



Inverno in montagna. **La montagna è uno scrigno prezioso**, e in questo periodo così particolare imparare a viverla e a conoscerla con più consapevolezza, con attenzione e anche con lentezza può rappresentare davvero un plus. L'inverno in montagna è un modo per avvicinarsi alla natura, per praticare attività sportiva in sicurezza, per riscoprire la gioia dello stare all'aria aperta contemplando la meraviglia delle vette, dei paesaggi montani. Per riempirsi i polmoni di aria pura e frizzante, per respirare, con i polmoni e con la mente, e regalarsi una pausa rigenerante per se stessi non resta che trascorrere l'inverno in montagna.



## **L'inverno in montagna non è solo sci su pista**

Quel che è certo è che dell'inverno in montagna se ne trarrà giovamento, fisicamente e spiritualmente. In più, le occasioni per rilassarsi, divertirsi, fare attività fisica non mancano proprio, anzi. Ciaspolate, sci di fondo, sleddog, passeggiate, pattinaggio su ghiaccio, slittino, giri in carrozza. C'è solo l'imbarazzo della scelta, anche per chi ama lo sci classico. Questo è l'inverno in montagna.

*“Per nostra fortuna -sottolinea il noto alpinista **Hervé Barmasse**– l'inverno in montagna non è solo sci su pista, ma anche sci alpinismo, sci di fondo, camminate e molto altro ancora. Dobbiamo cercare di guardare le cose che si possono*

*fare e non quelle vietate e pensare a questo momento come l'occasione per vivere la montagna più autentica e originale".*

Ecco dunque una ricca carrellata di spunti, mete e percorsi adatti a tutti, che offriranno ancora di più non appena gli impianti delle varie regioni riapriranno e sarà possibile dedicarsi anche allo sci classico, classico dell'inverno in montagna.



## **Lombardia e il suo Piccolo Tibet per un inverno in montagna**

La chiamano "**il Piccolo Tibet**". Sci di fondo, escursioni con le ciaspole, fat bike, pattinaggio sul ghiaccio... **Livigno** è il paradiso per chi cerca il divertimento sulla neve e son tante le occasioni per sperimentare attività e sport in contesti diversi, adatti a tutti, famiglie comprese. Per chi desidera vivere l'esperienza di una giornata sulla neve fresca senza sci, ideali sono le ciaspole. Con il progetto **Freeride**, Livigno ha tracciato **7 percorsi dedicati**, marcati da apposita segnaletica e consultabili in internet. Inoltre è possibile prenotare escursioni con le **Guide Alpine** e fare pratica percorrendo la **Winter Trail**, un percorso in neve battuta che dal cuore di Livigno si snoda per tutta la vallata. Anche lo sci alpinismo è praticabile in autonomia e sicurezza. Preferibilmente accompagnati da una guida alpina, soprattutto per ricevere utili consigli sulla tecnica di risalita, sulla neve e altro ancora.



Livigno in inverno – Foto di Fabio Borga

## **Sbizzarrirsi con le fat bike. Nuovo modo di divertirsi d'inverno in montagna.**

Curiosi di provare le fat bike? Qui potete sbizzarrirvi lungo la pista ciclopedonale battuta o andare alla scoperta di scorci emozionanti, scegliendo il sentiero più adatto alle vostre esigenze. Adatto a tutti, il pattinaggio sul ghiaccio è uno sport divertente per trascorrere l'inverno in montagna. All'aperto, la **Ice Arena** permette di cimentarsi circondati dalle vette innevate. E poi c'è il curling, novità del 2021, da praticare su una pista realizzata proprio accanto alla **Ice Arena**. Perfette per le famiglie, poi, le escursioni in slitta trainata da cavalli, per ammirare in modo lento e dolce la bellezza delle cime alpine. A **Livigno** ci si può godere il paesaggio anche semplicemente passeggiando lungo la **Winter Trail**, un percorso di 20 km in neve battuta che parte dal centro e si snoda per l'intera vallata.



