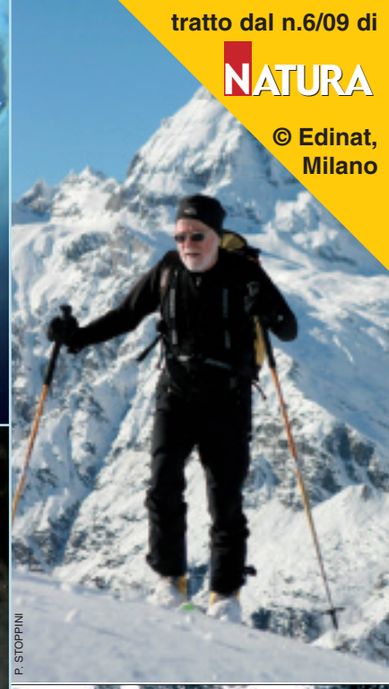
tratto dal n.6/09 di NATURA
© Edinat, Milano

FOTOTECA TRENTINO S.P.A. / FRANCO DE RUVO

OUTDOOR INVERNALE | CHE ATTIVITÀ PRATICARE E IN QUALI LOCALITÀ

TUTTI PAZZI PER LA neve

A.MICHON / FRANCEGUIDE.COM


P. STOPPINI

CONSORZIO TURISTICO VALLE ISARCO

Attività invernali a basso impatto ambientale. Per le quali può bastare un semplice attrezzo e tanta voglia di sudare. C'è n'è per tutti i gusti, per chi ha fifa e per chi ama il rischio, per chi è pigro e per chi è sportivo. Ecco quali sono e le località in cui poterle praticare

DI ETTORE PETTINAROLI E MONICA CONFORTI

CONSORZIO TURISTICO VALLE ISARCO

LAURIN MOSER / ALTO ADIGE MARKETING

A. ROCHAU / FOTOLIA

L'ATTREZZO

Lo sci Equipe 9 Vitane Skate W è un modello da donna con sciancratura a giavellotto e nucleo Densomex per ottimizzare la stabilità e la scorrevolezza. Leggero (1250 g) e performante. Prezzo 249 Euro. *www.salomonsports.com*

C'è una fata nel bosco, che sembra volare sulla neve. Il suo nome è Gabriella Paruzzi, medaglia d'oro olimpica (nel 2002 a Salt Lake City) e una Coppa del Mondo (nel 2004) nel principe degli sport venuti dal grande Nord, lo sci di fondo. Per incontrarla occorre andare dalle sue parti, a Tarvisio, estrema propaggine nord orientale del Paese, dove piste e anelli per praticare questo faticosissimo sport non mancano. Gabriella non ha mai smesso di sciare: «Mi diverte, mi rilassa, mi mantiene in forma», racconta. «E intorno a casa mia le piste sono così varie e numerose che posso decidere dove andare perfino a seconda dell'umore. Gli anelli della Val Saisera, sono i più rilassanti, quelli che amo anche per parlare con me stessa, da sola nella natura. Sulla pista agonistica accanto a Tarvisio che mi hanno intitolato vado quando voglio testarmi o scaricare energia». Ma la scelta in zona non è finita. «Pensa che un tempo, quando facevo agonismo mi capitava di allenarmi anche a Conca Prevala, lungo una pista di due chilometri a quasi 2000 metri di quota sopra Sella Nevea. Lassù la neve non manca mai».

In poche battute la fata-campionessa ha già presentato tre volti dello sci di fondo nel Tarvisiano, stella di prima grandezza nel firmamento nordico italiano. Un comprensorio che si è fatto conoscere e apprezzare per la qualità delle sue piste da fondo e per la varietà dei suoi percorsi.

Da **Valbruna** partono per esempio gli anelli che risalgono la **Valsaisera** fino allo spettacolare anfiteatro naturale di Malga Saisera, dominata dalle bianche muraglie dello Jof Fuart e dello Jof di Montasio. L'anello di 4 km tracciato nella piana di Valbruna è preferito dai principianti. I più scafati si spingono sulle piste Saisera Bassa e Saisera Alta, entrambe di 7,5 chilometri e collegate tra loro, tracciate nella foresta di abeti e considerate di media difficoltà. In realtà le discese impegnative sono rare e piuttosto brevi, quindi chiunque può godere della quiete tanto amata dalla Paruzzi anche durante i fine settimana.

Da Valbruna si possono raggiungere, sci ai piedi, anche i tracciati di **Camporosso**, che si sviluppano prevalentemente in piano e sono molto frequentati anche perchè proprio in quella zona c'è la sede della Scuola Sci Val Canale (www.scuolavalcanale.it).

L'Arena Paruzzi si trova nella zona del campo da golf. La pista misura 7,5 chilometri si sviluppa prevalentemente in campo aperto ed è omologata per la disputa di gare internazionali. Per i profani, questo significa che presenta difficoltà tecniche anche rilevanti e strappi impegnativi tali da mettere alla prova atleti bene allenati. Il fondista

della domenica, però, non guarda il cronometro e può affrontarla in tranquillità. A tratti impegnativi, infatti, seguono comodi falsopiani dove distendere il passo e riprendere fiato prima della successiva asperità.

Si torna invece a sciare senza difficoltà lungo la **Piana di Fusine**, al confine con la Slovenia. La pista misura circa 8 chilometri e garantisce divertimento anche ai neofiti che non devono attendersi particolari insidie. Nelle vicinanze si trova un Centro Sleddog (www.ararad.net) così può essere divertente, una volta posati gli sci, cimentarsi in un'altra delle attività nordiche per eccellenza.

Nella Piana di Fusine si trova anche l'abitazione di Nives Meroi, la straordinaria alpinista capace di conquistare ben 11 vette sopra gli Ottomila metri. Bionda e minuta, Nives di tanto in tanto percorre queste piste, ma il richiamo della montagna la spinge oltre. Ovvero verso i laghi di Fusine, i due superfotografati specchi d'acqua che occhieggiano tra fitte distese di conifere ai piedi del Monte Mangart. «Preferisco salire quassù per il panorama», racconta la Meroi. «Il Mangart è la montagna con cui ho il rapporto più intimo, la vedo anche dalle finestre di casa e la scopro ogni mattina diversa. Ne colgo l'umore, a volte ci parliamo». La particolarità del luogo attrae moltissimi sportivi che calzano gli sci accanto al Lago Superiore e, dopo averlo costeggiato proseguono lungo i binari che s'inoltrano lungo i pascoli che si spingono quasi a ridosso della parete. In tutto sono otto chilometri di media difficoltà ma di enorme soddisfazione. Per il fisico e l'anima.

