Bucket List

10 cose imperdibili durante una vacanza in Alto Adige

1 Il Sentiero Adolf Munkel

Una spettacolare escursione nel cuore delle Dolomiti. C'è bisogno di aggiungere altro? I monti pallidi hanno veramente qualcosa di magico: anche se li hai già visti molte volte, la loro varietà ti sorprende sempre. La bellezza delle Dolomiti è indiscutibile, come conferma anche il leggendario Sentiero Adolf Munkel. Mai sentito nominare? Allora ascolta bene: dal parcheggio Zannes, presso Funes, parte un tour di tredici chilometri che, attraversando il cuore delle Dolomiti, patrimonio dell'Umanità UNESCO, accompagna alla scoperta della variegata flora del Parco Naturale Puez-Odle, dei panorami mozzafiato e delle imponen-ti vette rocciose delle Odle. Che aspetti?

2 Lo Schüttelbrot

Quello che il pane di Altamura è per la Puglia, lo Schüttelbrot è per l'Alto Adige. Un pane che non cattura lo sguardo, ma che fa della genuinità dei suoi ingredienti un punto di forza assoluto. Solo farina di segale, acqua e lievito, a cui si aggiungono spezie fresche come cumino e semi di finocchio, e una preparazione assolutamen-te tradizionale che prevede lo scuotimento di piccoli dischi di impa-sto su un'asse di legno fino a ottenere la tipica forma rotonda. A questo punto basta solo una mezz'ora in forno per donare allo Schüttelbrot la leggendaria croccantezza che lo rende perfetto per qualsiasi occasione, a partire dalla tradizionale merenda altoatesi-na, che qui viene considerata alla stregua di un vero e proprio pasto, e che oltre allo Schüttelbrot comprende speck dell'Alto Adige, formaggio e chutney di mele. E per accompagnare il tutto, un buon bicchiere di vino dell'Alto Adige: che ne dici di un vitigno autoctono come il Lagrein o la Schiava?

3 Il Parco Nazionale dello Stelvio

Al Parco Nazionale dello Stelvio la sostenibilità e la tutela dell'ambiente hanno la priorità assoluta. Con i suoi 530 chilometri quadrati, il parco rappresenta il più grande habitat per la flora e la fauna di tutto l'Alto Adige. Qui sono le persone a essere ospiti: i veri padroni di casa sono la vegetazione (anche la stella alpina!) e animali come il gipeto e l'aquila. Potrai immergerti nella natura incontaminata e andare alla scoperta delle erbe selvatiche, compiere escursioni guidate alla ricerca di cervi e stambecchi, farti sorprendere dai potenti fischi d'allarme lanciati dalle marmotte, meravigliarti davanti alla magia del paesaggio all'alba, cimentarti in una via ferrata o ampliare le tue conoscenze al Centro visitatori – con-tribuendo così a proteggere la natura.

4 Il campanile nel Lago di Resia

L'Alto Adige vanta un gran numero di campanili. Ma con il campanile nel Lago di Resia, in Val Venosta, la storia ha creato un luogo allo stesso tempo tragico e spettacolare. In mezzo al Lago di Resia si innalza infatti il campanile della chiesa romanica di Curon Vecchia, unico segno visibile del paese sommerso dalle acque del bacino artificiale. Nel 1950 i paesi di Resia e Curon vennero abbandonati e allagati – solo il campanile è rimasto a testimoniarne la presenza. Nelle calde giornate estive il Lago di Resia è ideale per nuotare e andare in barca a vela; d'inverno, una volta ghiacciato, è un paradiso per il pattinaggio e lo snow-kite. Come soggetto fotografico, invece, è perfetto 365 giorni all'anno.

5 La funivia del Renon

Grazie alla capillare rete del trasporto pubblico, che include frequenti collegamenti a tutte le vallate, in Alto Adige l'avventura è praticamente sempre a una fermata di distanza. Chi vuole scappare da Bolzano, per esempio, può prendere la funivia che conduce sul Renon: bastano pochi minuti per mettere quasi mille metri di dislivello tra sé e la frenesia del capoluogo. Con un rapido passaggio sui tetti di Bolzano e uno sguardo al gruppo del Catinaccio (straordinariamente bello soprattutto se immerso nella luce del tramonto), si arriva comodamente sul Renon, sempre fresco e ideale per una passeggiata, un'escursione, una cavalcata o anche un semplice caffè a Soprabolzano. Una vacanza d'altri tempi sul magico altopiano.

