ITINERARI e luoghi

Mensile tascabile di turismo consapevole

LAOS BOLAVEN PLATEAU

PORTOGALLO
Braga

PIEMONTE
Distretto Turistico dei Laghi

LOMBARDIA
Clusone

ALPI CENTRALI
Via Spluga

ALTO ADIGE
Val Pusteria

LOMBARDIA VENETO
Il Cammino di fede e solidarietà

Mensile - Anno 31 - N° 309 - Aprile 2023 - Spedizione Posta Premium Press LOMBARDIA/00846/04.2020CONV - prima immissione: 20/02/2023 - € 5,00

30309
9 771123 673006

#visitsalzburg

www.salzburg.info

Salisburgo palcoscenico del mondo

Salisburgo è nota come città di Mozart e in cui fu girato il film "Sound of Music" ("Tutti insieme appassionatamente"). È amata per gli stretti vicoli e le ampie piazze del centro storico dichiarato Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO, per il Festival, per gli "Gnocchi di Salisburgo", per la cultura della birra salisburghese e per lo stupendo panorama montano. La città barocca ospita un connubio armonioso fra paesaggio ed architettura, arte e cultura, tradizione e presente su uno spazio ridotto. Stupendamente piccola, culturale ed al tempo stesso mondana.

La **SalzburgCard** vi permette di ammirare tutte le attrazioni, di circolare gratuitamente con i trasporti pubblici ed offre numerosi altri vantaggi, tutti inclusi in una carta valida 24, 48 o 72 ore.

Pacchetto **SalzburgCard**
2 notti da € 115,00: in un hotel di vostra scelta e una **SalzburgCard** valida per 48 ore

TOURISMUS SALZBURG GMBH
Salzburg Information · 5020 Salzburg · Austria
T. +43/662/88987-0 · F +43/662/88987-32
tourist@salzburg.info

SALZBURG®
Palcoscenico del mondo

"Esplorate, sognate, scoprite." (Mark Twain)

Cascate di Tad Fane, Bolaven Palteau
©Veronica Rizzoli/Leonardo Corradini

Un panorama improvviso, un incontro fortuito lungo il cammino, un borgo nascosto, le parole di chi vive una terra lontana dalla nostra: ecco lo spirito di scoperta e il senso di meraviglia di chi gira il mondo con la mente libera e lo sguardo attento, curioso. Noi di Itinerari e luoghi viviamo ogni viaggio a braccia aperte, pronti ad accogliere le diversità, per poi raccontare, su queste pagine, la magia di ciò che ci circonda, che sia a pochi chilometri da casa o dall'altra parte del mondo.

In questo numero leviamo l'àncora, catturiamo il vento nelle nostre vele e ci avventuriamo fino in **Laos**: Veronica Rizzoli ci propone un itinerario in bicicletta nella **Bolaven Plateau**, tra piantagioni di caffè, mercati vivaci e rare specie animali, dove una natura paradisiaca si intreccia all'accoglienza calorosa di chi abita questa terra remota. Dal sud-est asiatico ci spostiamo in **Portogallo**, ed è Fabrizio Finetti a guidarci alla scoperta di **Braga**, perla barocca fiorita tutto l'anno. Immersa nel verde e a due passi dall'oceano, da qui ci spingiamo fino a Guimarães e Viana do Castelo, per conoscere la storia e la modernità di questa nazione. E proprio attorno al delicato equilibrio tra radici e vocazioni future, partire e restare, ruota il suggestivo ritratto della cittadina montana di **Clusone**, nelle Orobie Bergamasche, paese natale della nostra Erica Balduzzi.

Non mancano gli itinerari a piedi tra le meraviglie mai scontate della natura: la **Via Spluga**, l'antico sentiero tra Svizzera e Italia percorso da Marika Ciaccia, come sempre con lo zaino in spalla; il **Distretto Turistico dei Laghi del Piemonte**, di cui la coppia Franco Voglino e Annalisa Porporato ci svela i segreti; e ancora, la **Val Pusteria**, per un weekend di relax e panorami sconfinati con i preziosi consigli di Anna Luciani. Il **Cammino di Fede e Solidarietà** nell'Alto Mantovano è invece la meta scelta da Scilla Nascimbene: 100 km, 12 tappe e 11 comuni uniti sotto l'emblema della spiritualità e della solidarietà civile. Enrico Caracciolo ci racconta con genuino entusiasmo le meraviglie della **Val di Cecina**, un angolo di Toscana lontano dai flussi turistici, vero paradiso per l'outdoor.

Dulcis in fundo, a partire da questo numero torneremo a inserire le **cartine** a corredo degli itinerari, oltre ai QR code da tenere a portata di mano. Ci scusiamo con i lettori che ne hanno sentito la mancanza.

Sperando che questi racconti di viaggio suscitino in tutti voi stupore, curiosità e meraviglia, buona lettura!

Giulia Viganò

@itinerarieluoghi Itinerari e luoghi

HANNO COLLABORATO

Franco Voglino e Annalisa Porporato

Chi non conosce la meraviglia del Lago Maggiore? Con oltre quattro milioni di visitatori l'anno, di cui la maggior parte stranieri, è una delle più importanti mete turistiche del Nord Italia. Ma parlare solo della vita lungolago di questo splendido specchio d'acqua sarebbe riduttivo. Vogliamo accompagnarvi lungo un viaggio - perfetto da fare in primavera, quando i giardini sono un'esplosione di fiori, colori e profumi - alla scoperta di luoghi meno noti ma che garantiscono un tuffo nella storia, nella religiosità antica dei Sacri Monti, raggiunti a piedi come antichi pellegrini, negli ambienti mozzafiato e panoramici delle cime dei monti Morissolo e Carza, attraverso le gallerie scavate nella roccia della Linea Cadorna e su una rilassante e iconica panchina gigante per tornare bambini. Buoni orizzonti a tutti voi!

Erica Balduzzi

Sono nata e vissuta a Clusone fino ai 23 anni: nella cittadina orobica ho frequentato le scuole superiori, lavorato in diversi negozi e infine collaborato con la Turismo Pro Clusone per promuoverne la bellezza. Poi me ne sono andata a vivere altrove e oggi, ogni volta che ci torno, mi rendo conto di osservarla con l'occhio clinico di chi ama un luogo e vorrebbe vederlo sempre al suo top. Per questo, anche, ho voluto scriverne in questa rivista: perché sono convinta che abbia molto da dire.

Veronica Rizzoli

In un villaggio lungo la strada fummo fermati da una graziosa famiglia con due bimbi, un maschio e un femmina. Ci guardavano come stregati da due visi così diversi dai loro, sporchi e uno - non il mio - ricoperto da una folta barba.
I due genitori indossavano gli abiti tradizionali ed erano così felici di vedere due personaggi strani come noi, e per giunta in bicicletta, che ci invitarono a sedersi nel loro patio per qualche minuto per invitare parenti e amici a salutarci! Anche questa è la grande ospitalità del Laos.

Anna Luciani

Amo viaggiare da sola, il più delle volte. Mi piacere prendermi i miei tempi, rallentare e accelerare in base a come mi sento, al territorio, al paesaggio. Eppure il week end in Val Pusteria ho deciso di condividerlo con una persona, la più speciale: la mia mamma. Un week end insieme per la sua festa. Un week end perfetto, al ritmo giusto, immerse nella bellezza e nella tranquillità di una valle incantata.

Fabrizio Finetti

Braga ha rischiato di rimanere un sogno cullato per due anni, dopo che il covid aveva cancellato l'evento "primario" a cui tenevo tanto e che solo nel febbraio del 2022 si è potuto tenere in questa bellissima città. Ma tutto si può dire fuorché sia stato un viaggio banale. All'euforia per la revoca dello stato d'emergenza sanitaria in Portogallo, vissuto come una vera liberazione, è seguito a giorni lo scoppio della guerra in Ucraina e per finire, un volo di ritorno di quelli che non si dimenticano, in un'altalena d'emozioni che vi lascio immaginare. Ma in questa culla barocca del Minho, le emozioni più belle, alla fine, sono state quelle disegnate dal carattere dei suoi abitanti. E anche le storie più semplici, come quella che ho voluto raccontare, mostrano tutto il fascino di un'umanità sempre più rara. Purtroppo Marcela non ha voluto lasciarmi un sorriso sul sensore della Pentax, ma solo il ricordo delle sue gentili parole.

Scilla Nascimbene

Sulla strada che da Castiglione delle Stiviere conduce a Desenzano, prendendo un bivio sulla sinistra, si arriva a un antico eremo avvolto dal silenzio e dalle erbe officinali, in località Ghisiola. Al suo interno si conserva la pala d'altare della Madonna della Rosa, davanti alla quale la madre di San Luigi Gonzaga si raccoglieva in preghiera, chiedendo la guarigione del figliolo colpito da una grave malattia. Il piccolo guarì e la madre offrì alla chiesa un ritratto di Luigi con una rosa in mano come ex voto. All'ingresso dell'eremo, un pensiero scritto su un foglio sembra volere riassumere il perché di quel Cammino sulle orme della fede e della solidarietà: "Amico, ospite o pellegrino, sei venuto per tanti motivi. Forse cerchi un luogo in disparte per riposare, una collina per pregare e ascoltare la Parola di Dio. Mentre sei qui, abbandona le preoccupazioni e persegui la pace. Incontrerai cristiani di tendenze e sensibilità diverse, ma anche non credenti, con un tipo di vita che forse non approvi: non ferire mai nessuno e cerca di ascoltare tutti fino a capire ciò che brucia nel loro intimo. Sono tuoi fratelli, uomini come te: se li ascolti non li troverai tanto diversi da sentirli avversari".

Enrico Caracciolo

Pedalare e camminare in Val di Cecina è il mio sogno fuori porta perché vivo a pochi chilometri da questo polmone verde dal cuore caldo. Appena ho una giornata libera scappo per inseguire strade e sentieri di questa Toscana solitaria e selvaggia che mi ricorda un po' l'Islanda fumante, un po' i grandi spazi nel Nordamerica. In bici o a piedi è un viaggio che mi porta lontano a due passi da casa.

Marika Ciaccia

Alla fine della seconda tappa ero particolarmente stanca, volevo solo sorseggiare una birra e guardare il panorama che, ahimè, era coperto da umide nubi. Al terzo sorso, il cielo si è aperto regalandomi uno dei più bei arcobaleni che io abbia mai visto in vita mia. È bastato questo episodio a regalarmi nuova energia e nuovi sogni.

ITINERARI e luoghi
www.itinerarieluoghi.it
@itinerarieluoghi Itinerari e luoghi

DIRETTORE RESPONSABILE
Daniele Cafieri
danielecafieri@editorialecec.com

COORDINAMENTO REDAZIONALE
Giulia Viganò
g.vigano@editorialecec.com

GRAFICA
Roberto De Natale
robertodenatale@editorialecec.com

SOCIAL MEDIA MANAGER
Mattia Vallarella
m.vallarella@editorialecec.com

HANNO COLLABORATO
Erica Balduzzi, Enrico Caracciolo, Marika Ciaccia, Raffaella Cisternino, Ugo Cisternino, Leonardo Corradini, Fabrizio Finetti, Anna Luciani, Scilla Nascimbene, Franco Voglino, Annalisa Porporato, Veronica Rizzoli

PUBBLICITÀ e MARKETING
Segreteria Commerciale
Emanuela Boni - e.boni@editorialecec.com - tel. 02.90481153
Capo Testata
Ugo Cisternino - ugocisternino@editorialecec.com
tel. 02.90481142 - cell. 335.6354731
Raffaella Cisternino - r.cisternino@editorialecec.com
tel. 02.90481132 - cell. 349.6499575

STAMPA:
VELA WEB Srl, Via Copernico, 8
20082 Binasco (MI)

DISTRIBUZIONE:
PIERONI DISTRIBUZIONE srl
Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano

EDITORE
Editoriale C&C srl
via Molise 3 - Locate di Triulzi (Milano)
info@editorialecec.com
Indirizzo pec: editorialecec@pcert.it

Direttore generale - Sergio Cariati
Direttore digital & IT - Manuel Infanti
Controllo produzione - Michela Clerici m.clerici@editorialecec.com

ABBONAMENTI E ARRETRATI
Per informazioni: shop@editorialecec.com
Tel.+39 02.9048111
da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 13.00.

Questa testata è associata a USPI Unione Stampa Periodica Italiana

ITINERARI e luoghi è una pubblicazione registrata al Tribunale di Milano N° 48 del 25/1/92 - ISSN 1123-6736
Iscritto al ROC con il n. 20652

Testi e foto non richiesti non vengono restituiti

SOMMARIO

aprile 2023 **n° 309**

LEGENDA ICONE ITINERARI

- A piedi
- Trekking
- In bici
- In mountain bike
- In moto
- In auto
- In camper
- Binocolo consigliato
- Feste popolari
- Borgo
- Alpinismo
- In barca
- In battello
- In canoa
- A cavallo
- Ferryboat
- Da 4 a 6 anni
- Da 6 a 9 anni
- Da 9 a 12 anni
- Fuoristrada
- Ciaspole
- In slittino
- In treno
- Barca a vela
- Sci
- Artigianato
- Snorkeling
- Funivia
- In gommone
- Slitta con cani
- Speleologo
- Surf
- In tenda
- Terme
- Immersione
- Rifugio
- Vigneti
- Windsurf
- Parapendio
- Disabili
- Gastronomia

In copertina:
Donna al mercato di Thatheng, Bolevan Plateau. (Foto di Veronica Rizzoli e Leonardo Corradini)

Rubriche

CULTURA 8
L'enfant terrible della fotografia

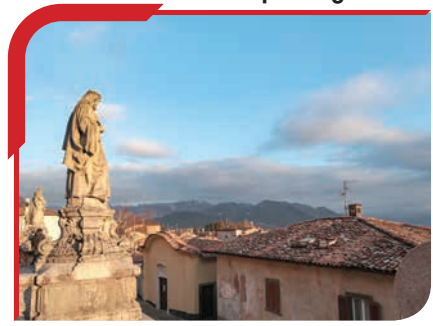
ITINERARI INTERVISTE 14
Viaggiare in famiglia è possibile

ITINERARI PERCORSI 36
Fra terra e cielo

ITINERARI PERCORSI 100
Lana in Alto Adige, il luogo dove si desidera essere

ITINERARI WELLNESS&LEISURE 114
Thermana Laško, tra benessere e natura

Tempus fugit 22



Orobie Bergamasche Clusone

La Via Spluga 30

Alpi Centrali Via Spluga

SOMMARIO

aprile 2023 n° 309

Il Cammino di fede e solidarietà 44

Lombardia Veneto Alto Mantovano

Nella terra dei Laven e del caffè 64

Laos Bolaven Plateau

Vicino al cielo... a due passi dall'oceano 82

Portogallo Braga

Slow Trek tra azzurro e fioriture 106

Piemonte Distretto Turistico dei Laghi

Un weekend a Issengo, in Val Pusteria 120

Alto Adige Val Pusteria

PRIMAVERA IN CARINZIA

Attività all'aria aperta

Sentieri nascosti nel canneto del lago Faaker See

SUL VERSANTE AL SOLE DELLE ALPI AUSTRIACHE LA PRIMAVERA RISVEGLIA LE ATTIVITÀ OUTDOOR.

Iniziamo con facili escursioni a piedi, per passare poi a panoramiche gite in bicicletta e infine concludiamo in bellezza in cima a vette maestose e nelle acque di caldi laghi balneabili. Benvenuti nella primavera carinziana, con le sue mille possibilità!

Alla Carinzia sta bene la veste primaverile. Il paesaggio si trasforma in una campagna verde e delicatamente fiorita che fa venire voglia di uscire finalmente all'aperto, per sentire il caldo sole della primavera sul viso e godersi con tutti i sensi il risveglio della natura.

SLOW TRAIL E GRAN TOUR DEI LAGHI

Panorami meravigliosi vi attendono lungo i sentieri "Slow Trail". Si tratta di percorsi facili e tranquilli che offrono panorami affascinanti e si snodano lungo i laghi carinziani senza superare mai i dieci chilometri di lunghezza e i 300 metri di dislivello. Un modo dolce e gratificante per inaugurare la stagione escursionistica!

Oppure potete scegliere la bicicletta come mezzo di trasporto e godervi il mite sole primaverile pedalando fra i meravigliosi panorami dei laghi e dei fiumi che si allineano come perle di una collana lungo il "Gran Tour dei Laghi Carinziani".

Il cibo in Carinzia è una questione di gusto, e ne danno testimonianza anche le tre regioni Slow Food Travel della Carinzia. Speciali programmi di esperienze vi portano nelle aziende di produzione locali e vi permettono di entrare in contatto personale con produttori e ristoratori che vivono con passione la filosofia di Slow Food.

Quando la Carinzia raggiunge la sua perfetta "temperatura d'esercizio", al più tardi in maggio, anche i suoi caldi laghi balneabili entrano

Lago Klopeiner See, visto dallo Slow Trail Kitzelberg

La valle Lesachtal – prima destinazione Slow Food Travel del mondo

Per dettagli si prega di rivolgersi a:
URLAUBSINFORMATION KÄRNTEN
(Ente Turismo della Carinzia)

Tel. +43(0)463/3000
E-Mail: info@kaernten.at
www.carinzia.at

Il Gran Tour dei Laghi vi porta a 20 laghi della Carinzia

nuovamente in gioco. E non solo per nuotare e sguazzare. Chiunque abbia fatto un tour in SUP al tramonto sul lago Wörthersee, un'escursione in kayak nelle "Everglades" del lago Faaker See o un'escursione in barca a remi nelle baie del lago Millstätter See conosce le svariate dimensioni delle esperienze sui laghi della soleggiata Austria del sud.

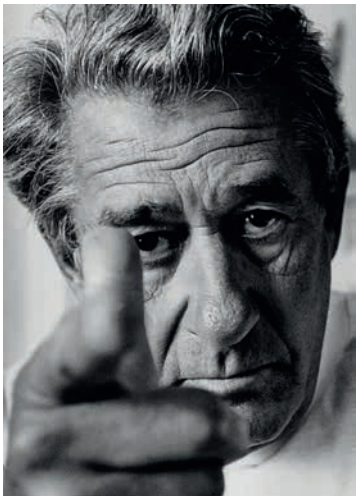
MESSAGGERI DI PRIMAVERA UNICI AL MONDO

Ma non vi abbiamo detto tutto: in Carinzia i bagni nella natura iniziano presto, ovvero già con il primo disgelo, quando fa la improvvisamente sua comparsa, in un bosco vicino a Warmbad Villach, un messaggero di primavera unico al mondo: la sorgente Maibachl che inizia a sgorgare dal terreno. A poco a poco, l'acqua termale a 28 gradi riempie due vasche naturali liberamente accessibili, dove si può fare il bagno all'aria aperta. Questo evento annuncia definitivamente l'arrivo della primavera in Carinzia.

di Gianluca Salcioli
Foto Helmut Newton Foundation

L'enfant terrible della fotografia

Nelle sale di Palazzo Reale a Milano ha aperto al pubblico l'ampia retrospettiva su Helmut Newton, uno degli artisti più divisivi del panorama fotografico. Acclamato e osannato come un genio per l'innovativo, provocatorio ed elegante uso del linguaggio artistico, è stato accusato di razzismo e misoginia dai suoi detrattori



Helmut Newton, Autoritratto. Monte Carlo, 1993

Promossa dal Comune di Milano-Cultura e prodotta da Palazzo Reale e Marsilio Arte, in collaborazione con la Helmut Newton Foundation di Berlino, l'esposizione è parte della **Milano Art Week** (11-16 aprile 2023), la manifestazione diffusa coordinata dall'Assessorato alla Cultura del Comune di Milano, in collaborazione con miart, che mette in rete le principali istituzioni pubbliche e le fondazioni private della città che si occupano di arte moderna e contemporanea, con una programmazione dedicata di mostre e attività.

La mostra è curata da Matthias Harder, direttore della Helmut Newton Foundation, e da Denis Curti; ripercorre attraverso 250 fotografie, riviste, documenti e video l'intera carriera di uno dei fotografi più amati e discussi di tutti i tempi. Accanto alle immagini iconiche, un corpus di scatti inediti, presentati per la prima volta in Italia, svela aspetti meno noti dell'opera di Newton, con un focus specifico sui servizi di moda più anticonvenzionali. Polaroid e contact sheet permettono di comprendere il processo

Helmut Newton, Elle, 1967

Helmut Newton, Machine Age, Thierry Mugler, American Vogue. Monte Carlo, 1995

creativo che si nasconde dietro alcuni dei motivi più significativi del lavoro di Newton, mentre pubblicazioni speciali, materiali d'archivio e dichiarazioni del fotografo consentono di ricostruire il contesto nel quale è nata l'ispirazione di questo straordinario artista.

Lungo un percorso articolato in capitoli cronologici, i visitatori attraversano tutte le fasi e le evoluzioni della vita e della carriera di Newton, dagli esordi fino agli ultimi anni di produzione.

Helmut Neustädter nasce a Berlino nel 1920 da una ricca famiglia di origine ebrea ed esprime presto il suo interesse per la fotografia. Inizia la propria formazione all'età di 16 anni affiancando la famosa fotografa di moda Yva, ma presto lascia la città per sfuggire alla persecuzione degli ebrei. Dopo alcuni viaggi in cui lavora come fotoreporter, apre a Melbourne un piccolo studio con il supporto della futura moglie, l'attrice June Brunell. Nel 1956, operando sotto il nome

Helmut Newton, Shoe, Walter Steiger. Monte Carlo,1983

Helmut Newton, Mansfield, British Vogue. London, 1967

anglicizzato di Helmut Newton, inizia a collaborare con *Vogue Australia, Vogue Inghilterra* e con Henry Talbot, nel loro studio comune a Melbourne. Il fotografo raggiunge il suo stile inimitabile a Parigi nel 1961: la sua visione dinamica si manifesta, per esempio, in una serie di fotografie delle produzioni dello stilista André Courrèges che Newton scatta per la rivista britannica *Queen* nel 1964, o nei suoi lavori per *Vogue Francia* ed *Elle Francia*. Negli anni Sessanta porta avanti intense collaborazioni con Yves Saint Laurent e Karl Lagerfeld attraverso le quali Newton cattura lo spirito del tempo, segnato dalla rivoluzione sessuale di fine decennio, senza limitarsi alla rappresentazione dell'abbigliamento come accessorio, con una fotografia dal taglio metafisico. A metà degli anni Sessanta Newton acquista una casa vicino a Saint-Tropez in Costa Azzurra, luogo che diventerà sfondo per innumerevoli scatti. Si fa strada l'interesse per il tema del sosia, che comincia a sviluppare attraverso duplicazioni di immagini e accostamenti di manichini e modelli dal

Helmut Newton, Fashion. Melbourne, 1955

vivo. Le diverse commissioni da parte di riviste internazionali lo spingono a viaggiare a Venezia, Londra, Milano, Roma, Montréal e Tunisi.

Negli anni Settanta, uscendo dai canoni della fotografia di moda classica, realizza immagini sempre più provocatorie, stravolgendo set e impiegando modelli e stylist in modo non convenzionale.

Newton allarga ulteriormente le possibilità creative dei suoi servizi fotografici: in elicottero, su una spiaggia alle Hawaii, in hotel parigini. Con la sua opera, testa i limiti sociali e morali della società, arrivando a ridefinirli. Le sue modelle appaiono eleganti ed erotiche, anarchiche e giocose. Queste immagini catturano e ingannano l'occhio, solo a un esame più attento si distingue ciò che è reale da ciò che è una ricostruzione o rievocazione delle sue idee e osservazioni. La sua ispirazione per questi scatti viene dalle fonti più disparate: il surrealismo, i racconti di fantasia di E.T.A. Hoffmann, le trasformazioni viste nel film *Metropolis* di Fritz Lang.

Nel 1981 pubblica l'innovativa serie "Naked and

Helmut Newton, Amica. Milan, 1982

Dressed", che appare nelle edizioni italiana e francese di *Vogue* e successivamente nei suoi libri. Il nuovo concetto visivo dei dittici consiste nel far posare, gli uni accanto agli altri, i modelli nudi e vestiti, raccontando lo spirito culturale del tempo - come i cambiamenti del ruolo delle donne nella società occidentale. Parallelamente a queste immagini produce i primi cosiddetti "Big Nudes", sia per la carta stampata sia come stampe a grandezza naturale. A partire dal 1987 Newton idea la propria rivista di grande formato, *"Helmut Newton's Illustrated"*, costituita da quattro numeri pubblicati a intervalli irregolari.

Negli anni Novanta Newton usa un approccio ancora più innovativo e all'avanguardia, lavorando sia per editori di moda sia per grandi commissioni e campagne pubblicitarie di stilisti quali Chanel, Thierry Mugler, YSL, Wolford, e clienti come Swarovski e Lavazza. In questo periodo le immagini di moda iniziano ad affermarsi nel mercato dell'arte con quotazioni "stellari" alla luce della crescente consapevolezza del significato culturale del genere. Newton riceve premi in Francia, Monaco e Germania come riconoscimento della sua totale dedizione alla fotografia.
L'ultima selezione di scatti vede intrecciarsi ancora una volta, nel modo unico di Newton, i principali temi approfonditi nel corso della sua carriera: la moda, il nudo e il ritratto. Si tratta di un'ultima potente testimonianza del carattere unico e della straordinaria visione del fotografo.
Fino alla fine della sua vita Helmut Newton ha continuato a incantare e provocare con la sua singolare interpretazione della femminilità. Il suo lavoro per oltre sei decenni ha sfidato ogni tentativo di categorizzazione.
Nessun altro fotografo è mai stato pubblicato quanto Helmut Newton e alcune delle sue immagini più iconiche sono diventate parte della nostra memoria visiva collettiva.

Helmut Newton, Rue Aubriot, Yves Saint Laurent, French Vogue. Paris, 1975

Helmut Newton, Elsa Peretti as a Bunny. New York, 1975

Informazioni utili

Helmut Newton. Legacy: Fino al 25 giugno 2023
Sede: Palazzo Reale, Milano
Orari di apertura: da martedì a domenica ore 10 - 19:30; giovedì 10 - 22.30
Biglietti: 15 euro, ridotto 13 euro
Info: www.mostrahelmutnewton.it

di Anna Luciani

ACCHIAPPAMAPPA

Viaggiare in famiglia è possibile

“Viaggiare con i bambini, anche piccoli, è possibile. Serve pazienza, fantasia, spirito di adattamento e tanta voglia di scoprire il mondo. Conoscere i luoghi attraverso il loro sguardo dona leggerezza e magia, e le cose semplici tornano a essere speciali”. Elisa e Paolo, mamma e papà di Giorgia e Riccardo, raccontano i loro viaggi low cost in famiglia sul blog Acchiappamappa

Come/quando nasce la vostra passione per i viaggi?
L'amore per i viaggi è qualcosa che condividiamo fin da quando ci siamo conosciuti. Una passione che ci lega e che abbiamo coltivato insieme negli anni prima che nascessero i nostri figli. Alcuni dei viaggi più belli li abbiamo fatti insieme, solo noi due. È difficile sceglierne uno, ma sicuramente tra i più memorabili ci sono: il road trip negli Stati Uniti, quello in Turchia e il viaggio in Thailandia per la nostra luna di miele, nella zona del triangolo d'oro fino ai confini col Laos.

Quando e perché avete deciso di aprire il blog? Quali sono i contenuti che condividete?
Da sempre siamo dei grandi fruitori di blog di viaggio: in passato abbiamo trovato ispirazione e consigli nei racconti online di altri viaggiatori. Quando abbiamo iniziato ad avere una buona esperienza nell'organizzare i nostri viaggi, ricevendo numerose richieste da parte di amici per consigli e indicazioni su possibili itinerari, abbiamo pensato che aprire un blog potesse essere divertente e magari utile ad altre persone. L'obiettivo era condividere i nostri "tour fai da te", dare informazioni e consigli ad altri viaggiatori in cerca di idee, proprio come avevamo sempre fatto con i nostri amici. Dopo la nascita di Riccardo, il nostro secondo figlio, finalmente abbiamo deciso di aprire Acchiappamappa, il nostro blog. Quello che ci distingue è che noi viaggiamo con i nostri due figli. Tutti gli itinerari che proponiamo sono adatti a bambini in età scolastica, ma ci teniamo a sottolineare che gli stessi itinerari possono risultare interessanti e adatti anche a viaggiatori in solitaria, adulti e coppie.

Oggi, il fatto di avere dei bambini viene vissuto spesso come un limite ai viaggi, soprattutto per quanto riguarda gli itinerari on the road e i viaggi fai da te. Voi cosa ne pensate?
Dal momento in cui un bambino impara a camminare, è predisposto al viaggio; basta che abbia degli esempi

da cui prendere spunto, copiare e migliorarsi. Questo è quello che stiamo cercando di fare noi: trasmettere ai nostri figli curiosità, capacità di adattamento e passione per le nuove scoperte. Anche dopo la nascita di Giorgia e Riccardo non abbiamo rinunciato a viaggiare. Abbiamo però modificato il modo e i tempi, trovando il giusto equilibrio tra noi e loro. Se prima ci spingevamo in escursioni più "estreme", ora ci adeguiamo alle loro possibilità. Il primo viaggio con Giorgia lo abbiamo fatto quando lei aveva pochi mesi: siamo stati in Croazia. Poco dopo l'abbiamo portata in Alsazia alla scoperta dei mercatini di Natale. A nostro parere, se si abitua i bambini fin da piccoli, coinvolgendoli nell'organizzazione e con attività interessanti, non è necessario rinunciare alla propria passione per i viaggi.

Com'è cambiato il vostro modo di viaggiare da quando ci sono i bimbi?
Le nostre mete si sono ridimensionate e abbiamo colto l'occasione per scoprire meglio la nostra bell'Italia. Con Giorgia e Riccardo abbiamo scoperto un nuovo modo di viaggiare senza rinunciare a niente, magari più lento ma sicuramente più allegro e originale. Se prima i nostri viaggi erano un via vai frenetico per visitare il più possibile, con loro tutto si è rallentato adeguandoci ai loro ritmi *[E questo non è necessariamente un male, anzi! n.d.r].* Le destinazioni le scegliamo noi, in base a quello che ci interessa e a quello che vogliamo visitare. Elisa pianifica, sempre con largo anticipo, per trovare le offerte migliori. Di solito a gennaio organizziamo il viaggio per l'estate e poi a settembre quello per le vacanze invernali. I bimbi ci seguono, ognuno con le proprie curiosità, sempre con entusiasmo. Oggi che viaggiare è diventato (anche) il nostro lavoro, ci rendiamo conto che serve più impegno. Un viaggio non è semplicemente un'esperienza da vivere, ma un momento da capire per poterlo poi condividere, attraverso le foto, i video e le parole. Quindi serve dedizione e impegno e una grande organizzazione, perché poi ci sono soprattutto i bambini con i quali

godersi al massimo ogni esperienza. Ne vale la pena! Giorgia e Riccardo vanno a scuola, ma riescono comunque a partecipare a quasi tutti i nostri viaggi-lavoro, anche perché cerchiamo di organizzarci soprattutto nei week end. Scegliamo mete insolite,

ARMOND

MADE IN ITALY

ARMOND Srl - SCARPONI MADE IN ITALY
Via Nome di Maria 24 - Maser (TV)
Tel. 0423.925011 - www.armond.com

BORMIO 340 HV
Scarponi da Trekking

Modello della linea classica rinnovato nel look, ideale per vie di media difficoltà, caratterizzato da impermeabilità ed elevata resistenza all'abrasione.

Tomaia realizzata in in pellame con rifinitura in poliuretano con trattamento idrorepellente.
Forma ergonomica e suola Vibram New Winkler con inserto in poliuretano a doppia mescola pro ammortizzazione.
Grip importante con buona tenuta anche nei tracciati impegnativi.

36-47

quelle meno battute. Se troviamo poche informazioni pensiamo subito che sia il posto giusto. Giriamo tanto in Italia, dopo il Covid abbiamo fatto di necessità virtù. Ci piace scoprire luoghi nuovi e per noi è una grande gratificazione quando i nostri suggerimenti vengono colti e veniamo ringraziati per quello che condividiamo.

Quali sono i "benefici" (io li chiamerei doni) del viaggio e del viaggiare insieme in termini di crescita/educazione dei vostri bimbi?

Secondo noi viaggiare è la scuola più bella che ci possa essere. Vivere certe esperienze, conoscere il territorio, le storie, le tradizioni dei luoghi che visitiamo vivendoli in prima persona è il modo migliore per apprendere e capire. I nostri bambini hanno imparato a non annoiarsi mai: la loro curiosità li porta sempre a trovare stimoli e questo secondo noi è una capacità che hanno sviluppato proprio grazie al viaggio.

Qual è la cosa più bella/importante che voi avete imparato viaggiando con loro?

