



ATTRAZIONI  
**Vacanze... a prova di gravità**  
 Dall'arrampicata al parapendio, tutto lo sport estremo made in Italy  
 di Isa Grassano  
 LE IMMAGINI

**Weekend**

**ESTATE**



**Kitesurf. E il vento è un optional**  
 di Giusi Spica  
 Lo sport "acquatico" dell'estate: con la tavola a "passeggio" sulle onde, trainati da un parapendio. Divertimento sicuro anche con brezze minime. Dove praticarlo, in Italia e all'estero

**IL CASO**



**Hotel low cost: 2 sterline a notte**  
 di Cristina Nadotti  
 Dalla Malesia a Londra, alberghi economici: ma anche la corrente è extra  
 LE IMMAGINI

**Diari di viaggio**

**L'Altiplano andino**



Un racconto tra Cuzco, Puno e il Lago Titicaca, nei surreali 4mila metri peruviani di patagonia1  
 ★★★★★ [Commenta](#)

**Meditazioni messicane**



Quando la ricerca dell'altro è lo strumento migliore per ritrovare noi stessi  
 di pax58  
 ★★★★★ [Commenta](#)



Racconta il tuo viaggio

**Camera con vista**

**CASTELLO DI CASIGLIANO (TR)**



Un maniero non di maniera di Laura Larcari

**HJERTING BADEHOTEL, ESBJERG**

[CAMBIA DESTINAZIONE](#)

**CROCIERE**

Mese:  a cura di   
 Tutte le destinazioni:   
 Tutti i paesi:   
 Tutte le navi:    
[Annulla la ricerca](#)

**VACANZE**

Clicca sulla mappa o cerca la destinazione  
  
 Scegli una regione o un paese:    
 FUSI ORARI | MAPPE | METEO | DOVE SIAMO NEL MONDO

**OFFERTE SETTIMANALI**

Mese:  a cura di   
 Tutte le destinazioni:   
 Tutti i paesi:   
 Tutte le navi:    
[Annulla la ricerca](#)

**VACANZE**

Cerca la destinazione  
  
 Scegli una regione o un paese:

**OFFERTE SETTIMANALI**

- Benessere a 5 stelle a Merano**  
 scopri le nostre proposte per l'estate Continua...
- Estate in montagna**  
 Vacanza benessere a Merano Wellness & Beautyfarm Continua...
- Meranerhof 4\* Merano**  
 Vacanza tutta da vivere Terme montagne benessere Continua...
- Hotel Andrus \*\*\*\*\***  
 golf, wellness, montagna famiglia, offerte estive

**ATTRAZIONI**

**Una vacanza... a prova di gravità**

di Isa Grassano

Dall'arrampicata alle discese nei canyon, dal "volo d'angelo" al parapendio, tutti i luoghi cult per gli amanti delle attività estremo. Rigorosamente sul suolo italiano



Vi piacciono le emozioni forti? Amate gli sport che fanno correre l'adrenalina nelle vene? Ecco i luoghi top in Italia, dove provare, almeno una volta, una delle tante "attività outdoor" estreme, tra paesaggi incantevoli e intensi brividi.

La Valnerina, una delle più selvagge valli appenniniche, modellata dal corso del fiume Nera che rimbomba tra rocce e scivoli, s'infrange tra 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 dell'Umbria fluviale, un vero e proprio **acquafan naturale** da scegliere come alleato per le proprie performance sportive (è stata definita "valle estrema"). Ogni partecipante indossa una muta da sub (l'acqua dei torrenti anche in estate può scendere sotto i 10°) ci s'imbraga proprio come per scalare, ma il gusto sta nella discesa: un po' alpinista, un po' nuotatore. Diversi i percorsi, come Pago le Fosse (Ferentillo - Valnerina), o Forra del Casco (Scheggino - Valnerina), di difficoltà media, seguendo l'esile filo di una corda. Il regno del rafting è, invece, il fiume Lao sul Pollino, nel versante calabrese. Per ben 14 chilometri ci si lascia "sbalottare" dal movimento disordinato delle rapide a

bordo di grossi gommoni tra splendide gole, lungo le soffocanti fenditure della roccia, assecondandone i salti e le cascate.

