

**IN REGALO IL SECONDO VOLUME DEI GRANDI MEDICI ITALIANI**

Prezzo 4,50

**Class**



www.class.it

N. 255 - LUGLIO 2007



### **EROS**

Aragoste, fragole, peperoncino:  
tutta la verità sui cibi afrodisiaci

### **CARRIERA**

Il decalogo per imparare  
la sublime arte del comando

### **TECNOLOGIA**

Le migliori fotocamere digitali  
messe a confronto


### **FIGLI**

Come comportarsi quando  
i teenager chiedono più autonomia

**ESTATE 2007**

# **VACANZE A CORPO LIBERO**

**Gli esercizi di ginnastica olistica in spiaggia, i benefici dell'aquafin e il nordic walking ad alta quota. Grande guida pratica al meglio della fitness al mare e in montagna, per ritrovare l'energia e ricaricare corpo e mente. Con in più i consigli per chi rimane in città**

  
*La modella brasiliana Gisele Bündchen è nata a Horizontina il 20 luglio 1980. È una delle più importanti top model del mondo e la sua grande passione è fare jogging sulla spiaggia.*



**DAL NORDIC WALKING ALL'ARRAMPICATA.** Dal trekking all'hydrospeed. Per divertirsi e stare in forma, la montagna d'estate permette di scegliere tra tante attività interessanti per ogni esigenza e per rigenerare corpo e mente. Con i consigli degli esperti

# PIÙ ENERGETICI CON IL TARZANING

di CRISTINA LANTONE

**N**on solo per chi trascorre tutti i weekend invernali con gli sci ai piedi. La montagna, in estate, cambia volto e si apre a mille possibilità che possono sedurre non solo gli escursionisti appassionati, ma anche chi semplicemente vuole cambiare aria, nel senso letterale del termine. Bastano mille metri, la misura aurea per chi non vuole emulare Reinhold Messner, ma vuole trarre da quelle faticose tre settimane di ferie il massimo per rigenerarsi nel corpo e nella mente. Mille metri di perfezione

paesaggistica che possono essere assaporati appieno anche camminando. Si chiama proprio nordic walking, infatti, la disciplina che in questo momento viene più richiesta dai vacanzieri d'alta quota. Ma naturalmente ognuno può trovare lo sport più adatto alle proprie esigenze, per restare in forma, divertendosi, dal rafting alla roccia, per i più attivi, al trekking e alla mountain bike per i più tradizionalisti...

**LA NOVITÀ.** Nato in Finlandia, dove viene praticato da più di 750mila persone, il **nordic walking** si sta rapidamente dif-

fondendo in tutta l'Europa, anche perché consente un consumo energetico fino al 46% superiore rispetto alla semplice camminata. Ma questa non è che una delle sue virtù: la più importante? «Praticare sport a contatto con la natura», spiega Peter Baur la guida che porta in escursione gli ospiti dello Sport & Kurhotel Bad Moos di Sesto tra le cime del Pian di Cengia e del Monte Quaternà. «Camminare tra gli alberi e, ogni volta che si desidera, soffermarsi su un profumo o su un panorama. Non c'è niente di meglio». E, in ef-

CORBIS



In poco tempo, camminando con le racchette, si bruciano calorie e si rafforzano gambe, braccia e l'intera muscolatura del busto

fetti, non gli si può dar torto. Non c'è palestra che tenga di fronte alle sorprese dei sentieri che si inerpicano tra i monti, senza contare i risultati sul fisico: «In poco tempo permette di bruciare calorie, di rafforzare gambe e braccia e migliorare l'intera muscolatura del busto», continua Baur. In più, la naturalezza dei movimenti, basati sulla successione fisiologica dell'alternanza gambe e braccia, che richiamano la tecnica dello sci di fondo, lo rende adatto a tutti e a qualsiasi fascia di età. «Presenta anche meno controindicazioni rispetto alla corsa, specialmente se si hanno problemi di peso o di schiena».

Merito dei bastoncini che alleggeriscono parte del peso sulla colonna vertebrale e sugli arti inferiori, aiutando

l'equilibrio. Una volta equipaggiati con l'attrezzatura adeguata, non resta che mettersi in cammino, scegliendo tra gli itinerari disponibili. Qualche esempio? Il Park Kronplatz in Valdaora, con oltre 275 km di percorsi, o Villach in Carinzia, con ben cinque itinerari di nordic walking dalle distanze che variano dai 4 ai 10 chilometri di



In alto, la partenza della *The North Face UltraTrail*. Qui sopra, Peter Baur, guida di nordic walking di Sesto.

lunghezza. Un classico per gli amanti delle passeggiate in montagna resta, però, l'Engadina, meta prediletta per le sue camminate anche da Nietzsche per il «carattere graziosamente severo dei colli, dei laghi, delle foreste di questo altopiano».

