

COSMOPOLITAN

SETTEMBRE 2012 • € 2.20

FACCIAMO LO "CATTIVO"

IL SESSO STRONG CHE LIBERA IL PIACERE

CAPELLI

Li voglio così!
Come farlo capire al tuo parrucchiere

SPECIALE

il Lavoro che sogni

* **1626**
OPPORTUNITÀ PER TROVARLO
* COME ESSERE FELICE CON QUELLO CHE HAI

+ **Le tendenze make-up dell'autunno in versione ufficio**

ASTRO FASHION

SCOPRI IL LOOK CHE TIRA FUORI IL MEGLIO DI TE

Ashley Greene

L'amore per sempre esiste. E io lo troverò!

PUOI MANGIARE TUTTO E TANTO

SE FAI LA DIETA CHE APPAGA IL CERVELLO

È SOLO GENTILE O GLI PIACI DAVVERO?

Decrypta i suoi gesti (e agisci di conseguenza)



ITALIA € 2,20 - SPAIN € 3,50 - BEZIG € 3,50 - FINLAND € 4,00 - NORWAY € 4,50 - DENMARK € 4,50 - SWITZERLAND CHF 4,00 - UK € 2,20 - USA \$ 4,50

Cosmo Life Mete

Mettiti in marcia

*È ora di viaggiare
camminando*

*Credi che il trekking sia
un'attività faticosa e poco glam?
Leggi e cambierai idea*

di S. Camonchia. Ha collaborato I. Grassano



Immagine notturna di Mantova

Fino al giorno prima svetti sul tacco 12. Poi parti per un viaggio a piedi e... magia! Ti sembra di aver sempre camminato. Il trekking è un'attività sorprendente. E sono sempre di più i giovani che la praticano. Tranquilla, non ti stiamo dicendo di inerpicarti sulle Alte Vie delle Dolomiti. Per cominciare, puoi sperimentare uno dei 9 itinerari che abbiamo scelto per te. Oppure puoi curiosare tra le mille proposte del Festival del Camminare di Perugia (montideltezio.it, 7-9 settembre) e della Settimana Nazionale dell'Escursionismo in Emilia Romagna (sne.caiemiliaromagna.org, 8-16 settembre). Dai, metti in marcia!



Incontri imprevisi...

Cosmo Life Mete



La splendida città di Urbino

poi tra le antiche residenze dei Signori alla corte dei Montefeltro. Il percorso di un paio di ore culmina a Palazzo Ducale. Info su comune.urbino.ps.it.

Sulle Dolomiti Lucane, tra pietre parlanti

Ti basta una rampa di scale per avere il fiatone? Allenati lungo il semplice percorso delle Sette Pietre, una passeggiata di due chilometri che collega due dei borghi più belli d'Italia: Castelmezzano e Pietrapertosa (www.comune.castelmezzano.ps.it), lungo i pinnacoli naturali delle Dolomiti Lucane. Per prendere fiato, fermati alle installazioni scultoree disseminate sul tragitto: totem parlanti con voci, luci ed effetti multimediali. Per una sosta golosa, vai alla trattoria Al Vecchio Searpone (a Castelmezzano, in corso Garibaldi), per assaggiare i peperoni cruschi: disidratati e fritti, si sgranocchiano come patatine.

Nella Capri selvaggia

Per fuggire dalla confusione dell'isola più "shopaholic", buttati sulla sua parte selvaggia lungo il sentiero del Pizzolungo. Fra macchia mediterranea, rampe di scale e grotte, lungo un tragitto di 2 ore, ti godrai panorami memorabili sui faraglioni fino al belvedere di Trağara. Da fare (ma



L'isola di Vulcano dall'alto

non nelle ore calde) anche il sentiero dei Fortini che costeggia il mare dalla Grotta Azzurra al Faro di Punta Carena (3-5 ore). Info: www.capri.it e www.capritourism.com.

A Bari, prima a piedi poi in risciò

Lo sapevi che Bari è chiamata la Parigi del Sud? In poco più di due ore e con un passo sostenuto puoi vederla in ogni angolo, dalla basilica di San Nicola al teatro Petruzzelli, passando tra i vicoli popolati di donne che impastano le orecchiette davanti all'uscio di casa. Poi prosegui verso il mare, per una passeggiata al molo. Troppo stanca per camminare ancora? Prenota un bici-risciò, un taxi a pedali (tel. 080/2374039, veloservice.org). Il conducente ti racconterà storie e aneddoti speciali.

A Vulcano, fino alla bocca del cratere

Lo sai che secondo il New York Times il "volcano tourism" è tra i più alla moda? Fai quindi un'escursione fino alla bocca del vulcano che dà il nome a questa isola delle Eolie (aitnemed.com). In un'ora di cammino arrivi alla vetta del cratere. Per ritenerarti, al ritorno immergiti nella "pozza dei fanghi", con l'acqua arricchita dai vapori solfurei. Dopo la remise in forme, parti per una notte di divertimento: la fama delle Eolie nasce proprio a Vulcano! I vip sono da A Zammara sulla spiaggia di Ponente o alle Gantine Stevenson, al porto.

I tour operator specializzati

Il **Club Alpino Italiano** è sicuramente il primo nome da contattare per unirsi a un trekking organizzato. Ha sedi in tutta Italia (www.cai.it). Ottima anche **Trekking Italia**, un'associazione di volontari che educa a camminare e che organizza viaggi anche all'estero (www.trekkingitalia.org). Con **Walden Viaggi** a piedi (www.waldenviaggiapiedi.it) ti muovi in Italia e nel Mediterraneo: è una cooperativa che si occupa di turismo sostenibile, sul loro blog www.socialtrekking.it trovi link utili, articoli, percorsi. Molto attivi anche la **Compagnia dei cammini** (www.compagniadecammini.it) e il giovane team di **Zeppelin** (www.zeppelin.it).

Birra e polenta anti-crampi

«La montagna va presa sul serio.»



Prima di partire devi controllare le condizioni meteo ed essere disponibile a cambiare i piani anche all'ultimo. A me è successo di essere in mezzo a un temporale a 2.600 metri e non ho avuto altra scelta che tornare indietro. I crampi? Be', una birretta e un piatto di polenta li cancellano!». **Sonia**

Ho scoperto le scarpe basse

«Sono una pigra e, fino a poco tempo fa, possedevo solo scarpe con i tacchi alti.»



Poi la mia amica mi ha convinto a fare un trekking tra i Sassi di Matera, la nostra città. Ho preso in prestito delle scarpe da mia mamma. Abbiamo salito e sceso tante scale, camminando 5 ore di fila. Da allora, ballerine e sneakers fanno parte del mio guardaroba!». **Milena**