

VIAGGI

PARLA L'ESPERTO

Le regole per vivere la montagna in sicurezza





di **LORENZA SEBASTIANI**

L'aumento delle temperature e la bella stagione suggeriscono boschi e montagne come mete. I consigli di Floriano Omoboni, che le esplora per noi anche in tv



MILANO, MAGGIO

È arrivata la primavera e la voglia di stare all'aria aperta. Sono tante le attività che si possono svolgere con i primi caldi. L'imperativo è allontanarsi dalla città, per disintossicare mente e corpo e godersi il relax. Ma per farlo in sicurezza servono alcune dritte. L'esperto di montagna Floriano Omoboni, in onda con i format televisivi *Hard Trek* e il talk show *S4*, dove racconta il mondo della montagna estiva su Sport Italia e su un network di 100 tv locali.

Omoboni è anche ideatore di Sportoutdoor.tv, canale dedicato al mondo dello sport all'aria aperta, visibile 24 ore su 24 sulle nuove smart tv europee come Samsung tv plus (in Italia è in onda sul canale 4513 e in Svizzera sul 4514).

«Un tempo la montagna era dedicata solo allo sci, per il periodo da dicembre a Pasqua. A luglio ci andavano solo nonni e nipotini. Ora è tutto diverso, è un mondo attivo tutto l'anno,

LA PASSIONE PORTA AD ALTA QUOTA

A sinistra, Michelle Hunziker, 46 anni, sui social (foto di Pierpaolo Ferreri) in posa su sfondo montano. In alto, Floriano Omoboni, 65, conduttore e produttore di trasmissioni televisive di sport e turismo.

con un'offerta per ogni fascia di età».

Quali le mete di tendenza?

«La Val di Fiemme, in Trentino e in piccola parte in Alto Adige, si può visitare in ciclabile percorrendo Molina e Predazzo. Da vedere, sempre in Trentino, l'Alpe Cermis e i suoi impianti. In genere ora gli impianti chiudono, per riaprire da inizio giugno fino a ottobre e regalare un'offerta nuova, estiva, per chi ama la montagna anche in momenti non convenzionali. Interessanti anche la catena del Lagorai e l'Altopiano della Paganella, che offrono un panorama mozzafiato. Anche il centro-Italia ha ottime risorse, come l'Appennino reggiano o emiliano, che in pri- ►►

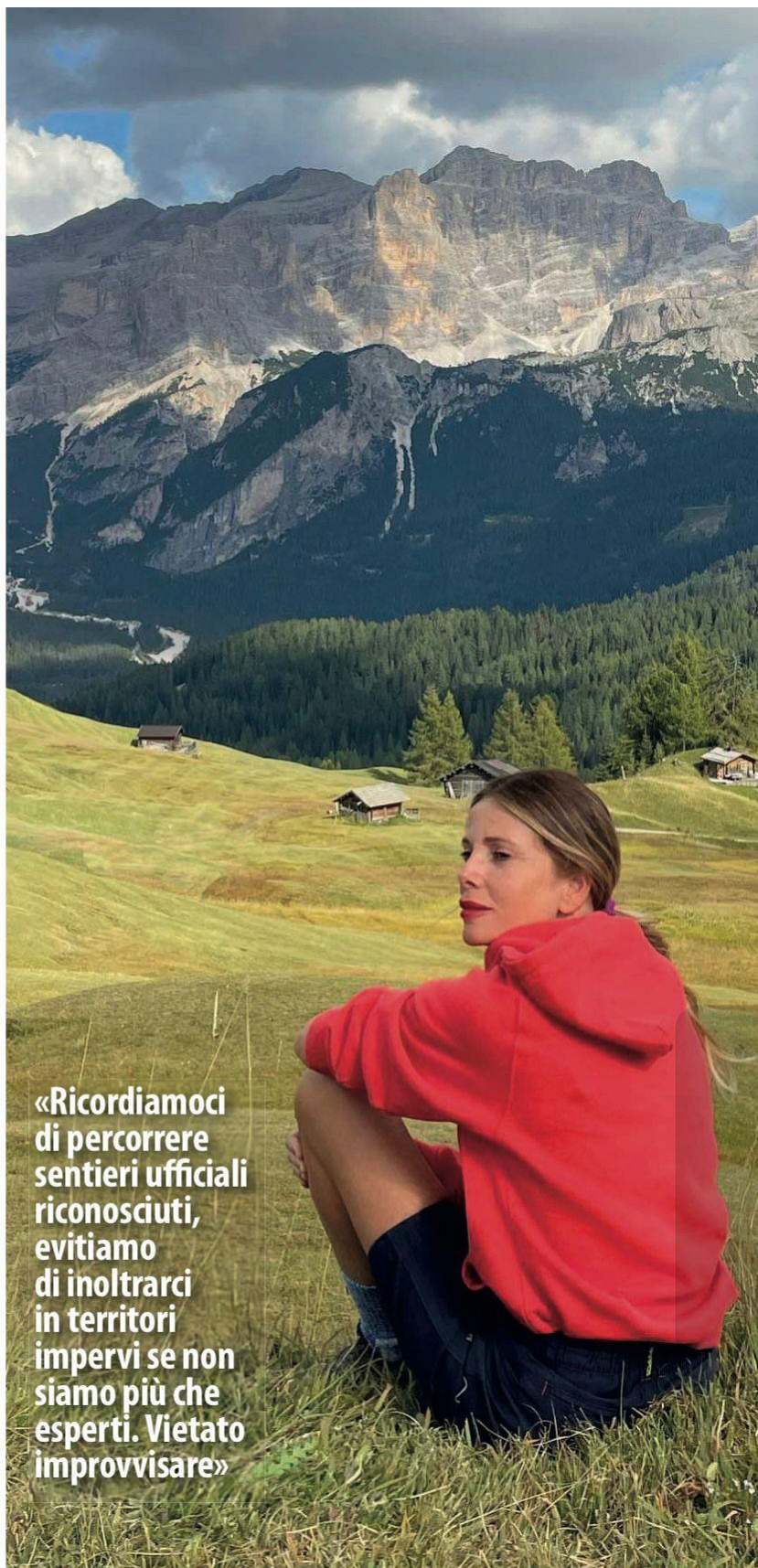
►►► mavera sono rilassanti e non piennissimi. Nolevole per i colori intensi anche l'Appennino calabro, con l'altopiano della Sila. Per chi ama il silenzio consiglio il Gran Paradiso, in Abruzzo, e il suo Parco nazionale. La metà del territorio italiano è costituito da montagne, dovremmo approfittare tutti di questo patrimonio».

