

# La mia montagna INCANTATA



Il Rifugio Locatelli alle Tre Cime di Lavaredo (Bolzano). Sopra, la fotografa e influencer, Elena Braghieri, autrice di questo servizio.



**PER FARE TREKKING E IMBOCCARE SENTIERI ESTREMI, MA ANCHE PER RILASSARSI NELLE SPA D'ALTA QUOTA: LE DOLOMITI SONO SPETTACOLARI DA OGNI PUNTO DI VISTA. E QUESTI SONO GLI INDIRIZZI DI UNA INFLUENCER E FOTOGRAFA CHE AMA QUESTI PAESAGGI ANCHE IN AUTUNNO, PRIMA DELLA NEVE**

*TESTO E FOTO DI Elena Braghieri*

**S**ono pietre o sono nuvole? Sono vere oppure è un sogno?”, così scriveva e si chiedeva lo scrittore Dino Buzzati a proposito delle Dolomiti, montagne che tutto il mondo ci invidia e che sette anni fa sono entrate nel patrimonio Unesco. Io le ho vissute recentemente da sportiva, facendo trekking e camminate alla scoperta di itinerari che, in Alto Adige e al confine con l'Austria, possono essere alla portata di tutti. L'Alta Pusteria, in particolare, è ricca di parchi naturali e di panorami incantati, è un'ottima meta per una vacanza di fine estate e inizio autunno. Non è un caso, infatti, che una band di fama internazionale come i Coldplay abbia inserito le Tre Cime di Lavaredo nel video del loro ultimo singolo *Up & Up*. Queste montagne si raggiungono direttamente da Sesto Pusteria, in provincia di Bolzano, con percorsi di difficoltà differente e riescono ogni volta a ripagare ogni sforzo fisico con lo spettacolo della loro maestosità. Gli escursionisti più avventurosi possono prolungare l'emozione concedendosi una notte al Rifugio Locatelli ([dreizinnenhuetten.com](http://dreizinnenhuetten.com)), proprio di fronte alle Tre Cime: al calare del sole i monti si tingono di rosa, e poi si viene subito avvolti da un silenzio magico sotto le stelle. Ma l'Alta Pusteria offre anche escursioni meno impegnative:

dalle malghe attorno a Sesto, ai rifugi facilmente raggiungibili con impianti di risalita (la Croda Rossa, il Monte Elmo, i Baranci), alle passeggiate attraverso gli alpeggi fino alla Malga Nemes (dove si può gustare uno dei migliori strudel della valle) fino al sentiero tra boschi di larici della Val Fiscalina.

Se siete pigri, vi consiglio di arrivare in macchina al lago di Braies: è un romantico specchio d'acqua incastonato in una cornice di montagne e stupisce per la tonalità smeraldina.

Per rilassarsi dopo una giornata faticosa, suggerisco una tappa al centro wellness del Caravan Park di Sesto ([caravanparksesten.it](http://caravanparksesten.it)): è uno dei più rinomati della valle con bagni benessere, piscine e saune inserite in un'architettura a impatto zero. L'accoglienza calda e curata nei dettagli è uno dei fiori all'occhiello della valle (tutte le informazioni su [sueditirolo.info/it](http://sueditirolo.info/it)). A Sesto l'Hotel Alpenblick ([alpenblick.it](http://alpenblick.it)) organizza speciali escursioni in mountain bike per gli ospiti. A San Candido lo Sporthotel Tyrol ([sportohoteltyrol.it](http://sportohoteltyrol.it)) è in una posizione molto tranquilla con una spa super attrezzata. Infine, l'Hotel Dolomitenhof ([dolomitenhof.com](http://dolomitenhof.com)), nel verde

della Val Fiscalina ha come punto di forza l'atmosfera da fiaba.

Naturalmente questa è una zona gourmande. Durante il giorno concedetevi un pranzo a base di canederli, taglieri di speck, formaggi e altri piatti locali in uno dei rifugi. Ma merita anche una merenda, con vista sulle Dolomiti di Sesto, la Pasticceria Kofler (via Heideck 15). Prenotate una cena tipica da Zum Hans a Sesto (via Anger 1) mentre per un appuntamento romantico consiglio Winkelkeller a Dobbiaco ([winkelkeller.it](http://winkelkeller.it)) o, in alta quota, la baita Genziana ([ristorante-genziana.it](http://ristorante-genziana.it)).

Per lo shopping una delle mete più amate è il negozio Franz Kraler a Dobbiaco ([franzkraler.it](http://franzkraler.it)): nato dalle scuderie del palazzo estivo dell'imperatore Francesco Giuseppe, ha oltre 50 vetrine con i marchi più esclusivi e uno spazio dedicato all'arte. Per accessori e oggetti in feltro, passate alla Cappelleria Zacher, a San Candido ([haunold.info](http://haunold.info)). Infine, le migliori composte di frutta della valle si comprano da Alpe Pragas ([alpepragas.com](http://alpepragas.com)). Prendetene una per tipo: solo così i gusti delle Dolomiti vi accompagneranno per colazione tutto l'anno. ■



Sopra, i Laghi dei Piani sotto le Tre Cime di Lavaredo. In basso, due scorci del lago di Braies. Nella pagina accanto, i boschi di larici e gli chalet della Val Fiscalina a Sesto.