Nevicata a Livigno

## **Scegliere il sentiero migliore prima di partire. Come godersi l'inverno in montagna.**

E per dedicarsi alle escursioni in sicurezza, c'è **Check&Go**, un modo semplice e intuitivo per scegliere il sentiero migliore prima della partenza. All'ingresso degli itinerari più frequentati sono stati posizionati dei pannelli raffiguranti un **QRcode**. Basta inquadrarlo per effettuare il check-in, affidandosi alla App **MyLivigno**. I tre hotel del **gruppo Lungolivigno: Lac Salin SPA & Mountain Resort, hotel Concordia e Montivas Lodge**, sono pronti. **Wellness assicurato al Lac Salin Spa & Mountain Resort, grazie al suo centro benessere alpino**, con 1200 metri quadri, la **farmacia delle erbe alpine**, la **"Apotheke"**, l'area saune e le sale relax. Vicino al Lac Salin c'è il nuovo **Montivas Lodge, ideale per gli sportivi e per chi ama esperienze adrenaliniche** come parapendio, arrampicata sulle cascate ghiacciate, fat bike, motoslitte e ice kart. Lo staff dell'albergo organizza tante attività. **L'hotel Concordia, nella zona pedonale**, propone benessere, ottima cucina e la vicinanza alla zona dello shopping.



Hotel Le Lac Salin – Livigno

## **Gli altri tesori della Valtellina**

La **Valtellina** racchiude anche altri tesori, soprattutto per chi ama ciaspolare e ama farlo in inverno in montagna. Un itinerario che regala una full immersion nella natura inizia nella **Riserva Naturale di Pian di Gembro** e termina nella zona di **"Piscè"**. Il dislivello è leggero e si sviluppa sul crinale che divide **Aprica da Pian di Gembro**. Proprio qui si viene premiati con una magnifica vista della cittadina dall'alto e delle cime **delle Orobie orientali**. In **Valmalenco** si ciaspola tra larici e pini mughi.

Da **San Giuseppe, sopra Chiesa in Valmalenco**, si dirama un itinerario con un dislivello di circa 500 m, perfetto per le famiglie. Alla fine del sentiero, **lago Palù**, con il suo circuito ad anello. Altro punto di partenza è proprio a Chiesa in Valmalenco. Si raggiunge, dopo un dislivello di 514 m, la conca dell'**Alpe Lago**. Durante l'itinerario è possibile attraversare l'**Alpe di Pirlo**, nota per il sentiero della pietra ollare.



Sci alpinismo sopra Livigno

## **Lo sci nel comprensorio di Bormio. Altra località per un inverno in montagna.**

Nel comprensorio di **Bormio**, da provare la **via dell'Ables**, che parte da **Santa Caterina Valfurva** e accompagna alla scoperta di una vecchia mulattiera della Grande Guerra. Dopo circa 490 m di dislivello, si raggiunge **Ables**, con vista sui maestosi monti **Sobretta** e **Cevedale**. Sci di fondo a **Santa Caterina Valfurva**, nel panorama del **Parco Nazionale dello Stelvio**. Da non perdere la **pista Valtellina**, che si snoda tra fitti boschi a una quota di 1800 metri, con due anelli da 5 e 10 km. In **Valdidentro**, ecco la **pista Viola**, lunga 25 km, che costeggia l'omonimo fiume.

A l'Aprica, la **Riserva di Pian di Gembro**, con vista sull'**Adamello**, ospita un tracciato di circa 3,5 km, immerso tra fitti boschi, adatto anche ai principianti. La **Valchiavenna** offre un primo anello a **Campoldolcino**, sopra

Chiavenna, mentre non lontano da Madesimo, all'**Alpe Motta**, si trova un altro sentiero che propone un tracciato semplice di circa 2 km e un leggermente più impegnativo di circa 3.



Lac Salin – Mandira Spa – Livigno

## **L'inverno in montagna in Trentino tra natura e sci**

La montagna di Trento offre molte opportunità di svago. Proprio a pochi chilometri dalla città, il **Monte Bondone** è perfetto per praticare sport sulla neve, grazie ai numerosi itinerari a disposizione. Passeggiate naturalistiche con guida alpina, sci alpinismo, ciaspolate in quota alle **Viote**, magari per godersi lo spettacolo dell'alba, con le guide alpine locali. E poi il *nordic walking*, per imparare correttamente la tecnica e poterla poi praticare in completa autonomia, nonché lo sci di fondo. La bella **conca delle Viote** è l'ideale per dedicarsi a questo sport, grazie agli oltre 35 km di piste disponibili.



