

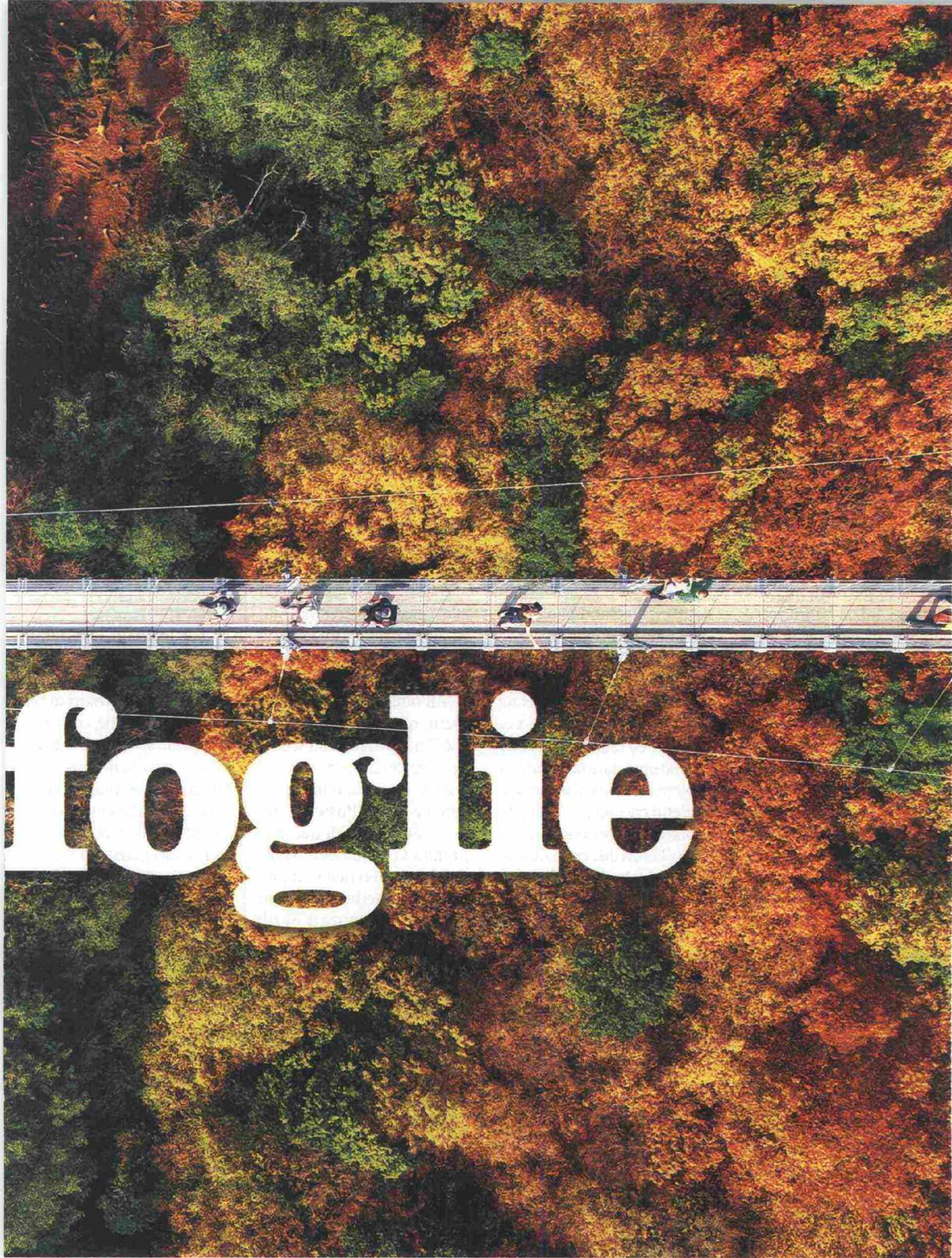


PIACERI\_DESTINAZIONI / 1

# Andar

Questo è il periodo ideale per regalarsi una passeggiata (o un lungo weekend) nei boschi e osservare **lo spettacolo del foliage**: a piedi, in treno, in cabinovia o in canoa, ecco dove immergersi nelle sfumature mozzafiato della natura autunnale. Che fanno bene agli occhi e anche all'anima.