A dispetto della quota modesta, tra i 750 e i 1000 metri, le piste del Tarvisiano non soffrono di gravi problemi d'innevamento. In caso di necessità, però, viene in soccorso il consiglio della Paruzzi, **Conca Prevala**. È un anello breve e facile, che si raggiunge con la cabinovia che da Sella Nevea sale allo storico Rifugio Gilberti e si sviluppa accanto alle pista da discesa. L'atmosfera non è quella tipica dello sci nordico, il ronzio degli impianti di risalita può infastidire il fondista. Ma basta volgere il capo per riempirsi la vista con le pareti del Monte Canin che domina severo tutta Conca Prevala e sognare un futuro da campioni olimpici.

ⓘ *Consorzio di promozione turistica del Tarvisiano, tel. 0428.2392; www.tarvisiano.org*

tratto dal n.6/09 di NATURA

© Edinat, Milano

L'atmosfera incantata dell'inverno in Valsaisera, nel Tarvisiano.

CONSORZIO DI PROMOZIONE TURISTICA DEL TARVISIANO, DI SELLA NEVEA E DEL PASSO PRAMOLLO

tratto dal n.6/09 di NATURA

© Edinat, Milano

Discesa in slittino su una delle tante piste dell'Alto Adige.

L. MOSER / ORTLER SKIARENA

L'ATTREZZO

Lo slittino artigianale costruito dall'ex campione Peter Torggler, con inclinazione dei pattini di 20°, piedi in legno massiccio e supporti in gomma per l'ammortizzazione ottimale degli urti e per una più facile e precisa conduzione. Il modello Fm è ideale per il tempo libero. Prezzo 170 Euro. *www.torggler-rodelbau.com*

Per gli altoatesini, tornare da una malga dopo pranzo con lo slittino, è normale. Cambia solo il modo di rientrare a casa, più rapido e divertente. Un'abitudine domenicale da cui derivano due conseguenze. Numerose malghe rimangono aperte anche durante l'inverno proprio per accogliere gli slittinisti (e solo di recente il popolo delle ciaspole). Inoltre, i più frequentati itinerari di rientro a valle sono sempre tenuti aperti e battuti meccanicamente a misura di slitta, con curve ampie e protette, a volte perfino con vie di fuga, per chi, dopo aver preso troppa velocità non è più in grado di controllare la corsa.

Con l'aumentare della richiesta, in tutto l'Alto Adige è cresciuto anche il numero di piste accessibili a tutti. Per un fine settimana a tutto slittino si va a colpo sicuro in **Val di Funes**, la terra natia di Reinhold Messner, dominata dagli aguzzi profili delle Odle. Qui si trovano alcuni dei percorsi più lunghi e divertenti della provincia di Bolzano. Per iniziare conviene dirigersi subito verso **Malga Galpen Alm** (www.gampenalm.com), posta a quota 2.062 metri e conosciuta anche per la qualità della sua cucina tradizionale. Ci si arriva in meno di un'ora di cammino lungo una strada forestale da Malga Zannes. Da qui si può scegliere di lanciarsi lungo l'itinerario di salita (3 km; facile) oppure di puntare verso l'abitato di Ranui (1.350 m), una picchiata di ben sette chilometri con alcuni punti impegnativi.

Tornati a Malga Zannes si può risalire fino al **Rifugio delle Odle** (www.geisleralm.com) lungo una comoda strada ben battuta e pertanto senza bisogno di calzare le ciaspole. Vale la pena prenotare qui la cena e attendere il tramonto. Al chiaro di luna i sei chilometri di discesa fino a Ranui sono ancora più emozionanti (l'utilizzo di lampade frontali è comunque sempre consigliabile).

Non mancano naturalmente le discese più brevi, preferite dai meno abituati a camminare, disegnate lungo le strade che si diramano da altre località della Val di Funes: per trovare quella su misura, basta consultare la mappa completa degli itinerari che si trova negli uffici turistici della vallata. Prima di tornare a casa, però, corre l'obbligo di effettuare una deviazione fino a Vipiteno. Dopo aver ammirato uno dei centri storici più suggestivi dell'area dolomitica, si prende la cabinovia di **Monte Cavallo**. Da qui si stacca la pista per slittini più lunga dell'Alto Adige: sono 9,6 chilometri indimenticabili. E non si nemmeno è dovuto faticare per raggiungere il punto di partenza.

ⓘ *Consorzio Turistico Valle Isarco, tel. 0472 802232 www.valleisarco.info*
Associazione Turistica Val di Funes, tel. 0472 840180 www.funes.info

tratto dal n.6/09 di NATURA
© Edinat, Milano

A spasso con le ciaspole, nelle faggete del parco dell'Aveto.

F. TOMASINELLI

L'ATTREZZO

La racchetta Trek, con telaio in lega di alluminio e spatola rimovibile. Con la spatola inserita permette di muoversi agilmente sulla neve polverosa. Senza la spatola, grazie ai 9 ramponi e alla sagoma del telaio, è in grado di affrontare i pendii più ripidi con una altissima tenuta. Prezzo 170 Euro. *www.ferrino.it*

Alla mattina ci s'incammina con le ciaspole ai piedi tra boschi e crinali appenninici, al pomeriggio ci si rilassa sul lungomare di Chiavari o Lavagna. L'abbinata neve e mare d'inverno riscuote sempre più successo e trova nella Liguria la destinazione più adatta. Difficile trovare altrove percorsi di soddisfazione e con buone garanzie d'innevamento così vicini a località balneari vivaci anche nei mesi freddi.

«Ne incontriamo molti che hanno celebrato questo matrimonio», conferma Maria Sciutti, guida ambientale escursionistica che opera prevalentemente del **Parco naturale regionale dell'Aveto**. «Si muovono da soli, o partecipano alle escursioni organizzate dal Parco, approfittando dei numerosi itinerari percorribili senza problemi anche per chi non ha particolare esperienza».