Monte Bondone

## **Alto Adige e l'inverno in montagna circondati dalle Dolomiti**

Gli effetti benefici della natura si sentono subito in **Alta**

**Badia.** Basta dedicarsi a lunghe escursioni, ciaspolate, discese con lo slittino, tranquille letture in quota davanti a scenari rigeneranti. Qui sono oltre 80 i km di sentieri invernali, segnalati e curati, circondati dai paesaggi dolomitici. Per fare movimento e fare il pieno di aria pura, si può cimentarsi con lo sci di fondo. Per esempio al **Centro Fondo Alta Badia ad Armentarola**. A **Corvara** tracciati con poco dislivello, adatti ai principianti e, sempre ai piedi del **Parco Naturale Fanes-Senes-Braies**, c'è l'**Area Fondo La Val**.

Per i patiti dello slittino, da provare la **pista Rit-Biei**, raggiungibile esclusivamente a piedi da La Val, dopo un'ora di camminata. Il percorso parte dal **piccolo lago di Rit**, percorrendo il tracciato sui prati ricoperti di neve. La pista, di circa 2 km., spazia su panorami stupendi, che accompagnano sia durante la salita a piedi, sia nel corso della discesa.



Alta Badia – Foto di Alex Moling

## **Il cavallo, in inverno in montagna, come parte della storia locale**

Vi attira l'idea di un giro a cavallo? Detto fatto. Qui il cavallo fa da sempre parte della storia della valle, ed è possibile trascorrere qualche ora in sua compagnia prenotando una gita tra boschi e prati innevati, per un bel giro in slitta. Per una vacanza rilassante, ecco **l'Excelsior Dolomites Life Resort a San Viglio di Marebbe** (ogni settimana si tengono 2 ciaspolate guidate, 1 gita con lo slittino e 1 ski safari guidati dai padroni di casa). A dare il benvenuto al rientro

da una giornata all'aria aperta, un paradiso di 2500 metri quadrati di wellness. Nella private spa del **Castello di Dolasilla** (il centro benessere disposto su 5 piani), si possono prenotare trattamenti di coppia come **"Alpin Wellnesslove"**. E la **Dolomites Sky Spa** (solo per adulti) offre l'infinity pool sul tetto, con vista sulle Dolomiti, aree relax e saune.



Excelsior Dolomites Life Resort – San Vigilio di Marebbe

## **A tutta birra in Val Gardena con lo slittino in inverno in montagna**

Non sugli sci, ma con lo slittino, immersi in un paesaggio fiabesco e innevato, nel bel mezzo delle **Dolomiti**. In zona **Passo Pinei** ci sono tante zone dove si può andare con lo slittino. Dal **Monte Piz**, scendendo per la strada mercantile, fino a **Bulla**, e dalla **baita Mahlkecht**, fino a **Saltria** (4 km di pista. Sopra **Ortisei**, invece, sull'**Alpe Rasciesa**, dalla stazione a monte della funicolare verso Ortisei c'è una pista lunga oltre 6 km.



Slittino sul Rasciesa – Ortisei

## **Coccole e comfort a Selva di Valgardena**



E per coccole e comfort, l'ideale è il **5 stelle Granbaita Dolomites**, a **Selva Val Gardena**. Ospitalità e stile altoatesini in chiave moderna, con legno, vetro e pietra a rievocare le Dolomiti che circondano la struttura. Un'atmosfera familiare, con Carmen, Raphael e i loro figli, per immergersi nella natura, fare movimento e rilassarsi negli oltre 2000 mq della **Savinela SPA**. Il Centro Benessere il cui nome è un omaggio ad un delicato fiore della vicina **Vallunga**, con prodotti naturali ricchi di preziosi principi attivi alpini. E poi, un mondo di acque rivitalizzate il cui cuore è la grande piscina di 32 metri a 30°C, un continuum tra la grande vasca coperta e quella panoramica esterna. E poi le saune, il bagno turco aromatico, la grotta di neve (un unicum in Val Gardena), l'oasi salina (con grotta e piscina) e la sauna al fieno.



