ITINERARI e luoghi

Mensile tascabile di turismo consapevole

Mensile - Anno 31 - N° 311 - Giugno 2023 - Spedizione Posta Premium Press LOMBARDIA/00846/04.2020CONV - prima immissione: 19/05/2023 - € 5,00

SARDEGNA
Azzurra e verde solitudine

PIEMONTE
Cinque borgate di Usseaux

MOLISE
Termoli e l'entroterra

EMILIA LIGURIA
Via dei Remi

BOLIVIA
Salares di Coipasa e Uyuni

IRLANDA
Costa del Sud

PORTOGALLO
Madeira

30311
9 771123 673006

LAGO DI GARDA CAMPING.COM

Just Lake a Dream

SPORT, RELAX, NATURA, CULTURA, DIVERTIMENTO E SAPORI LOCALI: VIVI IL LAGO DI GARDA E I SUOI DINTORNI TUTTO L'ANNO!

Camping, Glamping, Villaggi & Bungalow,
Parchi acquatici con scivoli, idromassaggi
e giochi d'acqua per bambini.
Intrattenimento, spettacoli, sport e divertimento per tutti!

Scopri le offerte per la tua prossima vacanza:

www.lagodigardacamping.com

Follow us

I raggi del sole sempre più lunghi e feroci, i tramonti rossi, gli orizzonti limpidi e le serate miti. Giugno è un caldo invito a chiudersi la porta di casa alle spalle, partire, esplorare. Noi di Itinerari e luoghi accogliamo l'invito a braccia aperte, con la curiosità e la voglia di scoprire qualcosa di nuovo, o ritrovare qualcosa di smarrito, o ancora, abbandonare qualcosa lungo la via. Come scrive Claudio Magris nella prefazione al suo *Infinito viaggiare,* "Molte cosa cadono, quando si viaggia: certezze, valori, sentimenti, aspettative che si perdono per strada – la strada è una dura, ma anche buona maestra. Altre cose, altri valori e sentimenti si trovano, s'incontrano, si raccattano per via."
Partiamo insieme per questo nostro viaggio con il racconto di Scilla Nascimbene che ci porta tra i sentieri meno battuti, la natura maestosa, le piccole realtà e antiche tradizioni della **Rete Metropolitana Nord Sardegna**. Con Camilla Rocca ci spostiamo in Molise, tra **Termoli e l'entroterra**, alla scoperta della bellezza tanto antica quando sconosciuta di questa regione, passando dai borghi abbarbicati sulle montagne alle cittadine di mare, senza dimenticare i pregiati prodotti locali. E ancora in Italia, la coppia Franco Voglino e Annalisa Porporato ci svela i segreti di una terra a loro particolarmente cara: le **cinque borgate di Usseaux**, in Val Chisone, dove si ritrova una montagna silenziosa e a misura d'uomo.
Dedichiamo agli spiriti "on the road" l'itinerario lungo la **costa sud dell'Irlanda** di Claudio Vismara: un viaggio in libertà tra scogliere a strapiombo, fari solitari e mari turbolenti, con tanto di visita alle isole Skelling, riserva naturale di incontaminata bellezza. E paesaggi ancora più remoti, addirittura lunari, sono quelli attraversati in bicicletta dalla nostra Veronica Rizzoli, che questa volta ci porta a pedalare tra i **salares di Coipasa e Uyuni**, in **Bolivia**, a quattromila metri di altitudine.
Per la rubrica "Un passo alla volta", Matteo Ferzini guida gli appassionati del trekking lungo la **Via dei Remi**, un nuovo cammino che unisce l'Emilia alla Liguria in un susseguirsi di panorami in costante mutamento. Di Erica Balduzzi, per la rubrica "Entroterre", il ritratto lucido e sincero di **Madeira**, isola portoghese dalle mille anime contrapposte spersa tra i flutti dell'Atlantico.
Con l'augurio che sia un'estate ricca di progetti, scoperte e possibilità, buona lettura!

Giulia Viganò

Mizen Head, Irlanda ©Claudio Vismara/Marco Ghezzi

Franco Voglino e Annalisa Porporato

Per chi, come noi, trascorreva le intere ferie estive in Val Chisone, c'era una gita classica a cui nessun genitore poteva rinunciare per nulla al mondo: i laghi dell'Albergian e il colle omonimo proprio sotto la montagna simbolo della valle. Il ricordo di quest'avventura è ancora vivido: la sveglia all'alba, il cammino con le torce nel bosco, il profumo di resina del vento caldo notturno che soffiava sempre nel vallone, l'acqua gelata del lago grande dell'Albergian dove si immergevano i piedi, mangiando la classica carne in scatoletta rossa, pane e cioccolato con le nocciole, il sole del pomeriggio che a quella quota ustionava, ma bisognava mettersi in canottiera per assorbire tutta la vitamina A possibile perché faceva bene per la crescita… Le corse attorno al lago e il meraviglioso senso di libertà di quei giorni ci accompagneranno per sempre.

Veronica Rizzoli

Lo spettacolo ci ha sbalorditi: il lama giaceva a terra nella polvere e un lungo coltello affilato ritagliava le parti più tenere per il pranzo del primo dell'anno. La giovane coppia e il loro bimbo ci hanno accolto come amici di sempre, in un momento speciale. Non era un giorno qualsiasi e bisognava festeggiare: quale occasione migliore per uccidere un intero lama e condividerlo con le persone più vicine? In quell'istante, un po' incuriosita dalla situazione e un po' intimorita, ho chiesto di poter scattare una fotografia e ho sperato di non essere invitata a pranzo, ma alla fine mi è spiaciuto non condividere quel momento così importante per una famiglia andina.

Camilla Rocca

Ci sono foto che ricordano un istante, altre che raccontano uno stato d'animo, e altre ancora che parlano di un momento decisivo. Posso dire che tra le foto più belle e romantiche che mi hanno scattato, una appartiene al Molise. Seduta in mezzo a un campo di grano dorato nell'entroterra di Larino, con alle spalle il mare, quello di Campomarino, che in quello scatto appare argentato, in contrasto con le spighe dorate. Ai lati, quasi a incorniciare la foto, le vigne di Tintilia, il tipico vitigno locale. Quasi a ricordare che qui è tutto rustico, integro, vero. Un momento di magia pura.

Claudio Vismara

Siamo pronti per la cena, ma prima facciamo due passi sul lungo mare di Portmagee. Il cielo si colora di incredibili tinte, si sta avvicinando il tramonto: io e il mio collega Marco ci guardiamo, non esitiamo un secondo a salire in sella alla moto per andare a fare qualche scatto al Valentia Island Lighthouse. Ci facciamo prendere la mano, le luci e i colori della serata ci rapiscono letteralmente e quasi ci dimentichiamo che è ora di cena! La squisita aragosta che ci attendeva l'abbiamo gustata per un soffio: complice la luce che rischiara fino a sera inoltrata e le cucine che chiudono relativamente presto, se non fosse stato per la cortesia del personale addio pescato del giorno! Morale della storia: fate sempre attenzione agli orari.

Erica Balduzzi

Abbiamo deciso di andare a Madeira solo perché dovevamo riscattare un biglietto aereo di Ryanair e puntavamo a un luogo caldo per una fuga di bassa stagione. Così abbiamo scoperto che da pochi mesi c'è il volo diretto a collegare Bergamo e Funchal. Nella mia testa, Madeira era una sorta di Tenerife in cui si parla portoghese: possibile sbagliarsi così tanto, e trovare un mondo completamente diverso?

Scilla Nascimbene

Il tramonto a Cala della Barca è uno di quei tramonti che rimangono nella mente. Una miriade di uccelli sorvola l'intima insenatura, racchiusa tra due maestose falesie che si tingono di toni caldi. I grifoni nidificano su quelle rupi e non è raro vederli mentre volteggiano alti, sfruttando le correnti ascensionali che si creano lungo la costa, mentre il sole scompare. Un appuntamento da non perdere!

Matteo Ferzini

Quando ho saputo dell'inaugurazione della Via dei Remi, non ci ho pensato due volte: da una parte il senso della sfida e dell'improvvisazione, dall'altra la curiosità di addentrarsi in quella vasta zona di passaggio e connessioni tra la montagna e il mare. Foreste ancora intatte, borghi abitati ormai quasi solo da vecchi strumenti da lavoro e maestà, strutture immerse nei boschi che raccontano tradizioni e fatiche di interi popoli e che appartengono oggi a chi arriva a comprare, talvolta da molto lontano, e agli ostinati che non hanno smesso di considerarsi figli di queste terre. Come Antonia di Caminata, frazione a inizio cammino, e sua mamma Bruna, che conserva con affetto una foto e un "sassino" colorato per ogni viandante. Ho avuto l'onore di aggiungere alla loro collezione la prima pietra azzurra della Via dei Remi, e in quel momento ho capito di aver fatto la scelta giusta.

ITINERARI

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, Raffaella Cisternino, Ugo Cisternino, Leonardo Corradini, Matteo Ferzini, Marco Ghezzi, Anna Luciani, Scilla Nascimbene, Annalisa Porporato, Veronica Rizzoli, Camilla Rocca, Claudio Vismara, Franco Voglino

CARTOGRAFIA
Simone Marone
geocarte.it

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

giugno 2023 **n° 311**

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:
Il sentiero lungo la scogliera di Baia Ostina, verso il promontorio di Castelsardo. (Foto di Scilla Nascimbene)

Rubriche

ITINERARI NON SOLO LUOGHI 8
Idee, eventi e ispirazioni del mese

ITINERARI INTERVISTE 10
Viaggio nelle terre alte

ITINERARI PERCORSI 114
Alpaca therapy

Saudade atlantica 18

Portogallo Madeira

Dall'Appennino al mare sulla Via dei Remi 26

Emilia Liguria Via dei Remi

SOMMARIO

giugno 2023 **n° 311**

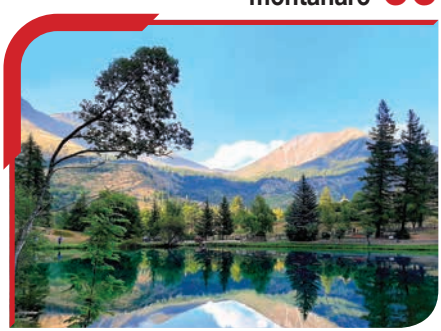
Azzurra e verde solitudine **34**

Sardegna Rete Metropolitana Nord Sardegna

La magia di Termoli e l'entroterra rurale **52**

Molisa Termoli e l'entroterra

Cinque borgate dall'animo montanaro **66**



Piemonte Cinque borgate di Usseaux

Luce d'Irlanda **86**

Irlanda Costa del Sud

Pedalando tra i cristalli di oro bianco **100**

Bolivia Salares di Coipasa e Uyuni

A TUTTO GOLF IN CARINZIA

10 meravigliosi campi da golf incastonati tra altopiani soleggiati

Il Golf Club Carinzia Dellach, sul lago Wörthersee è uno dei migliori club d'Europa

Torre Pyramidenkogel

Gli appassionati di golf, in Carinzia possono sbizzarrirsi nei 10 campi situati tra cime maestose, laghi cristallini e cielo blu. Inoltre, la particolare posizione geografica della Carinzia, che si estende sul versante meridionale delle Alpi e nel cuore dell'Alpe Adria, fa sì che la pratica del golf si prolunghi per diversi mesi nel corso dell'anno. Oltre ad un clima particolarmente mite, il Land all'incrocio di Italia, Austria e Slovenia, vanta una fusione e un'unione di culture che lo rende unico non solo per il suo bagaglio storico e culturale, ma anche per il folklore e l'enogastronomia. Sole, scenari impareggiabili, hotel di qualità e ottime infrastrutture golfistiche rendono la Carinzia una località ideale per giocare a golf.

ALPE ADRIA GOLF CARD

Gli amanti di sacche e mazze da golf possono sfruttare l'occasione unica dell'Alpe-Adria-Golf-Card, che contiene da tre a cinque greenfee e consente di trascorrere tante ore divertenti sul green di 20 campi da golf di Carinzia, Slovenia e Italia (Friuli Venezia-Giulia). L'Alpe Adria Golf Card assicura un prezzo fisso e un'elevata flessibilità d'utilizzo ed è in vendita presso tutti i campi da golf che aderiscono all'iniziativa e presso i golf hotel convenzionati in Carinzia. Fino al 30 aprile e a partire dal 9 ottobre, 2 al prezzo di 1: tutte le tessere Alpe Adria Golf Card utilizzate in questi periodi valgono per due persone.

www.carinzia.at

Sul campo di Klagenfurt – Seltenheim l'acqua è un elemento importante come in tutta la Carinzia

La città medioevale di Friesach è una gemma tra le città della Carinzia

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

È la nuova modalità per esplorare i laghi dell Carinzia: lo stand-up-paddling (SUP)

LUI/LEI GIOCA A GOLF, MENTRE LEI/LUI SI GUSTA LA VACANZA!

Se il vostro partner per qualsiasi motivo non gioca a golf, una vacanza golfistica in Carinzia può comunque essere piacevole. Mentre uno dei due sfida gli avversari sul campo da golf, l'altro può dedicarsi al divertimento attivo in bicicletta (ad es. mountain bike, gite in bici elettrica...), alle escursioni a piedi, agli sport acquatici (ad es. SUP, canoa, kayak, ecc.), oppure può visitare la torre panoramica Pyramidenkogel o fare due passi nei centri storici delle città carinziane. Si può anche partecipare a selezionati programmi d'esperienza Slow-Food, in cui si scopre come lavorano gli artigiani alimentari e si possono provare di persona tecniche e trucchi del mestiere. La scelta spazia dai corsi di preparazione del pane a quelli per lavorazione del latte, per produrre la birra o per conoscere e degustare le erbe. Chi oltre al golf ama giocare a tennis trova in Carinzia tutto ciò che fa per lui.

L'Universo in tutti i sensi

"L'Universo in tutti i sensi": questo il titolo della terza edizione del Festival di Astronomia a Castellaro Lagusello (MN). Tre giorni all'insegna della scienza e dell'astronomia dove appassionati, famiglie e bambini potranno avvicinarsi alle bellezze dell'universo attraverso un ricco programma di attività multi-sensoriali, che spaziano dalle osservazioni del cielo in compagnia di astronomi a spettacoli, laboratori e conferenze. A fare da cornice al festival, i cortili, le piazze e i giardini di uno dei borghi più belli d'Italia.

Castellaro Lagusello (MN), dal 9 all'11 giugno 2023,
www.astronomiacastellaro.oapd.inaf.it/home

RUTH ORKIN. Una nuova scoperta

©Davide Bozzalla

Allestita nelle Sale Chiablese dei Musei Reali di Torino, la mostra *RUTH ORKIN. Una nuova scoperta* è la più vasta antologica mai organizzata in Italia di una delle più grandi fotoreporter del Novecento. Figlia di attrice di film muti, la Orkin fu costretta a rinunciare al sogno di diventare regista per pregiudizi di genere, ma la sua passione finì per confluire nel lavoro fotografico, creando un linguaggio unico che mescola le due arti. Gli oltre 150 scatti ripercorrono l'intera produzione dell'artista, in particolare tra il 1939 e la fine degli anni sessanta, attraverso alcune opere iconiche come *VE-Day, Jimmy racconta una storia, American Girl in Italy*, e i ritratti di celebrità quali Robert Capa, Albert Einstein, Vittorio De Sica e Woody Allen.

Musei Reali, Sala Chiablese, Torino, fino al 16 luglio 2023,
www.museireali.beniculturali.it/mostra-ruth-orkin-una-nuova-scoperta

Festival dei Due Mondi

Spoleto 21, Duomo, Pappano ©hanninen

La sessantaseiesima edizione del Festival dei Due Mondi di Spoleto proporrà al pubblico più di 60 spettacoli in un viaggio multidisciplinare tra Opera, Musica, Teatro Musicale, Teatro Danza, Incontri, Progetti Speciali e Arte. Come spiega la direttrice artistica Monique Veaute, l'obiettivo è quello di spingersi "oltre i confini delle categorie, alla scoperta di nuovi mondi espressivi e di nuovi spazi di contaminazione: un modo per mettere in discussione noi stessi e i nostri preconcetti, per tenere sempre alto lo sguardo verso il futuro". Ancora una volta la città di Spoleto è pronta a trasformarsi in un gigantesco palcoscenico e museo a cielo aperto, per ben 17 giorni.

Spoleto, dal 23 giugno al 9 luglio 2023,
www.festivaldispoleto.com

Lana in Alto Adige,

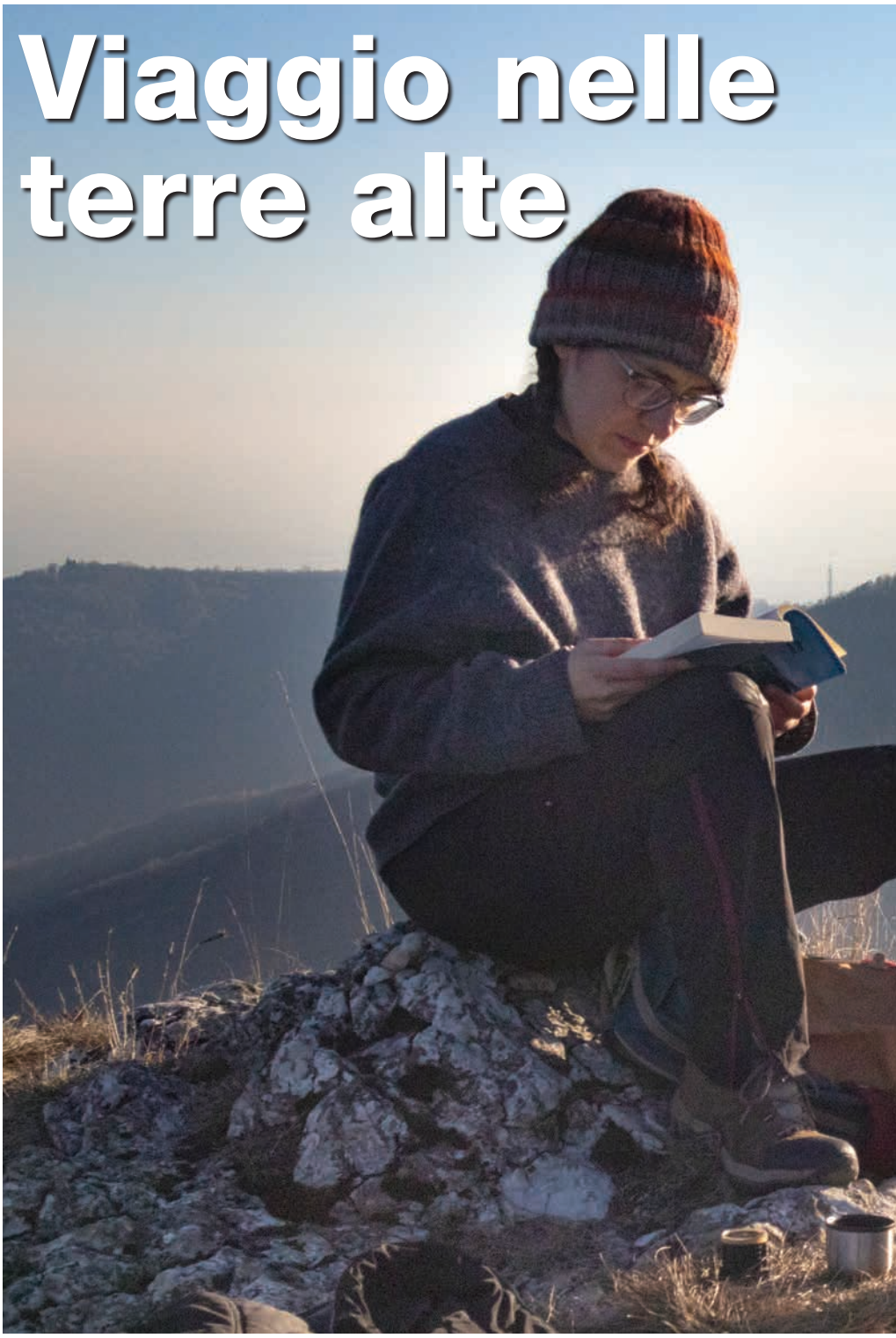
dove trascorrere un'estate al fresco della natura

Il territorio di Lana e dintorni in Alto Adige, vicino a Merano, unisce alla vivacità degli eventi e ai luoghi di interesse culturale, una natura travolgente con vegetazione rigogliosa, che offre generosamente ombra e tanti corsi d'acqua. Passeggiare lungo il sentiero che porta alla Gola di Lana è come immergersi in pochi minuti dal centro del paese in una natura incontaminata. Il waalweg di Brandis porta alla fine all'omonima cascata, sprigionando ossigeno e goccioline rinfrescanti. La natura nella regione di Lana è protagonista anche nella piscina naturale di Gargazzone. L'estate a Lana è al riparo dal caldo.

Associazione turistica Lana e dintorni
Via Andreas Hofer 9/1, 39011 Lana
Alto Adige, T (+39) 0473 561770
info@lanaregion.it | www.lanaregion.it

di Anna Luciani

Viaggio nelle terre alte



Racconti di storie, di tradizioni, di persone che resistono nelle terre alte. Erica Balduzzi si dedica da anni a quei mondi che rischiano l'oblio ma che ancora esistono tra le nostre montagne, dando voce a territori spesso dimenticati ma ricchissimi di vita, saperi e umanità

Erica, tu sei una giornalista e da anni collabori con diverse testate italiane, tra cui *Itinerari e luoghi*. Oltre a numerosi reportage oggi curi la rubrica "Entroterre". Ci racconti come nasce questa idea?

"Entroterre" è una rubrica che ho iniziato a curare per *Itinerari e luoghi* a inizio 2023. Il nome rappresenta l'essenza e il filo conduttore che unisce i miei lavori e i miei grandi interessi legati al viaggio. Ciò che cerco di fare è raccontare i territori interni, quelli meno battuti, meno conosciuti: le valli, i paesi di mezza costa. Tutti quei luoghi che spesso non si trovano nei siti di promozione turistica ma caratterizzati da una forte identità e autenticità e che hanno ancora tante storie da raccontare. All'inizio pensavo di concentrarmi solamente sul territorio italiano ma nel corso di vari viaggi mi sono resa conto che anche all'estero, prevalentemente in Europa, mi sono sempre trovata a esplorare luoghi che potrei definire "entroterre". Esplorare i paesini e le zone più interne è ciò che più mi interessa. Poterli raccontare è per me un privilegio, perché si tratta di zone la cui narrazione è ancora libera dal filtro dell'esperienza prettamente turistica.

In un mondo ormai completamente battuto e raccontato, i tuoi lavori riescono a stupire grazie alla tua capacità di scoprire mondi nascosti e alla grande umanità che trasmetti parlando di luoghi e soprattutto di persone. Come nasce questa tua passione per le terre alte?

Io sono nata e cresciuta in un territorio di "entroterra", in una cittadina di montagna (Clusone) immersa in questa dimensione isolata, protetta. Quando me ne sono andata, mi sono resa conto che questo modo di vivere mi aveva segnato, aveva formato il mio sguardo, il mio modo di guardare gli altri territori. "Se nasci provinciale muori provinciale", mi ha detto un giorno un'amica, e nel mio caso questa frase credo che abbia a che fare con il mio modo di approcciare e vedere le cose. Sono nata in una terra alta, guardo il mondo da questa prospettiva e ho traslato questo sguardo su ciò che cercavo al di fuori. In generale non sono mai stata una persona da grandi folle, le destinazioni più battute sono quelle che mi hanno sempre incuriosito meno. Il fatto di andare a visitare luoghi in cui non ci sono altri turisti e le uniche persone incontrate sono quelle che li abitano mi dà la possibilità di viverli con il mio tempo e di provare a capirli nelle loro stratificazioni.

Tu hai dato vita, pochi anni fa, a un altro progetto molto interessante: "Montanarium". Ce ne parli?

L'idea è nata durante il primo lockdown. Essendo una reporter, mi sono interrogata molto soprattutto in relazione alla possibilità di poter continuare a viaggiare, chiedendomi cosa ne sarebbe stato del mio lavoro se non avessi più potuto andare lontano né spostarmi con la stessa facilità di un tempo. Non ci sarebbe stato più nulla da raccontare? Ho iniziato quindi a ripensare a tutte le storie che avevo raccolto negli anni e a ciò che le accomunava: la montagna. Lì è scattata un'idea: dare spazio e voce ai montanari. Si parla molto di montagna in relazione allo sport, trekking e sci, e in relazione alle promozioni territoriali che fanno gli enti del turismo dei singoli

territori, ma mi sembrava che mancasse una narrazione che affrontasse il tema del vivere in montagna e di cosa significa vivere nelle terre alte. “Montanarium” quindi è una raccolta di storie di persone diverse per età, estrazione sociale, formazione e lavoro, accomunate dal fatto di vivere e lavorare in un territorio montano, prevalentemente-nelle terre alte italiane. Si tratta di un racconto corale di quella che è la vita in montagna oggi, che prova a restituire uno sguardo sulla montagna diverso dalla narrazione più mainstream. Oggi esistono molti stereotipi rispetto alla figura del “montanaro”. Con “Montanarium” cerco di andare oltre e mostrare, attraverso i racconti delle persone che incontro, che la montagna italiana, da nord a sud, è composta da tante facce e storie diverse. I montanari oggi sono giovani, ragazzi e ragazze, gente che ha scelto di restare nel proprio territorio o che ci è tornata. È gente adulta che ha avuto un’idea e l’ha portata avanti con determinazione, gente anziana che ci ha sempre abitato ed è custode di saperi antichi. Il progetto nasce dalla consapevolezza che questo popolo delle terre alte fa fatica a trovare uno spazio e una narrazione reale a livello mediatico. A prescindere dalla vallata, o dalla montagna che si abita, le persone delle terre alte sono accomunate tutte da un’esperienza simile: quella di vivere in un territorio fragile da un punto di vista ambientale, molto faticoso, che richiede un costante adattamento. Ho iniziato a raccogliere queste storie e piano piano mi sono accorta che questo lavoro rispondeva a un’altra mia esigenza lavorativa, quella di trovare uno spazio che fosse solo mio, nel quale poter raccontare con la mia voce quello che per me era importante. Una cosa di cui sono orgogliosa è che “Montanarium” non è solo un mio spazio, ma è diventato anche lo spazio di tutte le persone di cui parlo. Attorno a questo progetto inoltre si sta creando una grande community, una vera e propria rete di voci.

Le realtà di cui parli, che rappresentano un grandissimo patrimonio storico, culturale e sociale, sono vittime di un processo di abbandono che sembra inesorabile. C’è però ancora chi resiste e chi si impegna per avere un impatto positivo sui territori: c’è una storia (o più) che vuoi condividere di persone che hanno deciso di tornare, o restare, per amore del territorio e della tradizione?

Abbandono e ripopolamento sono due tendenze che interessano questi territori. Le montagne sono da anni coinvolte da una tendenza all’abbandono e,

nonostante esistano casi molto virtuosi di ripopolamento, questi non rappresentano ancora un numero statistico su larga scala. È innegabile però che, negli ultimi anni, ci sia una maggiore attenzione rispetto a questi territori e un volgere lo sguardo "verso l'alto" con interesse e curiosità. Esiste il desiderio di immaginare nuove vite possibili su un territorio che, di fatto, offre grandi possibilità proprio perché c'è più spazio, più libertà e un contatto più immersivo con la natura.
Tra tutte le storie conosciute di persone che vivono in montagna, è difficile sceglierne una, ma la prima che mi viene in mente è quella di Silvia e di suo marito Matteo nella valle Argentina (nel Ponente ligure, all'ombra del Monte Saccarrello). Uno dei miei luoghi del cuore. Una valle corta, molto bella e ancora molto selvatica caratterizzata da una serie di stratificazioni storiche anche di dialetti e minoranze linguistiche, davvero molto interessante. Silvia e Matteo sono tornati nei territori di origine della loro famiglia per provare a fare impresa dando vita a un agririfugio con produzione agricola, La Fontana dell'Olmo. Loro hanno recuperato pian piano alcune malghe diroccate sull'alpeggio di Drego e hanno creato una splendida attività. Si tratta di un luogo molto rustico e spartano; mettono in affitto alcune stanze dove ospitano i viaggiatori e intanto si dedicano al loro lavoro principale: l'allevamento di animali di razza autoctona (mucche, capre, pecore), e la produzione di formaggio e vino, il tutto in un'ottica di economia circolare. Devono affrontare numerose difficoltà di tipo ambientale e logistico, ma lo fanno con un grande entusiasmo e con la voglia di offrire ai propri figli un legame concreto con la loro terra.
Un'altra delle persone che ho incontrato e che ha una storia molto interessante è Barbara, una ragazza bolognese che ha scelto di vivere in un paesino di 15 persone nell'Appennino bolognese, Monteacuto delle Alpi. Insieme a un'amica ha aperto una biblioteca, Solea, che sta diventando un punto di riferimento per il territorio, organizzando tra l'altro anche tanti eventi. Loro hanno scelto di portare la cultura in un territorio marginale dimostrando che la montagna può essere anche cultura declinata sul territorio. È vero che chi vive la montagna può godere di una natura e di paesaggi

bellissimi, ma ha desiderio e bisogno anche di un'offerta culturale.

Il tema dello spopolamento delle montagne, la conseguente frammentazione sociale e marginalizzazione di questi territori è molto complesso. Durante i tuoi viaggi e soprattutto incontri, che idea ti sei fatta delle motivazioni che spingono le persone ad andare via (domanda forse scontata) e soprattutto delle motivazioni che spingono le persone a rimanere?

Ricerche condotte da esperti del settore affermano che i due temi principali attorno ai quali si sviluppa il problema dello spopolamento sono: il lavoro e i servizi, o meglio la mancanza di uno e dell'altro. La difficoltà più grande è quella di riuscire a vivere una quotidianità fatta di lavoro, servizi di base, cultura e accessibilità, senza che diventi sempre tutto una battaglia. Spesso, parlando di vita in montagna, si fa riferimento al coraggio e a una forma di "eroismo" che sta alla base di questa scelta. In realtà non tutti coloro che vivono in montagna vogliono essere identificati come "eroi". Ci sono tante persone che non hanno alternative, persone che non possono andarsene, o che non vogliono andarsene ma vorrebbero semplicemente essere dei cittadini con le stesse possibilità di accedere ai servizi come tutti gli altri: scuole, negozi di prossimità, presidi medici, poste. Anche perché, in quanto cittadini, affrontano gli stessi "oneri e doveri" a livello di contributo alla collettività del resto del Paese. Se vengono meno i servizi pubblici necessari per garantire una vita dignitosa, allora vivere in montagna diventa quasi impossibile. Uno dei nodi principali è sicuramente questo pur nella consapevolezza delle difficoltà anche gestionali e di sostenibilità economica dei servizi stessi. Si tratta anche di territori molto fragili, soggetti a deterioramento, molto estesi e quindi difficili da gestire.

Accanto alle difficoltà ci sono però motivi profondi che spingono alcune persone a tornare: innanzitutto la ricerca di un legame, delle radici antiche o di nuove radici da costruire in un territorio a cui si sente di appartenere. C'è poi la ricerca di un'identità e la ricerca di più spazio, non soltanto fisico ma anche mentale, attraverso un contatto molto più diretto con la natura. Infine, ma

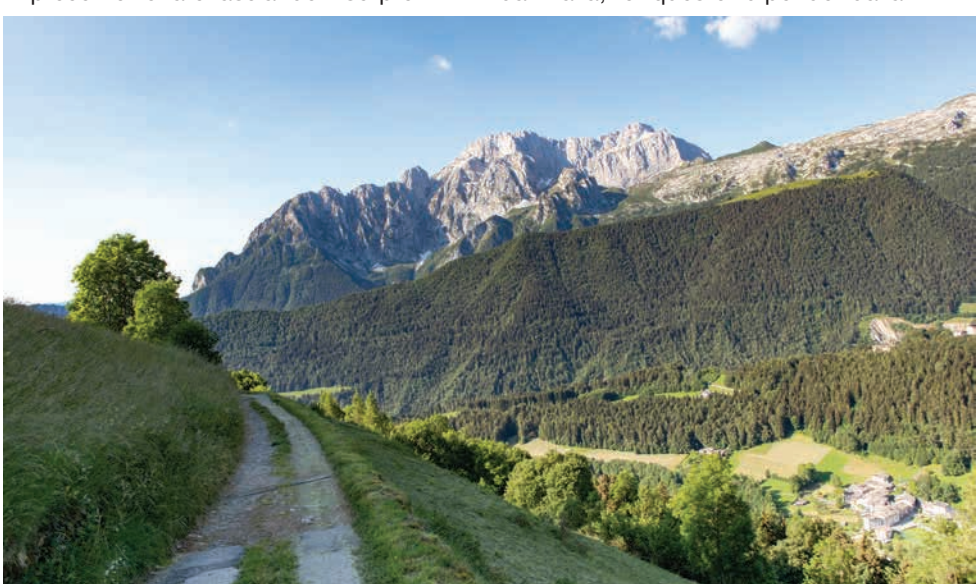
non da ultimo, un motivo molto forte è il senso di comunità. Molte persone nate e cresciute in città, nonostante le comodità, hanno preferito trasferirsi in paese perché stanche di sentirsi semplicemente un numero, desiderose di far parte di un gruppo di persone. Molte delle persone che decidono di vivere in montagna lavorano in ambito agricolo, dell'allevamento e/o turistico. Altre attività possono risultare difficili per mancanza di "connessioni", siano esse fisiche che legate al web, ad esempio. In ogni caso, credo che decidere di vivere in montagna non sia mai un progetto individuale, ma si tratti sempre di un progetto di comunità che viene portato avanti collaborando con chi già c'è.

Se dovessi consigliare un viaggio per entrare in contatto con la realtà delle terre alte, quale luogo consiglieresti?

Non c'è un luogo specifico. Il mio consiglio, per approcciarsi a questi territori in maniera meno turistica, cercando un contatto più profondo e diretto con la realtà, è quello di spingersi verso valli meno conosciute, cambiare strada, cercare anche semplicemente su google maps i territori meno battuti, meno invasi da attività prettamente turistiche. Cercate un approccio con uno sguardo limpido, possibilmente senza eccessive aspettative e liberi da idee o suggestioni preconfezionate lasciandovi sorprendere da ciò che si può trovare. Cercate di prestare attenzione più all'autenticità che alla bellezza stereotipata. Fatevi guidare dalla curiosità. Per entrare in contatto con queste realtà e organizzare un viaggio, bisogna avere pazienza e cercare. I siti promozionali sul territorio, quello del comune o della proloco, sono un ottimo punto di partenza. Telefonate e/o scrivete per chiedere informazioni. Cercate le cose che vi interessano e approfondite il più possibile la ricerca. Chiedete: soprattutto nei territori più isolati, le persone sono spesso felici di poter aiutare e dare informazioni quando chieste con rispetto e interesse autentico. Per me è sempre stato un po' come fare una caccia al tesoro, e mi è sempre piaciuto tantissimo.

"Montanarium" nasce come progetto di narrazione multimediale delle persone e delle comunità che abitano e lavorano le Terre Alte italiane. Tu però viaggi spesso anche all'estero, e sempre con lo stesso approccio: responsabile e curioso verso le storie che parlano delle identità del luogo. C'è un viaggio all'estero che ti ha colpito particolarmente? Anche fuori dal nostro Paese si assiste a dinamiche simili?

La tendenza allo spopolamento vale un po' per tutte le terre alte, anche fuori dall'Italia, e questo dipende dalla



difficoltà intrinseca del vivere in montagna, al di là delle politiche locali. La Grecia, in particolare l'isola di Creta e il suo entroterra, è uno dei luoghi che più mi ha colpito e mi è rimasto nel cuore. Credo che il legame profondo che si è creato con quella terra dipenda proprio dall'essermi spinta verso la parte più interna dell'isola; un territorio duro ma bellissimo. Ricordo l'accoglienza che ci hanno riservato due signore anziane della regione di Sfakia, le ultime a custodire la tradizione di un'antica tecnica di tessitura a telaio. Quando siamo arrivati a casa loro il tavolo era completamente imbandito di cose da mangiare: "Qui l'ospite è sacro, e per accoglierlo si condivide il pane". Un gesto semplice ma così profondo da commuovermi. Questa esperienza mi ha dato la possibilità di capire meglio un territorio che è rimasto ancora molto arcaico nelle sue dinamiche di paese. Un territorio fiero e orgoglioso ma molto accogliente.

Secondo te, in che modo il turismo può contribuire alla sopravvivenza di queste realtà, senza snaturarle?

Io credo che il turismo sia uno strumento eccezionale e potente di promozione dei territori e uno dei motori per favorire il ritorno alle terre alte. A una condizione: che non superi mai la quota-comunità. Il rischio che corrono alcuni paesi che diventano improvvisamente molto turistici e quindi molto frequentati da persone che non li abitano ma li fruiscono solo per un breve periodo, è che si trasformino al punto di perdere la loro natura e identità. E questo innesca fenomeni di gentrificazione che interessano già le nostre città. Aumentano i prezzi della vita e degli affitti lunghi a favore di quelli brevi, dinamica che disincentiva coloro che vorrebbero fermarsi ed abitare questi luoghi. Spariscono i servizi per i cittadini e proliferano i servizi per i turisti. Questo è uno degli aspetti a cui prestare molta attenzione nella gestione del territorio. Se un territorio non ha più chi lo abita, chi lo fruisce cosa va a vedere, una scenografia? Sicuramente non un territorio vivo. Per me la cosa importante è tenere vivi questi territori e dare voce a chi li abita, in modo che possano emergere nella marea di voci che popolano il web.

Questo è quello che cerco di fare con "Montanarium" e con la bellissima comunità che sta crescendo attorno a questo progetto.

Per saperne di più

Erica affronta le diverse tematiche connesse al riabitare le terre alte valorizzando storie di persone e piccole realtà che stanno avendo un impatto positivo sul territorio. Potete seguire i suoi viaggi e il suo lavoro sul sito www.montanarium.com e sui canali Instagram e Facebook @montanarium.

Saudade atlantica

di Erica Balduzzi

Ponta de São Lourenço, all'estremità orientale di Madeira.

Terra dello zucchero e dei fiori, di trekking e scogliere dirupate, angolino d'Europa sperso tra i flutti dell'Atlantico e selvatica propaggine portoghese che sa di foresta tropicale, Madeira è l'isola dalla mille anime contrapposte: montana e oceanica, turistica e rurale, è un cuore verde da scoprire in punta di piedi, rispettandone la complessità

L'aereo scivola fuori dalle nubi basse e sotto le ali compare all'improvviso un paesaggio di ondulazioni verdi punteggiate di casette basse, muri bianchi e tetti rossi, come quelle di un disegno da bambini, inframezzate da pennacchi di piante che non riconosco subito. Ci metto un attimo a ricollegare ciò che ho letto con ciò che vedo, mentre l'aereo si avvicina a terra con un'audace manovra in virata che ci riallinea con la pista di atterraggio, considerata una delle più scenografiche (e pericolose) al mondo: "banane", mi dico. A Madeira si coltivano anche le banane. E basta questo pensiero fugace – insieme al tepore che subito c'irradia non appena l'aereo apre il portellone – a segnare il confine: siamo in Europa, eppure non lo siamo più. C'è dell'Africa in questo vento, c'è tanto oceano in quest'aria salmastra, e ci sono anche un po' di tropici in questo verde lussureggiante, sfacciato, che copre ogni radice e sbuca da ogni anfratto, felci ed erba e muschio e alberi e fiori. Il continente è lontanissimo, evanescente come un sogno, e quest'isola color smeraldo subito esige attenzione: guardami, pare dire, e prova a capirmi. Prova a decifrarmi. Provaci, se ce la fai.