Si tratta solo di scegliere l'escursione più adatta alla propria esperienza e al livello di allenamento. Le racchette da neve, infatti, non sono un passepartout per tutti i pendii, riducono ma non annullano la fatica e non sono adatte a ogni tipo di neve. Inoltre, la montagna pretende rispetto, anche da chi l'avvicina nel modo più dolce.

«Un circuito adatto anche a chi si muove da solo e senza troppa dimestichezza con questo tipo di ambiente, è il cosiddetto anello della Foresta delle Lame, sopra Rezzoaglio», consiglia la Sciutti. Si parte dal **Lago delle Lame** lungo un itinerario senza eccessivi dislivelli che si sviluppa quasi interamente nel bosco. Lungo il percorso si trovano numerosi pannelli che spiegano l'ambiente che si sta attraversando, dai tipi di piante (in prevalenza faggio, abete bianco e rosso, pino nero) agli animali di cui s'incontrano più di frequente le tracce, soprattutto lepri, caprioli, faine e cinghiali. Per completare il circuito bastano tre ore, non faticose e ricche di spunti di interesse.

I più allenati possono affrontare la salita alla vetta del **Monte Maggiorasca** che con i suoi 1.804 metri di altezza è la cima più alta dell'Appennino Ligure. È un'escursione dal carattere più prettamente sportivo. Dal Passo del Tomarlo (1.484 m) bastano circa 2 ore e mezza per raggiungere la meta, facilmente riconoscibile per la grande statua della Madonna posta sulla cima, che si raggiunge dopo aver calcato la sommità del vicino Monte Bue (1.781 metri). «Alcuni passaggi sono piuttosto ripidi», avverte la guida. «Inoltre il percorso non è segnalato, la neve nasconde molti segnavia, quindi bisogna sapere dove andare o seguire le tracce di chi si è mosso prima di noi. Ma il panorama che si gode dalla vetta, dal Mar Ligure fino alle Alpi è impareggiabile».

ⓘ *Centro Visitatori Rezzoaglio, tel. 0185.870171, ce.aveto@libero.it; www.parks.it/parco.aveto*

Sci alpinismo all'Alpe Devero, in Val d'Ossola.

L'ATTREZZO

L'Arva Pulse Barryvox è il localizzatore di nuova generazione per chi viene travolto da una valanga. L'utilizzo è semplice e sicuro anche con i guanti, sull'ampio display vengono visualizzati simboli chiari ed intuitivi, è veloce nella ricezione dei dati ed estremamente efficace nella ricerca grazie all'indicatore permanente a 360°. Prezzo 380 Euro. *www.mammut.com*

Non esiste modo più bello e totalizzante per vivere la montagna d'inverno». Paolo Stoppini, fortissima guida alpina della Val d'Ossola non ha dubbi. Lo scialpinismo per lui è una religione, prima ancora che uno sport o un lavoro. Facile a dirsi per chi è nato e cresciuto tra le montagne piemontesi della Val d'Ossola, con centinaia di cime sopra i tremila metri, e non poche sopra i 4000 a cominciare dal Monte Rosa, e una pressione di impianti di risalita piuttosto limitata. L'eldorado dello scialpinismo si trova a due ore d'auto da Milano, intere vallate sono completamente a disposizione di chi per monti va solo con le pelli di foca sotto gli sci. «Non è uno sport pericoloso – continua Stoppini. Certamente la montagna può nascondere dei rischi, la neve sa essere infida, ma la maggior parte di coloro che praticano lo scialpinismo sa leggere i messaggi che la montagna trasmette». Conta molto l'esperienza che permette di valutare le condizioni della montagna e gli eventuali rischi di ogni singolo passaggio. Scialpinisti non si nasce, neppure se in montagna ci si vive da sempre. «Occorre andare per gradi», spiega la guida. «Io ho iniziato risalendo i facili pendii intorno a Vanzone, in Valle Anzasca, il mio paese natale. Ogni uscita imparavo qualcosa, ogni giorno potevo spingermi più in là e sempre con maggior consapevolezza». Che, spesso, significa anche sicurezza. «Oggi mi fanno più paura i ciaspolatori della domenica. Sono convinti di poter andare ovunque e con qualsiasi condizione. Non è così, e si mettono nei guai con insospettabile frequenza. Ma anche in questo caso è l'esperienza a giocare il ruolo decisivo sulla buona, o meno, riuscita dell'escursione».

Conoscenza di se stessi e della montagna, buon senso e capacità di rinunciare a una meta non devono mancare mai nello zaino dello scialpinista. Buone gambe e padronanza degli sci per scendere in neve fresca vengono subito dopo.

Ma quali sono gli itinerari sci alpinistici più interessanti in Val d'Ossola? «In primo luogo l'**Alpe Devero**, all'interno dell'omonimo parco, con la sua conca circondata da montagne spettacolari spesso di agevole accessibilità con gli sci, come il Pizzo Bandiera», consiglia Stoppini. Dalle case di Devero si sale prima all'Alpe Campello e poi ai Piani della Rossa. Da qui si prosegue verso Monte Cervandone, la vetta più conosciuta della zona. Poco sotto la parete rocciosa si tiene la sinistra e si risale senza problemi fino al colletto che lo separa dal Pizzo Bandiera. Qui si tolgono gli sci e percorrendo una breve cresta innevata si raggiunge la vetta. Sono circa 1.100 metri di dislivello che si superano in 3-4 ore a seconda dell'allenamento. «Le pareti che sovrastano la via», spiega Stoppini, «impediscono al vento di lavorare la neve, che rimane farinosa per quasi tutta la stagione».

Altro tempio dello scialpinismo in Ossola è la **Val Formazza**. Qui si può far base allo storico Rifugio Maria Luisa (www.rifugiomarialuisa.it), al centro di una vasta conca a 2.157 metri di quota. Ci si arriva dal paese di Riale dopo circa un'ora e mezza di salita, un comodo antipasto per le gite dei giorni successivi. «Tra i tanti itinerari che partono dal Maria Luisa, quello che porta in poco più di tre ore fino alla Punta di Valrossa (2.968 m) è uno dei più gratificanti», dice Stoppini. «La via si sviluppa su terreno agevole, prima nel vallone di Valrossa poi in un grandioso anfiteatro naturale che porta fino al ripido tratto sotto la vetta. Sono le condizioni della neve a suggerire il percorso migliore». Se non si è accompagnati da una guida conviene chiedere informazioni dettagliate ai gestori del rifugio, sempre aggiornati sulla situazione dei pendii in quota.