# per



27 settembre 2023 | Panorama 73

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

005345



**C** di Fiammetta Bonazzi

Complice un'estate rovente e siccitosa, quest'anno l'ingiallimento delle foglie è iniziato subito dopo Ferragosto: un fenomeno inusuale, dovuto all'abnorme rialzo termico combinato con la carenza idrica, che ha «bruciato» le chiome degli alberi dotati di radici superficiali e incapaci di pescare acqua in profondità.

In realtà, lo spettacolo della muta delle foglie o foliage - termine che indica il «fogliame» e per etimo si ricollega al verbo inglese «to fall», «cadere» - è un evento naturale che, in assenza di svarioni climatici, inizia intorno all'equinozio di settembre, tocca il culmine a ottobre e si conclude a novembre dopo che le nebbie gelate di Ognissanti spogliano definitivamente i rami. Decretando urbi et orbi l'arrivo dell'inverno.

**C'è dunque un bell'arco temporale da sfruttare** per avventurarsi nei boschi che già sono tinti d'ocra e arancio, di rosso e viola vinoso. Ma chi si è innamorato delle



La storica Ferrovia Vigezzina tra Domodossola e Locarno.

atmosfere agrodolci di Central Park in *Autumn in New York*, il drammone di Joan Chen con Richard Gere e Winona Ryder, o dei boschi indorati del New England che fanno da sfondo a *L'attimo fuggente*, all'esuberante festa d'addio dell'universo vegetale potrà partecipare senza trasvolate atlantiche: se è vero che per il foliage da manuale sarebbe d'uopo prenotare una trasferta in Nord America o in Canada, va detto che anche l'Italia dispone di svariate destinazioni d'eccellenza disseminate lungo lo Stivale da nord a sud. Isole comprese.

Servono una selva, una

foresta o, al limite, un parco cittadino ricco di specie caduche. E appare quasi scontato che, nel catalogo dei luoghi cult per andar per foglie (e non solo a piedi), al Trentino-Alto Adige debba toccare la parte non tanto dell'orso, quanto quella del fulvo leone.

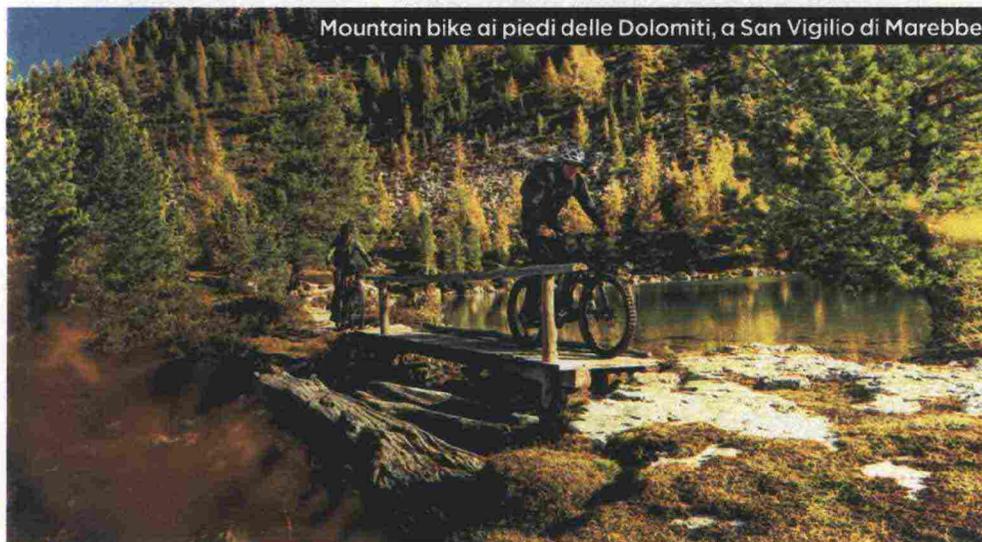
All'ombra delle Dolomiti, infatti, quanto a location c'è solo l'imbarazzo della scelta: si può esplorare, per esempio, la zona di confine fra la Val Isarco e la Val Pusteria, dove a 1.500 metri di quota si ammira la magia del foliage stando a mollo nella infinity pool del Tratterhof Mountain Sky Hotel a Maranza di Rio di

Pusteria, ottima base anche per un'escursione fino al rifugio Gitschhütte a bordo della cabinovia che sorvola distese di larici color rame.

**I cicloamatori metteranno in agenda un'uscita in e-bike intorno all'Excelsior Dolomites Life Resort** di San Vigilio di Marebbe, con finale relax nella spa, mentre ancora in provincia di Bolzano, non lontano dal Romantik Hotel Turm, la strabiliante tavolozza autunnale si centellina in canoa sul laghetto di Fiè.