Madeira di zucchero e di strelitzie

Il bus che collega l'aeroporto di Santa Cruz alla capitale **Funchal** scivola lungo strade ora verticali, ora raggomitolate di curve a sbalzo sull'oceano, mentre dal finestrino la città si annuncia con una sequela di basse casette bianche, pergolati inselvatichiti e giardinetti lussureggianti protetti da muriccioli che danno l'illusione di essere affacciati direttamente sull'Atlantico. Capitale seicentesca dello zucchero, centro nevralgico dei commerci tra Europa e Americhe e fondamentale tappa di passaggio delle rotte verso i nuovi mondi che si stavano aprendo allora davanti agli occhi del Vecchio Continente, oggi è una città tentacolare arrampicata fin sulla cima dei pendii selvosi che proteggono la baia come una coppa di mani aperte: ha tracimato le spaccature verticali che tagliano i monti fino al mare, ha costruito ponti e allargato quartieri, ha asfaltato stradine dalla pendenza impossibile per arrivare fino ai sobborghi più alti, e ora Funchal è un'enorme colata bianca punteggiata di verde inteso, che respira placida e un po'

malinconica mentre l'oceano le lambisce i piedi. La saudade portoghese, qui, ha profumo di sale e di fiori e venature d'un orizzonte infinito, così ampio che pare quasi di scorgervi la curvatura terrestre o di immaginarvi echi di caravelle lontani. Non sapevamo nulla di Madeira e di sua sorella Porto Santo prima di arrivare qui, se non ciò che riportavano le guide o che raffiguravano i reel di Instagram, dai colori saturati e dalle ardite riprese con i droni: le Hawaii d'Europa, così vengono descritte. Le isole dall'eterna primavera, la terra dei giardini, il cesto di fiori poggiato sull'Atlantico, l'arcipelago dello zucchero e del rum prima, del vino poi. E poi, i nomi di chi passò da queste parti, segnandone le sorti: João Gonçalves Zarco e Tristão Vaz Teixeira, esploratori portoghesi che scoprirono Madeira e Porto Santo nel 1419-1420 e ne avviarono la colonizzazione su ordine di Enrico il Navigatore; Cristoforo Colombo, che sposò la figlia del governatore di Porto Santo e vi visse per alcuni anni; la principessa Sissi, che venne a Madeira per curare la tubercolosi con il suo ottimo clima, e Winston Curchill, che nel villaggio di pescatori di Câmara de Lobos trovò il luogo ideale per i suoi momenti di relax e pittura. Isole del trekking tra picchi nebbiosi, di cascate tra le felci, di scogliere rombanti e vertiginose. Isole d'ipnosi e d'adrenalina, isole sospese e fuori dal tempo: come se qui lo scorrere dei giorni e degli anni sia un po' più denso, i profumi più intensi, i colori più vivaci. E, scopriamo con un certo sconcerto, per una volta le guide non mentono: Funchal

è un'esplosione di fiori, pure a febbraio. A ogni angolo, un parco fiorito e aiuole strabordanti di strelitzie, agapanti, fucsie, buganvillee, frangipani e gelsomini già nel pieno dell'estasi primaverile. Lungo ogni strada, maestosi alberi-bottiglia, palme e magnolie gettano ombre fresche sui marciapiedi decorati con motivi a mosaico bianchi e neri e sui tavolini all'aperto delle *pastelarie* e dei ristoranti, dai quali si spandono profumini stuzzicanti di pesce e di carne alla grigli.

Le ombre di Funchal

Ai tempi in cui Madeira fu il cuore europeo della produzione e del commercio di zucchero, Funchal era una città nevralgica e punto focale di tutti i commerci che solcavano le acque dell'Atlantico. Vi gravitavano coloni portoghesi, navigatori spagnoli, mercanti italiani e olandesi. C'era stata vita facile, probabilmente, su quest'isola disabitata e verdeggiante il cui nome rimanda alla caratteristica che prima di tutte colpì Zarco e i suoi uomini: *madeira*, in portoghese, significa "legname", perché l'isola era completamente coperta di fitti boschi vergini. Senza alcun popolo autoctono con cui contendersi il territorio, con un clima pressoché perfetto e in posizione strategica sulle nuove rotte che andavano aprendosi, a Madeira venne avviato quello che forse fu il primo esperimento europeo di coltivazione intensiva e di commercio su larga scala: quello della canna da zucchero, che rese l'arcipelago ricco e ambito e che ne favorì lo sviluppo non solo economico ma anche artistico e culturale, e ne plasmò il territorio. Pietra dopo pietra vennero costruiti i *poios* (terrazzamenti), sorsero gli *engenhos* (mulini per la battitura delle canne e la produzione di zucchero), si avviarono i primi tentativi di incanalamento dell'acqua (con i canali che poi si sarebbero evoluti nelle *levadas*, oggi una delle caratteristiche più peculiari di Madeira). Lo zucchero fu l'oro bianco di Madeira fino a quando le nuove conquiste in Centro e Sud America non resero possibile impiantare coltivazioni di canna da zucchero ancora più ampie e redditizie, e l'isola si reinventò con un'altra coltura che qui aveva trovato terreno fertile: quella della vite.

Che cosa rimane, oggi, di questo passato prospero e vivace? Una città ammantata di vecchia gloria e di un'eleganza un po' démodé, che ricorda i fasti antichi con una sorta di malinconia sottocutanea e con una vendita collettiva al presente:

Atmosfere orientali al Monte Palace Tropical Garden, luogo iconico di Funchal. Nella pagina a fianco: **Mercado do Lavradores a Funchal e dettaglio sul filodendro, frutto tipico dell'isola.**

così, accanto a luoghi iconici come il **Mercado do Lavradores** (mercato coperto dalla struttura liberty), la splendida cattedrale cinquecentesca **Sè**, la **Zona Velha**, il **Jardim Botanico** e il **Monte Palace Tropical Garden** sono sorti resort di lusso, s'è allargato il quartiere degli hotel a ovest della città e la speculazione edilizia delle periferie sta regalando a Funchal uno skyline di grattacieli, enormi complessi turistici e attracchi di navi da crociera che poco c'entrano con l'atmosfera selvatica e sperduta dell'isola, e le gettano addosso un velo di patinatura turistica che altera i colori, gonfia le strade di negozietti di souvenir pacchiani e trasforma l'anima maiderense in un luna park dal gusto zuccherino di rum. "Comprare casa a Funchal sta diventando impossibile, ci sono prezzi folli", ci racconta Martinho, un tassista del paese di **Curral das Freiras**, mentre ci riporta all'alloggio dopo che abbiamo perso il pullman. "Anche gli affitti sono cresciuti tantissimo, perché gli stranieri vogliono trasferirsi qui e possono permettersi cifre simili. Oppure è più conveniente metterci il bed and breakfast per i turisti". "E fuori da Funchal?", chiediamo. Fuori da Funchal, ci risponde, c'è ancora la vera Madeira.

Cuore dell'isola

Di mattina presto, immerso com'è nell'ombrosità umida di una selva gonfia di muschio e circoscritto dallo scrosciare del fiume su rocce color del ferro, **Ribeiro Frio** rende pienamente onore al suo nome: letteralmente significa "fiume freddo", e come potrebbe essere altrimenti, in questa valletta interna in cui il sole ci mette ore a penetrare e intiepidire la terra? Sulla mappa figura come paesino, nella realtà sono due case, un allevamento di trote, un ristorante, un bar e un negozietto di souvenir, cuciti insieme dalla strada tutta curve che taglia l'entroterra est dell'isola e collega Funchal a Santana. Ribeiro Frio è una fermata del pullman tra i boschi, e per qualche momento l'impressione è quella di essere finiti in Trentino, altro che nell'isola tropicale alle porte dell'Europa! È la grande illusione di Madeira: la sua capacità, cioè, di impastare insieme scorci e scenari che paiono frammenti d'altri luoghi, e dar vita a un paesaggio unico. Così è stato alla **Ponta de São Lourenço**, all'estremità orientale di Madeira: una lunga penisola protesa nell'oceano, le cui scogliere dirupate nel mare e i cui pendii verdeggianti creano scenari ora lunari e ora irlandesi. Così è stato al **Miradouro Eira do Serrado**, ai piedi del Pico Grande, dove i picchi rocciosi venati di arcobaleni e sferzati dal vento che s'affacciano su Curral das Freiras portano il pensiero all'America centrale. Così è stato alla laurissilva di **Fanal**, onirica e straniante foresta antichissima, ultimo baluardo dei boschi vergini che coprivano queste

Scorcio sul paesino costiero di Porto de la Cruz. Nella pagina a fianco, in alto: **il paese di Curral das Freiras.** In basso: **il Caminho Real do Paul do Mar, trekking spettacolare lungo la scogliera.**

isole quando ancora erano Eden incontaminato dall'uomo e che grazie ai giochi di nebbia e muschio si mutano nelle propaggini immaginifiche della foresta di Fangorn di tolkeniana memoria. Così è ora a Ribeiro Frio, che pare Alpi pure nel vento tagliente che scivola tra i canyon inselvatichiti: siamo nel cuore stesso di Madeira, accoccolati tra le sue vette più alte (il Pico Ruivo e il Pico do Arieiro), e da qui parte uno dei numerosi tracciati che hanno reso l'isola una sorta di paradiso elettivo per i camminatori di tutti i livelli, cioè i sentieri lungo la rete delle *levadas*, i 2500 chilometri complessivi di canali scavati dagli abitanti nel corso dei secoli per convogliare l'acqua piovana dell'entroterra verso la costa meridionale e verso le piantagioni di canna da zucchero prima, di banane ora. Grandiosa opera di ingegneria civile e fondamentale apporto all'economia dell'isola, le *levadas* vanno spesso a intrecciarsi con le *veredas*, cioè i sentieri che non scorrono accanto ai canali. Il risultato? Un capillare reticolato di tracciati che sprofondano nelle viscere della foresta maiderense, offrendo a chi vi si cimenta panorami mozzafiato fatti di cascate, pozze d'acqua limpida, rami contorti e colpi d'occhio sulla costa e sull'oceano. Da Ribeiro Frio parte la **Levada do Furado** (PR10), una delle più accessibili, che in circa quattro ore di cammino semi pianeggiante conduce al **Miradouro da Portela** e – volendo – alla costa nord e al paesino costiero di **Porto de la Cruz**, dov'è possibile visitare uno dei quattro *engenhos* ancora attivi a Madeira, l'Engenhos do Norte, e degustare il rum locale dopo essersi riempiti i polmoni di oceano e d'immenso. Altre levadas molto famose e suggestive sono la Levada das 25 Fontes (PR6), la Levada do Caldeirão Verde (PR9) e la Levada Dos Cedros (PR14).

Expat ed espada con banana

"Madeira è un'isola dove si può immaginare qualsiasi cosa, e provare a costruirla", racconta Davide, portandoci al tavolo un cocktail al tomatillo e un boccale di Coral, la birra locale. "Non è ancora stata presa d'assalto come altre destinazioni e i ritmi quotidiani sono decisamente meno frenetici che altrove... Per noi, è stato amore a prima vista". Davide e Adriana, veneto lui e siciliana lei, da circa un anno abitano a Calheta, sulla costa meridionale di Madeira, dove qualche mese fa hanno aperto il loro bar **Bentornato a Rumbar,** anima italiana su terra portoghese dal gusto eclettico e aperto al mondo intero che passa di qua, di strada tra le calette di sabbia artificiale a Calheta, le *levadas* attorno a Rabaçal e le ruralità morbide di Prazeres, con i suoi limoneti alti sul mare e il suo mercato degli agricoltori del fine settimana. Adriana e Davide fanno parte del nutrito numero di expat europei (ma non solo) che ultimamente volgono sempre più spesso lo sguardo a Madeira, attirati dall'ottimo clima, dalla natura incontaminata che permea i tre quarti dell'isola protetti da riserva naturale e dallo stile di vita rilassato e comodo: come Hubert, tedesco di mezz'età che sta ristrutturando una casetta a Funchal per trascorrervi la pensione. Oppure come Olga, architetta kazaka che si è trasferita qui insieme al marito infermiere. "Vivere qui significa vivere sempre in estate", spiega, "bel clima, buon cibo, vento e mare tutto l'anno, gente cordiale e amichevole... Non torneremmo mai indietro".

"Come tutti i luoghi, non tutto a Madeira è rose e fiori, quando ci abiti in pianta stabile", specifica Davide. "Però l'isola offre tante opportunità a chi ha voglia di mettersi in gioco. C'è spazio per tutti, perché essendo così isolata dalla terraferma in generale è un po' più 'indietro' rispetto ad altri luoghi sul continente: questo significa che c'è spazio per costruire la propria strada. È quello che stiamo provando a fare noi. È quello che ci ha colpito di più, qui: l'energia magnetica che c'è, il senso di possibilità". Nel Bentornato a Rumbar, Davide e Adriana servono colazioni, pranzi e aperitivi con ingredienti a chilometro zero, cocktail dai profumi tropicali e poncha maiderense (liquore a base di aguardente de cana, miele, zucchero e succo d'arancia o di limone), mixando ingredienti locali con la creatività gastronomica italiana. Un'idea imprenditoriale, la loro, che qui ha trovato subito terreno fertile, perché a dispetto dell'enorme offerta di frutta e verdura locale – come banane, avocadi, maracuja, pitanga o tomatillo – i locali attrezzati con proposte di questo tipo sono ancora pochi: la dieta maiderense è basata perlopiù sul pesce (piatti tipici sono l'*espada* con banana, cioè il pesce sciabola atlantico fritto insieme a una banana e servito con una crema a base di maracuja, oppure le *lapas*, cioè le patelle di mare grigliate) e sulla carne (diffusissimi gli *espetadas*, enormi spiedini di carne alla griglia e spesso infilzati in un ramo di alloro per insaporirli), abbinati all'immancabile *bolo do caco* (un pane rotondo a base di patata dolce e condito con burro e aglio) o al *milho*, cubetti di polenta bianca fritta e serviti come contorno.

Attendere che passi la marea

I flutti dell'oceano Atlantico allungano tentacoli rabbiosi e tonanti fin quasi sul lungomare, schiocchi di frusta che s'infrangono sulle rocce taglienti della costa, si ritraggono e poi tornano ad aggredirle tra spruzzi d'acqua salmastra. Da quanto tempo va avanti? Ore, calcoliamo: siamo giunti a **Porto Moniz** nel primo pomeriggio, e già l'acqua iniziava a farsi burrascosa, già l'oceano ringhiava per reclamare i propri spazi. Adesso è sera, il cielo è sbriciolato di stelle e i rombi delle mareggiate si sono gonfiati di una forza che sa di mostro mitologico mentre la marea s'innalza, invadendo le piscine naturali che fanno quotidianamente la fama di questa cittadina aggrappata al fianco della montagna, zigzagata di *poios* cinti di frasche d'erica per proteggere i vitigni di Sercial dal vento e dal sale e in bilico sull'orlo del nulla blu oceanico. Quando l'oceano dorme, le piscine naturali sono l'unico spazio

Le piscine naturali di Porto Muniz. Nella pagina a fianco: **Adriana e Davide, expat italiani che gestiscono il bar Bentornato a Rumbar, Calheta.**

balneabile di questo tratto dirupato di costa: quando, millenni fa, una colata lavica si solidificò scivolando in acqua, l'erosione continua dei flutti creò tra gli scogli anfratti e vasche che le maree riempiono e svuotano, incessantemente. Pare che in passato gli abitanti del villaggio utilizzassero le vasche per pescare i pesci che v'erano rimasti intrappolati al ritirarsi della marea; oggi, invece, sono il perno attorno a cui gravita la presenza turistica di Porto Moniz, vera e propria calamita per chi vuole nuotare tranquillo con vista oceano e anemoni di mare tra i piedi... Ma solo quando l'Atlantico lo permette.

Oggi, un uomo sta tendendo un nastro con la scritta 'Perigo!' per impedire alla gente di avvicinarsi alle balaustre più esposte, mentre nei tratti più protetti si assiepano piccoli gruppi di persone che, come noi, sono ipnotizzate dalla potenza del respiro atlantico. Villaggio marinaro e contadino, Porto Moniz pare tagliato in due da una linea invisibile eppure tangibilissima: lungo la costa, hotel e ristoranti dai menù tutti identici, sportelli di escursioni turistiche in 4x4, rombanti Landrover infangati con la musica a palla parcheggiati in attesa del prossimo carico. Eppure, basta salire di due stradicciole per trovarsi in un altro mondo: sgangherate case scrostate, muriccioli a proteggere orti e praticelli alti sull'oceano, una capra qua e qualche gallina là a razzolare tra i nasturzi selvatici. Sulle estremità dei tetti in tegole di terracotta campeggiano minuscole statuine dalla forma di donna o di animali, consumate dal tempo: ci spiegano che sono una tradizione antica lusitana, e che servivano per proteggere l'abitazione dagli influssi negativi.

Nella Porto Moniz delle retrovie – mi rendo conto improvvisamente – si respira ancora il senso della Madeira d'un tempo: silenziosa e sfuggente, contadina e rurale, costantemente in bilico sui capricci dell'oceano. Lontana dalla folla che la invade come se fosse casa propria, l'isola si ritira nelle sue stesse profondità verdi, osserva il gorgoglio della massa dal cantone sicuro del suo entroterra. E allora ho come l'impressione di riuscire finalmente a capirla, quest'isola magnetica e remota: oltre i piedi che la calpestano, oltre ai cellulari che la frugano per portarsi a casa la foto più suggestiva, me la immagino lì, serafica e sorniona, con lo sguardo puntato sull'orizzonte. Semplicemente in attesa che passi la marea. Perché alla fine, lei lo sa bene, passano sempre, passano tutte, e lei resta. Com'è stato fino a oggi.

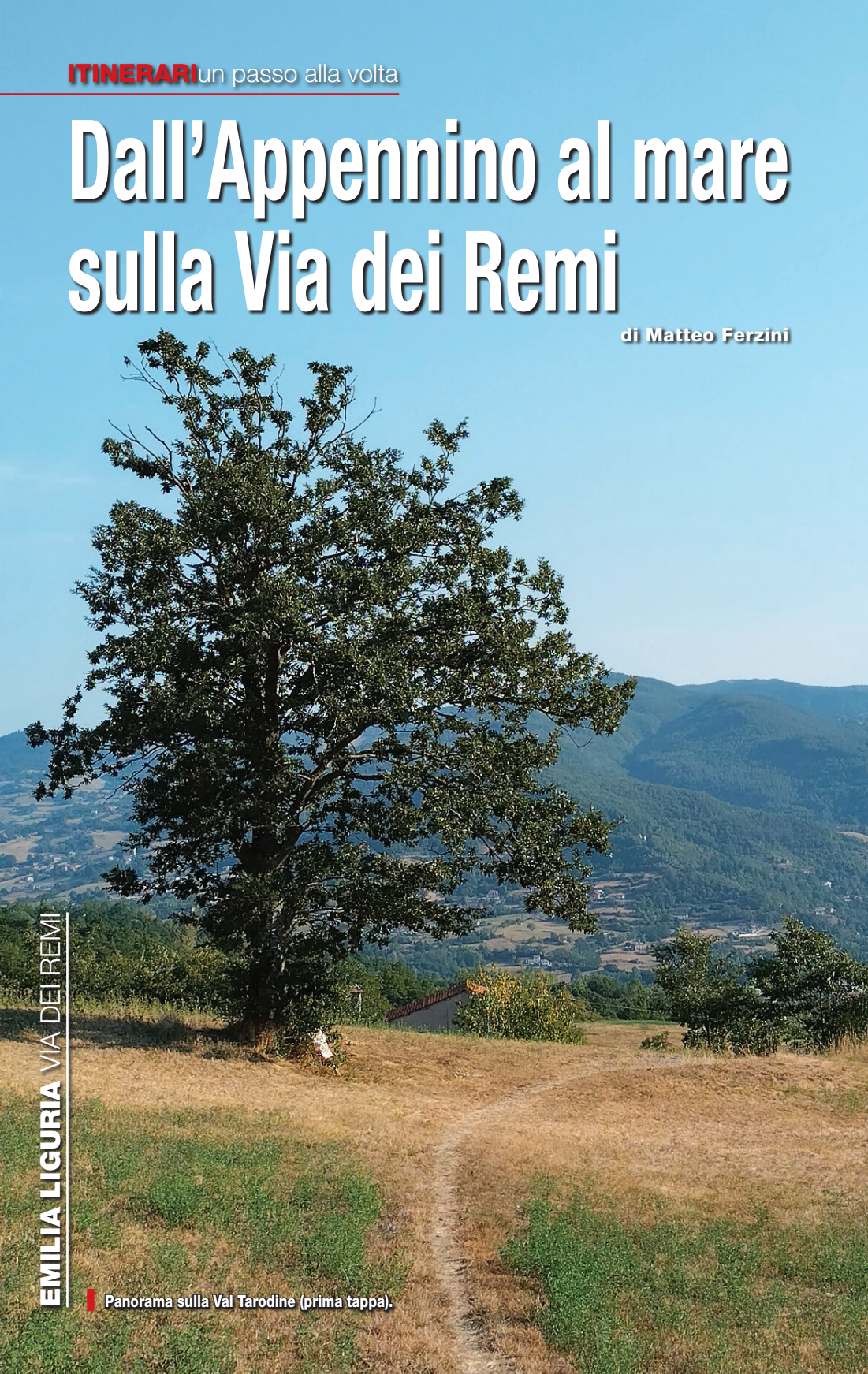
› Madeira ‹

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

ITINERARI

Dall'Appennino al mare sulla Via dei Remi

di Matteo Ferzini



Panorama sulla Val Tarodine (prima tappa).

Dal 2022 un nuovo cammino unisce l'Emilia al Mar Ligure attraverso sentieri, crinali e centri abitati, in un continuo mutamento di paesaggi e storie, lungo le strade percorse secoli fa dai trasportatori di remi. La Via dei Remi è una nuova sfida a portata di tanti, un modo originale per raggiungere il mare scoprendo qualcosa in più di queste due terre

Una via giovane e ambiziosa, che saprà sicuramente farsi strada nel cuore di trekker e sportivi di lungo corso quanto in quello degli amanti di un turismo lento e contemplativo: si tratta della **Via dei Remi**, 75 chilometri di cammino che dalla **Val Taro parmense** porta in quattro tappe fino al **Mar Ligure**, in un susseguirsi di panorami in costante mutamento tra crinale appenninico e macchia mediterranea. Il progetto è nato con l'idea di unire due pilastri del turismo italiano come la Food Valley emiliana e la costa ligure a ridosso delle Cinque Terre, individuando un percorso finora inedito ma con profonde radici storiche, e che si appoggia su tratti di celebri cammini delle due regioni come la Via degli Abati, l'Alta Via dei Monti Liguri e l'Alta Via delle Cinque Terre. Un viaggio che dalla montagna conduce al mare, un lento avvicinamento tra queste due realtà attraverso un'affascinante serie di piccoli centri, boschi, passi e valli plasmate fin dall'antichità dal lavoro umano in ogni sua forma.

Perché Via dei Remi

Partiamo proprio dal lavoro, presenza costante nella Via dei Remi fin dal nome. Erano infatti i remi a unire fino al XVII secolo le alte faggete montane della Val Taro e della Val di Vara con il mare: fino a cinque metri l'uno per le galee e sei per le barche, i remi venivano modellati in specializzate segherie di montagna a partire da selezionati faggi giovani, e poi trasportati a spalla o su rozze teleferiche fino ai cantieri navali liguri. Il legno di faggio è infatti da sempre conosciuto per essere il più adattabile alle mani dell'uomo. Poi venne l'età industriale, e dalla seconda metà dell'Ottocento anche le faggete più alte vennero infine raggiunte dallo sfruttamento su larga scala. I sentieri della Via dei Remi sono oggi l'eredità dei percorsi che venivano fatti allora da quei figli della montagna, fabbricatori e portatori di remi. Ma al di là di questa premessa storica, tutto il cammino si snoda tra terre coltivate, castagneti, pascoli, mulattiere e oliveti. Impossibile quindi non percepire a ogni passo la presenza del lavoro e della fatica di intere comunità che in queste terre hanno messo radici e si sono susseguite, e che con la montagna da una parte e con il mare dall'altra hanno sempre dovuto scendere a patti, abitando il territorio, modellandolo o più spesso adattandosi a esso.

Prima di partire

Sentii parlare di questa nuova via a pochi giorni dalla sua inaugurazione, nel maggio 2022, e decisi per questa prima esperienza

In partenza sul fiume Taro. Nella pagina a fianco: **edicola votiva, sullo sfondo il paese di Rovinaglia.**

di seguire il tracciato di 75 chilometri che da Borgo Val di Taro porta a Sestri Levante in quattro tappe. Un chilometraggio minore rispetto ad altre vie più conosciute (la celebre Via degli Dei che unisce Bologna a Firenze, per esempio, arriva a 130 chilometri) non deve trarre in inganno: se infatti il percorso fino a Sestri può essere affrontato comodamente in quattro giorni, l'intera via si svolge su **sentieri di difficolta E-Escursionistica**, in zone talora contraddistinte dall'intersezione di più tracce nel bosco, talaltra con scarsa o nulla presenza d'acqua e di centri abitati per distanze importanti se non per l'intera tappa. Si raccomanda quindi adeguata preparazione atletica, familiarità con la montagna e con le pratiche di orientamento, e attenzione all'equipaggiamento e alle scorte. Trattandosi di un progetto molto giovane, non dovrete inoltre aspettarvi una ricca cartellonistica: tutto il percorso si svolge su sentieri segnati con l'inconfondibile banda rossobianca Cai, ma mentre potrete imbattervi in indicazioni specifiche "Via dei Remi" fino al Passo Scassella (seconda tappa), da questo momento in poi la segnaletica è tuttora in fase di definizione. Una sicurezza quasi pressoché imprescindibile è data dalla traccia gpx: la potete trovare inquadrando il QR code a calce dell'articolo, sul sito ufficiale del gruppo "3tValtaro" promotore del progetto (www.3tvaltaro.com), oppure attraverso la pagina Instagram ufficiale @viaderemi. Per chi, come il sottoscritto, non vuole rinunciare a sfogliare una guida cartacea tra una pausa e l'altra del cammino, rimando alla guida a cura di Andrea Greci *Via dei Remi. Dalla Val Taro al Mar Ligure*, edita

in occasione dell'inaugurazione dalla sezione Cai di Parma per la collana *Cammini storici dell'Appenino parmense*. Dal momento che il percorso, nella sua parte centrale, attraversa zone che non sempre presentano ampia offerta di alloggi, è fondamentale contattare in anticipo ogni struttura presso la quale si desidera fare tappa, verificarne l'apertura e la disponibilità e prepararsi in anticipo una serie di soluzioni alternative. Infine, i momenti ideali per imbracciare lo zaino e iniziare a camminare sono i mesi primaverili e autunnali: la Via dei Remi è percorribile da maggio a ottobre, quando non si rischia cioè di imbattersi in neve e temperature troppo rigide sui crinali, ma è consigliabile evitare i mesi più caldi. Avendola affrontata a fine luglio 2022, in quella che è tristemente passata alla storia come l'estate più calda della storia europea e in piena crisi idrica, è un consiglio che sottoscrivo in pieno (e su cui sicuramente tornerò).

Tappa 1: da Borgotaro ad Albareto

Borgo Val di Taro, Borgo Taro, *Borgtär*, *Al Bùrgu*, semplicemente il borgo: dal nome ufficiale alla più famosa variante (non ancora del tutto sedata la disputa su quale sia la dicitura corretta), al dialetto parmense, fino a come la gente di qui la conosce, si parte da una vera e propria cittadina a 411 metri sul livello del mare. È il centro nevralgico della Val Taro, dotata di tutti i servizi, tra cui la stazione ferroviaria collegata quotidianamente con Parma da una parte e La Spezia dall'altra, agevole quindi anche per il ritorno a trekking ultimato; se invece preferite muovervi con un vostro mezzo, sarà sufficiente seguire da Parma la SS62 della Cisa fino a Fornovo, poi la SS308 fino a Ghiare, e da lì la SP 523. Dal centro storico del Borgo, la Via dei Remi risale subito verso sud-est fino ad

affacciarsi sulla vicina valle del torrente Tarodine, seguendo il **tracciato della Via degli Abati**. Per la prima parte della giornata sarete quindi sulle tracce dei pellegrini della storica "Francigena di montagna" che si dirige verso Pontremoli, e a dimostrazione di questo troverete madonne votive e maestà fino alla frazione di **San Vincenzo** e all'incrocio dal non casuale nome di **La Caminata**. Qui, di fianco a una bella e antica maestà in marmo bianco, ho avuto la fortuna di conoscere la signora Bruna e sua figlia Antonia, che raccolgono da ogni pellegrino di passaggio un sassino colorato e una dedica per il loro album fotografico. Lasciando la Via degli Abati proseguirete poi in un saliscendi mai banale, anche in termini di difficoltà e dislivello, tra castagneti, piccoli borghi, edicole votive e capanne ormai in disuso come le Caselle dei Martelletti, vecchi alpeggi estivi ai quali ci si trasferiva nei mesi del pascolo e della raccolta delle castagne. A pochi chilometri da dove sarete partiti, *Al Bùrgu* apparirà già una realtà fin troppo urbanizzata e remota. D'altra parte per i valtaresi, gente che sapeva fare "dalle scarpe al tetto" come il papà di Antonia, le distanze sono sempre state una questione soggettiva: c'è chi sposta i paletti di confine nel campo del vicino, e chi è andato dall'altra parte del mondo in cerca di fortuna e imprese memorabili. Come Vittorio Bottego, celebre esploratore del Corno d'Africa nel XIX secolo, la cui casa natale potrete osservare a **Costello**, poco prima dell'abitato di **Albareto**: un piccolo e semplice santuario, con tanto di bastone e cappello da esploratore, per i viaggiatori e gli inquieti di tutti i tempi. Il porcino gigante che capeggia nel centro di Albareto (513 m/slm) vi accoglierà al termine della prima giornata. E se avrete scelto di intraprendere la Via in autunno per ammirarne il foliage, potrete sicuramente fare onore alla Val Taro anche a tavola, dopo una giornata tra castagneti e fungaie.

Tappa 2: da Albareto a Varese Ligure

Con un chilometraggio pressoché identico a quello della prima tappa (poco meno di 20 km), il tragitto che porta da **Albareto** fino a **Varese Ligure** si può rivelare tuttavia più impegnativo. Superato il torrente Gotra che attraversa l'abitato di Albareto, il cammino porta dapprima a risalire tra campi e pascoli fino alla vicina frazione di **Folta**: approfittate qui per riprendere fiato presso la fontana posta di fianco alla chiesetta locale, poiché da qui in poi vi attendono soltanto bosco e asfalto sino alla prossima meta. Già dopo i primi

passi lungo il crinale del monte Bagastese inizierete a scorgere in lontananza le grandi pale del **Parco eolico del Passo Scassella**. Là dove corre il confine tra Emilia-Romagna e Liguria, a seconda della stagione potrebbe capitarvi come al sottoscritto di trovarvi circondati da recinti, mucche e vitelli al pascolo: si tratta di una situazione tutt'altro che inedita in estate nella zona attraversata dall'Alta Via del Monti Liguri, in particolare presso zone di raccordo come questa. Non dovreste comunque avere alcun problema nel proseguire lungo il sentiero, a patto di essere rispettosi, tenersi alla giusta distanza e richiudere qualunque cancello vi capiti di dover attraversare. Da qui il paesaggio cambia di nuovo: fino a Varese Ligure la via discende sull'asfalto, passando prima tra larghi pascoli e infine per una sequela di tornanti fino alla cittadina adagiata sul fondovalle della Val di Vara (353 m.). Riprendetevi dalla discesa all'ombra del caratteristico **castello di Varese Ligure** a fianco del "Borgo rotondo", con le sue case disposte in forma ellittica a formare una barriera difensiva. Siete nell'ultimo centro abitato dotato di servizi prima dell'arrivo al mare, perciò, sia che scegliate di fare tappa qui, sia che proseguiate ancora un po' come nel mio caso, approfittatene per un check di rifornimento delle vostre scorte. L'indomani, infatti, vi attende la sezione più sfidante della Via dei Remi, ma anche più soddisfacente in termini di panorami e altitudine.

Tappa 3: da Varese Ligure a Roccagrande

La terza tappa vi conduce infatti fino ai 1240 metri del **Monte Porcile**, il punto più alto della Via dei Remi, e buona parte della giornata si svolge sul crinale che dai fianchi del monte Verruga porta fino al Passo di Bargone. Mai come durante questa risalita ho percepito la gravità dell'attuale crisi idrica, soprattutto quando ho trovato esaurito l'unico punto d'acqua segnato sul tragitto a Fontana Sacrata, in pieno crinale. Lasciato Varese Ligure

e il fondovalle, la lenta risalita per i monti si muove in territorio boscoso e ribelle, quello delle "Zone Libere" che durante la Seconda guerra mondiale costituirono le Repubbliche partigiane, come leggerete sul relativo cartello una volta raggiunto il piccolo abitato di **Colli di Valletti**: esperimenti di democrazia che, seppur di breve durata, volevano offrire un'alternativa nuova al regime sino ad allora mal sopportato. A metà del cammino prendetevi tempo per ammirare questa zona di Liguria, sicuramente meno trafficata rispetto alla costa, non raggiungibile su ruote se non attraverso tornanti e bruschi cambi d'altitudine. Si tratta di una zona di confine anche dal punto di vista climatico: solo la scorsa primavera, mi hanno raccontato Francesca ed Emanuele dell'agriturismo Risveglio naturale, è accaduto di svegliarsi con venti centimetri di neve nel bosco, scendere a fare il bagno alle Cinque Terre in un'ora, e trovare nuova neve al ritorno. Una volta raggiunta la sommità del monte Porcile, in giornate limpide si può già scorgere davanti a sé la propria meta finale, il mare, per poi voltare lo sguardo e trovarsi circondati dal paesaggio dell'Appennino ligure. Da qui parte la discesa per il crinale brullo e roccioso, inframmezzato dai resti delle vecchie miniere di manganese sfruttate fino alla prima metà del ventesimo secolo. Giunti al **passo del Bocco di Bargone** fiancheggiate l'omonimo lago, uno dei pochissimi bacini naturali dell'Appennino purtroppo minacciato dall'incalzante siccità, prima dell'ultima fatica della giornata. Passando a ridosso della **cima del Roccagrande**, raggiungerete il Rifugio Treggin-Roccagrande (850 m/slm) e qui potrete trovare sistemazione; oppure, a patto di aggiungere una discesa di pochi chilometri, vitto e alloggio di maggiore comodità vi attendono al sottostante agriturismo delle Sorgenti del Gromolo, che con il rifugio condivide la gestione. Qualunque sia la vostra scelta, premuratevi di prendere contatti per tempo con il gestore: siete pur sempre nel bel mezzo dei monti, e dopo ventidue chilometri di saliscendi non vorrete trovarvi senza un materasso ad attendervi!

Tappa 4: da Roccagrande a Sestri Levante

L'ultima cima d'Appennino che conquisterete prima della discesa verso il mare è il vicino monte Treggin (807 m), da cui potrete trovare ispirazione e motivazione osservando il golfo di Sestri a ormai soli 17 chilometri di cammino. Tale cima, tuttavia, è raggiungibile solo inerpicandosi su un breve tratto roccioso di difficoltà EE-Escursionisti Esperti. Proseguendo da qui lungo il panoramico crinale si raggiunge il **Colle dell'Incisa** e da qui l'abitato di **Tassani**, frazione dalla quale la Via dei Remi si trasferisce in una serie di facili saliscendi da un paese all'altro, immersi nella macchia mediterranea.

Il lago di Bargone tra il monte Bocco e la cima del Roccagrande (©Fabio Barani-Archivio 3TValtaro). In basso: **vista dalla cima del monte Treggin (©Fabio Barani-Archivio 3TValtaro).** Nella pagina a fianco: **il castello di Varese Ligure.**

Dopo poche ore di cammino, giunti in vista del **Santuario Nostra signora del Soccorso**, a 10 metri sul livello del mare in frazione San Bartolomeo, vi sentirete praticamente arrivati. E vi sbaglierete, perché gli ideatori della Via dei Remi vi hanno riservato un'ultima sfida: la risalita, uno scalino dopo l'altro, dall'abitato e a seguire tra pini marittimi, ulivi, lecci, fino alla caratteristica **Torre Saracena** e da lì a *Punta Manara* (177 metri), da cui potrete godervi la vista privilegiata sul mare. L'avete intravisto, aspettato, forse agognato, e ora finalmente si apre davanti a voi in tutta la sua azzurra immensità, che si fonde col cielo a ovest di questa roccia a strapiombo sul vuoto. Da qui vi attende la comoda discesa verso il centro di **Sestri Levante**: potrete scegliere se lanciarvi in un'ultima sfida con la discesa impervia (sentiero EE) fino al solitario

scoglio di Ciappa du Lu, per stare a contatto diretto con il mare in una baia meno frequentata, oppure dirigervi con calma fino al centro storico o la vicina Baia del Silenzio, per i servizi e le migliori spiagge di Sestri. Lasciare lo zaino, lambire finalmente l'acqua del mare, magari concedervi un tuffo a seconda del clima, non sarà mai stato così piacevole.

Una via per tutti?

Che siate pellegrini di lungo corso, corridori allenati, mountain biker, appassionati di montagna a passo lento o di enogastronomia locale, la Via dei Remi, nella sua interezza oppure toccata su singoli tratti per escursioni in giornata, saprà sicuramente offrire un'esperienza suggestiva e mai banale. Un grado di difficoltà e dislivello sempre dignitoso si abbina infatti al semplice piacere di un paesaggio in continuo mutamento: nell'arco di una mezza giornata di cammino si passa da fitti castagneti a vasti pascoli, da crinali rocciosi sovrastati dal cielo d'Appennino ai profumi della macchia mediterranea. Chi coltiva interessi culturali e antropici scorgerà poi paesi arroccati da secoli, architravi, stemmi nobiliari, vecchi strumenti agricoli e altri dettagli di interesse storico, oltre a chiesette, icone votive e maestà secolari che rappresentano veri e propri gioielli devozionali. Camminando si acquista sempre, a parer mio, una maggiore recettività e attenzione per i luoghi e le storie che si incontrano; potremmo dire, un occhio e un orecchio di riguardo aggiuntivi. E la giovanissima Via dei Remi ha sicuramente soltanto iniziato a raccontare le sue molte storie, a chi vorrà affrontare questo nuovo percorso dalla montagna al mare, dall'Emilia alla Liguria.

Mangiare e dormire

Il tragitto dalla Val Taro parmense al Mar Ligure può costituire anche un autentico viaggio tra sapori.