Molto facile ma straordinaria per l'ambiente in cui sui svolge è l'escursione al Rifugio Zamboni, sopra **Macugnaga**. Siamo alla base della parete Est del Monte Rosa, che con i suoi 2500 metri di dislivello è la più alta delle Alpi. I meno allenati possono partire dalla stazione a monte della seggiovia del Belvedere. In pochi minuti si raggiunge il ghiacciaio che si percorre in leggera salita per circa un'ora fino a uno spacco nella morena che permette di accedere all'Alpe Pedriola e al rifugio Zamboni. Potrebbe essere questa la meta perfetta per entrare dalla porta principale nel mondo dello sci alpinismo. Ma Paolo alza l'asticella: «Dallo Zamboni parte un itinerario di media difficoltà che sale fino al Pizzo Bianco (3.100 m), il più ambito balcone panoramico sulla Est. Se il meteo e le condizioni della neve lo consentono, si fa in giornata». Dal rifugio si attraversa la piana della Pedriola verso Sud, fino alla base del ripido canalone Chiovenda, il tratto più impegnativo, che scende dal Colletto del Pizzo Bianco. La salita è faticosa e va affrontata solo con neve stabile. Dal colletto, si scende fino a una conca e con un lungo traverso si raggiunge il versante Est del Pizzo Bianco, il più comodo per arrivare in vetta. La fatica dell'ascesa viene ripagata dal panorama e dalla discesa, davvero esaltante in condizioni di neve polverosa.

ⓘ *Paolo Stoppini, Mountain Cube, tel. 340 7669474, www.mountaincube.it*
Distretto Turistico dei Laghi, tel. 0323 30416, www.distrettolaghi.it

tratto dal n.6/09 di NATURA
© Edinat, Milano

Sopra, il rifugio Zamboni e, sullo sfondo, la parete Est del Monte Rosa. Qui sotto, uno degli itinerari percorribii in Val Formazza.

P. STOPPINI (3)

tratto dal n.6/09 di NATURA

© Edinat, Milano

L'area del Moncenisio è ricco di circuiti da percorrere con le slitte trainate dai cani, ovvero lo sleddog.

P.M.LIBERTINI/OP

L'ATTREZZO

Per condurre una muta di cani la scarpa deve essere comoda e robusta. Come la Hunter di Crispi che garantisce protezione contro distorsioni e sostiene il malleolo in ogni situazione riducendo l'affaticamento delle articolazioni inferiori. Tomaia in nabuk ingrassato idrorepellente. Prezzo 260 Euro. *www.crispi.it*

Alaska? Scandinavia? No, Val di Susa, Piemonte. Non occorre cambiare latitudine per immergersi nella magia dello sleddog. Condurre una slitta trainata da una muta di cani non è difficile: «basta memorizzare le poche indicazioni impartite dagli istruttori e ci si può subito lanciare senza pericoli almeno lungo i percorsi più facili», spiega Roberta Giunco, contitolare della Scuola Sleddog Tiziano Ruffa di **Moncenisio** (TO) dove i neofiti vengono posti al comando della slitta fin dalla prima volta.

La scuola è posta al centro della **Piana di San Nicolao** (a quota 1.800 m), dove è tracciato per tutto l'inverno un circuito di due chilometri con difficoltà appena accennate. È il più efficace campo pratica: l'allievo prende rapidamente fiducia nei propri mezzi e capisce come comportarsi con i cani, i veri protagonisti di questa disciplina. Non è un caso che tutti i Centri Sleddog italiani, una decina, siano collocati in luoghi spaziosi e senza dislivelli. Il battesimo della slitta si celebra dunque rapidamente. Ma il passaggio a escursioni più impegnative non è automatico. Sono sempre gli istruttori a decidere se una persona può affrontare percorsi più difficili. «Il problema maggiore sono le discese, quando i cani tendono a prendere velocità. E anche se noi utilizziamo in prevalenza gli Alaskan husky che sono più facili da condurre, la caduta è sempre in agguato», continua la Giunco. Loro, i cani, non corrono rischi, ma il neo-musher, ovvero il conducente alle prime armi, che perde il controllo della muta rischia di essere sbalzato fuori dalla pista tra alberi e rocce. Meglio avere pazienza e rispettare le decisioni dell'istruttore. Per le escursioni più impegnative c'è sempre tempo.

Dalla Piana di San Nicolao si può salire fino alla grandiosa distesa gelata del Lago artificiale del Moncenisio che tanto assomiglia alle distese imbiancate del Grande Nord; oppure spingersi in vallette laterali assolutamente vergini, lungo piste battute solo dagli Husky e dai loro passeggeri-conduttori. Ancora più emozionante il programma Extra Polar, riservato agli esperti con maggior spirito di avventura e capacità di adattamento: si parte dal centro nel pomeriggio, ci si accampa in una radura scelta dagli organizzatori e si trascorre la notte in tenda. «Forniamo tutto noi», dice ancora la Giunco «anche i sacchi a pelo adatti a temperature molto rigide. Il cliente deve preoccuparsi solo delle calzature che devono essere alte e calde. I doposci non vanno bene». Eccola, quindi, l'Alaska, le avventure di Balto, la leggenda dell'Iditaroad. Finalmente a portata di mano. E di tutti.

ⓘ *Atl Montagne Doc, ufficio di Susa, tel. 0122 622447, www.montagnedoc.it; Scuola Sleddog; tel. 320.3121564; www.tizianoruffa.com*

tratto dal n.6/09 di NATURA
© Edinat, Milano

Prodezze durante i campionati di Ice Climbing in Val Daone.

FOTOTECA TRENTINO S.P.A.