**LA TRADIZIONE.** Fa bene alle gambe, al cuore, alla vista e alla mente. E, in più, il trekking è adatto a tutti, tanto che sui ripidi sen-

## LE REGOLE DEL PERFETTO ESCURSIONISTA

**1) OCCHIO AL TEMPO.** Prima di un'escursione, informatevi sulle previsioni meteorologiche. Tenete conto che in montagna il tempo può cambiare molto velocemente: quindi, portate con voi indumenti adeguati, magliette di ricambio o giacche a vento in materiali impermeabili e traspiranti.

**2) L'ATTREZZATURA.** Per evitare slogature di caviglie o pericolose scivolate, evitate le semplici scarpe da ginnastica. Ideali gli scarponi in goretex, impermeabili e traspiranti. Durante le salite e soprattutto le discese, aiutatevi utilizzando un paio di bastoni telescopici, regolabili in lunghezza. Fondamentale è poi un buon zaino con schienale anatomico e spillacci regolabili: non c'è bisogno che vi portiate dietro la casa (troppo peso può rivelarsi un handicap), ma non dimenticate il kit sanitario e l'acqua.

**3) LA TECNOLOGIA.** Portate con voi il telefono cellulare, ma tenetelo spento. Usatelo solo in caso di estrema necessità, per esempio, per chiamare il soccorso alpino.

**4) ATTENTI A LASCIARE LE VOSTRE TRACCE.** Nel caso di un'escursione lunga e impegnativa, lasciate detto a qualcuno qual è la vostra meta. Preferibilmente, comunque, non andate da soli sui sentieri di montagna.

**5) RISPETTO PER LA NATURA.** Evitate di cogliere o calpestare i fiori rari (nei villaggi di montagna è facile vedere esposti manifesti che indicano le specie protette). Raccogliete funghi solo nella quantità localmente permessa: le multe per i trasgressori sono ferocissime.

**6) IN GUARDIA DA SOLE E VENTO.** Indossate sempre gli occhiali da sole con lenti protettive. Per le labbra e la pelle, spalmatevi con burro di cacao e creme ad alta protezione: il sole di montagna è molto pericoloso. (Roberto Copello)



**IL CASCO.** Il casco Helium G2 di Salewa (69 euro), con prese d'aria, pesa appena 260 grammi.  
**LE RACCHETTE.** Il modello X5 di Gabel è in fibra di carbonio con impugnatura ergonomica (da 65 euro).



**LO ZAINO.** Havoc 33 di Ferrino ha spallacci imbottiti ed ergonomici in tessuto traspirante (69 euro).  
**LE SCARPE.** Le Overland Mid della linea Wrap di Tecnica (110 euro), con suola a densità differenziata.



## La qualità dell'aria in altitudine stimola il sistema respiratorio, con grandi vantaggi per tutto l'apparato cardiovascolare

tieri alpini non è difficile vedere arzilli settantenni stare al passo con gli escursionisti ventenni. «La bontà dell'aria in altitudine stimola il sistema respiratorio, con vantaggi per tutto l'apparato cardiovascolare», spiega Corrado Piorvano, personal trainer di fit@home. Ma i vantaggi si estendono a tutto l'organismo: l'attività aerobica a bassa intensità migliora la resistenza fisica, la pressione arteriosa e la quantità di grassi nel sangue.

L'unico rischio è nella voglia di strafare dei neovacanzieri alle prese con i sentieri di montagna. «Intorno ai mille metri, c'è una presenza di ossigeno superiore, quindi le persone non abbastanza allenate potrebbero avere problemi di affaticamento nei primi giorni», continua l'istruttore. «Basta scegliere bene il percorso adatto alle proprie possibilità, ce ne sono diversi con profili più

orizzontali o verticali, per ogni tipologia di trekker». Sentieri segnalati si trovano dalle Dolomiti al Tirolo Orientale dove si organizzano trekking esclusivi con i ranger del Parco nazionale degli Alti Tauri fino alla Valle d'Aosta, meta anche dalla Nazionale di rugby italiana per il ritiro estivo. Un mese di esercizi intorno al Mont Blanc Hotel Village di La Salle, dove soggiornano, per rigenerarsi e prepararsi al meglio. «Il valore climatico intorno ai mille metri è già di per sé un beneficio», spiega Carlo Checchinato, manager dei rugbisti azzurri. «In più la montagna permette di effettuare un lavoro di potenziamento e resistenza muscolare, sempre senza perdere di vista la finalità ludica». Divertirsi è, infatti, la parola d'ordine per tutti. «Per questo non è necessario fare sport con una tabella di marcia pro-

*Un gruppo di nordic walking nel Park Kronplatz, sulle Dolomiti, il parco più grande d'Europa, con 275 km di percorsi.*



## CHE COSA FARE TRA PRATI E ROCCE

Chi pensa che la montagna offra poche possibilità di svago in estate, dovrà ricredersi. Soprattutto perché negli ultimi tempi fioccano nuove discipline sportive, all'insegna dell'avventura pura, tanto che non è neppure sempre facile scegliere nel menù delle specialità quello che si adatta ai propri gusti e al proprio coraggio. Per orientarsi, ecco un dizionario dei più stravaganti, originali ed emozionanti sport a contatto con la natura.

