

TRAVEL and Food

a cura di Antonio Castello

Venti nuovi alveari nel Fabrianese, in un vero e proprio "santuario" della biodiversità. È il riconoscimento del Grand Tour delle Marche al territorio per aver raggiunto le 60.000 azioni virtuose di risparmio di CO2, contro il cambiamento climatico. Luca Bianchi, apicoltore-agricoltore trentino, è l'artefice e il custode di questo patrimonio. L'evento di rilascio si è svolto, non a caso, nella "Giornata mondiale dell'ambiente", che com'è noto cade il 5 giugno di ogni anno dall'ormai lontano 1972, in occasione della Frasassi Experience, tappa del Grand Tour delle Marche promosso da Tipicità ed Anci Marche in collaborazione con la Regione Marche. La Frasassi Experience vede protagoniste l'Unione Montana Esino Frasassi e il Parco Gola della Rossa e Frasassi: interessa un areale di altissimo valore naturalistico, paesaggistico e ambientale, un vero e proprio paradiso della biodiversità che, per un week end, ha accolto giornalisti, blogger ed influencer i quali hanno testato cosa vuol dire praticare attività come free-dimbing, trekking e bike, oppure dormire sulle tende sopra agli alberi nel mezzo del bosco. Senza però dimenticare i cibi genuini e i vini a denominazione d'origine, visto che questo territorio fa da cerniera

Nella giornata mondiale dell'ambiente, lanciata la Frasassi Experience

Un milione di api in più sull'appenino marchigiano, per alimentare il futuro del pianeta



tra due grandi vitigni: il Verdicchio dei Castelli di Jesi e quello di Matelica, soprattutto nei comuni di Mergo, Staffolo, Cupra Montana e Cerreto d'Esi. "Il progetto di rilascio delle api - spiega Angelo Serri, direttore di Tipicità - nasce dalla collaborazione tra il Grand Tour delle Marche ed AWorld, la app sele-

zionata dalle Nazioni Unite per combattere il cambiamento climatico". Un'intuizione promossa da Banca Mediolanum, project partner del Grand Tour delle Marche, come segnale e contributo concreto alla salvaguardia del pianeta attraverso un sistema misurabile di coinvolgimento collettivo orientato

a favorire comportamenti virtuosi. La Frasassi Experience prosegue per tutto l'anno, con la possibilità di costruirsi, con appositi voucher, il proprio programma personale dal sentiero dell'aquila agli eremi appenninici, dalla visita (anche in modalità speleologica!) alle Grotte di Frasassi, fino all'ascensione verso l'incredibile "Tempietto Valadier" incastonato tra le rocce a Genga, oppure fare carta a mano a Fabriano. Da non perdere un'esperienza con la vita dei minatori a Cabernardi di Sassoferrato e le Copertelle di Serra San Quirico, suggestivi camminamenti coperti di epoca longobarda. E, in omaggio alla biodiversità, Arcevia accoglie gourmet ed appassionati di sapori autentici con il mais otfo-

I benefici dello yoga in montagna



La montagna è uno dei luoghi più apprezzati per fare il pieno di energia. Lo yoga e l'escursionismo sono attività ideali per raggiungere questo obiettivo. Godere di panorami stupendi dopo una bella e faticosa escursione, respirare la frizzante aria di montagna e fare esercizi su un tappetino da yoga sono condizioni perfette per staccare la spina dallo stress quotidiano, e per riconnettersi con se stessi. Lo yoga in montagna ha molti e comprovati benefici fisici e mentali. A causa del minor contenuto di ossigeno nell'aria in quota,

si respira automaticamente più profondamente per far entrare più aria nei polmoni, il che a sua volta stimola la circolazione sanguigna e genera più energia. Chiunque abbia provato un leggero senso di vertigine durante le prime 24 ore di permanenza ad altezze elevate sa come ci si sente. In montagna, inoltre, l'aria è generalmente meno inquinata rispetto a quella cittadina e, semplicemente stando vicino alla natura, agli alberi, all'erba, alle montagne e agli animali, si entra in contatto con uno stile di vita più consapevole. Chi conosce la località di St. Anton in Tirolo, situata a 1.300 metri di altitudine, soprattutto come stazione sciistica fra le più note in Austria, si troverà un po' sorpreso a vedere spuntare tappetini da yoga un po' ovunque all'inizio di settembre (dall'1 al 4), in occasione del Mountain Yoga Festival. Giunta alla sua sesta edizione, questo evento è diventato un luogo d'incontro per gli appassionati di questa disciplina, così come per principianti di solito trascinati dall'entusiasmo di chi ha già partecipato al Festival. I luoghi in cui si tengono le lezioni di yoga sono scelti con cura ogni anno e vanno da rifugi e ristoranti di montagna, con le loro terrazze e i loro giardini, a prati alpini e all'area di traguardo della famosa pista dove si tengono le gare mondiali di sci. Ma sono previsti anche luoghi al coperto, come l'Arlberg Wellness Center, il municipio, la scuola e, naturalmente, gli hotel, nel caso in cui il tempo non dovesse essere clemente. Il programma è sempre concepito in modo tale che gli yogi esperti di tutti gli stili e i principianti possano partecipare e avere l'opportunità di rinfrescare corpo, mente e anima. Al di là del Festival, previsto come abbiamo detto per settembre, altri appuntamenti di yoga in montagna sono previsti per il 22-24 luglio: Giornate dello Yoga nel Kufsteinerland (Tirolo) e per il 13-23 ottobre: Yogaherbst Gastein (Salisburghese).