La cosa più speciale che si vive viaggiando con i bambini è la possibilità di rivedere e riscoprire il mondo attraverso il loro sguardo, attraverso i loro occhi che sanno rendere speciali anche le cose più semplici. I bambini donano spensieratezza. E anche il fatto di aver rallentato è qualcosa che ha contribuito a vivere in modo più consapevole il viaggio.

Le difficoltà più grandi che avete incontrato (se ce ne sono)?

Viaggiare con due bambini è sicuramente stancante, molto. Servono energie e difficilmente ci si riesce a rilassare. Da un punto di vista pratico sicuramente i bagagli sono aumentati: noi eravamo abituati a uno zaino, ora le esigenze sono cambiate. Muovendoci spesso in auto, per fortuna non è un peso eccessivo.

Che consiglio dareste a genitori intimoriti dal viaggio on the road con bambini di 6 – 10 anni?

Il primo consiglio che ci sentiamo di dare sinceramente è provare, partire senza troppa paura o preoccupazioni. Gli imprevisti che possono capitare in viaggio sono gli stessi della vita di tutti i giorni. Solo che in viaggio la sorpresa della novità è un ingrediente che rende ogni giornata speciale. Un altro consiglio è assecondare i propri interessi trovando così motivazione ed energie, ma allo stesso tempo coinvolgere i bambini nelle attività. Già a partire dall'organizzazione e dalla scelta dei luoghi o di alcuni locali in cui andare. Abituarli a muoversi, a cambiare, a scoprire vivendo tutto come un'avventura. Noi siamo appassionati di natura, molti degli itinerari che facciamo e condividiamo prevedono passeggiate in mezzo al verde, ma anche le città, con musei pensati appositamente per bambini o attività all'aria aperta possono essere un meta interessante anche per i più piccoli. Muovendosi per tempo è possibile riuscire ad organizzare viaggi, vacanze anche "on the road - fai da te" a prezzi non eccessivi.

Cosa non deve mai mancare per coinvolgere i bambini?
Viaggiare con i bambini, anche piccoli, è possibile. Serve pazienza, fantasia, spirito di adattamento e tanta voglia di scoprire il mondo. Vorremmo trasmettere ai nostri figli la curiosità, quella che rende il viaggio la miglior scuola per crescere, conoscere ed apprezzare ogni angolo al di fuori della nostra zona di benessere.

Un itinerario che vorreste consigliare in Italia o in Europa per un viaggio di qualche giorno adatto anche ai bambini, soprattutto per quelli non abituati a viaggiare?
Qualsiasi meta, anche quelle più vicine, "dietro casa", possono rivelarsi luoghi interessanti e coinvolgenti. L'Italia può soddisfare qualsiasi esigenza. La zona del Bellunese, soprattutto per la natura, è perfetta per una gita di qualche giorno tra passeggiate e montagne. Amiamo le Dolomiti ma anche il sud Italia è meraviglioso! Ci è capitato di fare un viaggio in Sicilia Orientale ed è stato bellissimo: un on the road da Agrigento a Taormina. Perfetto sia per gli adulti che per i bambini: splendide città barocche patrimonio dell'Unesco, riserve naturali, parchi storici, spiagge e i paesaggi incontaminati! Non lontano dai nostri confini anche la Slovenia è la meta ideale per un viaggio in famiglia. La natura è splendida e la stessa Lubiana è a misura di bambino: ampie zone pedonali nel centro dove camminare liberi. E poi parchi, piste ciclabili. Una città tranquilla da vivere, dall'atmosfera rilassata dove muoversi a un ritmo perfetto anche per i più piccoli! Oltre alla capitale vale la pena spingersi

fino al Lago di Bled, Radovljica (un incantevole borgo medievale), alla gola di Vintgar e al lago di Bohinj e infine raggiungere le grotte di Postumia e il castello di Predjama. Un altro tour che consigliamo vivamente è quello percorso in Romania, l'estate scorsa: tre settimane tra Bucarest, la regione della Transilvania e Timisoara.

Avete già in mente quale sarà il vostro prossimo viaggio?
Sì: un safari in Africa!

Per saperne di più

Potete seguire i consigli e le avventure di Elisa, Paolo, Giorgia e Riccardo sul loro sito www.acchiappamappa.com oppure su Instagram e Facebook: @acchiappamappa

TEMPUS fugit

di Erica Balduzzi

Clusone, dal sagrato della basilica.

Orologi astronomici, macabri affreschi e ribelli risorgimentali a Clusone, nelle Orobie bergamasche: terra di villeggiatura con aspirazioni turistiche, oggi questa cittadina di montagna cerca di scrivere il suo futuro tra radici e nuovi slanci

Crescere in un paese di montagna è come vivere un'intrinseca e perenne migrazione. Conosci la strada per arrivarci, quella per andartene, ti si tatuano dentro le curve e gli scorci, le fermate dell'autobus, il colore blu prima dell'alba che finisci per associare ai tempi della scuola e dell'università, quando la città è un altrove che ti accoglie al mattino e ti rimanda a casa la sera.

E così, a distanza di anni e di altri luoghi di vita, tornare nel posto in cui sono cresciuta è ogni volta una spina che si conficca nel cuore molto prima di arrivarci: inizio a sentirla quando esco da Bergamo, quando imbocco la valle Seriana, quando dopo il ponte del Costone il paesaggio si apre all'improvviso, una verticalità di cascine e prati e roccia sopra i paesi di Premolo e di Parre. Una spina che è mancanza e nostalgia e gusto per essersene andati e per poterci ora tornare: una spina che sa di luoghi noti, di volti conosciuti, di ritmi che non cambiano mai, o cambiano troppo poco. Ma è solo alle curve della Selva – quando la strada si dirama, da una parte ci si spinge verso l'alta valle, dall'altra si va verso l'altopiano – che la spina torna a essere pura e semplice familiarità: ecco la frazione delle Fiorine, mi dico, con le sue chiesette e i suoi prati; ecco la piana ondulata tagliata dal sole; ecco la collina di Crosio, ed ecco la sagoma bianca della basilica e i tetti rossastri del centro. Ecco, soprattutto, l'abbraccio delle montagne attorno all'altopiano, quell'abbraccio che ha determinato il nome della cittadina: **Clusone**, da *Clausus*, cioè luogo chiuso, spiazzo circondato da montagne.

Scriveva Pavese ne *La luna e il falò* che "un paese ci vuole, non fosse che per il gusto di andarsene via. Un paese vuol dire non essere soli, sapere che nella gente, nelle piante, nella terra c'è qualcosa di tuo, che anche quando non ci sei resta ad aspettarti". E ogni volta che torno a casa, immancabilmente, non posso fare a meno di chiedermi che cosa sia restato. Che cosa - a distanza di anni o decenni - sia mutato e che cosa, invece, nella cittadina della mia infanzia abbia mantenuto il suo potere di attrazione, la sua ruvida bellezza un po' decadente.

Un paese che cambia

Nell'aria vetrosa e limpida di una domenica pomeriggio di primissima primavera, il centro storico di Clusone è un intreccio lastricato di vie deserte, su cui affacciano negozi di abbigliamento e qualche alimentare, tutti chiusi. Le serrande sono abbassate, le luci spente, e aleggia per le stradine un silenzio che sa di surreale o di magico, a seconda dei punti di vista. Clusone città d'arte e turismo, così viene chiamata oggi: ma i turisti - e i locali - dove sono? Forse nei pochi bar aperti nonostante la calma piatta che permea il centro? Sono i bar storici, piccole oasi di luce e tepore da cui provengono acciottolio di stoviglie, risate, musica soffusa, chiacchiere sommesse: famiglie e giovani, qualche bambino, qualche anziana coppia elegante negli abiti della festa. Ma per strada zero totale, a esclusione di pochi freddolosi che accelerano il passo nel tragitto verso la chiesa, oppure verso il bar. Mi sento preda di una strana

stanchezza: è il paese-casa, mi dico, com'è possibile che in una decina d'anni sia cambiato tanto? Nei miei ricordi, la domenica pomeriggio c'erano fiumane di villeggianti, milanesi in vacanza, sciatori in rientro dopo la giornata sulle piste, compagnie di ragazzini a mangiare il gelato dopo la catechesi domenicale: e c'erano anche più negozi, un susseguirsi di baretti e pub affacciati su via Carpinoni o su via Nazzari, tavolini di fuori pure in inverno, piazza Uccelli e piazza Baradello come crocevia di compagnie e famiglie che passeggiavano prima della messa, e che si prendevano una cioccolata calda prima di arrancare per la ripida salita verso piazza dell'Orologio prima e verso la Basilica poi. Dov'è finita quella vitalità? "Beh, sai, dopo il Covid... Oggi c'è anche una manifestazione in un paese vicino", mi spiegano un paio di signori, quando chiedo il motivo di questo cambiamento. "E poi, da quando hanno spostato tanti dei negozi e dei locali sulla strada provinciale, il centro si è un po' svuotato...". Il cambio di asse della cittadina è una realtà oggettiva, non solo una percezione. Divisa in due dalla strada provinciale che collega Clusone al passo della Presolana, la cittadina si è storicamente sempre sviluppata nel suo centro, sulle pendici del monte Cimiero, un grappolo di case poggiate sul pendio come un velo da sposa attorno alla Basilica di Santa Maria Assunta, che domina dall'alto tutto l'abitato. È in centro che si trovano gli edifici storici, i monumenti, gli affreschi che hanno decretato a lungo la bellezza artistica di Clusone; ed è in centro che si è sempre svolta la vita sociale: il mercato del lunedì, le manifestazioni, le processioni, le "vasche" della domenica pomeriggio. A sud rispetto alla strada provinciale, laddove l'abitato iniziava a digradare progressivamente nella florida campagna della piana – un punteggiare di cascine, di campi quadrettati di granoturco, di filari di gelsi – c'erano invece il supermercato, le scuole elementari e medie, l'oratorio, il campo sportivo, i capannoni delle imprese locali. Oggi, invece, i recenti piani di urbanizzazione hanno portato a un proliferare di nuove costruzioni proprio a cavallo della strada provinciale, mentre il traffico di auto in direzione Presolana e Val di Scalve si è spostato sulla nuova strada costruita nella piana. Il risultato? Sono sorti nuovi supermercati, negozi e bar si sono

Il palazzo comunale di Clusone. Nella pagina a fianco: **vista sull'altopiano del Pizzo Formico.**

spostati sul nuovo asse e il centro è andato pian piano spegnendosi. Per chi ha visto questo mutamento, per chi tornando vede gli effetti di questo presunto "sviluppo", è un sordo dolore sottopelle: nessuno riuscirà mai a farmi credere che i nuovi e ingombranti edifici moderni abbiano la medesima magia delle strade del centro, degli affreschi sulle pareti esterne dei palazzi, delle linee morbide ed eleganti che hanno delineato il paese nel corso dei secoli, regalando a Clusone la fama di "perla della Valle Seriana".

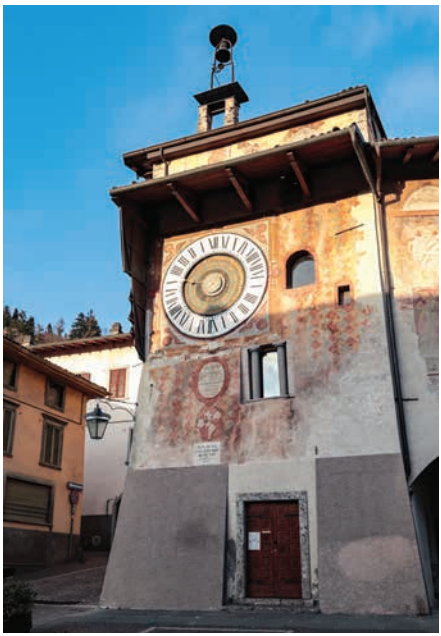
La perla della Valle Seriana

Dicevamo, gli affreschi. E che affreschi! Uno su tutti - il più famoso ma non certo l'unico - è quello del **Trionfo della Morte e della Danza Macabra** sulla facciata esterna dell'Oratorio dei Disciplini, edificio di origine medievale costruito dalla Confraternita dei Disciplini come sede del proprio ordine. Dipinto nel 1484-1485 e attribuito all'artista Giacomo de Buschis detto "il Borlone" (così come gli affreschi interni all'oratorio), è uno dei più completi in Europa su questa iconografia, che in un ghignare di teschi e susseguirsi di simboli ricordava agli uomini e alle donne del tempo l'inconsistenza della vita dinnanzi alla Grande Mietitrice e l'uguaglianza di ciascuno davanti a essa.

Un tema, quello del tempo che scorre, che è particolarmente caro alla città di Clusone, non tanto per un qualche gusto

del caduco ma soprattutto per la presenza dell'altro monumento fondante della città, il suo simbolo per antonomasia: l'**Orologio Planetario Fanzago**, di origine cinquecentesca e ancora funzionante con il meccanismo originale. Sito sulla facciata meridionale della torre del municipio cittadino (di origine medievale e recante sulla facciata diversi affreschi tardo gotici), l'orologio fu costruito nel 1583 da Pietro Fanzago e non si limita a segnare l'ora: tutt'altro! Il complesso meccanismo indica infatti anche i movimenti del sole e della luna, la durata del giorno e della

La facciata affrescata dell'Oratorio dei Disciplini. In alto: **scala occidentale della Basilica di Santa Maria Assunta.** Nella pagina a fianco, in alto: **Orologio Planetario Fanzago.** In basso: **interno della basilica.**



notte, i solstizi e gli equinozi, le costellazioni dello zodiaco, le lunazioni, i mesi e – infine – anche lo scorrere delle ore... Un prodigio di ingegneria meccanica che viene caricato a mano, ogni giorno, da circa quattrocento anni: la tradizione è ancora viva, e a tenerla viva è la famiglia Donadini, gioiellieri, il cui negozio è sito proprio in Piazza Orologio.

E ancora, la magnifica **Basilica di Santa Maria Assunta,** sorta in loco di un antico tempio romano dedicato alla dea Diana e riedificata diverse volte nel corso dei secoli fino a giungere alle sue sembianze attuali alla fine del Seicento: con il suo biancore marmoreo, i suoi alti porticati esterni e il sagrato affacciato sull'altopiano, è uno degli edifici più caratteristici e riconoscibili della città, oltre che più amati. È ricchissima di opere d'arte di pregio, tra cui per esempio l'altare disegnato dallo scultore Andrea Fantoni e realizzato dalla bottega Corbarelli di Brescia.

A volerle mettere in fila, le bellezze architettoniche di questa cittadina, ne uscirebbe una lunga collana: perché si dovrebbero citare anche l'austera **Chiesa del Paradiso** del XV secolo, la **Chiesa di San Defendente** eretta nel 1470 come segno devozionale durante una pestilenza e oggi angolo raccolto e intimo a due passi dal centro (e molto amato dai clusonesi), o ancora i numerosi palazzi nobiliari, residenze delle antiche famiglie che hanno segnato la storia clusonese, la sua appartenenza politica, i suoi moti civili... Come il meraviglioso **Palazzo Fogaccia** (residenza privata), oppure il **Palazzo Marinoni Barca,** fino a qualche anno fa sede della biblioteca comunale e oggi sede invece del MAT Museo Arte e Tempo (che custodisce in mostra opere di pittori locali e – soprattutto - rarissimi esemplari meccanici di orologi da torre di ogni epoca), o ancora, il **Palazzo Carrara Spinelli Maffei**, abitazione estiva della Contessa Clara Maffei che, in epoca risorgimentale,

La loggia affrescata del Palazzo Comunale.

divenne un vero e proprio salotto letterario, culturale e politico: qui transitarono infatti personalità quali Alessandro Manzoni o Giuseppe Verdi, oltre che numerosi esponenti dei moti risorgimentali italiani.

Anime molteplici

Chissà dove sono andate a finire, queste diverse anime che compongono Clusone. Forse sono rimaste nelle sue tradizioni? Il mercato del lunedì, per esempio, uno dei più antichi della Lombardia nonché l'unico a svolgersi anche al pomeriggio, e in pieno centro storico. Oppure la sfilata allegorica del Martedì Grasso, in cui sfilano i carri realizzati da gruppi folkloristici e oratori di tutta la valle. O ancora, forse vanno cercate nel fermento che ribolle – nonostante tutto – sotto una superficie oggi apparentemente sonnacchiosa: nel subentrare di molti giovani nella Turismo Pro Clusone, interessati a rilanciare il proprio paese sotto il profilo turistico e di intrattenimento, oppure nella valorizzazione del territorio circostante attuata insieme allo IAT della Valle Seriana. Nelle piccole imprese agricole e produttive che stanno prendendo il via negli ultimi anni, per salvaguardare produzioni locali e tornare un po' anche alla vocazione primigenia di Clusone, quella agricola.

Forse, mi rendo improvvisamente conto girando nel paese deserto, in questo vuoto domenicale che mi causa sofferenza va cercato non la Clusone che fu, ma quella che sarà: un cambiamento, inevitabile, per una cittadina di montagna alla ricerca della sua vocazione. Con un passato ricco e pesante e la responsabilità di declinarlo per il futuro. In che modo? Chissà. Magari trovando una quadra tra tutte queste anime molteplici: contadina e vagamente bohémienne, agricola e commerciale, cittadina di nobili e villeggianti, cuore dell'alta valle Seriana bergamasca, punto di riferimento per i paesi limitrofi, centro d'arte e potere, salotto d'arte e arena politica. Ce la farà, mi chiedo, questo luogo che è città per definizione ma paese per anima, a non restare indietro a se stessa nel tempo che fugge? Forse la risposta la troverò al prossimo viaggio. Al prossimo ritorno a casa.

› Clusone ‹

Inquadra il QR Code e porta
con te in viaggio curiosità, eventi
e informazioni utili per il tuo itinerario

ITINERARI

ROVIGO
da scoprire...
Vi aspettiamo

ROVIGO
CONVENTION & VISITORS BUREAU
MEET IN GREEN

TERRE tra adige e po

Rovigo Convention & Visitors Bureau
il partner ideale delle tue vacanze.

www.rovigoconventionbureau.com

La Via Spluga

di Marika Ciaccia

La Via Spluga è un antico sentiero a cavallo tra la Svizzera e l'Italia. Un percorso storico che consente di vivere un'esperienza di profonda immersione nel passaggio montano anche attraverso le piccole realtà locali incontrate lungo il cammino

Uno dei meravigliosi paesaggi lungo la Via Spluga.

Mi piace camminare, mi piace farlo ripercorrendo sentieri e strade storiche, dove prima di me sono passati migliaia di viaggiatori per secoli e secoli. Le Alpi sono la mia seconda casa, mi catturano per la loro bellezza e il fascino delle loro popolazioni. Così mi è sembrato interessante percorrere e descrivere come si sono unite due piccole ma importanti città delle Alpi, Thusis e Chiavenna. La **Via Spluga**, che le collega, rappresenta una splendida via storica nel centro delle Alpi.

Un po' di storia della Via Spluga

Già duemila anni fa rappresentava il collegamento tra la pianura Padana e il centro Europa. Genti, merci e idee passavano attraverso il valico, percorrendo il sentiero lungo circa settanta chilometri che unisce **Chiavenna** e **Thusis**. Poco più di duecento anni fa, a sud e nord del Passo dello Spluga, i signori dei Grigioni furono cacciati dalla Valtellina perdendo i possedimenti al sud. Nel tempo la via commerciale attraverso il Passo dello Spluga vide una fiorente crescita anche perché rappresentava la via più diretta da Monaco di Baviera a Milano. A partire dal secolo scorso si decise di chiudere il passo nel periodo invernale trasformando così la via della Spluga in un sentiero escursionistico.

Perché sia chiama Via Spluga?

La via prende il nome dal suo punto più alto, ovvero il Passo dello Spluga (2113 metri), che si trova immerso nelle Alpi centrali, proprio al centro di esse, quasi alla stessa distanza da Nizza e dall'inizio del bassopiano ungherese. Questo luogo è di particolare interesse anche in relazione alla storia primitiva: qui sono stati scoperti utensili di cristallo di rocca, quarzo, pietra focaia, residui ossei, e tracce di focolari che consentono di affermare che in queste zone, già nel paleolitico e mesolitico, circa diecimila anni fa, in estate cacciatori e nomadi si appostavano alla ricerca di camosci, cervi e marmotte. Nella progettazione di sentieri escursionistici, si dovrebbe evitare la costruzione di nuove vie e ripristinare le infrastrutture già esistenti, spesso non più utilizzate e in rovina, sia per motivi ecologici e ambientali, con interventi meno invasivi sul paesaggio, sia per motivi culturali.

L'escursione culturale è utile e permette di arricchire il puro camminare fine a se stesso di contenuti culturali, tradizionali e naturalistici, grazie al rapporto con la gente dei piccoli borghi attraversati e al patrimonio storico che ha contrassegnato il territorio.

Impressionante ponte tibetano, gola della Via Mala.

Suggerimenti pratici

Le tappe possono essere accorciate o allungate a piacere. Io ho percorso la Via Spluga in **quattro tappe**; prevederne cinque rende il percorso più comodo. Per affrontarlo serve un buon livello di allenamento e attrezzatura adeguata (oltre che rodata). Il periodo giusto va da giugno a metà ottobre: durante gli altri mesi dell'anno aumenta la possibilità di trovare neve, strade chiuse e molto freddo. La Via Spluga non è un percorso ad anello. Se si arriva con la propria auto si può parcheggiare nei centri urbani più grandi, tenendo presente che Thusis è più cara rispetto agli standard italiani. Io l'ho lasciata nel parcheggio vicino alla stazione di Chiavenna, nei pressi dell'Info Point e della fermata dei bus, per trovarla comodamente al ritorno. Da lì partono mezzi pubblici per raggiungere Thusis da cui potete cominciare il cammino in direzione sud (verso l'Italia).

Vitto e alloggio

Per informazioni sulle migliori strutture dove soggiornare tra una tappa e l'altra vale la pena rivolgersi al Consorzio per la Promozione Turistica della Valchiavenna:

sono pronti a dare informazioni preziose. Un consiglio per il mangiare: fermatevi negli alimentari dei paesi attraversati e provvedete in autonomia ai pasti.

Prima tappa: da Thusis a Andeer

Si parte da **Thusis**, ridente e ordinata cittadina svizzera dei Grigioni raggiungendo velocemente uno dei luoghi più pittoreschi quanto, un tempo, terrificanti: la **gola della Via Mala**. Questa tratta offre un percorso alternativo antico, la Via Traversina (25,5 Km, dislivello +1140 m / -880 m circa), che corre parallelo alla Via Spluga ma più in alto, regalando una vista panoramica davvero bella a fronte di qualche dislivello in più. La tratta termina nel villaggio di **Andeer**, con i suoi bei palazzi dipinti e le sue stradine selciate.

Da non perdere: le gola della Via Mala, Zillis con il suo museo e la Chiesa San Martino, i Bagni termali Andeer.

Dove ho alloggiato: Hotel Fravi (le terme sono al piano inferiore e la cena è squisita).

La gola della Via Mala

Il percorso turistico è stato messo completamente in sicurezza, è lungo poco più di un chilometro e si sviluppa sulla vecchia strada scavata nella roccia con uno strapiombo di ottanta metri sopra il torrente Reno Posteriore. La Via Mala, situata tra Thusis e Zillis, è una delle gole più impressionanti della Svizzera. Delimitata da pareti rocciose alte fino a trecento metri, questa gola in alcuni punti ha un'ampiezza di soli pochi metri. La discesa protetta è praticabile da aprile fino alla fine di ottobre.

In passato la Via Mala terrorizzava viandanti e mercanti di passaggio. È buia, incute timore ma nel contempo incanta. Dalla galleria della gola è possibile ammirare le "marmitte dei giganti", interessanti giochi di erosione della pietra prodotti dall'incessante levigatura e molatura del fiume. Tre ponti costruiti in epoca compresa fra il XVIII e il XX secolo congiungono questo stretto segmento della valle a un'altezza vertiginosa da cui si ha una vista mozzafiato sulle acque spumeggianti del fiume. C'è un punto informazione dove si paga il biglietto d›ingresso, e un ristoro. I giochi di colore dell'acqua, i vortici e le formazioni rocciose trasmettono una forte sensazione di bellezza naturale, che si è conservata intatta negli anni.

Seconda tappa: da Andeer a Splügen

Dallo splendido capoluogo della lingua romancia, particolare idioma neolatino, si raggiungono le belle e spumeggianti **cascate della Roffla** (il mio punto preferito sulla Via Spluga). Si riprende il cammino per salire lungo un sentiero che taglia i tornanti della vecchia strada; si supera l'autostrada grazie a una scala a chiocciola per poi entrare in un'abetaia d'alto fusto con un sentiero che sale e scende. Il percorso porta a **Sufers**, villaggio d'epoca carolingia, situato in una conca valliva orlata da montagne slanciate. Seguendo l'antica strada sterrata si arriva finalmente a **Splügen**, paese cresciuto nei secoli grazie ai commerci attraverso l'omonimo Passo. Anche questa tappa prevede un cammino di circa 20 di km, e un dislivello di circa +1080 m / -480 m.

Da non perdere: la Gola della Roffla.

Dove ho alloggiato: Hotel Alte Herberge Weiss Kreuz (hotel storico e bellissimo)

La gola della Roffla

La gola della Roffla, con le sue cascate, è visitabile grazie a una spettacolare mulattiera ricavata a mano nella roccia che si snoda tra impervie pareti di pietra stratificate e legate con malta, alternando gallerie intagliate nella nuda roccia.

Terza tappa: da Splügen a Isola

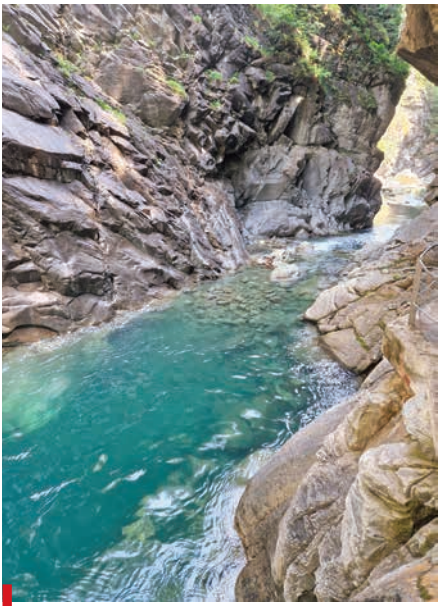
Praterie d'alta quota con vista mozzafiato sulle circostanti cime alpine, gallerie para valanghe, mulattiere selciate e ben curate: queste le caratteristiche di questo ampio percorso, impreziosito da profumate fioriture che dal villaggio di Splügen sale sul versante nord del Passo Spluga per giungere all'abitato di **Montespluga**, dove si respira l'atmosfera di un tempo antico. Durante questa tappa si raggiunge il confine italiano, e dal paesello di Montespluga l'itinerario prosegue sulla destra del bacino artificiale su pietraia e fiori, per arrivare a una delle due dighe. Da qui si può godere della vista speciale della **gola del Cardinello**: uno dei punti più memorabili. Si tratta di un canyon che venne ricavato in passato con un ingente opera di scavo, tra le rocce a sperone sopra la testa e la gola che sprofonda fino alle acque del torrente. La discesa richiede attenzione ma è abbastanza agevole e conduce alle baite di Sosta, Mottaletta con le sue deliziose baite in legno, e infine a **Isola**. Sono circa 19,5 km con un dislivello di circa +700 m / -900 m.

Da non perdere: l'Enoteca da Fausto a Montespluga, la più alta d'Europa!

Dove ho alloggiato: Locanda Cardinello. La vera attrazione di questo luogo, oltre alla bellezza e alla cucina tipica, è proprio il gestore Martino, che con la sua storia particolare e il carattere frizzantino tiene viva la struttura del 1722.

La gola del Cardinello

La gola del Cardinello deve il suo nome al vicino Monte Cardine. La realizzazione di una via percorribile venne creata dopo il 1709, con gallerie, parasassi e tetti para valanghe. Il Cardinello aveva già ucciso molti animali da soma, soldati e viandanti, e continuava a essere il tratto più pericoloso della Via Spluga. Il transito dell'esercito



La Gola della Roffla. In basso: **in cammino verso Isola.** Nella pagina a fianco, a sinistra: **scorcio del paese di Splügen.** A destra: **le cascate di Acquafraggia.**

francese nel 1800, nonostante l'incessante bufera, portò circa quindicimila uomini a Splügen. L'impresa comportò la perdita di molti soldati, travolti dalle scariche e scivolati nel precipizio.

Quarta tappa: da Isola a Chiavenna

Da Isola il percorso passa in una bellissima pineta, fino a **Campodolcino** per poi scendere lungo il torrente Liro e la **Val San Giacomo**. Si cammina lungo sentieri e prati, boschi di castagno e siti di interesse religioso e storico. A **Chiavenna** si giunge da un sentiero con una bella visuale su tutta la Valchiavenna; gli antichi terrazzamenti e i vigneti permettono di scorgere dall'alto la cittadina con un centro storico ancor ben conservato. Giunti finalmente a destinazione, l'emozione di aver portato a termine questo percorso vi pervaderà totalmente! Si cammina per circa 23 km, con un dislivello di circa -1100 m / +160 m.

Da non perdere: il museo Mu.Vi.S., ogni torrente che possa permettervi di fare un bagno rinfrescante, il Palazzo Vertemate Franchi, il Parco Paradiso.

Dove ho alloggiato: Hotel San Lorenzo (ma ci sono molte altre alternative).

Dove riposare alla fine della Via Spluga? Alle cascate di Acquafraggia!

Le cascate di Acquafraggia

Alte e potenti, le cascate di Acquafraggia sono immerse nella **Valchiavenna**, in Lombardia. L'intero percorso è formato da balzi e ponti che incantano anche i meno appassionati di meraviglie naturali. Tutto nasce da un lago posto in un punto della Alpi dove nascono fiumi che sfociano nel mare Mediterraneo, mar Nero e mare del Nord. Nella zona sottostante si trovano due vallate, una sui 2000 metri di altitudine e l'altra sui 1000 metri. Entrambe sono percorse da una serie di cascate: le più suggestive si trovano nel punto più basso,

che con il loro doppio salto colpiscono per maestosità. Da qui il nome di AcquaFraggia, *Acqua Fracta*, ovvero un torrente interrotto da innumerevoli cascate. Il cammino compie un **percorso ad anello** che porta tra sentieri di bosco e rocce con ferrate, fino a una terrazza panoramica da cui si ammira da vicino un potente getto della cascata. Il rombo e gli spruzzi d'acqua danno l'impressione di trovarsi all'interno il getto stesso. Affascinante la loro potenza distruttiva, che da centinaia di anni, imperterrita, funge quasi da monito: "avvicinati che ti schiaccio".

› Via Spluga ‹

Inquadra il QR Code e porta
in viaggio con te curiosità, eventi
e informazioni utili per il tuo itinerario

ITINERARI

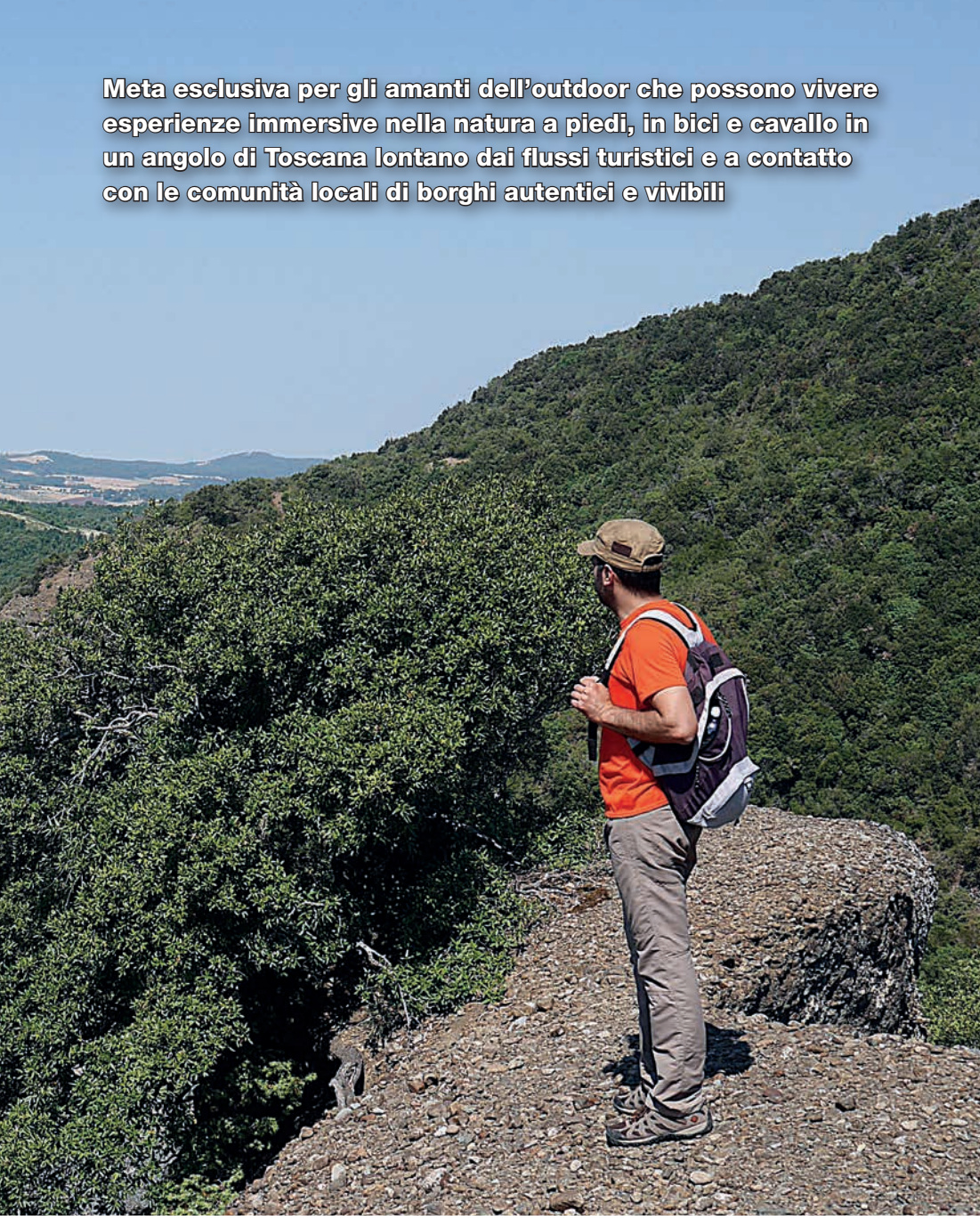
Fra TERRA e CIELO

di Enrico Caracciolo

In cammino verso il Castello dei Vescovi nella Riserva naturale di Berignone – Tatti.

