

Wellness



IN VAL RIDANNA

All'**Hotel Gassenhof** di **Racines** (Bz) è facile abbandonarsi al relax nelle stanze con vista panoramica o nella Spa con piscina. La valle, ampia e soleggiata, è ideale per escursioni a piedi o in bici, elettrica e non (gassenhof.com/it/).



NEL TIROLO AUSTRIACO

Immerso nel Parco Nazionale degli Alti Tauri, il **Gradonna Mountain Resort Chalets & Hotel** offre un'area wellness vastissima, un laghetto riscaldato a energia solare e sessioni di yoga open air (gradonna.at/it/).



A SAINT-PIERRE

In Val D'Aosta visita il **Castello Sarriod de La Tour** di **Saint-Pierre**, riaperto pochi mesi fa dopo un anno di restauri. È una delle espressioni più pure del Medioevo (valledaostaheritage.com/chateau-sarriod-de-la-tour/).



ZAINO IN SPALLA

Ha una struttura in legno di betulla certificata FSC e la lunghezza dello schienale facilmente regolabile: **Kajka 35** di **Fjällräven** è uno zaino da trekking resistente e comodo (319,95 €, fjallraven.com/).

WEEKEND IN MONTAGNA

L'aria è fresca ma non fredda, la voglia di regalarsi ancora qualche piccola vacanza tanta. E allora, si parte!

di Francesca Pietra



CON LA GIACCHINA TECNICA

Studiata per i runner la giacca **Nike Aerogami** ha un sistema di ventilazione con piccole prese d'aria aiate che si aprono quando il sudore si accumula sulla pelle e si richiudono quando il corpo si raffredda (229,99 €, nike.com/it/).



CON IL FITNESS BAND
Huawei Band 8, sottile e leggero (ha uno spessore di soli 8,9 mm e un peso di 14 g) è pensato per chi vuole tenersi in forma con stile. Bellissima la versione Emerald Green (59,90 €, huawei.com/it).



A NATURNO, TRA VIGNE E CALICI
Il 14 ottobre prende il via a Naturno, in Alto Adige, un delizioso festival dedicato al vino: propone degustazioni e visite ai vigneti locali fino al 18 novembre (suedtirool.info).



AL LAGO DI SAN GIULIANO

Si trova vicino Caderzone Terme (Tn), offre una vista spettacolare sulla cima Presanella e in autunno si ammantava di colori stupendi. L'itinerario, di difficoltà media, ti porta anche ai laghi alpini di Garzonè e Vacarsa (campigliodolomiti.it).



PER CORRERE

Anche in montagna è bello correre su strada. Soprattutto se indossi le Glycerin Gts di Brooks, che assicurano la massima ammortizzazione (180 €, brooksrunning.com/it_it).

CON GLI SCARPoncini DA ESCURSIONE

Le Lithium di Rock Experience grazie alla suola Vibram ammortizzante assicurano una perfetta aderenza su tutti i terreni. Hanno tomaia in pelle e parasassi in gomma rinforzato e ultra resistente (139,99 €, rockexperience.shop).



CON L'OUTFIT AUTUNNALE

Fa parte della Collezione Alpine Life di Salewa il Parka Fanes, composto da una giacca interna rimovibile con imbottitura termoisolante, antiodore e facile da lavare, e da una giacca esterna, entrambe indossabili anche separatamente (700 €, salewa.com).