L'ATTREZZO

Cassin X Ice è una picca molto valida per cascate e vie di misto estremo con il profilo della lama ottimizzato per progressione sul ghiaccio e impugnatura con appoggio per possibile leashless climbing. Pesa 634 grammi, il manico misura 50 cm. Prezzo 182 Euro. *www.camp.it*

Benedetto sia il freddo. Al popolo dell'ice climbing le temperature miti non piacciono e il sole deve sempre guardare altrove. Un raggio troppo caldo e insistito su una parete, può letteralmente sciogliere il loro gioco preferito, renderlo inconsistente e pericoloso. Perché sia percorribile, una cascata di ghiaccio dev'essere in primo luogo solida. Non c'è da scherzare. Poi deve esibire un buon carattere, per sopportare l'assalto degli appassionati che per scalarla la prendono a calci con i ramponi affilatissimi, la schiaffeggiano con piccozze dal becco in acciaio temperato e manico corto che garantisce facilità d'uso e un colpo più violento, tale da conficcarsi il più profondamente possibile nella sua superficie.
L'arrampicata sulle "pareti di cristallo" non è terreno esclusivo per funamboli dai muscoli d'acciaio. «Più della forza conta la capacità di leggere il ghiaccio», conferma Anna Torretta, Guida alpina e campionessa di ice-climbing agonistico. «Ci vuole orecchio. A seconda di come risuona la piccozza quando colpisce la cascata, si capisce se questa è abbastanza solida per sostenere il peso di una persona senza frantumarsi; oppure se la punta potrà conficcarsi abbastanza in profondità».
Una cascata non è mai uguale a se stessa, neppure nell'arco di una giornata. La sensibilità, maturata con l'esperienza, è dunque decisiva. Inoltre, in questo caso più che mai, è d'obbligo informarsi accuratamente prima di levare i ramponi dallo zaino, rivolgendosi ad arrampicatori del luogo.
Alle porte meridionali del Parco Adamello-Brenta, la **Val Daone** è la mecca italiana dell'ice climbing. Sono 136 le cascate censite, meta di appassionati da tutta Italia che sanno di trovare il muro di ghiaccio più adatto alle proprie capacità. La fantasia dei climber ha battezzato le colate con nomi evocativi: Giazzo pazzo, Le colonne d'Ercole, Sudori caldi, Macchu Picchu, Excalibur, Regina del lago, Il sogno del Gran scozzese, sono toponimi di luoghi effimeri ma indelebili nell'immaginazione di ogni ghiaccista. Nomi carichi di seduzione, ma spesso accessibili solo ai bravissimi, agli emuli dei campioni della disciplina che ogni anno in gennaio partecipano all'Ice Master World Cup, la tappa italiana della Coppa del mondo della disciplina che ha più volte visto la Torretta tra i protagonisti. Neofiti e campioni avranno da quest'inverno in Val Daone, un punto di riferimento comune: la nuova struttura artificiale per l'arrampicata, costruita accanto al paese di Nimes, alta 13 metri e con una base di 12x4 metri. Un luogo perfetto per imparare e osservare da vicino gli atleti più forti. E per rubar loro ogni segreto.
ⓘ *Consorzio turistico valle del Chiese; tel. 0465 685033; www.visitchiese.it*

La risalita del letto di un torrente ghiacciato all'interno del parco del Queyras, nelle Alpi francesi.

RUISSELING ©OTMONGENEVRE

L'ATTREZZO

Il Compact Crampon assicura la miglior presa su ghiaccio e neve dura ed elimina ogni problema di spazio nello zaino. Si può infatti ricompattare in due sole mosse e ridurre l'ingombro ad appena 21 cm. Disponibile in varie versioni. Prezzo da 130 Euro. *www.salewa.it*

Arriva dalla Francia la più curiosa e divertente novità dell'inverno, il ruisseling. La traduzione maccheronica, "ruscellismo", rende vagamente l'idea di un'attività che si svolge lungo piccoli corsi d'acqua. Il gioco è davvero semplice immediato. Si tratta di percorrere un corso d'acqua ghiacciato con il solo ma decisivo aiuto di un paio di ramponi. Teatro del ruisseling sono i piccoli torrenti senza particolari dislivelli e, tantomeno, cascate. Non bisogna arrampicare, manca del tutto l'adrenalina dell'ice climbing. Per contro ci sono il gusto della novità e il piacere di camminare in luoghi altrimenti irraggiungibili come forre e canyon, ma anche tratti di foresta altrimenti assai difficili da visitare. «Tutti possono provare, in fondo si tratta solo di camminare», racconta Didier – la guida che accompagna il gruppo degli intrepidi desiderosi di vivere la nuova esperienza lungo un torrente del **Parco regionale del Queyras sulle Alpi francesi** –. «Il segreto è saper riconoscere la solidità del ghiaccio. Ci si aiuta con il colore della superficie e, almeno le prime volte, con i suggerimenti dell'accompagnatore».
Il Queyras è la capitale del ruisseling, per il numero dei percorsi individuati e per un'organizzazione specifica senza paragoni. D'altronde, in quest'area poco a sud di Briancon, gli impianti di risalita non sono mai stati considerati come l'unica risorsa possibile da sempre si privilegiano le attività dolci come il fondo e lo sci alpinismo.
Nel paese di Aiguilles un'altra guida, Pascal Giraud (http://pagesperso-orange.fr/decouverte.montagne), ha allestito un centro per l'avvicinamento alla specialità, dove si comincia a prendere confidenza con il ghiaccio. È aperto anche la sera, il che rende tutto ancora più affascinante.
Almeno per le prime volte conviene rivolgersi a una guida. Per chi non l'ha mai fatto, anche fissare correttamente i ramponi ai piedi può essere un problema. Inoltre, è lo stesso accompagnatore che, oltre a condurre gli avventurosi lungo il torrente più solido e sicuro della zona, insegna a "leggere" la crosta ghiacciata.
Di solito non occorre legarsi e procedere in cordata. Tuttavia, nel caso di attraversamenti delicati o passaggi esposti, può valere la pena tutelarsi ulteriormente. In ogni caso, è la guida che decide se e quando è il momento di farvi ricorso. Sempre utile, invece, è una piccozza da ghiacciaio. Per la maggior parte dell'escursione serve solo per migliorare l'equilibrio, ma diventa davvero preziosa quando la pendenza diventa un po' più accentuata.
ⓘ *Ufficio del turismo del Queyras, www.queyras.com; oppure Ente nazionale del Turismo francese, www.franceguide.com*

tratto dal n.6/09 di NATURA
© Edinat, Milano

Cavalli avelignesi, in Val d'Ultimo, Alto Adige. Si tratta di una razza molto robusta adatta alla montagna.