GranBaita Dolomites – Selva di Valgardena

## Vacanze al maso d'inverno in montagna

Contatto con la natura, genuinità, possibilità di andare alla scoperta del territorio a piedi e a cavallo, immersione nella vita contadina. Tutto questo è possibile nei masi del **Gallo Rosso**. Alcuni, come l'[Oberfahrerhof](#) di **San Genesio**, o l'[Oberauerhof](#) a **Racines in Val Ridanna**, hanno conservato le antiche slitte per offrire un'escursione caratteristica. Entrambi i masi allevano i cavalli più adatti a trainare la slitta, i docili e robusti **Haflinger**, razza autoctona dell'Alto Adige, molto indicata anche per imparare a cavalcare e per fare equitazione. Tanti masi Gallo Rosso danno ai propri ospiti la possibilità di fare equitazione, e sono 5 quelli specializzati. Per saperne di più, c'è il nuovo catalogo 2021, con la descrizione di circa 300 degli oltre 1600 agriturismi

alto-atesini associati a questo marchio. Il resto è a disposizione sul sito.



Resciesa – Ortisei

## Occhio di riguardo alle famiglie

Sempre con un occhio di riguardo per le famiglie, i **Familienhotels Südtirol** pensano già anche ai mesi a venire, e propongono il **Familix Nature Programme**, progetto ludico-didattico pensato per far vivere ai bambini esperienze divertenti e formative nella natura altoatesina. Ogni anno il programma è dedicato ad un tema diverso, e il 2021 è all'insegna di **“rocce e sassi”** con la storia dei giovani esploratori **Ella e Max**, illustrata nel libretto **Familix**.



Escursioni a cavallo – Foto di Armin Terzer

## Valle d'Aosta e Monte Bianco

Dal 2019 fa parte del circuito **Best of the Alps**, che da oltre un quarto di secolo annovera le località più innovative e attente e alla sostenibilità nel mondo alpino: **Courmayeur Mont Blanc**. La località ai piedi del **Monte Bianco** offre il suo lato slow con nuovi itinerari da percorrere a piedi, con le ciaspole o gli scarponi, gustandosi il contatto diretto con la natura. Tre i percorsi, appositamente battuti e ben segnalati, vicino ai villaggi di Courmayeur. Il più lungo è il **Tor di**

**Vercuino**, 4 km e 250 metri di dislivello, che parte dal **parco Bollino**, in centro a Courmayeur.

Si prosegue poi con l'anello nei prati del **Villair**, ai piedi del **Mont de La Saxe**. È l'occasione per inoltrarsi nel bosco del **Bois du Ban** fino alla località **Biollay**, per poi scendere a **Pussey**, ammirando residenze storiche in stile liberty. Si rientra attraverso la strada **Grand Ru**, tornando al **Villair** inferiore.



Chalet a Courmayeur

## Tra le valli laterali di Courmayeur giro meno impegnativo

Meno impegnativo è il **Tor d'Entrèves**, 1,5 km e 100 metri di dislivello. Nasce nel punto di incontro tra la **Val Veny** e la **Val Ferret**, le due valli laterali di Courmayeur. Si cammina tra prati innevati, di fronte alle vette, e salendo appena si può entrare nel borgo di **Entrèves**, piccolo gioiello alpino. L'ultimo percorso è il più semplice, ed è adatto anche ai più piccoli: il **Tor de Dolonne**. Praticamente pianeggiante, è una bella passeggiata nella neve dei prati di **Dolonne**, frazione di fronte al centro storico di Courmayeur. Lungo la strada si incontrano le tipiche case in pietra e legno, alcune delle quali danno un tocco di vivacità con le persiane colorate tipiche di Courmayeur.



Val Ferret – Valle d'Aosta – Foto di Giuseppe Di Mauro

# Val Ferret, paradiso dello sci di fondo

Questi itinerari si affiancano ai percorsi da provare in **Val Ferret, paradiso dello sci di fondo**. Da **Planpincieux** (1580 metri) partono le piste che si snodano lungo l'intera valle, fino alla località di **Lavachey** e, per i più allenati, fino all'**Arp Nouvaz**. Si "scivola" o si cammina, al cospetto delle **Grandes Jorasses** e del **Monte Bianco**. Le piste, tracciate e battute, prevedono molte deviazioni, che consentono di variare gli itinerari base, provando anelli di diverse lunghezze, per un totale di circa 19 Km.