In alternativa, per chi ha voglia di scarpinare, c'è la rete di 500 chilometri di sentieri della Val d'Ega, fra fitte foreste e specchi d'acqua color turchese, come l'incantevole Lago di Carezza, ai piedi dei giganti Catenaccio e Latemar.

Sempre a Nord, in Piemonte, all'Oasi Zegna di Trivero, nel Biellese, il foliage si ammira nel Bosco del Sorriso, fra alberi «etichettati» con una targhetta dove si indicano la specie arborea e gli organi del corpo che traggono beneficio dal contatto con la pianta, e sui vagoni della la storica Fer-



Mountain bike ai piedi delle Dolomiti, a San Vigilio di Marebbe.

PIACERI DESTINAZIONI / 1

Il laghetto di Fiè in provincia di Bolzano.



rovia Vigezzina, che copre 52 chilometri fra Domodossola e Locarno attraversando scenari alpini mozzafiato, 83 ponti e 31 gallerie.

**La calda palette della mezza stagione dà il meglio di sé** anche tra le colline senesi che rosseggiano di vigneti fra Montepulciano, Pienza e Montalcino, da scoprire con una fuga country alla Locanda in Tuscany di Castiglione d'Orcia, e lungo la linea faentina Firenze-Faenza (il celebre treno di Dante) che viaggia fra Toscana ed Emilia-Romagna nei castagneti del Mugello e nel Parco nazionale delle Foreste casentinesi; oppure sulla Transiberiana d'Italia (la Ferrovia dei Parchi): un convoglio gagliardo che macina un tracciato da foliage sospeso fra vallate, altipiani e gole carsiche nel Massiccio della Maiella.

«Sulcis in fundo», risalendo da Sud verso il cuore dell'isola, non si può non provare il Barbagia Express: la tratta del servizio del Trenino Verde della Sardegna che si arrampica nell'entroterra fino

a 800 metri di quota fra macchie di querce da sughero e roverella. Le tinte accese delle fronde, le luci rarefatte, l'aria che di giorno è ancora tiepida, i profumi delle cortecce, dei funghi, del muschio e, mentre si cammina in silenzio e a cellulare spento, la sinfonia fatta di odori, schiocchi di legno, fruscii e di richiami di animali che si preparano al letargo, ha anche un effetto terapeutico per corpo e anima: «Questo tempo esitante e sospeso ci insegna la bellezza della transitorietà e ci porta per mano ad acquisire una maggiore sensibilità nei confronti del mondo che ci circonda e di

**Il libro *Foliage. Vagabondare d'autunno* scritto da Duccio Demetrio, docente di Filosofia all'Università Bicocca di Milano (Raffaello Cortina editore, pp. 256, 17 euro).**



noi stessi» sottolinea Duccio Demetrio, docente di Filosofia dell'educazione all'Università di Milano-Bicocca e autore di *Foliage. Vagabondare in autunno* (Raffaello Cortina Editore). «In realtà, sarebbe più corretto definire l'autunno una quinta stagione da vivere come uno stato mentale che invita a cedere, a lasciare andare, a liberarsi dal surplus. Osserviamo le piante. C'è grande dignità nelle caducifoglie - le querce, i faggi, i noccioli, i carpini, i pioppi - che, con la perdita delle chiome, ci inviano un messaggio ben preciso: la vita ricomincia sempre, ma solo a patto di eliminare ciò che non serve più».

**Del resto, in tutte le tradizioni, da Oriente a Occidente, l'autunno è considerato il tempo dei rituali depurativi a base di sciroppi d'albero (come quello d'acero) e di infusi preparati proprio con le foglie giunte al termine del ciclo vegetativo e più ricche di vitamine e minerali (ottime quelle di vite rossa, frassino e betulla), da bere o da aggiungere all'acqua dei bagni.**

Ma, come certificano numerosi studi di neurofisiologia, immergersi fra le cromie cangianti aiuterebbe anche ad attivare nel cervello la produzione di endorfine - gli ormoni del benessere - e a inoltrarsi nel regno affascinante della sfumatura. Che, in fondo, è il vero colore dell'anima. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Un sentiero della Val D'Ega, in Alto Adige.



Getty Images, Ella Studio (2), Carla Solfritti

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

005345