Strade sconosciute svelano segreti di una Toscana che si racconta con infiniti silenzi e sconfinati orizzonti. Ci sono viaggi che regalano grandi emozioni e che vanno oltre le aspettative. La **Val di Cecina** è il paradiso per chi ama viaggiare muovendosi senza perdere mai il contatto con madre natura: a piedi, in bici, a cavallo. Lo spirito libero di questo territorio offre grandi opportunità agli amanti delle vacanze attive: turisti slow, escursionisti e sportivi trovano qui un enorme parco dove la natura e l'uomo hanno disegnato un paesaggio integro che genera spontaneamente un forte desiderio di scoperta. Siamo fuori dalle rotte convenzionali del turismo e qui la Toscana si trasforma in una terra incognita; un vero e proprio paradiso per l'outdoor. Aree naturali, foreste,

Meta esclusiva per gli amanti dell'outdoor che possono vivere esperienze immersive nella natura a piedi, in bici e cavallo in un angolo di Toscana lontano dai flussi turistici e a contatto con le comunità locali di borghi autentici e vivibili

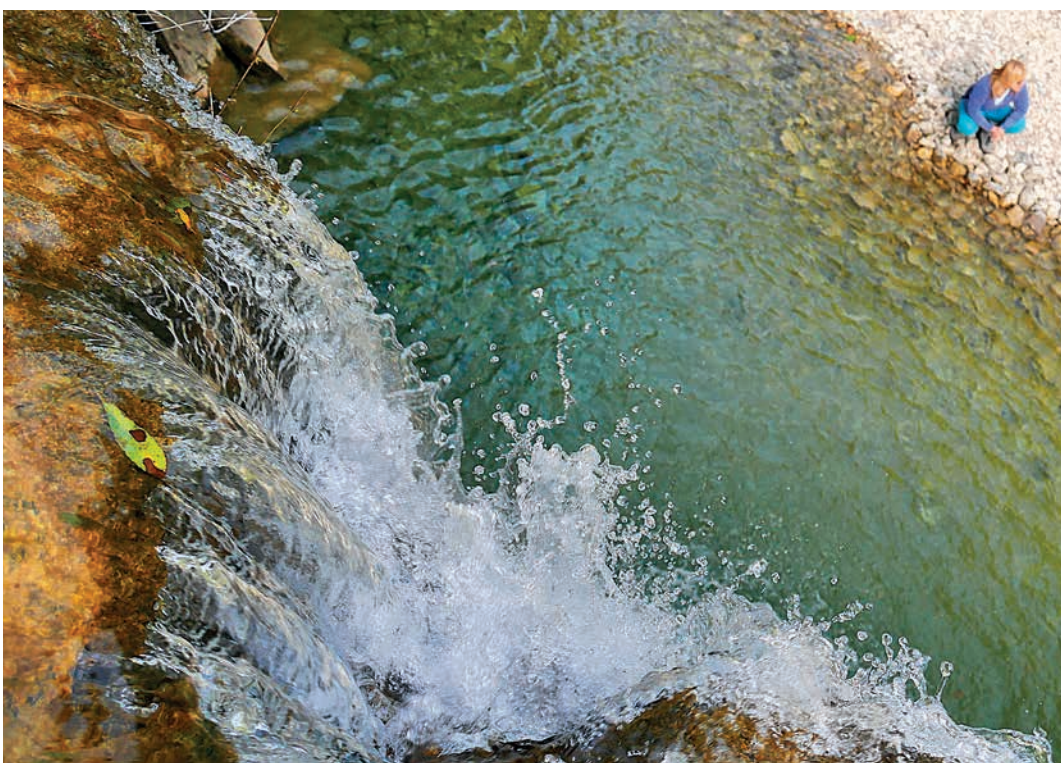


sorgenti, colline che si rincorrono come onde di terra e strade che disegnano traiettorie imprevedibili fra valli e crinali, borghi, pievi e rocche medievali.
Un viaggio nel cuore della Val di Cecina significa anche vivere un paesaggio umano di grande valore dove tutto è ancora a misura d'uomo. La quotidianità di paesi come Pomarance, Montecatini Val di Cecina, Monteverdi Marittimo è fatta di una straordinaria normalità. La spesa non si fa al centro commerciale ma si va dal macellaio, al forno e al negozio di alimentari dove ogni incontro è una storia da ascoltare. In un mondo che corre a velocità supersonica consumando tutto, qui si recupera l'equilibrio fra tempo e spazio al cospetto di una bellezza che ispira un profondo senso di sostenibilità.

Il percorso della vecchia ferrovia lignifera, fra i torrenti Sterza e Ritasso, nella Riserva naturale di Monterufoli-Caselli. Nella pagina a fianco, in alto: **l'Abbazia di San Pietro a Palazzuolo nei pressi di Monteverdi Marittimo.** In basso: **Riserva naturale di Caselli a Monteverdi Marittimo.**

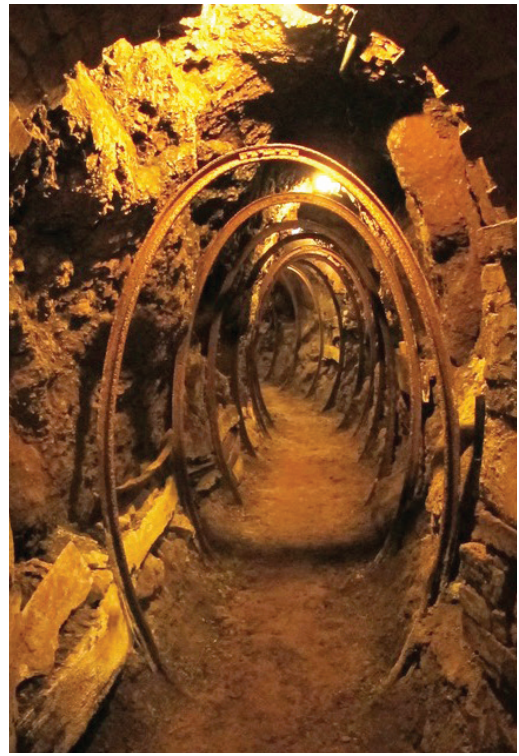
Pomarance è borgo affacciato su un pezzo d'Italia che si rivela con discrezione, accarezzando un paesaggio che sfiora la perfezione. Sulle colline che sentono il respiro del Mediterraneo e raggiungono con lo sguardo il profilo tagliente delle Apuane, ti assale l'emozione di scoprire i segreti di un territorio che invita al viaggio lento. Capiterà più volte di fermarsi, guardarsi intorno e sentire sulla pelle i brividi di luoghi tanto belli quanto sconosciuti. Dal crinale della collina di Pomarance si toccano con lo sguardo le pietre di Volterra e dell'austera e solitaria Rocca Sillana, sentinella millenaria che veglia su un paesaggio di grandissimo pregio con la foresta di Berignone, le valli del Pavone e del Cecina a due passi dal borgo medievale di San Dalmazio e gli splendidi ruderi della Pieve di San Giovanni di cui rimane solo una meravigliosa facciata immersa nel cielo. Micciano e Libbiano sono i borghi che affidano i loro segreti alla foresta di Monterufoli, polmone verde di quasi cinquemila ettari con boschi di lecci e querce, regno di cinghiali e carbonai. Villaggi per poche anime, isole raggiunte da strade improbabili che sfidano a braccio di ferro la forza di gravità. Montegemoli invece è la piccola "capitale" di un distretto rurale e di produzioni tipiche del territorio che raccontano un mondo antico fatto di poderi, pastori e contadini testimoni di valori identitari che resistono come fortezze al disvalore dell'omologazione. Montecerboli conserva tutto il fascino del Medioevo. È un piccolissimo borgo affacciato sulla Valle del Diavolo dove ogni porta potrebbe essere quella che fa pensare "un giorno verrei a vivere qui". Tappa fondamentale per entrare in contatto con la storia dell'energia geotermica in modo multimediale e conoscere le vicende umane che hanno segnato il territorio è il **Museo della Geotermia** a Larderello: propone un coinvolgente percorso che illustra l'utilizzo della geotermia dall'epoca etrusca, passando per il Medioevo e il periodo dello sviluppo industriale, fino alle contemporanee ricerche sulle energie alternative. Oggi la terra pomarancina ospita persone che con genio, cuore e mani riescono a produrre eccellenze importanti: dall'agnello pomarancino al pane di Montegemoli, passando per l'olio extravergine d'oliva, i vini, legumi, cereali e grani antichi biodinamici. La terra di Pomarance arriva lontano e la strada della geotermia che insegue la luce dell'ovest raggiunge Serrazzano e Lustignano, nidi d'aquila

che vivono di storia, grandi spazi e il fascino di un isolamento che racconta una Toscana intima e silenziosa. La strada della geotermia prosegue verso ovest annusando i profumi di Maremma a **Monteverdi Marittimo**, dove si apre la porta verso la costa e la Val di Cornia. Da queste colline lo sguardo viaggia lontano, come i sogni, fino all'isola di Montecristo. Un territorio integro disegnato dai corsi d'acqua dei fiumi Sterza e Massera che si inoltrano in boschi di lecci, castagni, querce da sughero e una vitale macchia mediterranea. La riserva naturale di Monterufoli-Caselli è un mondo incantato dove si cammina alla scoperta di magnifiche cascate e importanti tracce di archeologia industriale. Qui si respira la storia. Monteverdi Marittimo è un piccolo mondo fatto di vie "circolari" che abbracciano il borgo e "rughe" che si intrufolano con scalette, gradoni, archi e angusti passaggi nel suo cuore più intimo. Atmosfere medievali anche a Canneto, senz'altro uno dei borghi più belli e meno conosciuti della Toscana,



capolavoro di urbanistica e architettura medievale costruito su uno sperone di roccia. Due strade, una piazzetta, due porte d'ingesso, la Pieve di San Lorenzo e case-torri fortificate che costituiscono le mura di cinta. Poco lontano il vento sussurra echi di mistero fra i monumentali ruderi dell'antichissima Abbazia di San Pietro in Palazzuolo, scultura di pietra che racconta la forza dell'uomo e della natura.

La strada che arriva a **Castelnuovo di Val di Cecina** si dimena con curve e controcurve, scivola nel cuore di valli segrete, si arrampica verso le spalle boscose di un paesaggio perfetto. Il borgo si aggrappa alla collina che digrada con decisione verso la Valle del Pavone e regala un piccolo trekking urbano che svela uno dei centri storici più scenografici alternando vicoli, scale, passaggi nascosti a piazzette, cortili e balconate con vista mozzafiato sul bosco delle Carline e il fondovalle. Non distante Sasso Pisano, immerso tra fumarole, putizze e sorgenti calde è il punto di partenza per importanti



In bici sulla strada tra Volterra e Montecatini Val di Cecina. Nella pagina a fianco, in alto: **tunnel sotterraneo della miniera.** In basso: **l'area delle fumarole a Sasso Pisano.**

visite archeologiche verso l'*Antiquarium* e il complesso sacro-termale "Il Bagnone", di origini etrusche un tempo alimentato da sorgenti naturali.
La Val di Cecina diventa ampia e solare nei pressi di **Volterra** e **Montecatini Val di Cecina**, Chiara come l'alabastro, forte e resistente come le sue mura etrusche e medievali, fragile come i terreni franosi che scolpiscono le famose balze, precipizi accarezzati dalla luce dell'ovest, l'antica *Velathri* è un ponte verso il futuro. L'anima etrusca della città racconta la contemporaneità di un popolo visionario che cinque secoli prima di Cristo sfiorava gli equilibri e i valori sociali del terzo millennio. La grande bellezza della "città di vento e di macigno" naviga sulle onde di terra di Val d'Era e Val di Cecina. Piazze e botteghe, strade e creste tra Volterra e Montecatini Val di Cecina sono i segni d'arte di un paesaggio da vivere fra terra e cielo. Montecatini si aggrappa intorno alla sua grande torre e le antiche mura. Luogo di antica vocazione mineraria già in epoca etrusca, è legato alle antiche miniere di Rame di Caporciano, le più grandi d'Europa e attive fino all'inizio del secolo scorso. Qui è nata e ha preso il nome la società Montecatini, una delle maggiori industrie europee, confluita poi nella Montedison.
La storia è documentata nel Museo delle Miniere che – con il parco di archeologia industriale e il borgo minerario – offre a visitatori di ogni età l'occasione di un affascinante viaggio nelle viscere della terra fra pozzi e gallerie, per conoscere le tecnologie estrattive e le storie dei minatori.
Il viaggio a volo d'aquila sulla Val di Cecina merita due tappe indimenticabili: le pietre medievali di Querceto alle falde del monte Aneo e il borgo de La Sassa regalano magiche solitudini a due passi dal cielo.

Le aree naturali protette

Il carattere di profonda wilderness che convive con la discreta presenza dell'uomo è l'elemento identitario di questo territorio che offre grandi spazi e magnifiche esperienze agli amanti della natura. La **Riserva naturale di Monterufoli-Caselli** è la più estesa della Toscana e costituisce un capolavoro di biodiversità ambientale. Foresta

La Rocca Sillana domina a 360 gradi tutta l'area della Val di Cecina.

mediterranea, macchie sempreverdi, ambienti torrentizi e le "rocce verdi" (i caratteristici rilievi ofiolitici) sono l'ambiente che ospita orchidee selvatiche, una fauna molto ricca di ungulati (cinghiale, capriolo, daino e muflone), uccelli, insetti, rettili e anfibi. Antichi segni dell'uomo sono le carbonaie e le tracce di estrazione nelle miniere di rame sul torrente Linari o di lignite a Villetta. È in questa zona, e precisamente nei pressi di Poggio Castiglione e del podere Monterufolino, che si trovano le cave del prezioso Calcedonio di Volterra, pietra ornamentale che nel Cinquecento veniva lavorata presso l'Opificio delle pietre dure di Firenze. Da non perdere le escursioni alle cascate del fiume Sterza e il Sentiero Natura della vecchia ferrovia.

La **Foresta di Berignone** è un polmone verde caratterizzato dagli ambienti fluviali dei torrenti Fosci, Sellate, Pavone e il fiume Cecina. Lepri, cinghiali, istrici, donnole, faine, tassi e mufloni popolano la riserva naturale che è anche la "casa" di tanti rapaci e una tappa per molti uccelli migratori. In passato boscaioli e carbonai procuravano qui le riserve di legname per attivare le caldaie di evaporazione delle saline di Volterra. I ruderi della Torraccia (o Castello dei Vescovi) raccontano di un passato importante quando i vescovi di Volterra vi amministravano la giustizia e coniavano moneta. Il lungo declino della fortezza inizia nell'ultimo anno del XIV secolo, quando fu occupato dalle truppe senesi. La **Riserva naturale di Montenero** situata sulle colline dell'Alta Valdera, nei pressi di Volterra, si estende sulle pendici settentrionali di Monte Nero (508 metri), impervio rilievo posto alle spalle della famosa Villa di Ulignano. L'impatto visivo regala un'improvvisa isola boscata con squarci di ambienti rupestri fra le vaste aree agricole delle morbide colline circostanti: la zona è riconosciuta dall'Europa come Zona Speciale di Conservazione.

Valdicecina Outdoor per tutti

Tutte le possibilità per scoprire la Val di Cecina a piedi, in bici e a cavallo sono ben descritte sul sito e app www.valdicecinaoutdoor.it: i tracciati sono scaricabili con mappe, altimetrie, descrizioni e tracce GPX e KML. Tutti i percorsi si possono affrontare in autonomia e si differenziano per livello di difficoltà da facili a impegnativi. Valdicecina Outdoor è anche il punto di riferimento più indicato per organizzare escursioni guidate e individuare i contatti utili per muoversi sul territorio. Turisti, escursionisti e sportivi hanno così la chiave giusta per esplorare e vivere questo meraviglioso territorio.

Contatti utili

Val di Cecina Outdoor: www.valdicecinaoutdoor.it (sito e APP), Facebook e Instagram: valdicecinaoutdoor
Ufficio Turistico di Pomarance: tel. 0588.62089, ufficioturistico@comune.pomarance.pi.it

DAL 20 MARZO 2023

IN EDICOLA IL TERZO NUMERO

e dovere

La nuova rivista dedicata al piacere di fare movimento

Che attività fare, come, quando e dove praticarla con i consigli dei maggiori esperti del settore.

MUOVERSI PER IL TUO BENESSERE.

WWW.MUOVERSIMAGAZINE.IT

Il Cammino di
FEDE e SOLIDARIETÀ

di Scilla Nascimbene

Un sentiero di campagna nei pressi di Volta Mantovana.

Un percorso tra prati e cielo, avvolti dal profumo dei fiori e delle erbe selvatiche, sostando nel silenzio dei piccoli oratori campestri o in basiliche che custodiscono tesori dell'arte. Tra vigne, torbiere e borghi, torri e castelli, attraverso una natura generosa, come la sua gente che ha dato vita a grandi santi e a un'idea che ha cambiato la storia

Una goccia cade increspando la superficie dell'acqua e quelle parole, dipinte sul fondo della vasca, appaiono tremule e poco chiare. La campana ha appena finito di battere i rintocchi per annunciare il mezzodì, con quasi venti minuti di ritardo. "La campana suona al mezzogiorno del luogo, quando il sole è esattamente al meridiano", mi dice Giovanni. Mi sporgo, avvicinandomi al fondo della vasca fino a leggere la scritta: **Il tuo volto Signore io cerco**. "Le verità sono spesso nascoste", spiega Giovanni, "dobbiamo usare il pensiero per andare in profondità. La goccia che cade e increspa l'acqua rappresenta la speranza che non muore mai".

Quell'intimo oratorio campestre, in località Bezzetti, a Volta Mantovana, è un luogo di forte devozione e il vescovo di Mantova che lo aveva benedetto nell'anno giubilare, monsignor Egidio Caporello, si recava spesso a pregare per ritrovare se stesso. Lo aveva confidato a Giovanni: l'architetto Giovanni Zandonella Maiucco, che quella piccola chiesa, dedicata alla Madonna del Carmine, l'ha progettata e costruita con l'aiuto e l'entusiasmo di tutti gli abitanti del borgo. Giovanni è convinto che l'architettura non siano i muri, ma lo spazio che questi raccolgono, e in quello spazio, attraverso la luce e il silenzio, ci si avvicini all'Altissimo.

Tutto è nato dalla spontaneità della gente, nel 1996, quando una comunità rurale, fatta dagli ultimi contadini che avevano vissuto quella terra da sempre, ha deciso di costruire un oratorio nuovo. La chiesa e il campanile sono disegnati nel rispetto di una rigida geometria, partendo dal ritmo ternario.

Accanto, un cipresso, che si innalza nella sua verticalità, è una delle piante del "Giardino dell'Eden", un progetto che prevede la messa a dimora di tutti gli alberi citati nella Bibbia, affiancati dai brani in cui vengono menzionati. Sotto il cipresso trova riparo un'edicola della Via Crucis, disegnata da Giovanni e che sviluppa le sue forme dal cubito ebraico: la croce, il lumino e uno spazio per nascondere e scambiarsi le cose, come

facevano i suoi nonni, che si scrivevano le lettere d'amore e le mettevano in un buco di un gelso. Al centro, una bellissima formella, realizzata da un abitante del posto. "Era andato in pensione", mi racconta Giovanni, "di mestiere faceva il meccanico e il collaudatore di marmitte. Durante una messa, gli avevo confidato che mi sarebbe piaciuto trovare un artista per realizzare le formelle, ma la comunità non aveva più fondi. Lui non mi ha detto nulla e un giorno mi ha portato le quattordici formelle della Via Crucis che aveva scolpito per noi".

Accanto a ogni edicola, oltre all'albero e ai fiori spontanei, un masso erratico racconta la storia geologica del territorio: una zona morenica, in cui le glaciazioni hanno determinato il trasporto di grandi massi provenienti dall'area trentina, dal veronese e dal bresciano. Il masso serve al pellegrino per sedersi e per mangiare,

L'architetto Giovanni Zandonella Maiucco accanto alla prima edicola della Via Crucis, località Bezzetti. In basso: **a Goito, lungo le rive del Mincio.** Nella pagina a fianco, in alto: **il piccolo oratorio campestre della Madonna dei Marchi, Volta Mantovana.** In basso: **Il borgo di Castellaro Lagusello.**

Palazzo Guerrieri Gonzaga, Volta Mantovana. In basso: **il Castello di Volta Mantovana.** Nella pagina a fianco, a sinistra: **l'altare maggiore e la cupola della Basilica di San Luigi Gonzaga, Castiglione delle Stiviere.** A destra: **la Cappella della Beata Paola, chiesa parrocchiale di Volta Mantovana.**

in ogni stagione, i frutti del Giardino dell'Eden e degli alberi da frutta che sono stati piantati.

Le iniziative del Giardino dell'Eden e della Via Crucis rimangono chiuse nei confini di quella piccola frazione, finché Giovanni decide di scrivere un libro per raccontare tutto quello che i "Cittadini Comunità Bezzetti" avevano realizzato: *Una Via Crucis nel Cammino di fede e solidarietà*, con un'introduzione redatta dal vescovo, alcune preghiere e i commenti delle stazioni, scritte da quattordici preti di paese. Ed ecco che un giorno arriva l'idea di realizzare la quindicesima stazione, quella della Resurrezione. Per commentarla all'interno del libro era necessaria una persona autorevole. "Telefono al mio amico prete" mi racconta Giovanni. "Dove sei?" chiede all'amico.

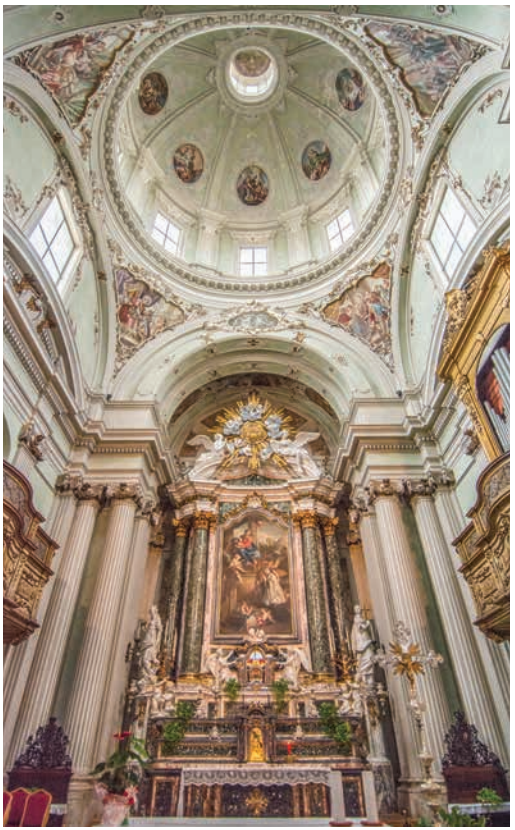
"Sono a Gerusalemme" gli risponde.

"A Gerusalemme? Senti, fai scrivere il commento della Resurrezione a qualche prelato di lì!". La richiesta, inizialmente non accolta come una buona idea, viene poi riportata al segretario del patriarca. Dopo due mesi, a Corte Bezzetti, arriva - con tanto di sigillo - l'intervento scritto del patriarca di Gerusalemme da inserire nel libro, unitamente ai commenti degli altri preti. La comunità è incredula e commossa. Come segno di ringraziamento, Giovanni pensa di regalare al patriarca una formella uguale a quella della quindicesima stazione. Poi decide di inviargli l'originale: "Il giorno di Pasqua, quando le donne sono andate al sepolcro, lo hanno trovato aperto e Cristo non c'era", mi spiega Giovanni. "Quando la

gente passerà di qui e si fermerà davanti alla quindicesima stazione, la troverà vuota". Il patriarca scrive nel suo commento: "È un Mistero che la nostra mente non può comprendere né spiegare. Può essere solo accolto e custodito nel cuore, con fiducia e amore".
Oggi la formella di Corte Bezzetti che rappresenta la Resurrezione è appesa fuori dal patriarcato di Gerusalemme, collegando così due mondi: quello calpestato da Cristo e l'altro, che ne ripercorre la memoria. "Noi vediamo solo ciò che sappiamo" conclude Giovanni "pertanto chi passa da questi luoghi vedrà ciò che sa. Per tutto il resto deve affrontare l'impervio percorso della ricerca".

Sulle orme della fede e dell'umanità

È il 26 settembre 1813. Un tripudio di festa e un accorrere sorprendente di devoti, sbucati da ogni contrada del mantovano, accoglie la Beata Paola, restituita alla sua gente e alle sue colline quando si vendemmia e si raccolgono i frutti della terra. "Va' a Monastero di Santa Lucia: là troverai ciò che cerchi, la tua divina Madre e il tuo divino Sposo". Tutto era iniziato così. Più di trecento anni prima. Da quel richiamo che Paola ripetutamente sentiva dentro di sé.
Era nata nel 1443 in una frazione di Volta Mantovana, da una famiglia benestante molto religiosa e vicina alla corte dei Gonzaga di Mantova. Fu in quella città che Paola, all'età di quindici anni, entrò nel Monastero di Santa Lucia, vestendo l'abito delle clarisse per cinquantasei anni, nella pace che le proveniva dall'aver finalmente trovato ciò che la misteriosa voce le comunicava fin dall'inizio del suo cammino. Da oltre duecento anni il suo corpo, ancora con alcune parti molli, è custodito nella parrocchiale di Volta Mantovana, nella cappella della Beata Vergine del Rosario, diventata per tutti la Cappella della Beata Paola. "Era una donna modesta nel parlare, piacevole nel conversare e discreta nel consigliare", scrive un suo biografo, riportando una testimonianza dell'epoca. Il convento di Santa Lucia era infatti divenuto famoso nel mantovano proprio per la presenza di quella suora: la gente accorreva per poterle parlare;



persino i Gonzaga le facevano visita per chiederle consigli e preghiere. Paola, impegnata anche nella burocrazia del monastero, era soprattutto dedita ai bisognosi e agli infermi. Molti furono i guariti per la sua intercessione. Prima e dopo la morte. La sua santità, già nota quando era in vita, non è ancora stata proclamata dalla Chiesa, ma i fenomeni prodigiosi e straordinari testimoniati legati alla Beata Paola sono tanti e a Volta Mantovana la sua venerazione non si è mai spenta.

L'Alto Mantovano è terra di santi e di tanta umanità: nel momento in cui è stato chiesto aiuto in quella terra, la gente non si è mai risparmiata, nemmeno quando le condizioni di salute non lo permettevano. Così era successo a Luigi Gonzaga, nobile di Castiglione delle Stiviere, che aveva abbandonato, contro il volere del padre, i privilegi del potere per servire Dio. Nonostante le sue condizioni fisiche fossero molto compromesse, Luigi non aveva esitato a soccorrere un appestato. Si ammalò senza più guarire ma, come scrive alla madre nella sua ultima lettera, "La carità consiste, come dice san Paolo, nel rallegrarsi con quelli che sono nella gioia e nel piangere con quelli che sono nel pianto […] Perciò, madre illustrissima, desidero che tu e tutta la famiglia, consideriate la mia partenza come un evento gioioso". Era ancora in vita Marta Tana, nel 1605, quando suo figlio Luigi (oggi patrono mondiale della Gioventù) fu beatificato, a meno di quindici anni dalla morte. Era stata la donna ad avvicinare il giovane Luigi alla fede, chiedendo per lui la grazia e la guarigione quando il figlio era ancora molto piccolo, raccolta in preghiera davanti alla Madonna della Rosa, nell'intima chiesa dell'Eremo della Ghisiola, sulla strada che da Castiglione delle Stiviere conduce a Desenzano. In quest'ultimo borgo, sulle rive del Lago di Garda, Sant'Angela Merici, aveva trascorso la sua vita da laica, dedicandosi a impartire l'istruzione religiosa alle giovani ragazze. Il 25 novembre 1535, Angela scelse ventotto vergini e pose le fondamenta dell'ordine delle Orsoline in una piccola casa a Brescia. Morì il 27 gennaio 1540, quando la Compagnia contava circa centocinquanta figlie. Il suo corpo è sepolto nella chiesa bresciana di Sant'Angela Merici. Fu beatificata nel 1768 e canonizzata nel 1807 da Pio VII. Sant' Angela è patrona secondaria della Diocesi di Brescia dal 24 gennaio 2010.

L'attenzione alla persona, una profonda umanità e uno spirito di accoglienza sono valori che caratterizzano la vita dei santi di questi luoghi. Ma non solo quella dei santi. Se n'era accorto un giovane imprenditore ginevrino, Henry Dunant, arrivato a Castiglione delle Stiviere il 25

La pala d'altare con la Madonna della Rosa, Eremo della Ghisiola, Castiglione delle Stiviere. In basso, a sinistra: **gruppo marmoreo del XIV sec. Madonna con Bambino. Chiesa Parrocchiale di Pozzolo sul Mincio.** A destra: **affresco nella chiesa della Ghisiola, Castiglione delle Stiviere.** Nella pagina a fianco: **statua della Madonna a Desenzano.**

giugno 1859, il giorno successivo alla Battaglia di Solferino, uno degli scontri più sanguinosi della storia europea: oltre trecentomila soldati si erano scontrati e circa centodiecimila erano caduti sul campo, in sole quattordici ore. Dopo quella tragedia, continue processioni di carri agricoli trasportavano in paese migliaia di feriti. Fu la dedizione delle donne castiglionesi, che per prime offrirono aiuto e cure a quei poveri soldati, senza badare al colore delle loro uniformi, a colpire profondamente Dunant. Tralasciando i suoi affari, egli cercò di aiutare a organizzare i soccorsi in tutto il paese, che si era trasformato in un grande ospedale da campo. Tornato a Ginevra, Dunant raccontò questa esperienza nel libro *Un ricordo di Solferino*, che fece il giro dell'Europa e convinse molti sovrani e autorità a condividere l'idea di dare vita a un'organizzazione internazionale di soccorso, la cui neutralità fosse riconosciuta da tutti gli Stati. Grazie a ciò, nel 1863 ebbe luogo la prima Conferenza Internazionale di Ginevra che portò alla nascita della Croce Rossa e gettò le basi del Diritto Umanitario Internazionale.

Mappa del Cammino di Fede e Solidarietà. Nella pagina a fianco, in senso orario: **in cammino verso Cavriana; la torre dell'orologio, Castellaro Lagusello; la Basilica di San Luigi vista dalla Torre dell'orologio, Castiglione delle Stiviere.**

Il percorso e il tema del Cammino

Il **Cammino di Fede e Solidarietà** è un itinerario ad anello di circa 100 km in 12 tappe (da paese a paese), più 70 Km di varianti, percorribili preferibilmente in primavera o in autunno, a piedi o in mountain bike, su strade a bassa percorrenza e sterrate. Il percorso unisce gli 11 comuni membri dell'Associazione Colline Moreniche e i comuni di Lonato, Desenzano e Peschiera del Garda, sotto l'emblema di un unico tema: quello della spiritualità e della solidarietà civile. Il Cammino è pensato per portare il pellegrino e il visitatore all'esperienza diretta della conoscenza dei luoghi di nascita e di vita di tre grandi Santi: San Luigi Gonzaga a Castiglione delle Stiviere, Beata Paola Montaldi a Volta Mantovana e Sant'Angela Merici a Desenzano del Garda.

