



ALAMY / IPA

Il lago di **Anterselva**. Il paese di 450 abitanti si trova a 1.109 metri di altitudine

re al lato della casa culturale e poi per due masi, l'Hellstein e il Raut (fino a qui, volendo, si può arrivare in macchina). Poi imboccare la forestale 36, passare attraverso altre tre malghe fino ad Ampertol e poi iniziare l'ultima parte della salita. Un'escursione impegnativa, con un percorso da nove chilometri e un dislivello vicino ai 1.600 metri che – secondo le indicazioni dell'ufficio turistico della Valle di Anterselva – si può percorrere in poco più di cinque ore. Troppe, lo capiamo, per quelli che alla parola costa affiancano le onde. Ma il panorama, con le vette austriache da una parte, il plan de Coronas e i massicci della Val Badia dall'altra è qualcosa che da un lettino in spiaggia si può solo sognare.

Per chi si fosse appassionato, segnaliamo che il monte Costa sarà, a settembre, uno dei punti di passaggio dell'"Undici cime tour", un percorso di 31 chilometri e 2.850 metri di dislivello che porterà i partecipanti attraverso, appunto, undici cime per poi concludersi sulle rive del lago di Anterselva. E proprio il lago di Anterselva è il luogo perfetto per chi si è fatto spaventare dalle salite descritte finora. Uno degli specchi d'acqua più belli dell'Alto Adige, percorribile con una comoda passeggiata in pianura (adatta anche ai passeggini) che si conclude nel grande prato davanti a un rifugio, a poca distanza da cespugli di fragoline di bosco selvagge e dalla strada a senso unico

alternato (spettacolare) che scavalla verso il confine austriaco.

La montagna più facile, ma non meno amata: che fra la Valle di Anterselva e la Valle di Casies si declina in malghe bellissime (in qualche caso aperte per assistere alla mungitura e alla preparazione del formaggio), percorsi di mountain bike, parchi giochi come quello di Valdora e spa nascoste in hotel meravigliosi. Una montagna accessibile a tutti che riesce a conservare il fascino che ha perduto in altre aree non lontane da qui, deturpate dal turismo di massa.

Un paradiso di malghe bellissime, percorsi ciclabili, parchi giochi e spa

Un angolo di Paradiso, ancora relativamente incontaminato. Cambierà? Chissà. Fra qualche anno la Valle di Anterselva sarà scenario di una delle discipline più spettacolari e faticose delle Olimpiadi invernali, il biathlon. Sci di fondo e precisione estrema per sparare con la carabina: ad Anterselva c'è l'impianto più importante d'Italia per questa disciplina, frequentato da atleti di tutto il mondo. Gli organizzatori delle Olimpiadi promettono che in questa zona, come nelle altre coinvolte, impianti e strade saranno realizzati nel rispetto del delicato equilibrio naturale. Noi aspettiamo, fiduciosi ma un po' spaventati. Con una certezza: le coste, le lasceremo comunque agli altri.

Francesca Caferra

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Insero a cura di **Alessandra Roncato**
 Schede di **Luigi Gaetani**
 Grafica e impaginazione di **Alessandra Guglielmetti**

ALTRE VETTE

VALLE D'AOSTA

I CENTO ANNI DEL PARCO



Quest'anno la Vallée festeggia il centenario del Parco nazionale del Gran Paradiso, il più antico d'Italia. Con i suoi 70 mila ettari, è uno scrigno di flora e di fauna, dove regna lo stambecco.

Per l'estate è previsto un ricco programma di appuntamenti. Al museo etnografico Maison Gérard Dayné di Cogne, il 15 luglio si apre la mostra *100 anni di parco*. Il 23 luglio, invece, nello splendido castello di Aymaville, riaperto dopo un lungo restauro, giornata alla scoperta della storia e dell'agricoltura locali. lovevda.it



IL CASTELLO

GOLF E PIANOFORTE SULLA STRADA DEL VINO

Su un'altura che sovrasta la Strada del vino, ad Appiano (Bolzano), c'è il **castello di Freudenstein**, immerso in un grande giardino e circondato da vigneti. Dopo una ristrutturazione di oltre cinque anni, oggi il maniero medievale è un hotel con 16 suite arredate nel rispetto del carattere storico del palazzo. Per gli ospiti c'è un campo da golf e la piscina panoramica. Inoltre, si possono seguire lezioni di piano, corsi di lingua e cimentarsi ai fornelli con lo chef del castello, Danilo D'Ambrà. schlossfreudenstein.com