



© UENTHER PÖCHLER

NOVA PONENTE TRA I GIGANTI DELL'ALTO ADIGE

All'alba si sale sulla seggiovia Paolina per camminare sul Sentiero di Sopra e il Sentiero di Sotto, tra rose selvatiche e stelle alpine, sotto le pareti del Catinaccio (3.002 m). Si riprende fiato all'Aquila, monumento dedicato a Theodor Christomannos, che progettò la Grande Strada delle Dolomiti (SS 48). Il giorno dopo, il Latemar (2.842 m) e il suo labirinto di rocce e sabbia (milioni di anni fa c'era il mare): dal Passo di Costalunga si seguono i tracciati n.21 e 17. Dopo lo sforzo, sauna al pino e massaggio con erbe di montagna al Romantik Hotel Post Cavallino Bianco (doppia b&b da 290 euro, romantikhotelpost.com). In alto, la piscina con vista sul Latemar.



© HELMUT RIER

LAGO DI CAREZZA

Sullo sfondo, le cime di Latemar e Catinaccio.



S. QUIRICO D'ORCIA EFFETTO BRUNELLO

A Bagno Vignoni, frazione di San Quirico d'Orcia, si arriva attratti dalla piazza-piscina rinascimentale (piazza delle Sorgenti) con acqua termale calda, si scopre poi un microcosmo di antichi mulini, pozze fumanti e vicoli acciottolati, perfetti come base per pedalare le colline della Val d'Orcia: l'anello di 27 km (3h) porta fino a Pienza, progettata da Papa Pio II come "Città ideale" del Rinascimento, con il Duomo, il Palazzo Vescovile e quello Piccolomini con giardini pensili, tutti nella stessa piazza. Al rientro, percorsi esfolianti in acqua, Watsu ("water-shiatsu"), trattamenti ayurvedici e il nuovo "Rito del Brunello", massaggio rilassante e bagno al profumo di vinaccioli con degustazione di vino. **Adler Spa Resort Thermae** (2 notti in b&b da 1.116 euro, minimo 2 notti, adler-resorts.com). A destra, piscina termale dell'Adler.

© RIPRODUZIONE RISERVATA





PISA
Piazza dei Miracoli,
patrimonio Unesco, con la
famosa "torre pendente".

SAN GIULIANO TERME FRA ARTE E STORIA

Da buen retiro del Granduca di Toscana nel 1743 a elegante relais tutto volte, affreschi e piscine termali: da **Bagni di Pisa Palace & Thermal Spa** (doppia b&b da 223 euro, bagnidipisa.com) il benessere include massaggi ayurvedici, riflessologia plantare, talassoterapia e programmi per le donne dai 50 anni in su ("Equilibrium 50+"), come impacchi linfodrenanti, mindfulness, aquagym e dieta bilanciata. Da non perdere un bagno nella grotta naturale dove l'acqua sgorga a 38°. Vale il viaggio una passeggiata sulle antiche mura di Pisa (a soli 6km, muradipisa.it), e il tour delle ville in stile Liberty di Lucca (17 km, puccinilands.it). A destra, piscina termale dell'hotel Bagni di Pisa.

ANTONIO SABA



PIENZA
A Palazzo Piccolomini, accanto al Duomo, Zeffirelli ha girato una scena del film *Romeo e Giulietta*.