Il tema principale del cammino, quello religioso, è arricchito dalle bellezze paesaggistiche, artistiche e culturali

- Volta Mantovana / Volta Mantovana - Monzambano / Goito - La Sacca / Guidizzolo - Cavriana / Cavriana - Solferino / Monzambano - Pozzolengo / Pozzolengo - Torre di San Martino.
Innesti: Marmirolo - Marengo / Peschiera - Ponti sul Mincio.

CAMMINO DI FEDE E SOLIDARIETÀ

COLLINE MORENICHE DEL GARDA

del territorio. In queste terre è nata l'idea della Croce Rossa nel 1859, dal suo fondatore Henry Dunant. L'inaugurazione del Cammino si è tenuta il 21 giugno 2022, in occasione dell'anniversario della morte di San Luigi Gonzaga. La segnaletica si compone di segnali marroni su cui è riportato il logo, che richiama sia la Pietà Rondanini di Michelangelo Buonarroti, sia la statua che raffigura San Luigi Gonzaga che soccorre un appestato di Antonio Carminati.
Tappe: Desenzano - Castiglione - Solferino - Medole - Guidizzolo - Goito - Pozzolo - Volta Mantovana - Cavriana - Monzambano - Ponti sul Mincio - Pozzolengo - Desenzano.
Varianti: Castiglione - Medole / Goito

Castiglione delle Stiviere e il patrono mondiale della Gioventù

Nel 1991 Papa Giovanni Paolo II, in visita a **Castiglione delle Stiviere**, celebrò San Luigi Gonzaga come uno dei santi più amati dal mondo cattolico. Nella città sono presenti molteplici tracce della sua esistenza, tra cui una stele situata tra le mura del castello che indica il punto esatto in cui il Santo venne alla luce. La Basilica di San Luigi, che si erge nell'omonima piazza, fu eretta tra il 1608 e il

1625 per la volontà del fratello del Santo, Francesco Gonzaga. Ultimata nel 1727, la chiesa custodisce, in una teca dell'altare maggiore, la preziosissima reliquia del suo cranio e, in una cappella laterale, le spoglie delle sue tre nipoti, le fondatrici del Collegio delle Vergini.
Un altro monumento correlato a Luigi Gonzaga è il Duomo (riedificato nel 1761), nel quale il futuro Santo ricevette il Battesimo e la Prima Comunione e all'interno del quale è sepolta la madre Marta Tana. A circa un chilometro da Castiglione, sulla strada statale che porta a Desenzano del Garda, si trova il Convento di Santa Maria, ex dimora di campagna della famiglia del Santo e rilevante sito archeologico di epoca etrusca e romana. La storia narra che Luigi Gonzaga si ritirò proprio in questo Convento nel 1854, dopo che il padre gli proibì di abbracciare la vita religiosa.

Il Museo Internazionale della Croce Rossa

Il museo è stato allestito nel 1959 a Castiglione delle Stiviere, a testimonianza del fatto che, cento anni prima, proprio in quel luogo, Henry Dunant, diede vita al più importante sodalizio umanitario laico diffuso nel mondo. La Croce Rossa Internazionale, istituita a Ginevra nel 1863, conta 188 nazioni aderenti e milioni di soci in tutto il mondo. Ogni anno, nell'ultima settimana di giugno, con una fiaccolata che collega Solferino a Castiglione delle Stiviere, volontari e sostenitori ricordano lo spirito e gli ideali di questa associazione. Cimeli, strumenti chirurgici, attrezzature sanitarie, divise, mezzi di soccorso, stampe e documenti testimoniano le origini e l'evoluzione di Croce Rossa e i progressi della moderna scienza medica, lo sviluppo e l'organizzazione dei soccorsi e la nascita del Diritto Umanitario Internazionale. Il museo conserva l'originale della prima edizione del libro di Henry Dunant *Un Souvenir de Solferino.* Pubblicato nel 1862, il libro è ancora oggi tra i più tradotti al mondo. Sempre al museo è esposta una delle più importanti collezioni europee di lettighe trainate a mano e a cavallo, databili tra la metà e la fine dell'Ottocento e due fra le più antiche ambulanze d'Italia: una FIAT 507 a 4 cilindri del 1929 e una FIAT 521 a 6 cilindri del 1930. Una collezione documenta la nascita del Corpo delle Infermiere Volontarie, note in Italia come crocerossine, e il loro fondamentale

Museo Aloisiano, Castiglione delle Stiviere. In basso, da sinistra a destra: **tempietto in ebano e argento; suppellettili di valore e lettera autografa di S.Luigi al fratello (1590), Museo Aloisiano.** Nella pagina a fianco, in alto: **memoriale di Croce Rossa, Solferino.** In basso: **lettighe da soccorso ippotrainate e barella a spalla per il trasporto dei cadaveri alle fosse comuni, usata nella Battaglia di Solferino, Museo Interazionale della Croce Rossa, Castiglione delle Stiviere.**

contributo in tempo di guerra e di pace, poiché artefici delle prime campagne di educazione igienico-sanitaria promosse da Croce Rossa nell'ambito di un programma di prevenzione e assistenza rivolta alla popolazione. È inoltre visitabile la mostra permanente "L'Umanità in guerra", dedicata alle attività del Comitato Internazionale della Croce Rossa nel mondo e la Campagna Nazionale CRI per l'abolizione delle mine antiuomo.

Il Museo Storico Aloisiano

Le ampie sale al piano nobile del Collegio femminile delle Vergini di Gesù, fondato nel 1608 dalle tre nipoti di S. Luigi Gonzaga a Castiglione delle Stiviere, accolgono il **Museo Storico Aloisiano**. Cinzia, Olimpia e Gridonia Gonzaga seguono l'esempio dello zio e costituiscono una congregazione di giovani nobildonne che dedicano la loro vita alla preghiera, all'educazione delle ragazze

e al soccorso dei poveri. Per accedere al collegio era necessaria una ricca dote di denaro e corredo personale, mobilio e vari suppellettili, che oggi costituiscono il patrimonio del museo. Sono esposti anche oggetti di notevole valore, come i dieci paramenti confezionati in oro e argento con tessuti del '600 e '700 e l'Orologio di San Luigi, realizzato nel 1567 dalla mano di Jan Valin. Il raffinato cimelio a forma di tempietto rinascimentale, restaurato e funzionante, fu donato alla madre Marta Tana, allora in attesa del suo primogenito. Pregevole l'arredo del refettorio, opera settecentesca di artigiani locali, e la collezione di stoviglie in peltro, tra le più importanti d'Italia.

Museo della Sposa

Broccati di seta, pizzi di Bruges, ricami con fili dorati, manciate di diamanti, veli con mimose e fiori ricamati a mano: il **Museo della Sposa** è una galleria d'arte moderna del costume di fama internazionale, in cui sono esposti abiti contemporanei che hanno sfilato sulle passerelle del mondo, mostrando l'eccellenza del Made in Italy e testimoniando il lavoro che più di cento donne hanno svolto in un trentennio. Inaugurato nel 2018 da Kathleen Kennedy Townsend a Castiglione delle Stiviere, il museo è il coronamento della carriera di Lucia Zanotti Kissing come Direttrice Artistica di Atelier Aimée. "L'abito da sposa è un sogno, non è soggetto alla moda: ogni sposa ha il 'suo' abito e il proprio stile". Seguo Lucia attraverso il museo: mille metri quadri con trecento manichini disposti su passerelle, che rappresentano alcuni momenti delle sfilate realizzate in Italia e nel mondo. "Io ero la direttrice creativa

La collezione di Barbie in abiti da sposa confezionati con tessuti e ricami preziosi. Nella pagina a fianco, in alto: **Lucia Zanotti.** In basso: **gli abiti della collezione Castello Borromeo, Museo della Sposa, Castiglione delle Stiviere.**

dell'atelier. Avevo quattro stiliste e dieci modelliste; eravamo in centocinquanta. Ho sempre avuto il desiderio di fare un museo, per questo conservavo alcuni abiti di ogni sfilata. Ho allestito il museo per rappresentare il lavoro delle mie collaboratrici donne, quasi tutte madri e mogli che facevano tanti sacrifici per venire a lavorare da noi; senza di loro non avremmo potuto realizzare tutto questo". Sessanta sfilate con più di cento abiti ciascuna. Tremila i modelli creati che hanno vestito più di trecentomila spose, tra cui quattro nipoti di Robert Kennedy. "Ogni abito esposto ha la sua storia. Questo è di Kathleen Kennedy: lo ha donato al museo. Kathleen è la prima degli undici figli di Robert Kennedy. Si trovava a Venezia, ospite a un matrimonio in cui la sposa indossava un nostro abito. Mi ha detto che aveva quattro figlie e che quando si sarebbero sposate avrebbero scelto un mio modello. Kathleen aveva studiato arte a Firenze: capiva il segno italiano di un abito. Cinque anni dopo, la prima figlia è andata nel nostro atelier di New York in Park Avenue e ha preso, in bianco, l'abito qui fotografato in azzurro, che poi ha regalato al museo. Siamo stati invitati al matrimonio a Washington, nella sede femminile del Partito Democratico e la mattina dopo eravamo nella casa di Robert Kennedy come ospiti per il brunch della domenica. Nel giro di dieci anni ho vestito tutte le sue quattro figlie. Io vengo dalla moda, dove tutto sembra effimero; invece c'è tanta ricerca e io stessa ho sempre studiato i grandi sarti. Vengo dal mondo del colore e per le mie collezioni sono sempre partita da un colore, anche se poi l'abito era venduto più spesso in bianco seta". Ed ecco le acque marine e i turchesi per i matrimoni sul mare, il glicine, i verdi, o gli abiti cosparsi da manciate di diamanti con la forma degli anelli di fidanzamento; la grotta degli ori con gli abiti delle spose arabe. Modelli ispirati all'alta moda, alla Primavera del Botticelli, a Boldini, pittore della Belle Époque, e a personaggi famosi, come Marilyn Monroe, Audrey Hepburn, la regina Maria Antonietta, la Principessa Sissi, Lady Diana. Ai gioielli di Bulgari, che negli abiti diventano ricami. "Ogni sei mesi dovevo inventarmi qualcosa di nuovo e superare sempre me stessa e quello che avevo già fatto".

Il museo è uno spazio multi-didattico visitato da tante scuole di ogni ordine e grado tra cui quelle di moda, poiché frutto di oltre trent'anni di lavoro e di sdifettamento, in cui ogni abito veniva sempre migliorato: studentesse, sarte e modelliste possono ammirare le tecniche ricercate di disegno, modellismo e sartoria. È anche un racconto del dietro le quinte delle sfilate e dei servizi fotografici e vi sono esposte numerose gigantografie realizzate da fotografi illustri. Nel museo sono conservate quaranta copertine delle sessanta pubblicate nel mondo con gli abiti di Lucia Zanotti e l'unica collezione al mondo di 80 Barbie vestite con abiti da sposa confezionati con tessuti e ricami preziosi. Nel salone dedicato alle sfilate degli abiti in bianco e nero, vengono proiettati dieci minuti di cinema con filmati che raccontano i matrimoni delle principesse e dei Kennedy, mentre Lucia offre dei confetti. Ci si siede, si guarda e si sogna.

Gli uccelli del Parco del Mincio

Il Cammino di fede e solidarietà attraversa, in alcune tappe, le splendide aree naturali del **Parco del Mincio**, venendo a contatto con la sua straordinaria varietà di uccelli: circa trecento specie tra nidificanti, stanziali, migratrici o di passo, tra cui anatre, oche, cigni, aironi, svassi, folaghe, cormorani, limicoli, gabbiani e strolaghe.

I portali di Medole

Austeri, di matrice lombarda, ma anche decorati con modanature ricercate di gusto rococò.

I portali marmorei sono una peculiarità architettonica del luogo e nel **borgo di Medole** trovano un particolare risalto per il considerevole numero in rapporto alle dimensioni dell'abitato, per la ricchezza dei particolari, per l'imponenza e la singolarità dei disegni, differenti in ogni esemplare. Costruiti dal XVII al XIX secolo con il marmo bianco delle vicine cave bresciane e veronesi, i portali medolesi, spesso blasonati, si evidenziano come ornamenti delle sobrie facciate di palazzi, ma soprattutto come manifestazione scultoree degne di un raffinato collezionismo, segno di concorrenzialità tra le stesse famiglie.

La pala del Tiziano

Indubbiamente un regalo di tutto rispetto. Per ringraziare i medolesi, o per acquietarne gli animi, Tiziano aveva loro regalato una pala, con tanto di cornice dorata e intagliata, destinata alla chiesa di Santa Maria del Dosso, l'attuale parrocchiale. Il figlio Pomponio, all'età di sette anni era stato infatti nominato parroco di quella chiesa, grazie a un beneficio che lo stesso Tiziano aveva chiesto al Duca di Mantova. Per ben trentaquattro anni il pittore si era intascato le rendite della parrocchia, ma la cura delle anime era stata affidata a un altro curato,

Portali di Medole. In alto: **uccelli nel Parco del Mincio.** Nella pagina a fianco, da sinistra a destra: **Tiziano Vecellio, Il Risorto appare alla Madre, olio su tela, Parrocchiale di Medole; particolare del Compianto sul Cristo morto, scuola del Mantegna, gruppo di terracotta policroma, Parrocchiale di Medole.**

perché Pomponio, non incline alla vita ecclesiastica, a Medole non aveva mai messo piede. La pala, che domina il coro della Parrocchiale, raffigura l'apparizione del Cristo alla Madre, un avvenimento contemplato in un vangelo apocrifo. Per quanto riguarda la datazione, si propende a considerarla un'opera della maturità del Tiziano, anche se un curioso particolare potrebbe smentire questa ipotesi. Il primo angioletto a destra sotto l'ogiva non rappresenta il volto di un putto, uguale a tutti gli altri, ma quello di un ragazzino, forse Pomponio Vecellio. Se questa teoria fosse confermata, il dipinto sarebbe da datare a un'epoca antecedente, verso 1524-25, quando Pomponio aveva circa dieci anni.

Durante il periodo napoleonico, per evitare che fosse trafugata, la tela viene nascosta in una tomba davanti all'altare per circa vent'anni; dopo di che ha bisogno di un restauro. Se ne occupa Paolo Fabris, dell'Accademia di Venezia, il quale però, maschera i danni con l'aggiunta di nuvole - rimosse successivamente - modificando la scena. La tela viene esposta nel 1935 a Venezia per la mostra di Tiziano a Ca' Pesaro, poi torna alla sua collocazione ma, nella notte tra il 25 e il 26 aprile 1968 viene rubata da tre o quattro ladri di galline che, in assenza dell'impianto di allarme, schiodano con tutta calma la tela, portandosela via su un'automobile "presa in prestito" per la missione. Il dipinto viene ritrovato un mese dopo nelle campagne ferraresi e mandato al Centro di Restauro di Roma. Nel 1974 l'opera è stata esposta a Mantova per una mostra sui tesori del Gonzaga. Da allora è sul coro della parrocchiale. È l'unica pala del Vecellio rimasta in territorio mantovano.

Il segno del Mantegna

«Medolesi, tristi tristi, rubasanti e spaccacristi e per farla più bella han portato via i santi con la barella". Così recita un'antica filastrocca inventata dagli abitanti di Castel Goffredo. In effetti, i medolesi erano andati al convento dell'Annunciata durante la notte, in sordina, a prendersi le statue che, probabilmente già in condizioni non ottimali, dopo essere state trasportate su dei carri, erano arrivate a Medole monche di qualche arto. Quanto all'appellativo di "rubasanti" però, quelli di Castel Goffredo dovettero ricredersi: il gruppo statuario raffigurante il Compianto, conservato nella chiesa del convento degli Agostiniani, già dismesso e abbandonato, era dei medolesi. Il Convento dell'Annunciata si trovava sul confine tra i due comuni e ne era nata un'accesa diatriba, ma quelli di Castel Goffredo dovettero rassegnarsi. Di questo compianto, forse commissionato da una famiglia di Crema, si hanno pochissime notizie. Il gruppo di terracotta dipinta, custodita nella parrocchiale di Medole, è uno degli esempi più straordinari di derivazione da una incisione di Mantegna di un gruppo plastico. L'assegnazione a un plasticatore della stretta cerchia dell'Andrea Mantegna è ben ravvisabile anche nell'accordo cromatico della policromia che riprende dal pittore padovano gli abbinamenti del rosso e verde acido e del bianco e ocra.

L'Anello di San Luigi

Una ciambella soffice ricoperta da cialde sottilissime di mandorle croccanti ricoperte da zucchero velato: l'Anello di San Luigi o Anello dei Gonzaga prende il nome dalla forma del colletto che indossava il Santo ed è il dolce tipico di Castiglione delle Stiviere.

Il Grana Padano dei prati stabili

I "pra", nel dialetto mantovano, sono delle colture tipiche della media pianura mantovana che non vengono mai arate, né fertilizzate, né seminate, diventando così casa di moltissime specie animali che contribuiscono ad aumentare la biodiversità. Da questi prati, detti stabili, viene raccolto il fieno per alimentare le vacche da latte, ingrediente principale del Grana Padano dei prati stabili. Nel 1966, a Goito, trentun allevatori che allevavano vacche nutrite solo con foraggi di prati stabili permanenti si sono uniti nella Latteria Agricola San Pietro, un caseificio cooperativo che produce Grana Padano DOP. La Latteria San Pietro è impegnata nel sostegno e nella valorizzazione della biodiversità dei prati stabili della valle del Mincio. Rompere un prato stabile significa infatti eliminare un sano alimento per gli animali, che dà al latte un ottimo sapore, ma significa anche perdere tantissima biodiversità, inquinare le falde acquifere e rilasciare nell'aria carbonio: arando un ettaro di prato stabile si libera nell'atmosfera tanta anidride carbonica quanta ne libera un'autovettura di media cilindrata che percorre due milioni di chilometri.

Il luccio in salsa De.Co.

Un piatto tipico della cucina fluviale mantovana che nei paesi di Marmirolo e Rivalta sul Mincio ha ottenuto la denominazione comunale d'origine. La sua preparazione consiste nel lessare il luccio in acqua con sedano, aglio, cipolla e alloro e mezzo bicchiere di aceto. Terminata la cottura, si versa sul pesce spolpato un condimento preparato a caldo con capperi, prezzemolo, aglio e acciughe (senza sale). Il piatto viene conservato in frigorifero e servito il giorno dopo, accompagnandolo con la polenta. A Pozzolo sul Mincio, l'8 settembre, ci si ritrova per la "Festa del Luccio in salsa". Per promuovere questo piatto, Nicola Fornasari e Stefano Cremonesi hanno realizzato il **Luccio in salsa De.Co in vasetto,** un progetto che ha partecipato anche a fiere internazionali come FICO a Bologna e Vinitaly a Verona. (punto vendita a Pozzolo sul Mincio www.ristorantelocandavittoria.it).

Fiori di zafferano, Pozzolengo. In basso: **lo zafferano purissimo di Pozzolengo.** Nella pagina a fianco, dall'alto in senso orario: **l'anello di San Luigi, Pasticceria Gobbi, Castiglione delle Stiviere; il luccio in salsa; il Grana Padano dei prati stabili, Latteria Agricola San Pietro, Goito.**

Lo zafferano di Pozzolengo

Lo zafferano puro è una spezia di color rosso vermiglio che si ricava tostando gli stimmi del fiore del *Crocus Sativus* ed è nota fin dal III millennio a.C., quando veniva coltivata fra il Tigri e l'Eufrate per le sue qualità medicinali, aromatiche e coloranti. L'Italia vanta lo zafferano migliore del mondo per le sue ottime proprietà chimiche e organolettiche e sulle Colline Moreniche del Garda la sua coltivazione è attestata già dal '500. L'azienda agricola Al Muràs della famiglia Grazioli, ai piedi del castello di Pozzolengo, coltiva lo zafferano in maniera biologica. Dalle analisi dei laboratori è risultato che il loro zafferano è di primissima qualità, grazie al tipo di terreno, alla situazione climatica e alle fasi della produzione che sono interamente manuali.

DURATA 12 giorni
PREZZO da 80 €, al giorno
QUANDO in primavera e in autunno

Come arrivare

In auto: da Milano, Venezia o Trento A4 Milano-Venezia, uscita Desenzano del Garda, Sirmione o Peschiera. Provenendo da sud: A22 Brennero Modena, uscita Mantova Nord, poi statale per Goito e Castiglione delle Stiviere. **In treno:** dalle stazioni di Verona, Peschiera e Desenzano del Garda. In aereo: aeroporti di Verona e Brescia.

Dove dormire

Bed and Breakfast Corte delle Rose, via Santa Maria delle Rose 2, Castiglione delle Stiviere (MN), tel. 348.9337996, www.cascinacortedellerose.com, la struttura, accogliente e curata nei particolari, è ospitata negli ambienti di un casale del '700 ristrutturato, attorniato da un giardino ricco di rose. *Agriturismo Bortolino*, strada Volta Mozambano 52, Volta Mantovana (MN) tel. 0376.801564/340.2526427, www.agriturismobortolino.it, tra le mura di un'antica cascina, nel mezzo del Parco del Mincio, camere complete di ogni comfort e curate nei particolari, per rendere gli ospiti partecipi delle tradizioni locali, della tranquillità e dei profumi della campagna.

Dove mangiare

Torta delle Rose, Trattoria Croce Bianca, Castiglione delle Stiviere.

Da Renato, via Ossario 27, Solferino (MN), tel. 0376.854051, www.darenato.it, la tradizione della cucina tipica mantovana da cinque generazioni. *Trattoria Croce Bianca*, via Zanardelli 99, Castiglione delle Stiviere (MN), tel. 0376.630703, trattoriacrocebianca@hotmail.com, cucina tipica mantovana e vegana. *Locanda Vittoria*, via Roma 50, Pozzolo sul Mincio (MN), tel. 0376.460058, www.ristorantelocandavittoria.it, da provare luccio in salsa, tortelli di zucca, tortellini di carne bigoli, risotto con i saltarelli.

Acquisti a Km 0

Lo zafferano purissimo di Pozzolengo.

Azienda Agricola Al Muràs, via Morazzo 3, Pozzolengo (BS), tel. 030.918188, 347.4396281, 329.4130930, 333.7679153, www.zafferanodipozzolengo.it, zafferano di Pozzolengo. *Pasticceria Gobbi*, piazza San Luigi 16, Castiglione delle Stiviere, tel 0376.638087, www.gobbipasticceria.it: l'anello di San Luigi Gonzaga, prodotti di pasticceria. *Latteria San Pietro*, strada Segrada 36, Goito (MN), tel. 0376.607051, www.latteriasanpietro.it, Grana Padano DOP da fieno di prati stabili della valle del Mincio. *Fiorpolline*, loc. Rovere 1, Pozzolengo, punto vendita presso mercato di Desenzano, tel. 338.6912610, www.fiorpolline.com, miele, confetture, gelatine, mostarde, composte di verdure, frutta secca, succhi di frutta estratti a vapore. *Centro carni Colli Storici*, via Santa Maria 21, Pozzolengo (BS), tel. 030.918524, www.centrocarnicollistorici.it, salame morenico di Pozzolengo, salame allo zafferano purissimo di Pozzolengo, prodotti tipici del territorio. *Cantina Colli Morenici Alto Mantovano*, strada Mozambano 75, ponti sul Mincio (MN), tel. 0376.809753, www.cantinacollimorenici.cantinediverona.it, www.consorziolugana.it, vino Lugana DOC.

Musei

Sala dei Sovrani, Rocca di Solferino.

Cannone austriaco usato nella Battaglia di Solferino, Museo del Risorgimento, Solferino.

Museo Internazionale della Croce Rossa, via Garibaldi 50, Castiglione delle Stiviere (MN), tel. 335.7362661, www.micr.cri.it, visite effettuabili con guida. *Museo Storico Aloisiano*, via Perati 8, Castiglione delle Stiviere (MN), tel. 0376.638062, visitabile su prenotazione (direzionecollegiovergini@virgilio.it). *Museo Risorgimentale di Solferino*, *La Rocca di Solferino*, *Museo della Battaglia e Complesso Monumentale di San Martino,* www.solferinoesanmartino.it. *Museo della sposa*, Via Zanardelli 18, Castiglione delle Stiviere (MN), tel. 348.3116950, www.museodellasposa.it, solo su prenotazione.

Noleggio e-bike, tour guidati in bici e attività outdoor

Garda Adventure, tel. 349.6681957, 349.5315989, www.gardaadventure.com; *Garda e-Bike di Alessia Zanzarsi*, tel. 333.3375019, www.gardae-bike.com, Garda Cycling Academy, tel. 339.6824560, www.gardacyclingacademy.it.

Visite guidate

Castiglione delle Stiviere, Solferino e Volta Mantovana: Laura Dalzini tel. 340.5047369, lauradalzini@alice.it. Parrocchiale di Volta Mantovana: tel. 0376.83024. Medole: Associazione Genius Loci Medole tel. 342.7481408.

Letture consigliate

Una via della croce nel Cammino di fede e solidarietà a cura di Giovanni Zandonella Maiucco e Don Luigi Milani, Edizioni La Cittadella, in pubblicazione (per info: giovanni@zandonella.it). *Un raggio spunta dalle colline e si specchia nel lago* (libro sulla Beata Paola), disponibile presso info point di Volta Mantovana e nella Parrocchiale.

Approfondimenti e info in rete

Associazione Colline Moreniche del Garda, Via Ossario 20, Solferino (MN), tel. 0376.893160, www.collinemoreniche.it.

Nella terra dei **LAVEN** e del **CAFFÈ**

Testo di Veronica Rizzoli
Foto di Veronica Rizzoli e Leonardo Corradini

LAOS BOLAVEN PLATEAU

Uno scrigno di etnie, colori, sorrisi e, naturalmente, piantagioni di caffè. La Bolaven Plateau è un angolo incantato di Laos dove tuffarsi in pozze d'acqua fresche e cristalline, inebriarsi tra una tazza di caffè e un piatto fumante di pollo al curry cucinato nel latte di cocco e perdersi tra le bancarelle del mercato presidiate da rugose signore che fumano sigari e vendono verdure a noi sconosciute

Tuffo ad angelo nelle cascate di Tad Lo.

Un bambino che pesca con la rete alle cascate di Tad Lo. Nella pagina a fianco, in alto: **le cascate di Tad Lo.** In basso: **si pedala in salita nell'altopiano del caffè laotiano.**

La pelle ambrata e glabra brillava alla luce del giorno, mentre gli occhi scuri come la notte sorridevano, quasi a confessare una colpevolezza innocente. Le piccole mani affusolate stringevano forte una rete a maglia stretta che gocciolava senza sosta. Il pescatore era un bambino di dodici anni che, approfittando della chiusura settimanale della scuola, aveva raggiunto la cascata Tad Lo con qualche amico per nuotare nell'acqua fresca e, con un po' di fortuna, procurare il pranzo a tutta la combriccola. Le espressioni allegre trasmettevano un intenso amore per la vita, quella semplice, dove a contare sono amicizia e famiglia, mentre ricchezza e potere… nessuno sa bene cosa significhino e va bene così. I tre dopotutto erano bambini, privilegiati dall'assenza di preoccupazioni e tristezze che, prima o poi, l'esistenza ti porta ad affrontare in qualche forma.
Il termometro superava i 30 gradi e il sudore imperlava le mie braccia nude già ricoperte da una sottile patina rossa, la polvere della strada. Lungo la sterrata del torrente Sed gli arti erano infatti stati sacrificati senza remore all'intransigente forza del sole e ora, bruciacchiati e dolenti, gridavano vendetta, sognando di essere immersi completamente nell'acqua refrigerante. Il rumore del torrente che fluiva vigoroso a formare decine di cascatelle e invitanti piscine naturali ci aveva destato dalla cadenza ritmica della pedalata sulla vicina strada. La bicicletta, metro dopo metro, ci stava accompagnando verso il cuore pulsante della **Bolaven Plateau**, l'altopiano del caffè laotiano, ma una sosta era più che meritata. A prima occhiata pensai subito che mancasse un cartello di 'benvenuti in paradiso' e che i tre bambini urlanti, in fin dei conti, con i loro sorrisi luminosi fossero davvero degli angioletti. Poi il mio pensiero si concentrò sull'acqua fresca e magnetica.

Benvenuti nella repubblica popolare democratica del Laos

Il Laos, con capitale Vientiane, è una nazione del sudest asiatico senza sbocco sul mare. Questa repubblica socialista diventò indipendente dalla Francia nel 1949 – ma nei villaggi si possono ancora acquistare le baguette – e oggi conta poco più di sette milioni di abitanti su un territorio che si estende per 236800 kmq. A inizio XX secolo i francesi, notando le condizioni favorevoli a questa coltura, installarono le prime piantagioni di caffè proprio sulla Bolaven Plateau. Negli anni '30 la produzione aveva già raggiunto le cinquemila tonnellate di arabica.

I due conflitti mondiali purtroppo congelarono questa economia redditizia. Durante la guerra in Vietnam, fu aperta una serie di tracciati tra la nazione e le confinanti Cambogia e Laos per garantire un supporto ai Viet Cong. Questa rete intricata di sterrate e piste nella foresta pluviale prese il nome di Ho Chi Minh Trail.
Tra il 1964 e il 1973 più di cinquecentomila raid americani sganciarono oltre due milioni di tonnellate di bombe sul territorio del Laos, proprio per cercare di impedire il rifornimento di materie ai vietnamiti del Fronte di Liberazione Nazionale. Si trattava per la maggior parte di bombe a grappolo che in gran numero – si stima il 30% - rimase inesplosa. Morirono oltre cinquantamila persone durante gli attacchi americani, ma il vero inferno fu successivo, quando i laotiani ricominciarono a coltivare la loro terra, spesso saltando in aria su questi ordigni nascosti. L'acronimo per definire queste terribili armi di distruzione è UXO, *unexploded ordinance,* e la problematica è ancora oggi ben lontana dall'essere risolta, nonostante le donazioni annuali degli Stati Uniti di oltre tre milioni di dollari per la bonifica. Ai tempi della guerra contro i Viet Cong il governo americano spese più di due milioni di dollari al giorno per i bombardamenti.
Negli scorsi anni anche la Bolaven Plateau fu interessata dalla difficoltà del risanamento dei campi per implementare gli spazi da dedicare all'agricoltura, ma con il lavoro costante dell'organizzazione governativa UXO Lao (www.uxolao.org) molte aree sono state finalmente ripulite e, negli ultimi decenni, la diffusione della coltivazione del caffè ne ha ampiamente beneficiato.

Cascate e pioggia nel paradiso del caffè

Nella mia testa acqua significava freschezza, recupero di energie, rivivere. Un'occasione così ghiotta non si poteva perdere in quella mattinata dal clima tipicamente tropicale. Giungendo in quel luogo idilliaco in sella alle nostre mountain bike avevamo impressionato chi vi era arrivato prima di noi: i tre bambini,

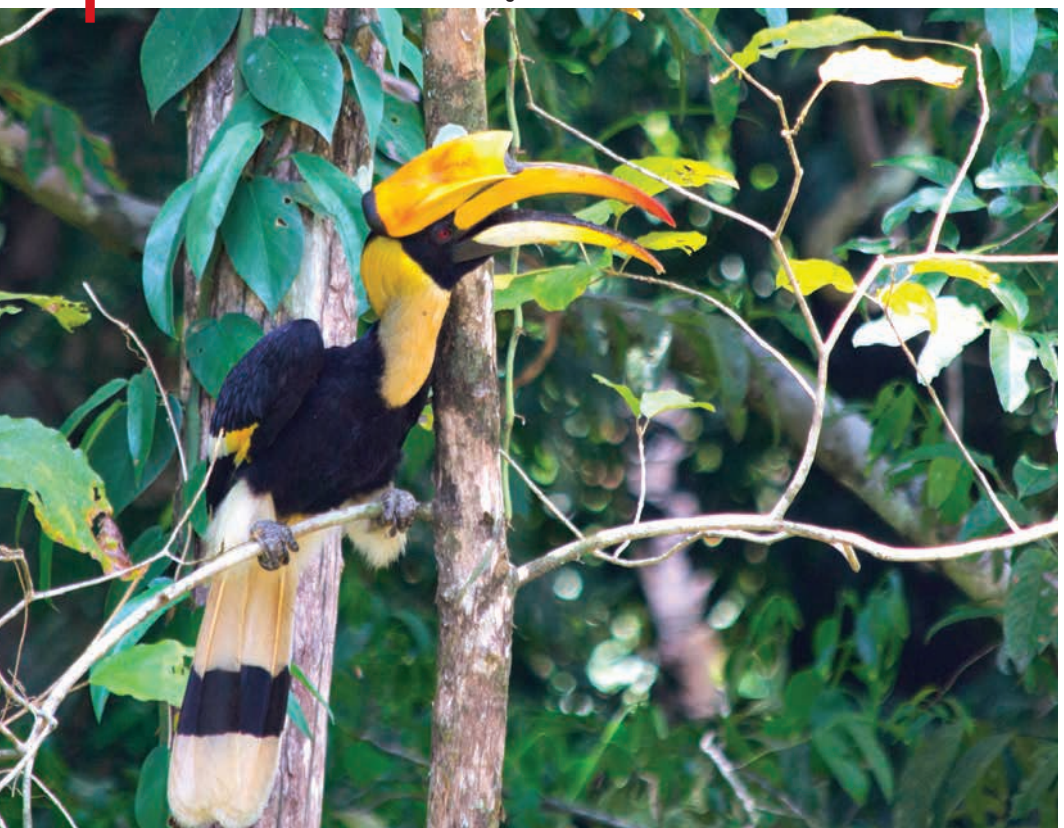
stupiti, erano scoppiati in una risata contagiosa salutandoci con entrambe le mani. La pozza limpida era popolata da decine di pesci e il mio ingresso in acqua causò il panico generale. **Tad Lo**, insieme alle più alte Tad Hang e Tad Fane, è una delle cascate più popolari della provincia laotiana di **Salavan**, ai piedi della Bolaven Plateau.