**Contenuti correlati**

[LE IMMAGINI](#)

Se l'alta quota rientra tra le vostre più grandi passioni e l'altezza ed il pericolo non vi spaventano, uno degli sport più indicati è l'arrampicata. La **Val di Mello**, riconosciuta come Riserva Naturale, in Valtellina, Lombardia, è un magnifico e piccolo paradiso e uno dei luoghi più importanti al mondo per questa attività, soprattutto per la particolarità della roccia, una granodiorite straordinariamente solida. Qui si può godere di una grande varietà di sfide, dall'aderenza sulle pareti dell'Altare alla Stella Marina e dell'Oasi alle fessure del Precipizio degli Asteroidi e dello Scoglio delle Metamorfofi, fino alle salite in alta quota sulle Cime di Castello, Picco Luigi Amedeo e di Cavalcorto. Chi sceglie questa zona può far tappa al **Centro Polifunzionale della Montagna** a Filorera in Val Masino, all'imbocco della valle: è un grande rifugio in paese, sede di una scuola di alpinismo e una grande palestra per indoor climbing.

A Courmayeur, Val d'Aosta, 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, per ammirare alcune delle più belle Vette d'Europa (Gran Paradiso, Monte Bianco, Grivola). Una volta atterrati sul confine del Parco del Gran Paradiso, si sistema la bici e si è pronti per il tour di circa 30 km (**Mont Blanc Aventure**).

Le località di Campitello di Fassa e Canazei, in Trentino, **val di Fassa**, rappresentano, invece, le stazioni top per la pratica del volo libero, soprattutto del parapendio. Dalle pendici del Col Rodella e del Belvedere, ogni giorno si librano in volo numerosi appassionati, che animano l'azzurro del cielo con le loro evoluzioni, dove il verde dei boschi, il grigio delle cime rocciose, il bianco della neve sulla Marmolada, i rossi accesi del tramonto, si mescolano con i colori delle vele, in un insolito curioso arcobaleno. L'emozione di volare possono provarla anche ai neofiti grazie al parapendio biposto, che consente a tutti, naturalmente audaci, di provare l'ebbrezza del volo in assoluta sicurezza, accompagnati da istruttori nazionali. (Dolomiti High Fly - Cell. 335 6757667). I cieli di Rieti, famosi per le loro correnti ascensionali uniche, offrono la possibilità di praticare il deltaplano (scuola di volo

**Prodelta**). La conca reatina è uno dei templi del volo libero, grazie alla conformazione del territorio, ricco di pendii, e alle correnti "termiche" che permettono di guadagnare quote difficili da raggiungere in altri posti.

Contenuti correlati  
**LE IMMAGINI**

I più timorosi, ma che non vogliono rinunciare all'ebbrezza del volo, possono cimentarsi con i lanci tandem in paracadute, il centro di paracadutismo **The Zoo** a Terni offre la possibilità di provare la caduta libera per circa un minuto. Si effettua un salto da un aereo dalla quota di 4.000 metri attaccati ad un istruttore e non è richiesta nessuna esperienza.

Le montagne della Basilicata, si percorrono invece sfrecciando a **Volo d'Angelo**. 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'obolo di un aereo ma che qui si possono vivere con una visuale che è unica. 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".

Adrenalinica pure anche a **Plan de Coronas**, vicino a Brunico in Alto Adige. Qui si sperimenta il Downhill Bici. Il "Herrensteig", un single trail in mezzo al bosco, è attrezzato appositamente per questo nuovo tipo di sport. Con la funivia si raggiunge il punto di partenza, il macchia lunga 8 km. Bisogna superare diversi ostacoli, curve ripide e ponticelli fino a raggiungere il traguardo a valle.

