



Cresce la voglia di vacanze attive

Sarà perché le nostre vite lavorative sono destinate sempre più alla sedentarietà, sarà perché siamo più informati sull'importanza del movimento per la nostra salute, fatto sta che sono sempre più numerosi coloro che approfittano della vacanza per praticare sport o attività fisica. Fiorisce, quindi, da parte di tour operator ed alberghi, l'offerta di pacchetti ad hoc, spazi attrezzati, personal trainer

◆ Tiziana Conte

Se 2016 è stato l'anno dei nuovi turismi improntati all'attenzione alla natura, alle aree protette, allo sport e all'attività fisica, l'anno corrente porta in sé le premesse per una riconferma di questo trend. Comuni italiani, aree protette e strutture ricettive stanno andando a braccetto per la promozione di un turismo legato a un'offerta diversificata e di qualità per il rilancio dei territori. Secondo Legambiente Turismo il 79% dei viaggiatori quando sceglie una struttura ricettiva considera importanti gli accorgimenti eco-friendly ma anche le piste ciclabili e il cicloturi-

simo (che conta in Italia un giro d'affari pari a circa 2 miliardi di euro), soprattutto per le regioni del nord che offrono molti chilometri di ciclovie e servizi accessori. Altro aspetto fondamentale nella scelta è legato al benessere anche per il moltiplicarsi di esperienze come le "ricette verdi": prescrizioni fatte da professionisti del settore medico che incoraggiano i turisti a scegliere vacanze attive come vere e proprie ricette sanitarie per rimanere in buona salute.

«I numeri ci indicano un cambio di passo epocale nel mondo del turismo, sempre



sempre la più gettonata fra gli italiani, ma sono sempre di più i clienti che ci chiedono di abbinare alla spiaggia esperienze diverse: vela, equitazione, kayak, e anche escursioni in bicicletta e trekking per conoscere meglio il paese di destinazione. Sono tutte esperienze che arricchiscono la vacanza, momenti indimenticabili da vivere in alcuni casi anche con i bambini, per tutta la famiglia».

Fra le soluzioni di viaggio CartOrange, la Namibia con un lancio in paracadute.

«A Swakopmund, dopo un briefing con un professionista», spiega Flavia Mingione, «si decolla con un piccolo aeromobile per un volo panoramico di circa mezz'ora. Dopodiché si raggiungono i 10mila piedi d'altezza, ci si lancia con l'istruttore in caduta libera ai 220 km orari per circa 30-35 secondi prima che il paracadute venga aperto; il volo con il paracadute durerà ancora 5-8 minuti».

Ma ci sarebbe pure l'Eco-turismo a Sri Lanka: trekking e rafting in notturna ed escursioni in canoa verso antichi templi. «I fiumi dello Sri Lanka, Kelani, Sitawaka e Kotmale, sono ideali per il rafting», precisa Mingione. «Una particolarità è il rafting notturno nelle notti che precedono la luna piena (poya), un modo ancora più suggestivo per esplorare scenari unici. Sempre in notturna, da non perdere il trekking con vista all'alba del Picco di Adamo». E ancora il Vietnam, sport e wellness nel paradiso escursionistico di Dalat, villaggio costruito a inizio '900 dai francesi. «Trekking, kayak e mountain bike sono solo alcuni degli sport che qui si possono praticare, per poi rilassarsi magari in una spa». Si possono poi scoprire cultura e tradizioni delle isole Cook con il trekking a Rarotonga. «Si visita un villaggio tradizionale, lambendo i resti di anti-

La montagna, d'estate e d'inverno, si presta a numerosi sport, salutarissimi passeggiate ed escursioni. Tutte attività proposte dai Vitalpina Hotels

più improntato alla sostenibilità e all'offerta green», sottolinea Sebastiano Venneri, presidente Vivitalia. «Il 2015 è stato l'anno delle vacanze verdi, in cui la legge di stabilità ha riconosciuto ben 91 milioni per le ciclovie turistiche, e anche il 2016 ha messo in luce il turismo verde come traino per tutto il comparto turistico: basti pensare all'aumento del 10% nella scelta di vacanze sostenibile o al numero sempre crescente di cicloturisti». Anche CartOrange, il più grande network di consulenti per viaggiare, che da sempre punta sul turismo esperienziale e consapevole, individua nelle vacanze attive a base di sport ed escursioni un vero e proprio trend. «Nello scegliere il viaggio non è più importante solo la destinazione, ma anche tutte le attività che vi si possono svolgere, con preferenza per quelle a contatto con la natura e lo spirito autentico dei luoghi», afferma Flavia Mingione, responsabile Viaggi CartOrange.