Dai 700 metri di quota a cui ci si trova, è necessario scalare i rapporti e continuare a salire per giungere sull'altopiano, un'ampia estrusione di lava basaltica nata dal distruttivo impatto con un meteorite oltre 790.000 anni fa. Il cratere si sarebbe riempito poi di lava dando vita all'attuale fertilissima piana, compresa tra i 1.000 e i 1.350 metri di quota. Cinta a est dalla dorsale della catena Annamita, il confine naturale con il Vietnam, e a ovest dal lento corso del Mekong, quest'area è fortemente interessata dalle violente piogge monsoniche che intercorrono tra giugno e novembre. Oltre 4000 mm di acqua piovana cadono ogni anno sulla Bolaven Plateau determinando il primato di regione geografica più piovosa dell'intero Laos. Questa caratteristica climatica, insieme a temperature più contenute rispetto al resto della nazione nei periodi estivi, condiziona la crescita di una vegetazione folta, ricca di numerosi esemplari peculiari delle zone equatoriali come la *Bauhinia galpinii* e la *Buhinia acuminata*, la *Phanera khasiana* o le più conosciute *Pteridophyta*, le felci. La fauna è variegata e annovera specie come i leopardi, i buceri, gli elefanti asiatici, scimmie di ogni sorta e oltre trecento tipologie di volatili, che trasformano questo luogo in un vero paradiso per i birdwatcher. Ma non è tutto; ogni fattore atmosferico e ambientale della Bolaven Plateau gioca un ruolo indispensabile nel creare l'ambiente ideale per la coltivazione del cardamomo, del rattan, di banane e avocadi, e soprattutto del caffè.

Tante etnie, un unico altopiano

Dopo aver salutato i tre monelli che, per dimostrare la loro agilità, si sono tuffati con una capriola nell'acqua fresca, abbiamo ripreso la strada in leggera salita per **Thatheng**, posta a quasi 1000 metri. Nell'acqua del torrente avevo sentito le forze tornare ed ero quindi pronta a

Esemplare di bucero dal corno incontrato lungo la strada per la Boulaven Plateau. Nella pagina a fianco: **una venditrice di cesti al mercato di ThaTheng.**



cimentarmi in questa nuova sfida ai margini della foresta pluviale. Lasciata la cascata, i suoni provenienti dalla giungla ci avevano avvolto in un'aura magica e armoniosa; il volo di qualche creatura misteriosa sopra le nostre teste aveva quasi causato un tragico tamponamento. La lingua d'asfalto che avanzava placida in direzione delle piantagioni, di tanto in tanto, si ritrovava a costeggiare un villaggio palafitticolo con modesti edifici costruiti con bambù, paglia e legno. Le donne indossavano maglie a maniche lunghe in seta e cotone chiamate *suea pat* sopra alla classica gonna lunga e stretta conosciuta con il nome di *sihn*. Gli uomini mostravano fresche giacche Nehru in seta e un *pha hang*, degli ampi pantaloni al ginocchio. L'atmosfera profumava di festa e le famiglie passeggiavano nella polvere salutandosi calorosamente, mentre i bambini correvano veloci nascondendosi gli uni agli altri, talvolta richiamati all'ordine dai genitori.

Il toponimo Bolaven Plateau, **casa dei Laven**, rimanda all'etnia maggioritaria che popola l'area, ma anche altri gruppi, come gli Alak, i Katu, i Tahoy e i Suay, animano e colorano i molteplici villaggi dell'altopiano. Tutti i popoli sulla Bolaven Plateau sono dediti principalmente all'agricoltura che viene praticata con differenti tecniche. Gli Alak fanno largo uso del debbio incendiando i resti delle coltivazioni precedenti per fertilizzare il terreno e privilegiano la coltivazione del riso. I Laven si dedicano con maggior piacere alla produzione di mais, spezie come il cardamomo e la cannella e verdure. I Katu sono degli ottimi tessitori e a questa attività affiancano la coltivazione e la lavorazione della iuta e di diverse verdure.

I primi sono fortemente animisti con gli sciamani che mantengono l'equilibrio tra gli esseri terreni e le potenze superiori. I Laven, anche se influenzati dalla diffusione del buddismo nel Laos, praticano ancora culti ancestrali; i Katu sono anch'essi animisti e, in minor parte, cristiani. Pensando a tutte queste pratiche religiose, automaticamente mi ricordai del grande giornalista Tiziano Terzani che, nell'avvincente libro *Un indovino mi disse*, racconta le sue peripezie asiatiche tra superstizione, maghi e veggenti.

L'essicatura del caffè sulla Bolaven Plateau. Nella pagina a fianco, in alto: **dettaglio di un coloratissimo abito tradizionale.** In basso: **venditrici di zucche al mercato di Thatheng.**

La Coffee Producers Cooperative

La cosa straordinaria della Bolaven Plateau è che tutte le etnie presenti, nonostante le forti diversità culturali e religiose, convivono pacificamente e spesso si ritrovano a condividere le stesse mansioni all'interno della **CPC**, la Coffee Producers Cooperative (www.cpc-laos.org), la cooperativa nata nel 2007 che raggruppa 1855 coltivatori di caffè provenienti da oltre cinquantacinque villaggi dell'altopiano.

Ogni appartenente alla CPC è specializzato in un compito, dalla semina alla preparazione delle talee per la radicazione, al confezionamento per la spedizione.

Ma quali sono le varie fasi di produzione del caffè?

La pianta del caffè è del genere Coffea che comprende oltre centoventi diversi arbusti e alberi. Tre di questi producono le drupe del caffè, ma solo un paio si trovano sull'altopiano di Bolaven: la *coffea arabica* (35%) e la *coffea canephora* o robusta (65%). Le piante possono nascere da seme o da talea e necessitano di quattro anni per raggiungere l'età produttiva.

Dopo la raccolta manuale, le drupe rosse vengono private dalla pellicola esterna con un metodo ad acqua, lavate e fatte poi essiccare. Terminato questo processo, il prodotto viene confezionato e preparato per l'esportazione che, nel caso del caffè laotiano, avviene in gran parte nel vicino Vietnam, in Germania, Thailandia, Giappone e Belgio.

Fin dalla nascita la CPC si è impegnata nello sviluppo economico e sociale della Bolaven Plateau, un'area ancora oggi caratterizzata da una povertà diffusa, con oltre il 60% dei suoi abitanti sotto la soglia di sussistenza. Negli anni il suo caffè si è guadagnato la FLO international (www.fairtrade.net) – la certificazione Fair Trade, l'etichetta del commercio equosolidale e di sostenibilità e le certificazioni quale prodotto biologico riconosciute in Asia, Europa e Nord America, mentre la produzione ha raggiunto le trentamila tonnellate annue. Tra le tante attività nel programma della cooperativa, vengono organizzate anche delle visite guidate che permettono, nel periodo propizio, di visitare una piantagione e raccogliere il caffè a mano con il produttore, seguire i processi di produzione in un centro dedicato, apprendere le modalità di gestione delle spedizioni direttamente nella fabbrica di produzione CPC e infine dedicarsi a un'appassionante e meritata degustazione del caffè.

Al Mercato di Thatheng

Già avvicinandosi a Thatheng l'orizzonte viene invaso da migliaia di cespugli di un vigoroso verde scuro tra i quali infinite ciliegie rossastre si celano intimidite tra le foglie. Sono le piante di caffè che prosperano sull'altopiano dove la terra rossa si incontra con il cielo turchese.
Ma c'è anche un'altra cosa che fa innamorare immediatamente di questo villaggio i curiosi avventori stranieri: il bazar. Come un dipinto a colori acrilici, il mercato contadino è un tripudio di vivacissime tonalità con i suoi sarong, la frutta e la più svariata mercanzia che si possa immaginare. Le donne dell'altopiano, fin dalle prime ore del giorno, allestiscono le loro stuoie di bambù con quello che hanno da offrire dedicandosi chiassosamente a chiacchierare con le vicine, a ridere e, naturalmente, a vendere. Un'anziana sdentata propone variopinti tessuti, mentre una giovane mamma con il neonato legato al ventre in una fascia elastica vende peperoncini rosso fuoco molto piccanti. Il mercato è un luogo vivo, pervaso da intensa socialità e autenticità, un posto al quale dedicare almeno qualche ora per respirare i profumi delle spezie, inebriare lo spirito di sfumature, forme e sorrisi e immergersi completamente, senza barriere, tra culture diverse.

Una tazza fumante e bollente

Nel periodo idoneo (inverno – primavera), lungo la strada tra Thatheng e Paksong centinaia di uomini e donne sono impegnati nella raccolta e nelle successive fasi produttive dell'aromatica polvere. Quando si viaggia in bicicletta si crea sempre una grande empatia con chi si incontra sulla strada. La curiosità reciproca spinge a dedicarsi del tempo, a chiacchierare, a scambiare opinioni e punti di vista sull'esperienza che stiamo vivendo e sullo stile di vita del paese attraversato. Anche nella Bolaven Plateau è successo così. Appena giunti in prossimità di **Paksong**, un quieto villaggio a 1350 metri, decine di persone intente a rivoltare con lunghi rastrelli le drupe porpora disposte su grandi graticci, sorridendo, ci invitano a fare una sosta per assaporare una tazza del pregiato nettare della

Le nuove piantagioni della Bolaven Plateau. In basso: **un sacco pieno di chicchi di caffè.**

plateau. Tong e Kai, giovani agricoltori di un villaggio non distante, hanno iniziato a coltivare il caffè insieme ai loro genitori qualche anno prima. La pelle arsa dalle tante ore al sole è una mappa che narra tante storie legate a una vita dura ma, guardandoli negli occhi, anche felice.
Affacciato sulle ordinate distese di caffè di Paksong, appena fuori dall'abitato, il Paksong Highland Coffee Estate è ormai un'istituzione per chi vuole sorseggiare una tazza di profumata bevanda bollente… con vista. Cappuccino, americano, espresso, il locale è una vera e propria caffetteria dove assaggiare le diverse tipologie di prodotto in versione calda, ghiacciata o frappè. Tong ha scelto una tazza nel vero stile laotiano, mentre Kai ha preferito un cappuccino ghiacciato. Noi, indecisi sul da farsi, alla fine abbiamo optato per due caffè classici.
"Per sentire meglio il gusto", ci siamo pavoneggiati con ironia causando un'ilarità generale.

Il rituale del caffè

Dopo aver salutato i nostri due nuovi amici richiamati all'ordine da uno scherzoso caposquadra, non abbiamo resistito alla tentazione di parcheggiare nuovamente le nostre biciclette poche decine di metri più avanti, cedendo alla fragranza deliziosa proveniente da un locale rustico e invitante, la Jing Jhai Coffee House. La giovane laotiana vestita con un abito a trame colorate ci ha invitato subito ad accomodarci all'esterno nell'ampia terrazza in legno. Scrutando l'orizzonte e lo skyline cittadino con la mia tazza fumante tra le mani, ho pensato a come il caffè, nonostante la coltivazione avvenga esclusivamente nei paesi tropicali, sia presente nella cultura gastronomica di moltissimi popoli in tutto il mondo: dagli statunitensi ai turchi, dagli italiani ai vietnamiti, dagli eritrei ai giordani. Bere un caffè è in tutto e per tutto un'istituzione;

Il caffè del Laos... in Italia!

Indicazioni per la Bolaven coffee.

In Italia, e più precisamente nella città di Palermo, da qualche anno esiste una piccola realtà chiamata **Madreterra Caffè** che si occupa di diffondere la cultura dei pregiati chicchi supportando le piccole realtà locali, in particolar modo quelle dell'area di Kasi, nel Laos settentrionale. Fino agli anni '90, le comunità del nord della nazione coltivavano oppio, pratica che poi venne proibita dal governo centrale. Le colture, dopo essere state bruciate, furono riconvertite in piantagioni di caffè grazie all'intuizione di un ricercatore. La zona, infatti, situata a una quota di circa 800 metri, si presta ottimamente allo sviluppo della *Coffea*, e in particolar modo a quello della pregiata tipologia arabica. Madreterra è un progetto che nasce proprio da un viaggio in queste aree del sudest asiatico. Quattro amici, stregati dalla bellezza dei luoghi e dall'ospitalità della popolazione, decidono di creare qualcosa che possa migliorare la qualità di vita dei laotiani, decidono di importare il caffè dell'area di Kasi in Italia. Oggi, attraverso l'ausilio di un broker di Hong Kong, un carico di diversi quintali di caffè verde approda ogni anno in Sicilia. Dopo l'arrivo, i grani vengono distribuiti in tre torrefazioni differenti dove vengono tostati. Il caffè passa poi nelle mani di Madreterra che provvede a creare le miscele. Il prodotto viene commercializzato online e il 2% dei ricavi vieni investito sul territorio laotiano per progetti concreti di sviluppo dei vivai dedicati al caffè e delle tecniche di coltivazione. Una curiosità che racconta lo spirito del progetto: Aurelio, Cristiana, Letizia a Andrea, promotori della sostenibilità, hanno deciso di effettuare le consegne del loro caffè a Palermo esclusivamente in bicicletta.
Madreterra Caffè, via Maestri del lavoro 21, 90124 Palermo, tel. 0921982480, www.madreterracaffe.com.

Drupi a seccare.

Risaie prima della Bolaven Plateau. In basso e nella pagina a fianco: **piccolo pescatore alle cascate Tad Fane, nella Dong Hua Sao National Protected Area.**

anzi, aggiungerei che è quasi un rituale sociale. Quante volte ci si dà appuntamento per un caffè, sfidando la mancanza di tempo e i ritmi forsennati della vita moderna? Un caffè veloce che in quell'istante appare come una via di fuga, un istante di assoluta tranquillità e in un certo senso di libertà e di condivisione, se abbiamo la fortuna di poterlo sorseggiare in compagnia. In Etiopia, uno dei maggiori produttori del mondo, esiste una cerimonia del caffè allestita dalle donne anziane di alcuni villaggi. Il rito inizia con la tostatura dei chicchi ancora verdi e la conseguente macinatura in un mortaio di legno. La polvere viene inserita poi nella jebena, un recipiente di ceramica usato per la bollitura e poi in un altro vaso per farlo raffreddare prima di venire servito nelle tazzine di terracotta. In Giordania il caffè viene preparato con il cardamomo ed è consumato praticamente da tutti al risveglio. Nel Laos invece, come in Etiopia, si inizia dalla tostatura dei chicchi ai quali vengono aggiunti tamarindo e zucchero per conferire al caffè una nota agrodolce davvero particolare. Il caffè poi viene bollito e filtrato da una calza. Prima di versarlo, nei bicchieri di vetro vengono aggiunti due cucchiaini di latte condensato. Se si desidera una bevanda senza zucchero e latte condensato si può chiedere un *kạa-féh dạm.* In versione fredda si chiama *òh-lîang.*

L'acqua è vita e agricoltura

Da Paksong, il punto più alto dell'itinerario, la strada asfaltata scende verso Pakse e il fiume Mekong, ma prima di lasciare la Bolaven Plateau ci sono altri luoghi da scoprire e altre storie da ascoltare come quella di Mr. Koffie, un signore olandese che vive sull'altopiano da anni e organizza corsi di tostatura del caffè, o quella del Bolaven Plateau Coffee Producers Cooperative Cafe, nato per proporre i prodotti della cooperativa ai visitatori e divenuto nel tempo una sorta di museo con tante caffettiere di forma e provenienza diverse, vasi di vetro con differenti tipologie di caffè in grani, spezie locali e un menù ricco. Ed è proprio in prossimità di quest'ultimo tempio alla bevanda nera che il fragore delle cascate di **Tad Yuang** e **Tad Fane** desta chiunque dai loro pensieri. Le Tad Fane, in particolare, sono due cadute impressionanti dell'altezza di 120 metri e appartengono al territorio della **Dong Hua**

Lao Mountain Coffee

Lao Mountain Coffee è una piccola torrefazione con sede a Vientiane, la capitale del Laos. Fondata nel 2001 da Steve Feldschneider, l'azienda è diventata una solida realtà nel panorama del caffè asiatico. La peculiarità della Lao Mountain Coffee è quella di utilizzare esclusivamente drupe provenienti dalle coltivazioni della Bolaven Plateau. Le ciliegie vengono selezionate con attenzione: particolarmente apprezzata è la produzione di *arabica typica* dell'altopiano, varietà risalente alle piantagioni impiantate in Vietnam dai francesi nel 1850. Le drupe del caffè vengono tostate in piccoli lotti in modo da poter personalizzare al meglio le miscele prodotte che in totale sono venti.
Lao Mountain Coffee, Vientiane, tel. +8562054900010, www.laomountain-coffee.com.

Sacchi di caffè.

Sao National Protected Area, una zona naturalistica dove vivono anche specie a rischio estinzione come il gibbone dalle guance rosa e il rarissimo coccodrillo siamese. Dalle cascate la strada perde quota lenta ma inesorabile fino alla popolosa **Pakse**, città fondata dai francesi, celebre per il tempio khmer di Vat Phou, patrimonio UNESCO.
L'economia del caffè, insieme a quella dell'ecoturismo, è una risorsa ormai indispensabile per le migliaia di persone che popolano la Bolaven Plateau.
Se portata avanti con rispetto, questa pratica agricola potrà certo migliorare le condizioni di vita dei villaggi e delle sue genti, permettendo al tempo stesso la conservazione di un territorio ricco di biodiversità.

L'itinerario

Punto di partenza: *Khongxedon*
Punto di arrivo: *Pakse*
Lunghezza: *201 Km*
Sfondo: A*sfalto/Sterrato*
Bici consigliata*: Mountain bike, Gravel, Adventure Bike*

Data la lunghezza di circa 200 km dell'itinerario, le attrattive presenti e i numerosi caffè dove fare una meritata sosta, consiglio di affrontare questo viaggio in bici in almeno tre giorni, suddividendo le tappe come qui di seguito, così da avere sempre la possibilità di trovare un luogo riparato dove dormire e un ristorantino o market dove acquistare del cibo.

1° tappa Khongxedon – Lao Ngam

Il punto di inizio di questo percorso nel cuore della Bolaven Plateau, l'altopiano laotiano del caffè, è la cittadina di **Khongxedon**, nella provincia di Salavan. Dal centro abitato, dove sono presenti un paio di alloggi, di ristoranti e il mercato, si imbocca la strada secondaria in **direzione di Vapi** evitando così la più grande strada 15. Nel paese, in prossimità del quale si trovano le cascatelle di Tadsat, deviamo lungo la **sterrata** che segue il torrente Sed, affluente del più vigoroso Xedon. La strada rossa circondata dalla foresta pluviale è invasa da decine di suoni diversi, segno che gli appassionati di ornitologia devono preparare la macchina fotografica con il teleobiettivo. In queste lande tropicali vivono numerosi volatili molto appariscenti come il bucero maggiore e il bucero orientale. La sterrata è polverosa, ma non presenta difficoltà tecniche e talvolta viene affrontata anche dagli abitanti dei vicini villaggi in motorino. Dopo alcune decine di chilometri, all'altezza di **Lao Ngam** a circa 600 metri, meta della prima tappa, si ritorna sul comodo asfalto – ricoperto da una patina di sabbia rossa - della strada 20.

La cascata di Tad Lo. Nella pagina a fianco: **la calorosa accoglienza degli abitanti di un piccolo villaggio nella Boulevan Plateau.**

In paese, in particolar modo lungo la via principale, si trova una banca, diversi ristoranti spartani dove scegliere verdure e carne dai vari pentoloni sui fornelli e un paio di guesthouse. Chi avesse ancora voglia di pedalare e gamba potrà spingersi fino al villaggio di Tad Lo, in discesa.

2° tappa Lao Ngam – Paksong

Dopo una notte riposante in questo piccolo abitato ai piedi dell'altopiano del caffè, risaltiamo in sella percorrendo la **strada 20** in direzione del paesello di Tad Lo, in prossimità delle omonime cascate.
Prima però, ad appena 3 km da Lao Ngam, con una piccola deviazione si potrà raggiungere il **Wat Pa**, un tempio buddista nella foresta con un grande Buddha dorato seduto nella posizione del loto, un luogo mistico nella vegetazione rigogliosa e verdeggiante, un ambiente che rilassa l'anima. Si continua a pedalare sulla strada 20; già prima del bivio sulla destra per Tad Lo e le sue fresche cascate, diversi ristoranti e alloggi iniziano ad animare la strada. **Tad Lo** è un villaggio minuscolo dove però si respira un'aria frizzante e vivace. Molti viaggiatori decidono di fermarsi qui per trascorrere la notte o per nuotare nelle pozze della cascata omonima, quando la stagione lo permette.
La sera, gli abitanti dell'abitato e di quelli vicini spesso portano gli elefanti a fare il bagno proprio in prossimità delle cascate. È tempo di lasciare questo posto indimenticabile e riprendere la strada 20 in direzione di **Beng** (spesso scritto **Ban Beng**) dove fare un ultimo rifornimento di acqua o cibarie prima di iniziare la vera e propria ascesa alla Bolaven Plateau. A Beng lasciamo la strada 20 e iniziamo a guadagnare quota verso Thatheng.
L'ambiente è quieto, interrotto solamente dai suoni della natura circostante e dallo sporadico passaggio di qualche automobile o motorino. Oltrepassiamo Ban Lavang, poco oltre il quale si trova la Captain Hook – Coffee Farm & Homestay. **Thatheng**, a quasi 900 metri, non è così lontana. Alloggi, ristoranti tipici, un colorato mercato e una bella caffetteria dove vengono anche proposti dolci, Thatheng è l'anticamera della Bolaven Plateau e dà un caloroso benvenuto ai viaggiatori

In bicicletta sullo sterrato che costeggia il torrente Sed. In basso e nelle pagina a fianco: **esemplare di rana Compobotrix B alle cascate di Tad Lo.**

con la sua vivacità. Al mattino, le donne dei villaggi vicini raggiungono la piazza del mercato per vendere le loro mercanzie ai visitatori di passaggio o ai laotiani della città.
Questa area del Laos sud orientale è costellata di piccoli avamposti nascosti nella foresta; ogni tanto, capiterà di veder spuntare un uomo o una donna chiedendosi da dove arrivi. Pedaliamo accanto a diversi villaggi spingendoci fin sotto il Phou Phiamay, una prominenza che raggiunge i 1470 metri. Dopo 37 km si raggiunge **Paksong**, il cuore pulsante dell'altopiano, posto ai 1300 metri.

Qui ci si potrà davvero sbizzarrire con degustazioni di caffè, escursioni alle cascate vicine e visita al mercato e alle piantagioni di caffè.

3° tappa Paksong – Pakse

L'ultima tappa suggerita di questo viaggio in bici tra i colori e gli aromi della Bolaven Plateau prende il via da **Paksong**. Ancora prima di esserci davvero riscaldati i muscoli, saremo fermi a degustare una tazza bollente di caffè laotiano, il prodotto più rinomato dell'altopiano. All'uscita dell'abitato, con una piccola deviazione ci si ritroverà ai piedi della maestosa cascata di **Tad Yuang** con i due salti raggiungibili attraverso una ripida scalinata. Ritornando sulla strada 16E, oltre la Bolaven Plateau Coffee Producers Cooperative Cafe, una delle soste da mettere senza ripensamenti in lista, un ulteriore bivio ci condurrà al piazzale sovrastante le cascate gemelle di **Tad Fane**, le più alte dell'area con i loro 120 metri. Una zipline permette di zigzagare nella foresta adiacente, mentre per ammirare la bellezza naturalistica dall'alto basterà raggiungere il punto panoramico. La cascata si trova all'interno dell'area nazionale protetta di **Dong Hua Sao**. Ritornati nuovamente sulla strada 16E inizieremo a scendere verso Pakse e l'immenso fiume Mekong attraversando altri piccoli villaggi. A Pakse termina l'itinerario di tre giorni, ma se si volesse completare l'anello si potrebbe dedicare un'altra tappa di circa 64 km tra Pakse e Khongxedon.

› Bolaven Plateau ‹

Inquadra il QR Code e porta
con te in viaggio curiosità, eventi
e informazioni utili per il tuo itinerario

ITINERARI

DURATA 3/4 giorni
PREZZO 60-150 € (voli esclusi)
QUANDO da novembre a maggio

Come arrivare

In aereo: con la Etihad Airways (www.etihad.com) da Milano a Bangkok (1 scalo: Abu Dhabi) e poi con la Thai Smile (www.thaismileair.com) fino a Vientiane o con la Vietnam Airlines (www.vietnamairlines.com) da Roma a Vientiane (2 scali: Parigi e Hanoi) + aereo da Bangkok (aeroporto di Don Mueang) a Pakse con la Thai AirAsia (www.airasia.com) o Lao Airline (www.laoairlines.com). **In aereo + bus**: sempre con la Etihad Airways, da Milano a Bangkok (1 scalo: Abu Dhabi) o con la Qatar Airways (www.qatarairways.com), da Roma a Bangkok (1 scalo: Hamad) + bus da Vientiane a Pakse con la Kriangkai Transport, la Chanthachone (via Bookaway, www.bookaway.com) o la Soutchai travel (www.soutchai.com).

Dove dormire

Bounmixay Hotel, HQGW+3MH, Khogxedon, situato sulla strada principale, è un albergo semplice e pulito con aria condizionata e wifi. Aperto 24h/7 giorni. Una buona soluzione per trascorrere la notte a Khongxedon prima della partenza. *Keobouasay Xokpaseuth Guesthouse*, JRP3+Q77, Napong, aria condizionata, un piacevole giardino, wifi e stanze ampie con bagno privato. Lo staff è ospitale e sulla strada principale appena fuori dalla guesthouse sono presenti diverse opzioni per pranzare o cenare. *Somvang Guesthouse,* 20, Laongam, tel. +8562098937821 struttura piacevole dai colori pastello nel paesino di Laongam, a fianco del torrente. Camere semplici con acqua fredda nelle docce. *Fandee Island*, Tad Lo – Ban Kuaset – Bolaven Plateau, struttura accogliente composta da bungalow singoli con tetto in paglia e un ampio salone comune in legno molto piacevole. Sono disponibili anche casette sopraelevate e una casa sull'albero con vista lago. Possibilità di mangiare in loco e rilassarsi sulle amache cullandosi al suono dell'acqua. Da non perdere la zipline! *Palamei Guesthouse,* Tad Lo, tel. +8562095675311, email: palamei.guesthouse@gmail.com, ampia struttura dotata di confortevoli bungalow a due passi dalle cascate Tad Lo, amache, wifi, servizio lavanderia, un grande giardino e un ristorante che prepara cibo tipico laotiano e piatti internazionali. Vengono organizzate anche delle cooking class. *Theo Khame Restaurant, Guesthouse & Hotel*, Thatheng, tel. +8562028954159, struttura pulita che offre colazione, wifi, servizio di lavanderia, massaggi e parcheggio. Presenza in loco del ristorante dove degustare piatti tipici. *Thatheng Farm & Resort*, 99QG+JCQ, Thatheng, tel. +8562095628555, email: thatengfarm.resort@gmail.com, questo resort sorge appena fuori Thatheng e propone eleganti casette ben arredate, ampi spazi verdi sul lago, un mulino e una torretta d'avvistamento. Possibilità di cenare in loco. *Paksong Danngarm Hotel*, Paksong, tel. +85631211345, www.paksongdanngarmhotel.com, hotel con ristorante sul fiume, offre camere ampie e luminose, servizio di navetta dall'aeroporto e wifi. *Saengchunh Pakson Guesthouse*, 16E, 56HG+G5, Paksong, tel. +856304455595, struttura in legno e muratura dotata di stanze accoglienti con bagni sprovvisti di lavabi, spazi comuni curati dove bere o mangiare qualcosa. *Tad Fane Resort*, Road 16E, KM38, Paksong, tel. +8562055531400, situato in prossimità delle cascate più alte del Laos, questo resort offre ampie camere in strutture bungalow con aria condizionata, wifi, colazione, una caffetteria, il tutto in una cornice naturalistica davvero speciale. *Xuanmai Garden Resort*, Road 13, Pakse, tel. +8562028058585, www.xuanmaiguesthouse-pakse.com, il resort dispone di 20 stanze con aria condizionata, bagno e wifi. Nel costo della stanza è inclusa anche la colazione. Gli ampi spazi che circondano la struttura creano un'atmosfera rilassante dove passeggiare. Il resort è dotato di bar e ristorante che propone piatti tipici della cucina laotiana, thailandese e vietnamita. Vengono proposte anche cooking class per gli ospiti.

Dove/cosa mangiare

La cucina laotiana è piuttosto variegata e offre diverse specialità da provare almeno una volta nella vita, come lo sticky rice (riso glutinoso da mangiare con le mani). Alcune strutture sono piuttosto

spartane e offrono di comporre il piatto in base a quello che hanno cucinato in quella determinata giornata, altri propongono menù più strutturati e variegati. *Family Restaurant*, F588+2CH, Laongam, piccolo ristorante che propone piatti anche da asporto. Ogni avventore potrà scegliere la tipologia di cibo preferita dai vari pentoloni sui fornelli. *Mama Pap Restaurant and Homestay*, G7MG+635, Tad Lo, tipico ristorante laotiano che prepara piatti semplici, ma comunque gustosi, come il manzo fritto con lo zenzero, zuppa di pesce o al curry, panini di tutti i generi, insalata di mango con sticky rice, fruit shake e, naturalmente, il caffè bollente o ghiacciato che si preferisca. *Viphavanh guesthouse & restaurant*, Thatheng, C9HM+PPR, tel. +8562022761626, riso fritto con pollo o maiale, noodles con verdure, frittata con carne trita e riso, pollo fritto piccante con basilico, zuppa di noodles: il menù di questo ristorante è abbastanza variegato e sono presenti anche piatti vegetariani. *Paksong Highland Coffee Estate*, Ban Bang Leang 18a, Champasak, Panksong, tel. +8562095569007, affacciato sulle rigogliose piantagioni di caffè della Bolaven Plateau, questo locale in legno permette di degustare il prodotto dell'altopiano in tutte le sue svariate versioni (freddo, cappuccino, con latte) e anche di acquistarlo in diversi formati. *Jing Jhai Coffee House*, 16E, Paksong, tel. +8562056501579, www.jhaicoffee.la, caffè, ma anche torte, pancake e ricche colazioni accompagnate da deliziosi frullati di frutta tropicale. Qui è anche possibile acquistare il caffè del Laos. *Weekend Cafe*, km 33, Paksong, tel. +8562056513701, situata fuori Paksong in direzione Pakse, questa caffetteria con grazioso spazio esterno propone il caffè della Bolaven in tutte le sue forme, brioche e dolci e frutta fresca. In vendita il caffè dell'altopiano. *Khamfong Boat Restaurant*, 4QGX+5XR, Pakse, tel. +85631213240, particolare ristorante situato su una barca ancorata sulla riva del Mekong, un luogo alquanto suggestivo. Guardando il lento scorrere dell'acqua potrete sorseggiare una BeerLao ghiacciata accompagnandola con un piatto a base di pesce di fiume o qualche altra specialità del menù, terminando la cena con una tazza di caffè.

Cosa vedere

Oltre ai numerosi villaggi sparsi sull'altopiano e alle distese di caffè e the, consiglio di non perdere:
Wat Pa (Big Buddha forest temple), F69G+989, Laongam. *Cascate di Tad Lo,* G7HF+537, Beng. *Cascate di Tad Yuang*, Ban Lak 40 Road 23, Paksong. *Cascate di Tad Fane*, 54JH+6WJ, Paksong. *Wat Phousalao*, 3RV7+XC, Pakse, tel: +8562099786676.