Il nome di Borgotaro è globalmente associato a quello del suo **fungo porcino I.G.P.**, prelibatezza autoctona certificata a livello europeo; d'altra parte, sia Borgotaro che la vicina Albareto ospitano ogni autunno due grandi fiere gastronomiche in cui il fungo la fa da padrone (www.sagradelfungodiborgotaro.it; www.fieradialbareto.it). Valicando in Val di Vara ligure, il bosco è ancora ospite in cucina, con funghi, castagne, erbe tipiche a fianco dei prodotti caseari e d'allevamento tipici del substrato contadino. Per arrivare infine al mare e ai sapori inconfondibili della Liguria e delle Cinque Terre, come pesto, farinata di ceci, testaroli e ovviamente piatti a

Avvicinamento a Sestri Levante da Punta Manara.

base di pesce. Per quanto riguarda l'alloggio tra una tappa e l'altra, mentre l'offerta a Borgotaro e Sestri Levante è ampia e variegata, nelle tappe intermedie i punti d'appoggio si riducono a poche alternative, in base alle quali potreste dover accorciare o allungare il percorso della giornata. Per esempio, la prima giornata potreste scegliere di fermarvi qualche chilometro prima di Albareto, nella frazione di Casale affacciata sulla vallata che vi attende l'indomani (www.borgocasale.it). Oppure, allungando la seconda tappa e superando Varese Ligure potrete raggiungere l'agriturismo Risveglio Naturale, un'oasi di benessere, ospitalità e buona cucina locale immersa nel verde dei boschi di Colea, che mi sento di consigliare (www.risveglionaturale.it). Il punto d'appoggio più comodo per la terza notte è l'agriturismo Sorgenti del Gromolo (sorgentigromolo.com), i gestori del quale mettono a disposizione anche il Rifugio Treggin – Roccagrande, a ridosso del sentiero in cui passa la Via dei Remi: se scegliete questa seconda opzione troverete letti, luce elettrica e una suggestiva panoramica sul golfo di Sestri, ma dovrete pensare voi alla cena.

› Via dei Remi ‹

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

ITINERARI

#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.

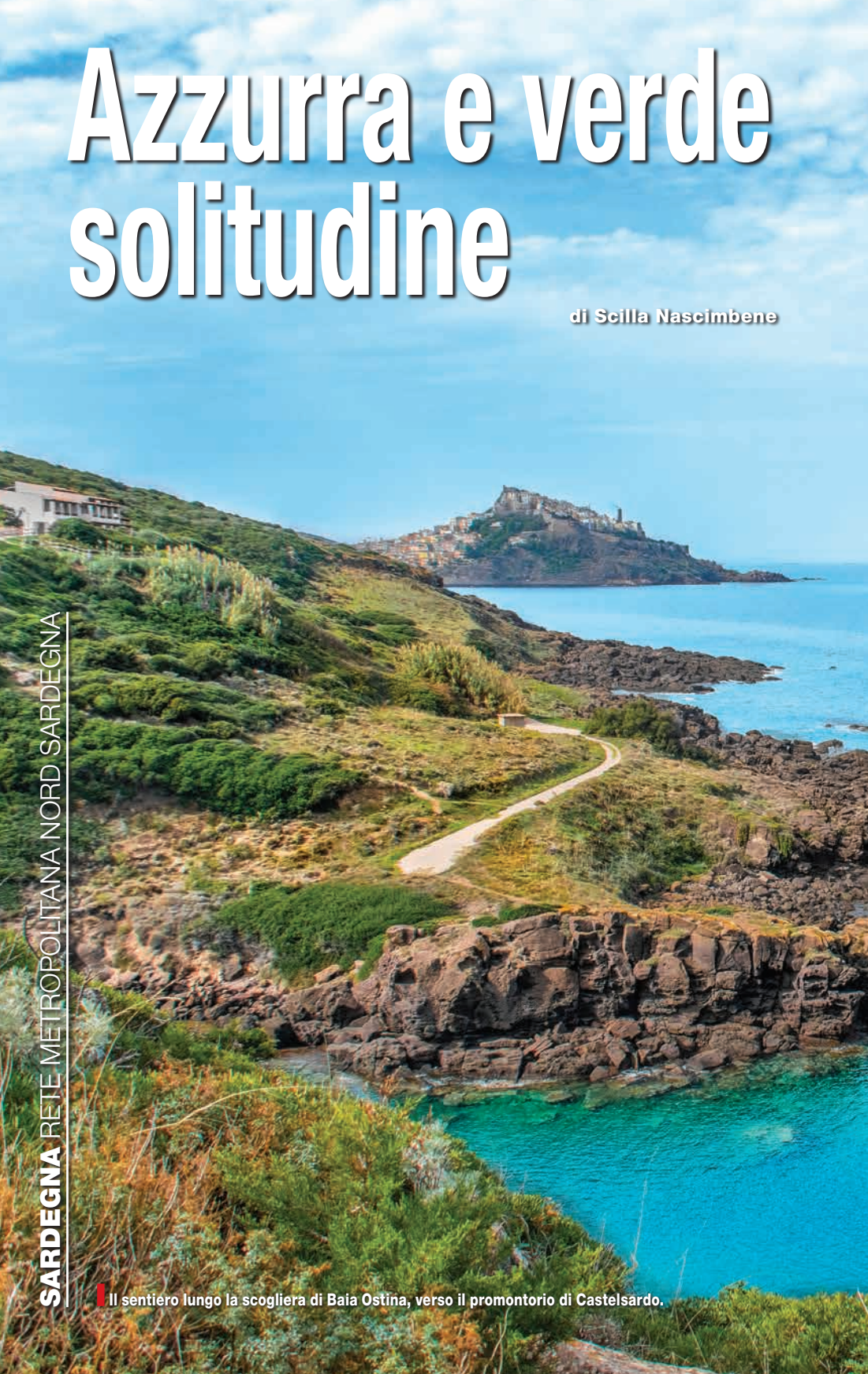
Pacchetto SalzburgCard
2 notti da € 115,00: in un hotel di vostra scelta e una **SalzburgCard** valida per 48 ore

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

Azzurra e verde solitudine

di Scilla Nascimbene



Il sentiero lungo la scogliera di Baia Ostina, verso il promontorio di Castelsardo.

Un mare glauco, smaltato, che si confonde con il cielo, e scogli cupi come il bronzo antico accompagnano lungo i sentieri, tra "il muggito delle onde" e il profumo delle euforbie e dei cespugli aromatici, nel distacco dal mondo, "come se la loro azzurra e verde solitudine, animata solo da noi, ci appartenesse, fosse il lembo della terra destinato alla nostra esistenza"

"Ho vissuto coi venti, coi boschi, colle montagne. Ho guardato per giorni, mesi ed anni il lento svolgersi delle nuvole sul cielo sardo. Ho mille e mille volte poggiato la testa ai tronchi degli alberi, alle pietre, alle rocce per ascoltare la voce delle foglie, ciò che dicevano gli uccelli, ciò che raccontava l'acqua corrente. Ho visto l'alba e il tramonto, il sorgere della luna nell'immensa solitudine delle montagne, ho ascoltato i canti, le musiche tradizionali e le fiabe e i discorsi del popolo. E così si è formata la mia arte, come una canzone, o un motivo che sgorga spontaneo dalle labbra di un poeta primitivo".

Un linguaggio alto quello di Grazia Deledda, dettato dall'amore verso la sua "terra divina, fatta meravigliosa da Dio e dagli uomini". Una "povera, deserta e solitaria terra" di cui la scrittrice, la prima donna italiana a ricevere un premio Nobel, conosceva ogni rupe e i suoi colori: lo scarlatto delle piante di Limonium che si ramificano come coralli, i grappoli d'oro della ginestra, il bianco candido dell'asfodelo o del giglio selvatico. Sentieri poco conosciuti resistono selvaggi al codice del tempo, inerpicandosi, tra le macchie di lentisco, sulle montagne lussureggianti di verzura, coi fianchi coperti di boschi e di pittoreschi grandi alberi, "che disegnano frange d'ombra d'una freschezza indescrivibile". Esistono luoghi in cui si respira la solitudine e la natura regala preziosi momenti di pace. Gli stessi in cui Grazia Deledda si rifugiava per dare ristoro alle sue profonde e avverse emozioni.

Lungo la foce del fiume Coghinas

L'aria profuma di elicriso, di ginepro, di essenze quasi agrumate e i folti cespugli di finocchietto marino e del fico degli ottentotti risaltano sulla candida sabbia. Seguiamo le nostre guide, Annamaria e Antonio, lungo il sentiero che costeggia la sponda sinistra del **fiume Coghinas**, in prossimità della sua foce, divisa dal mare aperto da un imponente cordone dunale. In quella zona lagunare, nel comune di **Valledoria**, alcune piante alofite, come le tamerici, si sono adattate all'acqua salmastra, mentre tra i canneti e i giunchi trovano rifugio oltre 150 specie di uccelli. L'area è stata classificata come sito di interesse comunitario della Rete Natura 2000 e dichiarata zona di protezione speciale per la quantità di animali che la popolano. Il censimento dell'avifauna è

Vista dalla cima del Monte Ussoni. In basso e al centro: **germani reali, foce del fiume Coghinas.** Nella pagina a fianco, in alto: **foce del fiume Coghinas, Valledoria.**

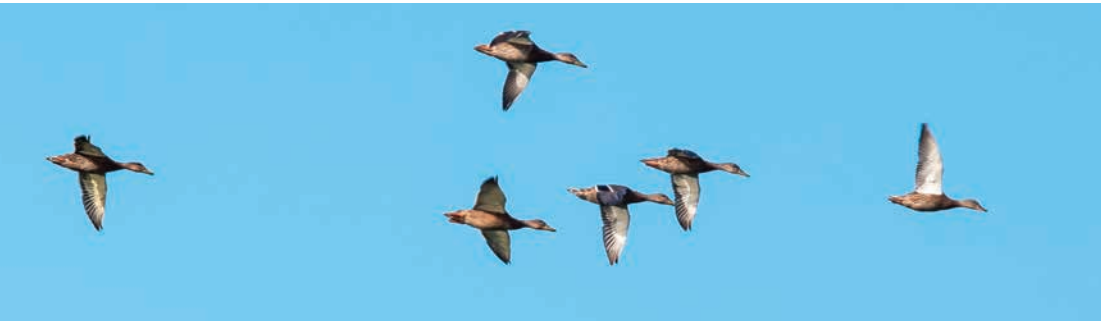
opera di Giosuè Serreli, un appassionato ornitologo e fotografo naturalista che lavora al chiosco, situato in prossimità del parcheggio alla foce del fiume. Da metà marzo a fine ottobre, Giosuè organizza escursioni in barca per osservare gli uccelli, che si lasciano tranquillamente avvicinare poiché abituati alla sua presenza e al rumore della sua imbarcazione. L'ecosistema fluviale del fiume Coghinas è una palestra naturalistica a cielo aperto che può essere esplorata in assoluta libertà a piedi, in bici o noleggiando un kayak o una canoa.

Un bagno nelle terme naturali

Il Coghinas è un confine naturale geografico e geologico, poiché divide la zona del quaternario, di natura vulcanica, da quella del paleozoico, di struttura granitica. Oltre il fiume si trovano, infatti, i graniti della Gallura, generati da un magma che si è lentamente cristallizzato sotto terra, diversamente dalle rocce vulcaniche, che si sono formate dalla solidificazione di una lava emersa in superficie. In prossimità di tale faglia geologica si riscontra la presenza di sorgenti termali, la cui temperatura oscilla tra i 40° ed i 70° C. Il nome Coghinas in sardo significa "cucina", poiché le caldissime acque erano usate in antichità anche per cucinare. Oltre alle terme di Casteldoria, un complesso termale nella località di Santa Maria Coghinas, attualmente chiuso per restauro, diverse spiagge libere dislocate lungo le anse del fiume offrono la possibilità di immergersi nelle acque curative e nei fanghi di natura vulcanica, in grado di apportare significativi miglioramenti alle persone che soffrono di patologie come reumatismi, artrosi, dermatiti e problemi respiratori.

In cima al Monte Ussoni

"Una camminata nella natura ci deve riportare a lei", mi dice Antonio mentre prendiamo il sentiero per raggiungere la cima del **Monte Ussoni**. "Camminare nella natura è una terapia", continua Antonio. Da anni si dedica a far scoprire la sua terra che considera ancora vergine dal punto di vista escursionistico, poiché custodisce spazi enormi da esplorare e aree dimenticate. "In quei luoghi dove si cammina senza incontrare nessuno per ore, si torna a contatto con la natura, con le sue piante, gli animali, il vento, i suoni e i silenzi". Nonostante nelle regioni del Nord Sardegna la fetta trainante del turismo sia quella balneare, negli ultimi vent'anni sono sempre più numerosi i visitatori alla ricerca di un turismo esperienziale, di sentieri poco battuti, ma anche delle piccole realtà del territorio, nate grazie alle persone che hanno creduto e investito nella loro terra, dando vita a piccole aziende ecosostenibili.



Cenni e curiosità sulla botanica sarda

Fichi d'India, Valledoria.

Le euforbie

Distese di euforbie con le loro appariscenti fioriture ricoprono le coste sarde. Il fusto contiene un lattice bianco che, a contatto con gli occhi, può provocare la cecità anche permanente ed era utilizzato nella pesca di frodo per avvelenare i pesci, buttando in mare i rami tagliati.

L'iperico

L'iperico è un piccolo arbusto dalle molteplici proprietà terapeutiche, tra cui quelle cicatrizzanti. Con l'olio ricavato da questa pianta veniva realizzato un unguento "miracoloso" per la cura delle ustioni. La ricetta era gelosamente custodita da una famiglia di Nuchis, frazione di Tempio, alla quale si rivolse anche il famoso pilota Niki Lauda in seguito al suo rovinoso incidente.

L'artemisia

La pianta officinale dell'artemisia (da *artemes*, che in greco significa "curativo") si trova in Sardegna a bordo delle strade e nei terreni poveri di nutrienti. È chiamata anche falso assenzio. Ne esistono diversi tipi ed è molto presente nella tradizione officinale sarda, in quanto il decotto è fortemente depurativo e digestivo. Soprattutto nel sud dell'isola, l'artemisia era utilizzata dalle donne in caso di ritardi del ciclo mestruale: secondo un'antica credenza sarebbe bastato metterne qualche fogliolina sotto la pianta del piede per stimolare l'arrivo del ciclo nel giro di pochi giorni.

Il lentisco

È una pianta che si è adattata sia sulle coste sarde che ad alte quote. Prima dell'arrivo dell'elettricità, era usata per produrre l'olio con cui si alimentavano le lampade, una consuetudine che risale probabilmente alle culture megalitiche nuragiche. Oggi il lentisco è impiegato principalmente nella cosmetica e nel settore farmaceutico, essendo un ottimo antinfiammatorio e un idratante; gli anziani hanno l'abitudine di masticarlo, per le sue proprietà antibatteriche. Fino a un secolo fa, l'olio di lentisco era considerato "l'olio dei poveri", poiché utilizzato da chi non poteva permettersi quello di oliva. A detta delle nonne, però, le frittelle fritte in quell'olio sono una vera prelibatezza!

L'elicriso

L'olio di elicriso, ottenuto dalla macerazione delle sommità fiorite, è dotato di una potente azione antistaminica, decongestionante e lenitiva. Grazie al suo profumo intenso, l'elicriso era utilizzato per coprire il cattivo odore del pelo bruciato (per essere eliminato), prima della macellazione del maiale o mentre si cucinava il cinghiale alla brace.

I pini alieni e i carbonai

Salendo lungo il sentiero che conduce alla cima del Monte Ussoni, si può godere della frescura sotto l'ombra di enormi pini. "Sono piante aliene," spiega Antonio. "In Sardegna abbiamo pini spontanei solo in due aree del sud ovest". Antonio mi racconta che quei pini sono stati piantati circa 60 - 70 anni fa, a seguito di un programma di rimboschimento. I boschi originari erano infatti composti da querce, lecci, sughere e roverelle, abbattuti di oltre due terzi tra la metà del 1800 e la metà del 1900. Il grande lavoro di taglio fu opera dei carbonai, mandati dai Savoia, a cui la Sardegna apparteneva. Il legname veniva accatastato e bruciato lentamente fino a diventare carbone, caricato nei sacchi di iuta e portato con i carretti o a dorso di mulo verso le zone costiere, per essere imbarcato verso l'Italia del nord. Tutti i sentieri - sia le carrarecce, percorse dai carretti, che le mulattiere, su cui

Pini sul Monte Ussoni.

Il carrubo
Gli alberi di questa pianta sono stati, in passato, importantissimi per la sopravvivenza nell'isola, poiché dal carrubo si ricavava la farina. Il frutto del carrubo si chiama carato e contiene dei semi che, una volta essiccati, hanno sempre una dimensione e un peso identico, motivo per cui i Romani li utilizzavano per pesare l'oro.

Lentisco, Monte Ussoni.

La palma nana
È l'unica palma della Sardegna considerata autoctona, nonostante sia stata introdotta in tempi remoti. Ha un ciclo di vita molto lungo e in Italia la più vecchia si trova nel giardino botanico di Padova: ha circa 500 anni. Fu piantata nel 1585 ed è conosciuta come "la palma di Goethe", poiché a fine 1700, lo scrittore tedesco, in visita al giardino botanico, se ne innamorò e tornò più volte ad ammirarla, per trovare ispirazione per le sue opere.

L'agave
Proveniente dal nord e dal centro America, è presente a scopo ornamentale e a ridosso delle vecchie aree militari, poiché fu piantata come deterrente per i paracadutisti nemici, viste le sue estremità spinose. La pianta impiega circa dieci anni per sviluppare il fusto (4 - 5 m) che nasce dal centro delle foglie e dà origine a una splendida fioritura. Quando i fiori appassiscono, l'agave muore e rimangono i semi, che daranno origine a un nuovo individuo.

Il fico d'india
Anticamente era piantato come recinzione per delimitare i terreni privati; oggi si trova ovunque. Quelle che appaiono come foglie costituiscono in realtà il fusto, che è commestibile. Le foglie del fico d'India sono le sue spine, che hanno subito un'evoluzione, permettendo alla pianta di conservare l'acqua all'interno del fusto. Lungo la buccia, i frutti del fico d'India presentano una serie di spine quasi invisibili e i turisti ignari, che li raccolgono per mangiarli, incappano in seri guai!

L'eucalipto
La foce del fiume Coghinas era, fino agli anni Quaranta, un'area disabitata poiché paludosa e malarica. Per bonificarla furono introdotte le piante di eucalipto, originarie dell'Australia. Ogni singolo albero di eucalipto assorbe infatti 300 - 400 litri di acqua al giorno, fatto che favorì il drenaggio e la bonifica della zona. Purtroppo, col passare del tempo, le stesse piante sono diventate infestanti, a discapito della vegetazione autoctona.

transitavano i muli - sono stati infatti realizzati dai carbonai. Avendo perso quasi tutti i boschi primari, sull'isola si è resa necessaria un'opera di rimboschimento, anche per alimentare la cartiera di Arbatrax - oggi chiusa - che, insieme a quella di Fabriano, produceva il maggior quantitativo di carta in Italia. È stato introdotto il pino, poiché impiega 20 anni per crescere, contro i 150 necessari per un leccio. Tuttavia i pini, che si sono ottimamente acclimatati, hanno avuto un effetto devastante sulla flora locale. In primavera, sotto un bosco di lecci si ha una straordinaria fioritura di ciclamini, che mai potrebbe esistere sotto i pini, perché gli aghi, cadendo, creano un tappeto che inibisce la crescita delle piante del sottobosco. La perdita del sottobosco, che costituisce uno degli ecosistemi di base, avvia un processo a catena che provoca la scomparsa degli ecosistemi più avanzati (la macchia mediterranea, gli arbusti e le specie boschive di alto fusto) e, conseguentemente, anche quella della biodiversità degli animali che vivono e trovano rifugio nei boschi primari. Gli alberi autoctoni, a crescita lenta, non riescono inoltre a svilupparsi in maniera sana e robusta, poiché rimangono soffocati dall'ombra e dalla massa degli enormi pini. Oggi i rimboschimenti vengono attuati con specie autoctone e molti pini sono stati espiantati.

La Casa gioiosa

Sbarre, celle e corridoi: un **Museo della Memoria carceraria** dell'ex colonia penale agricola di Tramariglio. La Casa Gioiosa è allestita all'interno di quello che fu un vero e proprio carcere, oggi sede del Parco di Porto Conte e

dell'Area marina protetta di Capo Caccia – Isola Piana, attorniata da un giardino botanico di interesse biologico e naturalistico. Due piani ricchi di storia e di storie che raccontano la quotidianità dei detenuti, attraverso gallerie fotografiche, abiti e strumenti di lavoro. Negli ambienti dell'ex colonia penale, il **Parco tematico Piccolo Principe** è un omaggio a Saint-Exupéry da parte della città di Alghero, dove il celebre scrittore trascorse l'ultimo periodo della sua vita: fu proprio da quelle coste, infatti, che l'aviatore francese decollò per l'ultima volta, diretto verso la Corsica a bordo del suo aereo, prima di scomparire nel luglio del 1944. Il senso della vita, il significato dell'amore e dell'amicizia sono affrontati da Saint-Exupéry con un'incredibile semplicità, riproposta all'interno delle sale a lui dedicate. Unica al mondo nel suo genere, la **Mostra d'arte permanente Elio Pulli** è ispirata ai personaggi de *Il Piccolo Principe*. Quadri e sculture di terracotta dipinte a mano con vividi colori riproducono le principali scene nate dalla fantasia di Antoine De Saint Exupéry, reinterpretate per l'originale versione del libro tradotto in lingua sarda. Alghero è la città più importante della "Riviera del Corallo", una zona del nord della Sardegna caratterizzata dalla più grande quantità di corallo rosso. Nei vari padiglioni museali, **Teléia** è un centro immersivo multimediale a tema marino: un "tuffo" virtuale nelle profondità del mare, alla

Le rocce di Punta Campulandru screziate dal giallo dei licheni, sullo sfondo il promontorio di Castelsardo. Nella pagina a fianco in alto: **la guida Antonio Muntoni all'ingresso di una *domus de janas*, Sennori.** In basso: **centro immersivo multimediale Teléia, Casa Gioiosa, Alghero.**

scoperta del microcosmo subacqueo che rappresenta uno dei tesori di quel tratto di costa.

Le *domus de janas*

Un universo sotterraneo, mimetizzato nel paesaggio delle campagne sarde. In dialetto sardo *domus de janas* significa "casa delle fate" e il loro ritrovamento nel centro di Sennori, nella regione storica dell'**Anglona**, testimonia la presenza dell'uomo nel territorio già dai tempi antichissimi. Vicino alla chiesa parrocchiale sono state, infatti, rinvenute numerose sepolture, scavate una vicino all'altra in un affioramento calcareo. La necropoli, ascrivibile alla cultura di Ozieri (3500 - 2700 a.C.) comprende undici *domus de janas* pluricellulari, alcune delle quali caratterizzate da decorazioni architettoniche in rilievo con raffigurazioni taurine. Seguendo particolari riti, il defunto veniva trasferito dalla sua casa in un'altra abitazione, secondo una credenza, propria di queste popolazioni che presupponeva una vita dopo la morte. Accanto alle spoglie venivano deposti oggetti di uso comune facenti parte del corredo del defunto e, probabilmente, anche del cibo per il viaggio ultraterreno. Le tombe, riproponendo in scala ridotta le dimore abituali, danno un'idea di come fossero le case dei sardi di cinquemila anni fa e, quando furono scoperte, i pastori pensarono fossero case di esseri magici, da qui il loro nome.

La Confraternita del Moscato di Sorso-Sennori

La Doc del moscato, una realtà riconosciuta a livello internazionale, è custodita nella regione storica della **Romangia** da un gruppo di amatori riunitosi nella Confraternita del Moscato di

Sorso-Sennori. I soci della Confraternita hanno reimpiantato nei loro terreni gli antichi vitigni del moscato, che erano stati espiantati poiché non particolarmente redditizi, ridando vita a una produzione di vino con il marchio Doc. Quattro cantine del territorio (Nuraghe Crabioni, Cantina Fara, Viticoltori della Romangia, Sorso-Sennori Antas) seguendo la scia dei confratelli, hanno iniziato a imbottigliare il moscato Doc con la loro etichetta. La Romangia è madre di grandi vini da tempi lontani. Duemila anni fa i Romani vi coltivavano la vite e l'olivo per produrre il vino e l'olio che commerciavano in tutto il Mediterraneo: lungo il Golfo dell'Asinara passava infatti la strada che portava alla colonia di *Turris Libisonis*, l'antenata di Porto Torres, oggi come allora crocevia marittimo e porta d'accesso al nord-ovest, divenuta parco archeologico e museo (www.musei.sardegna.beniculturali.it).

L'olio di Sennori

Viene comunemente denominata "palma", ma è conosciuta anche come "bosana", "tondo di Sassari", "de ozzu", "aligaresa": è la varietà di olivo più presente nel nord-ovest della Sardegna. Ha origini spagnole ed è caratterizzata da un frutto piccolo, con un'elevata produttività e resa in olio. A Sennori l'olivicoltura è una delle principali attività. Il patrimonio olivicolo è costituito in gran parte da alberi secolari che connotano il paesaggio in modo caratteristico e hanno effetti positivi sull'equilibrio idrogeologico. Gli oliveti si estendono su circa 637 ettari di terreno attorno al paese e le produzioni degli olivicoltori locali sconfinando nei comuni limitrofi di Sorso e Sassari, creando una notevole produzione di primaria importanza.

Il pane degli sposi

Cuori, ghirlande con fiori, foglie, frutti e uccelli decorano il pane, tra i pizzi e i drappeggi del tavolo nuziale, come augurio di fecondità per la nuova coppia. Un'usanza secolare che trova origine nella storia della famiglia contadina, dove la trasformazione del grano in pane spettava esclusivamente alle donne, custodi di un'aggraziata manualità e di riti di scongiuro da recitare durante l'impasto. Anticamente il pane nuziale veniva preparato tre giorni prima del matrimonio durante la notte e vedeva coinvolte oltre alla sposa, amiche e parenti: un momento vissuto come una grande festa e spesso accompagnato da balli e musica. Una volta pronto, il pane veniva portato assieme al corredo nella futura casa della nuova coppia e consumato durante il banchetto, mentre quello più elaborato veniva conservato dagli sposi nella camera da pranzo o appeso a capo del letto.

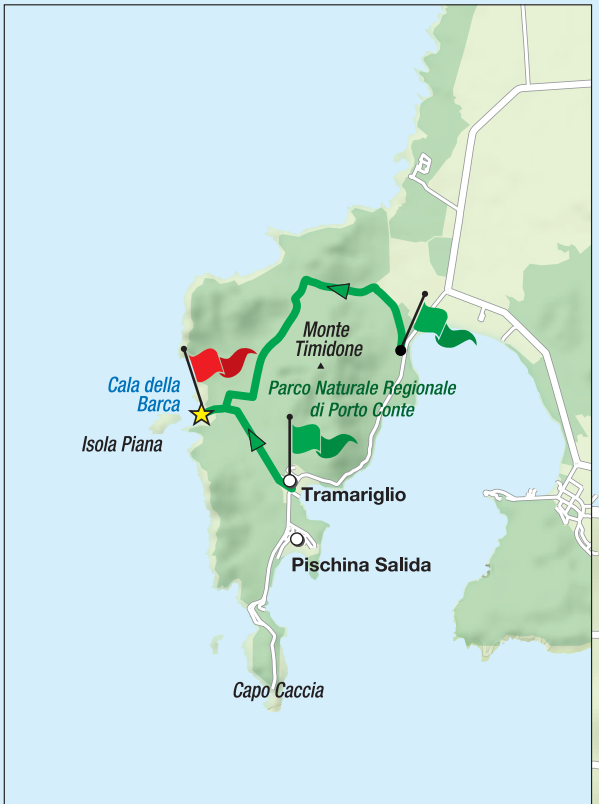
Cesti intrecciati a mano, Castelsardo. In basso: **un giovane gabbiano in vedetta sulle rocce di Punta Campulardu.** Nella pagina a fianco, dall'alto al basso: **la Confraternita del Moscato di Sorso-Sennori; pane degli sposi, Agriturismo Monte Istulargiu, Valledoria; olive di Sennori.**

L'arte dell'intreccio

Agili e capaci mani di donne tramandano tecniche antiche. In Sardegna l'arte dell'intreccio continua da generazioni e nelle strade di **Castelsardo** si trovano ancora le cestinaie intente a intrecciare, sull'uscio di casa, abbinando disegni, inserti colorati e motivi tradizionali a un gusto personale e innovativo. Le forme dei manufatti variano in funzione di tipo di materiale e del luogo di produzione: a Sennori l'asfodelo è la materia prima per eccellenza, mentre in località di pianura, vicine a stagni o mare, come Castelsardo, vengono intrecciate la palma nana, il fieno marino, la rafia, giunco e il grano. In questo borgo, all'interno del castello medievale dei Doria, il **Museo dell'intreccio mediterraneo** racconta la storia e le tecniche di questa antica tradizione (www.mimcastelsardo.it).

La *ninna nanna* di Andrea Parodi

Le onde si infrangono sulla scogliera di **Punta Campulandru**. Un giovane gabbiano è appostato in vedetta sulle rocce vulcaniche, screziate dal giallo dei licheni e dal verde dei ciuffi di finocchietto marino. Una cassa musicale diffonde le prime note. Siamo a occhi chiusi, come ci hanno chiesto le nostre guide. Hanno voluto farci ascoltare un brano di Andrea Parodi, ex cantante dei Tazenda. Una persona che alla sua terra ha dato voce e che, purtroppo, non c'è più. Le emozioni si fondono con la musica di quella ninna nanna sarda. Sono minuti intensi. Poi riprendiamo il sentiero per raggiungere le acque turchesi di Baia Ostina.



Punto di partenza
Punto di arrivo
Primo itinerario
Secondo itinerario
Terzo itinerario
Quarto itinerario

N
NO NE
O E
SO SE
S

Foce del Coghinas
Imbarcadero
Valledoria
Viddalba
Santa Maria Coghinas
Baia Ostina
Castelsardo
Monte Ussoni
La Ciaccia
Multeddu
Tergu
Sedini
0 1 2 3
Km

Gli itinerari

Primo itinerario
Da La Ciaccia a Baia Ostina

Una camminata semplice e rilassante nel territorio di Valledoria/Castelsardo, dal villaggio di La Ciaccia alla spiaggia di Baia Ostina (o viceversa). Un trekking costiero privo di difficoltà di rilievo, ma capace di regalare scenari molto interessanti. Baia Ostina è un approdo di epoca romana; si conserva la strada originale con il selciato ancora intatto.

Punto di partenza: *Ingresso 1 (La Ciaccia) - alla fine della strada principale del villaggio La Ciaccia (via Cristoforo Colombo), dove termina la strada asfaltata e inizia quella sterrata. Ingresso 2 (Incrocio per Baia Ostina) - Lungo la strada statale 134, in corrispondenza dell'incrocio per la spiaggia di Baia Ostina e il Castelsardo Resort Hotel.*

Punto di arrivo: *Baia Ostina*
Lunghezza e dislivello: *4,5 km / 100 m*
Tempo necessario: *3 ore*
Difficoltà: *T (Turistico)*
Piano di calpestio: *Percorso che si svolge prevalentemente su strada a fondo naturale e sentiero senza difficoltà di rilievo.*
Segnavia: *Percorso non segnalato, ma facilmente intuibile grazie alla sterrata larga e al sentiero ben mantenuto.*

Il consiglio è di partire dalla **Ciaccia**, seguendo la strada sterrata che inizia alla fine di via Cristoforo Colombo e che dopo circa 2 km si trasforma in uno stretto sentiero lungo la costa sempre ben chiaro e intuibile. Dopo aver costeggiato gli splendidi scogli di rocce vulcaniche di **Punta Campulandru** e **Cala Matzina**, dove si apre una pittoresca vista sul borgo medievale di **Castelsardo**, si raggiunge la piccola spiaggia di **Baia Ostina**, con le sue acque dai colori indimenticabili.

In cammino lungo la scogliera di La Ciaccia.

Secondo itinerario
Foce del Coghinas

Una passeggiata priva di difficoltà di rilievo, adatta anche a famiglie con bambini, che risale il tratto finale del fiume e ricca di interessanti elementi, soprattutto per quanto riguarda l'avifauna. La Foce del Coghinas è stata infatti dichiarata Area SIC (sito di interesse comunitario) e ZSC (zona speciale di conservazione), facente parte della rete di aree protette Natura 2000, grazie alle oltre 150 specie di uccelli diversi censiti.

Punto di partenza: *Imbarcadero, Foce del Coghinas*
Punto di arrivo: *Ponte di Baduboi*
Lunghezza e dislivello: *4,5 Km / 15 m*
Tempo necessario: *2 ore*
Grado di Difficoltà: *T (Turistico)*
Piano di calpestio: *Percorso che si svolge prevalentemente su sentiero senza difficoltà di rilievo.*
Segnavia: *Percorso non segnalato, ma facilmente intuibile grazie al sentiero ben mantenuto*

L'ingresso del sentiero si trova a circa 30 m dal chiosco L'Alta Bhanda, in località **Imbarcadero, Foce del Coghinas** a Valledoria. Una volta preso il sentiero si inizia a costeggiare il fiume, con possibilità di fare diverse soste nei vari punti adatti all'osservazione delle numerose specie di uccelli presenti, tra cui il ponticello che si trova nei pressi della Piccola Chiavica che con le sue paratie regola il livello delle acque dei canali di irrigazione della Bassa Valle del Coghinas. Dopo circa 1 Km, il sentiero svolta a destra e sale sull'argine di contenimento del fiume. Da qui il percorso continua per circa 3,5 km sempre sull'argine, regalando una bella vista sulla Valle del Coghinas e sui diversi rilievi che circondano quest'ultima. L'escursione termina al **Ponte di Baduboi**, confine tra i comuni di Valledoria e Badesi. Per chi ama pagaiare, è anche possibile tornare al punto di partenza con una semplice discesa in kayak di circa 2,5 ore (rivolgersi alla ditta New Kayak, in località Imbarcadero).

Airone cenerino, foce del fiume Coghinas. Nella pagina a fianco: **tramonto su Cala della Barca.**

Terzo itinerario
Cala della Barca

Una piccola insenatura racchiusa tra due maestose falesie: la falesia di Torre della Penya - dall'omonima torre aragonese posta sulla sua sommità ed edificata alla fine del 1500 - e Punta Cristallo. Il nome della cala, situata nel Parco Regionale di Porto Conte, deriva dalla presenza del relitto di un battello francese naufragato contro queste coste nel XVII secolo. Il punto panoramico è posto a circa 30 m sul livello del mare e si affaccia sull'isola Piana, un'area inaccessibile, essendo interdette sia la navigazione sia la pesca nelle acque attorno alle falesie.
Ciò rende l'sola un piccolo paradiso incontaminato, ideale per la nidificazione di numerose specie di uccelli sia stanziali che migratori. Punta Cristallo è il sito di nidificazione di una colonia di avvoltoi grifone, la cui apertura alare può sfiorare i 3 metri.

Punto di partenza e di arrivo: *Ingresso 1 (entrata Oasi Naturale "Le Prigionette"), sulla strada provinciale 55 per Capo Caccia, in corrispondenza dell'entrata dell'Oasi Naturale "Le Prigionette (ben visibile e segnalato). Ingresso 2 (presso Casa Gioiosa a Tramariglio), circa 4 Km più avanti del primo, in corrispondenza di Casa Gioiosa e della spiaggia di Tramariglio.*

Lunghezza e dislivello: *9 Km / 150 m*
Tempo necessario: *4 ore*
Grado di Difficoltà: *E (Escursionistico)*
Piano di calpestio*: Percorso ad anello che si svolge prevalentemente su strada a fondo naturale, senza difficoltà di rilievo.*
Segnavia: *Percorso parzialmente segnalato e facilmente intuibile grazie alla sterrata larga e ben mantenuta.*

Si parte da uno dei due ingressi, posti a circa 4 km uno dall'altro, e si segue il percorso in direzione **Cala della Barca**, salendo di quota sulla strada sterrata che attraversa tutta quest'area, caratterizzata da un folto rimboschimento a pino. Superate alcune diramazioni, sempre ben segnalate, si lascia la parcella forestale e ci si muove su un terreno decisamente più pietroso, tipico dell'ecosistema a gariga costiera, caratterizzato da piante erbacee e arbustive, che assumono una classica forma a pulvino (cuscino) per resistere alle raffiche di vento. In poco tempo si raggiungono le alte falesie calcaree di Cala della Barca, da cui si gode di una stupenda vista sull'Isola Piana e sul mare circostante. Gli escursionisti più allenati possono anche scegliere di fare una deviazione (consigliatissima) verso la vetta del **Monte Timidone** (sempre ben segnalato nei vari crocevia presenti sul tracciato): la fatica viene ripagata da un panorama a 360° sull'intero Parco di Porto Conte, sui promontori di Capo Caccia e Punta Giglio, su Alghero e su una buona parte della costa occidentale della Sardegna.

Quarto itinerario
Escursione sul Monte Ussoni

L'escursione nel cantiere forestale di Monte Ussoni permette di camminare immersi in una natura rigogliosa e di ammirare dalla sua vetta, che è una vera e propria terrazza sul mare, alcuni dei panorami più spettacolari della costa Nord della Sardegna. In questa facile escursione si uniscono interessanti elementi di carattere naturalistico, storico e culturale.

Punto di partenza e di arrivo: *Ingressi strada forestale Monte Ussoni. Ingresso 1: si trova sulla strada provinciale 90 Castelsardo-Santa Teresa. Se si procede in direzione Santa Teresa, è la prima entrata sulla sinistra, circa 400 metri dopo il ristorante La Pecora Nera. Se invece si procede in direzione Castelsardo è la prima entrata sulla destra, circa 2 km dopo l'incrocio per la Muddizza. Ingresso 2: Multeddu (piccola frazione di Castelsardo, situata lungo la strada statale 134), a circa 200 metri dal Bar La Roccia dell'Elefante (ci si può rivolgere al bar per informazioni).*

Lunghezza e dislivello: *10 Km / 250 m*
Tempo necessario: *3,5 ore*
Grado di Difficoltà: *E (Escursionistico)*
Piano di calpestio: *Percorso ad anello che si svolge prevalentemente su strada a fondo naturale, senza difficoltà di rilievo.*
Segnavia: *Percorso non segnalato, ma facilmente intuibile grazie alla strada larga e sentiero ben mantenuta*.

Si parte da uno dei due ingressi di Monte Ussoni, inoltrandosi nella parcella forestale, costituita da specie autoctone, quali Lecci e Roverelle e aree di rimboschimento a pino domestico e pino marittimo. Arrivati in cima, si potranno osservare i resti di una muraglia megalitica di origine nuragica e si potrà godere di una vista completa sulla Bassa Valle del Coghinas, con i paesi di Valledoria e le sue frazioni (La Ciaccia e La Muddizza), Santa Maria Coghinas, Viddalba, Baia delle Mimose, Badesi, Trinità d'Agultu e il borgo di Isola Rossa. La vista spazia inoltre sull'intera costa settentrionale della Sardegna, con la possibilità di vedere nelle giornate più nitide le sagome dell'Asinara e della Corsica.

Monte Ussoni.

Questo articolo è stato realizzato nell'ambito di un progetto di valorizzazione territoriale promosso da Rete Metropolitana Nord Sardegna e So.Ge.A.Al., la società di gestione dell'aeroporto di Alghero, con l'obbiettivo di favorire la crescita di tutti i Comuni aderenti alla Rete, superando i confini amministrativi, in modo che il territorio, visitabile in tutte le stagioni, possa essere percepito come un tutt'uno.

DURATA	4 giorni
PREZZO	400 € (viaggio escluso)
QUANDO	tutto l'anno

Come arrivare

In nave: da Genova, Livorno e Civitavecchia fino a Porto Torres o Olbia. **In aereo**: l'aeroporto di riferimento è quello di Alghero.