6 I Giardini di Castel Trauttmansdorff

Un po' di meridione in Alto Adige. Montagne o palme? Tutte e due, grazie! Un equilibrio che Merano, la storica città di cura sul Passirio, gestisce con naturalezza. Da non sottovalutare anche il variegato programma culturale: al margine della città si trova infatti un'oasi davvero straordinaria, immersa nella pace di un paradiso floreale mediterraneo. Una visita ai Giardini di Castel Trauttmansdorff lascia sempre a bocca aperta: ad aspettarti piante e fiori da tutto il mondo e tanti angoli nascosti per il relax. Il luogo perfetto per trascorrere alcune ore di quiete e programmare la prossima escursione o arrampicata. A proposito di gite: dai giardini si gode una vista perfetta sui tremila del Gruppo di Tessa – e se fosse la tua prossima meta?

7 Tour panoramico in bicicletta

Basterebbe l'abbondanza di panorami per rendere il cicloturismo in Alto Adige un vero must. Compiere un bel tour panoramico sui pedali è un'esperienza particolarmente rilassante. Lungo la Strada del Vino, per esempio, puoi pedalare in primavera tra frutteti in fiore e in autunno tra vigneti dorati, trovando sempre nuove occasioni per meravigliarti e fare scorta di energia. E se poi vuoi premiarti per i tuoi risultati sportivi, puoi scegliere fra tre tour dedicati al gusto che ti condurranno alla scoperta di cantine vinicole, locande storiche e moderne enoteche. Qui potrai assaggiare e conoscere meglio i migliori vini dell'Alto Adige: Pinot Bianco, Gewürztraminer, Lagrein... dove ti porterà la prossima pedalata all'insegna del gusto?

8 Arte e cultura a Plan de Corones

Mangiare, rilassarsi, camminare – sempre con una vista strepitosa! Sul Plan de Corones, presso Brunico, la cucina gourmet sposa l'arte e la cultura. La vetta panoramica si è fatta un nome grazie alla varietà della sua offerta sciistica, ma è molto più di questo. La funivia porta direttamente sull'altopiano, dal quale, nelle stagioni calde, potrai partire per moltissime escursioni. Qui puoi trovare anche il MMM Corones ideato dallo scalatore estremo Reinhold Messner, dove la storia dell'alpinismo tradizionale è ospitata dalla spettacolare architettura museale firmata dall'archistar Zaha Hadid. A poca distanza, il ristorante AlpiNN offre invece le esclusive esperienze di gusto dello chef stellato altoatesino Norbert Niederkofler. Vengono servite delizie stagionali a base di prodotti regionali – con un ingrediente in più: la vista sulle vette attraverso le grandi vetrate panoramiche.

9 Imparare il ladino nel cuore delle Dolomiti

È risputo che il modo migliore di conoscere un luogo sia attraverso la storia di chi vi abita. Ti basterà una breve vacanza in Alto Adige per includere il tipico saluto "Hoi!" nel tuo vocabolario quotidiano. Ma attenzione: durante una gita in Val Gardena e in Val Badia ad accoglierti troverai un più misterioso Bun dì (buongiorno)! In queste valli, infatti, si parla ancora il ladino – una lingua dialettale di origine retoromanza – e gli antichi usi e costumi vengono mantenuti vivi con grande entusiasmo. Per preservare intatto il patrimonio culturale, qui il ladino viene insegnato e incentivato. Che ne dici di un bel corso full immersion?Dopo potrai vantarti di essere diventato un vero esperto o una vera conoscitrice dell'Alto Adige.

10 L’aperitivo

Ore 18.00: terminata la giornata lavorativa nelle città dell’Alto Adige è l’ora dell’aperitivo. Anche chi è in vacanza potrà godersi il drink di fine giornata allo stesso modo dei residenti, condividendo con loro la magia e il fascino della sera. Che si tratti di un buon bianco, di un calice di bollicine o di un rinfrescante Hugo, l’importante è berlo a un tavolino al sole, meglio ancora se in un romantico vicolo di paese. Ad accompagnarlo, naturalmente, qualche stuzzichino di gusto alpino: non possono mancare lo speck dell’Alto Adige, formaggio di malga e Schüttelbrot. E mentre gli altri scaricano lo stress quotidiano, tu puoi immerger-ti nei ricordi regalati dalla tua giornata di vacanza. Non esiste cornice migliore.

Cerca questo simbolo

Numerosi alloggi e ristoranti altoatesini hanno recentemente ottenuto il Marchio Sostenibilità Alto Adige per essersi contraddistinti nell’uso responsabile delle risorse e per un attività in armonia con la natura.

suedtirol.info