Cosa comprare

Tra i tanti souvenir, sicuramente il caffè. *Coffee Garden Lak 45*, 55VR+8XW, Paksong, luogo accogliente dove acquistare caffè e thè prodotti sulla Bolaven Plateau oltre a varie tisane di erbe e prodotti fatti a mano. *Bolaven Plateau Cofee Producers Cooperative Cafe*, Paksong-Pakse road, tel. +8562098637993, la caffetteria della CPC propone un ambiente rustico dove acquistare caffè, anche dopo averlo assaggiato, spezie ed erbe dell'altopiano e qualche capo tessile prodotto nei villaggi. *Thatheng Market*, C9HJ+4C4, Thatheng, erbe, spezie, spiedini di ogni sorta, frutta tropicale, salse e unguenti. Al mercato di questa cittadina troverai davvero l'inimmaginabile. Cutaia, memoria storica del territorio).

Cosa portare

Per questo itinerario suggerisco di avere: occhiali da sole e crema solare (per proteggersi dalla polvere e dal sole), una bandana per coprire la bocca nei tratti più sabbiosi, acqua a sufficienza, un paio di camere d'aria (se non si sta viaggiando in tubeless) e kit di riparazione incluso di pompetta, costume da bagno per un tuffo nelle pozze d'acqua, la macchina fotografica, l'occorrente per due o tre notti e, naturalmente, tanta voglia di esplorare!

Indirizzi utili

Turismo Laos, www.tourismlaos.org, sito in inglese di informazioni turistiche su tutta la nazione.
Southern Laos, www.southern-laos.com, sito in inglese sulla natura e le bellezze del Laos del sud.
Discover Laos Today, www.discoverlaos.today, sito in inglese di informazioni e consigli su cosa visitare e fare in Laos.

Vicino al CIELO… a due passi dall'OCEANO

di Fabrizio Finetti

Cuore spirituale e culla del Portogallo, Braga è una perla barocca fiorita tutto l'anno, ricca di storia, modernità e tentazioni per il palato. Felicemente immersa nelle verdi colline del Minho, a due passi dall'oceano e dalla gemella Guimarães, la città possiede tutti gli elementi per attrarre e conquistare anche i più esigenti e navigati viaggiatori

La fontana di Praça da Republica e l'edificio dell'Arcada, Braga.

Con dignitosa umiltà, Marcela sale verso il cielo ogni giorno della sua vita. Lo fa semplicemente per recarsi al lavoro di cameriera d'albergo, incamminandosi prima a piedi e poi con i mezzi pubblici, dal suo appartamento di periferia. Di proposito, nell'ultimo tratto del viaggio evita una vecchia e deliziosa funicolare che le faciliterebbe l'ascesa verso l'elegante edificio dove si trova l'hotel. Preferisce prendere una scorciatoia che dalla fermata dell'autobus, in Rua da Republica, porta direttamente in cima alla collina, quasi in paradiso, attraverso un viale alberato che penetra nel cuore di una piccola foresta. Presto le si presenta davanti una scalinata monumentale di abbagliante bellezza, ornata di statue e fontanelle. I gradini disposti a fisarmonica si lasciano calpestare facilmente, ma sono tanti, e la costringono a salire voltando lo sguardo a destra e a sinistra innumerevoli volte.

Il rito dell'ascesa

La nostra amica è fortunata, perché dentro i suoi occhi si proietta uno spettacolo che ai tanti turisti è dato ammirare una sola volta. Così, apprezzando la leggera fatica dei suoi passi, tonifica i muscoli necessari a salire lungo l'escadório; mentre osserva dal basso le forme barocche del santuario che sta per raggiungere, può far correre in libertà ogni pensiero.

Compiuto il rito dell'ascesa, le basta attraversare un bellissimo piazzale che lascia alle spalle la vista sulla città. In fondo ai giardini l'attende il suo luogo di lavoro, che conserva le forme di una candida residenza d'epoca.

A Braga, vivere immersi in oasi di ricercata bellezza non è un privilegio esclusivo di Marcela, ma riconoscerlo come tale rimane pur sempre una conquista del nostro frettoloso modo di essere, e l'apparizione del **Santuário do Bom Jesus do Monte** in una giornata di sole ha certamente un potere straordinario.

Il Santuário do Bom Jesus do Monte visto dall'Hotel do Parque. In basso: **l'antica funicolare ad acqua che porta al santuario.** Nella pagina a fianco: **la scalinata barocca che porta al santuario.**

Uno scorcio suggestivo di Largo S. Paulo. Nella pagina a fianco, in alto: **i giardini del Jardim de Santa Barbara e i resti del Palazzo Episcopale.** In basso: **Hotel do Parque (dove lavora Marcela).**

L'estasi e il purgatorio

La vista del santuario ha il potere rigenerante di una breve estasi, che nella quotidianità di ognuno, popolata di piccoli purgatori, contribuisce non poco ad alleggerire il cammino. Ecco che i passi della nostra inconsapevole guida diventano emblematici di tutti gli splendori e le contraddizioni del presente, che si manifestano senza un ordine preciso. Braga non si presenta come un insieme omogeneo dal punto di vista monumentale, non avendo saputo mantenere nell'aspetto l'integrità del perimetro romano o la sua spiritualità medievale.

La città è fiorita di perle romaniche e barocche, civili e religiose, che però, a loro volta, sono state infiltrate da forme di modernità assai meno eleganti. Il risultato di questi interventi ha dilatato il centro storico in un abitato più ampio, fatto di quartieri dal profilo abbastanza anonimo, anche se lo spirito della gente sembra aver reagito con dolcezza alle brusche accelerazioni di questa nuova epoca.

La lettura del paesaggio

Lo stesso paesaggio che avvolge i nuclei urbani della regione, pur trovandosi in una sostanziale armonia, ha bisogno di un'opportuna giustificazione per essere accettato nelle sue forme attuali e non suscitare una certa delusione, nonostante l'abbondare del verde. In questo senso, infatti, non passa inosservata l'eccessiva presenza di boschi dominati dall'eucalipto, dovuti anche alla necessità di rimediare allo storico quanto incessante fabbisogno di legname che ha accompagnato per secoli la società portoghese, avida costruttrice di grandi flotte con cui ha attraversato tutti gli oceani del pianeta. Così, il legno pregiato delle foreste autoctone ha pagato il prezzo più alto in cambio delle conquiste, dei tesori e delle spezie che sono arrivate in patria.

Lo storico Caffè A Brasileira. In basso: **le splendide aiuole fiorite di Avenida da Libertade.** Nella pagina a fianco: **il teatro che si affaccia sui fiori di Avenida da Libertade.**

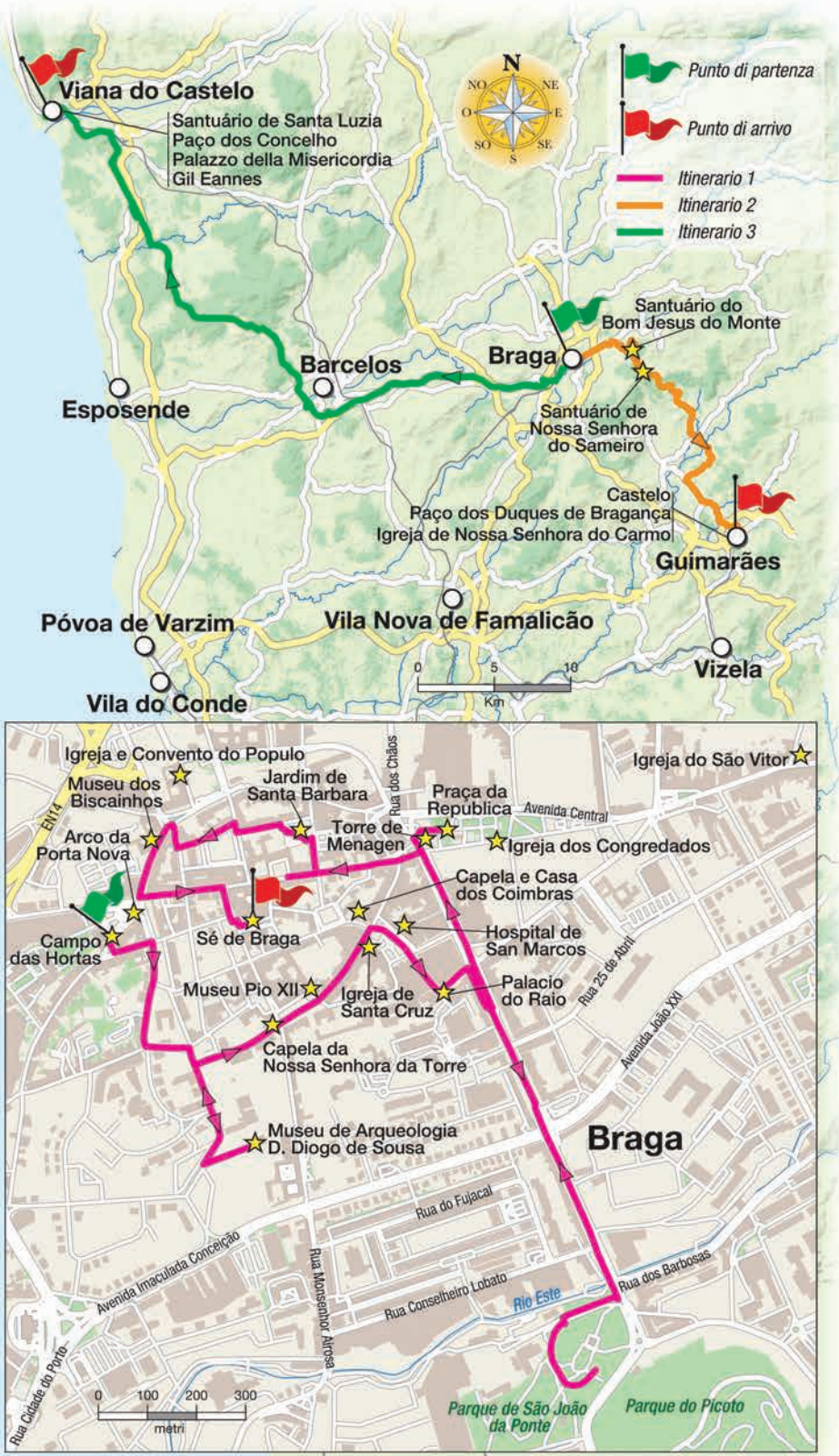
Naturalmente ai portoghesi di oggi si presenta un conto da pagare, per fermare l'ago della bilancia in equilibrio tra questo ingombrante passato e le prospettive future. Si tratta di trovare un punto esatto dove collocarsi, vista l'impossibilità di continuare a sfruttare le distese oceaniche (di cui il Paese non è più padrone) e i ridotti spazi di terraferma rimasti da calpestare.

Il momento del piacere

A Marcela i momenti per riflettere non mancano, anche se i suoi pensieri sono di ben altra natura e il tempo non sempre le concede la possibilità di passeggiare. Alla sera prova a scendere più velocemente la scalinata monumentale del santuario e per fare questo le occorrono i muscoli antagonisti a quelli che l'hanno aiutata a salire in cima la mattina. Scen-

dere dal cielo è ugualmente faticoso, ma alla fine regala anche sensazioni di impagabile leggerezza. Terminato il turno pomeridiano, talvolta decide di percorrere per intero il lungo pendio che dal Rio Este porta in **Praça da Republica**. Lo scopo è quello di godere del tappeto di fiori steso sulle aiuole di Avenida da Libertade, che anche in inverno sono coperte di tulipani e cavoli ornamentali dai mille colori. Come se non bastasse, giunta all'angolo della piazza con le vie che portano verso la Sé (la Cattedrale), si concede anche il lusso di una piacevole sosta.

La scelta del luogo è tutt'altro che casuale e ai locali affollati che si trovano sotto il colonnato dell'Arcada, preferisce l'intimità del **Cafè A Brasileira**, vera istituzione cittadina in fatto di caffè e socialità. Lo storico locale dalle nostalgiche forme liberty, infatti, rimane aperto fino a tardi e da oltre un secolo è un punto d'incontro insostituibile per gli abitanti di Braga. Uscita dal caffè, a Marcela non resta che imboccare le vie che componevano l'antico decumano e senza curarsi troppo della loro storia millenaria, godersi i raggi del tramonto che le scaldano il viso.


Viana do Castelo
Santuário de Santa Luzia
Paço dos Concelho
Palazzo della Misericordia
Gil Eannes
N
NO
NE
O
E
SO
SE
S
Punto di partenza
Punto di arrivo
Itinerario 1
Itinerario 2
Itinerario 3
Santuário do
Bom Jesus do Monte
Barcelos
Braga
Esposende
Santuário de
Nossa Senhora
do Sameiro
Castelo
Paço dos Duques de Bragança
Igreja de Nossa Senhora do Carmo
Guimarães
Póvoa de Varzim
Vila Nova de Famalicão
Vizela
Vila do Conde
0
5
10
Km
Igreja e Convento do Populo
Museu dos
Biscainhos
Jardim de
Santa Barbara
Rua dos Chãos
Praça da
Republica
Avenida Central
Igreja do São Vitor
EN14
Arco da
Porta Nova
Torre de
Menagen
Igreja dos Congredados
Capela e Casa
dos Coimbras
Campo
das Hortas
Sé de Braga
Hospital de
San Marcos
Museu Pio XII
Igreja de
Santa Cruz
Palacio
do Raio
Rua 25 de Abril
Avenida João XXI
Capela da
Nossa Senhora da Torre
Museu de Arqueologia
D. Diogo de Sousa
Braga
Rua do Fujacal
Avenida Imaculada Conceição
Rua Monsenhor Airosa
Rua Conselheiro Lobato
Rio Este
Rua dos Barbosas
Rua Cidade do Porto
0
100
200
300
metri
Parque de São João
da Ponte
Parque do Picoto

Gli itinerari

Oltre alla visita della città, con l'appendice dei santuari di Sameiro e del Bom Jesus, il viaggio propone altre due mete per meglio collocare Braga nel suo contesto storico geografico. Da un lato, nel verde di ***Guimarães*** *troveremo le radici medievali del Portogallo, mentre a* ***Viana do Castelo*** *coglieremo pienamente la dimensione oceanica in cui si è realizzata la nazione moderna.*

Primo itinerario
La visita della città

Punto di partenza: *Campo das Hortas*
Punto di arrivo: *Sé de Braga*
Lunghezza*: 7/8 km*

Il triangolo verde di **Campo das Hortas**, puntato sull'elegante **Arco da Porta Nova** (la costruzione attuale risale al XVIII sec.) è il luogo ideale per iniziare l'esplorazione di Braga, soprattutto per coloro che arrivano in treno. Alla porta, in realtà, invece di dirigersi verso il centro è bene prendere a destra in Av. S. Miguel O Anjo e poi proseguire fino in Rua dos Bombeiros Voluntarios, dove in prossimità dei resti delle antiche Terme Romane, si trova il **Museu de Arqueologia D. Diogo de Sousa**, che raccoglie testimonianze di varie epoche, con accento sulle origini dell'antica Bracara Augusta (fondata nel 16 a.C.). Tornati sui nostri passi, in Largo Paulo Orosio, dove si nota una colorata statua dedicata proprio all'imperatore Augusto, si gira a destra fino in Largo S. Paulo, dominato dall'omonima chiesa e dalla cappella di **Nossa Senhora da Torre**, inglobata nella struttura della cinta muraria. Oltre la porta si apre il severo Largo de Santiago, sul cui lato orientale si trova l'ingresso al **Museu Pio XII**, che ospita collezioni archeologiche e di arte sacra. Proseguendo su Rua do Anjo si arriva direttamente nel monumentale Largo Carlos Amarante, proprio sul fianco della seicentesca **Igreja de Santa Cruz**. Volgendo lo sguardo a sinistra, al vertice di

Largo Carlos Amarante, Braga.

questo spazio, si trovano la **Casa** e la **Capela dos Coimbras**, costruita a fianco della **Igreja de San Joao de Souto**. All'esterno, sulla candida facciata della casa colpisce l'eleganza delle grandi finestre in stile manuelino, mentre l'interno della cappella si presenta come un piccolo e suggestivo gioiello barocco rivestito di azulejos, in cui spiccano due grandi gruppi scultorei della prima metà del Cinquecento.
Sul lato opposto, invece, il fondo della piazza è dominato dalla facciata dell'antico **Hospital de San Marcos**, un complesso architettonico che oggi è stato in parte trasformato in un albergo di lusso. Rua de S. Lazaro, che parte dal fianco destro dell'edificio, conduce rapidamente a **Palacio do Raio**, un palazzetto privato della metà del Settecento dalla bellissima facciata rivestita di maioliche azzurre. Nella breve via che si apre davanti al palazzo si trova anche l'accesso ai resti di una fonte romana, la **Fonte do Ídolo**, poco prima di sbucare su Avenida da Libertade. L'incrocio si trova proprio all'altezza dell'ultimo terzo di questo lungo viale che da Praça da Republica porta fino al Rio Este. Svoltando a destra e seguendo la trafficata arteria fino al fiume, si entra nel **Parque de São João da Ponte**, un'importante area ricreativa per la città, dove si trovano numerosi impianti sportivi e un moderno centro congressi (l'Altice Forum). Volendo, dalla parte alta del parco si può attraversare la N 101 e proseguire la passeggiata (tutta in salita) nell'attiguo **Parque do Picoto**, fino all'omonimo miradouro, da cui si gode una interessante veduta sulla città. Al contrario, se in Rua do Raio si svolta a sinistra all'incrocio con Av. da Libertade, la passeggiata proseguirà lungo la parte pedonale del viale, fiancheggiata da curatissime e coloratissime aiuole che in leggera salita portano fino alla centralissima **Praça da Republica**. Seguendo il suo perimetro in senso antiorario, troveremo prima la severa **Igreja dos Congredados**, seguita dalla settecentesca **Casa Rolão** e subito dopo dal **Convento da Penha da França**, mentre proseguendo su Rua S. Vitor, merita arrivare fino alla omonima **Igreja do São Vitor**, dall'interno interamente rivestito di azulejos. La stretta base del triangolo che forma Praça da Republica, invece, è occupata dallo scenografico edificio dell'**Arcada**, di concezione rinascimentale ma rinnovato nella prima metà del Settecento, dietro al quale si erge la simbolica **Torre de Menagen**. All'angolo tra Rua do Souto e Rua S. Marcos, si trova lo storico **Cafè A Brasileira**, dove merita sostare e dal quale si intravede anche la curiosa **Casa dos Crivos**. Imboccata Rua do Souto si arriva in un attimo al **Largo do Paço**. La deliziosa piazzetta lastricata deve il suo nome al Palazzo della Repubblica Bracarense (oggi sede universitaria),

Interno della Capela dos Coimbras. In basso: **lo spazio museale di Palacio do Raio.** Nella pagina a fianco: **la Igreja de Santa Cruz vista dalla Torre de Los Coimbras.**

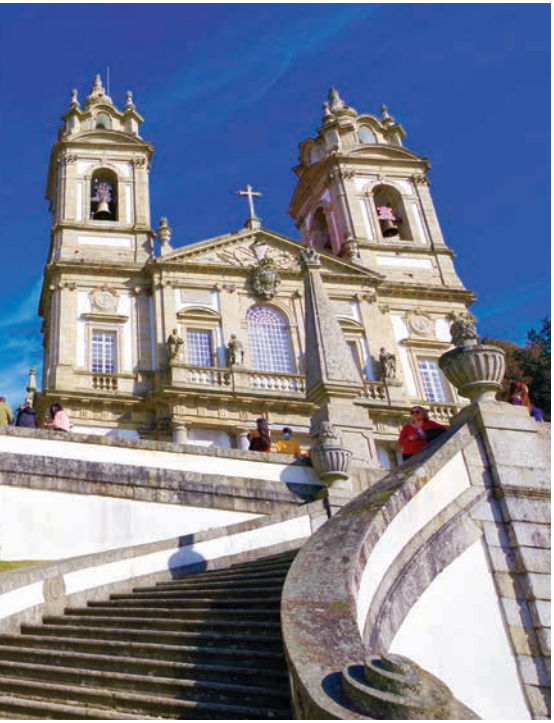
che ne delimita il perimetro su tre lati. Lo stesso palazzo, in quanto parte del complesso arcivescovile (Paço Arquiepiscopal), ci offre un altro scenario di grande suggestione nell'esplosione di colori del **Jardim de Santa Barbara**, che occupa tutta la piazza retrostante. Proseguendo ancora su Rua Dr. Justin Cruz, si sbuca nell'immensa **Praça Conde Agrolongo**, chiusa sul lato occidentale dalla **Igreja** e dal **Convento do Populo**. Guardando all'angolo di sinistra della chiesa, praticamente ci troviamo già di fronte al settecentesco palazzo (con giardino annesso) che ospita il **Museu dos Biscainhos**, dedicato alle arti decorative. Vicini alla meta, non ci resta che dare uno sguardo alla **Praça do Municipio**, per poi cercare Rua Dom Paio Mendes, che ci permette di ammirare la bella facciata della **Sé de Braga**, il massimo monumento cittadino consacrato nel 1089, custode di innumerevoli tesori.

Secondo itinerario
Guimarães

Punto di partenza: *Braga*
Punto di arrivo: *Guimarães*
Lunghezza: *28 km*

Note: il Santuário do Bom Jesus do Monte è raggiungibile anche in autobus (linee 2 e 88 da Av. da Libertade e Palazzo Raio), mentre a Sameiro si può arrivare a piedi proseguendo sul Caminho do Sameiro, un sentiero di circa 2 km che parte proprio dalla parte alta della collina del Bom Jesus.

Partendo dal centro di **Braga**, per raggiungere la nostra prima meta è sufficiente imboccare il rettifilo urbano della N 101 in direzione est e alla seconda rotonda prendere la prima uscita. Dopo poche curve si è già alla stazione dell'antica funicolare ad acqua (costruita nel 1882), dove si può comodamente lasciare l'auto e iniziare la visita a piedi. In alternativa si può proseguire fino alla base della scalinata per compiere subito "il rito dell'ascesa", oppure arrivare direttamente al livello del santuario. Lo stesso **Santuário do Bom Jesus do Monte** si erge in cima a una monumentale scalinata barocca formata da circa 450 gradini, che rappresenta il vero emblema di Braga. La stessa scalinata è formata da 17 pianerottoli decorati da fontane simboliche, statue allegoriche e altre decorazioni riferite a diverse tematiche, tra le quali la Via Crucis, i Cinque Sensi e le Virtù. Sul piazzale della chiesa si trovano anche altri edifici storici (adibiti a hotel), mentre alle spalle del santuario la strada sale verso la cima della collina occupata da un grande parco ricreativo. All'altezza del Ristorante Central (dove parte anche il Caminho do Sameiro), si prende a destra sulla N 309 e si arriva rapidamente al più moderno **Santuário de Nossa Senhora do Sameiro**, uno dei luoghi di culto mariano più frequentati del Portogallo, dal quale si ha una vista impareggiabile su gran parte della regione. Da qui si prosegue sulla CM



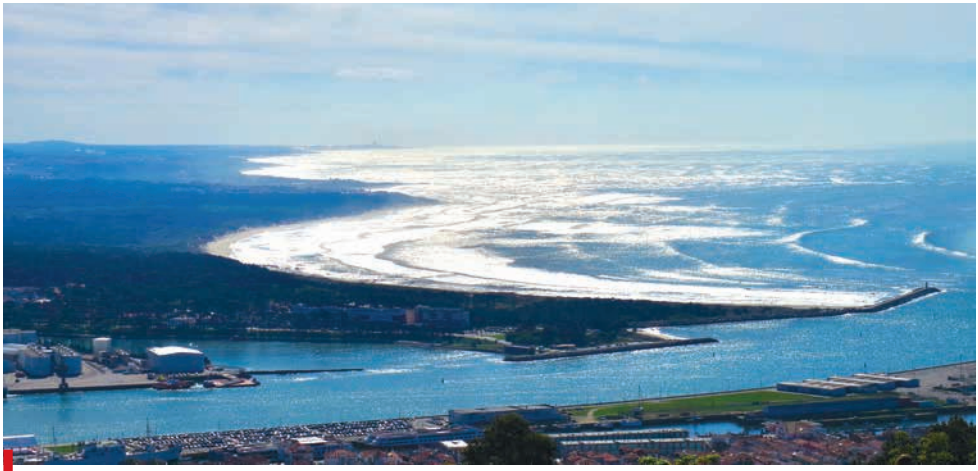
Il Castelo di Guimarães. In alto: **l'altare barocco del Santuário do Bom Jesus do Monte.** Nella pagina a fianco, in alto e in mezzo: **la facciata del Santuário do Bom Jesus do Monte.** In basso: **il Santuário de Nossa Senhora do Sameiro.**

1338, che prima di confluire nella N 101 utilizza due tratti della M 586 e M 583. **Guimarães**, considerata la culla del Portogallo per aver dato i natali al primo re della nazione (Alfonso Henriques), è una deliziosa cittadina costruita ai piedi del **Castelo** (fondato nel X sec.) e del **Paço dos Duques de Bragança**, concepito in forme gotiche intorno alla metà del XV sec. Scendendo lungo la collina si potranno attraversare in pochi minuti dieci secoli di storia, passando a fianco della **Igreja de Nossa Senhora do Carmo** e imboccando la stretta Rua do Santa Maria. I punti di arrivo sono **Praça de S. Tiago** e **da Largo de Oliveira**, le due piazze medievali che rappresentano l'essenza della città, con i loro edifici più significativi (l'antica **Camara Municipal** e la **Igreja de Nossa Senhora da Oliveira**) e i più moderni e frequentati luoghi di ritrovo.

Terzo itinerario
Viana do Castelo

Punto di partenza: *Braga*
Punto di arrivo: *Viana do Castelo*
Lunghezza: *55 km*

Lasciata **Braga** in direzione ovest, si prende la N103 (o in alternativa la più rapida A11 fino a Barcelos), che all'altezza di Neiva si trasforma in N 13, poco prima di arrivare a **Viana do Castelo**, meta del nostro itinerario. La scelta permette di entrare in città attraversando il grande estuario del Lima, sul ponte in ferro di Gustav Eiffel inaugurato nel 1878. Superato il ponte conviene lasciare l'auto in prossimità della stazione ferroviaria e salire con l'elevador de Santa Luzia (una piccola funicolare) sulla collina che domina la città, dove si trova proprio l'inconfondibile **Santuário de Santa Luzia**. Il grandioso panorama che si apre alla vista non solo permette di ammirare per chilometri le immense spiagge che si estendono a sud, oltre il Lima, ma fa comprendere il profondo legame esistente tra la città e l'oceano. Legame che nei secoli ha prodotto una ricchezza tradotta nel delizioso centro storico che si snoda intorno alla **Sé** e **a Praça do Republica**, dove oltre a una elegante fontana cinquecentesca



La costa oceanica appare come una falce di luce dal colle del Santuário de Santa Luzia, Viana do Castelo. In basso: **il lungofiume di Vana do Castelo sull'estuario del Lima.** Nella pagina a fianco, da sinistra a destra: **monumento al 25 aprile eretto per commemorare il 25° anniv. della rivoluzione dei Cravos; la Sé di Viana do Castelo.**

si trovano il **Paço dos Concelho** (palazzo municipale) e il **Palazzo della Misericordia**. Questi e altri esempi in stile rinascimentale, barocco e liberty, hanno contribuito a far diventare Viana una piccola e moderna "Mecca dell'architettura", che di fronte all'elegante lungofiume espone con orgoglio anche la **Gil Eannes**, nave simbolo della sua intramontabile tradizione marinara.

La Gil Eannes, "Misericórdia do mar"

Chi pensa che il baccalà sia tutto sommato un piatto povero tipico del Portogallo, non immagina neppure lontanamente cosa sia la secolare cultura nata intorno alla pesca, alla conservazione e al consumo del merluzzo in questa incredibile nazione. E il baccalà non è che una voce del coro di tesori che i portoghesi hanno trasportato in patria dalle loro scorribande oceaniche. Una piccola finestra di conoscenza (anzi, un oblò) sull'infinita avventura di mare che li ha visti protagonisti a ogni latitudine, ce la offre una candida nave ospedale ormeggiata lungo il molo commerciale di Viana do Castelo, proprio davanti al salotto buono di terraferma. Per farla breve, la Gil Eannes, costruita nei cantieri cittadini nel 1955, è stata per trent'anni l'angelo custode della flotta peschereccia portoghese impegnata nelle lunghe e pericolose spedizioni di pesca al merluzzo nei banchi dell'isola di Terranova in Canada. A tremila miglia nautiche dalla madrepatria, oltre a svolgere la sua funzione istituzionale di moderno ospedale galleggiante, dotato di sala operatoria e laboratori d'analisi, la nave provvedeva a rifornire i pescherecci di cibo, carburante, attrezzature da pesca ed esche, e fungeva da rimorchiatore e rompighiaccio. I dati e i numeri su quello che sono stati capaci di fare gli equipaggi che si sono alternati a bordo nei decenni, lo dovete scoprire da soli, perché la visita alla nave vale davvero il biglietto. Dal sito della fondazione intestata a suo nome, mi limito a citare (con qualche libertà) che la Gil, dopo vent'anni di lavoro era invecchiata, ma che è stata ancora in grado di vedere con gioia il ritorno della democrazia. Tuttavia, con il nuovo ordine economico è tornato anche il sistema di comprare il merluzzo in Islanda e in Norvegia e quindi è venuta meno la necessità di mantenere una flotta. Sappiamo che il suo ultimo viaggio a Terranova è stato nel 1973 e che poi ha dovuto guadagnarsi l'oceano in ogni modo, trasportando anche i rifugiati angolani nel 1975, fino a essere sbattuta da un molo all'altro nel porto di Lisbona. Ma i portoghesi non sono marinai da osteria e la "misericordia del mare", loro, non potevano certo lasciarla arrugginire su una banchina qualsiasi.

DURATA 4/6 giorni
PREZZO 400-600 €
QUANDO da marzo a maggio

Come arrivare

In aereo: l'aeroporto di riferimento è quello di Porto, a 50 km da Braga, servito da Ryanair con voli diretti da diverse città italiane, www.ryanair.com, e dalla TAP, www.flytap.com, con la quale però è necessario fare scalo a Lisbona. In alternativa si può prendere in considerazione anche l'aeroporto di Vigo in Spagna, distante circa 100 km. **In treno:** partenze ogni ora dalla monumentale stazione di Sao Bento a Porto. **In auto:** la città si trova in prossimità di un vero nodo autostradale che la collega perfettamente con il resto del Paese e con la Spagna. Principalmente è servita dalla A3 (direzione sud-nord) che proviene da Porto e prosegue verso il confine di Valença e dalla A11 (direzione est-ovest) utile per andare sia a Guimarães che sulla costa atlantica. .

Dove dormire

Domus 26 Guesthouse - B&B, Avenida São Miguel O Anjo 26, Braga, tel. +351.917339095, www.domus26guesthouse.pt, la struttura possiede solo quattro camere (tutte bene arredate), due delle quali molto grandi al punto di poterle considerare quasi dei mini appartamenti. Ma il vero valore aggiunto di questo B&B, oltre alla sua felicissima posizione con vista sulla Cattedrale, consiste nella gentilezza e nella professionalità di Conceição, la proprietaria, che farà di tutto per farvi avere un soggiorno indimenticabile. Colazioni generose, con ampia possibilità di scelta tra ottimi prodotti. Rapporto qualità prezzo favorevolissimo, visti i 70 € a notte per la camera. *The Arch Charming Apartments in the historic center*, Rua Dom Diogo da Sousa 51, Braga, tel. +351.924301086, www.hoteisportu.com/the-arch-charming-apartments-in-the-historic-center, piccoli appartamenti molto curati e ben forniti per essere totalmente indipendenti nel cuore della città. Prezzi tra i 65 e gli 80 € per due persone. *Hotel Vila Galé*, Largo Carlos Amarante 150, tel. +351.253146000, Braga, www.vilagale.com, ricavato nel palazzo del XVI secolo dove aveva sede l'antico ospedale della città. Si tratta di un vero e proprio monumento cittadino articolato su tre edifici diversi (uno dei quali moderno) che dispone di 123 camere, due ristoranti, un bar, ed offre tutti i servizi di un vero hotel di lusso, compresa la spa e una piscina climatizzata. Doppia intorno ai 130 €. *Hotel do Parque*, Bom Jesus do Monte, Braga, tel. +351.253603479, www.hoteisbomjesus.pt, il più curato e prestigioso degli hotel adiacenti al Santuario, ricavato in un palazzo dell'Ottocento accuratamente restaurato, immerso nel verde e in posizione fantastica sulla collina a dominio della città. Doppia intorno agli 80 €. *Hotel do Elevador*, Monte do Bom Jesus, Braga, tel. +351.253603400, www.hoteisbomjesus.pt, proprio accanto all'arrivo della vecchia funicolare. Hotel dal fascino un po' decadente e appena più economico della struttura precedente, ha il pregio di possedere un ristorante panoramico (l'unico della zona) a cui fanno riferimento (inevitabilmente) anche gli altri alberghi del complesso.

