

Destinazione **Benessere**

Anno XIII • n.27 - Luglio/Ottobre 2023 - € 4,90

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - AUT. N°23/2019 STAMPE IN REGIME LIBERO

INTERVISTA ESCLUSIVA

MARIA GRAZIA **CUCINOTTA**

"Il bene porta bene"

Federica CESARINI
Valentina RODINI

Studio e sport si possono conciliare

**La salute
inizia a tavola**
PASSIONE
CUCINA

World Experience
da **New York**
verso Caraibi,
Bermuda e
Canada

SPA E TERME
di NOTTE

CASA
come valorizzare
gli **spazi esterni**

le **SPIAGGE**
più belle
del Lazio

Photo Contest
il mio
benessere
è...
premia lo stile
di vita sano

WORLD EXPERIENCE

Ticino: tutti giù per le cascate!

Buttarsi o gettare la spugna? Solo dopo aver affrontato quest'esperienza unica si scoprirà che il canyoning è lo sport che fa al caso vostro, un vero pieno di adrenalina!

a cura della Redazione



dei torrenti che scorrono nei canali rocciosi, senza l'ausilio di natanti come canoe, kayak o gommoni. Si scende quindi a piedi. Unica concessione sono le corde, utilizzate per calarsi nei tratti verticali dei canali, oppure per attraversare punti particolarmente esposti, dove il rischio di cadere sarebbe altrimenti troppo alto.

Le forre sono i canali, che spesso sono stati scavati e levigati dall'azione erosiva dell'acqua, chiamate anche gole o fossi, e la loro discesa, che può presentare diversi livelli di difficoltà, viene effettuata con un misto di trekking e tecniche alpinistiche e con un equipaggiamento che potremmo definire scherzosamente mare e monti (mute da sub e attrezzatura per l'arrampicata in montagna). Con tanto di caschetto, muta e imbracatura, ci si lancia giù per rocce, canali, cascate e gole profonde. Mentre si attraversano quegli scivoli naturali e ci si lascia trasportare dall'acqua, l'emozione è indescrivibile!

Un bacino di acqua trasparente che scaturisce dalla cascata in cima alla quale ci si trova tra fronde di alberi e scorci di roccia. Il traguardo è a qualche metro, ci si arma di coraggio, si prende lo slancio e giù per la roccia liscia fino a tuffarsi nell'acqua con un tonfo.

Canyoning, la parola magica per esperienze intense. Una frizzante, vivace avventura che lascerà senza parole! Un'esperienza di gruppo che vi porterà a scoprire valli discoste, dove l'acqua per millenni ha modellato la natura. Il canyoning, o torrentismo, è una disciplina sportiva che prevede la discesa a piedi di tratti di corsi d'acqua montani, gli ostacoli del percorso sono scivoli naturali, pozze, cascate che vengono superati con l'ausilio di corde o effettuando tuffi, scivolate o passaggi di arrampicata in discesa. In Ticino è possibile praticare il canyoning in vari siti sparsi in tutta la regione, se quello che cercate è l'avventura e l'adrenalina lasciatevi trasportare dalle onde dei suoi fiumi.

Un approccio positivo, un po' di coraggio, fiducia e voglia di divertirsi. Prima di tutto però, bisogna trovare una guida esperta che possa accompagnarci in rispecchi le nostre capacità. Il canyoning sport estremo, se praticato nelle giuste quindi è adatto anche alle famiglie. Tuttavia la difficoltà del canyon che si scevanno bene a partire dai sei anni, altri una certa preparazione fisica. Affidarsi a l'unico modo per praticare il torrentismo in sicurezza e nelle giuste condizioni. In durano mezza giornata. Non bisogna l'attrezzatura è tutta fornita.

La maggior parte dei fiumi del Canton rappresentano una suggestiva attrazione il loro ambiente naturale e paesaggipure un luogo ideale per lo svago e la numerosi sport tra cui appunto il canyoviene praticata in montagna e consiste

È un'attività molto divertente, soprattutto se praticata a livelli di difficoltà bassi o medi. Livelli più impegnativi portano a ridurre l'approccio giocoso, ma in compenso ripagano con un grado di soddisfazione particolarmente elevato. Tra tutte le attività acquatiche outdoor, è forse quella con il maggior coinvolgimento fisico e paesaggistico. Si può andare alla scoperta di bellezze altrimenti non visibili, se non con il canyoning.

Il canyoning non è uno sport individuale ma di gruppo e per praticarlo è necessaria una buona attrezzatura che forniscono i Club sportivi organizzati. Le guide alpine che accompagnano, grazie alla loro preparazione tecnica e alla conoscenza dei percorsi, garantiscono la massima sicurezza. www.ticino.ch

