

# GODERSI LA VITA AD ALTA QUOTA

*Relax perfetto nelle spa. Sciate sui ghiacciai, camminate, campi da golf, eliski e mountain bike. Ma anche concerti, balletti e gite con lo chef al seguito. Guida ragionata ai mille piaceri di una vacanza sulle Alpi*

Testo di ROBERTO COPELLO

**C**enare salendo in telecabina all'imbrunire, ammirando le stelle cadenti sopra il Sassolungo o lo Jafferau. Praticare l'elibike, facendosi portare dall'elicottero su una vetta da cui scendere a rotta di collo in sella a una mountain bike. La mattina sciare su un ghiacciaio e il pomeriggio giocare a golf. Scaricare per l'iPhone le mappe Gps dei sentieri da percorrere a piedi o in bicicletta. Fermarsi a gustare formaggi tra i più saporiti della Penisola. Scorrizzare per i tornanti dei passi alpini su una potente motocicletta. Scoprire un castello medievale. Al tramonto, godersi lo spettacolo delle pareti dolomitiche che mutano colore a ogni minuto. Ma quante e belle cose si possono fare d'estate dalle Marittime alle Giulie. Sì, le Alpi italiane stanno alla montagna come Roma o Firenze stanno all'arte. Come avevano già capito un paio di secoli fa i grandi viaggiatori inglesi e tedeschi. Ecco dunque qualche spunto per passarvi qualche giorno (o settimana) di vacanza.

**BENESSERE ALPESTRE.** Per frequentare le Terme di Pré-Saint-Didier, tempio valdostano del benessere, si può ora alloggiare nei dieci nuovi chalet indipendenti dell'Hotel Village di Quart, dove l'imprenditrice Giuliana Rosset, titolare del marchio Napapijiri, ha unito tradizione e design moderno (da 90 a 220 euro al giorno; [www.hotelvillageaosta.it](http://www.hotelvillageaosta.it)). Di altissimo livello anche la spa dell'unico 5 stelle di Cervinia, l'Hermitage, un Relais&Châteaux dall'accogliente atmosfera alpina, le cui suite dispongono di caminetto privato e vasca idromassaggio ([www.relaischateaux.com/hermitage](http://www.relaischateaux.com/hermitage)). A Cogne, l'Hotel du Grand Paradis, il più antico albergo locale, ha all'ultimo piano la spa La Baita, ricostruzione di uno chalet locale: una fuga romantica di una sola notte costa 120 euro a persona, compresa cena à la carte, spa riservata in esclusiva per 90 minuti ([www.cognevacanze.com](http://www.cognevacanze.com)).

*In Alto Adige  
i trattamenti  
di benessere più  
naturali sono  
offerti nei masi  
dei contadini*

L'Alto Adige, con ben oltre 250 strutture dotate di beauty-farm, è leader nel wellness in Italia. Tradizione, territorio e tipicità sono le basi della via sudtirolese alla cura di sé. Le erbe e i fiori dell'incontaminata Alpe di Siusi, per esempio, sono l'elemento fondamentale per i terapeutici bagni di fieno proposti al Romantik Hotel Turm di Fiè allo Sciliar, che vanta pure uno degli chef più creativi della zona (sette notti per due adulti e un bambino da 721 euro, [www.romantikhotels.com](http://www.romantikhotels.com)), o nell'ultramoderna Spa dello Schgaguler di Castelrotto (quattro giorni tra domenica e giovedì da 439 euro a testa; [www.schgaguler.com](http://www.schgaguler.com)). A Sesto Pusteria, la Spa dello Sport & Kurhotel Bad Moos propone percorsi zolfo-Kneipp e una grotta Vulcania per le coppie con massaggio a fango, zolfo e erbe aromatiche (soggiorno da 98 euro, [www.badmoos.it](http://www.badmoos.it)). Anche i tradizionali masi, come quelli dell'associazione Gallo Rosso, offrono remise en forme all'insegna del benessere naturale: saune contadine, docce con l'acqua del mulino, bagni nella gerla di fieno ([www.gallorosso.it](http://www.gallorosso.it)). In Veneto, al Parkhotel Ladinia di San Vito di Cadore, è protagonista il sambuco, sia in cucina sia nella nuova Spa ([www.hladinia.it](http://www.hladinia.it)).

**SE LA VALLE È UN TEATRO.** D'estate le stazioni turistiche alpine diventano palcoscenici. In Valle d'Aosta il calendario pensato dall'Office Régional du Tourisme comprende rassegne di film di montagna e festival che uniscono cibo e musica. Tre suggestivi castelli (di Fenis, di Sarre e il Forte di Bard) ospitano il fitto cartellone del Festival internazionale Musicastelle, che ha tra i protagonisti Franco Battiato, Toquinho, Caetano Veloso, il Rastrello Cello Quartet, l'étoile Eleonora Abbagnato ([www.valleadaostaspettacoli.it](http://www.valleadaostaspettacoli.it)). In Trentino, la rassegna Suoni delle Dolomiti vede musicisti, cantanti, jazzisti e cori alpini esibirsi fra le vette,