Vi siete sempre chiesti com'è la vita in fattoria? O da dove proviene il cibo? In che modo le famiglie di contadini allevano i loro animali? E cosa preoccupa gli agricoltori nella loro zona? Per rispondere a queste e a molte altre domande, in Ticino, poco oltre il confine con la Svizzera, le famiglie contadine, una volta all'anno, aprono le porte della loro fattoria per accogliere i visitatori e fargli vivere il mondo dell'agricoltura in prima persona. Dalle visite guidate della fattoria, ai percorsi informativi, agli animali

Il 12 giugno in Ticino Giornata delle porte aperte in fattoria

Oltre 100 famiglie contadine in tutta la Svizzera aprono le loro porte e ti invitano a un viaggio alla scoperta della loro fattoria, un'avventura per tutta la famiglia



da accarezzare, ai giochi, ai concorsi, alle bancarelle del mercato e alla ristorazione, le fattorie offrono una vasta gamma di attività per grandi e piccoli. Ogni famiglia contadina organizza il proprio programma autonomamente. La

Giornata delle porte aperte in fattoria si svolge ogni anno. Tutto ciò che si deve fare è cercare una delle 14 fattorie in Ticino e andarci con la famiglia e gli amici domenica 12 giugno. La partecipazione è gratuita e non è necessario

isciversi. Si può decidere se visitare solo una fattoria o combinare la visita di più fattorie con un tour in bicicletta o a piedi. Un viaggio nell'emozionante mondo della natura, degli animali, delle piante e della tecnologia utilizzata.

Che il territorio ceco sia letteralmente da vertigini, lo abbiamo raccontato più volte: torri panoramiche e d'osservazione, splendidi belvedere, arditi skywalk, campanili svettanti, castelli arroccati strategicamente, ponti slanciati sui fiumi, moderni e velocissimi ascensori, trasmettitori per le radiocomunicazioni, ripide pareti montuose, vecchie ciminiere di archeologia industriale, antichi pinnacoli, ardite conformazioni geologiche e persino un minareto e una copia della Tour Eiffel punteggiano il Paese in lungo e in largo, offrendo, insieme alla possibilità di voli in piccoli aerei turistici o in mongolfiera, di posare lo sguardo sul "tetto del mondo". Ora però, la vertigine si fa brivido e

Tra le montagne della Repubblica Ceca, il ponte tibetano più lungo del mondo

la promessa è quella di un'esperienza mozzafiato nel vero senso della parola. Tra le splendide guglie naturali dei Monti delle Aquile e dei Monti Frassini, in un'area bellissima, a forte vocazione turistica, fitta di vegetazione e tortuose pareti, è stato appena inaugurato il ponte tibetano più lungo del mondo: 721 metri di passerella metallica, sospesa a 95 metri d'altezza sulla Valle di Mlynick. Con la sua lunghezza, lo Sky Bridge 721 strappa abbondantemente il record mondiale detenuto con i suoi 516 metri dal



ponte di Arouca, in Portogallo, inaugurato lo scorso anno. Da tempo, qui, ai piedi del Kralický Snežník (il Monte di Neve, così chiamato perché la coltre bianca lo ammantava per gran parte del

l'anno), ha trovato casa il Dolní Morava Mountain Resort, un'oasi di sport, svago e divertimento nel verde (ma anche nel bianco, con un'ampia offerta sulla neve), già nota per diverse

sue attrazioni, come lo Skywalk, la velocissima pista di bob, le montagne russe e il parco avventura sugli alberi. Per affrontare il nuovo adrenalinico camminamento ci vorrà coraggio, ma ce ne vorrà ancora di più per rinunciare a un'esperienza senza eguali... L'avventura comincia proprio accanto allo Slamenka Chalet, vicino allo Skywalk, a un'altitudine di 1.125 metri, per tirare il fiato solo una volta raggiunta Chlum Hill, dall'altra parte dello strapiombo e a 10 metri di altezza in più. Durante la passeggiata, i visitatori avranno modo di scoprire il territorio e la sua storia, grazie a un percorso didattico (non a caso) intitolato The Bridge of Time.