Dove/cosa mangiare

Affrontare la cultura gastronomica del Paese è un compito impegnativo, ma anche assai gratificante. In Portogallo si mangia bene ovunque e a prezzi più contenuti di quelli italiani, soprattutto se si rispettano alcune regole. Prima di tutto fate attenzione nell'accettare tutto ciò che vi viene portato spontaneamente nell'attesa del vostro ordine. Olive, crocchette, pane, burro e petiscos vari (piccole preparazioni stile tapas spagnole) saziano molto, ma soprattutto si pagano. Concentratevi su una sopa (oltre al famoso caldo verde ce ne sono tante altre) e su un piatto principale, normalmente servito in razioni abbondantissime sufficienti per 2 persone, anche quando non è specificato nel menù. **Braga:** *Bem me Quer*, Campo das Hortas 6, tel. +351.253262095, www.restaurantebemmequer.eatbu.com,

ristorante tipico dall'arredamento retrò che punta sui piatti della tradizione, tra cui il celeberrimo baccalà alla braguense, fatto in bianco con patate e cipolle a 28 € (per due persone). *Adega Malhoa*, Rua Dom Paio Mendes 17, tel. +351.964005971, dall'aspetto di un piccolo covo di ultrà, piuttosto che un ristorante. Anche qui baccalà meraviglioso a 25 €, sempre per due. *O Jacò*, P.ta Padre Diamantino Martins 20, tel. +351.253619962, www.restauranteojaco.com, appena fuori dal centro, in una location anonima ma con proposte di ottima qualità. Su tutte la ternera (vitella) e il polpo alla lagarteira (30 €). *Taberna do Felix*, Largo de P.ça Velha 18, +351.253617701, per chi vuole provare l'arroz de pato (il risotto con l'anatra), un altro piatto forte della tradizione braguense. *O Filho da Mãe*, Rua Dom Alfonso Henriques 25, tel. +351.935372123, cucina fusion ricercata, presentata in piccole e attraenti razioni (prezzi tra i 12 e i 20 € al piatto). *Cozinha da Sé*, R. Dom Frei Caetano Brandao 129, tel. +351.253277343, www.cozinhadase.pt , locale elegante anche con spazi all'aperto. Da non perdere l'arroz de tamboril (risotto alla coda di rospo) a 29 €, sempre per due persone. *Café A Brasileira*, Largo Barão São Martinho 17, tel. +351.253262104, per chi volesse dare anche più sostanza all'imperdibile esperienza del suo caffè.

Guimarães: *A Cozinha por Antonio Loureiro*, Largo de Serralho 4, tel. +351.253534022, www.restauranteacozinha.pt , per chi vuole concedersi l'esperienza (e tutto il piacere) di una stella Michelin in terra portoghese.

Viana do Castelo: O Pescador, Largo S. Domingo 35, tel. +351.258826039, www.opescadorviana.com, il ristorante di una volta, senza concessioni alle tendenze più moderne, dove si va per mangiare il pesce fresco di giornata.

Cosa vedere

Braga: *Sé*, Rua Dom Paio Mendes, tel. +351.253263317, tutti i giorni 9.30-17.30. *Museu do Biscainhos*, R. dos Biscainhos, tel. +351.253204650, www.museudosbiscainhos.gov.pt, martedì-domenica: 10-12.30 / 14-17.30. *Capela de Nossa Senhora da Conceição o Capela de los Coimbras*, annessa alla *Igreja de São João de Souto*, Largo de São João Souto, tel. +351. 253262891, www.capeladoscoimbras.pt.

Guimarães: *Paço dos Duques* (Palazzo dei Duchi di Braganza), Rua Conde de Dom Enrique, tel.+351.253412273, www.pacodosduques.gov.pt, tutti i giorni 10-18, biglietto cumulativo 8 € (comprende anche il Castello e il Museo Alberto Sampaio).

Viana do Castelo: Nave Museo Gil Eannes, attraccata al molo commerciale, tel. +351.258809710, www.fundacaogileannes.pt, da ottobre a marzo: 9:30-18, da aprile a settembre: 9:30-19.

Cosa comprare

Braga: Som da Sé, Rua Dom Paio Mendes, 77 (accanto alla Cattedrale), tel. +351.911999947 www.somdase.pt, strumenti musicali della tradizione, tra i quali il cavalquinho, il tipico chitarrino di Braga. *Mundo fantastico da sardinha portuguesa*, Rua do Souto n° 148, negozio allestito con ispirazione circense per vendere i prodotti dell'industria conserviera Comur, www.comur.com , tra i quali, ovviamente, spiccano le popolarissime sardine, inscatolate in maniera molto attraente (ma anche estremamente care). *Confeitaria Santo Antonio*, Pc. Conde Agrolongo 85, tel. +351.253275132, il luogo più dolce di Braga, dove si possono trovare tutti i prodotti di pasticceria della tradizione, come le thalassinhas, i fidalguinhos, le linguas de veado o le glorinhas.

Informazioni utili

Braga: *Informazioni turistiche*, Avenida da libertade 1, tel. +351.253262550, www.cm-braga.pt, sito ufficiale del Comune di Braga.

Guimarães: *Posto de Turismo*, Praça de S. Tiago, tel. +351.253421221, www.visitguimaraes.travel, lunedì-venerdì: 9.30-17.30, sabato-domenica: 10-17.30.

Viana do Castelo: Viana Welcome Centre, Praça do Eixo Atlântico, tel. +351.258098415, www.vivexperiencia.pt/viana-welcome-centre, martedì-domenica: 10-18 (da marzo a ottobre).

LANA in Alto Adige, il luogo dove si desidera essere

Regione Lana nella Val d'Adige ©lanaregion.it

Regione Lana è il territorio che in Alto Adige, a pochi chilometri da Merano, comprende i paesi di Lana - il principale - Cermes, Postal, Gargazzone, Foiana, Monte San Vigilio e Pavicolo. Incastonata tra Merano e Bolzano e immersa nella Val d'Adige, regione Lana si trova anche in una posizione strategica per conoscere e scoprire tutto l'Alto Adige. Nonostante la vicinanza a Merano, da cui dista una decina di chilometri, regione Lana ha saputo ritagliarsi una propria forte identità, grazie alla ricchezza che offre il suo territorio. Questa parte di Alto Adige, infatti, è particolarmente accogliente; qui usi e costumi si armonizzano con la cultura dei tempi moderni e le persone convivono, rispettando ambiente e natura. Lana è un luogo dove si desidera essere, per una visita, per una vacanza, per viverci o per lavorarci.

Lana è tutt'uno con la natura. Primavera ed estate.

Lana segue i ritmi della natura e, nelle stagioni della primavera e dell'estate, vive il suo periodo di maggiore splendore. In primavera, infatti, poiché regione Lana vanta il primato di essere la zona dell'Alto Adige con il maggior numero di meleti, l'intera area si copre di un manto bianco-rosa creato dai fiori di melo, dal profumo intenso e delicato allo stesso tempo.

In questo periodo le passeggiate lungo i waalwege, i sentieri che costeggiano le antiche rogge che irrigavano i campi, offrono uno spettacolo meraviglioso: fiori colorati, profumi dolci, erba verde, cielo azzurro e montagne imponenti dalle cime ancora innevate. Le temperature sono gradevoli e consentono di fare lunghi cammini per esplorare tutto il territorio: i waalwege di Brandis e di Marlengo, l'itinerario artistico costellato di opere d'arte e installazioni, il sentiero che porta alla natura selvaggia della Gola di Lana, al Biotopo Valsura, un'oasi naturale dove hanno trovato rifugio ben 230 specie animali e piante rare. Per non parlare poi delle infinite passeggiate che offre la montagna di Lana, Monte San Vigilio, un vero e proprio paradiso escursionistico dalla natura incontaminata, raggiungibile solo attraverso una funivia che parte dalla parte più a nord del paese, e che, per lavori di manutenzione, riaprirà per l'estate 2023.

A Lana natura fa rima con cultura

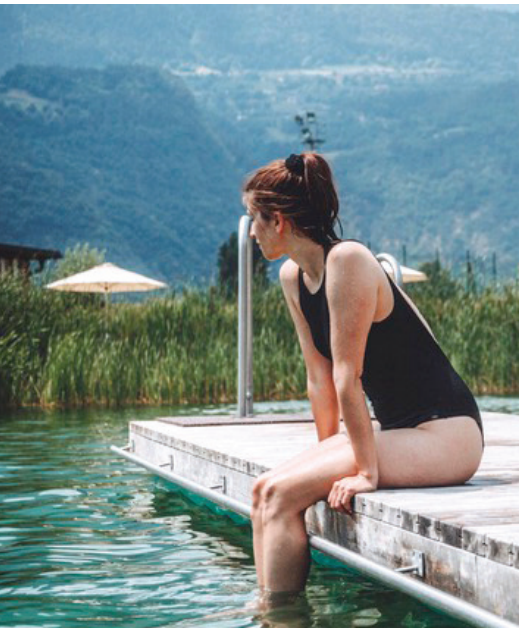
Ogni bellissima passeggiata nella regione Lana porta a luoghi di interesse culturale o li costeggia, dei veri e propri gioielli custoditi in questa parte di Alto Adige. Il waalweg Brandis, ad esempio, finisce al moderno Museo della Frutticoltura, allestito nell'affascinante dimora medievale Larchgut: 1.000 metri

Biotopo Valsura, ©lanaregion.it. Nella pagina a fianco, in alto: **chiesetta di Monte San Vigilio, ©lanaregion.it.** In basso: **campo da golf Brandis, ©lanaregion.it.**

quadrati in cui, in maniera interattiva, si scoprono tante curiosità sui prodotti e sull'attività agricola in Alto Adige.
Quasi di fianco al Museo della Frutticoltura, si trova poi la Chiesa parrocchiale di Santa Maria Assunta di Lana di Sotto, che al suo interno conserva una vera rarità: l'altare ligneo di Schnatterpeck, un'opera conosciuta ben oltre i confini dell'Alto Adige. Intagliato in legno di castagno e riccamente decorato con oro zecchino, questo altare dei primi anni del 1.500, è tra i pochissimi ad essere sopravvissuto alla decisione della Chiesa di eliminare tutti gli altari gotici in favore di quelli barocchi. Nell'estate 2023, quando i lavori di manutenzione saranno terminati, si potrà tornare a fare una bella camminata su Monte San Vigilio per andare a visitare la meravigliosa e antica chiesetta che risale al 1278. La chiesetta, che probabilmente fu costruita in un punto in cui in passato c'era il sito di un culto pagano, è forse la testimonianza più rappresentativa del territorio di Lana e dintorni, perché, nonostante lo scorrere del tempo, conserva un aspetto molto ben tenuto, stagliandosi nel cielo blu che fa da scenario al monte. Al suo interno si trovano bellissimi affreschi del 1.500 circa e un coro gotico.
Regione Lana strizza l'occhio anche all'arte moderna. Percorrendo, infatti, l'itinerario artistico di Lana, si possono ammirare moltissime sculture e installazioni di artisti provenienti da tutto il mondo, una sorta di museo a cielo aperto, mentre, arrivando a Cermes dal waalweg di Marlengo, si possono visitare i 7 Giardini di Kränzelhof, un parco di 20.000 metri quadri, evocativo ed esperienziale, con labirinti, opere di giovani artisti emergenti, una grotta, terrazze e varie installazioni. Sempre a Cermes, impossibile non dedicare una visita all'imponente Castel Lebenberg, con le sue bellissime sale e gli affreschi.

A Lana si gioca anche a golf

Nella bella stagione, spicca il verde brillante del campo da golf Brandis, proprio alla fine dell'omonimo waalweg, appena sotto i ruderi di Castel Brandis. È un campo a 9 buche, progettato da Michael Pinner, noto designer inglese di campi da golf. La posizione è meravigliosa: incastonato tra vigneti e meleti e con vista panoramica sulla Val d'Adige, il Golfparcours di 2.800 metri è particolarmente indicato a chi approccia a questo sport, grazie al dislivello minimo. Tuttavia, la sua lunghezza richiede forza e precisione, caratteristiche dei golfisti più esperti. Ad aprile, nel corso dell'evento "Lana in fiore", un'intera giornata viene dedicata al torneo "Ai fiori di melo" (quest'anno venerdì 14 aprile), per inaugurare la nuova stagione golfistica.



Regione Lana: la natura anche in piscina

Nel paese di Gargazzone, che fa parte dei dintorni di Lana, si trova una bellissima e innovativa piscina pubblica, che ha una particolarità: per la pulizia dell'acqua delle vasche, utilizza un complesso sistema di fitodepurazione, rinunciando completamente alle sostanze chimiche normalmente utilizzate per questo scopo. Oltre alla piscina, c'è anche un'area dedicata alla rigenerazione vegetale di quelle piante che garantiscono la depurazione naturale delle acque. Un bel progetto all'insegna della sostenibilità ambientale. Inoltre, tuffarsi in queste acque, oltre ad essere rigenerante, evita qualsiasi tipo di irritazione, soprattutto per le pelli delicate dei bambini.

Un territorio, tanti eventi

"Lana in fiore" nel mese di aprile è l'evento che dà il via a tutta una serie di vivaci appuntamenti che continuano fino all'inizio dell'inverno a Lana e dintorni. Il suo programma prevede laboratori creativi, corsi di cucina e decorazione, passeggiate alla scoperta di erbe selvatiche e molto altro. Da segnalare sabato 15 aprile, giorno in cui il centro di Lana si anima con "I sapori del maso", il mercatino composto da più di 50 bancarelle di contadini altoatesini con i loro prodotti agricoli, mentre domenica 23 aprile è prevista la "Festa dei masi in fiore", con i masi e le tenute di Lana e dintorni che aprono le loro cucine e cantine al pubblico. Sabato 29 aprile, ai 7 Giardini di Kränzelhof di Cermes, viene riproposto, dopo il successo della scorsa edizione, "KränzelZeit – Gustare.Udire.Sentire", con workshop, sessioni di yoga ed esperienze enogastronomiche. Per gustare con tutti i sensi. "Lana in fiore" è anche nei piatti, perché, nel corso dell'evento, ristoranti e chef creano menu a base di prodotti stagionali come asparagi, tarassaco, ortiche e altre erbe selvatiche, secondo antiche ricette.

Un evento di grande portata, che suscita interesse anche all'estero, è Lana Meets Jazz, quest'anno dal 13 al 18 giugno, un jazzfestival in cui giovani musicisti si esibiscono a fianco di mostri sacri del jazz internazionale.

Appuntamenti che rendono l'estate vivace e spensierata sono: Lana 23, da fine giugno ad agosto, in cui ogni giovedì è l'occasione per fare shopping, ascoltare musica dal vivo e curiosare tra le bancarelle e nei negozi fino a tarda sera, nella zona pedonale di Via Gries a Lana; Estate per bambini, invece, è un ricco programma di appuntamenti tra luglio e agosto, che coinvolge bambini (dai 6 ai 14 anni) e famiglie, all'insegna del divertimento, dell'apprendimento e dell'avventura. Tante le proposte: rafting-tour sul fiume, escursioni con i lama, alla scoperta della vita nel pollaio e molto altro.

www.lanaregion.it

Il centro di Lana addobbato per Lana in fiore, @lanaregion.it/Maike Wittreck. In alto: **piscina naturale di Gargazzone lanaregion.it/Maike Wittreck.**

ELECTRIC POWER FESTIVAL

BICI, SCOOTER e MOTO ELETTRICHE, TEST RIDE,
ATTIVITA' BIMBI, TURISMO E VIAGGI, WORKSHOP
WWW.BIKEUP.EU /BIKEUPPER /BIKEUPPER

EDIZIONE

9

bike UP®

1_BERGAMO
14.15.16.APRILE.2023

PER INFO

nuova data

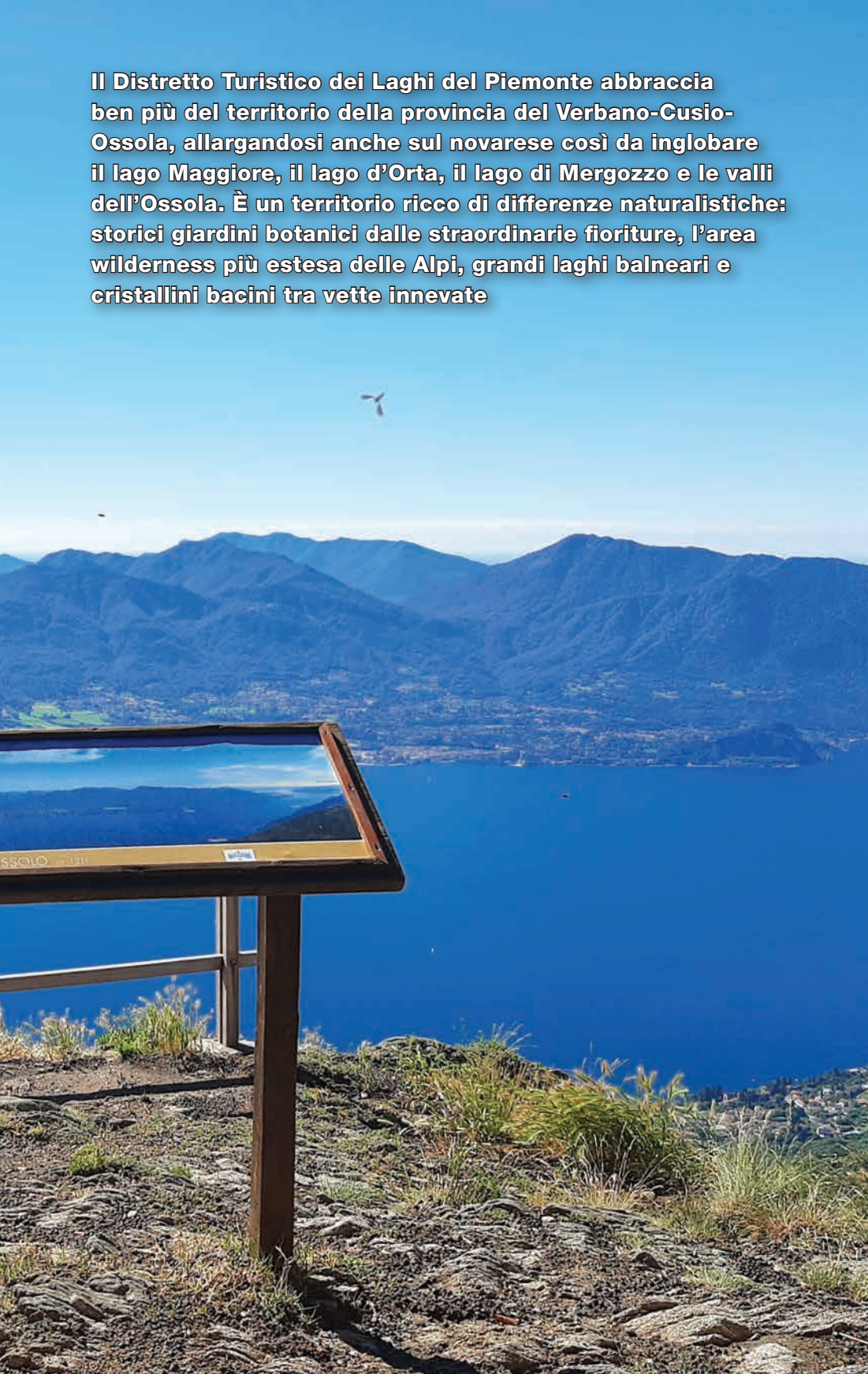
2_TORINO
05.06.07.MAGGIO.2023

SLOW TREK tra azzurro e fioriture

di Franco Voglino e Annalisa Porporato

Pannello indicatore sulla cima del monte Morissolo.

Il Distretto Turistico dei Laghi del Piemonte abbraccia ben più del territorio della provincia del Verbano-Cusio-Ossola, allargandosi anche sul novarese così da inglobare il lago Maggiore, il lago d'Orta, il lago di Mergozzo e le valli dell'Ossola. È un territorio ricco di differenze naturalistiche: storici giardini botanici dalle straordinarie fioriture, l'area wilderness più estesa delle Alpi, grandi laghi balneari e cristallini bacini tra vette innevate



Tra le molte peculiarità del **Distretto Turistico dei Laghi del Piemonte** c'è la possibilità di intraprendere escursioni dal sapore alpino, ma semplici e sempre con grandiosa vista lago. In particolare, il tratto che va da Verbania a Locarno, sulle rive settentrionali del lago Maggiore, presenta vere e proprie cime a pochi passi dall'azzurro lucore dell'acqua.
All'aspetto naturalistico si unisce quello storico: è facile percorrere resti della **Linea Cadorna**, un sistema di fortificazioni risalenti a inizio Novecento costruite con lo scopo di difendere i confini nazionali da un'eventuale aggressione austro-ungarica attraverso la neutrale Svizzera. Un sistema mai entrato effettivamente in uso, ma che ha lasciato trincee, cunicoli ed edifici che con la loro silenziosa presenza raccontano la storia. Storia che si ritrova anche in uno dei **Sacri Monti di Piemonte e Lombardia**, Patrimonio Unesco dal 2003.

Una passeggiata tranquilla, i Giardini di Villa Taranto

Ma cominciamo in modo soft, dal placido lungolago di **Verbania**, città nata dalla fusione di due amene località di riviera: **Pallanza** e **Intra**. La prima guarda verso ovest e si presenta con palazzi storici e rilassanti passeggiate da cui è possibile osservare le **Isole Borromee**, oltre al più vicino **Isolino di San Giovanni**, un tempo dimora di Arturo Toscanini, estendendosi verso il promontorio triangolare. Nel centro storico ci si può sbizzarrire tra portici, piazzette, palazzi dai ricchi portali; ma niente da fare, è il lungolago che affascina e attira inevitabilmente i passi, e non per nulla è su di esso che si affacciano i più importanti edifici, come il **Palazzo di Città**, risalente all'Ottocento e issato su un portico con 32 pilastri in granito rosa di Baveno. Poco oltre, all'altezza del massiccio **Mausoleo Cadorna** e un poco spostata all'interno, ma ben identificabile dal campanile, si trova la cinquecentesca **Chiesa di San Leonardo**, dalla particolare scalinata che ne slancia la sagoma.
Superato il porticciolo, ecco un altro giardino che anticipa **Villa Giulia**, dimora ottocentesca voluta da Bernardino Branca, ideatore dell'amaro Fernet e che oggi funge da sede di mostre ed esposizioni.
A questo punto si aprono due possibili vie per arrivare al gioiello di Verbania: tornare indietro fino all'imbarcadero e utilizzare il battello, oppure proseguire per poco meno di due chilometri di strada ciclo-pedonale che, aggirando il promontorio e regalando scorci sul lago, porta all'ingresso dei **Giardini di Villa Taranto**.

Salendo sulla cima del monte Morissolo. Nella pagina a fianco, in alto: **la passeggiata per le gallerie della Linea Cadorna.** In basso: **il parco di Villa Taranto.**

"Un bel giardino non ha bisogno di essere grande, ma deve essere la realizzazione del vostro sogno anche se è largo un paio di metri quadrati e si trova su un balcone", così disse nel 1931 il capitano scozzese Neil Mc Eacharn, che probabilmente sognava decisamente in grande, dato che dei Giardini di Villa Taranto si può dire tutto, ma non che siano piccoli. Grazie all'intraprendente capitano, che ne fece dono allo Stato italiano, oggi si possono visitare seguendo il corso naturale delle varie fioriture. Mc Eacharn viene ricordato all'inizio del percorso, dove si trova **l'Erbario del Capitano** con un'esposizione di 43 teche che raccolgono la sua collezione di erbe spontanee. Ma sono i viali a essere il punto di forza dei giardini: si snodano sinuosi, aprendo a sorpresa i loro tesori, come il "lago" di muscari, il labirinto di tulipani o dalie, secondo la stagione, ornati da numerose fontane e vasche con statue, in cui le anatre amano riposare.
Un labirinto solo all'apparenza selvatico e spontaneo, ma che in realtà è stato accuratamente studiato con oltre tremila specie provenienti da tutto il mondo. Notevole è la serra con le enormi foglie della Victoria regia, preziosa pianta acquatica, e il giardino d'inverno con numerose specie subtropicali. Ma la principale attrazione sono le aiuole di tulipani, che a inizio primavera si aprono in un tripudio di colori.

La Linea Cadorna del monte Morissolo

A venti chilometri e un migliaio di metri di altitudine più su troviamo uno degli esempi di **Linea Cadorna** di cui si parlava prima. Si deve salire fino alla località **Piancavallo**, nel comune di Oggebbio dove, a quota 1.260 m/slm, comincia questo affascinante viaggio nel tempo e nei panorami. In prossimità del Centro Auxologico si segue la segnaletica "**Gallerie monte Morissolo**" per percorrere una graduale sterrata, ex mulattiera militare, immersa in una rilassante faggeta. La passeggiata è semplice, rigenerante; dopo un tratto boscoso si apre la vista sul sottostante lago e sulla sagoma triangolare del monte Morissolo, verso cui punta decisa la strada che si sta percorrendo. Raggiunto un colletto si tiene la destra, così che, dopo un breve tratto pianeggiante, si supera una strettoia tra le rocce per raggiungere la prima delle **tre gallerie** della Linea Cadorna che si possono attraversare. Alternate a balconate aperte sul lago, tutte hanno dei cancelli che vanno accuratamente richiusi per evitare che diventino ricovero delle capre che pascolano nella zona. La terza galleria in cui si entra è quella più articolata, una sorta di dedalo con diverse diramazioni, ma niente paura: tutte le vie portano nelle **ex cannoniere** ed è impossibile perdersi. Un sistema di illuminazione permette di visitare la postazione in sicurezza, e se anche la luce dovesse spegnersi all'improvviso (si tratta di un sistema temporizzato), è sufficiente avere uno smartphone con sé per ritrovare uno dei numerosi interruttori.
Sulla destra si esce allo scoperto ai piedi di una ripida scalinata che porta a un **osservatorio panoramico**. Lungo questa si noterà una freccia con la scritta "Vetta" che indica un sentiero che si stacca

poco prima dell'osservatorio: porterebbe in cima al monte Morissolo, ma la sconsigliamo per i passaggi esposti. Esiste infatti un altro accesso più facile: una volta visitate le postazioni in galleria, si torna dunque indietro fino al colletto dove si può salire alla **cima del monte Morissolo** seguendo il sentiero in forte salita segnato dal cartello. In vetta (1.311 m/slm) si trovano una panchina e due pannelli con il nome delle cime e delle località in vista, oltre a un panorama grandioso che, da un lato, va da Locarno a quasi tutto il lago Maggiore, mentre dalla parte opposta si apre verso la val Vigezzo e le cime della Riserva Naturale della Val Grande.

Tornati indietro al solito colletto, è ora di intraprendere il resto del percorso che si inoltra lungo una bellissima faggeta, fresca e ombrosa, perfetta nella stagione estiva e una meraviglia per gli occhi in autunno per i colori del foliage. Seguite la segnaletica "Colle": il sentiero si snoda graduale con andamento sali-e-scendi fino a raggiungere la destinazione finale (1.238 m/slm, fontana). A questo punto si segue semplicemente la strada asfaltata verso destra, sempre molto panoramica, fino a tornare al punto di partenza (+150 metri di dislivello, 7 chilometri, 2h totali al netto delle soste).

La panchina del monte Carza

La tappa seguente è molto vicina in linea d'aria, ma attenzione ai satellitari: la strada più breve che passa per Alpe Colle, lunga undici chilometri, è molto, molto stretta! Meglio fare il giro più largo percorrendo un breve tratto del lungolago per raggiungere la meta: una panchina speciale.

Ma andiamo con ordine. La località di partenza è nel comune di Trarego Viggiona in prossimità del **Wonderwood** (www.wonderwood.it), dove si trova un Parco Avventura. Dagli spazi lungo la strada dove si può parcheggiare comincia una sterrata che in salita dolce porta tra la fitta vegetazione, aprendo un poco alla volta lo sguardo verso il lago Maggiore. Abbandonata la sterrata per una pista erbosa, si passa nei pressi di una panoramica cappella; si prosegue poi su sentiero per raggiungere la cima del **monte Carza** (1.116 m/slm) evidenziato da un basamento in cemento. La vetta offre una vista spettacolare ma non è questa la meta: si prosegue oltre seguendo il segnavia "29A" che conduce a una discesa panoramica. Osservate il monte all'orizzonte davanti a voi. Lo riconoscete? Altri non è che il Morissolo, visto dal versante opposto!

All'incrocio si cominciano a seguire i cartelli "Big Bench" che in leggera salita portano alla vera meta della passeggiata: una **panchina** enorme, dall'intenso colore giallo, posta su un prato con vista panoramica d'eccezione (1.080 m/slm). È obbligatorio sostare su questo arredo fuori misura, una delle 282, per ora, che si trovano sparse per l'Europa (www.bigbenchcommunityproject.org). Un luogo magico, con l'azzurro del lago che si estende, letteralmente, al di sotto dei piedi. Dopo essersi beati del panorama si può riprendere il cammino proseguendo lungo l'ampia traccia tra le felci (segnavia "29A") che in discesa graduale porta nuovamente all'ombra dei faggi per far sbucare su asfalto, a poca distanza dal parcheggio di partenza (+100 metri di dislivello, 2,5 chilometri, 1h totale al netto delle soste).

Le cappelle del Sacro Monte di Ghiffa. Nella pagina a fianco: **lo splendido panorama dalla Big Bench del monte Carza.**

Tra sacro e profano, la Riserva Naturale del Sacro Monte di Ghiffa

Per arrivare alla Big Bench del monte Carza consigliavamo il giro più largo che costeggia il lago; ed è sempre da questa strada che parte un'escursione che porta al **Sacro Monte di Ghiffa**, sito Patrimonio Unesco. Ci si potrebbe arrivare anche in auto, ma raggiungerlo a piedi, così come facevano un tempo i fedeli, è un'esperienza particolare che fa apprezzare maggiormente la spiritualità del luogo. Si può partire direttamente dal parcheggio (210 m/slm) che si trova poco a nord del centro abitato, percorrendo la scalinata che passando per un piccolo oratorio porta a un incrocio dove si va a destra. Guidati dalla segnaletica "Santuario" si devono percorrere alcune vie asfaltate alternate a scalinate, fino ad abbandonare le abitazioni e inoltrarsi nel bosco.

Un unico bivio va tenuto a mente: entrambe le vie sono corrette e consigliamo di proseguire a sinistra, per poi chiudere il cerchio tornando da destra, sulla selciata ripida che porta agli edifici del Sacro Monte (360 m/slm). Già anticamente esisteva in loco un oratorio del XII-XIII secolo dedicato alla SS. Trinità. Menzionato nel 1591, lo si può vedere tuttora all'interno della navata dell'attuale chiesa, sulla sinistra, dove si trova l'affresco che raffigura tre volte la figura di Cristo (simbolo della Trinità: tre persone uguali ma diverse). Tra il XVI ed il XVII secolo il sito venne ampliato con la creazione del Sacro Monte formato con la **Chiesa della SS. Trinità** (1617) e **le tre cappelle dell'Incoronazione della Vergine** (1647), di **San Giovanni Battista** (1659) e di **Abramo** (1703), oltre a un porticato che ripara una **Via Crucis** del 1752, chiuso da un lato da una piccola cappella.

Visitato il luogo sacro si può proseguire per una rilassante escursione nel bosco, che è Riserva Naturale Speciale, percorrendo inizialmente il tracciato per disabili che passando davanti al portico della Via Crucis porta a un'area picnic coperta con tavolini e fontana. Si continua poi lungo il **Sentiero Naturalistico** scandito da pannelli didattici, seguendo la segnaletica "Cappella del Porale e Caronio" per poi seguire, a destra, la sterrata in salita segnata "Pollino" fino ad arrivare alla piccola **Cappella del Porale** del 1797, immersa nel fresco bosco (470 m/slm).

Si torna indietro all'ultimo bivio incontrato per prendere l'ampia pista che si inoltra nel bosco di castagni e che con andamento praticamente pianeggiante ripercorre, un poco più a monte, la strada fatta all'andata fino a passare nei pressi

Gli agrumi di Cannero Riviera (archivio fotografico DTL-foto MB. Cerini). In basso: **il formaggio Betterlmatt, prodotto unicamente in alpeggio (foto GC. Parazzoli).**

di un **Percorso Vita** e prendere a destra il sentiero scalinato "SS. Trinità" che in forte discesa riporta al Sacro Monte. Si va in direzione dell'isolata Cappella di Abramo per prendere la selciata che in breve porta al bivio già incontrato in salita, per ripercorrere a ritroso la strada già fatta (+300 metri di dislivello, 5,5 chilometri, 2h totali al netto delle soste).