ALESSANDRO TROVATI / S.DTIROL MARKETING

Le narici fumanti degli avelignesi appena usciti dalla scuderia sottolineano la sensazione di freddo. Tutto intorno il paesaggio è imbiancato dalla neve, i pendii delle montagne che superano i tremila metri come, a valle, la superficie del lago artificiale di Zoccolo. Una controllata alla sella e ai finimenti e si monta con la sensazione che sarà una giornata speciale.
Siamo in **Val d'Ultimo**, la vallata altoatesina che da Merano si spinge in direzione sud-ovest fino ai confini del Parco Nazionale dello Stelvio. Un luogo che sta diventando di moda proprio per la sua autenticità e per avere adottato una strategia di sviluppo dolce, attenta all'ambiente e alla sostenibilità di ogni nuova iniziativa o costruzione.
Rudi Aufderklamm, guida equestre e proprietario del centro ippico Theistadl (www.theistadl.it) di Pracupola, suggerisce ai neofiti l'escursione che conduce ai larici millenari di Santa Gertrude. Si tratta di un percorso agevole, su larghe strade sterrate ricoperte di neve che si sviluppano tra fitte foreste di conifere. Si va al passo e non mancano le occasioni per una sosta: dai punti panoramici sul sottostante lago di Zoccolo agli antichi mulini e ai masi ancora in attività durante la bella stagione. Interessante anche la sosta al Museo della Val d'Ultimo, con ricostruzioni di ambienti tradizionali e oggetti di una lontana, ma mai dimenticata quotidianità, raccolti nelle case e nelle soffitte della valle.
Le soste servono anche a far riposare i cavalli. Per quanto gli Haflinger (il nome in tedesco degli avelignesi) siano particolarmente robusti e adatti al clima di queste latitudini non occorre affaticarli chiedendo loro inutili performance. Meglio, per cavalli e cavalieri, prendersela comoda. La meta si raggiunge dopo circa tre ore, soste incluse. I larici millenari sono tre, uno accanto all'altro e dominano la foresta che protegge il maso Ausserlahn. Il più alto misura 36,5 m, il più largo ha una circonferenza di 8,34 metri. Negli anni 30, su un loro vicino abbattuto dal vento furono contati 2.160 anelli di accrescimento, e per questo sono considerati i più longevi d'Europa.
Nel ristorantino strategicamente collocato presso i super-larici, Rudy illustra altre possibilità di escursioni a cavallo in Val d'Ultimo. In particolare consiglia le facili gite che portano al Maso Wegleit, che organizza anche interessanti corsi di attività tradizionali e artigianali, e al Maso Dorhof. Ma soprattutto, sorride pensando a quanto siano sempre più numerosi coloro che dedicano una fetta non piccola della settimana bianca a questa attività. Dolce e divertente.
ⓘ *Ufficio Turistico val d'Ultimo, tel. 0473 795387; www.ultental.it*

L'ATTREZZO

Comodi ed eleganti gli stivali Jumping con tomaia in flessibile plastomero slush e collo interno in crosta spalmata Pu. Due misure di polpaccio. Prezzo 95 Euro. *www.aigle.com*

Scarpe comode e una coppia di bastoncini: ecco cosa serve per praticare il nordic walking.

W. GAJDA / FOTOLIA

L'ATTREZZO

Comfort ed elevato supporto tecnico per il Daylite XCR con tomaia alta alla caviglia e fodera in Gore-Tex XCR. La suola è la super-performante Spyder con inserti in EVA a doppia densità per differenziare le zone di impatto: più rigidità nella parte centrale, più morbidezza nella zona del tallone per un miglior effetto "shock-absorbing". Prezzo 149 Euro. *www.scarpa.it*

Camminare con i bastoncini? Comodo e utile, soprattutto per mantenere l'equilibrio e salvaguardare le articolazioni. Ma solo un occhio distratto può confondere l'incedere dell'escursionista con il passo di coloro che praticano correttamente il nordic walking. «Quando ci si limita a camminare con i bastoni, questi sono sempre in verticale; nel nordic walking, invece, sono in posizione obliqua rispetto al corpo, il loro compito è quello di dare una spinta in avanti», spiega Matteo Galli, guida alpina di Livigno e istruttore Anwi di nordic walking. «È una disciplina con regole precise, che mette in movimento il 90% dei muscoli del corpo e per questo è considerata completa e allenante», continua Matteo. «Al profano sembra impossibile, ma si stancano prima le braccia delle gambe».

Il nordic walking si può praticare su qualsiasi terreno e pendenza. **Livigno** (SO) è una delle località più adatte per chi sceglie di avvicinarsi alla disciplina in inverno. Il lungo altopiano a 1.800 metri di quota su cui si distende il paese è attraversato da strade pianeggianti a disposizione esclusiva dei pedoni e battute meccanicamente per tutta la stagione. Si può iniziare dalla pista che corre accanto agli anelli del fondo o da quella che dal Lago del Gallo costeggia il torrente Spol fin quasi all'inizio della salita che porta alla Forcola.

«Per i principianti organizziamo corsi di cinque ore che si sviluppano su due mattine – racconta Matteo. «Servono solo un paio di scarpe calde e comode, i bastoncini adatti li portiamo noi».

Su richiesta, le Guide alpine organizzano escursioni accompagnate per i più scafati, l'itinerario dipende dalla quantità di neve. «Quando scarseggia e non si corre il rischio di sprofondare, ci si spinge verso alpeggi e rifugi in quota percorrendo strade secondarie chiuse alle auto – spiega ancora Matteo. «Da marzo in poi si può praticare nordic walking anche nel bacino del Lago del Gallo, che durante l'inverno viene svuotato e quindi non presenta pericoli. Bisogna aspettare fino a marzo perché solo allora il bacino è completamente senz'acqua. Preferiamo andarci verso sera e cenare nel rifugio sull'estremità meridionale».

Poi si può tornare verso casa al chiar di luna e smaltire eventuali eccessi. I rinomati vini valtellinesi sono sirene seducenti, difficile resistere in nome della camminata ancora da compiere. E se vi sembrerà che un capriolo vi stia osservando, non temete di aver bevuto troppo. Nella pace della sera, è un incontro tutt'altro che sporadico. Il Parco Nazionale dello Stelvio è dietro l'angolo.

ⓘ *Apt Livigno, tel. 0342 052200; www.livigno.eu Guide Alpine Livigno, tel. 0342 996262; www.guidealpine.info*

tratto dal n.6/09 di NATURA © Edinat, Milano

Un iscritto a una gara di Sci Orientamento alle prese con la ricerca del percorso.