**BOOT CAMP.** Attività all'aperto di gruppo, che richiamano l'allenamento militare di ispirazione americana, con percorsi di difficoltà crescente.

**CANYONING.** Viene definito impropriamente torrentismo; si tratta, in realtà, di una discesa a piedi nei greti dei torrenti incassati, sia asciutti sia in piena. Durante il percorso si attraversano a nuoto eventuali pozze e canali e persino cascate (legati a corda doppia).

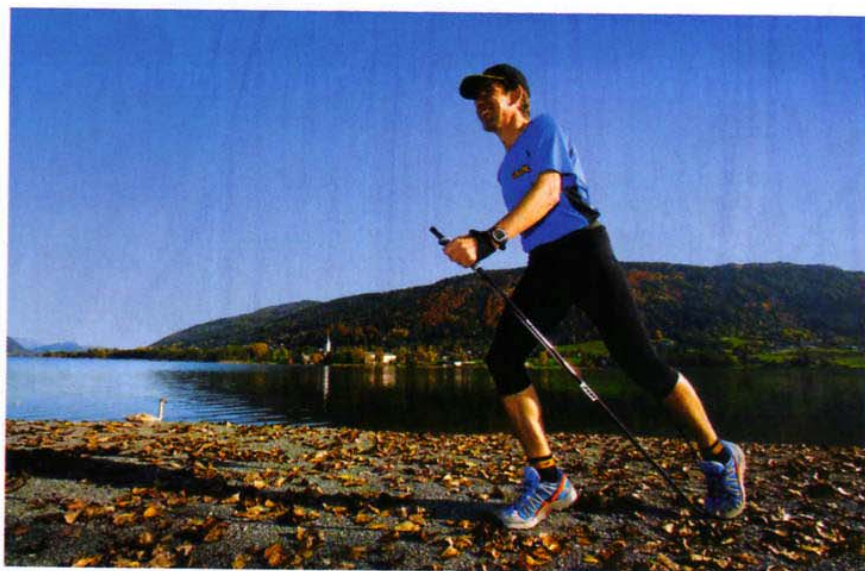
**CROSS-COUNTRY.** Si tratta di percorrere una via ferrata, abbinandola a spettacolari passaggi da una parete all'altra della valle, appesi alle teleferiche o con l'uso di corde. Spesso si scivola poi lungo le cascate o sul ponte tibetano. Il tutto in assoluta sicurezza.

**DOWN HILL.** Disciplina spettacolare, con l'uso della mountain bike biammortizzata: si effettuano discese ripide su tratti sterrati.

**HYDROSPEED.** Muniti di tute termiche, pinne e bob acquatico, ci si tuffa nelle rapide dei fiumi, cercando di dominarne la forza. Da effettuare con l'aiuto di una guida esperta.

**POINTING.** Salto a pendolo controllato da guide alpine penzolanti da un ponte.

**TARZANING.** Definito torrentismo acrobatico asciutto, consiste in un percorso di pendoli, ponti tibetani e traversate tirolesi.



Chi ha voglia di pura avventura, può lasciarsi trasportare dalle veloci e imprevedibili correnti dei fiumi a bordo di un gommone

grammata», continua Piorvano. «Altrimenti il rischio è di annullarne subito i benefici e perdere l'entusiasmo». Con il risultato che vengono messi da parte gli scarponcini, per ripiegare sul più goloso trekking gastronomico tra i rifugi montani. Alla faccia dei chili di troppo...

**SFIDE.** Affascinante e dura allo stesso tempo, la corsa in alta quota richiede una preparazione atletica elevata e una forza psichica d'acciaio, per sopportare gli imprevisti e le avverse condizioni climatiche.

Eppure sono in aumento i temerari emuli di Federick Morshead, che nel 1864 stabilì un record, impiegando 16 ore e mezza per percorrere il tragitto da Chamonix al Monte Bianco e ritorno. La conferma viene dalla partecipazione di 3.700 corridori alla The North Face Ultra Trail Tour du Mont-Blanc (24-26 agosto 2007), gara

che attraversa tre nazioni (Francia, Italia, Svizzera) sviluppandosi in una sola tappa su un percorso di 163 km.

**AVVENTURA.** Chi soffre di vertigini non si arrampicherà mai su una parete rocciosa a mani nude. Ai temerari, invece, il free climbing può assicurare quella dose giusta di adrenalina. In realtà l'arrampicata, oggi, è molto meno pericolosa che in passato, perché si sale sempre con imbracatura, elmetto, chiodi e moschettoni «anche se è meglio farsi accompagnare da istruttori specializzati», ammonisce Piorvano.

In alternativa, chi ha voglia di avventura può lasciarsi trasportare dalle correnti dei fiumi a bordo di un gommone. Meno rischioso dell'arrampicata, il rafting può essere praticato da tutti e non richiede una preparazione atletica. Insomma, è tutto brivido e divertimento, con poca fatica.

*In alto, uno dei cinque itinerari di nordic walking a Villach, in Carinzia. Le distanze variano dai quattro ai dieci km.*