Val Ferret

## Au coeur des neiges, Resort a 10 minuti dal centro di Courmayeur

A 10 minuti a piedi dal centro di **Courmayeur**, **Au Coeur des Neiges** è un **Luxury Chalet Resort** di charme con 18 unità abitative in stile valdostano, tutte in legno e pietra. Per coccolarsi c'è la Spa con vista sul **Monte Bianco**, e da poco ha riaperto la piscina, con uso esclusivo tra congiunti, igienizzata e sottoposta a sanificazione. E per il relax, trattamenti con fitocosmetici, burro o miele di montagna a chilometro zero. E per chi lo desidera, c'è la possibilità di organizzare escursioni di sci alpinismo con guida esperta; chi preferisce un'esperienza sportiva più rilassante, lo staff propone un'escursione con le ciaspole in **Val Veny**.



Sci di fondo – Valle d'Aosta – Foto di Aiace Bazzana

## Cogne, regina del fondo

Ed ecco la “**regina del fondo**”. **Cogne**, che fa parte dell’**Associazione Perle Alpine**, con i suoi 80 chilometri di piste e 12 anelli è la destinazione perfetta per praticare questo sport, da principianti o da esperti. Le piste iniziano da Cogne stessa e dalle frazioni di **Cretaz, Epinel, Valnontey e Lillaz** e sono tutte collegate fra loro con anelli di diversa lunghezza e difficoltà. Un’ottima occasione per tuffarsi nel silenzio dei paesaggi montani, tra boschi e torrenti. E, se si è fortunati, si riesce magari ad avvistare un camoscio, una lepre, una piccola volpe.



Ciaspolata a Cogne

Anche il **cramponnage** è un bel modo per vivere da vicino la montagna e assaporarne la magia. Si cammina con i ramponi tra paesaggi intatti che infondono tranquillità e pace. Sono oltre 150 le vertiginose cascate di ghiaccio della **valle di Cogne**. Un’esperienza che regala emozioni, per la quale è consigliabile farsi accompagnare da una guida esperta.

Il **Parco Nazionale del Gran Paradiso** è perfetto per dedicarsi anche semplicemente a delle rilassanti passeggiate nella neve. Sono tanti i sentieri battuti, facili e adatti a tutti, che consentono di camminare tra boschi e pianori, seguendo i propri ritmi.



Cogne d'inverno

## LE CIME RACCONTATE DAGLI ESPERTI

Assaporare e conoscere la montagna, scoprirne le meraviglie, esserne ispirati, comprenderne la profondità, gli aspetti più intimi e anche spirituali. Possiamo farlo anche grazie alle parole, ai consigli, all'esempio di alcune persone che per la montagna nutrono una vera passione, e che ad essa si dedicano, anima e corpo, condividendo con gli altri le loro esperienze e le loro sfide.

### La montagna dentro, di Hervé Barmasse

*“Le montagne non si conquistano, decidono di farsi conoscere, salire, attraversare; da soli, in cordata, per una via nuova o in inverno. E se sei abbastanza sensibile e fortunato, forse saranno loro a rubarti qualcosa, il tempo, i sogni, il cuore e a regalarti grandi emozioni”.* Alpinista valdostano doc, atleta del **Global Team The North Face**, scrittore, autore di documentari a tema montagna. **Barmasse** proviene da una famiglia contraddistinta da una grande passione per la montagna (sono guide alpine del **Cervino** da quattro generazioni), e il suo nome è legato a importanti ascensioni, come la via nuova aperta in solitaria sul Cervino. L'alpinista, ospite anche di *Kilimangiaro*, il programma di Rai 3 condotto da **Camila Raznovich**, in questo libro ci rende partecipi delle sue avventure alpinistiche, del suo amore per la montagna, dei momenti di sconforto e di quelli di gioia, delle riflessioni più profonde che scaturiscono dal sentire dell'uomo.



## Spostare le montagne, di Reinhold Messner

*“Le montagne da spostare sono dentro di noi”*, sostiene il grande alpinista, classe 1944, il primo a conquistare l’Everest senza ossigeno e a scalare tutti e 14 gli Ottomila. Attraverso il racconto delle sue imprese – dalle vette himalayane all’Antartide, dalla Groenlandia al deserto dei Gobi – **Messner** parte dalle esperienze dell’alpinismo estremo e si interroga, si spinge a esplorare altri campi. Pagina dopo pagina capiamo che ciascuno di noi può imparare ad affrontare le sfide, andando oltre i propri limiti.