WWW.FISO.IT

L'esploratore nascosto che c'è in noi può finalmente uscire allo scoperto. E divertirsi senza correre rischi. Questa la molla che spinge a cimentarsi nell'orienteering, la disciplina nordica che richiede di raggiungere una serie di punti prefissati solo con l'aiuto di mappe e bussola. Un'attività che si può praticare ovunque, e a qualsiasi età, ma che trova ad **Asiago** e sull'Altopiano dei Sette Comuni un ideale terreno di prova per la morbida conformazione del territorio.

«Se nella bella stagione abbiamo percorsi in quasi ogni angolo dell'Altopiano, quando arriva le neve approfittiamo delle piste di sci nordico e allestiamo arene fisse per lo ski-orienteering presso i centri fondo – racconta Nicola Galvan, già atleta di livello nazionale della disciplina e oggi istruttore della Scuola di Orienteering Asiago 7 Comuni (www.scuolaorienteering.org). «Pur senza toccare numeri clamorosi abbiamo registrato una crescita d'interesse per questa nuova disciplina, così per la stagione alle porte pensiamo di raddoppiare l'offerta. Alle aree per lo ski-orienteering già in funzione presso i centri fondo di Campolongo e Valmaron intendiamo aggiungere altri percorsi a Campomulo di Gallio e nella Piana di Asiago».

Ci si muove con gli sci da fondo o le racchette da neve in aree abbastanza limitate, 2-3 chilometri quadrati disseminate di piccoli prismi di cartone bianco e arancione, non sempre ben visibili. Ma la difficoltà vera è individuare ogni volta quello giusto nella sequenza assegnata. Proprio per questo ogni prisma è contrassegnato da un codice e un numero di riferimento utile per avere la conferma di avere raggiunto il traguardo esatto.

Non è una caccia al tesoro, anche se a livello turistico poco ci manca. Capita, spesso, di lasciarsi ingannare da un segnale che si incontra in prossimità del percorso idealmente tracciato leggendo la mappa. Lo si raggiunge, e quando si scopre che il codice non corrisponde si è ormai fuori strada, bisogna tornare indietro e rifare daccapo i calcoli.

Nel corso della stagione vengono organizzate dalla Scuola alcune giornate promozionali. Altrimenti i principianti possono richiedere l'aiuto di un istruttore che, nel corso di un breve briefing iniziale, spiega come leggere le mappe (scala 1:10.000) e come utilizzare la bussola. La prima volta l'aiuto della guida è indispensabile, ma già il giorno successivo ci si può arrangiare da soli.

Le mappe si possono richiedere presso gli uffici turistici o nei centri fondo dell'altopiano e riportano percorsi agevoli che si sviluppano in massima parte lungo le piste, lontano dai pericoli.

ⓘ *Consorzio turistico Asiago7comuni; tel. 0424 464137; www.asiago7comuni.to; info@ asiago7comuni.to*

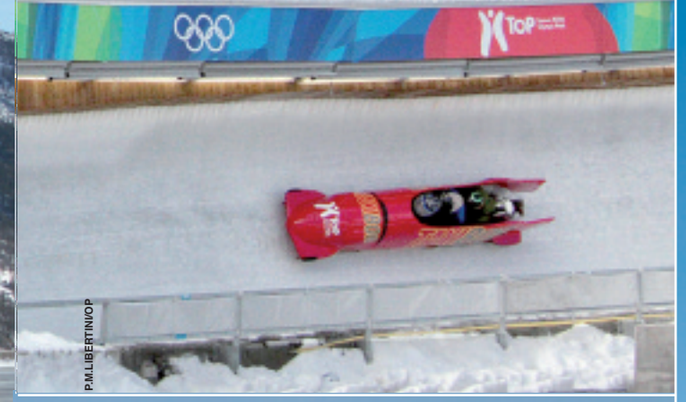
L'ATTREZZO

Precisa e facile da usare anche per i principianti la bussola a piastra Geonaute C500. Scale di lettura Europea (1/25000e-1/50000e) e USA (1/24000e-1/64500e). È ripiegabile e dotata di un comodo cordoncino. Prezzo 24,90 Euro. *www.decathlon.it*

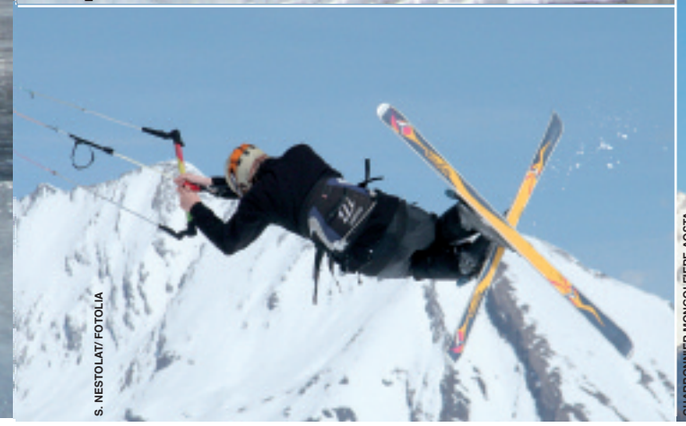
ASS. TURISTICA PASSO RESIA / ULI STAMPFER

Vela sulla superficie ghiacciata del Lago di Resia, in Alta Val Venosta. Sotto, immersioni a Tignes.

A. MICHON



P.M.LIBERTINI/OP



S. NESTOLAT/ FOTOLIA

CHARBONNIER MONGOLFIERE AOSTA

In questa pagina, a sinistra il brivido della velocità a bordo del bob; il volo con gli sci dello snow-kite; in cielo, tra le montagne a bordo di una mongolfiera.

tratto dal n.6/09 di NATURA
© Edinat, Milano

L'ATTREZZO

La linea aggressiva del casco Crow sembra ideata apposta per gli sport più adrenalinici. A comfort e sicurezza provvede la calotta in policarbonato/Abs capace di assorbire e distribuire l'impatto. I paraorecchie semirigidi sono removibili. Prezzo 100 Euro. *www.briko.com*

Stanchi delle solite piste? Già annoiati dalle nuove discipline? Troppo pigri per dedicarsi a ciaspole o sci alpinismo? Timorosi all'idea di affrontare una cascata di ghiaccio? Per dedicarsi alle buone letture c'è ancora tempo, il menù della montagna d'inverno è ancora lungo e in grado di soddisfare ogni genere di palato.