Dove dormire

Charming Hotel Bajaloglia Resort, Località Bajaloglia, Castelsardo (SS), tel. 079474544, www.bajalogliaresort.it, vista mare, design moderno, cura dei particolari, colori caldi, comfort e tecnologia contraddistinguono le camere di questa struttura immersa nella natura, tra le vigne e la macchia mediterranea delle colline che si affacciano direttamente sul mare e sul borgo medievale di Castelsardo. *Hotel Catalunya*, via Catalogna 22, Alghero (SS), tel. 079953172, www.hotelcatalunya.it, a due passi dal centro storico e dal porto turistico, è la dimora perfetta per chi vuole visitare agevolmente la città a piedi o in bicicletta. A soli 400 m dall'hotel, un garage convenzionato è a disposizione dei clienti. Fermate dei bus delle linee urbane ed extraurbane di fronte all'albergo.

Dove mangiare

Ristorante L'Incantu, Località Bajaloglia, Castelsardo (SS), tel.079474544, www.ristoranteincantu.it, all'interno del Bajaloglia Resort, il ristorante adotta un concetto di gastronomia legato alla genuinità e tipicità dei prodotti e al susseguirsi delle stagioni. *Agriturismo Monte Istulargiu*, Località Monte Istulargiu, Str. Castelsardo, Valledoria (SS), tel. 3487240479, www.agriturismomonteistulargiu.com, su una collina con vista sul golfo dell'Asinara, Pasquale, il primogenito della famiglia Cugusi, prepara deliziosi piatti tradizionali, con materie prime di loro produzione e con i migliori prodotti locali. *Parco Restaurant lounge bar*, via Budapest 43, Parco di Monserrato, Sassari, tel. 3509531065, www.parcodimonserrato.com, immerso nella natura del Parco di Monserrato, il ristorante si trova nell'edificio della Madonna di Monserrato. Propone un viaggio tra i sapori di terra e quelli di mare: dall'involtino di pescatrice al maialetto di latte cotto 48 ore, dalla rivisitazione della seadas in chiave contemporanea a una deliziosa cheesecake al mirto. *Ristorante Pizzeria Gior*, largo San Francesco 8, Alghero, tel. 0799146568, nel cuore del centro storico di Alghero, il ristorante offre una varietà di gustose pizze e di piatti della cucina sarda rivisitati in chiave moderna.

Tagliere di formaggi locali, sullo sfondo il Golfo dell'Asinara, Agriturismo Monte Istulargiu, Valledoria.

Birdwatching

Tour in barca sul fiume Coghinas per avvistamento, osservazione e descrizione delle numerose specie di uccelli che popolano l'area (2 ore circa). Da metà marzo a fine ottobre, telefono 3282798442 Giosuè Serreli, www.focedelcoghinas.com.

Kayac e canoa

Noleggio Kayak e Canoe singole o doppie per discese fluviali sul fiume Coghinas, tel. 3381258403, www.newkayaksardinia.com.

Il nuraghe all'interno della tenuta Nuraghe Crabioni, Sorso.

Acquisti a Km 0

Cantina Nuraghe Crabioni, località Su Crabioni, Sorso (SS), vendite: tel. 3318701855, degustazioni (durante la stagione estiva, da lunedì a sabato, solo su prenotazione): tel. 3882587721, www.nuraghecrabioni.it. La tenuta domina la valle sottostante fino al Golfo dell'Asinara. Nel complesso aziendale è presente un nuraghe, da cui deriva il nome della cantina che gli ospiti possono visitare in occasione di passeggiate a piedi o a cavallo tra gli splendidi filari. *Pellhermosa Società Agricola*, viale Sardegna 164, Santa Maria Coghinas (SS), tel. 3381074489, www.pellhermosa.com, prodotti naturali per la pelle e prodotti a base di Elderal, un principio attivo brevettato ed estremamente efficace e coadiuvante per patologie della pelle come ustioni, psoriasi, dermatiti e lesioni. *Azienda Agricola Apidoria*, via Volta 35, Valledoria (SS), agricarm@libero.it, tel. 3332330302, azienda specializzata nella produzione di miele e suoi derivati, possibilità di visitare le arnie, fare la smielatura e degustazioni.

Birdwatching

Tour in barca sul fiume Coghinas per avvistamento, osservazione e descrizione delle numerose specie di uccelli che popolano l'area (2 ore circa). Da metà marzo a fine ottobre, tel. 3282798442 Giosuè Serreli, www.focedelcoghinas.com.

Visite guidate culturali e attività outdoor

Antonio Muntoni, guida ambientale escursionistica, tel. 3454485029, anto.muntoni@yahoo.it. Annamaria Murru, guida turistica Sardegna, guida ambientale escursionistica e del Turismo culturale religioso, tel. 3398442204, annamaria.murru@gmail.com.

Turismo attivo

Sardinia 360, tel. 0103045374, www.sardinia360.it, escursioni in barca, fly&drive, avvistamento cetacei, tour di gruppo e su misura alla scoperta della Sardegna a 360°.

Noleggio bici e tour guidati bike

Biking Sardinia, via Garibaldi 87, Alghero, tel. 3933313788, www.bikingsardinia.it.

Noleggio auto e trasferimenti

Castel Tours, via Brigata Sassari 24, Castelsardo (SS), tel. 3339759849, www.casteltours.it. *Sardabus*, via Nazionale 26, Badesi (SS) / via Josto 9, Porto Torres (SS), www.sardabus.it.

Lettura consigliata

Grazia Deledda, *Opere complete di prosa e poesia* (1988).

Una canzone da ascoltare

Andrea Parodi, Ninna nanna

Approfondimenti e info in rete

www.retemetropolitananordsardegna.it.

SAREMO PRESENTI AL

RIMINI WELLNESS HALL 2 STAND 032

La nuova rivista dedicata al piacere e dovere di fare movimento

Tu che sei pigro, che dici che non hai mai tempo, che non hai le scarpe adatte e magari non hai mai fatto attività fisica.

Tu che vorresti muoverti perchè ne hai compreso il valore fisico, mentale e spirituale, ma non sai bene COSA fare, COME, QUANDO e DOVE praticarlo. Su MUOVERSI troverai i consigli dei maggiori esperti del settore.

WWW.MUOVERSIMAGAZINE.IT

La magia di Termoli e l'entroterra rurale

di Camilla Rocca

Il dolce entroterra molisano.

Una bellezza tanto antica quanto sconosciuta, il Molise sorprende sempre. Si parte da Termoli, la perduta Atlantide e perla sul mare, che fu una delle città più amate da Federico II. E poi ci si innamora dell'entroterra rurale, dai borghi abbarbicati sulle montagne come Larino e Montecilfone, con il loro vitigno Tintilia, all'oro verde di Ururi e alla bellezza senza tempo di Capracotta

Oggi è una regione "nuova", formata solo nel 1963, ma nel passato il Molise era al centro del mondo. Anzi, era IL mondo. Quello perduto. E si trovava nelle acque profonde tra Termoli e le isole Tremiti. **Termoli** è una città che racconta di una bellezza tanto antica quanto sconosciuta. Recenti ritrovamenti archeologici al largo della costa molisana hanno infatti portato alla luce i resti delle mura e della necropoli di una città sommersa conosciuta nell'antichità come **Buca**, che, supportati anche da numerosi scritti dello storico greco Strabone, sembra essere l'ipotesi più verosimile sul **mito di Atlantide**. Si parla di una superficie totale di circa 1000 mq: per quell'epoca, una vera e propria metropoli. Un polo economico e politico di prim'ordine inghiottito improvvisamente dalle acque. E ne parla anche Platone nei suoi Dialoghi *Timeo* e *Crizia*: "In tempi successivi, però essendosi verificati terribili terremoti e diluvi, nel corso di un giorno e di una notte, tutto il complesso dei vostri guerrieri di colpo sprofondò sotto terra, e l'Isola di Atlantide, allo stesso modo sommersa dal mare, scomparve".

Posizionata nella Magna Grecia con frequenti scambi commerciali con Turchi e Medio Oriente, al confine con l'odierna Puglia, forse questa potrebbe essere la soluzione dell'enigma che attanaglia da sempre l'umanità. E si spiegherebbe anche perché per lungo tempo i Sanniti, abitanti di quei luoghi, non si siano avvicinati al mare, preferendo abitare in cima a colline ripide e costruire piccoli paesini che potessero difendersi sì dalla cupidigia romana, ma forse in primis dalla furia delle onde. Prima del primo sacco dei Turchi (1567) non vi sono tracce di vita lungo la costa, circostanza alquanto particolare che supporta la tesi di un disastro tramandato di generazione in generazione sotto forma di leggende e moniti. Sì, perché il Molise è costellato di piccoli borghi antichi abbarbicati sulle montagne, mentre le credenze popolari (forse supportate da questa antica tragedia, forse incancrenite dalle incursioni dei saraceni nel periodo più antico), hanno sempre dipinto il mare come una forza oscura, un pericolo. Da terra di pescatori e di commerci si è trasformata nell'indomita roccaforte del Sannio: dal territorio brullo e selvaggio,

Il Borgo Vecchio di Termoli, arroccato su un promontorio. Nella pagina a fianco: **il lungomare di Termoli, con la Majella sullo sfondo.**

oggi come allora, il Molise conserva una sua identità culturale ben definita, piegata dalla potenza romana senza mai sottomettersi completamente. Impossibile non sottomettere i Sanniti, così vicini alla Città Eterna, per le ambizioni di un popolo che ha conquistato tutto il mondo antico, eppure è stato un lavoro di fino, di tempo, di sangue e sudore, di guerriglia. La prima grande prova del nascente Impero. O per l'esattezza tre, le guerre sannitiche.

La città amata da Federico II, il borgo dei misteri

La "Termoli vecchia" come la conosciamo oggi è un borgo marinaro di stradine intricate che un tempo risuonavano del chiacchiericcio dei marinai, tornati dalla pesca, dei commercianti, giunti per accaparrarsi il pesce più fresco, e delle donne, liete del ritorno dei mariti. Qui si trova anche il vicolo più stretto d'Italia e d'Europa, chiamato dai termolesi **"A Rejecelle"**: largo 41 centimetri e lungo appena 7,88 metri, nel corso dei secoli ha subito varie trasformazioni, ma nulla ha mai alterato la sua unicità. L'origine del suo nome risale al 1799. Il termine *rue*, che in francese significa strada, venne trasformato dai termolesi in un maccheronico francesismo "Rejecelle", ovvero stradina. Il vicolo risale al primo agglomerato urbano del borgo, come si evince dal materiale impiegato per la costruzione delle pareti dei due fabbricati che lo delimitano e per il materiale posto a copertura: ciottoli, pietre arenarie, mattoni e travi. Si racconta che, anticamente, quando due gentiluomini si incontravano uno di fronte all'altro in questa viuzza, dovendo stabilire chi dovesse procedere in avanti e chi all'indietro, ricorrevano al galateo, data l'impossibilità di girarsi. Il meno nobile lasciava il passo a quello più altolocato. Se i due in questione erano di pari lignaggio, si poteva addirittura arrivare al duello al fine di stabilire chi avesse diritto a passare per primo.

Questo scrigno, divenuto roccaforte degli Svevi per l'amore di Federico II per la città, risente della bellezza di pietra bianca che lastrica le strade, un ricordo del romanico pugliese su sfondo di blu intenso, quello degli scorci che danno sul mare. E così il **Borgo Vecchio** di

Termoli, arroccato su un promontorio, fende le acque come la prua di una nave da quando, nel basso Medioevo, i pescatori si rifugiarono qui al primo sacco dei Turchi. Senza dubbio, il Rinascimento di Termoli è legato indissolubilmente alla dinastia sveva. Eppure anche qui vi sono dei misteri, come quello legato alla costruzione della grande e imponente **Cattedrale**, dove vengono scoperte solo in tempi recenti, grazie a dei lavori di restauro, le importanti reliquie di San Basso e San Timoteo, portate dalle crociate da Costantinopoli. Era il 1945, allo scoccare della fine della guerra più devastante di sempre. Ma è ricco di leggende anche il **Castello** che vigila sul borgo e riflette lo splendore della dinastia sveva intorno al XII e XIII secolo, voluto forse da Federico II come torre di vedetta sull'Adriatico. Ai sui piedi si trova anche il **Belvedere dei Fotografi**, una piccola terrazza panoramica che regala una vista romantica sulla spiaggia di Termoli. Sul lato destro della cittadina sorge un altro belvedere, quello della **Torretta**: da qui lo sguardo vaga verso il porto di Termoli e verso le navi e i traghetti che portano alle Isole Eolie. In piazza Duomo, nel cuore del Borgo Vecchio, si trova l'accesso per esplorare un'altra delle bellezze della città: la **Termoli sotterranea**. Si tratta di un vero e proprio viaggio, un percorso a cinque metri di profondità, che si districa tra gli scavi del Palazzo Vescovile e della Cattedrale. Nel tour è possibile ammirare diverse stanze risalenti al Medioevo, un'antica cisterna e una necropoli del X secolo. E sotto le mura del Borgo Vecchio, una piccola chicca, imperdibile: un **trabucco**, l'unico rimasto, una di quelle "macchine da pesca" in legno utilizzate dai pescatori quando non era possibile uscire in mare. Rappresenta l'ultima sentinella del litorale di Termoli e con la sua passerella che si protende in mare conferisce un aspetto estremamente caratteristico al paesaggio, soprattutto al tramonto.

Campomarino, tra mare e cultura

Spostandoci verso sud troveremo il **litorale di Campomarino** con la sua famosa Riserva Naturale Regionale

Murales realizzato da Liliana Corfiati, nel borgo antico Campomarino.

Il vitigno Tintilia

Filari di vigneti molisani di Tintilia.

Vitigno Tintilia.

Non solo spiagge dorate, acque cristalline e bellezze artistiche: questa è anche la patria della Tintilia, vitigno autoctono molisano considerato per secoli il vitigno locale di eccellenza qualitativa. La sua storia e le sue origini sono in realtà molto dibattute. C'è chi sostiene che il vitigno sia assolutamente autoctono (come dimostrerebbero alcuni studi recenti), e chi dice che sia imparentato con vitigni spagnoli importati in Italia all'epoca della dominazione borbonica (di qui il nome Tintilia: *tinto*, in spagnolo, significa vino rosso). Quel che è certo è che si è molto diffuso nel territorio, anche se ha rischiato di scomparire a causa delle basse rese verso la metà del XIX secolo in favore di altri vitigni di produttività più elevata. Negli anni '90, grazie alla lungimiranza dei produttori locali, è stato però riscoperto e coltivato per la produzione di vini di prima qualità. Non per niente, la D.O.C Tintilia Molise è una delle più recenti nel panorama enologico italiano ed è stata riconosciuta solo nel 2011 arrivando a comprendere tre tipologie di vini: rosso, rosso riserva e rosato. Il consiglio per scoprire i segreti del vitigno Tintilia, ma soprattutto per assaporare del buon vino, è quello di visitare le Tenute di Giulio a Campomarino, in riva al mare, che hanno appena conquistato la medaglia d'argento al Concours Mondial de Bruxelles. Si tratta di una delle cantine più storiche della zona, che negli anni '90 veniva indicata come il prototipo ideale di cantina-modello del molisano, grazie all'applicazione delle più avanzate tecnologie da parte dei fratelli Enrico e Pasquale di Giulio, tuttora all'avanguardia nel settore.

Orientata "**Dune di Campomarino**". Queste ultime si estendono per chilometri di costa, a partire dalla spiaggia di Monaco Mirante, e fanno da cornice alle spiagge creando un ambiente assolutamente suggestivo, selvaggio e incontaminato. Località estiva rinomata per le sue baie sabbiose, Campomarino riesce però anche a combinare il relax che il sole e il mare sanno regalare a interessanti esperienze culturali. Nel suo borgo antico ci si imbatte nei **murales colorati** realizzati da Liliana Corfiati, pittrice innamorata di questi luoghi, che attraverso la sua arte racconta la storia e la vita quotidiana della comunità arbëreshë, il popolo di origine albanese che emigrò proprio qui per difendersi dalle invasioni ottomane dei Balcani. Suggestiva anche la **Chiesa di Santa Maria a Mare** e la **Chiesa di Sant'Anna**. La prima, situata in posizione panoramica, offre dalla piazza antistante una vista mozzafiato su tutto il lido di Campomarino, mentre, la seconda, proprio recentemente ristrutturata, è tra i luoghi più vissuti e amati dai campomarinesi. Poco lontano dal mare, in località **Arcora** di Campomarino, è inoltre possibile visitare quel che resta di un villaggio protostorico, una delle primissime testimonianze degli insediamenti abitativi dell'età del Bronzo. Qui si trovano antiche capanne in cui sono stati rinvenuti numerosi oggetti e suppellettili del tempo.

L'antica città di Larino

Larino è certamente una delle località turistiche più importanti del Molise nonché, nell'antichità, un importante municipio romano. Proprio a quel periodo risalgono infatti le suggestive rovine dell'anfiteatro, costruito tra l'80 e il 150 d.C., e le ville con i loro splendidi pavimenti a mosaico che rendono caratteristico questo piccolo borgo. Recandosi a Larino, merita senza dubbio una visita l'antica **Cattedrale di San Pardo e dell'Assunta**, situata nel centro del paese e considerata uno degli esempi più importanti di architettura religiosa dei secoli XIII e XIV dell'Italia centrale. Sulla facciata spicca un maestoso portale con un rosone di tredici raggi formati da colonnine di fattura diversa tra loro; al suo interno, invece, custodisce un coro in noce, il trono vescovile di marmo giallo e verde, e l'urna con i resti dello stesso San Pardo, patrono di Larino. Camminando per le strade della città, ci si imbatte anche nella **Cappella dell'Annunziata** e nella quattrocentesca **Chiesa di San Francesco**, trasformata nel XVIII secolo in stile barocco. Da non perdere anche il **Palazzo Ducale**, un altro edificio di notevole interesse storico e architettonico di stile medievale costruito però su impianto rinascimentale. All'interno del palazzo, oggi, il Museo Civico di Larino accoglie tutti i reperti più importanti rinvenuti sul territorio. Se ci si trova in visita a Larino tra il 25 e il 27 maggio, si assiste alla festa che ogni anno viene celebrata in onore di San Pardo: per l'occasione, le stradine della città sono invase da carri trainati da buoi addobbati che rievocano la transazione delle reliquie di San Pardo nell'842.

Montecilfone e la comunità arbëreshë

Dalla sua posizione sul promontorio, **Montecilfone** è un piccolo borgo nel basso Molise che gode di una magnifica vista sul mare e sulle vicine montagne abruzzesi. Una delle sue caratteristiche è non visibile ma udibile: questo, infatti, è uno dei quattro paesi molisani di minoranza linguistica albanese. Sì, poiché qui, intorno al XV secolo, molti albanesi arrivarono per fuggire alla persecuzione dei Turchi e poi si insediarono stabilmente. Le prime notizie di questo borgo risalgono tuttavia al 1102 quando Montecilfone veniva chiamato Mons Gilliani, nome poi mutato nel tempo in Castrum Gylphoni, Mons Gilfonis, Moncelfoni, per poi arrivare a Montecilfone. Non è raro trovare in questa zona reperti risalenti all'epoca romana come monete, lapidi e utensili di varia natura, mentre sono praticamente inesistenti reperti di epoca medievale, probabilmente andati distrutti nei secoli tra guerre e negligenze amministrative. Con l'invasione dei Turchi in Albania, avvenuta appunto nella seconda metà del XV secolo, molti profughi albanesi si rifugiarono in Italia costituendo vere e proprie colonie etniche. Approdarono anche in Molise, dove furono messi ad abitare i luoghi più remoti e rimasti abbandonati dopo il terremoto del dicembre 1456. In loco, gli albanesi cominciarono a lavorare la terra per ricchi possidenti terrieri o all'interno di monasteri, dando vita a un blend linguistico culturale che si conserva ancora oggi a distanza di secoli e secoli. In questo borgo dalla forte comunità arbëreshë troverete un **Museo Storico di Alta Cavalleria**, che fa concorrenza a tanti europei e con una storia davvero singolare: è dedicato all'esercito Ussa-

ro di Piacenza, che dopo aver sconfitto gli Ottomani alle porte di Vienna, si costituì come corpo armato speciale e fu mandato in queste zone per combattere il brigantaggio delle campagne. Da non tralasciare certamente anche una visita alla **Chiesa di San Giorgio**, il principale edificio di culto comune nonché il monumento architettonico più rappresentativo. L'esistenza di questa chiesa è documentata a partire dal 1608, ma si presume sia stata fondata almeno un secolo prima durante la colonizzazione croato-albanese. Più e più volte restaurata nel corso dei secoli, tra il 1700 e il 1900, del suo stato originale conserva il campanile a torre in pietra locale sbozzata, provvisto di un arco stretto alla base per l'accesso al borgo vecchio, e di una torre campanaria.

Il borgo di Montecilfone, sul promontorio. Nella pagina a fianco: **la Cattedrale di Larino.**

Il Gentile di Larino e l'"olio nobile" di Ururi

Il territorio di Larino è anche patria di una bontà enogastronomica tutta Italiana: l'olio di produzione locale vanta una tradizione millenaria e viene ricavato da una pianta di olivo autoctona chiamata **Gentile di Larino**, per la quale il piccolo comune è divenuto parte della Associazione Nazionale Città dell'Olio. L'olio di Larino rappresenta un'eccellenza tra le produzioni locali, ma con un respiro e una potenzialità mondiale: senza dubito merita un assaggio che può svolgersi in una delle tante aziende agricole del territorio, dove ci si può anche letteralmente immergere tra gli ulivi e scoprire i segreti legati alla produzione dell'oro verde del Molise.
Piccolo paese di 2500 persone, Ururi è da sempre legata alla storica casata romana Colonna. Ed è proprio nella campagna molisana tanta amata dalla famiglia che si trova la dimora rurale e azienda agricola guidata da **Marina Colonna**: 160 ettari che in origine erano 2000 dedicati alla coltivazione dell'olio "nobile". Con i suoi 27 mila alberi secolari e 400 quintali di olio DOP che la principessa Colonna esporta in tutto il mondo, è una bandiera del pregiato olio molisano, ancora poco conosciuto non solo a livello globale ma anche italiano. Assolutamente da provare la selezione di oli agrumati e infusi come quello alla rosa, allo zenzero, alla salvia, alla mostarda e al bergamotto, con cui condire e dare un twist in più a piatti semplici.

Il piccolo borgo di Ururi.

Le rovine romane di Sepino. Nella pagina a fianco, in alto: **il ben conservato teatro romano dell'antica Saepinum.** In basso: **il borgo montano di Capracotta.**

Sepino, tra natura e archeologia

Un'unione di natura, bellezza e archeologia: questo si può certamente dire di **Sepino**, antica città romana in provincia di Campobasso immersa nella splendida vallata di Tammaro. Costruito ai piedi dei monti del Matese, questo borgo è considerato uno dei più belli d'Italia proprio per la sua capacità di unire bellezze naturali, artistiche e architettoniche. Attorniato dai boschi, Sepino ha origini antichissime che si rifanno addirittura all'antica civiltà sannita. Il borgo è circondato da una cinta muraria con ben **quattro porte monumentali**; di queste la più importante è certamente quella di Bojano, che presenta dei decori con rilievi molto particolari. Passeggiando per il borgo si scopre la bellezza della **fontana del Grifo**, del **foro** e del **teatro dell'antica Saepinum**, dove si possono ancora ammirare l'orchestra e le parti inferiori delle gradinate. Ma si nascondono anche altri tesori, come la **Chiesa di Santa Cristina** nella piazza principale, risalente al XII secolo e dedicata alla patrona di Sepino che viene celebrata ogni anno tra l'8 e il 10 gennaio. Questa chiesa è forse il monumento più prezioso della città che è riuscito a sopravvivere al terremoto del 1805: al suo interno conserva la grotta, la cappella del tesoro con le reliquie della santa, un coro ligneo settecentesco e l'archivio storico parrocchiale con pergamene del XII secolo. Altri luoghi di interesse sono la **Chiesa di San Lorenzo**, l'**ex Chiesa di Santo Stefano** (trasformata oggi in un teatro), la **Chiesa di Santa Maria Assunta** e il **Convento della Santissima Trinità** con il suo chiostro in pietra bianca. Sepino è inoltre sede di un importantissimo sito archeologico dove si possono ammirare i resti dell'antica cittadina sannita con il villaggio fortificato e la città romana. Il borgo è pure la meta perfetta per chi ama il relax: qui si trovano infatti le **terme** con le loro acque minerali dalle importanti proprietà terapeutiche. Le acque derivano direttamente dalle sorgenti Tre Fontane che vantano oltre duemila anni di storia e tradizione. Infine, la cucina: a Sepino si possono gustare moltissime pietanze tipiche, come i carciofi ripieni con carne trita e parmigiano o i maccheroni con pane sbriciolato. Da provare sicuramente il fiadone, specialità nata durante le festività pasquali: è una sorta di fagotto ripieno di formaggio che si può assaggiare sia nella versione dolce che in quella salata.

Il centro montano di Capracotta

Abitato longobardo di spicco, **Capracotta** deve il suo nome proprio alla tradizione pagana di sacrificare una capra in onore del dio Thor nel momento in cui si conquistava un luogo di importanza strategica o di approvvigionamento, per poi cibarsi delle carni in un gesto apotropaico. Tanto che di Capracotta esistono borghi in Campania, Lombardia, Toscana e Umbria. I bombardamenti durante la Seconda guerra mondiale non hanno cancellato tutto ciò che di bello e storico esisteva in paese, che conserva ancora la **Chiesa Parrocchiale dell'Assunta**, risalente al 1673, e la **Chiesa di Santa Maria di Loreto**, costruita dai caprottesi per affidare le loro famiglie alla protezione della madonna durante il periodo della loro assenza per la transumanza. Molto famose sono anche le fontane disseminate per l'abitato e il magnifico **Giardino della Flora Appenninica**, ideale per una passeggiata nella natura dove si può anche prendere parte a laboratori interattivi di botanica e visite guidate alla scoperta della flora locale. Appena fuori da Capracotta è possibile ammirare il famoso **Palazzo Baronale** fatto costruire nel XVI dai signori D'Ebulo. Il borgo oggi gode di una rinascita turistica dovuta anche alla recente costruzione di una stazione sciistica.

I piatti tipici della tradizione dell'entroterra

Spazio ai salumi: dal Capofreddo, ovvero una speciale coppa molisana realizzata con gli scarti del maiale cotto, in particolare testa e zampe, al Vrucculare, il tipico guanciale con un sapore più caratteristico rispetto alla pancetta e una consistenza più tenace, un leggero sentore di affumicatura e una punta di piccante finale; ma anche la Ventricina di Montenero, e ancora la salsiccia di fegato, le testine di agnello e la tipica soppressata del Molise. Capitolo importante anche quello dei formaggi come la Stracciata di Agnone, la scamorza molisana, il pecorino dei monti del Matese, e il formaggio di Pietracatella con la maturazione fatta nelle mogie, grotte di tufo tipiche del paesino. Davvero speciale la Treccia di Santa Croce IGT, un formaggio simile alla mozzarella intrecciato come fosse una stola, da mangiare sfilacciato, che si usava posizionare sul letto degli sposi novelli, e per questo detto anche "manto della sposa". Una menzione a parte la merita la pampanella: il nome di questa particolare preparazione deriva dall'usanza, risalente al XVI secolo, di avvolgere la carne di maiale opportunamente condita con le foglie di vite, pampinus in latino, che spesso servivano da piatto. Altra importante primizia del luogo è il tartufo molisano, lontano da ogni tipo di contaminazione e inquinamento, molto apprezzato sia in Italia che all'estero. Nelle vallate molisane se ne raccolgono di diversi tipi: il tartufo bianco pregiato, per esempio, è tipico delle zone più interne delle province di Isernia e Campobasso, in particolare intorno a Carovilli, San Pietro Avellana, Boiano e Capracotta. È un tartufo dalla scorza esterna liscia e leggermente vellutata, mentre all'interno la polpa è di colore bianco latte giallo-ocra o nocciola. Tipici delle zone più asciutte sono invece il tartufo uncinato e lo scorzone. Il tartufo uncinato è nero con verruche a forma di piramide, mentre la polpa, prima biancastra, diventa di colore nocciola o bruna man mano che il tartufo matura. Lo scorzone, o tartufo estivo, ha una scorza nera e una forma globosa. La polpa varia dal colore nocciola chiaro al bruno con diverse venature bianche. In cucina si utilizzano in diverse preparazioni, dalle paste fresche ai secondi, fino addirittura ai dolci.

Carciofi ripieni, tipici di Sepino.

Il fiadone, specialità molisana pasquale.

DURATA 5-6 giorni
PREZZO 700-800 €
QUANDO da aprile a settembre

Come arrivare

In auto: L'autostrada A1 collega la regione Molise con Roma e Napoli, mentre la A14 con Pescara, la A16 con Benevento e il resto del Mezzogiorno. **In treno:** da Milano, la tratta Milano-Bari fa tappa alla stazione di Termoli. La linea Roma-Campobasso invece ferma alla stazione di Isernia.

Dove dormire

Residenza Sveva, piazza Duomo 11, 86039 Termoli, tel. 0875706803, www.residenzasveva.com, albergo diffuso a 200 metri dalla spiaggia e dall'imbarco verso le isole Tremiti, decorato con le tipiche ceramiche molisane: un'esperienza per vivere appieno il borgo, ricordando a ogni passo le orme della storia. *Agriturismo Sorgente di Luna,* Contrada Guardiola 2, 86035, Larino, tel. 3206177697, www.sorgentediluna.it, agriturismo a Larino in una dimora ottocentesca sapientemente ristrutturata e incastonata in un parco di olivi monocultivar "Gentile di Larino", con camere ben arredate e travi in legno a vista. La struttura offre anche un ristorante dove gustare le specialità tipiche della cucina molisana, preparate esclusivamente con olio di produzione propria. *Residenza Glave*, via XXIV Maggio 7, 86042 Campomarino, tel. 0875530233, www.residenzaglave.it, ideale per i viaggiatori che desiderano un soggiorno romantico e confortevole a Campomarino. La struttura offre numerosi servizi: wifi gratuito, aria condizionata, minibar, frigorifero, reception aperta 24 ore su 24, colazione e parcheggio in strada. *La Masseria Grande*, Contrada Pezze Di Corundoli, 86032 Montecilfone, tel. 0875976006, www.masseria-grande.it, circondata da campi e verdi colline, questa meravigliosa struttura rurale con piscina all'aperto offre un'esperienza autentica di vita nella campagna molisana. Le camere sono arredate con gusto, curate nei minimi dettagli, e dotate di tutti i comfort moderni. *Hotel Don Giovanni*, via Camillo Benso Conte di Cavour 1, 86049 Ururi, tel. 3281272608, www.hoteldongiovanni.it, struttura a conduzione familiare che offre camere confortevoli e moderne, arredate con eleganza e dotate di tutti i comfort necessari per un soggiorno piacevole. *Antica Taverna del Principe*, Contrada Piana d'Olmo 3, 86017 Sepino, tel. 3515528369, www.anticatavernadelprincipe.com, hotel in edificio storico completamente ristrutturato, situato in posizione panoramica. Rinomato per la sua cucina tradizionale molisana, il ristorante interno utilizza solo ingredienti locali e di stagione. *Borgotufi Albergo Diffuso*, via Borgo Tufi 80, 86080 Castel del Giudice, tel. 0865946820, www.borgotufi.it, antico aggregato rurale a solo 4 km da Capracotta, trasformato in un hotel attraverso un accurato recupero architettonico. Offre 33 unità abitative, progettate con sobrietà e semplicità nel pieno rispetto dello stile e delle tradizioni della zona. L'hotel dispone di centro benessere con piscina, bagno turco, sala massaggi e palestra; il ristorante interno è l'ideale per assaporare le eccellenze enogastronomiche del territorio molisano.

Dove mangiare

Ristorante Svevia, via Giudicato Vecchio 24, 86039 Termoli, tel. 0875550284, www.svevia.it, scavato all'interno di una grotta nella struttura della residenza Sveva, serve piatti della cucina marinara locale rivisitati, come il pappone, realizzato con pesce di scarto e pane raffermo. *Essentia Dimora Rurale,* Contrada Bosco 21, 86035 Larino, tel. 3298626004, www.agriturismoessentia.com, agriturismo immerso nel verde, con proposte gastronomiche che si ispirano alla tradizione, alla territorialità e all'auto-produzione, privilegiando il km 0 (grani antichi, ortaggi, frutti, legumi). Propone paste prodotte con farina di grani antichi, polpettine, zuppe di legumi, taglieri di salumi e formaggi tipici; a pranzo è possibile provare le specialità del posto nella modalità "al sacco" (panini farciti con prodotti dell'azienda agricola, piatti freddi). *Trattoria da Nonna Rosa*, via Biferno 41,

86042 Campomarino, tel. 0875539948, atmosfera rustica e accogliente, con brace e cucina a vista, questa trattoria offre cucina tradizionale ed è specializzata nella carne alla brace. Buona la selezione di vini. Essendoci solo venti posti a sedere, è consigliato prenotare in anticipo. *Ristorante Pizzeria Al Cigno*, Contrada Creta Bianca 6/A, 86049 Ururi, tel. 0874830968, conosciuto per le sue pizze cotte in forno a legna, questo ristorante offre anche piatti tradizionali regionali, preparati con ingredienti freschi e di qualità. Atmosfera accogliente, servizio cordiale, ampia selezione di vini locali e nazionali. *Ristorante Caseificio Prozzo*, Contrada Guadocavallo, 86017 Sepino, tel. 0874790177, situato in posizione panoramica, il ristorante offre un'esperienza culinaria autentica e di alta qualità, con piatti fatti in casa e ingredienti locali freschi. Il caseificio adiacente al ristorante è famoso per la produzione di formaggi deliziosi e di qualità. *Ristorante l'Elfo*, via Luigi Campanelli, 86082 Capracotta, tel. 0865949131, www.ristorantelelfo.it, situato nel centro di Capracotta in una suggestiva cantina di un palazzo settecentesco, propone piatti preparati con ingredienti locali provenienti dalle colline circostanti, come carni, formaggi, lenticchie, verdure selvatiche e funghi. Particolare attenzione è riservata al tartufo nero e bianco, considerati un fiore all'occhiello del Molise. Paste e dolci sono preparati in casa.

Cosa vedere

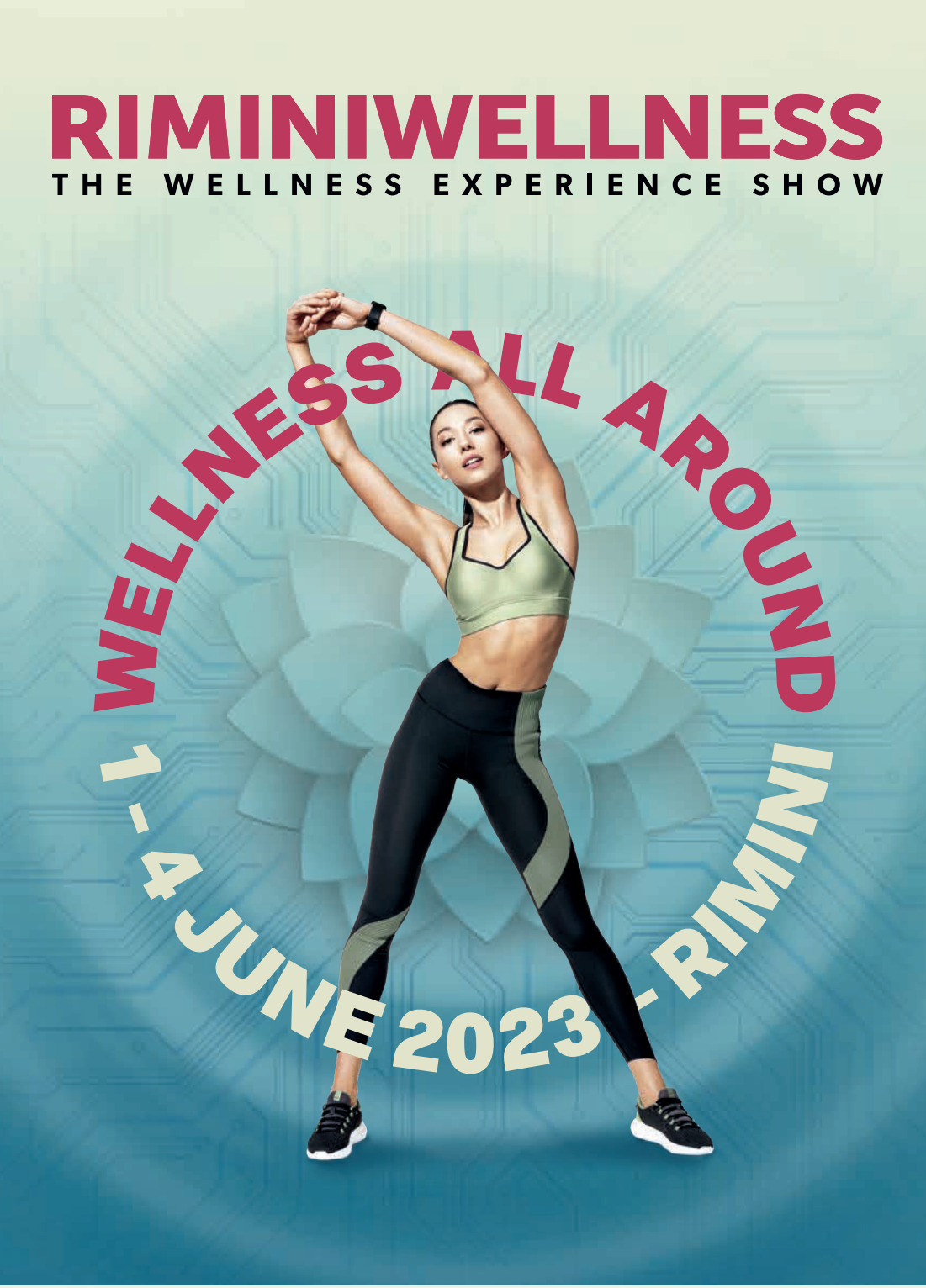
Termoli: *A Rejecelle*, via Nocchiere Marinucci Salvatore. *Cattedrale di Santa Maria della Purificazione*, piazza Duomo 1. *Castello Svevo*, via Montecastello, Borgo Vecchio, tel. 0875712354. *Termoli sotterranea*, piazza Duomo 1, tel. 0875706359. *Trabucchi*, piazza Castello - passeggiata Trabucchi.
Campomarino: *Chiesa di Santa Maria a Mare,* via Santa Cristina 70. *Chiesa di Sant'Anna*, Campomarino, via Martiri d'Ungheria 23, Campomarino Lido. *Villaggio Protostorico*, località Arcora.
Larino: *Rovine dell'anfiteatro*, via Dante Alighieri, tel. 0874822787. *Cattedrale di San Pardo e dell'Assunta,* via Leone. *Chiesa di San Francesco*, piazza Duomo, tel. 08748281. Palazzo Ducale, piazza Duomo, tel. 3472657991.
Montecilfone: *Chiesa di San Giorgio*, viale Alessandro Manzoni 21, tel. 0875979100.
Sepino: *Fontana del Grifo, Foro e Teatro dell'Antica Saepinum,* Area Archeologica di Sepino, 86017 Altilia I CB, tel. 0874790207. *Chiesa di Santa Cristina,* piazza Prisco Nerazio, tel. 3383054873. *Chiesa di San Lorenzo,* via Padre Vittorio Scardera 30. *Ex Chiesa di Santo Stefano (trasformata oggi in un teatro),* corso Angelo Catone 94. *Chiesa di Santa Maria Assunta*, 86017 Sepino. *Convento della Santissima Trinità*, 86017 Sepino, tel. 0874790136.
Capracotta: *Chiesa di Santa Maria in Cielo Assunta,* via Carfagna 82, tel. 086549210. *Chiesa di santa Maria di Loreto,* via Fiesole, tel. 0865949210. *Palazzo Baronale*, corso Sant'Antonio 67. *Giardino della Flora appenninica*, SP84 dir, 86082 Capracotta IS, tel. 3496107487, www.giardinocapracotta.unimol.it.