Un territorio da gustare

Siamo sul lago Maggiore: va da sé che i piatti tipici siano a base di **pesce di lago**, a cominciare dal lavarello, il persico servito a filetti o - meglio ancora - ad accompagnare il risotto, le alborelle fritte o in carpione, mentre la trota di lago solitamente viene servita al cartoccio con salvia e rosmarino. Questi vengono accompagnati dagli **agrumi di Cannero Riviera** che dal Cinquecento hanno trovato un ambiente favorevole grazie allo speciale microclima, degnamente festeggiati a marzo nella Festa degli Agrumi. Una menzione speciale la diamo al **Canarone**, un limone cedrato nato proprio sulle rive del lago Maggiore.
Come dolce segnaliamo il **Pan Dolce di Cannobio**, a base di farina di nocciole e mandorle, che si dice sia stato inventato per San Carlo Borromeo. Ci sono poi le **Intresine di Verbania**, biscotti al burro cosparsi di mandorle e nocciole, e per finire gli **amaretti morbidi di Pallanza**.
Non si può infine non menzionare un celebre e storico formaggio tipico dell'Ossolano, il **Bettelmatt**, prodotto unicamente in alpeggio.

› Distretto Turistico dei Laghi ‹

Inquadra il QR Code e porta
con te in viaggio curiosità, eventi
e informazioni utili per il tuo itinerario

ITINERARI

RIMINIWELLNESS

THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW

RIMINIWELLNESS
THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW
1 - 4 GIUGNO 2023
FIERA E RIVIERA DI RIMINI

Organizzato da
ITALIAN EXHIBITION GROUP
Providing the future

In collaborazione con
be
Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale
ITA
ITALIAN TRADE AGENCY

Scopri di più
RIMINIWELLNESS.COM

a cura di Ugo Cisternino

THERMANA LAŠKO,
tra benessere e natura

SLOVENIA LAŠKO

Vista del centro Thermana Laško.

Immersa nella natura incontaminata della Slovenia, Laško è una cittadina dall'atmosfera rilassata, famosa per le sue antiche sorgenti d'acqua termali, già utilizzate al tempo dei Romani. La destinazione perfetta per una vacanza all'insegna del benessere e della natura

Pronti?… via! Si parte per la Slovenia: è la mia prima volta in questa terra che da sempre mi attira per le sue ricchezze naturalistiche. Destinazione Laško, più precisamente l'hotel **Thermana Laško**.

E così un venerdì mattina salgo sul treno, passo da Trieste, faccio una sosta di mezza giornata a Lubiana (ma giuro, ci tornerò!) e dopo circa un'altra ora di viaggio sono a Laško.

Arrivo che è già buio; non mi rendo conto del paesaggio in cui si trova il Thermana Laško, con il fiume Savinja che gli scorre proprio a fianco. La hall dell'hotel, un 4 stelle superior, è spaziosa, ordinata, silenziosa, con un'ampia scalinata e un'installazione che richiama una cascata, o meglio, tante piccole gocce di acqua. D'altronde il mio alloggio è sede di un prestigioso **centro termale**, che grazie alle sue acque termali e curative si propone come il luogo ideale per una vacanza all'insegna del relax. La struttura dispone anche di un **centro ayurvedico** unico in Europa.

Strutture sicure, attenzione ai dettagli, camere curate, oltre 220mq di vasche per grandi e piccini, esterne e interne, con scivoli e giochi d'acqua: il Thermana Laško sembra essere un albergo perfetto anche per famiglie, oltre che un punto di partenza strategico per scoprire questo meraviglioso angolo di Slovenia.

La temperatura delle vasche oscilla sempre tra i 30 e 34 gradi. Un caldo invito a restare in acqua e a provare i vari ambienti: le tre vasche con idromassaggio, una grande vasca con un fiume veloce, uno scivolo d'acqua, e un percorso Kneipp, da percorrere immergendo le gambe fino all'altezza del polpaccio. L'alternanza di acqua calda e fredda stimola la circolazione, mentre i sassi di fiume posti a fondo vasca contribuiscono al massaggio naturale dei piedi.

E per non farsi mancare nulla, c'è anche una parte di piscina che ricrea il moto ondoso – divertimento assicurato per grandi e bambini! La profondità dell'acqua non supera mai il metro e trenta, quindi si svolge tutto in assoluta sicurezza anche per i più piccoli, peraltro seguiti da una squadra di giovani addetti che supervisiona da una speciale "cabina di regia".

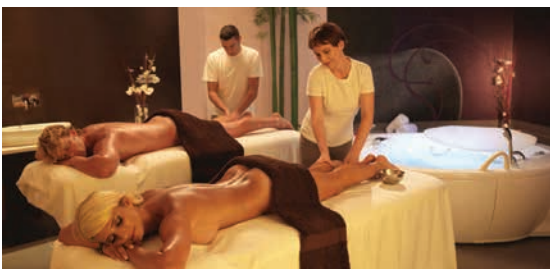
Nella bella stagione, si sa, diventa tutto ancora più interessante: la grande cupola del Thermana Laško si apre al sole e si può far uso di tutta la parte esterna che comprende altre vasche, sempre con l'acqua termale. In inverno, invece, i meno freddolosi possono accedere a una parte esterna della piscina per provare il piacevole contrasto di tempera-

La grande cupola che in estate si apre al sole. Nella pagina a fianco, in alto: **hall del Themana Lasko.** In basso a sinistra: **una delle vasche con idromassaggio.** A destra: **scivoli ad acqua.**

tura (io l'ho provato a 1 grado). Si possono anche sfruttare i vari getti d'acqua per un gradevolissimo idromassaggio. I più piccoli possono invece divertirsi in una piscina dedicata, con tanto di giochi d'acqua e scivoli.
All'interno della piscina, l'angolo bar consente di restare per l'intera giornata senza porsi il problema di doversi spostare per mangiare.
L'ingresso alle piscine è gratuito per gli ospiti dell'hotel, mentre gli ospiti esterni possono usufruire di diversi ticket, come il giornaliero a 20 € nei giorni festivi e l'ingresso di 3 ore a 16 €, sempre festivi. Particolarmente interessante il biglietto serale, con ingresso dalle 19 alle 22 a 9,90 € (festivi). Qui potete trovare tutti i dettagli e le tariffe: www.thermana.si/it/listino-prezzi.
E se proprio l'atmosfera della piscina, frequentatissima dalle famiglie, non fa per voi (effettivamente il sabato sera alle 18.30 mi sembrava di essere in spiaggia ad agosto in Puglia!), ecco che basta spostarsi di qualche metro per accedere all'area riservata del centro saune, dove si trovano tre saune finlandesi (temperatura fra gli 85 ed i 90 gradi), un bagno turco (45 -50 gradi), un Sanarium (55-60 gradi), e una piscina interna ed esterna con differenti docce emozionali. Attenzione, nelle saune l'accesso è consentito solo senza costume! Ma vinto l'imbarazzo iniziale, mi sono goduto il piacere di una sauna tonificante.
Come per le piscine, l'accesso è gratuito per gli ospiti dell'hotel. Gli ospiti esterni possono optare per uno dei tanti pacchetti ingresso, come il giornaliero comprensivo di piscina e sauna a 32 €.
All'Hotel Thermana non manca la sala fitness: una palestra piuttosto grande, con attrezzi all'avanguardia e una vista impagabile sul fiume Savinja. E dopo la fatica, lasciatevi coccolare da uno dei tanti percorsi benessere proposti dal centro Wellness- Spa della struttura. Menziono i trattamenti wellness alla birra, ricchi di vitamina E, elemento che favorisce la protezione e il rinnovamento della pelle, e quello al miele, elemento ricco di minerali e antiossidanti.
Ma la vera chicca è il centro ayurvedico, nel cuore delle montagne della Slovenia. Dal 2012, in collaborazione con l'azienda Veda, l'Hotel Thermana offre programmi di soggiorno che includono il trattamento integrale individuale e

Vista panoramica di Laško. In basso: **il center romantic getaway for two.** Nella pagina a fianco, in basso a sinistra: **massaggio curativo al miele; è possibile fare trattamenti di disintossicazione, massaggio con peeling e bagni preziosi al miele.** A destra: **lo staff del centro Ayuevedico.**

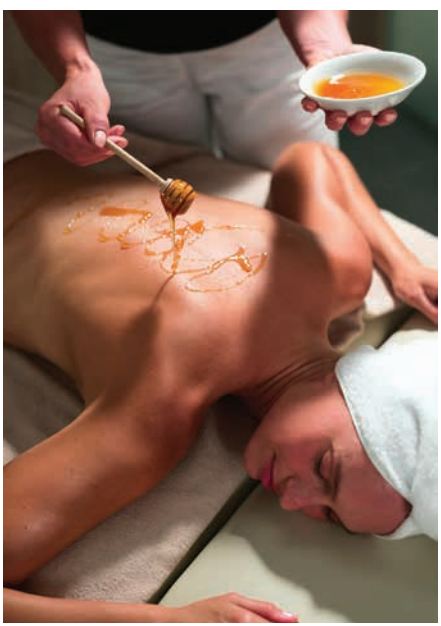
non, seguiti da un consulente ayurveda. Gli ospiti dell'albergo possono infatti usufruire di una prima consultazione con lo specialista che prepara la terapia individuale e il programma dietetico, venti minuti di consultazione ogni giorno, due trattamenti ayurvedici al giorno e integratori alimentari ayurvedici. All'interno dell'area Wellness si può praticare yoga, terapie di purificazione e massaggi. E per coronare il percorso ayurvedico, è possibile gustare anche un menu ayurvedico, visto che l'alimentazione è la migliore medicina preventiva.
Qui potete consultare i diversi i trattamenti proposti: www.thermana.si/it/thermana-and-veda-ayurveda-center-lasko. Personalmente ho seguito una lezione di yoga e provato un massaggio corpo ayurvedico (60 minuti), con olio di erbe e polvere di erbe. L'operatore utilizza le mani e il trattamento migliora la circolazione sanguigna e tonifica il corpo. Bellissimo.
E se dopo tutto questo relax volessimo lasciare la struttura?
A soli dieci minuti a piedi si può raggiungere Laško, piccola cittadina di circa 3500 abitanti ai piedi della collina di Hum sul fiume Savinja. Laško si è fatta conoscere ai turisti come una delle più belle zone della Slovenia dedicate al benessere, grazie alle sue antiche sorgenti d'acqua termali, già scoperte e utilizzate al tempo dei romani. Un piccolo borgo, grazioso e circondato da una natura incontaminata: passeggiando tra le sue vie si percepisce tranquillità e serenità, e il tempo sembra scorrere più lentamente.
Da non perdere la **Chiesa di San Martino** che raccoglie ben sei distinti stili architettonici, caratteristici dei periodi in cui si sono susseguiti i vari restauri nel corso dei secoli.
Merita una visita anche il **Museo di Laško**, (ingresso 3 €) dove si può conoscere più a fondo la storia di questa terra che si lega anche alla curiosa storia del birrificio locale, e la particolare geologia di questo posto dalle sorgenti d'acqua benefiche. Vale la pena visitare il **Birrificio Pivovarna** per conoscere la sua storia, i processi di produzione della birra, la molteplicità dei prodotti utilizzati per la lavorazione e la cottura, fino alle fasi di fermentazione nei silos e il modernissimo sistema di imbottigliamento – e si chiude in bellezza con la degustazione!
Infine il **Castello di Tabor**, da cui si gode di una meravigliosa vista a 360 gradi



AYURVEDA

Ayurveda, che in sanscrito vuol dire la "scienza della conoscenza della vita" non è solo una semplice disciplina medica olistica, ma anche una filosofia e uno stile di vita che come scopo ha il benessere psichico, fisico e spirituale dell'uomo. Alla base di questa disciplina c'è il principio che ogni persona, alla nascita, eredita una propria costituzione unica e irripetibile.
L'Ayurveda prende in considerazione i quattro aspetti dell'uomo: anima, mente, sentimenti e corpo.
Il corpo fisico è pervaso da tre dosha (energie vitali: Vata – Pitta - Kapha) in proporzioni diverse. Sono queste a determinare tramite il loro stato di equilibrio o squilibrio rispetto alla costituzione individuale (prakriti) lo stato di benessere o malattia dell'individuo, e ad avviare un delicato processo di guarigione individuale naturale.
L'Ayurveda prevede la propria terapia attraverso cinque azioni differenti volte a riequilibrare i dosha, quando necessario, o rafforzarli lavorando sullo stato di vikriti (malattia, squilibrio) al fine di ripristinare la prakriti della persona.
Queste azioni comuni, che differiscono da una persona a un'altra anche quando hanno la stessa patologia, secondo i propri Dosha sono:
- trattamenti da eseguire con olii medicati o polveri d'erbe presso un terapista qualificato, alcuni dopo essere stati visitati da un Vaidya (medico ayurvedico)
- sostanze erboristiche naturali da assumere sotto forma di pastiglie o tisane secondo prescrizione
- consigli alimentari corretti a seconda del proprio Dosha
- piccole abitudini di vita che "possono davvero fare la differenza"
- esercizio fisico appropriato solitamente yoga e tecniche di rilassamento e respirazione profonda.

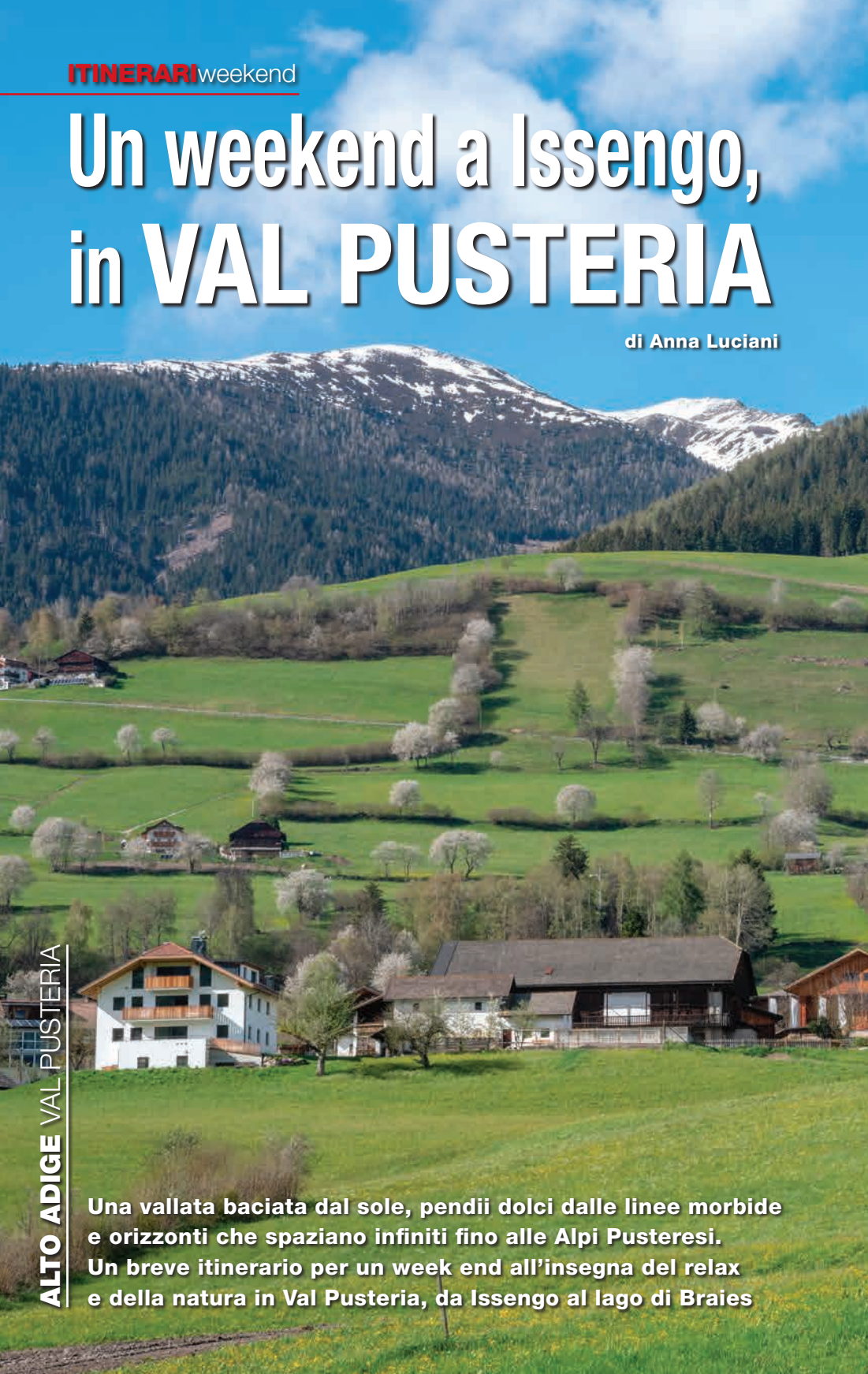
su tutte le verdi vallate della Savina. In quest'ambientazione fiabesca si trova il ristorante PAVUS, dove potete gustare la rinomata cucina di Marko Pavčnik, chef autodidatta e tra i più rinomati del-



la Slovenia. La sua interpretazione della cucina locale utilizza solo prodotti stagionali e a km 0.
Il territorio di Laško offre poi una serie di **percorsi escursionistici e/o ciclistici** che si diramano nei dintorni. Sentieri più o meno difficoltosi si snodano tra prati, boschi e radure, intervallati spesso da trattorie, punti ristoro e agriturismi dove potete gustare piatti autentici della cucina locale. Stessa cosa vale per la decina di itinerari dedicati ai ciclisti presenti in zona, specie per gli amanti della mountain bike, realizzati lungo le strade più panoramiche e meno trafficate: da qui, immersi nella natura, si gode appieno delle meraviglie nascoste della zona.

Un weekend a Issengo, in VAL PUSTERIA

di Anna Luciani



Una vallata baciata dal sole, pendii dolci dalle linee morbide e orizzonti che spaziano infiniti fino alle Alpi Pusteresi. Un breve itinerario per un week end all'insegna del relax e della natura in Val Pusteria, da Issengo al lago di Braies

Il piccolo paese di Issengo, adagiato su soffici prati verdi punteggiati dalla chioma rotonda degli alberi in fiore.

Il sentiero circolare LandArt . In basso: **un'opera di land art immersa nel bosco ai piedi di Issengo.** Nella pagina a fianco, in alto: **il giardino dell'azienda Bergilia.** In basso: **il sentiero lungo la collina del miele.**

A circa 1000 metri, nel cuore della Val Pusteria, adagiato su soffici prati verdi punteggiati dalla chioma rotonda degli alberi in fiore e circondati da fitte foreste, sorge il piccolo paese di **Issengo** (comune di Falzes): poche case molto curate, qualche stalla, e la graziosa Chiesa di San Nicolò. Proprio partendo dalla piccola Chiesa di San Nicolò si possono raggiungere velocemente alcuni piacevoli itinerari da percorrere a piedi, adatti anche ai meno allenati e ai bambini. La vallata è ampia, le linee sono morbide e gli orizzonti spaziano fino alle alte montagne innevate dai profili definiti. Per le rocce, invece, basta spostarsi di qualche decina di chilometri oltre Brunico (che dista solo 8 km) e raggiungere Moso, proprio ai piedi delle Tre Cime di Lavaredo.

Land art nel bosco

Davanti alla chiesa, via Treyen scende verso la fitta foresta ai piedi della vallata. Qui, tra gli alti abeti del bosco si nascondono creature misteriose nate dalla creatività di artisti locali: Edith Kohlgruber, Pepi Peskollderungg, Johann Passler, Helene Psenner, Rita Gutwenger e Ulrike Großgasteiger. Sono le opere d'arte del sentiero **LandArt**, interamente create con materiali naturali che, esposti agli agenti atmosferici, sono in continuo mutamento. Una galleria a cielo aperto che nasce dalla natura

e di essa torna a far parte. Pensata per i più piccoli, è un'esperienza adatta a tutti, capace di incuriosire e attirare l'attenzione alla costante ricerca della bellezza nascosta (neanche tanto) della natura nella natura. Si tratta di un percorso ad anello che ha inizio dalla zona sportiva di Falzes. Se partite da Issengo, arrivati al bosco svoltate a sinistra costeggiando il ruscello da un lato e gli alberi dell'altro. L'ingresso al sentiero dista solo qualche centinaio di metri. Una volta entrati nel bosco, seguendo le indicazioni, raggiungerete facilmente tutte le installazioni fino ad arrivare al lago balneabile di Issengo. Si tratta di uno degli ultimi laghi biotopi dell'Alto Adige. Lungo il percorso e nell'ampio prato verde attorno alle acque ci sono vari spazi attrezzati per lo sport all'aria aperta. Il sentiero in totale è lungo circa 3,5 km e si percorre camminando con tranquillità in circa un'ora.

I profumi del bosco

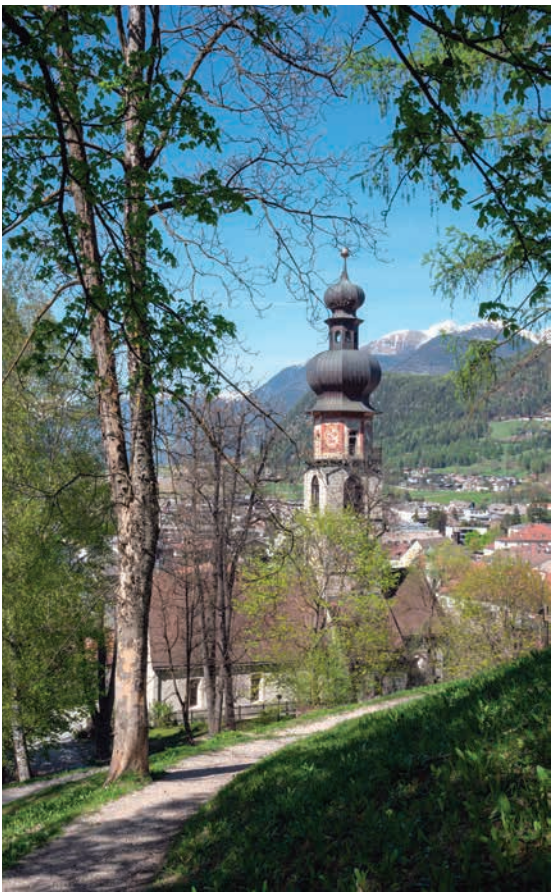
Poco distante dal laghetto di Issengo, proprio dietro al parcheggio, circondata da un giardino rigoglioso e colorato e da un orto ricchissimo, ha sede l'**azienda Bergilia**, che estrae i profumi della foresta creando preziosi oli essenziali naturali da oltre un secolo. Fiori, spezie, piante del territorio animate da un vivace via vai di uccelli e insetti circondano la distilleria di olio di pino, visitabile senza prenotazione (per gli orari consultate il sito) e il negozio dove potrete annusare e acquistare un'ampia scelta di prodotti di cosmesi (e

non solo) all'intenso profumo della natura e di primissima qualità, realizzati da Brigitte, Franz, Andrea e Verdana (la famiglia Niederkofler). L'azienda familiare, nata nel 1912, si fonda su antiche tradizioni: raccolta a mano di piante ed erbe, lasciate poi seccare a una temperatura di 38 gradi per non alterare le proprietà e i colori di piante e fiori. Il fondatore Johann Niederkofler Senior iniziò a distillare aghi di pino cembro e di pino mugo dei boschi di Issengo. L'olio estratto era usato come rimedio naturale. Nei mesi più caldi, è possibile immergersi attraverso i cinque sensi nella bellezza dell'orto seguendo un particolare percorso sensoriale.

La collina del miele

Honigbergweg significa **sentiero della collina del miele**, ed è stato chiamato così perché si sviluppa su un versante della collina, proprio sopra Issengo, particolarmente soleggiato e per questo adatto all'apicoltura, attività fiorente in questa zona. Dal paese raggiungete la strada provinciale 40 e proseguite verso nord salendo

sui pendii delle colline seguendo via Hasenried. Lungo il sentiero, non lontano da una grande casa di legno dalla facciata ricoperta di tronchi rotondi accatastati sotto un grazioso balconcino dalle begonie rosse accese, può capitare di incontrare uomini al lavoro o bambini che giocano all'aria aperta. Non sono rari, lungo la passeggiata, scorci che sembrano fermi nel tempo, momenti lontani dalla frenesia del mondo moderno. Passo dopo passo, seguendo la dolce salita, arnie, prati, alberi, fiori e una vista panoramica bellissima e infinita sull'altopiano e sulle montagne della Val Pusteria compensano lo sforzo, sempre misurato. Il percorso, che si snoda tra boschi e prati, è lungo circa 9 km percorribili in circa quattro ore. Seguendo le indicazioni non sarà difficile completare l'intero anello. In uno dei punti più panoramici, una semplice ma suggestiva installazione che recita "ovunque è casa" invita a sedersi, rilassarsi contemplando la natura. Una volta raggiunto il paese di Falzes, superata la scuola elementare e la biblioteca pubblica svoltate a destra e seguite la strada bianca (percorso più sicuro rispetto alla provinciale) fino a raggiungere l'incrocio con la SP40 e la via del paese che vi ricondurrà al centro di Issengo (salita: 422 m, discesa 422 m, punto più alto: 1.315 m, punto più basso: 1.010 m).



Il lago di Braies, incastonato tra le montagne. Nella pagina a fianco, in alto: **vista del campanile della Chiesa di Santa Caterina Am Rain, Brunico.** In basso: **via Ragen di Sopra nel quartiere Oberragen, Brunico.**

Brunico

Se oltre a rilassarvi immersi nel paesaggio di Issengo o avvolti nell'atmosfera calda e accogliente del centro benessere dell'Hotel Tanzer, avete voglia di esplorare i dintorni, **Brunico** dista solo dieci minuti in auto. La Chiesa e il Convento delle Orsoline, davanti alla Piazza del Municipio, segnano l'accesso al centro storico. Superata la Porta delle Orsoline inizia la via centrale, delimitata da eleganti palazzi dai colori pastello e animata da negozi, ristoranti, panetterie e pasticcerie, come la famosa e buonissima Acherer. Uscendo dalle mura, oltrepassando Porta Ragen, si raggiunge il quartiere Oberragen che si sviluppa lungo l'omonima via su cui si affacciano numerosi negozi. Pochi metri dopo la porta vale la pena incamminarsi subito su vicolo del Castello: il parco sarà il luogo ideale per un pranzo al sacco o riposarsi un po' all'ombra degli alberi. Raggiungete poi la cima della collina dove si erge il castello, oggi sede di uno dei Musei della Montagna di Messner "I popoli delle montagne".

Ancora un po' più in là: il lago di Braies

A soli quaranta minuti da Issengo, con le sue acque color smeraldo, immobili come uno specchio che riflettono la Croda del Becco e le nuvole, incastonato tra le montagne, si trova il **lago di Braies**, cuore del parco naturale Fanes-Sennes-Braies, uno dei luoghi più visitati, fotografati, raccontati e letteralmente preso d'assalto degli ultimi anni. È per questo motivo che vale la pena svegliarsi presto la mattina e arrivare di buon'ora (non oltre le nove), quando ancora i visitatori, almeno in primavera, si possono contare sulle dita di una mano.

Non fermatevi al pontile, per lo meno non solo; imboccate il sentiero che percorre l'intera circonferenza del lago. La passeggiata è semplice e completamente avvolta dalla bellezza di una natura mai scontata,

La famiglia Tanzer: Hans, Melanie e Christl.

immersa tra abeti, larici e pini silvestri. Per motivi di preservazione ambientale è stato imposto un numero limitato di visitatori (scrivete o telefonate ai contatti che trovate sul sito accessibili facilmente dal QR code).

L'anima del weekend: la famiglia Tanzer

Un weekend in Val Pusteria trova nel **Gourmet-und Boutiquehotel, Restaurant Tanzer** il luogo ideale per completare un'esperienza all'insegna della natura e del relax. Proprio davanti alla Chiesa di San Nicolò, questo hotel a conduzione familiare offre un servizio di altissimo livello. Di questo luogo si potrebbero dire tante cose: si potrebbe parlare dell'eleganza della struttura caratterizzata da un'architettura contemporanea ma perfettamente contestualizzata nel piccolo borgo di montagna, e da un arredamento ricercato ma naturale; si potrebbe parlare della vista che si gode dalle stanze, tutte rivestite di pino cembro, dall'inconfondibile profumo tanto accogliente da avvolgere l'ospite in un abbraccio non appena varca la porta; si potrebbe parlare della zona wellness, interna ed esterna. O ancora dei proprietari, la famiglia Tanzer, che riceve ogni ospite come se fosse un parente stretto: con calore, disponibilità e gentilezza, Christl e Hans prima, oggi la loro figlia Melanie e suo marito Michael. Ciò che però lo rende così speciale è l'idea di turismo che la famiglia Tanzer sostiene. Un turismo che non sfrutta il territorio per una crescita individuale della struttura, ma che lo valorizza creando una fitta rete di collaborazioni, di prodotti, di saperi che cooperano per tutelare, preservare, tramandare e condividere una storia fatta di luoghi, tradizioni ma soprattutto persone. Dai materiali utilizzati ai prodotti della cucina, dai vini alle tappe lungo i sentieri, tutto qui è immerso nella vallata e soprattutto è parte di essa. Ogni dettaglio è scelto con cura per far sì che l'esperienza del viaggiatore possa essere completamente avvolta dai profumi, dai sapori, dai colori, dal contatto con il luogo. Quando si parla di sostenibilità e di turismo consapevole, l'hotel Tanzer rappresenta uno dei modelli possibili.

› Val Pusteria ‹

Inquadra il QR Code e porta con te in viaggio curiosità, eventi e informazioni utili per il tuo itinerario

ITINERARI

ITINERARI e luoghi

Mensile tascabile di turismo consapevole

TEMPUS fugit
Itinerari n. 309 pagina 22

› **OROBIE BERGAMASCHE** Clusone ‹

Ritaglia il QRcode e portalo in viaggio con te per avere sempre a disposizione le informazioni e i consigli di Itinerari e Luoghi

La Via Spluga
Itinerari n. 309 pagina 30

› **ALPI CENTRALI** Via Spluga ‹

Ritaglia il QRcode e portalo in viaggio con te per avere sempre a disposizione le informazioni e i consigli di Itinerari e Luoghi

Nella terra dei LAVEN e del CAFFÈ
Itinerari n. 309 pagina 64

› **LAOS** Bolaven Plateau ‹

Ritaglia il QRcode e portalo in viaggio con te per avere sempre a disposizione le informazioni e i consigli di Itinerari e Luoghi

SLOW TREK tra azzurro e fioriture
Itinerari n. 309 pagina 106

› **PIEMONTE** Distretto Turistico dei Laghi ‹

Ritaglia il QRcode e portalo in viaggio con te per avere sempre a disposizione le informazioni e i consigli di Itinerari e Luoghi

Un weekend a Issengo, in VAL PUSTERIA
Itinerari n. 309 pagina 120

› **ALTO ADIGE** Val Pusteria ‹

Ritaglia il QRcode e portalo in viaggio con te per avere sempre a disposizione le informazioni e i consigli di Itinerari e Luoghi

ABBONATI ORA!

ITINERARI e luoghi

ABBONARSI È FACILE, SICURO E CONVENIENTE

10 NUMERI CARTA (Italia) • € 39,00

10 NUMERI DIGITALI € 20,00

10 NUMERI CARTA (Italia) **+ DIGITALE** • € 45,00

COME ABBONARSI?

ACQUISTA ONLINE
vai su: shop.editorialecec.com
o INQUADRA IL QR CODE

OPPURE scegli una delle altre modalità di acquisto:

- **Bonifico postale per l'Italia** IT08X0760101600000006383816
- **Bonifico bancario** per l'Italia intestato a EDITORIALE C&C banca INTESA SANPAOLO IT04K0306933480100000006694
- **Bonifico per l'estero** bic BCITITMM

Per i pagamenti con bonifico, **è necessario inviare la ricevuta di pagamento tramite email all'indirizzo: shop@editorialecec.com** indicando anche i dati completi per l'invio.

SERVIZIO CLIENTI **02 9048111** da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 13.00
shop@editorialecec.com

La rivista è spedita con *PostaPremiumPress* : consegna in 3 giorni lavorativi

Ferrovia retica

www.rhb.ch

Il Trenino rosso

Molto più di un semplice treno

Informazioni e prenotazioni
Ferrovia retica, Railservice, Tel +41 (0)81 288 65 65, railservice@rhb.ch

REGGIO EMILIA
WELCOME

REGGIO EMILIA: QUALCOSA DI DIVERSO

Spettacoli
fotografia
arte
danza.

Gioca a scoprirla.

art: LeMaus_foto: Masetti

reggioemiliawelcome.it

12 - 14 maggio **FESTIVAL DI INTERNAZIONALE KIDS**
26 - 28 maggio **REGGIONARRA**

COMUNE DI REGGIO NELL'EMILIA

Reggio Emilia città delle persone

EMILIA
La terra dello slow mix