TAXI BOB I più adrenalinici possono vivere il minuto più lungo della vita trasformandosi in campioni di bob. Quello vero, però, su mezzi da competizione lanciati anche a più di 100 km all'ora lungo le piste dove si disputano le più importanti competizioni internazionali. La pista più nuova e frequentata dagli italiani è quella di Cesana Pariol (TO), costruita in occasione delle Olimpiadi di Torino 2006. Non fatevi ingannare dai mugugni dei vecchi campioni che la considerano facile e poco tecnica. Lungo i 1.435 metri del budello ghiacciato si raggiungono velocità record e quando si affrontano le curve (nove) si ha letteralmente l'impressione di entrare in una centrifuga. Il pericolo è pressoché inesistente, alla guida dei bob si alternano professionisti che conoscono la pista a memoria. La discesa è riservata agli over 16 ed è richiesta un'altezza minima di 1,50 metri.
ⓘ *tel. 334.1125943; www.torinolympicpark.org taxibob@top2006.it;*
Il Taxi bob si pratica anche a La Plagne, nella Savoia Francese, lungo la pista delle Olimpiadi di Albertville 1992. Qui si può anche scendere senza pilota, prenotando una discesa di bob-raft. È un mezzo simile al bob da gara dotato però di speciali cuscinetti che impediscono di superare gli 80 km orari (a velocità inferiori si rischia il ribaltamento nelle curve sopraelevate). In oltre tre lustri non si sono registrati incidenti gravi, e si può urlare di raccapriccio senza doversi vergognare per la presenza del pilota.
ⓘ *www. laplagne.com*

TRA LE NUVOLE IN MONGOLFIERA Molto più tranquilla, ma non meno emozionante, l'esperienza del volo in mongolfiera sopra le piste e le vette della Valle d'Aosta. Il Club Aérostatique Mont Blanc organizza escursioni tutti i giorni dell'anno, meteo permettendo. D'inverno si vola prevalentemente la mattina e, a seconda del vento, ci si dirige verso il Monte Bianco, il Monte Rosa o il Cervino, osservando dall'alto seggiovie e sciatori in coda. Di norma si sta in aria per circa un'ora, ma è possibile prenotare anche la cosiddetta Traversata delle Alpi, che dura circa mezza giornata. Il Club si è dotato anche di mongolfiere da 10 posti, dove è perfino possibile portare una tavola e godersi il pranzo, o l'aperitivo, più straordinario dell'inverno. La base di decollo è ad Aosta.
ⓘ *tel. 335.207196; www.mongolfiere.it.*

SOSPINTI DA UNA VELA Il vento è indispensabile compagno anche dello snow-kite, lo sport che abbina un paio di sci o snowboard e aquilone. Ci si fa trascinare dal vento attaccati a una vela (da 2/3 metri quadrati di superficie all'inizio, fino a 15 metri quadrati per chi è già esperto). Non occorrono particolari doti tecniche o fisiche, basta seguire i consigli degli istruttori e non lasciarsi prendere dal panico se si acquista troppa velocità. Si possono risalire pendii e solcare distese di neve viaggiando anche a 50-70 chilometri orari ed effettuare salti anche di 30/50 metri. Lo snowkite si pratica in spazi aperti, costantemente accarezzati dal vento e con poche zone rocciose. Tra gli spot più frequentati c'è la zona del Monte Cimone, sull'Appennino Modenese, dove all'inizio dell'inverno l'Atraction Skisurf University (tel. 348.6056817; www.atraction.it) prepara uno spazio riservato a questa disciplina con salti e trampolini artificiali da cui spiccare il volo.
ⓘ *Consorzio del Cimone, tel. 0536.62350; www.cimonesci.it)*

DI BOLINA SUL GHIACCIO Si vola trainati del vento anche sulla superficie gelata del Lago di Resia, in Alta Val Venosta, dove oltre allo snowkite ci si può cimentare anche nella vela su ghiaccio, una tra le più adrenaliniche discipline dell'inverno, importata di recente dalla vicina Austria. In questo caso è richiesta una precedente dimestichezza con le manovre veliche, poi ci si lascia portare dal vento. Sotto lo scafo, o la tavola da windsurf sono montati pattini speciali, che permettono di raggiungere velocità anche superiori ai 50 km all'ora. Ma lo spazio è ampio e non ci sono pericoli di sorta.
ⓘ *Associazione Turistica Passo Resia, tel. 0473.737092; www.passoresia.it.*

IMMERSIONE SOTTO ZERO A proposito di laghi, perché non provare l'emozione di immergersi sotto la superficie ghiacciata? Si può fare per esempio a Tignes, una delle località delle Alpi francesi dove sembra che ogni follia, o semplice innovazione, sia di casa. Non ci sono differenze particolari rispetto alle immersioni in mare aperto. Cambia solo lo scenario subacqueo, filtrato da tutte le tonalità del blu a seconda di quanto è spesso il ghiaccio. Gli organizzatori (www.tignesplongee.com) provvedono a tutto: dal buco nel ghiaccio, che dev'essere molto ampio per pemettere di calarsi in acqua comodamente e un maggior passaggio della luce, all'attrezzatura adeguata alle temperature. Per garantire la massima sicurezza, il sub è sempre legato con una corda agli istruttori in superficie. Gli incalliti sciatori possono cimentarsi nelle immersioni anche dopo cena.
ⓘ *www.tignes.com*

TUTTE LE FEDERAZIONI

Per chi volesse saperne di più sugli sport presentati in queste pagine, ecco a chi rivolgersi:
- **Federazione Internazionale Sci www.fis-ski.com/**
- **Federazione Italiana Sport Invernali www.fisi.org**
- **Federazione Italiana Ciaspole www.federciaspole.it**
- **Federazione Italiana Musher e Sleddog Sport www.fimss.com**
- **Federazione Arrampicata Sportiva Italiana www.federclimb.it**
- **Federazione Italiana Turismo equestre www.fitetrec-ante.it**
- **Associazione Nordic Walking Italia www.anwi.it**
- **Federazione Italiana Sport Orientamento www.fiso.it**
- **Federazione Sport Kite Italia www.fski.it**
- **Federazione Italiana Aerostatica**