«La tendenza riguarda tutti, non solo i viaggiatori più sportivi o gli escursionisti esperti. La classica vacanza al mare è



In Alta Badia, nel cuore delle Dolomiti, la nuova area Movimènt è luogo ideale per giornate di sport all'aria aperta

chi marae, cioè luoghi di culto sacrificali, e facendo tappa di capanna in capanna per conoscere storia e costumi dell'isola». L'escursione si conclude con un banchetto tradizionale. L'Inca Trail in Perù è invece un percorso spettacolare tra le vette delle Ande con destinazione finale Machu Picchu, dove si arriva all'alba in tempo per veder sorgere il sole dall'Inti Punku. «La nostra proposta prevede un trekking di 4 giorni e 3 notti con altitudine massima di 5.200 metri, alla scoperta di bellezze naturalistiche e siti inca unici. Si è assistiti da una guida, mentre i portantini allestiscono i campi e preparano i pasti. Occorrono comunque un po' di allenamento e spirito di adattamento, poiché si cammina tutto il giorno e si dorme in tenda, ad altitudini notevoli. Ma è un'esperienza indimenticabile». Questi sono solo alcuni degli esempi di vacanze attive consigliate da CartOrange. Molti altri spunti si potranno trovare sul sito www.cartorange.com

Ecobnb, la Community del Turismo Sostenibile, offre anche percorsi per passeggiate, trekking e mountain biking

La Toscana punta al turismo sportivo

A credere nel binomio vincente sport e turismo è anche la Regione Toscana che a

dicembre 2016 ha firmato l'accordo di collaborazione con Toscana Promozione Turistica, Coni Toscana, Cip Toscana e Anci, con l'obiettivo di sviluppare azioni per promuovere e diffondere iniziative sportive con rilevanza turistica e incentivare la pratica sportiva, anche come risorsa economica, tramite l'accoglienza di eventi sportivi nazionali e internazionali. Non si punterà solo ai grandi eventi, ma soprattutto agli appuntamenti dei calendari ordinari delle federazioni sportive nazionali. «Un passaggio strategico per la promozione della Toscana come destinazione per il turismo sportivo», spiega Alberto Peruzzini, direttore di Toscana Promozione Turistica. «Il mercato del turismo sportivo, in particolare nel segmento quantitativamente più importante dello sport-turismo, ha assunto infatti un peso tale da non poter più essere circoscritto ad una dimensione di nicchia per una regione come la Toscana», afferma, e basta leggere i numeri per rendersene conto. Dal 2008 al 2015 i flussi turistici diretti sul territorio toscano e derivanti dalle varie attività sportive sono cresciuti del 20% generando un volume di affari di oltre 800 milioni di euro. Un trend positivo confermato anche nel 2016 e che si inserisce in un contesto globale che vedrà questo particolare settore raggiungere, entro il 2017, un valore di circa 91 miliardi di dollari. L'accordo prevede 70mila euro dalla Regione al Coni (20mila dall'assessorato allo sport e 50mila da Toscana Promozione Turistica) per individuare, attrarre e sostenere iniziative sportive da tenersi in Toscana. «Un accordo importante che fa leva su caratteristiche specifiche del nostro territorio», commenta l'assessore Saccardi, «come la rete di impianti sportivi che offrono un'articolata gamma di opportunità ludico-sportive e la presenza di territori a vocazione turistico-sportiva in



grado di fornire un'offerta di qualità, con elevati standard nell'ambito dell'accoglienza ricettiva». Per la valorizzazione e per la promozione turistica dell'offerta sportiva regionale, ha sottolineato l'Assessore «è necessaria una sinergia di competenze ed esperienze, ed è proprio quanto stiamo facendo con questo accordo». Lo sport come grande veicolo di inclusione sociale, ma anche come attrattore di presenze turistiche. «Peraltro la volontà condivisa è quella di non puntare solo sui grandi eventi, ma soprattutto di attrarre in Toscana gli appuntamenti dei calendari ordinari delle federazioni sportive nazionali, che anch'essi attirano notevoli presenze».

Camminare nei boschi e dormire sugli alberi

Un recente studio dell'Università di Stanford, portato avanti dal ricercatore Gregory Bratman, dimostra che camminare nei boschi ha effetti benefici sulla nostra salute fisica e mentale. Lo studio ha coinvolto 38 soggetti che vivono in zone urbane, che hanno risposto ad un questionario volto a misurare la tendenza alla formulazione di pensieri negativi e a scansioni cerebrali sulla corteccia prefrontale subgenuale. Nella seconda fase i partecipanti sono stati divisi in due gruppi: un gruppo ha passeggiato per 90 minuti in un parco vicino a Stanford, mentre l'altro ha camminato lungo una strada trafficata di Palo Alto. Coloro che hanno passeggiato immersi nella natura hanno mostrato una diminuzione nella formulazione di pensieri negativi, un abbassamento della pressione e un rapido cambiamento positivo sull'umore. Ecobnb, la Community del Turismo Sostenibile, offre la possibilità di vivere questa esperienza in vacanza. Oltre duemila le strutture ricettive ecologiche presenti nel suo network (<http://ecobnb.it>), che vanno dalla casa sull'albero all'agriturismo biologico e che consentono di praticare osservazioni naturalistiche e percorsi per passeggiate, trekking e mountain biking. Un esempio? Nel Cuore del Cilento la residenza d'epoca Borgo Riccio Slow Holiday, circondata da uliveti, prati e boschi, mette a disposizione dei propri ospiti biciclette consentendo un più stretto e salutare contatto con la natura. Nella verde Umbria il villaggio eco-