Acquisti a Km 0

L'artigianato del territorio si fonda sulla bravura dell'opera manuale. Particolarmente importante la produzione di ceramiche, terracotta e utensili in ferro battuto come pentole e tegami, ma anche strumenti musicali. Presso la *Bottega della Ceramica* (via Cesare Battisti 28/A, 86039, Termoli) potete acquistare souvenir come ceramiche tipiche termolesi completamente realizzate a mano.
Il Molise è rinomato per la sua produzione e commercializzazione di olio, principalmente realizzato nella zona di Larino. Sono moltissime le botteghe che si dedicano alla vendita dell'Olio Gentile di Larino, ma certamente vale la pena provare questa specialità e dedicarsi all'acquisto in un oleificio della tradizione come *Oleificio Mottillo* (strada comunale Cappuccini, 86035 Larino, www.oleificiomottillo.com). Restando in tema, vi consigliamo il già citato olio "nobile" di Ururi dell'azienda agricola *Marina Colonna* (Contrada Bosco Pontone, 86046 San Martino in Pensilis, tel. 0875603006, www.marinacolonna.it). Per degustare e comprare il vino Tintilia, vi rimandiamo alle *Tenute di Giulio* (via Colloredo 15, 86042 Campomarino, www.tenutedigiulio.it).

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 IT

Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale

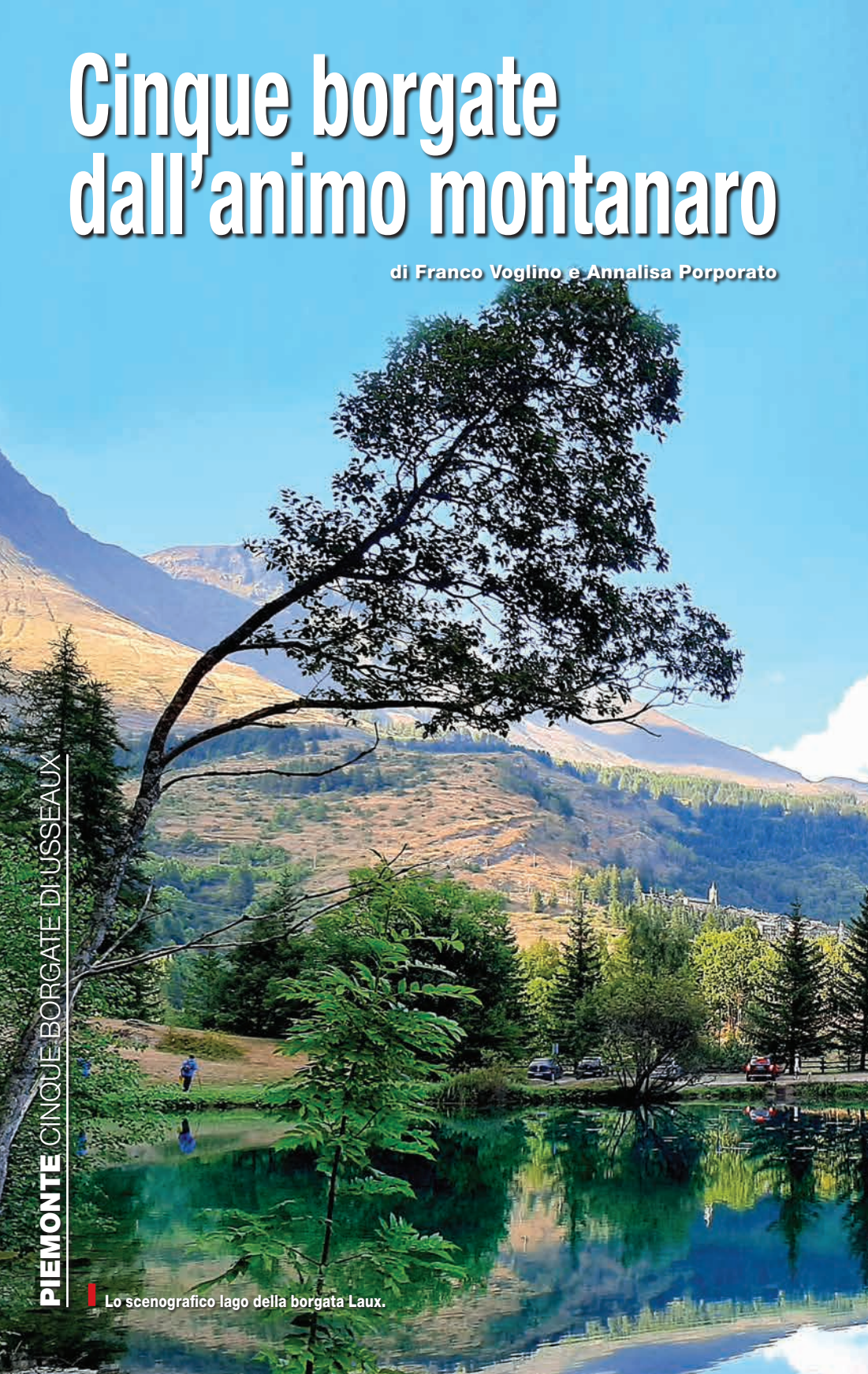
ITA
ITALIAN TRADE AGENCY
ICE - Agenzia per la promozione all'estero e l'internazionalizzazione delle imprese italiane

Scopri di più

RIMINIWELLNESS.COM

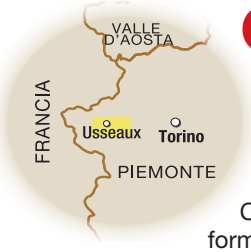
Cinque borgate dall'animo montanaro

di Franco Voglino e Annalisa Porporato



Lo scenografico lago della borgata Laux.

Tra murales, meridiane, forti ottocenteschi e panorami grandiosi, benvenuti in uno dei borghi più belli d'Italia, dove si trova ancora la montagna fatta di silenzi e momenti di socializzazione, camminate in quota o semplici passeggiate culturali, acqua fresca, prati verdi e fitti boschi



Cominciamo dall'inizio, inquadrando geograficamente questa suggestiva località: siamo in **Piemonte** occidentale, provincia di Torino, Val Chisone, una valle dalla forma assai particolare poiché compie un arco che ha le basi ben piantate sulla città di Pinerolo da una parte e sulla sciistica Sestriere dall'altra. Un arco che ricorda molto il profilo di una montagna la cui cima si attesta proprio nel comune di **Usseaux** che, non a caso, fa parte del circuito "I Borghi più belli d'Italia". Una montagna immaginaria, dunque, ma che riflette l'anima della vallata, quella della montagna ancora a misura di persona, senza superstrade o impianti di risalita a impatto ambientale devastante, fatta di borghi ancora vivi tutto l'anno, che mantengono inalterata l'architettura tradizionale e in cui è possibile assaporare un tradizionale *gofri* cotto con i lenti tempi del mondo antico. Arrivando dalla pianura pinerolese l'Alta Val Chisone possiede borghi dal cuore caldo: **Fenestrelle**, che con la sua fortezza impressionò lo scrittore Edmondo De Amicis, **Pragelato**, sede dei principali servizi e porta dello stupendo Parco naturale Val Troncea, e, in mezzo, **Usseaux**, formato da **cinque borgate**, ognuna con la propria anima. Ed è questo che vogliamo raccontarvi, portandovi per mano alla scoperta di un mondo che sa donare emozioni a chi ha voglia di esplorarlo a passo lento.

Usseaux, la borgata dei murales e del pane

Essendo il capoluogo è anche il borgo più grande, adagiato in posizione assolata sul versante orografico sinistro del torrente Chisone. I vicoli pedonali e i cortiletti che caratterizzano **Usseaux** sono tutti da esplorare alla ricerca dei **murales**, alcuni ben esposti, altri celati dietro un angolo, in una sorta di caccia al tesoro che lascia tutti a bocca aperta. Ma quanti sono? Provate a contarli, se ci riuscite! Ormai è praticamente impossibile perché si spazia dai grandi dipinti a tutta facciata ai piccoli copri-contatori. Dall'inizio, dove nei pressi della seicentesca chiesa parrocchiale dedicata a San Pietro troviamo la tipica trattoria La Placette, si percorre completamente la principale

via Conte Brunetta ma, credeteci, presto si comincerà a vagare assolutamente a caso poiché ogni curva, ogni angolo di casa saprà incantare distraendo i passi, fino ad avere la sensazione di perdersi tra stradine e vicoletti. Nella deliziosa piazzetta adiacente al Municipio si trova l'ufficio informazioni e una serie di dipinti che raccontano la storia del pane; poco oltre, ecco una delle opere più vecchie: un anziano barbuto con il suo bicchiere di vino che si affaccia dal forno comune. No, non elencheremo tutte le opere esposte, volete mettere il piacere della scoperta? L'unica cosa che vi diremo è che nel vostro vagare si deve percorrere tutta la via "principale" oltre la piccola merenderia del Dahu, fin dove le case terminano nei pressi del vecchio lavatoio. Come, cos'è un **dahu**? È un animale, di quelli un po' strani: apparentemente sembra una capra o un camoscio, ma ha la curiosità di avere le zampe di un lato più corte di quelle dell'altro, così da camminare agevolmente per i ripidi pendii montani. Purtroppo è in via d'estinzione poiché ai cacciatori di un tempo per catturarlo bastava fischiare. L'animale, assai curioso, si voltava trovandosi così con le zampe più corte rivolte a valle, rotolando giù miseramente per il pendio… Non ci credete? Suvvia, è bello lasciar andare la fantasia e mantenere vivi gli antichi racconti, no?

Ma riprendiamo il nostro cammino, dopo aver ammirato il lungo **lavatoio** coperto utilizzato fino agli anni '70. Venne costruito qui, un po' discosto dal borgo, proprio su una sorgente sotterranea che faceva sì che la vasca più bassa fosse meno fredda in inverno. Un breve tratto di sterrato ci porta al **mulino Canton**, appartenuto all'omonima famiglia per quattro generazioni operando in maniera quasi ininterrotta fino al 1984, con una sola pausa forzata dal 1930 al 1953 a causa dei danni apportati da una valanga. Impressionante la grande ruota larga quattro metri di diametro che si trova appena dietro l'angolo. Questa risale al 2013, quando la struttura è stata recuperata, andando a sostituire la ruota originaria del 1948, che era in legno di larice. Oggi il mulino torna a funzionare durante alcuni eventi, occasioni imperdibili per chi vuole conoscere tutto il ciclo della macinatura, acquistare la farina e degustare il *pan fournià*, cotto nel forno a legna per almeno un'ora, dopo una lunga lievitazione. Oltre il mulino comincia il **Sentiero della Lepre**, un tragitto nel bosco che porta in quota, solo uno dei

I murales che caratterizzano la borgata di Usseaux. Nella pagina a fianco: **l'affresco di benvenuto all'inizio di Usseaux.**

molti che si possono percorrere partendo direttamente dalla borgata. È tempo di tornare indietro, e la via principale che si percorre è dedicata all'avvocato Giovanni Batista Brunetta, che nel 1734 acquistò dai Savoia il feudo di Usseaux, divenendone Conte. Durante il Risorgimento, ben sette fratelli Brunetta si distinsero sui campi di battaglia. Un suo discendente, il conte Eugenio Brunetta d'Usseaux (1875-1919), fu stretto collaboratore di Pierre De Coubertin, con cui lavorò per riportare in piena attività le Olimpiadi, e fu il primo (e unico) italiano a essere Segretario Generale del Comitato Olimpico Internazionale, contribuendo alla nascita del CIO. Fu anche uno dei primi a proporre, nel 1911, la creazione dei Giochi olimpici invernali separati da quelli estivi. La storia ritorna, si direbbe, pensando che la Val Chisone è stata una delle protagoniste delle Olimpiadi invernali Torino 2006...

Balboutet, la borgata del sole, delle rondini e delle meridiane

Siamo sullo stesso versante di Usseaux; **Balboutet**, completamente esposta sul versante sud, è la borgata dall'anima contadina poiché qui si trovano la maggior parte delle aziende agricole e allevatrici del comune. Incorniciata da ampi prati, si possono ammirare sulle facciate delle sue case parecchie **meridiane** che vanno dalle forme più classiche a quelle più curiose e buffe: andare alla loro ricerca è un'ottima scusa per osservare anche l'architettura alpina. Ah, anche qui, ovviamente, si trovano **murales** che spaziano dai piccoli copri-contatori a grandi porte finte... In primavera e in estate le vie sono da percorrere a naso per aria poiché le **rondini**, gradite ospiti, popolano il cielo della borgata protette da un progetto specifico. Poco a ovest del centro abitato si trova la curiosa **Piazza del Sole**, un luogo dedicato al mondo dell'astronomia con una riproduzione del sistema solare in scala… in scala come dimensioni dei pianeti e non come distanza tra essi, o Plutone sarebbe finito a Sestriere, distante quasi venti chilometri!

Pian dell'Alpe, dove per tutta estate le mucche restano libere al pascolo. In alto: **una delle tante meridiane di Balboutet, la borgata del sole.** Nella pagina a fianco: **fontana in pietra a Pourrieres.**

Big Bench Community Project

Big Bench, ossia "panchina gigante": la prima risale al 2010, di colore rosso e costruita quasi per gioco dall'artista statunitense Chris Bangle, di casa a Clavesana (a due passi da Carrù e dalle Langhe). Un gioco che diventa presto una sorta di filosofia perché le panchine hanno il potere di far tornare gli adulti bambini. Nasce così la Fondazione BIG BENCH COMMUNITY PROJECT (www.bigbenchcommunityproject.org) che promuove la loro realizzazione fornendo dimensioni, materiali e colori, così che tutte le panchine siano uguali come forma ma diverse per colore. L'unico obbligo è che siano in un punto panoramico e contribuiscano allo sviluppo del territorio e delle comunità locali.

Pian dell'Alpe, magnifico pianoro alpino

Da Balboutet parte la strada che porta in quattro chilometri al **Pian dell'Alpe**. Fa parte del territorio comunale ma non è una delle cinque borgate; eppure merita sicuramente un capitolo a sé per vari motivi.

Innanzitutto per la quota: si arriva comodamente quasi ai duemila metri di altitudine, così da avere una montagna davvero accessibile a tutti. Il pianoro è un'ampia e assolata conca formata da pascoli e qualche zona boscosa attorno. In primavera diventa un giardino fiorito dai colori intensi e il profumo inebriante. Tutto attorno al pianoro si alzano i pendii che portano a cime più elevate ma facilmente raggiungibili grazie a un sistema di strade militari sterrate create per i numerosi **forti** che si trovano in zona, come il **monte Ciantiplagna** (2.840 m/slm) e il **Dente della Vecchia** (2.500 m/slm), un masso isolato che dal Pian dell'Alpe appare piantato su un colletto, proprio come un dente di vecchietta. Il **colle delle Finestre** (2.176 m/slm) separa questo pianoro dalla Valle di Susa, e proprio qui si trova uno dei molti fortilizi: costruito nel 1891 e dismesso nel 1928, poteva ospitare fino a 80 soldati. Oggi restano solo ruderi, ma la sua presenza giustifica la fitta rete di strade sterrate che portano alle altre strutture fortificate come la **stazione ottica eliografica**, che serviva come punto di comunicazione tra i forti della Val Chisone e quelli della Valle di Susa, e soprattutto il **forte Grand Serin** a quota 2.550 m/slm, ancora abbastanza ben conservato, ma in cui per motivi di sicurezza non si può entrare. Ma restiamo nel pianoro, dove si trovano alcune aziende agricole che, in estate, oltre a vendere prodotti genuini fungono anche da agriturismo. Proprio al centro è situato un piccolo campeggio, mentre un po' nascosti si incontrano un paio di rifugi e una spettacolare **Big Bench**.

Pourrieres, la borgata dell'Assietta

Si trova sul medesimo versante orografico di Balboutet ma molto più in basso, così da essere quasi sulla strada provinciale. In realtà la strada la taglia creando due entità un po' distinte ma comunque sempre unite: da una parte, scende fino al torrente Chisone che qui viene sbarrato da una diga creando un laghetto dove si specchiano larici e betulle; dall'altra, in alto, il **borgo di Pourrieres** vero e proprio con la chiesa, le stradine pedonali selciate, le fontane di pietra, le case tradizionali, e i soldati su colorate sagome di metallo. Per le vie del borgo si trovano infatti **pannelli metallici** raffiguranti soldati settecenteschi che rievocano la storica **battaglia dell'Assietta** del 1747 tra le armate francesi e sabaude. Il colle si trova parecchio più in alto, a quota 2.472 m/slm, e ancora oggi a luglio vede svolgersi la rievocazione storica con figuranti in costume. In mezzo, a fare da cardine, un negozio di alimentari che fa anche servizio bar dove gustare un tagliere di affettati a chilometro zero accompagnato da una birra fresca prima di riprendere il viaggio.

Fraisse, la borgata dei boschi e del legno

Siamo sempre lungo la strada provinciale ma più a monte, e la piccola borgata di **Fraisse** sembra quasi volersi nascondere. Si deve scendere verso sinistra e vagare tra i vicoli per scoprirne il cuore legato ai boschi che inondano il versante montano che si alza verso il cielo, un'ombrosa coperta formata soprattutto da larici e cembri che nasconde sentieri e animali. Per le vie del centro si incontrano **pannelli di legno** a decorare le facciate delle case: sculture minimali che ricordano continuamente che qui è questo materiale a farla da padrone e, se non ne fossimo convinti, è sufficiente visitare il centro di falegnameria De.Art dove realizzano piccola oggettistica e grandi opere di falegnameria su misura. Sui bordi del torrente Chisone si allunga un campeggio e, una volta superato il corso d'acqua, ecco una bella e piacevole area picnic dove soffermarsi ad ascoltare il silenzio del bosco, per scoprire che così silenzioso non è, poiché animato dai molti animali che lo popolano, a cominciare dai rumorosi picchi che battono saltuari contro il legno. Da qui, sollevando lo sguardo verso nord, quasi in linea con il campanile della chiesa spicca una cima triangolare. È la **Rocca del Colle** (2.082 m/slm), un luogo dove furono effettuati scavi archeologici nel 1983 che portarono alla luce tracce di un insediamento della media Età del Bronzo (circa 1500 a.C.) con i resti di vasellame e ossa.

Laux, la borgata dell'acqua

Oltre Fraisse, la borgata più a monte del comune di Usseaux, si trova Pragelato con le sue piste da sci di fondo, protagoniste durante le Olimpiadi Torino 2006 assieme ai trampolini per il salto con gli sci, e il magnifico Parco naturale Val Troncea. Ma noi torniamo indietro: tenendoci sul versante orografico destro del torrente Chisone, andiamo a scoprire **Laux**, la borgata più nascosta e straordinaria. Nascosta perché addossata alle pendici dell'impressionante **Rocca** omonima (2.136 m/slm) che la sovrasta con le sue ripide e strapiombanti pareti rocciose. È detto il "borgo delle acque" ed è chiaro il perché non appena ci si arriva: a dare il benvenuto è uno splendido e verde laghetto circondato da solenni larici e con un invitante prato.

Ma in realtà non si è ancora giunti alla meta; il borgo vero e proprio è un poco più in là e si rivela con le sue stradine pedonali, gli affreschi discreti, le numerose fontane di pietra che echeggiano tempi andati. Lo attraversa un'unica strada centrale, ma prima delle case prendiamo la sterrata a sinistra che sale un po' ripida all'inizio ma poi si allarga in una sorta di conca. Qui, a inizio estate le mucche fanno sosta placide prima di raggiungere gli alpeggi di quota. In autunno è uno spettacolo per gli occhi grazie al contrasto tra le foglie rosse dei ciliegi e quelle gialle intense del boschetto di carpini. La sterrata aggira completamente l'abitato, ma prima di inoltrarsi tra le sue

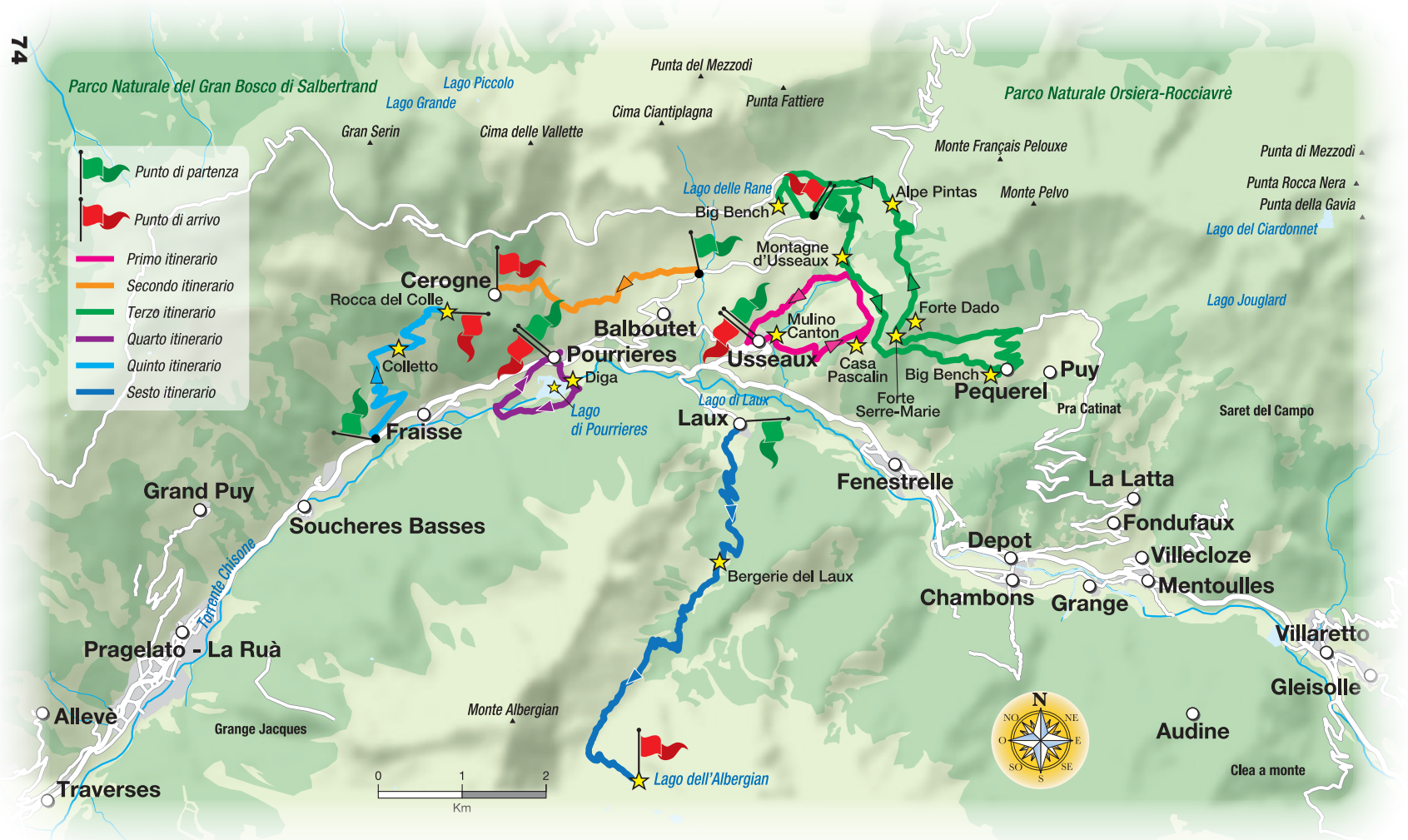
case scendiamo ancora un poco e percorriamo un tratto ripido ma breve che porta a un ponte su un piccolo rio, un angolo suggestivo in qualsiasi stagione amato soprattutto dai piccoli grazie alla presenza di un guado che permette di avvicinarsi alle pozze d'acqua. Torniamo indietro per percorrere ora la via centrale, scoprendo passo passo le fontane, gli edifici tradizionali e i piccoli murales. Dopo la chiesa divagate a sinistra così da scoprire altri angoli curiosi e arrivare all'area giochi, da cui parte il percorso che porta alle *bergerie* di quota fino agli straordinari **laghi dell'Albergian** (2.360 m/slm), di cui uno solo, il più bello, è facilmente accessibile, mentre noi siamo alla fine di questo borgo nascosto. Ma perché questa posizione così insolita, senza una grande esposizione al sole? La spiegazione la si trova presso la fontana iniziale, dove una serie di piccole "lose", lastre di pietra, sono state dipinte raccontando come sia stata fondata dai **Valdesi**, minoranza religiosa che visse anche periodi di discriminazione violenta e che quindi cercò sempre di dare poco nell'occhio.

Gioco di riflessi sul lago di Laux. Nella pagina a fianco: **pannello di legno scolpito tra le vie di Fraisse.**

Valle Valdese

La storia dei Valdesi raccontata sui dipinti che si incontrano a Laux.

I "poveri di Valdo", così erano chiamati, si rifacevano alla catechesi di Valdo di Lione che predicava un ritorno al cristianesimo delle origini e alla povertà, in contrasto alla crescente ricchezza dei religiosi, molto simile al movimento cataro del sud della Francia e che per molti aspetti ricordava quello di San Francesco d'Assisi. Cercò di essere riconosciuto dal papato ma il contrasto avvenne sul diritto alla predicazione: all'interno del cattolicesimo essa era vietata ai laici, così come era vietata la lettura individuale della Bibbia, mentre per i valdesi questo era un passo fondamentale per la loro comunità. Valdo continuò ugualmente la sua predicazione, spingendo la libertà per laici e donne di leggere i sacri testi; nel 1184 giunse la scomunica ufficiale. Nonostante ciò, il movimento proseguì ampliandosi in tutta Europa e in particolar modo nelle vallate delle Alpi Cozie. Proprio da Lione giunse verso la fine del XIII un gruppo di esuli che fondò la borgata del Laux. L'importanza di questa località si rivelò nel 1526, quando si svolse proprio qui un sinodo, un'assemblea, per decidere se aderire o meno alla Riforma protestante, trasformando quello che finora era solo un movimento in cui i predicatori erano itineranti in una dottrina di ampio respiro europeo, con comunità territoriali stabili e operanti alla luce del sole e con un pastore residente in ciascuna di esse. Le comunità della valle vissero a fasi alterne pace e persecuzioni secondo gli interessi politici dell'epoca, fino al 1848 e alle Lettere Patenti di Carlo Alberto di Savoia dove si riconobbe ai valdesi diritti politici e civili. Tutti gli anni, i primi di agosto si svolge nella borgata Laux un sinodo che ricorda quello del 1343 e in cui si ritrovano cattolici e valdesi delle valli Chisone e Germanasca per un incontro aperto e interculturale.


Parco Naturale del Gran Bosco di Salbertrand
Lago Piccolo
Lago Grande
Gran Serin
Cima delle Vallette
Cima Ciantiplagna
Punta del Mezzodì
Punta Fattiere
Parco Naturale Orsiera-Rocciavrè
Monte Français Pelouxe
Punta di Mezzodì
Punta Rocca Nera
Punta della Gavia
Lago del Ciardonnet
Monte Pelvo
Lago Jouglard
Punto di partenza
Punto di arrivo
Primo itinerario
Secondo itinerario
Terzo itinerario
Quarto itinerario
Quinto itinerario
Sesto itinerario
Lago delle Rane
Big Bench
Alpe Pintas
Montagne d'Usseaux
Cerogne
Rocca del Colle
Colletto
Balboutet
Pourrieres
Diga
Lago di Pourrieres
Usseaux
Mulino Canton
Casa Pascalin
Forte Dado
Big Bench
Forte Serre-Marie
Puy
Pequerel
Pra Catinat
Saret del Campo
Lago di Laux
Laux
Fraisse
Fenestrelle
La Latta
Fondufaux
Villecloze
Mentoulles
Grange
Depot
Chambons
Grand Puy
Soucheres Basses
Torrente Chisone
Bergerie del Laux
Pragelato - La Ruà
Allevè
Grange Jacques
Monte Albergian
Lago dell'Albergian
Traverses
Villaretto
Gleisolle
Audine
Clea a monte
N
NO
NE
O
E
SO
SE
S
0
1
2
Km

Primo itinerario
Sentiero della Lepre

Punto di partenza: *Usseaux*
Punto di arrivo: *Usseaux*
Lunghezza e dislivello: *5 km totali / 350 m totali*
Tempo necessario: *2 h totali*
Come: *percorso ad anello su selciate, sterrate, sentieri*
Difficoltà: *medio*

Partiamo dal **parcheggio** che si trova appena prima della borgata, accolti dai primi grandi dipinti di benvenuto, per proseguire quindi su via Conte Brunetta (1.420 m/slm). Incontriamo subito una fontana e un lavatoio; a sinistra, invece, una serie di cartelli nei pressi di una mulattiera: da lì faremo ritorno al termine dell'anello. Per il momento proseguiamo dritti per la via principale che ci porta tra le case di Usseaux. La via è una, ma a destra e sinistra si diramano molti vicoli e vicoletti, dove è possibile perdersi andando alla scoperta dei murales che caratterizzano il paese. Raggiunta la fine dell'abitato si trova una piccola area picnic e la *lavouirë*, ossia il vecchio lavatoio coperto da una tettoia. Un breve tratto di sterrata ci porta all'edificio del **mulino Canton**, e se fosse una domenica estiva si potrebbe visitarlo assistendo al lavoro della molitura. Siamo alla quota più bassa dell'anello (1.405 m/slm) e il **Sentiero della Lepre** prende il via proprio dopo il mulino, dove la sterrata lascia il posto al sentiero che comincia a salire inizialmente più graduale, poi più ripido alternando tratti a bordo dei pascoli ad altri immersi nel fitto dei boschi di larice. Alcuni cartelli accompagnano il passo riportando frasi e pensieri, alcuni evocativi altri più prosaici, e troviamo anche le indicazioni blu di un Sentiero dei Pensieri che si sovrappone a quello della Lepre. Dopo una salita tra i larici, raggiungiamo una sterrata pianeggiante dove si tocca la quota più elevata (1.730 m/slm circa). I segni mandano a sinistra ma ci permettiamo una digressione verso destra che porta all'isolata **casa Pascalin** (1.700 m/slm) da cui si gode una vista strepitosa verso la bassa valle e sul monte Albergian. Una bellissima fontana scavata direttamente nella roccia ci disseta prima di tornare indietro all'ultimo bivio. Ora proseguiamo sulla sterrata che attraversa pascoli aperti e panoramici, perfetti, quando privi di mucche al pascolo, per una sosta rigenerante e rilassante. Arriviamo in vista delle case della piccola frazione di **Montagne d'Usseaux**, alcune recuperate altre in abbandono; ma non arriviamo ad esse, ben prima deviamo a sinistra prendendo la mulattiera che in costante discesa ci riporta a Usseaux.

Incontri fortuiti lungo il Sentiero della Lepre.

Secondo itinerario
Cerogne

Punto di partenza: *Balboutet*
Punto di arrivo: *Cerogne*
Lunghezza e dislivello: *3 km solo andata / 120 m solo andata*
Tempo necessario: *1 h solo andata*
Come: *percorso andata e ritorno su sterrate*
Difficoltà: *facile*

Da **Balboutet** proseguiamo in macchina per circa un chilometro in direzione del **Pian dell'Alpe**, per parcheggiare all'altezza di una strada sterrata che si allunga verso sinistra (ampio spazio a destra della rotabile). Imbocchiamo così la sterrata (1.660 m/slm circa) che si snoda in maniera graduale, senza bivi ingannatori e piacevolmente panoramica verso la nostra sinistra. A volte si cammina tra panorami aperti, altre volte immersi nell'ombra di fitti boschi; i tre chilometri che ci separano dalla meta scorrono velocemente. Una curva netta anticipa la borgata di **Cerogne** (1.742 m/slm) e le poche case ben recuperate sono una sorpresa mentre la fresca fontana è un ottimo punto di sosta, prima di tornare per la medesima via dell'andata. In origine le abitazioni di Cerogne erano ricoveri in cui gli abitanti di Pourrieres stazionavano d'estate, quando portavano le bestie al pascolo. In effetti, se si proseguisse per la sterrata che diventa più stretta, si scenderebbe in maniera assai ripida direttamente a Pourrieres (1.418 m/slm): un'opzione possibile per chi ha buone ginocchia, chiudendo poi il cerchio utilizzando un autobus di linea o risalendo su asfalto a Balboutet e quindi al punto di partenza (3 km e 250 metri sola andata). Volendo, poco prima delle case di Cerogne si può seguire sulla destra il sentiero che risale il piccolo corso d'acqua (segni GTA 331) e che in circa 0,6 km porta all'ampio vallone di Cerogne, un'amena zona di pascoli dominata da una cascata (1.870 m/slm). Stando a una leggenda, i massi che si trovano nei dintorni e più in alto furono fatti rotolare sull'esercito francese dai piemontesi durante la battaglia dell'Assietta del 19 luglio 1747.

Il paese di Cerogne, formato da poche antiche case ben recuperate. Nella pagina a fianco: **la segnaletica ufficiale che porta alle Big Bench.**

Terzo itinerario
Da Big Bench a Big Bench

Punto di partenza: *Pian dell'Alpe*
Punto di arrivo: *Pequerel*
Lunghezza e dislivello: *13 km totali / 600 m totali*
Tempo necessario: *4 h totali*
Come: *percorso ad anello su sentieri, sterrate, asfalto*
Difficoltà: *medio*

Dal fondo del parcheggio che si trova all'inizio del **Pian dell'Alpe** (1.900 m/slm) camminiamo lungo la strada che porta in direzione del campeggio (cartelli, fontana), costeggiandolo per proseguire lungo la piacevole via in leggera salita che attraversa il pianoro fino a incrociare una strada asfaltata. Prendiamo a destra in leggera discesa superando l'imbocco della stradina per **l'Alpeggio Pian dell'Alpe** per arrivare al cancello dell'Alpe Don Bosco, utilizzata come colonia estiva. Non entriamo nel cortile ma proseguiamo sul sentiero in discesa (cartello con 1 e 2 rossi in triangoli gialli) che con pendenza molto accentuata ci porta rapidamente all'altezza dei primi edifici di **Montagne d'Usseaux** (1.730 m/slm). Di nuovo su asfalto lo seguiamo verso sinistra, sempre in discesa, superando gli edifici per arrivare al piccolo rio e al suo ponte (1.700 m/slm) continuando ora su pista erbosa in salita (cartello 301 Pequerel). Dopo pochi metri abbandoniamo l'ampia pista per prendere il sentiero che si stacca perpendicolarmente a sinistra (cartello sentiero del Plaisentif). Ben segnalato da paletti verticali e segni bianco-rossi, il percorso si inoltra inizialmente tra splendidi pascoli poi, superato un fontanile, tra fitti larici. In salita costante e graduale passiamo al di sotto della mole del **Forte Serre-Marie**, visibile sulla nostra sinistra. Da questo punto (1.800 m/slm) il sentiero, sempre ben tracciato, prende a scendere e dal fitto dei boschi passa a pascoli aperti per farci raggiungere con una sorta di sentiero-balcone la borgata di **Pequerel** (1.700 m/slm) all'altezza di alcune panchine poste in posizione panoramica. Prendiamo a destra la breve discesa

che ci porta alla prima delle **Big Bench**, le panchine fuori misura che da qualche tempo a questa parte hanno cominciato a diffondersi nei più bei punti panoramici di Piemonte e non solo. Questa è di un vivido giallo-verdino quasi fosforescente che la rende visibile anche da lontano, con base blu, e guarda verso la dorsale su cui si staglia la sagoma del Forte delle Valli, parte superiore del settecentesco Forte di Fenestrelle, mentre in basso si scorge l'abitato di Fenestrelle sovrastato dal vallone con la mole del Monte Albergian. Proprio davanti alla panchina, un bel cuore rosso vivo permette fotografie diverse dal solito. È difficile abbandonare questo luogo così ameno, ma una volta risaliti sulla strada la percorriamo verso destra, così da passare attraverso la borgata che presenta alcune case ben recuperate e arrivare al parcheggio inerbito su cui troviamo un comodo tavolino.
Da questa terrazza si allarga la vista in direzione dei fitti boschi e della piccola, vicina frazione Puy. Entrambe le località ricadono nel comune di Fenestrelle, e i pannelli in loco riportano un paio di leggende legate alla fondazione e al nome della piccola borgata. Storicamente esisteva già nel 1300, circondata da terrazzamenti in cui si coltivavano patate, grano saraceno, segale e avena. Pequerel e Puy furono costantemente abitate e negli anni '60 avevano anche una scuola divisa: la maestra insegnava un anno in una borgata e un anno nell'altra, così da dividere i disagi dei trasferimenti. Una curiosità? Nella chiesetta di Puy predicò anche San Giovanni Bosco.
Riprendiamo il cammino lungo la sterrata che con una ampia curva riporta poco a monte della borgata, all'altezza del paravalanghe, facilmente riconoscibile anche da lontano. Questa massiccia struttura

fu costruita nel 1716 per proteggere le borgate dopo che una valanga rase al suolo la vicina Puy (che all'epoca si trovava più a monte dell'attuale posizione). Continuiamo in salita la sterrata che con alcuni tornanti porta a raggiungere la più ampia sterrata del **Colle delle Finestre**, seguendola verso sinistra, in salita graduale che si fa più decisa, molto ripida e asfaltata, poco prima di raggiungere il **Forte Serre-Marie**. Costruito nel 1892, in parallelo al Corpo di Guardia del Faluel, detto anche Forte Dado per la sua curiosa forma e che si vede poco più in alto, sulla destra, serviva come ulteriore protezione sia per il Forte di Fenestrelle, sia per il Colle delle Finestre, oltre che a difesa delle rotabili militari di quota. Poteva ospitare una guarnigione di 2mila soldati ma, costruito nella tipica architettura del XIX secolo, divenne in pochi anni obsoleto a causa dell'ammodernamento delle armi da fuoco e utilizzato come magazzino e ricovero, per esser completamente abbandonato dopo la Seconda guerra mondiale. La struttura appare verso sinistra, abbastanza intatta e articolata ma non si deve entrare all'interno poiché pericolante.
Riposato un poco sui tavolini che si trovano appena dopo la fortezza, riprendiamo il cammino lungo la sterrata che si fa nuovamente più graduale e che attraversando un piacevole bosco ci porta in breve all'incrocio tra la strada che arriva dal Pian dell'Alpe con quella che sale al Colle delle Finestre, toccando la quota più elevata dell'intero percorso (2.000 m/slm). Prendiamo ora la via asfaltata in discesa verso sinistra e percorrendola del tutto, o usando le evidenti "tagliate" tra pascoli, scendiamo fino a passare davanti all'**Alpe Pintas** che funziona come alpeggio e punto di ristoro. Continuiamo sempre lungo la strada asfaltata attraversando così tutto il pianoro, ignoriamo un primo bivio che ci riporterebbe alla casa Don Bosco e al bivio seguente prendiamo a sinistra in discesa, evitando così di proseguire per la lunga strada dell'Assietta. Pochi passi e appena prima di un parcheggio andiamo ora a destra, arrivando così al piccolo ma suggestivo **lago delle Rane** e alla seconda **Big Bench** posta in prossimità del rifugio. Questa volta di colore verde intenso, guarda verso le cime dell'alta valle e ci ispira quasi un riposino, dato che ormai abbiamo quasi chiuso l'anello. Riprendendo la strada, raggiungiamo con una breve discesa il parcheggio iniziale terminando così una piacevole giornata.

