

DONNA MODERNA

**AUTO, CASA,
VACANZE**
A CHI SERVONO
DAVVERO
I BONUS DEL
GOVERNO

**AVETRANA,
10 ANNI DOPO**

**NOI BRACCIANTI
CHE CI SIAMO
RIBELLATE
AL CAPORALATO**

**METTI I
BASTONCINI
IN VALIGIA:
È L'ESTATE
DEL WALKING**

**ARRIVERÀ
LO PSICOLOGO
DI FAMIGLIA?**

**MODA, TRUCCO
E CAPELLI**
35
TREND
**PER LA PROSSIMA
STAGIONE**

1,50 €

GRUPPO  MONDADORI

SETTIMANALE Poste Italiane spa - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona Austria B 4,00. Belgio B 3,70. Canada Cad 10,00. Canton Ticino Chf B 4,30. Francia B 3,90.
Germania B 4,50. Lussemburgo B 4,00. MC, Côte d'Azur € 4,00. Portogallo (Cont.) B 4,00. Spagna B 4,00 Svizzera Chf 4,40. Uk Gbp 3,40. Usa \$ 6,90.



EMOZIONI AL CHIARO DI LUNA

di Alessia Cogliati - @alessia.cogliati

La notte è il momento giusto per fare esperienze indimenticabili. Come scoprire i segreti del Colosseo, pedalare su una strada luminescente, avvistare aquile e cervi nei boschi della Sardegna

E se questa estate sostituissimo il social distancing con un distanziamento naturale? Basta immergersi nel verde o scegliere itinerari meno battuti per vivere vacanze in solitaria. Se, poi, si programmano escursioni e visite notturne, ancora meglio. Il pericolo di incontrare orde di turisti sarà scongiurato. E l'emozione di un'esperienza unica è assicurata. Proprio quello che cerchiamo tutti in questa estate 2020. Secondo la ricerca Multi-national travel trends di Expedia in questo momento le attività originali guidano il viaggiatore nella scelta di una meta. Qui allora ti proponiamo le esperienze imperdibili da fare dopo il tramonto in tutta Italia.

In ALTO ADIGE alla cascata di Parcines

Considerata una delle più spettacolari dell'arco alpino, la cascata di Parcines è alta 100 metri e, in primavera, è in grado di riversare a valle 6.000 litri di acqua al secondo. Uno spettacolo ancora più suggestivo se vissuto di notte, quando il ruggito dell'acqua si sente forte e chiaro e il salto compare all'improvviso dietro a un angolo del sentiero. L'associazione turistica di Parcines chiama questa escursione "climatoterapeutica" perché sfrutta i fattori meteorologici per migliorare la salute di chi vi partecipa: il microclima della zona, l'eccellente qualità dell'aria e il suono distensivo dell'acqua che cade rilassano e aiutano il sistema immunitario a combattere il periodo di stress da lockdown. Il tour si tiene ogni mercoledì fino al 30 settembre dalle 20.30 alle 23.30 (25 euro, tel. 0473967157, suedtirol.info).

A ROMA tra le arcate del Colosseo

I sotterranei dove gladiatori e animali attendevano il momento di fronteggiarsi sull'arena, le arcate e gli ordini illuminati dalla luce della luna, la vista

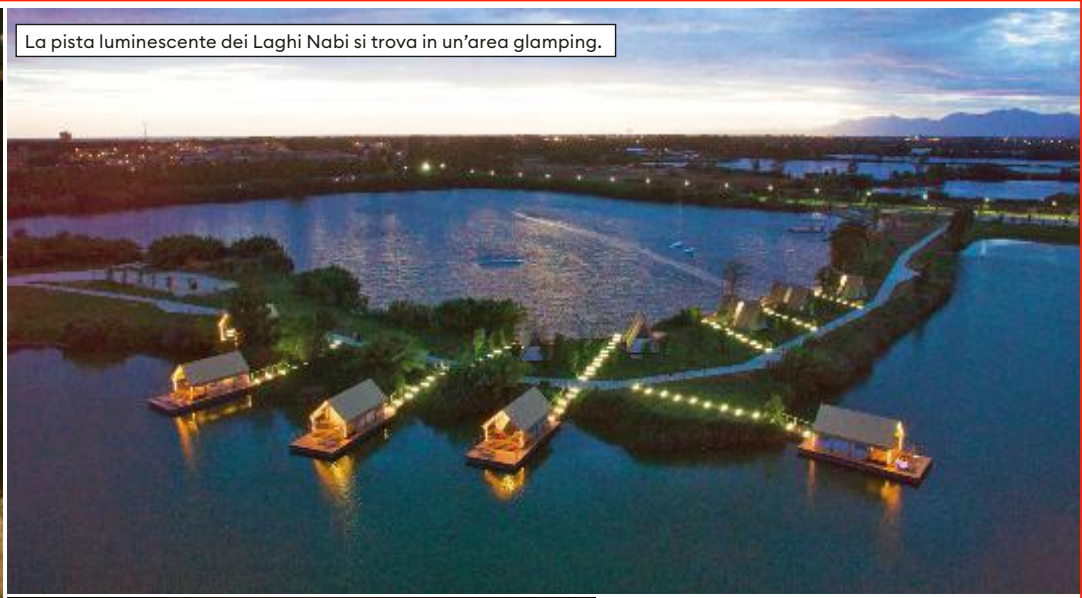


Con l'iniziativa *La luna sul Colosseo* visiti l'anfiteatro romano di notte.