Quali le attività di tendenza in montagna?

«Lo sci alpinismo, che si pratica durante i periodi di innevamento. Anche lo Sky Running, un insieme di vari tipi di corsa su percorsi come sentieri, rocce, neve, a quote anche di 4mila metri. Ottimo per temprare l'apparato cardio vascolare. Poi vanno attività come Ironman o Triathlon di montagna, per i più allenati. Ottimo anche lo sci di fondo, che coinvolge il 90% dei muscoli, uno sport completo. Ma va forte anche il trekking, più adatto ai meno esperti, a patto di praticarlo su sentieri certificati dalla Forestale e in compagnia di guide esperte. Anche una semplice passeggiata ad alta quota può ristorarci e trasformarsi in un ricordo indimenticabile».

Come ci si diverte ad alta quota?

«Ormai l'offerta alberghiera di montagna dura tutto l'anno ed è a portata di tutti. Per chi ha bambini consiglio gli Adventure Park, con giochi come muri di scalatura. Poi percorsi per mountain bike o bici elettriche. Si può salire agli impianti in funivia e scendere attraverso i percorsi per discesa ciclabile. Sono attività perfette per ogni età, perché la fatica fisica è limitata. D'estate, in alcuni impianti, si può approfittare di laghi artificiali o naturali, alcuni balneabili, derivanti dalla neve sciolta, che viene poi ridensificata per le nevi, nel periodo più freddo. La nuova tendenza estiva non è più quindi crogiolarsi in spiaggia, ma rimanere al mare solo qualche ora e poi fuggire all'ombra della natura. La vacanza estiva prevede un'alternanza di questi due mondi, con una preferenza per il verde. Una tendenza che arriva dal Nord Europa. Gli olandesi sono i veri cultori della montagna. In Germania il mondo dell'Outdoor produce il 20% del



«Ricordiamoci di percorrere sentieri ufficiali riconosciuti, evitiamo di inoltrarci in territori impervi se non siamo più che esperti. Vietato improvvisare»



SHOWGIRL D'ALTURA

Qui, Alessia Marcuzzi, 50 anni. Sopra, Federica Fontana, 45. Secondo Federalberghi, sono stati quasi 12 milioni gli italiani che quest'anno hanno trascorso una vacanza sulla neve tra gennaio e marzo.



Prodotto Interno Lordo».

Cosa fanno i turisti di montagna?

«Praticano maggiormente sci d'inverno e passeggiano all'aria aperta in estate. Si sale al rifugio in funivia, ci si gode il fresco per fuggire dalla calura estiva, si mangia bene, non c'è smog, l'aria è purissima. E poi si socializza. Non pensate più a percorsi boschivi isolati e solitari, in montagna si incrocia tanta gente. Poi le piste d'estate si riempiono d'erba e regalano colori che rilassano occhi, corpo e mente. Consiglio, a questo proposito, l'Alpe Lusia a Bellamonte, in Trentino».

Cosa serve, per godersi l'altura?

«L'abbigliamento giusto, a strati, per proteggersi dai cambi meteorologici

repentini. Non si può prescindere da piumini leggeri, ma protettivi, pantaloni in tessuto tecnico e soprattutto scarpe da trekking, per difendere caviglie e piedi dai contraccolpi del terreno dissestato. Poi una bottiglia d'acqua, occhiali da sole, una torcia».

Come godersi la montagna in sicurezza?

«Mai addentrarsi nei boschi senza telefonino e possibilmente installare app di posizionamento, per essere il più possibile reperibili. Ricordiamoci di percorrere sentieri ufficiali riconosciuti, evitiamo di inoltrarci in territori impervi, anche se in apparenza rilassanti, se non siamo più che esperti. Vietato spirito d'avventura e improvvisazione».