L'iconico lago delle Rane. Nella pagina a fianco: **Uno dei punti di vista sulla diga di Pourrieres.**

Quarto itinerario
L'anello della diga di Pourrieres

Punto di partenza: *Pourrieres*
Punto di arrivo: *Pourrieres*
Lunghezza e dislivello: *3 km totali / 100 m totali*
Tempo necessario: *1 h totale*
Come: *percorso ad anello su selciate, sentieri, sterrate, asfalto*
Difficoltà: *molto facile*

Cominciamo dal parcheggio che si trova appena dopo **Pourrieres**, detto "del ciclista" perché usato soprattutto da cultori della due-ruote che vogliono affrontare le impervie salite del Colle dell'Assietta (1.420 m/slm). Ma noi questa volta ci regaliamo una passeggiata molto facile: attraversata la provinciale, ci incamminiamo per la stradina in salita che ci porta subito nel cuore della borgata. Le stradine sono poche ed è difficile perdersi; per ora ci teniamo in salita, così da raggiungere la parte alta del paese dove si trova il **vecchio forno** con il **lavatoio** e i tavolini di **un'area picnic** (1.430 m/slm). Tornati indietro scopriamo sagome di minacciosi soldati che campeggiano sugli angoli delle case, fresche fontane di pietra, dipinti e meridiane, scendendo fino a tornare di nuovo sulla provinciale, questa volta nei pressi del negozio di alimentari dove a qualsiasi ora si può mangiare un tagliere di affettati. Tenendo la sinistra lungo la provinciale arriviamo in via del Bacino che in discesa ci porta rapidamente al **lago di Pourrieres**, uno specchio azzurro che, soprattutto in autunno, si colora dei gialli intensi dei larici e delle betulle. Teniamo la destra, superando la vecchia casa di controllo e arrivando allo sbarramento che ci permette di raggiungere la riva opposta (1.400 m/slm). Ignoriamo la strada che costeggia proprio la riva del lago, poiché termina nel nulla, seguendo quella che procede in leggera salita. Pochi passi e teniamo la destra, ancora in salita, inoltrandoci in un fitto bosco di larici, fino a toccare il punto più alto dell'anello (1.460 m/slm). Qui i larici sono molto belli, rilassanti, e sono quelli da cui viene ricavato il liquore locale larice. Scendiamo e la sterrata ci porta sulle rive del **torrente Chisone**, a un bivio di più strade. Andando a sinistra, risalendo il corso d'acqua, si raggiungerebbe Fraisse, ma noi andiamo dritti e attraversiamo il torrente con l'ampio guado (1.405 m/slm) per poi prendere la sterrata a destra. Siamo in salita ma quasi non ce ne rendiamo conto, la strada procede sinuosa tra boschetti e radure e ci porta a un evidente bivio. Svoltiamo a sinistra, verso un altro bivio dove, questa volta, giriamo a destra e tra prati aperti prendiamo a salire in maniera un po' più decisa, tornando al nostro parcheggio iniziale.

Quinto itinerario
Rocca del Colle

Punto di partenza: *Fraisse*
Punto di arrivo: *Rocca del Colle*
Lunghezza e dislivello: *3,7 km solo andata / 650 m solo andata*
Tempo necessario: *2 h solo andata*
Come: *percorso andata e ritorno su sterrata, sentiero*
Difficoltà: *medio*

La partenza è non proprio a **Fraisse** ma lungo la provinciale mezzo chilometro dopo, all'altezza di una strada sterrata sulla destra presso cui si trovano spazi per parcheggiare (1455 m/slm). Prendiamo la sterrata e dopo pochi passi una sbarra blocca l'accesso alle vetture; procediamo e la salita si fa subito molto ripida e decisa, puntando inizialmente verso la bassa valle per poi curvare nettamente verso l'alta valle. Prendiamo rapidamente quota con alcuni tornanti, mentre lo sguardo si allarga sempre più verso l'alta valle con gli abitati di Pragelato e di Sestriere sullo sfondo. La salita ci porta a un ampio pianoro e a questo punto si fa finalmente più dolce, proseguendo con un tratto piacevole tra pascoli aperti fino a raggiungere un bivio (1.800 m/slm circa). Teniamo la destra e percorriamo ora un tratto del **Sentiero del Plaisentif**, dedicato al "formaggio delle viole". Il percorso, ora graduale seppur sempre in salita, si snoda come una balconata e ci fa superare gli edifici del **Colletto.** Ora dobbiamo prestare particolare attenzione: la pista più evidente prosegue dritta ma termina poco dopo, noi dobbiamo invece prendere il sentiero a sinistra (1.855 m/slm circa) che porta verso gli alberi. Piegando ora a destra si sale in maniera di nuovo più ripida tra la vegetazione e arriviamo a un colle a quota 2.035 m/slm. Seguendo l'evidente sentiero si scenderebbe in direzione del versante opposto alla salita, arrivando al vallone di Cerogne, citato nel secondo itinerario, ma noi prendiamo invece la traccia a destra segnata da un artigianale cartello giallo che con andamento decisamente più graduale ci porta a un secondo colletto. Da qui scendiamo brevemente per poi risalire su rocce, incuneandoci tra la cima vera e propria, con una croce e

Bucolico paesaggio prima di raggiungere Colletto. Nella pagina a fianco: **in cammino verso i laghi dell'Albergian.**

raggiungibile solo scalando l'ultimo tratto (da fare solo se si ha qualche nozione di arrampicata!) e un altro grande masso, per affacciarsi così verso la Val Chisone che si allunga davanti a noi, e il Vallone di Cerogne a sinistra. In questa zona furono effettuati nel 1983 scavi archeologici da parte del CeSMAP (Centro Studi e Museo d'Arte Preistorica di Pinerolo) e della Soprintendenza Archeologica del Piemonte, con l'appoggio logistico dell'Esercito Italiano. Venne portato alla luce un insediamento stagionale della Media Età del Bronzo (circa 1500 a.C.) con reperti litici, resti di vasellame e ossa. Pur essendo panoramico e suggestivo, **Rocca del Colle** non è il posto ideale per un picnic; meglio quindi scendere un poco e fermarsi sui placidi pascoli della borgata Colletto, prima di fare ritorno per la medesima strada dell'andata.

Sesto itinerario
Laghi dell'Albergian

Punto di partenza: *Laux*
Punto di arrivo: *Laghi dell'Albergian*
Lunghezza e dislivello: *7,5 km solo andata / 1100 m solo andata*
Tempo necessario: *4 h solo andata*
Come: *percorso ad anello su sterrata, sentiero*
Difficoltà: *impegnativo*

All'inizio della **borgata del Laux** (1.360 m/slm, fontane) prendiamo la sterrata sulla destra che ci porta all'area giochi (fontana). Proseguiamo oltre in salita, seguendo i bolli bianco/rossi e al primo bivio andiamo a destra (cartello) sempre su sterrata che con ampie curve ci fa prendere lentamente quota, in un paesaggio tranquillo che alterna zone assolate a tratti boscosi. Giunti ai primi pascoli superiamo alcuni ruderi per

Sentiero del Plaisentif, il “formaggio delle viole”

Toma di Plaisentif.

È un sentiero che collega vari alpeggi della zona, uniti dalla produzione di questo formaggio speciale dalla storia antica, già citato nel XVI secolo. Il Plaisentif presenta un aroma particolare dato dalla ricca fioritura dei pascoli tra giugno e luglio, unico periodo in cui viene prodotto. Le mucche che raggiungono i pascoli oltre i 1500 metri di quota a fine giugno trovano infatti un mondo fatto di fiori che costellano i campi, uno spettacolo per gli occhi ma anche per il palato e che influisce non poco sul sapore del latte che producono dopo essersene cibate. Il Plaisentif può essere commercializzato solo a partire dalla festa di Poggio Oddone, a Perosa Argentina, la terza domenica di settembre, e la sua produzione è regolamentata da uno stretto disciplinare con tome più piccole del solito, massimo 2,5 kg, che nascono solo da latte vaccino intero e crudo e devono stagionare 80 giorni nelle cantine tradizionali di pietra. Il risultato è un formaggio a pasta gialla dal sapore molto forte e aromatico di fiori, che si accompagna bene con il dolce miele di montagna. Possono fregiarsi del nome Plaisentif solo dopo un rigoroso controllo, in seguito al quale viene apposta su ogni forma una “P” con una viola stilizzata, seguita dal nome del produttore. La produzione è piuttosto limitata: non più di 5-6mila tome l’anno lavorate da una associazione di tredici malgari, su un territorio che va da Usseaux alla Val Troncea e fa parte del Paniere dei prodotti tipici della Provincia di Torino (www.prodottidelpaniere.it).

prendere a destra una mulattiera delimitata da un muretto di pietre a secco che ci porta alle ***bergerie* del Laux** (1.715 m/slm). Il sentiero, sempre con i segni bianchi/rossi, prosegue e passiamo nei pressi di una seconda fontana e proprio nel bel mezzo del seguente bosco incappiamo in curiose facce di legno che salutano cortesemente. Anche su alcune pietre una mano ormai sbiadita ha tracciato frasi, e quella che ci piace di più è senza dubbio quella che recita “chi troppo guarda il meteò passa il tempo al bistròt”. Un bivio ben indicato (1.960 m/slm) ci fa andare a destra, in salita più accentuata, e presto abbandoniamo la fitta vegetazione per camminare tra aperte praterie alpine, su un sentiero che diventa un piano inclinato diretto verso il Colle dell’Albergian. Dobbiamo prestare attenzione a un sentiero sulla sinistra segnalato da un piccolo cartello (2.225 m/slm circa) perché bisogna scendere verso il rio per attraversarlo, e quindi risalire sul versante opposto in direzione dei resti di una ex caserma. Passiamo proprio accanto all’edifico (pericolante: non si deve entrare!) e poco dopo, seguendo vaghe tracce, eccoci superare un piccolo dosso e davanti ai nostri occhi appare l’austero e suggestivo **lago dell’Albergian** (2.360 m/slm) adagiato in una conca erbosa punteggiata da massi. Un luogo evocativo dove fermarsi tranquillamente qualche tempo, prima di ripercorrere la via fatta all’andata.

› Cinque borgate di Usseaux ‹

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

ITINERARI

Fenestrelle e il gigante di pietra

Vista sul forte di Fenestrelle.

"La muraglia cinese d'Italia": così viene definito il meraviglioso forte di Fenestrelle, comune adiacente a Usseaux. Fin dall'antichità la valle ha rappresentato un'importante via di comunicazione tra Torino e la Francia. Via di comunicazione per i commerci ma soprattutto per i numerosi eserciti che hanno attraversato più volte queste zone, preferite proprio per la posizione leggermente defilata. Fino al XVII secolo queste erano dunque terre di frontiera e molte sono state le fortificazioni costruite, rinnovate, distrutte, ricostruite e così via, ora dai francesi, ora dai Savoia, in un continuo spostarsi della linea di confine.
"Ma già di lontano avevamo visto uno dei più straordinari edifizi che possa aver mai immaginato un pittore di paesaggi fantastici: una sorta di gradinata titanica (...), che dalla cima d'un monte alto quasi duemila metri vien giù fin nella valle (...). Una cosa strana, grande, bella davvero. Era la fortezza di Fenestrelle". Così scriveva nel 1884 Edmondo De Amicis nel suo *Alle porte d'Italia*. Lo scrittore dovette vederla ancora viva e affollata mentre oggi il forte presenta muri sbrecciati e occhiaie vuote di finestre, ma rimane in grado di impressionare fortemente il visitatore che, come De Amicis, se lo ritrova quasi all'improvviso davanti. Si tratta, infatti, di un complesso di fortificazioni disposte a più altitudini lungo la medesima dorsale, ma la cosa che le rende uniche è il sistema di comunicazione tra loro: la scala coperta più lunga d'Europa con quasi 4000 gradini (3996, per chi vuol essere preciso) che superano oltre 600 metri di dislivello!
Iniziato nel 1727 sotto il regno Sabaudo, fu terminato circa alla fine del secolo seguente. Operativo prima di essere ultimato, la sua imponenza e potenza fecero sì che non vi si svolsero mai battaglie. Infatti, le truppe francesi che tentarono l'invasione del Piemonte nella seconda metà del Settecento preferirono passare lungo le alture dell'Assietta, a 2.500 m/slm (dove, tra l'altro, vennero fermate dalla truppe piemontesi nello storico scontro della battaglia dell'Assietta e da cui sembrerebbe derivare il soprannome di *bogia nen,* "non muoverti" dei piemontesi). Per ironia della sorte, da quando fu terminato iniziò il declino del forte, in parte per lo spostamento della linea difensiva più in alta quota, in

parte per il rapido progresso tecnico che permise la costruzione di fortezze in caverna con il calcestruzzo rendendolo, di fatto obsoleto. La sua vita proseguì come caserma, ma anche come prigione di stato. Leggenda vuole che il suo prigioniero più illustre fu la misteriosa Maschera di Ferro, rievocata nella manifestazione storica che si svolge a Pinerolo ogni prima domenica di ottobre. Se corrisponde al vero non si sa; di certo dal 1809 al 1813 vi fu imprigionato, per volere di Napoleone, il cardinal Pacca, Nunzio Apostolico e poi Segretario di Stato, che pubblicò nel 1830 l'opera *Memorie storiche del ministero de' due viaggi in Francia e della prigionia nel forte S. Carlo in Fenestrelle* in cui si lamentava del freddo feroce e dell'umidità della cella, menzionando i tristi ululati dei lupi che giungevano dai boschi attorno. All'interno del Palazzo degli Ufficiali si trova ricostruita la sua stanza dove si nota come già fosse un privilegiato, avendo a disposizione un caminetto privato…
Diventato poi centro logistico, fu disarmato nel 1915 e completamente abbandonato dopo la Seconda guerra mondiale. Da questo momento cominciò l'incuria più totale e il forte subì vandalismi e asportazione. Il degrado terminò alla fine degli anni Novanta quando intervenne in modo deciso la Pro Loco e in seguito il Comitato del "Progetto San Carlo-Forte di Fenestrelle onlus". È l'inizio della rinascita: vengono fatti restauri più consistenti, si apre un bar-ristorante, si organizzano visite guidate e spettacoli serali.
Per maggiori informazioni: www.fortedifenestrelle.it

Il complesso fortificato Delle Valli, forte di Fenestrelle.

Il complesso fortificato San Carlo, forte di Fenestrelle.

DURATA 3-5 giorni
PREZZO 300-500 € mezza pensione (stima per 5 giorni)
QUANDO tutto l'anno

Come arrivare

In auto: autostrada A55 Torino-Pinerolo, al suo termine si prosegue per la provinciale SP23 del Colle del Sestriere fino a Fenestrelle (85 km). **In treno**: Servizio ferroviario metropolitano, www.sfmtorino.it, e Trenitalia, www.trenitalia.it, linea Torino-Pinerolo, stazione di Pinerolo (4,60 €), da qui autobus. **In bus**: compagnia Arriva, www.torino.arriva.it, linee 275 e 282 Torino-Pinerolo-Sestriere, fermata Fenestrelle (da Torino 2h15, 7 € - da Pinerolo 1h, 4,60 €).

Dove dormire/mangiare

Albergo diffuso e Trattoria La Placette, via della Chiesa 5, Usseaux, tel. 3493701722 / 012183073, www.laplacette.it, albergo diffuso che sfrutta edifici già esistenti riadattati e ristrutturati, proponendo un'esperienza di vita del paese senza far mancare i servizi di un albergo. Sono disponibili camere o appartamenti completamente indipendenti nel cuore della borgata e una piccola Spa. L'omonima trattoria situata in una tavernetta con soffitto a volte propone menù tipici di montagna con materie prime locali di qualità, come gli gnocchi di patate locali con fonduta e il Plaisentif. *Albergo ristorante Lago del Laux*, via al Lago 7, Usseaux–borgata Laux, tel. 012183944, www.hotellaux.it, casa di villeggiatura del 1934 distrutta durante la guerra e totalmente ricostruita come albergo nel 1984, mette a disposizione sette camere arredate in romantico stile alpino e alcuni residence nella tranquillità delle rive di un lago alpino. Il ristorante propone in un ambiente tradizionale riscaldato da un caminetto, con uno degli scorci più fotografati della valle, specialità piemontesi e occitane come le *calhiette*, sorta di polpette a base di patate di montagna, porri, salame, lardo, farina e uova, servite con burro fuso e parmigiano. Gestisce anche la vicina area camper con 60 piazzole (corrente elettrica, carico e scarico acque, area coperta con tavolini e barbecue). *B&B La Maison*, via Grand Serin 1, Usseaux-borgata Balboutet, tel. 3400741419, @lamaisonbalboutet, piccolo e accogliente B&B immerso nella natura, ottime colazioni. *Rifugio Locanda Lago delle rane*, Usseaux-località Pian dell'Alpe, tel. 3470243213, www.lagodellerane.it, a quota 2000 metri di altitudine, rifugio con tre camere doppie vista valle e cucina casalinga con menu degustazione a base di prodotti locali. *Rifugio Escursionistico Pian dell'Alpe*, Usseaux-località Pian dell'Alpe, tel. 3347790444, www.rifugiopiandellalpe.wixsite.com, ai duemila metri del Pian dell'Alpe rifugio con tre camere e ristorante. *Campeggio Magic Forest*, strada comunale dell'Inverso 1, Usseaux-borgata Fraisse, tel. 3475368341, www.campingmagicforest.com, campeggio immerso nella natura della Val Chisone. *Trattoria Edelweiss*, via Parco Orsiera 1, Usseaux-località Balboutet, tel. 3470509676 / 3293939603, www.trattoria-edelweiss.business.site, cucina casalinga con tipici piatti occitani come *calhiette*, fonduta, bagna cauda, a base di patate, funghi, selvaggina e altri prodotti delle montagne. *Punto ristoro Alpe Pintas*, Usseaux-località Pian dell'Alpe, tel. 3331827944, @bergerialpepintas, punto ristoro ai duemila metri del Pian dell'Alpe, aperto solo in estate, vendita diretta dei formaggi prodotti in loco. Gestisce anche il campeggio posto nel pianoro del Pian dell'Alpe. *Dal Dahu*, via Fenestrelle 9, Usseaux, tel. 3294236104, @Dal-Dahu, merenderia e stuzzicheria in casa tradizionale nel centro di Usseaux, propone colazione turistica al mattino, taglieri, panini e insalatone per un pranzo veloce, cena solo su prenotazione. *Agriturismo Dal Baffo*, via Parco Orsiera 2, Usseaux-borgata Balboutet, tel. 3345791624, @Agriturismo-dal-baffo-Balboutet, azienda agricola con produzione e vendita diretta del formaggio prodotto in loco e cucina tipica casalinga; da giugno a settembre l'azienda agricola si sposta a Margheria dell'Assietta.

Cosa vedere

Forte di Fenestrelle, strada al Forte 1, Fenestrelle, tel. 012183600, www.fortedifenestrelle.it, visita guidata La passeggiata Reale (taglio netta-

mente escursionistico, dopo la visita al Forte San Carlo percorre per intero la Scala Reale, all'aperto, esplorando i punti più caratteristici della Scala Coperta, visita le ridotte Santa Barbara, Porte e Ospedale per terminare al Forte delle Valli, prima di ridiscendere lungo la boscosa Strada dei Cannoni): partenza ore 9, rientro nel tardo pomeriggio, durata 7 ore, intero 15 €; visita guidata Dentro le mura (visita del Forte San Carlo, un tratto della Scala Coperta per visitare le casematte e le ridotte, fino a raggiungere la panoramica Garitta del Diavolo): partenza ore 10 e ore 15, durata 3 ore, intero 10 €; visita guidata alla Scoperta del San Carlo (vista per intero il Forte San Carlo): partenza ore 10 e ore 15, durata 1 ora, intero 5 €; Mostra Collezione del Governatore (esposizione di circa trecento animali impagliati): 2 €; visita autoguidata Sui passi del de Amicis (la storia della fortezza percorrendo un breve tratto della Scala Coperta): durata 40 minuti, intero 3 € senza riduzioni.

Cosa mangiare/comprare

Digestivo Larice: Paolo Cavallo è l'ideatore di questo straordinario digestivo che affonda le sue radici in un'antica tradizione recuperata e reinventata dopo aver rischiato di perdersi del tutto. La rinascita di questo liquore è assai recente: la prima vera produzione risale al 2015 con l'imbottigliamento di sole 987 bottiglie. Strettamente legato alla valle, viene prodotto estraendo dagli alberi di larice, rigorosamente a mano, la linfa elaborata e la resina. L'operazione viene svolta una sola volta l'anno in estate. Con un tradizionale metodo di infusione a freddo le materie prime subiscono una lunga e laboriosa lavorazione trasformandosi in un digestivo unico, di grandissima qualità. Anche le bottiglie sono prodotti unici, rivestite da un sottile foglio di legno di larice, una diversa dall'altra e con tappo rigorosamente in legno. Per scoprire dove è possibile acquistarla: www.digestivolarice.it.

Il *gofri*: da piatto tradizionale che probabilmente sostituiva il pane, il *gofri* ha ritrovato recentemente nuova vita diventando un elemento immancabile, soprattutto nelle feste. A base di ingredienti semplici, come acqua, farina e lievito, i *gofri* vengono cotti in appositi strumenti di ghisa che danno loro un caratteristico aspetto quadrettato e si presentano come una cialda sottile e croccante. Da gustare sia salata con formaggio, affettati e salame, sia dolce con marmellate, miele e cioccolata.

Azienda Agricola Canton Ettore, Usseaux, SP171 di Usseaux; tel. 3474656571 (da giugno a settembre a Pian dell'Alpe), produzione e vendita formaggi; *Azienda Agricola Canton Mario*, via della Chiesa, Usseaux, tel. 3343199650, produzione e vendita formaggi; *Falegnameria D.E. ART.,* via Nazionale, Usseaux-borgata Fraisse, tel. 3479702810, www.deartarredi.it, arredamento tradizionale e moderno in legno anche su misura.

Digestivo Larice.

I gofri della Val Chisone.

Informazioni utili

Sito turistico ufficiale di Usseaux, www.scoprireusseaux.it; sito turistico ufficiale di Torino e provincia www.turismotorino.org.

Luce d'Irlanda

Testo di Claudio Vismara
Foto di Claudio Vismara e Marco Ghezzi

Il Valentia Island Lighthouse, il faro portuale più occidentale d'Irlanda.

Gli spettacolari cieli d'Irlanda seguendo la magia della luce dei fari: un itinerario nel sud del paese alla scoperta di incantevoli paesaggi dove la natura incontra l'uomo

Isola magica, terra coinvolgente che trascina i suoi visitatori in una serie infinita di emozioni. Dici Irlanda e subito pensi al suo cielo, così mutevole e affascinante, un cielo a cui la cantante Fiorella Mannoia ha dedicato una splendida canzone, scritta dal bravo Massimo Bubola. Le sue parole fanno immergere direttamente nella realtà:

"Il cielo d'Irlanda è un oceano di nuvole e luce
Il cielo d'Irlanda è un tappeto che corre veloce
Il cielo d'Irlanda ha i tuoi occhi se guardi lassù
Ti annega di verde e ti copre di blu
Ti copre di verde e ti annega di blu."

Dici Irlanda e pensi al colore verde, il verde delle infinite praterie costellate dalle immancabili e preziose pecore, il verde del Leprechaun, il simpatico gnomo che anima il piccolo popolo della mitologia irlandese. Verde, come l'inconfondibile e amato simbolo del Paese, il trifoglio che identifica un intero popolo, legato al patrono d'Irlanda San Patrizio che lo adoperò intorno al V secolo per diffondere tra gli irlandesi il concetto cristiano della Trinità. Poi il blu, intenso come le acque dell'Atlantico, le scogliere del Kerry, le sue isole, la sua atmosfera Irish in tutto e per tutto, la fierezza della cultura gaelica. In un'isola con lunghe coste frastagliate e un mare spesso impetuoso in cui si nascondono pericoli a ogni miglio, la presenza dei **fari** è una costante del territorio. Il faro, una costruzione affascinante, lo si trova nei posti più impensabili: solitario, abbarbicato su scogliere, lì pronto a vigilare e farsi vedere, con la sua forma slanciata, possente, e con quel fascio di luce che ha fatto la storia del mare e dei suoi naviganti. È un elemento tipico del paesaggio irlandese: ve ne sono oltre settanta considerando i principali, e nonostante l'introduzione di nuove tecnologie nelle navigazioni, risultano ancora indispensabili, tanto che la maggior parte sono tuttora in funzione. Non solo, questo patrimonio è stato rivalutato, giustamente, anche in chiave turistica: alcuni possono essere visitati e addirittura sono attrezzati per il pernottamento. È semplicemente fantastico vederli da vicino, scoprirli, salire le loro strette scale: una piccola fatica ripagata dalle viste mozzafiato che si godono in cima, dove lo sguardo si perde all'orizzonte

verso il mare e si inizia a fantasticare sulle antiche rotte… In questo tour nelle province di Leinster e Munster, nel cuore dell'**Irlanda meridionale**, andremo a scoprire alcuni tra i fari più interessanti e particolari del Paese, inseriti in contesti incantevoli.

Da Dublino al faro ottagonale di Wicklow Head

Il primo faro che si incontra lungo il percorso dista poco meno di due ore da Dublino, nella contea di Wicklow. Con la sua singolare forma ottagonale, presidia la costa dal lontano 1781. **Wicklow Head Lighthouse** si trova in un tratto di costa spesso sottovalutato, inserito in uno spettacolare panorama circondato di campi con gialli cespugli di ginestra spinosa. Pochi anni dopo la sua costruzione, un violento fulmine colpì la torre distruggendone l'interno ma grazie alle sue spesse pareti in pietra, la struttura resistette e ancora oggi può essere ammirata e utilizzata per il pernottamento. All'interno troviamo sei piani ottagonali arredati in stile nautico, dove oggi è possibile soggiornare grazie all'**Irish Landmark Trust**, ente non-profit dedito alla conservazione degli edifici storici. Dormire al Wicklow Head Lighthouse è un'esperienza indimenticabile, con viste mozzafiato sul mare turbolento, cieli stellati e un palpabile senso della storia. Il faro è anche un ottimo punto di partenza per visitare gli interessanti siti di Glendalough, Avoca e le montagne di Wicklow.

Una delle camere ottogonali del Wicklow Head Lighthouse. In alto: **il Wicklow Head Lighthouse, costruito nel 1781.** Nella pagina a fianco: **verdi colline, pecore al pascolo e scogliere scenografiche lungo la Kenmare Road.**

Il faro dei monaci: Hook Head Lighthouse

Per raggiungere l'**Hook Head Lighthouse** si può seguire la costa passando per la cittadina di Wexford: da qui, attraversando il classico paesaggio delle campagne irlandesi, è consigliata una sosta alle suggestive rovine di **Tintern Abbey**. L'abbazia è indubbiamente un suggestivo pezzo della ricca storia monastica irlandese. Leggenda vuole che fu fondata intorno al 1200 per volere del conte di Pembroke: durante una violenta tempesta in mare in cui rischiò la vita, giurò di fondare un'abbazia se avesse raggiunto vivo la terraferma. Fu abitata da monaci cistercensi provenienti dal Galles, oggi si possono vedere i resti della navata, del presbiterio, della torre, della cappella e del chiostro, il tutto inserito in un contesto bucolico, avvolto da un alone di mistero a rendere ancora più affascinante la visita.

Si raggiunge ora, attraversando la piatta penisola di Hook, il faro che porta il suo nome, un luogo dove già nel V secolo d.C. si insediò una comunità di monaci che fondò un monastero e, secondo la tradizione, nell'810 costruì una torre su cui veniva acceso un fuoco per aiutare i naviganti. Nel 1172 un nobile normanno eresse un faro, esattamente nello stesso punto dell'antica torre, incaricando sempre i monaci a mantenere acceso il fuoco. E così avvenne fino al '600; successivi eventi politici fecero sì che nessuno si occupò di Hook Head con la conseguenza che aumentarono i naufragi in quella zona, tanto che sotto il regno di Carlo II, dopo diverse petizioni il Re diede ordine di costruire nuovi fari lungo le coste irlandesi e di riaccendere il faro di Hook Head. Nel tempo subì diversi interventi e ammodernamenti, fino ad arrivare ai 36 metri di altezza attuali, mentre l'elettricità arrivò solo nel 1972, consentendo alla lanterna di emettere un fascio di luce bianca ogni tre secondi, con una portata di 23 miglia.

La sua forma è un po' tozza ma la sua storia è decisamente affascinante; in origine la colorazione era con tre bande rosse, mentre dal 1933 passò all'attuale bianca con due bande nere.

Venticinque chilometri spettacolari

Nella contea **Waterford** si percorre una delle strade costiere più belle, non solo dell'itinerario ma anche a livello mondiale:

L'Hook Head Lighthouse, il faro dei monaci. Nella pagina a fianco: **il colorato centro di Cobh.**

stiamo parlando della **Copper Coast European Geopark**. Lunga venticinque chilometri, inizia da **Tramore**, località di soggiorno di epoca vittoriana, e termina a **Stradbally**: questo breve tratto riserva tesori quali spettacolari scogliere, insenature, faraglioni e splendidi panorami. Prende il nome dalle miniere di rame che un tempo punteggiavano la zona e con la sua area geologica è oggi Global Geopark Unesco (www.coppercoastgeopark.com)

Il mitico whiskey e la Titanic Experience

Un'esperienza interessante lungo il percorso la si può vivere a **Midleton**, alla **distilleria di whiskey Old Jameson**: l'iconico distillato irlandese svela qui tutti i suoi segreti di produzione. Dopo aver sorseggiato "l'acqua della vita", proseguiamo verso **Cobh**, dove ci attende un viaggio nel passato, legato a un glorioso e tragico evento: nell'ex biglietteria della White Star Line si trova la **Titanic Experience**, con mostre interattive sul Titanic e il suo affondamento. Cobh sorge su di un isolotto posto alla foce del fiume Lee, davanti alla città di Cork, ma è collegata alla terraferma da una serie di ponti. Qui 123 persone si imbarcarono per la via del Nuovo Mondo, la maggior parte passeggeri di terza classe alla ricerca di una nuova e migliore vita: l'11 aprile 1912, il Titanic lasciò Cobh, salpando inconsapevolmente verso la tragica fine del suo viaggio. Attraverso uno schermo tattile interattivo e immagini olografiche, si scopre il contesto dell'emigrazione irlandese nel 1912; le minuziose ricostruzioni degli interni rendono l'esperienza coinvolgente, fino a ripercorrere gli eventi che hanno portato al disastro. La mostra si conclude con le riprese del fondale marino in cui riposa il Titanic. L'emozionante tuffo nel passato termina affacciandosi sui resti dell'originario pontile d'imbarco. Altro capitolo nero nella storia di Cobh si rivive con il monumento di fronte al Titanic Experience, dedicato alle vittime dell'affondamento del transatlantico britannico Lusitania nel 1915 a seguito di un attacco tedesco durante la Prima guerra mondiale.

Il whiskey irlandese, “acqua della vita”

Old Midleton Distillery.

Old Midleton Distillery.

Old Midleton Distillery.

Si scrive con una “e” in più rispetto alla nota dicitura di whisky, ma non è sicuramente questa l’unica differenza con la produzione scozzese e di altre parti nel mondo. L’Irish Whiskey è un’invenzione distillatoria di alcuni monaci nel ‘600. Battezzata “acqua della vita” in gaelico, la bevanda ha come principali ingredienti l’acqua pura e l’orzo. La particolarità del whiskey irlandese è la tripla distillazione, in alcuni casi si arriva fino a cinque, e l’utilizzo di un alambicco dalla forma particolare, chiamato “Irish Pot Still”. Questo processo garantisce un gusto più puro e morbido al palato, facendolo risultare più dolce rispetto al più secco whisky scozzese, che viene invece distillato soltanto due volte. Inoltre l’essiccatura dell’orzo si svolge in fornaci di rame chiuse e non aperte, impedendo al liquido di acquisire l’aroma del fumo a differenza dello scozzese. La tradizione produttiva è davvero rilevante in Irlanda e le distillerie aprono le porte ai visitatori, orgogliose di far conoscere antichi impianti e tecniche moderne. La **Jameson Distillery** a Midleton, produttrice del Jameson Whiskey, consente un’interessante visita alla distilleria per approfondire e conoscere i processi di distillazione, con l’opportunità di assaporare diversi preparati invecchiati, di capire come cambia il colore e comprendere le differenze tra le diverse bottiglie commercializzate. Azienda nata nel 1780, deve il suo successo alla ricetta del grande maestro John Jameson, che nella tripla distillazione è riuscito a trovare il giusto equilibrio aromatico.

Il faro di Galley, uno dei più potenti al mondo

La "navigazione" prosegue lungo la costa meridionale e l'avvicinamento al suggestivo **faro di Galley** avviene nelle più temibili condizioni metereologiche: una tremenda nebbia avvolge tutto, creando un'atmosfera quasi surreale, se non fosse che in Irlanda è una condizione possibile e non infrequente. Possiamo solo immaginare a fine Ottocento, periodo in cui entrò in funzione il Galley Head Lighthouse, quale aiuto poté fornire ai naviganti, considerando anche che fu il più potente faro al mondo per molti anni. Dall'alto della scogliera del promontorio, dove sorge il magico faro, è possibile soggiornare nelle due case del custode, godendo di incredibili viste sulla costa frastagliata con le onde del mare che vi scaricano tutta la propria energia.

La Mizen Head Signal Station

La prossima tappa in realtà non è un vero e proprio faro ma una stazione radio, arroccata sul bordo dell'Atlantico nord-orientale: **la Mizen Head Signal Station**. Il Mizen Head è uno dei promontori più scenografici della costa atlantica dell'Irlanda, un luogo significativo per la navigazione e le comunicazioni transatlantiche: per molti emigranti irlandesi è stato l'ultimo scorcio della propria terra, mentre partivano per una vita nel Nuovo Mondo. Interessanti deviazioni prima di raggiungere il Mizen Head Visitor Center sono quelle che conducono ad alcune delle spiagge più affascinanti dell'isola, come la **Barley Cove**, la **Lackenakea Bay** e la **Killaney Bay**. Immersi nella natura tra terra e mare, abbagliati dalla vista di tanta bellezza, la visita al Mizen Head Signal Station è un susseguirsi di emozioni: seguendo a piedi il panoramico sentiero a strapiombo sulla scogliera, si attraversa un magnifico e ardito ponte ad arco, con una vista da togliere il fiato, dove poter osservare foche, sule e gracchi nell'acqua blu profonda sottostante. Vi trovate anche in uno dei posti migliori al mondo per vedere balenottere minori, megattere e delfini. Giunti alla stazione si visitano gli alloggi dei custodi nell'ex Irish Lights Signal Station, le sale macchine con la storica **sala radio Marconi**: in questa zona a inizio '900, il nostro connazionale intraprese importanti lavori nel tentativo, poi riuscito, di stabilire collegamenti telegrafici transatlantici.

L'affascinante promontorio Mizen Head. In alto: **il Galey Head Lighthouse.**

Lungo la Wild Atlantic Way

Da alcuni chilometri stiamo percorrendo la **Wild Atlantic Way**, un itinerario costiero che parte a nord da Malin Head nel Donegal e arriva a sud nella contea di Cork a Kinsale. Uno scenografico percorso, molto ben segnalato con tanto di deviazioni indicate per andare a scoprire le bellezze della costa ovest del Paese: 2500 km di strade immerse nei più classici e fantastici paesaggi irlandesi. Si prosegue verso **Bantry**, graziosa località al centro dell'omonima baia, dedicata alla coltivazione dei mitili e dove sorge anche la storica **Bantry House**, dimora della famiglia White, una villa neo-classica con ampio parco, situata in posizione dominante sull'intera baia.

Oggi è un esclusivo B&B con splendido giardino, in parte visitabile. Se avete tempo a disposizione, consigliamo di raggiungere **Kenmare** seguendo la **penisola di Beara**: un luogo di rara bellezza, di norma trascurato dai classici percorsi turistici, motivo in più per immergersi completamente nei suoi paesaggi incontaminati. La via risulta un po' stretta e non sempre agevole incrociando altri veicoli, ma guidare per queste stradine solitarie è una sensazione che lascia un ricordo indelebile. In alternativa si può percorrere la **Kenmare Road** e giungere direttamente alla località posizionata sul mitico **Ring of Kerry**. Un itinerario di circa duecento chilometri in mezzo a dolci colline verdi e laghi scintillanti, con le immancabili pecore e mucche al pascolo nei campi contornati di fiori, spiagge dorate e incontaminate che si alternano a scenografiche scogliere.

La Skellig Ring da Waterville a Portmagge

Arriviamo nella graziosa cittadina di **Waterville**, località scelta anche da Charlie Chaplin e famiglia come luogo di villeggiatura (in sua memoria si trova una statua di bronzo sulla passeggiata a mare). Nell'800 i collegamenti telegrafici fra il Nord America e l'Europa avvenivano con un cavo transatlantico: questo borgo era il punto di arrivo. Nella stazione, poi, i messaggi venivano raccolti e smistati. Gli addetti ovviamente alternavano turni di lavoro a turni di riposo e di svago: già, ma come svagarsi in mezzo al nulla? Così nel 1889 fu creato un campo da golf a 9 buche, di cui circa settanta anni dopo, quando il telegrafo oramai era dismesso, si innamorò un americano

La verde Valentia Island e il suo faro. Nella pagina a fianco, in alto: **un gabbiano veglia sul simbolo della Wild Atlantic Way.** In basso: **la cittadina di Portmagee.**

di origini irlandesi, John A. Mulcahy, che lo comprò e lo ingrandì portandolo a 18: oggi è uno dei campi da golf più spettacolari del mondo. Seguendo la stretta e tortuosa **Skellig Ring** si raggiunge la prossima meta: il piccolo borgo marinaro di **Portmagee**. Il nome si deve a uno dei più noti e leggendari contrabbandieri del XVIII secolo, il capitano Theobald Magee, che dopo una vita al servizio della marina si dedicò all'attività del contrabbando, commerciando in particolare tessuti, tabacco e tè. Da questa località ci si imbarca per la visita a un vero gioiello della natura: l'**isola di Skellig**, isolata, selvaggia, disabitata, assolutamente da vedere. Considerato che parte dell'economia è basata sulla pesca, è consigliata una degustazione di ottimo astice in uno dei ristoranti che si affacciano sul mare di fronte all'isola di Valentia.