sull'Arco di Costantino e il tempio di Venere: visitare il Colosseo di notte è una delle esperienze più suggestive dell'estate 2020. In un gruppo di massimo 20 persone, ogni sabato dalle 20 fino al 29 agosto, potrai scoprire la storia dell'anfiteatro che comprende anche il racconto della recente scoperta di alcuni graffiti nell'ambulacro del primo ordine. Sono stati lasciati tra il tardo Medioevo e il Seicento da gente comune che ha lavorato e frequentato il monumento quando era ancora isolato dalla città e in parte interrato. La visita, organizzata da Electa e Coopculture, si chiama *La luna sul Colosseo*, dura 1 ora e mezza e costa 24 euro (44 per due adulti e fino a tre minorenni via call center, parcocolosseo.it).

In CAMPANIA sulla pista che brilla

Una delle parole d'ordine dell'estate 2020 è sostenibilità. Per fare un'esperienza notturna rispettosa dell'ambiente basta puntare il gps sui [laghi Nabi](#), l'oasi naturale sul litorale Domizio, in provincia di Caserta. Qui puoi pedalare sulla pista ciclabile luminescente più lunga del mondo. Si tratta solo di 1 chilometro e mezzo ma regala un'emozione unica perché il tracciato è ricoperto di sassolini che assorbono la luce del sole e la restituiscono al buio (sono



La pista luminescente dei Laghi Nabi si trova in un'area glamping.



In fila per l'escursione alle cascate di Parcines.

3 IDEE IN PIÙ

1. Un giro in motoscafo per i canali di Venezia ascoltando misteri e leggende: lo propone la **Corte di Gabriela** (tour, 2 notti, aperitivo e colazione da 600 euro per due, cortedigabriela.com).
2. Si parte alle 4 in auto per il Rifugio Prato Piazza a Braies (Bz), poi si cammina fino alla cima del Monte Specie e si guarda l'alba sulle Tofane (badmoos.it).
3. Il 15 e 22 agosto, nell'Oasi Zegna, fai trekking alla luce delle lanterne (alp@overalp.com).

fatti con vetro borosilicato di recupero e terre rare). È un sistema di illuminazione a risparmio energetico in un'area glamping con tende e lodge removibili che galleggiano sull'acqua (3 euro, laghinabi.it).

In SARDEGNA nei rifugi di montagna

Un'immersione notturna nei suoni della natura: è quello che promette il trekking nella foresta dei Sette Fratelli nel sud-est della Sardegna. Il percorso, adatto a escursionisti dai 12 anni, parte da Sinnai (Ca) un'ora e mezza prima del tramonto e accompagna alla scoperta di rocce di granito, corsi d'acqua e un suggestivo bosco di lecci (portalesardegna.com). Si potranno avvistare cervi, cinghiali, aquile reali, sparvieri e il Picchio Rosso Maggiore per poi fare ritorno al chiaro di luna (35 euro). Dura due giorni, invece, l'escursione a est dell'isola tra Cala Luna e il territorio di Buchi Arta. Qui si trovano i *cuiles*, tradizionali rifugi delle montagne sarde ancora oggi abitati. Dopo una passeggiata di un'ora e un bagno nella splendida Cala Luna, potrai cenare

con un pastore del posto e dormire in un sacco a pelo all'interno di una di queste capanne. Il giorno dopo, ti aspetta la colazione con prodotti a km zero (95 euro, escursi.com).

Da NORD a SUD tra le ville, i castelli e i giardini del Fai

Questa estate il Fondo ambiente italiano apre dimore, castelli e giardini fino a tarda sera per accogliere più visitatori e per offrire un'esperienza sotto una luce diversa, quella della luna. In programma ci sono aperitivi e cene, ma anche passeggiate, incontri e conferenze tra lucciole e pipistrelli. Il 22 agosto puoi partecipare al picnic nel parco settecentesco di Villa Della Porta Bozzolo a Casalzuigno (Va) con vista su scalinate illuminate, statue e fontane, oppure scegli di visitare il Castello di Avio (Tn) fuori e dentro le mura per godere di una vista unica sulla Val Lagarina al tramonto e, poi, concludere la serata a cena, nella locanda del castello. Il 27 agosto invece scopri alla luce delle torce le coltivazioni antiche del frutteto di Villa dei Vescovi a Luvigliano di Torreglia (Pd), il 28 partecipi a un tour in trenino tra i fenicotteri, le vasche rosse e le montagne bianche delle Saline Conti Vecchi di Assemini (Ca). Per tutto il mese, il Giardino della Kolymbethra, nella Valle dei Templi di Agrigento, sarà aperto fino a notte fonda (serefai.it).

©RIPRODUZIONE RISERVATA