logico Libera Università è costituito da casette in pietra e bungalow disposti sul fianco della collina in quattro milioni di metri quadrati di verde e 20 km di strade nel bosco. Intorno tutta una valle con un torrente limpido che scorre tra le colline coperte di boschi e uliveti. Si organizzano passeggiate anche con la guida che aiuta a riconoscere piante selvatiche, alberi, erbe officinali, tracce di animali e si può partecipare ai laboratori creativi o corsi di yoga ma anche farsi coccolare con massaggi anti stress. Ecobnb propone destinazioni anche fuori dell'Italia per vivere esperienze di viaggio rispettose dell'ambiente, gustando cibo biologico in agriturismi alimentati da elettricità verde ed esplorando l'Italia e l'Europa attraverso itinerari a piedi, in bici o a cavallo, per salvare l'ambiente mentre salviamo il nostro fisico e l'umore.

Movimento tra le vette

La montagna, sia d'estate che d'inverno, si presta a numerose attività sportive: sci, carving, fondo, snowboard, ciaspole ma anche a semplici e salutari passeggiate ed escursioni, per poi rilassarsi in un hotel, ma meglio se del Gruppo Vitalpina che mette al centro della propria offerta lo sport e l'escursionismo e l'attenzione al benessere. Gli albergatori Vitalpina sono guide alpine per passione e per questo la loro competenza primaria è proprio l'escursione in montagna in tutte le sue possibili declinazioni. Con 102 guide alpine patentate e 17 mila chilometri di sentieri escursionistici in Alto Adige, la noia è bandita. Fra le attività di base proposte dai vari alberghi del Gruppo, che adottano la formula "attiva": almeno tre escursioni guidate, sia in estate che d'inverno; consulenza per escursioni individuali, informazioni sulle sette migliori proposte

L'altipiano dell'Alta Badia che racchiude l'area Movimènt è caratterizzato da morbidi sentieri da percorrere a piedi o con la bici

escursionistiche, almeno tre proposte di sport e attività all'aria aperta; servizio di trasporto per le escursioni; noleggio di attrezzatura professionale, biblioteca con testi sugli itinerari e mappe. A chi sta programmando una vacanza in Alta Badia farà sicuramente piacere sapere che nel cuore delle Dolomiti, da qualche mese c'è la nuova area Movimènt, luogo ideale per trascorrere giornate di svago all'aria aperta, praticare fitness, passeggiate in quota ma anche free climbing, speed hiking, tandem flights, mountain bike, slackline, geocaching e tante attività. Per i più attivi e temerari, Movimènt offre la possibilità di prepararsi in tutta sicurezza per le principali attività di montagna, come scalare e sciare. L'altipiano dell'Alta Badia che racchiude l'area Movimènt è caratterizzato da morbidi sentieri da percorrere a piedi o con la bici. Nei Rent Points è possibile noleggiare le E-MTB, comode mountain bike con pedalata assistita. Non mancano le zone relax dove riposare dopo le tante attività svolte. Laghetti, maxi-sdraio di legno panoramiche, percorsi di riflessologia plantare e Kneipp.

Avventura e adrenalina

Canyon Park è il Parco Avventura che si trova nella gola delle Strette di Cocciglia, località Scesta a Bagni di Lucca. Protetto da un tetto di vegetazione si nasconde un tratto del fiume Lima con pareti a strapiombo, un antico oratorio e un ponte di origini romane. Un percorso avventuroso per sfidare se stessi e vivere una giornata a contatto con la natura, quello costruito all'interno del Canyon Park di Scesta, in provincia di Lucca. Perfetto per una giornata in famiglia o fra amici, per una particolare attività di team building o per una sfida da affrontare in solitaria, il successo del parco conta non solo sul bellissimo luogo in cui si trova, ma anche su personale qualificato e disponibile, che aiuta gli ospiti ad affrontare i passaggi più adrenalinici con il sorriso. Il parco costituisce, oltre che un appuntamento con lo sport, anche una proposta di aggregazione per vivere la natura al meglio.