Valentia Island Lighthouse, il più occidentale d'Irlanda

Su di uno sperone di roccia all'ingresso del porto dell'**isola di Valentia**, collegata da un ponte a Portmagee, si trova l'ultimo faro del nostro percorso. Il **Valentia Island Lighthouse** è il faro portuale più occidentale d'Irlanda e da qui, meteo permettendo, si possono osservare spettacolari tramonti sull'oceano Atlantico. Situato in una delle zone più panoramiche dell'isola, vicino al faro è possibile vedere i resti del forte di artiglieria del XVII secolo. La prima accensione avvenne nel 1841, e ancora oggi la luce che si riflette dai suoi quindici metri è un prezioso aiuto per la navigazione. Il sole che tarda a calare a queste latitudini regala colori e luci difficili da dimenticare, come il suono del mare che si infrange sulle rocce. Autentica poesia.

Cucina irlandese, tra sapori tradizionali e moderni

Piatto tipico con aragosta.

Persino per il palato raffinato degli italiani, una vacanza in Irlanda non comporta grossi sacrifici a tavola, anzi! Certo, alcuni ingredienti e abbinamenti sono giustamente sconosciuti al nostro gusto, ma l'alta qualità delle materie prime del territorio sono una garanzia per la realizzazione di piatti squisiti, senza dimenticare le bevande notoriamente eccelse quali **birra, sidro** e **wiskey**. L'Irlanda è sicuramente una delle destinazioni gastronomiche più interessanti d'Europa, una cucina che spazia dalla terra al mare: pesce fresco, sia di mare sia di fiume, carne di manzo e di pecora, formaggi. Viaggiando nel paese, si intuisce subito che l'ambiente in cui pascolano mucche e pecore allo stato semi brado è indice di qualità; una tipologia di allevamento a garanzia di carni di pregio, così come le limpide acque interne, in cui si pescano eccezionali salmoni selvatici. Che si tratti di chef stellati o di cuochi animati da una profonda passione per la cucina del territorio, potremo gustare piatti in cui gli ingredienti irlandesi saranno pienamente esaltati. Il gusto della tradizione si ritrova subito al mattino nella colazione ***Full Irish breakfast***, composta da Black pudding, una specie di salsiccia molto scura fatta di vari ingredienti, tra cui uno dei principali è il sangue di maiale, l'immancabile bacon, salsicce, pomodori e funghi passati in padella, il tutto accompagnato da squisito pane nero. Un piatto che non può mancare, sia che si tratti di pranzo o cena, è la zuppa. Di solito preparate con verdure miste, ma anche con carne o pesce, la ***soup of the day*** è una goduria, specie nelle giornate umide, ventose o piovose. Quando si parla di pesce irlandese, stiamo citando uno dei migliori al mondo! Le coste sono ricche di molluschi e le acque regalano **aragoste** di altissima qualità. Uno snack sfizioso? Ostriche, soda bread imburrato e Guinness! In cucina viene utilizzato sia pesce fresco sia affumicato; largamente impiegati sono i filetti di merluzzo, salmone, *haddock* e sgombri. Nelle ***fish pie*** il pesce viene coperto dalla *potato crust*, una crosta di patate lessate, schiacciate e condite con burro. Passando alla carne, l'***Irish stew*****,** probabilmente il piatto più conosciuto della cucina locale, è uno spezzatino di montone con patate e cipolle. Altra tipicità irlandese è il **manzo stufato nella Guinness** con l'immancabile contorno di patate. Arrivate solo nel '500, le patate sono entrate di prepotenza nella tradizione culinaria grazie alle loro peculiarità di ortaggio nutriente e rustico: tuberi bolliti e conditi con il burro rappresentano l'essenza culinaria locale, come purè con aggiunte di verdure, burro o panna. Altra delizia inaspettata sono i **formaggi**: cremosi, freschi e stagionati. Tra i più noti e particolari citiamo il **Cashel Blue**, prodotto nella cittadina di Cashel dove si trova la famosa Rocca: è un formaggio cremoso e delicato, leggermente salato e piccante. Il **Milleens** proviene dalla penisola di Beara, nella contea di Cork, viene prodotto con latte di mucca non pastorizzato e caglio vegetale, ha crosta morbida e un sapore delicato con una punta di acidità tipica dei formaggi dei monaci trappisti. Anche il **Durrus** viene prodotto a Cork, con latte crudo, ha un sapore burroso e delicato quando è giovane, più salato invece quando è stagionato. Perfetto da abbinare con pere e pane tostato. Il **Corlegg**, dalla contea di Cavan, è invece un formaggio caprino a pasta dura, si prepara con caglio vegetale le cui forme dopo la maturazione vengono lavate in acqua di mare. Infine un formaggio dal retrogusto deciso, il **Cooleeney**, prodotto a Tipperary usando latte non pastorizzato: si presenta morbido, dal colore bianco e dalla scorza delicata, stagionato a stampo. Per concludere i dolci: la **cheesecake**, da quella più classica alle fragole a quelle decorate per occasioni speciali; il **brownie**, tipico anglosassone e presente nella pasticceria locale, a volte con aggiunta di crema di whiskey; l'**Irish Chocolate Cake**, spettacolare torta al cioccolato con crema di liquore; innumerevoli versioni di **pudding**; e l'**apple pie**, tradizionale torta di mele.

Le isole Skelling e i resti del monastero, a picco sul mare.

Le isole Skelling

Al largo delle coste del Kerry, nel bel mezzo dell'oceano Atlantico, sorgono le due **isole Skellig**, meta imperdibile per le sue vicende storiche e per l'incredibile natura che qui regna sovrana. Si raggiungono in circa due ore imbarcandosi generalmente da Portmagee, nel periodo da maggio a ottobre, e quando ovviamente le condizioni del mare lo consentono. Navigando verso le isole gli incontri con i delfini sono una piacevole consuetudine, mentre in prossimità della costa si viene accolti dalle foche, pigramente stese sulle rocce. Le isole sono dimora di numerose specie di uccelli marini, che possono riprodursi in libertà e senza grossi rischi, visto che il mare e le coste rocciose le proteggono dai predatori. Sulla **Great Skelling**, la più grande delle due e detta anche **Skelling Michael**, sono presenti grandi colonie di simpaticissime pulcinelle di mare, mentre la **Little Skellig**, la più piccola e la prima che si incontra, vanta un enorme patrimonio ornitologico con la seconda più grande colonia di sule al mondo. Oggi l'uomo è solo un ospite temporaneo, ma un tempo furono abitate dai monaci che vi si insediarono tra il VI e il XII, devoti all'Arcangelo Michele, patrono dei luoghi alti. Sono ancora visibili dopo mille anni i sorprendenti ruderi del monastero, comprese alcune singolari capanne ad alveare e due chiese: sorgono a 200 metri sul livello del mare e si raggiungono tramite una singolare scala scavata nella roccia con oltre seicento scalini. Questo luogo che si staglia nel blu del mare, in una forma quasi irreale, è sito patrimonio mondiale dell'UNESCO. Che sia un posto speciale è indubbio, e infatti gli autori di *Star Wars* per l'episodio VII *The Force Awakens* scelsero questa location per girare le immagini, in particolare Skellig Micheal, che si vede chiaramente alla fine del film. Le riprese si sono svolte nuovamente nel 2015 per il secondo episodio della trilogia di *Star Wars* Episodio VIII *Gli ultimi Jedi*, uscito a dicembre 2017.

› Costa del Sud ‹

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

ITINERARI

DURATA 5-7 giorni
PREZZO 400-600 € pernottando nei B&B; 400-700 € per 2 notti nei fari mezza pensione
QUANDO da aprile a ottobre

Come arrivare

In aereo: i voli diretti per Dublino vengono effettuati dalle compagnie aeree Aer Lingus e Ryanair partendo dagli aeroporti di Alghero, Bari, Bologna, Brindisi, Cagliari, Genova, Milano, Napoli, Olbia, Palermo, Pisa, Roma, Torino, Trieste, Venezia e Verona. Acquistando i biglietti per tempo si trovano interessanti offerte a buon prezzo, tendenzialmente è una tratta discretamente economica.

Come muoversi

Per muoversi lungo l'itinerario proposto i mezzi ideali sono l'auto o la moto, consigliata la soluzione fly&drive. **Noleggio auto:** per girare l'isola in autonomia e raggiungere anche gli angoli più sperduti e affascinanti, consigliamo di noleggiare un'auto all'Aeroporto di Dublino. L'aeroporto è infatti particolarmente comodo per partire senza doversi destreggiare nel caotico traffico della capitale, collegato ottimamente alle principali arterie stradali in direzione delle più importanti mete del paese. Sono presenti numerosi gruppi di noleggio, internazionali e locali, con tariffe a partire da 300 € per le auto di categoria economica. **Noleggio moto:** per il noleggio moto, Lemonrock Bike Tours è un'azienda leader nel settore in Irlanda. Gestita da motociclisti, nella flotta sono presenti moto BMW, Harley, Honda e Suzuki, tutte recenti e in ottime condizioni. Lemonrock Bike Tours, Castle Hotel, Castle St, Townparks South, Trim, Co. Meath, C15 FCY8, tel. +353469011277, www.lemonrockbiketours.com/it.

Dove dormire

Great Lighthouses of Ireland, Harbour Road, Dun Laoghaire, Co. Dublin, tel. +35312715400, www.greatlighthouses.com, il sito di riferimento per alloggiare nei fari in Irlanda. Le strutture ovviamente non dispongono di molti posti letto, pertanto occorre prenotare con largo anticipo e solitamente per minimo due notti. *Fort Conan Hotel*, Duncannon, New Ross, Co. Wexford, tel. +35351389163, www.fortconanhotel.com, hotel a conduzione familiare situato nella parte superiore del villaggio sopra la famosa spiaggia sabbiosa di Duncannon. Alcune stanze sono con vista mare, dispone di parcheggio interno. *The Trident Hotel*, World's End, Kinsale, Co. Cork, tel. +353214779300, www.tridenthotel.com, affacciato sulla locale marina, dalle ampie vetrate delle raffinate stanze la vista spazia sulla costa e sulle imbarcazioni ormeggiate. Collocato lungo la Wild Atlantic Way, con parcheggio. *Eccles Hotel&spa*, Glengarriff Harbour, Glengarriff, Co. Cork, tel. +35302763093, www.ecclershotel.com, all'interno di una dimora storica e situato nel vivace villaggio di Glengarriff, affacciato sulla baia di Bantry, è uno splendido hotel a 4 stelle nel West Cork di grande fascino e confort. *Butler Arms Hotel,* Waterville, Co. Kerry, tel. +353669474144, www.butlerarms.com, hotel a 4 stelle con oltre 100 anni di storia tra i più prestigiosi del Kerry, situato sul lungomare nel villaggio di Waterville sulla Wild Atlantic Way. Offre spaziose camere con vista sull'Atlantico e sulla baia di Ballinskelligs, location perfetta per gli amanti del golf. *The Moorings Hotel,* Portmagee, Co. Kerry, tel. +353669477108, www.moorings.ie, immersa nel pittoresco lungomare di Portmagee, la struttura si affaccia sul vivace porto del villaggio a due passi dal molo, dove ogni mattina partono le barche per Skellig Islands. Camere con arredi tradizionali dalle piacevoli tinte avorio contrastati da rossi vibranti.

Dove mangiare

The Lobster Bar & Restaurant, Watereville.

Roches Bar & Restaurant, Duncannon, The Hook Peninsula, Co. Wexford, tel. +353051389188, www.rochesbar.ie, tradizionale pub irlandese a conduzione familiare situato di fronte alla lunga spiaggia di Duncannon. È tra i più antichi della penisola di Hook, nel cuore dell'Ireland's Ancient East. Per le materie prime utilizzano i produttori irlandesi locali: il pesce è di provenienza sostenibile, carne e verdure biologici, ove possibile. *The Bulman Bar & Restaurant,* Summercove, Kinsale, Co. Cork, tel. +353214772131, www.thebulman.ie, situato in posizione unica alla periferia di Kinsale, nel pittoresco villaggio di Summercove, questo pub si affaccia sull'Atlantico. Alcuni dei piatti proposti: zuppa di frutti di mare, costolette di maiale cotte lentamente al BBQ, ostriche naturali di Jamie, insalata di calamari croccanti, cozze nostrane al vapore con brodo di scalogno, porro e aglio, duo di polpa di granchio di Brandon Bay, salmone affumicato alla quercia con pane nero fatto in casa. *Casey's Bar Restaurant & Hotel*, The Village, Glengarriff, Co. Cork, tel. +3532763010, www.caseyshotelglengarriff.ie, dal 1880 luogo di relax per i suoi ospiti, ancora oggi è una struttura a conduzione familiare. Il pescato è di provenienza locale e cucinato al momento. La struttura dispone anche di alcune confortevoli camere. *The Lobster Bar & Restaurant,* Main Street, Waterville, Co. Kerry, tel. +353669474629, www.thelobsterwaterville.com, ristorante a conduzione familiare fondato oltre 60 anni fa. La famosa aragosta gigante con in mano una pinta di Guinness è garanzia di ottimi menù: vicino all'oceano, il pesce fresco è assicurato. Locale riconosciuto come pub gastronomico di alta qualità in un ambiente accogliente, premiato come "Best Small Seafood". Spesso si tengono esibizioni live di musica irlandese tradizionale. *The Moorings Bar & Restaurant,* Main Street, Portmagee, Co. Kerry, tel. +35369477108, www.moorings.ie, ristorante sul mare dove pesce, frutti di mare e crostacei sono una garanzia. Gradevoli gli interni con le tradizionali pareti in pietra e cimeli del mondo marinaro: ruote di navi, nasse per aragoste, reti da pesca e vecchi barometri… Premiato tra i dieci migliori ristoranti fuori Dublino per il rapporto qualità-prezzo. Serate con musica live tradizionale.

Cosa vedere

Commissioners of Irish Lights, Harbour Road, Dun Laoghaire, Co. Dublin, tel. +35312715400, www.irishlights.ie. *Titanic Experience* Cobh, 20 Casement Square, Cobh, Co. Cork, tel. +353214814412, www.titanicexperiencecobh.ie, orari estivi (aprile – settembre): tutti i giorni dalle 9 alle 18, ultimo ingresso alle 17. *Old Midleton Distillery,* Distillery Walk, Midleton, Co. Cork, tel. +353214613594, www.jamesonwhiskey.com/en/visit-our-distilleries/midleton-distillery-cork, aperto tutti i giorni dalle 10 alle 18. *Mizen Head Signal Station*, Harbour Road, Goleen, Co. Cork, tel. +3532835000, www.mizenhead.ie, aperto tutti i giorni dalle 10:30 alle 17. *Bantry House & Garden*, Seafield, Bantry, Co. Cork, tel. +3532750047, www.bantryhouse.com, aperto tutti i giorni dalle 10 alle 17. Controllare il sito per eventuali chiusure dovute a eventi speciali.

Informazioni utili

Turismo irlandese, www.ireland.com. *Turismo Irlandese in Italia*, piazzale Cantore 4, 20123 Milano, tel. 0248296060, www.ireland.com/it-it, aperti dal lunedì al venerdì dalle 14 alle 17.

Pedalando tra i cristalli di oro bianco

Testo di Veronica Rizzoli
Foto di Veronica Rizzoli e Leonardo Corradini

Pedalando sul Salar de Uyuni, il più grande deserto salato del mondo.

Il sale. Una risorsa ritenuta per secoli più preziosa dell'oro, che ha alimentato i commerci tra mondi diversi. Lungo la Via della Seta le carovane trasportavano beni di ogni sorta tra i quali anche i cristalli bianchi di inestimabile valore. Ma nel Nuovo Mondo invece? A oltre 4000 metri, in Bolivia, sale e acqua ricoprono due immense distese chiamate salares, ambienti estremi dai quali uomini e animali traggono risorse per la vita

La distesa di cristalli nivei occupa l'intero campo visivo fino all'orizzonte, brillando a intermittenza in base a due fattori: l'intensità dei raggi del sole dai quali è colpita e la prospettiva dalla quale si scruta la bizzarra superficie candida. Soffermarsi a osservare questo incredibile spettacolo della natura senza occhiali da sole è pericoloso. Non parliamo poi di attraversarla: semplicemente impossibile!

Due figure basse e tozze sembrano attendere che accada qualcosa: una, la più delineata delle due, tiene salda una pala nella mano destra. Un copricapo con due bande laterali protegge la testa e cela parte del viso, ma, sforzando la vista, mi sembra di notare un'espressione stupita. L'altra è più massiccia, il palmo sinistro appoggiato al fianco, mentre il destro scivola sulla fronte imperlata di sudore. Ci avviciniamo cauti, lasciando scorrere la catena sui pignoni nel solito ticchettio ritmico e distensivo. "Hola, que tal?" Rompiamo il ghiaccio approcciando la coppia in spagnolo. I due volti, prima contratti in una smorfia di fatica, si sciolgono in un sorriso rilassato e sereno. Ana e Juan sono due tra i numerosi raccoglitori di sale del vicino villaggio di **Sabaya**, nella pancia delle Ande Boliviane.

Tra le pieghe dei colorati tessuti che indossano non si distinguono i caratteristici tratti indios, ma gli occhi scuri e profondi e una ciocca di capelli corvini in fuga sono indizi certi. La coppia è coperta dalla testa ai piedi perché il sole brucia, ma il sale ancora di più. Discendenti di famiglie di mercanti di sale, Ana e Juan, dopo il matrimonio e la nascita dei figli, hanno seguito la stessa strada dei genitori: il commercio dell'oro bianco, trasportato lungo *la Ruta de la Plata,* l'antica via dell'Argento, passaggio aperto dagli spagnoli per raggiungere le coste cilene e imbarcarsi in direzione del Vecchio Continente.

Il grande **Salar de Coipasa**, lago salato che occupa una superficie superiore ai 2000 km di un'ampia conca andina a 3660 m di quota, ogni sera timido arrossisce d'incanto, regalando una visione mistica ai fortunati avventori. L'aria rarefatta

può togliere il respiro ai visitatori non abituati a luoghi così vicini al cielo. Ma bastano alcuni giorni di acclimatamento e chiunque riesce a sentirsi parte integrante di questo inatteso e magico paesaggio lunare.

La protezione degli Apu

Un anziano allevatore di lama ci aveva avvertito: "Il sale è asfalto naturale, vi sembrerà di volare". Volare. Con il vento alle spalle e la lastra immacolata sotto i nostri copertoni, la sensazione è proprio quella di alzarsi in cielo. Nonostante la velocità e l'aria pungente a morderci il viso già bruciato dall'esposizione solare in quota, l'orizzonte sembra non avvicinarsi mai. Intorno a noi tutto è bianco e orientarsi non è facile in questo deserto infinito. Le jeep passate prima del nostro arrivo hanno disegnato linee perpendicolari che ci confondono e straniscono. La Rura Intersalar RI-1 sembra sparire in ogni esagono salino. La mente dilaga smarrita in un ambiente estraneo, senza punti di riferimento. Lo spirito gode del nulla, di questa landa vacua senza fine, frustata dai venti andini e arsa dalla grande palla di fuoco sacra a qualsiasi popolo del nostro pianeta. Gli Apu, gli spiriti delle montagne, vegliano su di noi dalle vette vulcaniche di questa terra di confine, desolata e irritata con chi ha provato ad ammansirla. Si nascondono agli occhi dei miscredenti, ma appaiono nitidi nella testa di chi si è perso nel niente e nel tutto del deserto di sale; e io, in questo istante di avvolgente candore mi sento davvero perduta. Mi ritrovo all'uscita del Salar de Coipasa quando, a spezzare una visione monotona e alienante, appare finalmente il profilo di un villaggio: **Salinas de Garci Mendoza**.

Doña Esmeralda e il succo di Quinoa

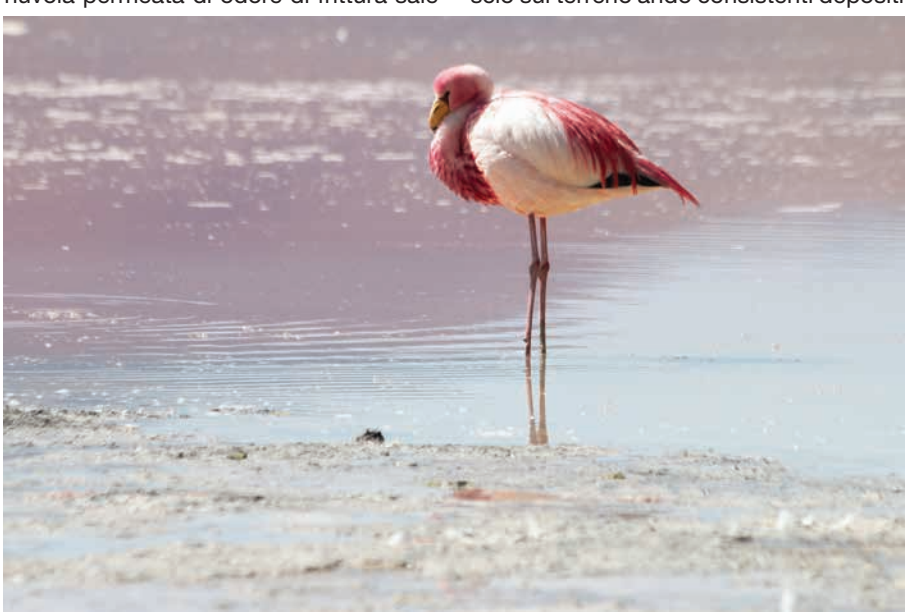
L'arrivo nell'abitato è una rinascita: mi sentivo svuotata da quell'orizzonte sempre uguale dove i pensieri ruotano su

Il villaggio di Jirira, a sud del Salar de Coipasa. In alto: **lungo la Rura Intersalar RI-1 con le biciclette cariche per la traversata.** Nella pagina a fianco: **incontro con i raccoglitori di sale, risorsa ritenuta per secoli più preziosa dell'oro.**

se stessi per tornare ogni volta al punto di partenza. Lentamente riacquisto il buonsenso: le pupille si riaccendono e il corpo, spogliato di ogni energia, esige di essere rivitalizzato. Salinas de Garci Mendoza è un avamposto polveroso, chiuso tra due deserti salati, ai confini del mondo. Senza accorgercene siamo stati catapultati nell'ambientazione di un western di Sergio Leone, tra basse case in pietra, sabbia e salsole: queste basse piante arbustive denominate anche rotolacampo sono le uniche presenze nei vicoli deserti. In punta di piedi, spingendo la bici carica e pesante tra i sassi e le abitazioni, ci inoltriamo un po' timorosi e un po' curiosi in quello che dovrebbe essere un abitato di 12000 abitanti. Il vento, chiassoso e insistente fino a pochi secondi prima, di colpo placa la sua furia regalandoci un inaspettato silenzio. Ci fermiamo sorpresi e restiamo in ascolto. In lontananza, da angoli dove la vista non può ancora arrivare, giungono voci deboli, ma profonde. Abita qualcuno in questo villaggio remoto. Per qualche minuto abbiamo temuto di aver smarrito la strada e aver raggiunto un paese fantasma. Passo dopo passo il vociare diviene più vivace e nella piazza principale di Salinas de Garci Mendoza, i primi avventori mattinieri di **Doña Esmeralda** hanno già occupato i tavolini colorati in attesa della colazione. Una vaporosa nuvola permeata di odore di frittura sale verticale verso un punto indefinito del cielo. Le mani sapienti e callose della donna sferzano, allungano e danno forma all'impasto mentre l'olio bollente sfrigola sul fuoco. Gli occhi grandi e neri si muovono attenti, rimbalzando dalle frittelle ai commensali in un gioco di sguardi ammiccanti e accoglienti. I capelli di pece sono raccolti in una crocchia sulla testa e il viso dipinto dai solchi del tempo mostra un'antica giovialità e una bellezza appassita, ma non ancora scomparsa. Occupiamo le ultime sedie a disposizioni mentre, minuto dopo minuto, l'ampia piazza nell'ombelico d'America si anima di risate e schiamazzi. Doña Esmeralda è ospitale: ci porge delle crespelle fritte ancora fumanti e due bicchieri di liquido bordeaux, denso e aromatico. Il succo di quinoa ribolle nella tazza e il solo profumo trasmette sensazioni piacevoli. Qui, a migliaia di chilometri dall'Italia, tra le vette andine tanto care al regista Antonio Eguino e allo scrittore Adolfo Costa du Reis, ci si sente davvero a casa.

Il lago Tauca che non c'è più

Salinas de Garci Mendoza è un luogo unico al mondo, la porta d'accesso (e di uscita) ai salares di Coipasa e Uyuni. Gran parte dell'altopiano meridionale boliviano, fino a 85mila anni fa, era occupata dal **lago Tauca**, una distesa di acqua ampia a tal punto da condizionare il clima. Il prosciugamento del bacino lasciò sul terreno arido consistenti depositi



di sale dai quali poi nacquero Coipasa e Uyuni. Durante la stagione umida lo strato di sale dei deserti viene ricoperto da una patina di acqua che riflette il cielo e le nuvole come in un quadro impressionista. Negli angoli più remoti dei laghi salati non è raro incontrare esemplari di **fenicottero rosa** che riposano immobili su una zampa sola. Tre specie di questo volatile rumoroso popolano l'Altiplano: il fenicottero cileno, quello andino e il fenicottero di James. Questi esemplari sono una preziosa risorsa per l'ecoturismo nell'area e sono tra i pochi animali in grado di sopravvivere a quote così elevate per gran parte dell'anno.

Gli esagoni di Pachamama

Forme eleganti, ma soprattutto forme efficienti che permettono alla natura di trasformarsi con il minor dispendio di energia possibile ottenendo un risultato ottimale. L'esagono è la figura geometrica che ricorre più ampiamente negli schemi ambientali: le celle degli alveari, i blocchi di basalto della Giant Causeway nell'Irlanda del Nord, gli occhi degli insetti e la conformazione dei salares boliviani. La simmetria della forma permette di distribuire i materiali che la compongono nel modo più equilibrato, senza lasciare spazio inutilizzato. Pachamama, la Madre Terra in lingua quechua, anche in questo angolo delle Ande ha creato un sistema armonioso che permette agli elementi naturali di coesistere. Ogni anno le popolazioni dell'altopiano ringraziano la loro dea cucinando pietanze da donare alla grande Madre: il ciclo della vita andina trova una sorta di chiusura in questo rito. La restituzione alla terra di ciò che si è ricevuto dalla divinità della fertilità nel corso dell'anno è l'epilogo più genuino della stagione. Una fine che diventa a tutti gli effetti un nuovo inizio perché in un cerchio non esistono capo e coda, ma semplicemente una costante armonia.

Il salar più grande del mondo

Sono solo 15 km i chilometri che separano Salinas de Garci Mendoza dal **Salar de Uyuni** – o **Salar de Thunupa** come viene chiamato da molti abitanti dei villaggi circostanti - il più grande deserto salato del mondo. Il toponimo *Uyuni* deriva dalla lingua del popolo aymara e significa recinto. Ogni anno, in base alle piogge e alle diverse percorrenze,

Sosta rigenerante nel cuore del deserto. In alto: **i colori del Salar de Uyuni al tramonto.** Nella pagina a fianco: **esemplare di fenicottero rosa, uno dei pochi animali in grado di sopravvivere a quote così elevate.**

Il mondo surreale di Isla Incahuasi con i cactus a candelabro. Nella pagina a fianco: **in tenda a Isla Incahuasi, dove la notte si gode di uno spettacolare cielo stellato.**

vengono tracciate nuove vie nel sale che confondono e non facilitano l'orientamento. In bicicletta si è sopraffatti da emozioni contrastanti: timore ed eccitazione, senso di smarrimento e di libertà. Uyuni, dopotutto, è una delle grandi meraviglie del mondo mentre noi siamo solo dei cicloviaggiatori che ogni giorno si confrontano con una natura spesso efferata.

Prima di giungere all'ingresso del deserto le nostre bici si trovano nel mezzo di un concerto rock con tanto di stage diving e pogo: sassi ciclopici, buche infinite, banchi di sabbia e polvere negli occhi fanno sobbalzare gli pneumatici come groupies in attesa di *Ramble On* dei Led Zeppelin. Il salar è vicino, ma a noi sembra irraggiungibile. Un uomo di mezza età con il naso aquilino, un cappello in lana di alpaca e un paio di sandali in cuoio che rivelano due piedi scarni e abbronzati, appare dal nulla. Ci guardiamo intorno cercando un villaggio segreto, ma non scorgiamo altro che infinite distese di sabbia e sale. Urpi, ci sembra di capire, inizia a raccontare a Leo qualcosa che non intendo, così mi allontano per scattare qualche fotografia sull'immensità bianca che ci si è parata dinanzi. Le lancette dell'orologio scandiscono i minuti e, dopo un arco di tempo indefinito, Urpi si congeda con un grande sorriso e un cenno della testa. Incuriosita di saperne di più, interrogo Leo sulla straordinaria conversazione avuta con il quechua. Con il casco ancora in testa e lo sguardo sognante mi confessa di non aver capito nulla della conversazione, dato che il boliviano non parlava spagnolo, ma di aver comunque giovato di quell'incontro bizzarro e inaspettato che gli ha trasmesso energia e buonumore.

Isla Incahuasi e i cactus a candelabro

Sono ore che pedaliamo verso un punto incerto all'orizzonte, un punto che a me sembra non avvicinarsi mai: forse non esiste, forse è solo un'illusione della mia mente. Eppure **Isla Incahuasi** è reale. Sorge nel candore del Salar de Uyuni affiorando come una boa nella monotonia di sale. Questo promontorio – un tempo una vera e propria isola nell'antico lago Tauca – è ciò che rimane di un vulcano estinto ormai 40mila anni fa. La particolarità di questo

L'economia del litio

Il litio è un elemento che non si trova in natura allo stato metallico a causa dell'alta reattività. Le diverse leghe di questo metallo alcalino trovano ampio utilizzo in campo medico, ottico, bellico, nella purificazione dell'aria, nelle batterie e nella lavorazione della ceramica. Il potenziale di questo elemento chimico è elevato e, proprio per questo motivo, la Bolivia, che ha una delle più alte concentrazioni di litio sfruttabile proprio nell'area del Salar de Uyuni, si trova oggi davanti a un'importante sfida economica-ambientale. Sfruttare le risorse del sottosuolo con consapevolezza potrebbe portare la nazione a uno sviluppo delle aree andine – da sempre le meno sviluppate e più povere della Bolivia – con il conseguente miglioramento dello stato sociale e della vita dei remoti villaggi montani. Guardando l'altra faccia della medaglia, lo sfruttamento sconsiderato del litio potrebbe causare un depauperamento del sottosuolo e, a lungo termine, un disastro ambientale irreversibile. Saranno capaci i governanti sudamericani di avere successo lì dove molti altri hanno fallito? Riusciranno a conciliare il sacrosanto desiderio di sviluppo economico con l'esigenza di conservazione ambientale? Se la risposta sarà affermativa il futuro del Salar de Uyuni sarà più roseo che mai, altrimenti i rischi di perdere questa meraviglia sono alti e concreti.

affioramento terreste, regolato da un equilibrio fragile ma perfetto, è la presenza di una specie alquanto singolare: gli austeri e maestosi **cactus a candelabro**. Sono loro i padroni incontrastati di Isla Incahuasi: i più longevi raggiungono i dieci metri di altezza e i mille anni di età. In primavera sulle estremità sbocciano petali giganti dalle tonalità tenui. Straordinaria è poi la conseguenza della fioritura: numerosi volatili – in particolar modo il fringuello di sierra testanera - planano da un cactus all'altro estasiati da profumi e colori.

Ai piedi de la Casa dell'Inca – il toponimo Incahuasi ha questo significato in lingua quechua – Aňa e la sua famiglia gestiscono un piccolo ristorante che viene preso d'assalto quotidianamente dai numerosi turisti in jeep. Però, con l'avvicinarsi della notte, tutto muta veloce. I visitatori riprendono la strada per le strutture che li ospitano a centinaia di chilometri di distanza e il silenzio cala repentino sull'isola nel deserto di sale. La volta, dapprima carica di luce solare, dopo il tramonto si oscura rivelando milioni di stelle pulsanti. La nitidezza dei corpi celesti data dall'assenza di inquinamento luminoso è capace di incantare anche i più scettici lasciandoli immobili, a bocca spalancata, davanti a uno spettacolo che solo in pochi altri luoghi della Terra è concesso. Con il calar della notte l'aria pungente dell'altopiano andino torna a far ondeggiare i teli della tenda in una danza a noi conosciuta.

Quando Neil Armstrong camminò sul sale

1966. Mancavano ancora tre anni allo sbarco di Apollo 11 e Neil Armstrong sulla Luna, il primo uomo al mondo a mettere piede sul satellite naturale della Terra. Eppure l'astronauta si stava già preparando a questo "piccolo passo per un uomo e grande balzo per l'Umanità", come affermò poi in seguito John F. Kennedy. L'equipaggiamento dell'allora 36enne americano veniva continuamente sottoposto a test di ogni genere; non si potevano commettere errori: in ballo c'era la vita di un uomo, ma soprattutto l'eterna sfida contro la rivale di sempre, l'U.R.S.S., in una guerra fredda senza sconti. Il collaudo di prototipi di ultima generazione doveva avvenire in un luogo il più possibile affine a quello che avrebbe accolto l'astronauta sulla superficie lunare. È così che Armstrong camminò sul sale di Uyuni prima di completare la passeggiata più famosa dell'umanità.

Gli uomini delle steppe

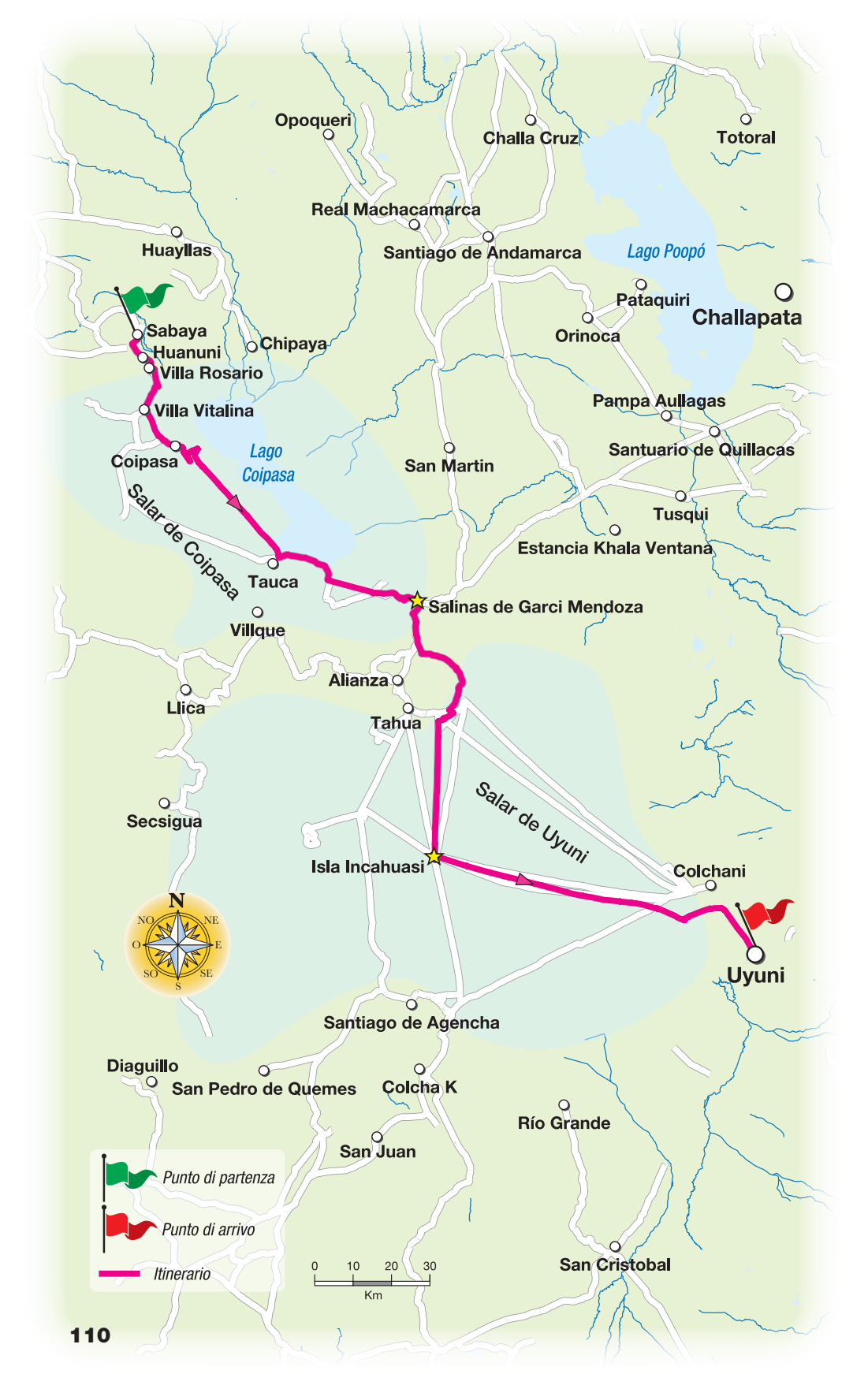
Al confine tra Cile e Bolivia, negli angoli più distanti della vastità salata, la vita dei raccoglitori Chipaya è ancora scandita dagli insegnamenti ancestrali dei loro avi. Si dice che 40mila anni fa le popolazioni nomadi di questa etnia attraversarono le steppe asiatiche fino allo stretto di Bering ghiacciato e, nel corso di anni, raggiunsero queste lande del Sud America. Gli occhi scuri combattono una battaglia cromatica con l'oro bianco che ogni giorno raccolgono. Ma i Chipaya sono anche agricoltori ed è per questo che aria, acqua e sole sono onnipresenti nella mitologia antica di questo popolo legato da un filo indissolubile a Pachamama. La nostra pelle è ormai divenuta un intruglio di sale, polvere e vento, ovviamente contrario; i nostri capelli hanno fili color della sabbia; le nostre mani sono bruciate dal freddo e dalla quota; i nostri volti sono radiosi come quelli di un esploratore appena giunto ai confini del mondo conosciuto.

Il rito del lama sacrificato per l'inizio del nuovo anno. Nella pagina a fianco: **cactus e camelide.**

Il Salar de Uyuni è un luogo magico e trascendentale: attraversarlo diventa un'esperienza che resta scolpita nell'animo per sempre. Stiamo tornando alla normalità e quell'incantesimo che stravolge i sensi, stordendoti e ammaliandoti, è quasi sciolto. Quel punto all'orizzonte è ormai prossimo, ma è un altro punto ad attirare la nostra attenzione. Viriamo le ruote delle mountain bike cariche verso l'uomo che, seduto oltre l'uscio della piccola abitazione, muove qualcosa di brillante nell'aria quieta della sera. Il giovane allarga le labbra in un sorriso; "Feliz año nuevo!", urla allegro mentre il coltello affilato taglia un pezzo di carne dal lama appena sacrificato. Oggi è il primo giorno dell'anno nuovo!

Quinoa: un grande problema economico e sociale

La quinoa è una pianta erbacea coltivata dai popoli andini da millenni. Il seme di questo vegetale, se macinato, diventa farina ricca di amido. Negli ultimi due decenni la coltivazione della quinoa è cresciuta di oltre quaranta volte per la grande richiesta dal mercato internazionale, soprattutto quello americano. La quinoa, oltre a essere un alimento salutare, è una valida alternativa alla carne per vegetariani e vegani. Questa pianta, un tempo coltivata solo oltre i 3000 metri in Bolivia, Perù ed Ecuador, si è oggi diffusa anche in altre zone soppiantando differenti coltivazioni meno redditizie e divenendo in molti luoghi una monocoltura. A quote più basse la cura dei campi di questa specie è più difficoltosa e per sopperire alle problematiche climatiche vengono utilizzati pesticidi in quantità elevate. Le conseguenze per l'ambiente sono gravissime: il suolo negli anni si è impoverito (sembrerebbe che la produzione di quinoa sia scesa da 800 a meno di 600 chili per ettaro) e si è persa purtroppo biodiversità perché, di fatto, il commercio di quinoa rende di più rispetto ad altre colture. Inoltre le popolazioni andine si sono trovate costrette a cambiare la propria dieta per l'aumento spropositato dei prezzi di uno degli alimenti base della loro dieta da 5000 anni.