## Le montagne rosa, di Massimiliano Ossini

*“Le montagne mi hanno insegnato a meravigliarmi, a ringraziare, a ritrovare me stesso e a scoprirmi parte integrante di una comunità e del creato. In montagna ho imparato a dire di sì alla vita, a gettare il cuore sempre oltre ogni ostacolo”*. E’ un viaggio alla scoperta delle Dolomiti quello nel quale ci accompagna **Massimiliano Ossini** (conduttore di “Linea bianca” sulla RAI), che racconta la sua grande passione facendoci visitare valli, cime, borghi, sentieri. Lungo percorsi a piedi, attraverso i silenzi e la bellezza della natura, l’autore racconta anche il rapporto tra

l'uomo e la montagna e le nuove vie che questa antica alleanza potrebbe imboccare in futuro. Alla fine di ogni sezione del libro c'è **"Kalipè: percorsi per ogni passo"**, un'utile descrizione di possibili escursioni, dalla più semplice alla più impegnativa. E al termine di ogni percorso, c'è anche uno spunto di riflessione, legato alla natura dei luoghi visitati.



## **Le Lezioni della montagna, di Marco Confortola**

*Salire una montagna è una metafora perfetta dell'esistenza. Delle difficoltà, delle rinunce e dei sacrifici che comporta. Delle strategie, della forza d'animo e della passione che richiede. E della soddisfazione che regala dopo una grande fatica.* Lo sa bene **Marco Confortola**, classe '71, che ha scalato undici dei quattordici Ottomila, e ha da poco dato alle stampe questo libro, nel quale ci parla della montagna come uno spazio fisico in primis, ma anche come di uno spazio umano, sul quale abbiamo imparato a dare il meglio e a volte anche il peggio di noi stessi: "Una salita verso il cielo che ci allontana dai piccoli pensieri di ogni giorno, sono i polmoni che respirano l'aria sottile e gli occhi che si posano su panorami che s'imprimono in fondo all'anima". Il volume da una parte è il racconto di un'ascensione, sino al Gran Zebrù, cima scalata da Confortola centinaia di volte. Dall'altra è l'essenza delle "lezioni" apprese, che possono essere applicate o rappresentare fonte di ispirazione in qualsiasi momento della vita.





## L'ora più fredda, di Paolo Paci

**Marco e Martino.** Uno figlio di una famiglia piccolo borghese, cresciuto ai margini di un quartiere operaio, mai stato in montagna fino a quando, nel corso di una gita dell'oratorio, scopre un mondo che lo affascina e lo sconvolge facendogli sperimentare una sensazione di libertà mai provata prima. L'altro, figlio di operai e talento naturale dell'alpinismo, grazie anche all'esempio del padre, appassionato scalatore. La storia di un'amicizia nata da ragazzi, che cresce e si fortifica di anno in anno e di cima in cima, dalle falesie del lecchese alle Alpi Retiche, dal Monte Bianco al gruppo del Brenta. Un evento traumatico, legato proprio alla montagna, li toccherà da vicino e li porrà di fronte a delle scelte.



## Il magico potere della montagna, di Ned Morgan

Camminare all'aria aperta, muoversi in quota, arrampicare, respirare ossigeno, contemplare paesaggi, gustare il silenzio: ecco la ricetta di **Ned Morgan** per connetterci nuovamente con la nostra interiorità e ritrovare serenità e benessere. Le montagne sono da sempre al centro dell'immaginario collettivo dell'umanità. Celebrate da artisti, scalate da esploratori e alpinisti, ricercate da anime inquiete o malate. L'autore ci illustra i benefici che derivano da uno stile di vita ispirato alla montagna, buona maestra.

**di Paola Babich**



**INFORMAZIONI:**

<http://www.cogneturismo.it>

<http://www.valgardena.it>

<http://www.valtellina.it>

<http://www.cogneturismo.it>

**ARTICOLI CORRELATI:**

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/alberghi-location/vitalpina-hotels-e-montagna-online-il-nuovo-sito/>