Il percorso si sviluppa tra ponti nepalesi, teleferiche e passaggi acrobatici che, nonostante il nome, possono essere affrontati da tutti in totale sicurezza. I gruppi vengono affiancati da una guida che si oc-

cupa di seguire e instradare gli ospiti, sempre agganciati all'innovativo "sistema di vita continuo" che, ancorando i visitatori al percorso, costituisce una garanzia per godere il percorso in sicurezza.

Per chi non fosse in vena di spericolatezze, il parco è accessibile anche "dal basso" tramite le visite con SUP, ovvero standing up paddle, per pagaiare attraverso le acque del fiume. È possibile, inoltre, accedere al canyon anche in gommone per una attività di soft rafting con guida, oppure risalire il torrente facendo dell'aqua-trekking.

Tra cielo e mare

Le bellezze paesaggistiche della Costiera Amalfitana esaltano la gioia di praticare lo sport preferito: si può veleggiare fra insenature, grotte e spiagge raggiungibili solo dal mare, provare il kayak o lo stand up paddle. Ad Amalfi è possibile anche fare immersioni subacquee con escursioni guidate: la zona è ricca di grotte, cavità e angoli nascosti. Chi non ama gli sport d'acqua può optare per scarpinate e arrampicate per sentieri e mulattiere che percorrono valli, boschi e borghi. Da Amalfi parte una strada ripida e tortuosa che porta al "balcone della Costiera" a 600 m sul livello del mare, da cui si snodano diversi sentieri tra i quali il più fa-



moso è il “Sentiero degli dei” che offre scorci panoramici unici dagli affacci a strapiombo a profondi valloni con torrenti, pareti rocciose e boschi di castagni, o eremi medievali. Anche una passeggiata a cavallo è un modo emozionante per scoprire la natura dei Monti Lattari, passando attraverso paesi e boschi, talvolta affacciandosi sul golfo da qualche terrazza panoramica e infine raggiungendo il mare. I numerosi sentieri si prestano anche al trekking e alla bicicletta, piuttosto impegnativi dato il dislivello della costiera. Per godere di entrambe le prospettive, mare e montagna, l'ideale è volare con il parapendio ammirando lo splendido panorama della Costiera Amalfitana e del Parco Nazionale del Cilento. Dopo aver messo a dura prova il fisico, un meritato riposo lo potrete trovare a pochi minuti di distanza da Amalfi, in uno dei punti più suggestivi della Costiera, all'Hotel Santa Caterina (www.hotelsantacaterina.it). A picco sul mare, l'hotel offre anche un'attrezzata Spa dove rilassare i vostri muscoli con gli esclusivi massaggi al limone E che dire della suite “Follia Amalfitana” con la sua minipiscina tonda con vetrata, piscina privata e vista mozzafiato sulla baia o della suite “Giulietta e Romeo” con terrazzino a picco sul mare e piscina privata. Il Santa Caterina, sinonimo di lusso,



coccole e relax, organizza numerose attività sportive consentendo di vivere il territorio praticando lo sport preferito e mantenendosi in perfetta forma. Per prepararsi alle numerose attività all'aria aperta, l'Hotel offre una suggestiva palestra vista mare, completa di attrezzi e tapis roulant. Dopo lo sport ci si può rilassare al Beach Club, da cui si possono anche prendere barche private e motoscafi per gite ed escursioni su prenotazione.

Negli hotel Vitalpina, in Alto Adige, la noia è bandita grazie alle 102 guide alpine e 17 mila km di sentieri escursionistici. In basso, camminare nei boschi ha effetti benefici sulla nostra salute fisica e mentale

Fattorie con percorsi intelligenti nel verde

Far diventare la campagna salentina una palestra a cielo aperto. Corpo, mente, natura e cibo sano: ecco i 4 pilastri su cui si fonda il progetto made in Salento, Fattorie Sportive, frutto di un accordo tra Fidal, la Federazione italiana di atletica leggera, e Cia, la Confederazione italiana agricoltori che si occupa dell'ambiente rurale come luogo dove coltivare benessere, salute, buona cucina e vacanza in relax. Al centro del progetto ci sono i cosiddetti “percorsi intelligenti”: vere e proprie piste di allenamento nel verde, in cui correre o camminare immersi in luoghi dove la cultura agroalimentare è di casa, scoprendo tra orti, alberi di ulivo e da frutto, quali sono e come si producono tutti quegli alimenti indispensabili per una dieta corretta, equilibrata e fondamentali sia per l'atleta professionista, sia per chi fa movimento per il gusto di stare bene. A credere fortemente in questo percorso green per atleti è stata l'azienda agrituristica Serine, tra le prime in Salento a dare vita alla Fattoria Sportiva. La Masseria, agriturismo di Castrignano del Capo, in provincia di Lecce, dista 3 km da Santa Maria di Leuca; qui si possono sperimentare: il Fitness Trail, con esercizi a corpo libero tra gli uliveti, jogging e camminate lungo i sentieri “intelligenti”. ■