Gli amanti del kitesurf (vedi servizio dedicato) scelgono il Lago di Garda, nel Comune di Brenzone, trasformato in quinta scenografica, dove ciascuno può trovare il servizio su misura, dai corsi di iniziazione alle lezioni di perfezionamento fino agli stage **freestyle** e **wakestyle**. Le condizioni climatiche sono perfette. Alla mattina soffia il Pelèr, vento da nord che arriva facilmente oltre i 20/25 nodi, ideale per chi ha già una buona confidenza con la vela; nel pomeriggio si alza invece l'Ora, vento più caldo e di intensità media tra i 12 e i 16 nodi, che dura fino al tramonto.

L'isola d'Elba è il palcoscenico per cimentarsi con il **kayaking**, tra un mare turchese e avvolti dall'aroma della macchia mediterranea. Dalla spiaggia di Marina di Campo si rema verso il morbido arenile di Lacomia, un percorso che in 15 km regala forti emozioni e l'incontro ravvicinato con la Secca delle Coralline, un'enorme colonna di granito che sprofonda fino a 73 metri.

Per chi invece cerca l'estremo ma anche il confronto atletico tra le montagne, c'è la prima edizione del "Tor des Géants", la competizione di **Trail Running**, in Valle d'Aosta, che partirà il 12 settembre e che prevede l'intero percorso delle Alte Vie 1 e 2 concatenate (330 km con 24.000 m. di dislivello positivo) in un'unica soluzione e con tempo massimo di 150 ore. Chi parteciperà avrà il privilegio di essere il protagonista di un'avventura autentica dove passione, agonismo, resistenza e solidarietà si fondono in un'esperienza indimenticabile all'ombra delle cime dei quattro quattromila.

Continua...

**Hotel Bergschlössl**  
Vacanze attive e relax nelle Dolomiti da € 71  
Continua...

REPUBBLICA.IT SHOPPING



Televisori al plasma: immagini ad alta definizione

SCOPRI

VACANZE

Cerca la destinazione

Scegli una regione o un paese

cerca

OFFERTI SETTIMANALI

**Hotel Andre...** \*\*\*\*\*  
golf, wellness, montagna  
famiglia, offerte estive  
Continua...

**Benessere a 5 stelle a Merano**  
scopri le nostre proposte per l'estate  
Continua...

**Estate in montagna**  
Vacanze benessere a Merano  
Wellness & Beautyfarm  
Continua...

**Hotel Bergschlössl**  
Vacanze attive e relax nelle Dolomiti da € 71  
Continua...

**Meranerhof 4\* Merano**  
Vacanza tutta da vivere  
Terme montagna benessere  
Continua...

REPUBBLICA.IT SHOPPING



Televisori al plasma: immagini ad alta definizione

SCOPRI



Il Volo d'angelo sulle Dolomiti Lucane

### Parapendio, kitesurf, rafting: estremo, mon amour

In volo con il parapendio o trascinati da una carrucola con vista sulle Dolomiti Lucane. O a "passeggio" sull'acqua con il kitesurf, o ancora su e giù per pareti rocciose e canyon. Lo "sport" estremo ha i suoi luoghi cult, anche in Italia. Ecco alcune delle attività. Vai all'[articolo generale](#) e a quello sul [kitesurf](#)



Il "Volo d'angelo"

CROCIERE

Mese

Tutte le destinazioni

Tutti i paesi

Tutte le navi

[Annulla la ricerca](#)

a cura di

**cerca**

VACANZE

Cerca la destinazione

Scegli una regione o un paese

**cerca**



OFFERTE SETTIMANALI

**Meranerhof 4\* Merano**  
Vacanza tutta da vivere  
Terme montagne benessere  
[Continua...](#)

Tutte le destinazioni

Tutti i paesi

Tutte le navi

[Annulla la ricerca](#)

**cerca**

VACANZE

Cerca la destinazione

Scegli una regione o un paese

**cerca**



OFFERTE SETTIMANALI

**Hotel Bergschlössl**  
Vacanze attive e relax nelle Dolomiti da € 71  
[Continua...](#)

**Hotel Andreus \*\*\*\*\***  
golf, wellness, montagna  
famiglia, offerte estive  
[Continua...](#)