

# LOOK

14 - 2012

LIVE

GIORNI DI GRANDI NOVITÀ  
di Padova 12-20 Maggio 2012

All'interno **la mappa** della fiera, **il programma**  
ed **il catalogo** completo degli espositori

PadovaFiereSpa

## Campionaria *Internazionale di Padova*



[www.campionaria.it](http://www.campionaria.it)



ORARIO: Sab. e Dom.: 10.00 - 24.00 • Lun. a Ven.: 16.30 - 24.00 • INGRESSO GRATUITO

# 10 LUOGHI DA ATTIVITA' OUTDOOR "ESTREME"

da Grassano

**PIACCONO LE EMOZIONI FORTI?** Amate l'avventura e gli sport che fanno correre l'adrenalina nelle vene? Ecco dieci luoghi top in Italia, dove provare, almeno una volta, una delle tante "attività outdoor" estreme, tra paesaggi incantevoli e intensi brividi.

**VALNERINA**, una delle più selvagge valli appenniniche, modellata dal corso del fiume Nera che rimbomba tra rocce e scivoli, s'infrange in canyon e gole di cui non si vede il fondo, è una meta imperdibile per chi è a caccia di intense trepidazioni: il "canyoning", è un modo molto coinvolgente, per scendere nella corrente. E rappresenta quasi l'emblema della Umbria fluviale, un vero e proprio acquafan naturale da scegliere come alleato per le proprie performance sportive (è stata definita "Valle di Emma"). Ogni partecipante indossa una muta da sub (l'acqua dei torrenti che in estate può scendere sotto i 10°) ci s'imbraga proprio come per un aereo, ma il gusto sta nella discesa: un po' alpinista, un po' nuotatore. Tra i percorsi, come **Pago le Fosse** (Ferentillo - Valnerina) o **Forra del Corco** (Scheggino - Valnerina), di difficoltà media, seguendo l'esile filo di corda ([www.umbriaoutdoor.it](http://www.umbriaoutdoor.it)).

**REGNO DEL RAFTING** è, invece, il fiume **Lao sul Pollino**, nella Calabria. Per ben 14 chilometri ci si lascia "sbattotare" dal movimento disordinato delle rapide a bordo di grossi gonfioni tra profonde gole, lungo le soffocanti fenditure della roccia, assecondandone i salti e le cascate ([www.laosrl.it](http://www.laosrl.it)).

**L'ALTA QUOTA** rientra tra le vostre più grandi passioni e l'altezza e il pericolo non vi spaventano, uno degli sport più indicati è l'arrampicata. **Al di Mello** ([www.valdimello.it](http://www.valdimello.it)), riconosciuta come Riserva Naturale, in Umbria, è un magnifico e piccolo paradiso e uno dei luoghi più importanti in Italia per questa attività, soprattutto per la particolarità della roccia, granodiorite straordinariamente solida. Qui si può godere di una grande varietà di sfide, dall'aderenza sulle pareti dell'**Altare alla Stella** e dell'**Oasi alle fessure del Precipizio degli Astepidi** e dello **Scoglio** e **Metamorfosi**, fino alle salite in alta quota sulle **Cime di Castello**, **Picco**



**Luigi Amedeo e il Cavalcorto**. Chi sceglie questa zona, può far tappa al **Centro Professionale della Montagna** a **Filorera in Val Masina**, all'imbocco della valle: è un grande rifugio in paese, sede di una scuola di alpinismo e una grande palestra per indoor climbing ([www.centrodellamontagna.it](http://www.centrodellamontagna.it)).



**LE MONTAGNE DELLA BASILICATA**, si percorrono invece sfrecciando a **Volo d'Angelo**, [www.volodellangelo.com](http://www.volodellangelo.com). Si vola via tra le nuvole in un minuto, ben ancorati ad un gancio, a 120 chilometri all'ora, ad oltre 1000 metri di altezza: un tuffo nel vuoto che regala sensazioni uniche. Vertiginoso ed emozionante. Sono gli aggettivi più frequenti per descriverlo. Qui, dove le distanze si rimpiccioliscono, sembra che il blu del cielo e il verde della vallata sottostante si fondano in una stessa tonalità. Al di sotto, la macchia verde dei boschi e il serpente bianco della strade, prospettive che sono usuali dall'oblò di un aereo ma che qui si possono vivere con una visuale che è unica. Ma su tutto, il colore che domina, è il blu. Il blu del cielo. Un cielo che sembra più vicino e che quasi si può toccare mentre il tempo vola, proprio come il corpo, e il respiro che nei primi secondi è rimasto dentro, comincia a riprendere il suo ritmo cadenzato. Con il casco ben sistemato, prima della partenza, dai ragazzi del posto, si taglia il vento come aquile. Da quassù è possibile fotografare con lo sguardo (se si ha il coraggio di tenere gli occhi aperti) le linee sinuose delle **Dolomiti Lucane**, come guglie di cattedrali naturali, che se fanno un grande effetto visto dal basso, sembrano ancora più imponenti viste dall'alto. Risalgono a 15 milioni di anni fa e dominano una natura costruita da rocce arenarie, sagomate dagli agenti atmosferici che per la loro particolare forma sono state ribattezzate affettuosamente "il Gufo", "la Civetta", "la Grande Madre", "l'Incudine".

**A COURMAYEUR** si unisce l'ebbrezza di essere sospesi in elicottero (con trasporto bici sulla cima del Poignon) e il piacere di un'escursione in mountain bike: è il bike eli-raft. Si decolla da **Villeneuve, loc. Chavonne**.