Opoqueri
Challa Cruz
Totoral
Real Machacamarca
Huayllas
Santiago de Andamarca
Lago Poopó
Pataquiri
Challapata
Orinoca
Sabaya
Huanuni
Chipaya
Villa Rosario
Villa Vitalina
Pampa Aullagas
Santuario de Quillacas
Coipasa
Lago Coipasa
San Martin
Salar de Coipasa
Tusqui
Estancia Khala Ventana
Tauca
Salinas de Garci Mendoza
Villque
Alianza
Llica
Tahua
Salar de Uyuni
Secsigua
Isla Incahuasi
Colchani
N
NO
NE
O
E
SO
SE
S
Uyuni
Santiago de Agencha
Diaguillo
San Pedro de Quemes
Colcha K
Río Grande
San Juan
Punto di partenza
Punto di arrivo
Itinerario
0
10
20
30
Km
San Cristobal

L'itinerario

Punto di partenza: *Sabaya*
Punto di arrivo: *Uyuni*
Lunghezza: *310 km circa*
Fondo: *asfalto e sterrato*
Bici consigliata: *da viaggio o MTB*

L'itinerario permette di attraversare entrambi i salares di Coipasa e Uyuni. Richiede un certo impegno fisico per la difficoltà di percorrenza data, in certi tratti, da fondo smosso e sassoso e dall'incognita vento. L'orientamento non è sempre scontato e, di stagione in stagione, le strade che tagliano le distese salate possono cambiare. Lungo il percorso esistono pochi punti di rifornimento, ma con l'adeguata organizzazione la percorrenza risulta piacevole e avventurosa. Consigliamo di affrontare il tracciato in almeno 4-5 giorni per godere appieno delle bellezze del territorio e di non dimenticare la tenda. Qui di seguito descriveremo il tracciato in tre tappe per semplificare il viaggio.

1° tappa: Sabaya – Salinas de Garci Mendoza

Il punto di partenza di questo itinerario è la cittadina di **Sabaya**, a nord-est del salar di Coipasa. Nell'abitato sono presenti piccoli ristoranti e alloggi dove trascorrere la notte in un letto comodo prima dell'inizio del tracciato. Da Sabaya, dove è necessario fare rifornimento di viveri e acqua per un'autonomia di almeno un paio di giorni (se si vuole dormire nel deserto!), la traccia si inoltra nel **Salar de Coipasa**, il quinto più grande del mondo. In base alla stagione alcune vie nel sale potrebbero non essere percorribili quindi è sempre meglio informarsi presso il villaggio prima di inoltrarsi nel deserto di sale. Da Sabaya si seguono le indicazioni della **Ruta Intersalar RI-1**, che ci accompagnano fino all'inizio del deserto; poi il cammino da intraprendere è da valutare di stagione in stagione. Suggeriamo di piantare la tenda appena oltre il salar se il vento lo permette. A **Salinas de Garci Mendoza** sono presenti dei ristoranti e alcuni alloggi dove trascorrere la notte.

2° tappa: Salinas de Garci Mendoza – Isla Incahuasi

Salinas de Garci Mendoza è la località tra i due salares. Prima di raggiungere la più grande distesa di sale della Terra, il salar de Uyuni, dovremo affrontare dei saliscendi che ci porteranno fino ai 3950 m di un passo e ai 3795 di un secondo valico dopo Churacari. Ci troviamo ancora nel dipartimento di Oruro e il vulcano Tunupa svetta a sud ovest mentre ci avviciniamo a **Jirira**. Presto entreremo nel dipartimento di Potosì. Il cammino è a tratti difficoltoso e sabbioso e saremo costretti a spingere la bici per brevi tratti. Dopo Jirira, in direzione sud, si imbocca la strada per **Isla Incahuasi**, nel cuore bianco del salar de Uyuni. Puntando decisamente verso sud per 35-40 km, si raggiunge Isla Incahuasi dove campeggiare sotto le stelle. A Isla Incahuasi, se il piccolo ristorante è aperto, è possibile ristorarsi.

3° tappa: Isla Incahuasi - Uyuni

Dopo una notte a Isla Incahuasi abbiamo ancora metà parte del salar de Uyuni da attraversare. La distesa bianca si estende per decine di chilometri e per raggiungere la città che dà il nome al lago salato bisognerà puntare decisamente verso ovest e un pizzico verso sud, seguendo uno dei numerosi cammini tracciati dai veicoli a motore. Prima di ritrovarci sulla **strada asfaltata 30** per Uyuni, dovremo affrontare almeno 50 km di solido (più o meno, in base alla stagione) sale. Tra Isla Incahuasi e Uyuni non troveremo ristori. In città sono presenti numerosi alloggi e ristoranti.

› Salares di Coipasa e Uyuni ‹

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

ITINERARI

DURATA 4-5 giorni
PREZZO 100-200 € (escluso il volo aereo e l'avvicinamento)
QUANDO stagione secca da aprile a novembre

Come arrivare

In aereo: con Latam (www.latamairlines.com/it) da Roma ad Arica, con Latam e Air France (wwws.airfrance.it) da Milano ad Arica; con Air Europa (www.aireuropa.com/it) e Boliviana de Aviacion (www.boa.bo) da Roma a Oruro. Da Arica o Oruro si può usufruire del servizio taxi o, da Oruro, di rari bus. Dalla grande città il mezzo più comodo per raggiungere l'inizio dell'itinerario è la bicicletta.

Dove dormire

Residencial Paraiso, XJMH+HFQ, Sabaya, situato nel centro del paese, offre servizi basilari da ostello. Comodo per visitare l'abitato, riposarsi e ripartire per la traversata del Salar de Coipasa. *Albergue Turistico Sukarani,* 988F+J3P, Salinas de Garci Mendoza, Bolivia, +59172310134, www.facebook.com/hugo.chambylopez, appena fuori dal centro, questo albergo andino offre stanze con bagno in comune, wifi, docce calde e pranzo su richiesta. La struttura è semplice, ma il proprietario è accogliente e fornisce molte informazioni sulla zona. Ci si sente subito a casa. *Hotel Camana Inn,* 986G+V4M, Unnamed Road, Salinas de Garci Mendoza, tel. +59173523239, piccolo hotel nel centro paese, propone camere con tv e wifi, docce calde e colazione su richiesta. *Hostal Dona Lupe,* 4CVG+5Q6, Jirira, piccolo ostello nel paesino di Jirira e propone stanze private con doccia calda, un menù giornaliero e un'accoglienza calorosa. L'edificio esternamente appare vecchio, ma all'interno i colori vivaci e i sorrisi degli host trasmettono buonumore. *Hotel Nido del Flamenco,* G5JM+PJ Uyuni, Bolivia, +59168779297, www.hotelnidodelflamenco.com, con camere confortevoli e pulite, questo hotel si trova nella parte sud di Uyuni e propone colazione inclusa nel prezzo, wifi, servizio di lavanderia a pagamento, parcheggio gratuito, un bar e il ristorante. *Eucalyptus Uyuni,* G5RG+PM4, Uyuni, in questo alloggio pulito e confortevole nel cuore di Uyuni, vengono offerti wifi e colazione inclusa nel prezzo, oltre a una piacevole doccia calda a queste quote. *Piedra Blanca Backpackers Hostel,* Loa esquina Tomás Frías, Uyuni, Bolivia, +59172223274, ostello pulito e centrale, propone camere con bagno condiviso o non, wifi e colazione inclusa nel prezzo.

Dove/cosa mangiare

Alla base della cucina boliviana vengono solitamente usati il pollo e le patate. A queste quote molto spesso si trova la zuppa di quinoa, la *phisara* (un piatto unico con quinoa, pollo o verdure, e talvolta formaggio) e pietanze con carne di lama. A Uyuni, la città più grande su questo itinerario, è possibile assaggiare molti più piatti e bere dei gustosissimi frullati di frutta tropicale. Per combattere il male dell'altitudine si usa masticare foglie di coca o bere delle tisane calde preparate con la pianta.
Restaurant Sabaya, XJMH+MJV, Sabaya, +59165431188, al momento della redazione di questo articolo risulta essere l'unico ristorante aperto a Sabaya. Posto tranquillo nel centro cittadino, serve zuppe e qualche altro piatto andino. Si può organizzare anche per cibo da asporto. *Tambo Salinas Restaurant & Cafe,* Calle Busch, Batallon Colorados y, Salinas de Garci Mendoza, tel. +59171103006, ristorante e caffetteria aperto per colazione, pranzo e cena. Propone piatti vegetariani, dolci e pietanze locali in un ambiente grazioso. Accetta carte di debito. *Donna Isabella,* Av. Sta. Cruz y, Uyuni, Bolivia, tel. +59173759824, locale dove mangiare qualcosa di abbastanza originale a Uyuni, aperto sia a pranzo che a cena. In questo ristorante viene preparata anche la pizza

alla quinoa e con carne di lama. *The Hot Spot Uyuni,* Calle Colon entre Santa Cruz y Colombia #687, Uyuni, tel. +59167926134, buona varietà di piatti per questo locale che è ormai quasi un'istituzione. Aperto sia a pranzo che a cena, propone anche piatti vegetariani, buffet di insalate e cocktails.

Cosa vedere

Oltre agli incredibili paesaggi lunari e insoliti nei salares, agli scorci sui vulcani e i picchi dell'altopiano, lungo questo itinerario consiglio di non perdere: *Isla Incahuasi*, con l'Arco de Coral e i cactus a candelabro; *Chiesa Coloniale di Sabaya,* XJMH+X33, Sabaya; *Chiesa di Salinas de Garci Mendoza,* 987F+3VM, Salinas de Garci Mendoza; *Cimitero dei treni*, G596+9R2, Uyuni; *Mercado Central de Uyuni*, G5PF+7VP, 701, Uyuni.

Fenicottero rosa.

Cosa comprare

I cactus a candelabro vengono utilizzati per produrre oggettistica e mobili. A Uyuni si trovano gioielli in argento (le miniere di Potosì non sono così distanti) e vestiario (cappelli, maglioni, giacche, guanti) fatto a mano con lana di lama, vigogna o alpaca.
Arte Nomada, G5RH+9P7, Unnamed Road, Uyuni, tel. +59168622730, negozio di artigianato locale che vende gioielli, abbigliamento, tovaglie e tessuti e tanti altri oggetti realizzati a mano; *Mercado Central de Uyuni,* G5PF+7VP, 701, Uyuni, fiori, erbe aromatiche, ortaggi e prodotti regionali in questo mercato colorato e vivace tipico sudamericano.

Cosa portare

Per questo itinerario suggerisco di avere: occhiali da sole e crema solare (davvero indispensabili per attraversare i deserti), una giacchetta antivento per quando si alza nei pomeriggi dell'altopiano, acqua e cibo a sufficienza, un paio di camere d'aria (se non si sta viaggiando in tubeless) e kit di riparazione incluso di pompetta e qualche ricambio per riparazioni d'emergenza. Non dimenticare la macchina fotografica e un tripod.

Tour organizzati e noleggio

Organizzare un viaggio in bicicletta nell'area dei salares non è cosa banale quindi alcuni tour operator si sono organizzati per offrire questa esperienza a chi ha poco tempo o ai viaggiatori zaino in spalla che vogliono provare l'ebbrezza di solcare la distesa bianca a due ruote. La compagnia Viator (www.viator.com/it-IT) pianifica due giorni tra il sale includendo pensione completa e pernottamento oltre alla guida, alla possibilità di noleggiare la bici e a altri servizi per affrontare al meglio questa traversata. Anche la piattaforma GetYourGuide (www.getyourguide.it) propone escursioni similari di un giorno con guida in inglese o spagnolo. Localmente ci si può appoggiare a Quechua connection (av. Ferroviaria entre Arce y Bolìvar, Uyuni, tel. +5912693923, www.quechuaconnection4wd.com) che noleggia anche biciclette.

Informazioni utili

Turismo Bolivia, www.boliviatravelsite.com, sito in inglese di informazioni turistiche su tutta la nazione con tanti spunti di viaggio. *Lata Travel*, Latin American Travel Association, www.lata.travel/destinations/bolivia, sito web dedicato alle destinazioni del Sud America e agli highlights da vedere in un viaggio.

di Scilla Nascimbene

Alpaca therapy

TIROLO REGIONE DI SEEFELD

Hermine e un alpaca della fattoria Tiroler Bio Alpakas, Seefeld. In apertura: **la dolcissima Hermine con il muso ancora bagnato di latte, dopo aver succhiato il biberon.**

Non solo vette, laghi e strepitose vedute: l'altopiano tirolese di Seefeld ha mille risorse per sorprendervi, ma delle morbide bestiole cercheranno di rubare la scena

"Tieni questa coperta e siediti sulla collina. Verranno loro da te". Un po' di relax in mezzo al verde è proprio quello che ci vuole dopo una mattinata in giro per malghe, mucche e sentieri nella vallata di Gaistal. Scelgo il mio angolo di prato e mi sdraio sulla coperta. È chiara e molto morbida. È fatta con la lana delle docili bestiole della fattoria. Sono sull'altopiano di Seefeld, a 20 km da Innsbruck, ma sembra di essere in mezzo alle Ande, con tutti quegli alpaca intorno a me. Mi accomodo, con un immenso desiderio di gustarmi la pace di quel posto e quei meravigliosi animali che pascolano. C'è qualcuno, però, che ha deciso di "assaggiarmi". È un incantevole, piccolo batuffolo bianco, arrivato in compagnia di un suo simile. Vuole fare la mia conoscenza e inizia a morsicarmi delicatamente le guance con le labbra. E il naso… ma non lo molla più! Poi si fissa sui miei capelli, li prende in bocca e li mastica. "Me li starà mangiando?", mi chiedo. A dire il vero non l'ho capito e, mentre cerco in tutti i modi di sottrarre i miei capelli dalla sua bocca ruminante, vedo arrivare dalla fattoria una signora con un biberon in mano. "Lei è Hermine", mi dice, riferendosi al cucciolo che mi stava divorando i capelli. "Ha solo un mese. Tieni il biberon: è l'ora del latte". Incredula e felice come una bambina, prendo quel caldo biberon tra le mani e, all'istante, Hermine lascia i miei capelli e inizia a succhiare. "Allora è una femminuccia!" penso tra me e me, mentre con tutta calma la guardo, la accarezzo e la annuso. Profuma di latte e di cucciolo, fa mille versetti e sembra avere la voracità di chi ha intenzione di far fuori il biberon fino all'ultima goccia. Invece no. A un certo punto Hermine smette di succhiare, mi scambia per la sua "coperta" e, con una dolcezza indescrivibile, si addormenta sulle mie gambe. Ci ha divise un acquazzone, un gelido scroscio d'acqua che mi ha costretta a cercare riparo nello shop della fattoria. Lì ho comprato un cuscino, lungo e stretto. È morbido. Profuma di alpaca. Quando lo annuso, mi emoziona e mi ricorda Hermine.

Da fine maggio a fine ottobre, la fattoria Tiroler Bio Alpakas di Seefeld organizza tour privati o escursioni di gruppo tra boschi, prati e malghe dell'altopiano, accompagnati dalle mansuete bestiole, con tanto di picnic tirolese. Grazie al loro carattere paziente e affettuoso, gli alpaca vengono impiegati sempre più spesso per scopi di pet therapy: una pratica terapeutica "dolce" che sfrutta i benefici dell'interazione tra l'uomo e gli animali da compagnia e che sembra avere sorprendenti effetti positivi sulla salute e sulla psiche umana. Per maggiori informazioni: www.bioalpakas.at. Chi preferisse passeggiare tra le montagne con dei simpatici lama, può rivolgersi all'Hotel Charlotte di Seefeld (www.hotel-charlotte.com). Per vivere un'esperienza con i bellissimi bovini delle Highlands scozzesi, contattare il maso Zottlhof (www.zottlhof.com). Nella fattoria sono in vendita i prodotti naturali Tiroler Heutraum (www.tirolerheutraum.at) realizzati con erbe raccolte a mano nella valle di Leutasch.

La regione di Seefeld

La regione di Seefeld si trova a un'altitudine di 1.200 metri, è adagiata su un altopiano ed è composta da cinque località: Leutasch, Mösern/ Buchen, Reith, Scharnitz e Seefeld. Già prima dell'età romana, il sentiero sopra Scharnitz, nella valle dell'Inn, rappresentava un importante collegamento. A quell'epoca l'altopiano era ancora coperto d'acqua, fatto da cui deriva il nome (*see*: lago; *feld*: campo).

Seefeld è stato menzionato per la prima volta nel 1022, quando vi erano già una cappella sul lago e una fortezza. Al 1384 risale il miracolo eucaristico che sarebbe avvenuto nella chiesa parrocchiale di Sant'Osvaldo, nell'attuale centro pedonale. La basilica, in cui si conserva la reliquia del miracolo, divenne meta di pellegrinaggio. Per ospitare i fedeli, accanto ad essa fu costruito un monastero, oggi sede di un resort a cinque stelle a conduzione familiare (www.klosterbraeu.com). Il vero sviluppo iniziò nel 1912 con la costruzione della ferrovia Karwendelbahn, a cui seguirono

La chiesa parrocchiale di Sant'Osvaldo vista dalla collina di Seefeld. In alto: **Regina Wolf e i suoi bovini delle Highlands scozzesi, fattoria Zottlhof, Leutasch.** Nella pagina a fianco, dall'alto al basso: **relax sul lago Wildsee; la valle Gaistal e il Monte Hohe Munde, Leutasch (©Regione Seefeld); malga Gaistalalm (©Martina Nairz).**

eleganti hotel, funivie e strutture di vario genere. Oggi la regione è in grado di offrire tutto l'anno e agli ospiti di ogni età un'ampia scelta di attività per le vacanze. Gli oltre 60 rifugi rappresentano piccole oasi ad alta quota, raggiungibili a piedi, in bici o con gli impianti di risalita. Seefeld vanta un glorioso passato sportivo: fu teatro dei Giochi olimpici invernali nel 1964 e 1976 e dei Giochi olimpici giovanili nel 2012 e, nel 2019, della 52° edizione dei mondiali delle discipline di sci nordico FIS nel 2019.

Il lago Wildsee

Vicino alla zona pedonale di Seefeld, questo incantevole lago è il luogo ideale per rilassarsi. D'estate ci si può rinfrescare nei pressi del lido e lungo la zona balneabile "Waldbad", mentre chi desidera beneficiare dell'acqua alpina di Seefeld può effettuare il percorso idroterapico pubblico Kneipp, accanto al lago. È presente un punto noleggio delle barche per godersi dall'acqua il magnifico panorama delle montagne.

Valle Gaistal, il paradiso delle malghe

L'incontaminata vallata Gaistal si estende dalla località di Leutasch, dalla frazione Klamm verso ovest, tra la catena del Mieminger Kette e il gruppo del Wettersteingebirge. I cinque parcheggi tra Klamm e la fine della strada pubblica che costeggia il fiume Salzbach sono il punto di partenza per le escursioni alle malghe, ai rifugi e alle baite. Non è raro incontrare caprioli, camosci, cervi e aquile reali, che nidificano lungo le pareti scoscese del gruppo Wetterstein. L'imperatore Massimiliano I d'Asburgo (1459 – 1519) amava questo luogo per la caccia. La vallata era anche uno dei luoghi preferiti dal poeta Ludwig Ganghofer (1855 – 1920), che possedeva una casa di caccia (Castello Hubertus) poco sopra la malga Tillfussalm, dove scrisse gran parte delle sue opere.

La sua residenza divenne un luogo d'incontro per musicisti, artisti e intellettuali e fu ospite persino l'imperatore Guglielmo II. Con il suo famoso romanzo *Il silenzio nel bosco,* Ganghofer ha reso immortale il fascino di quel paradiso alpino. Allo scrittore è stato dedicato un sentiero e un museo, allestito nell'ex scuola elementare di Leutasch, che documenta la

sua vita e le sue opere. Il museo raccoglie anche testimonianze della storia di Leutasch e dei suoi abitanti.

Sentiero Ganghoferweg

Si tratta di un facile percorso di 10 km che parte dal parcheggio Salzbach. A una breve salita iniziale segue, dopo 200 metri, un piacevole sentiero chiuso al traffico. Si prosegue verso la malga Gaistalalm (www.gaistalalm.at), passando sotto la malga Hämmermoosalm (www.haemmermoosalm.com) e quindi verso Tillfussalm (www.tillfussalm.tirol), situata sotto la residenza di caccia Hubertus, oggi di proprietà privata. Durata 3 ore circa.

Lago Seebensee e Coburgerhütte (in bici e a piedi)
Il sentiero forestale panoramico, in leggera salita, parte dal parcheggio Salzbach e costeggia il fiume Leutascher Ache, passando per le malghe Gaistalalm e Tillfussalm fino al lago Seebensee.
L'ultimo chilometro è ripido e in parte su ghiaia grossolana (si consiglia una bici elettrica). Parcheggiare la bici alla malga Seebenalm e continuare a piedi. La salita si fa più ripida fino al Seebensee: questo lago cristallino con i suoi colori caraibici invita a rinfrescarsi. Si prosegue per altri 40 minuti in salita fino al rifugio Coburgerhütte (www.coburgerhuette.at) accanto al bellissimo lago Drachensee.
Pista ciclabile n. 551: 13 km circa, 420 m di salita, 1:45 h, difficoltà media.
Percorso escursionistico: 2 km circa, 300 m di salita, 45 min, difficoltà media.
Durata dell'escursione a piedi: 6 h circa.

Percorso Kneipp al Salzbach
In un bosco di Leutasch, tra i parcheggi P4 e P5, il ruscello Salzbach alimenta un piccolo impianto Kneipp, con vasche per l'immersione delle braccia, percorsi di riflessologia plantare, corredati da istruzioni sui pannelli informativi, e posti a sedere all'ombra. L'abate tedesco Sebastian Anton Kneipp sviluppò dal 1849 l'idroterapia, dimostrando i benefici curativi del contrasto freddo-caldo. Se eseguiti correttamente, i percorsi Kneipp stimolano la circolazione, favoriscono il metabolismo, rassodano il tessuto connettivo, rafforzano il sistema immunitario, calmano la respirazione e risvegliano lo spirito.

La Gola dello Spirito nella valle di Leutasch
Un suggestivo canyon a Leutasch prende il nome di "Gola dello Spirito" (Leutascher Geisterklamm). È alto 75 metri ed è attraversato da un sentiero di passerelle

d'acciaio che, nei mesi estivi, conduce sopra il fiume Leutascher Ache. L'ingresso alla gola si trova nella frazione di Schanz, dove inizia l'escursione attraverso "il magico mondo degli gnomi" lungo tre sentieri tematici. Il **Sentiero dello Spirito della Gola** (Klammgeistweg), di 3 km, include un ponte sospeso di 800 metri.
Nel **Sentiero dei Folletti** (Koboldpfad) lungo 1,9 km, viene raccontata la storia delle rocce e dei ghiacciai durante le epoche glaciali. Il terzo percorso, chiamato **Sentiero della Cascata** (Wasserfallsteig), a pagamento, è lungo 200 metri e porta fino alla cascata alta 23 metri, situata alla fine della gola. Lo stretto sentiero nella gola non si addice a carrozzine e cani, né a biciclette. È sconsigliato a chi soffre di vertigini. Aperto da maggio a fine ottobre. Per maggiori informazioni: www.seefeld.com/en/spirit-gorge.html.

Tour delle vette con le funicolari Rosshütte

Gli impianti di risalita Rosshütte a Seefeld, aperti sia d'estate che d'inverno, sono il modo più veloce per raggiungere le alte quote senza fatica.
Oltre alle escursioni facili, si possono percorrere sentieri più impegnativi, come la famosa Alta Via del Karwendel o la nuova via ferrata panoramica della Seefelder Spitze. Sono presenti numerosi punti di ristoro, tra cui un ristorante panoramico, un caffè sul Seefelder Joch, la malga Reitherioch Alm e la malga Hochegg Alm, che si affaccia pittorescamente su Seefeld, con il sole che si riflette nel lago Kaltwassersee alle sue spalle. Non mancano le aree per bambini e varie attività estive che spaziano dal parco avventura allo spettacolare Sunrise Yoga. Per maggiori informazioni: www.rosshuette.at.

Lago Kaltwassersee, Rosshütte (©Regione Seefeld). Nella pagina a fianco, in alto: **lago Seebensee (©Martina Nairz).** In basso: **la bellissima casa Schweizerhof della famiglia Ripfl, nella frazione Plaik di Leutasch.**

Alta via panoramica
Con la funicolare e con la cabinovia Seefelder Jochbahn si raggiunge il Seefelder Joch (2064 m). Si prosegue a piedi lungo il sentiero panoramico fino al Seefelder Spitze (2220 m). Andata e ritorno 2 ore circa. Difficoltà media.

Alta via fino al Nördlinger Hütte
Con la funicolare e con la cabinovia Härmelekopfbahn si raggiunge l'Härmelekopf (2045 m), da dove l'Alta via prosegue tra splendidi panorami fino al rifugio Nördlinger Hütte (2230 m, www.noerdlingerhuette.at). Andata e ritorno 2,30 ore circa. Difficoltà media.

Tour imperiale delle vette
Comprende tutta l'Alta via panoramica da una stazione all'altra. Con la funicolare e la cabinovia Seefelder Jochbahn si raggiunge il Seefelder Joch (2064 m), da dove si prosegue a piedi lungo il sentiero panoramico fino al Seefelder Spitze (2220 m) e il Reither Spitze (2373 m) fino al rifugio Nördlinger Hütte (2230 m). Andata e ritorno 4 ore. Sono indispensabili robuste scarpe da montagna e dimestichezza nelle scalate (l'itinerario è impegnativo e, a tratti, esposto con scala a pioli). Il sentiero conduce infine alla stazione alta dell'Härmelekopfbahn (2048 m). Con la cabinovia si ritorna al Rosshütte e, da lì, con la funicolare si scende a valle.

Mostra sulle Olimpiadi
Nel Panoramarestaurant Rosshütte, situato a 1.750 metri di quota, sono esposti oggetti del 1964 e del 1976, anni

La scultura che ricorda il passato olimpico della regione, lungo le rive del lago Wildsee. In alto: **un antico recinto e la chiesa di Mösern.** Nella pagina a fianco: **la piattaforma panoramica Brunschkopf (©Regione Seefeld).**

in cui si disputarono a Innsbruck e a Seefeld i Giochi Olimpici Invernali, in ricordo di quegli eventi indimenticabili della storia dello sport in Tirolo.

Le antiche recinzioni di Mösern

Racchiudono, conservano e proteggono, modellando il paesaggio alpino. Le recinzioni appartengono all'identità culturale di un luogo e sono testimoni dell'antica cultura contadina. Fin dall'alto Medioevo i diritti di recinzione regolavano l'altezza, gli obblighi di manutenzione e i diritti di passaggio.

Con il passare del tempo, le tradizionali recinzioni sono state lentamente abbandonate, a causa del dispendio di materiale e del tempo necessari per la loro costruzione e per il calo della manodopera nelle aziende agricole locali. Il villaggio di Mösern è conosciuto in Tirolo per le sue numerose recinzioni storiche, tuttora utilizzate dai proprietari terrieri per delimitare i confini. La regione è impegnata nel dare nuova vita a quel tipo di arte antica, preservando conoscenze e abilità secolari e riaffermando l'importanza della recinzione come parte integrante del paesaggio culturale.

La collina di Brunschkopf

Il percorso circolare si snoda attraverso i boschi intorno a Mösern fino alla piattaforma panoramica Brunschkopf e offre una selezione di punti di ristoro tradizionali lungo il tragitto.

Il punto di partenza presso l'ufficio informazioni di Mösern è facilmente raggiungibile con l'autobus regionale (scendere alla fermata dell'autobus "Kirche", cioè "chiesa" a Mösern) e ci sono diverse possibilità di parcheggio nel resort per chi arriva in auto. Potete anche lasciare l'auto al parcheggio Seewald (P1) e partire da lì. Durata 4 ore, lunghezza 12 km, difficoltà media. La mappa e la descrizione del percorso sono disponibili presso l'ufficio informazioni di Mösern oppure sul sito www.seefeld.com/en/tours/hill-brunschkopf-circular-walk.html. Il giovane Albrecht Dürer soggiornò a Seefeld e a Mösern nel 1494. Rimase così impressionato dal panorama della parte centrale della valle dell'Oberinntal, con il nastro argenteo del fiume Inn e l'altopiano di Mieming fino alla cima Hohe Munde, che li immortalò in alcuni suoi capolavori e in un suo noto autoritratto.

Il campo del Golfclub Seefeld-Wildmoos (©Regione Seefeld). Nella pagina a fianco: **aperitivo al Tre.Culinaria.**

Parco naturale Karwendel

È il più grande parco naturale dell'Austria: su una superficie totale di oltre 737 chilometri quadrati, comprende quasi tutto il massiccio del Karwendel. Tra Scharnitz e l'Achensee, il Karwendel si presenta in tutta la sua audace e selvaggia bellezza, con pareti rocciose, estese foreste e ameni pascoli di montagna. Stambecchi, orchidee selvatiche e aceri secolari popolano numerosi questa regione. Il parco possiede la più grande densità di aquile reali delle Alpi e offre dimora a quattordici coppie.

Da Scharnitz al rifugio Karwendelhaus

A Scharnitz, il punto di partenza per le escursioni nella valle del valle Karwendeltal è il nuovo centro visitatori, sede **Museo Holzerhütte**, che spiega la storia dell'utilizzo del legno nella valle Gleirschtal e la biodiversità del Parco naturale del Karwendel. La valle Karwendeltal è una bellissima area di boschi di conifere, prati di montagna e pascoli, attraversata dal ruscello Karwendelbach.

Le ripide salite richiedono una buona forma fisica per escursionisti e ciclisti. Il rifugio Karwendelhaus (www.karwendelhaus.com), a 1765 metri, è una delle basi più importanti per i tour i mountain bike ed è il punto di partenza ideale per escursioni facili e per le numerose ascensioni in vetta. Partendo da Scharnitz, il percorso è lungo 16 km e supera 800 m di dislivello, ma può essere classificato facile e non rappresenta grandi difficoltà. In gran parte il sentiero è pianeggiante e piacevole, l'ultimo tratto è il più ripido con un dislivello di 400 m a serpentine. Per questa escursione si consiglia un'intera giornata. Possibilità di tornare a valle con la navetta o di pernottare al rifugio. Dal Karwendelhaus si può scalare la Birkkarspitze, la montagna più alta del Karwendel, in 3 ore. Tappe giornaliere di massimo 4-5 ore consentono di attraversare il Karwendel in 4 giorni su sentieri facilmente accessibili.

L'**Alta via del Karwendel** è un sentiero di lunga distanza percorribile in 6 giorni attraverso spettacolari panorami del

Karwendel. La **marcia del Karwendel** è un evento sportivo che, ogni anno, attira escursionisti di lunga distanza, nordic walker, corridori e innumerevoli spettatori. Il percorso, lungo 35 o 52 km, parte da Scharnitz e conduce, attraverso il Karwendel, fino a Pertisau sul lago Achensee.

Un bagno ad alta quota

Percorsi idilliaci conducono ai laghi balneabili della regione, situati in posizione isolata e in un contesto incontaminato. Il piacere del nuoto e del relax è assicurato anche dai due parchi acquatici di Seefeld e Leutasch. Il centro sportivo congressuale di Seefeld offre luminosissime vasche e piscine, una vasca all'aperto e un reparto sauna (www.olympiabad.at). Nel parco acquatico Alpenbad di Leutasch,-si può godere di un'ampia offerta wellness in un'atmosfera molto suggestiva (www.alpenbad-leutasch.com).

Golf in montagna, lo swing ci guadagna

Lo sapevate che, per l'altitudine, le palline "viaggiano" fino al 10% in più rispetto ai campi in pianura? Da fine aprile a fine ottobre, gli appassionati del golf in alta quota devono solamente scegliere il campo preferito in cui perfezionare il loro swing. Il collinoso e impegnativo Golfclub Seefeld-Wildmoos è un campo a 18 buche, Par 72, che appartiene ai «Leading Golf Courses Austria", annoverato tra i più bei campi da golf dell'arco alpino. Il campo a 9 fairway, Par 70 del Golfclub Seefeld-Reith, a due passi dal centro, è perfetto per tutti i livelli di abilità e dispone di driving range, 12 postazioni di tiro coperte per giocare, indipendentemente dalle condizioni atmosferiche, putting, pitching e chipping green con bunker di allenamento incluso. Nel raggio di ca. 30 minuti in auto sono inoltre disponibili altri 9 campi da golf, oltre a 6 campi tra Innsbruck e Mieming, in partnership con Golf Herz Tirol. La "Golf Tirol Card" riserva varie offerte per una vacanza golfistica nel cuore del Tirolo.

Aperitivo gourmet

È stato nominato "Gastronomo dell'anno nel 2019" e ha trasformato la regione di Seefeld in una mecca per gli amanti della buona cucina e del vino. Nel suo locale Tre.culinaria, Michael Jank offre deliziosi stuzzichini accompagnati da pregiati vini austriaci o provenienti dalle regioni alpine. Tre.culinaria è anche uno dei principali negozi specializzati in Austria che vanta premi e riconoscimenti esclusivi, oltre che ospiti di spicco (www.genussgipfel-seefeld.tirol).

Le sculture di Andrea

Una sfida e un fascino al tempo stesso: per Andrea l'arte è quasi un potere e la sua ambizione è quella di realizzare un artigianato tradizionale, elaborandolo attraverso il suo gusto contemporaneo e la sua raffinata libertà artistica.

Andrea Haider, 62 anni, vive e lavora a Oberperfuss, un villaggio alle pendici delle montagne, a 20 km da Innsbruck. L'uomo e il paesaggio sono i protagonisti delle sue creazioni, sia nelle piccole opere d'arte che nelle sculture di grandi dimensioni.

Profili fluenti si accostano a spigolose geometrie e diventano un tutt'uno nei capolavori astratti, nate dai suoi disegni o dalle volontà dei clienti. A volte è proprio la materia stessa a

Mostra d'arte contemporanea Kis. In alto: **l'artista Andrea Haider.**

ispirarla: i profumati ceppi di legno di cembro e di tiglio che la scultrice trasforma con la sua versatile creatività, giocando sulle forme, sui colori e sulle dorature. Andrea insegna l'arte dell'intaglio ed espone le sue opere sia in Austria che Oltralpe. Per conoscerla e ammirare le sue sculture, fate visita al suo negozio in Klosterstraße 295, nel centro pedonale di Seefeld (www.andrea-haider.com).

Arte a Seefeld

L'ex stazione dei pompieri di Seefeld ospita mostre permanenti di arte contemporanea.

Dal 22 giugno 2023 uno spazio della mostra sarà dedicato alle opere del fotografo e regista statunitense David LaChapelle. www.kunstinseefeld.at, www.davidlachapelle.com.

I canederli agli spinaci

Canederli agli spinaci (©Tirol Werbung).

Ricetta per 4 persone. Preparazione: 45 min.

Ingredienti: 250 g pane raffermo, 125 ml latte, 2 uova, 50 g formaggio (piccante), 250 g spinaci passati in padella, 80 g burro/burro fuso, 120 g cipolla, 15 g aglio, pan grattato. Per servire: burro fuso, parmigiano.

Preparazione: tagliare le cipolle e farle soffriggere nel burro. Tagliare il pane raffermo e metterlo in un grande recipiente. Unire il pane raffermo al latte tiepido e mettere il sale. Sbattere le uova e aggiungerle al pane raffermo bagnato. Aggiungere il formaggio e impastare il tutto leggermente. Lasciare riposare l'impasto. Dopo circa dieci minuti aggiungere gli spinaci e impastare di nuovo il tutto. Aggiungere l'aglio alle cipolle, farlo cuocere brevemente e aggiungere il tutto all'impasto. Impastare il tutto molto bene e lasciare riposare l'impasto per circa una mezz'ora. Esaminare se l'impasto ha la giusta consistenza: l'impasto deve essere morbido e prendere bene la forma. Se non è così, ha bisogno di latte (se il pane è troppo duro), o uova (se l'impasto è troppo secco e per questo non amalgama), o pan grattato /pane raffermo (se l'impasto è troppo morbido e non mantiene la forma). Formare i canederli e metterli in acqua bollente per 25 minuti (sono particolarmente buoni se vengono cotti a vapore!). Spolverate i canederli con il parmigiano, versate il burro fuso e decorate con dell'erba cipollina tritata finemente. Buon appetito!

Eventi estivi

Festa dello strudel: 3 - 4 luglio, Seefeld. La più grande varietà di strudel del Tirolo è servita da albergatori, chef e pasticceri locali, tra musica popolare, balli folcloristici e decorazioni floreali. **Il "Karwendelmarsch":** 23 agosto. la leggendaria marcia del Karwendel di 52 chilometri (o, a scelta, 35 km) attraversa il Parco del Karwendel da Scharnitz al Lago Achensee.

Antico artigianato tirolese: 11 – 12 settembre, Seefeld. La zona pedonale si trasforma in una fabbrica a cielo aperto, dove i maestri artigiani mostrano la loro arte antica. Da non perdere: parata dei trattori d'epoca e la sfilata delle associazioni in abiti tradizionali.

La tessera "PlateauCard"

La tessera è gratuita e viene consegnata a ogni ospite al momento del check-in. Include attività e attrazioni gratuite o a prezzi ridotti.

Approfondimenti e info in rete:
www.seefeld.com.

Dall'alto a sinistra in senso orario: **festa dell'artigianato, Seefeld: una compositrice di corone floreali; la tosatura di una pecora; venditrice di tessuti.**

ITINERARI e luoghi

Mensile tascabile di turismo consapevole

Saudade atlantica

Itinerari n. 311 pagina 18

› **PORTOGALLO** Madeira ‹

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

Dall'Appennino al mare sulla Via dei Remi

Itinerari n. 311 pagina 26

› **EMILIA LIGURIA** Via dei Remi ‹

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

Cinque borgate dall'animo montanaro

Itinerari n. 311 pagina 66

› **PIEMONTE** Cinque borgate di Usseaux ‹

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

Luce d'Irlanda

Itinerari n. 311 pagina 86

› **IRLANDA** Costa del Sud ‹

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

Pedalando tra i cristalli di oro bianco

Itinerari n. 311 pagina 100

› **BOLIVIA** Salares di Coipasa e Uyuni ‹

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

I FEEL SLOVENIA

I FEEL SLOVENIA

GREEN & SAFE

RESPONSIBLE TRAVEL STANDARDS - SLOVENIAN TOURISM

SLOVENIA. CITY BREAK A MODO MIO.

#ifeelsLOVEnia
#myway

www.slovenia.info

Ferrovia retica

www.rhb.ch

Il Trenino rosso

Molto più di un semplice treno

Ferrovia retica
UNESCO
PATRIMONIO
MONDIALE
ALBULA BERNINA
graubünden

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