro Climatico, dove alleviare asma e allergie.

Vacanze a impatto zero

L'OLM Nature Escape è una struttura circolare di 110 metri, con vetrate panoramiche sulla Valle Aurina. Ha un laghetto naturale e 33 ApartSuite di design, 25 con sauna finlandese privata (sotto). Per gli ospiti e-bike e cargo-bike (a pagamento), e varie attività sino a ottobre, in collaborazione con l'Associazione turistica della valle. Il martedì escursione alla sorgente di Riva, il mercoledì alla scoperta delle erbe selvatiche e il venerdì si esplora la valle Selva dei Molini. Doppia in b&b da 210 euro (ammessi i cani a 25 euro al giorno).
Info: OLM Nature Escape, Caminata di Tures (Bz); Tel. 0474.430900, www.olm.it

Hannes Niederkofler, Marco Zantia, Kottesteiger

La Valle del Respiro

L'altitudine, i boschi e la ridotta concentrazione di allergeni rendono la Valle Aurina un'area con aria particolarmente salubre. In diversi periodi dell'anno l'OLM organizza nel Parco Naturale Vedrette di Ries-Aurina attività legate al respiro come yoga, meditazione e forest bathing per trarre benefici dalle molecole terapeutiche emesse dalle piante.



NATURAL STYLE

Luglio 2024



La pineta circonda il The Sense Experience di Follonica, resort con piscina esterna riscaldata e spiaggia privata.

TOSCANA • Follonica

Col vento nelle mani nella spiaggia Bandiera Blu

La brezza è profumata di macchia mediterranea. Benvenuti a Follonica, al centro dell'ampio golfo omonimo, tra Piombino e Punta Ala, in Toscana, Bandiera Blu anche per il 2024, per il ventitreesimo anno consecutivo. Siamo nell'alta Maremma grossetana, un'oasi di pace su un litorale di dune sabbiose e spiagge dorate, intervallate da promontori e pinete, perfetta per passeggiate, pedalate e nuotate in piccoli eden come Cala Violina, raggiungibile a piedi lungo un sentiero, il cui nome si lega al suono

prodotto dai passi sulla sabbia bianca e finissima, simile alle note del violino. A breve distanza, da non perdere c'è Cala Civette, perfetta per gli appassionati dello snorkeling, anch'essa all'interno della Riserva Naturale di Scarlino e raggiungibile in bici dal Puntone di Scarlino, attraverso dolci pendii che offrono stupendi scorci sul mare. E per chi ama la natura selvaggia, poco fuori Follonica c'è il Parco di Montioni, un'area protetta, habitat naturale di lecci, conifere e animali selvatici come il capriolo. 🍃

Profumo di Maremma

Affacciato sul golfo di Follonica e immerso in un parco di 5 ettari con piante secolari, il The Sense Experience Resort è composto da 5 edifici con 112 camere tra Comfort, Deluxe, Superior (sotto), Suite tematiche. Dispone di una spiaggia privata e ha avviato un progetto con Legambiente per la salvaguardia delle tartarughe marine sui lidi locali. Tra le proposte active, le escursioni nelle aree protette della zona, dal Parco della Maremma a quello della Sterpaia, dove vivere avventure a cavallo. A piedi e in bici, si percorrono i sentieri etruschi. Doppia da 430 euro in b&b. Info: The Sense Experience Resort, Follonica (Gr). Tel. 0566.280035; www.thesenserort.it

A tutto sport

Alba, tramonto o con la luna piena? Agli ospiti del The Sense Experience Resort la scelta per una gita a cavallo a Cala Violina, un'escursione verso il fiume Ombrone con le canoe (a destra), con il kitesurf e il windsurf a Puntone di Scarlino. E per un incontro ravvicinato con le creature marine, si va con l'istruttore a Punta Ala o a Cerboli, con tappa all'Elba.



Tommy Picone, Andrea Getuli