

I VIAGGI DEL SECOLO XIX: ISLANDA

UNA terra magica ai confini del mondo. È l'Islanda, nella top ten delle mete perfette da scoprire in estate, da giugno a fine agosto, quando le temperature sono intorno a 10°, così lontana dalla calura delle nostre città. Qui ci si incanta non solo davanti a cascate maestose, ma anche tuffandosi in acque fumanti, come Bluelagoon, spa naturale poco vicino a Reykjavik, o nei Mývatn Natural Baths, vicino al lago omonimo, dove il piacere,

anche in inverno, a dispetto della latitudine artica, è concedersi un bagno geotermico: il segreto sta nelle profondità che riversano sulla superficie acqua forzosamente riscaldata. Questo e altri spettacoli della natura si potranno scoprire durante le tappe del nuovo viaggio del *Secolo XIX*, organizzato da Azeta Viaggi, che si svolgerà tra il 29 giugno e l'8 luglio. Il programma prevede partenza da Mila-

no, con trasferimento in pullman da Genova. Il prezzo è di 2.980 euro a persona in camera doppia con supplemento singola di 650 euro a persona, cui vanno aggiunti 180 euro di tasse aeroportuali e 65 euro di assicurazione medico/bagaglio/annullamento. Ma chi ha già usufruito di un viaggio del Secolo XIX avrà uno sconto di 50 euro. Nella quota sono inclusi voli Icelandair da/per Milano e trasferimenti in Islanda, 4 pernottamenti a Reykjavik in hotel prima categoria con prima colazione, 2 cene in ristoranti della capitale, 5 pernottamenti durante il tour in hotel in mezza pensione. Previsi l'ingresso a 2 musei, navigazione sulla laguna glaciale, escursioni e visite come da programma. Guida locale in italiano e accompagnatore Azeta Viaggi da Genova per tutto il viaggio. Info e prenotazioni: tel. 010/3724544 oppure sul sito www.azetaviaggiworld.it

tamenti a Reykjavik in hotel prima categoria con prima colazione, 2 cene in ristoranti della capitale, 5 pernottamenti durante il tour in hotel in mezza pensione. Previsi l'ingresso a 2 musei, navigazione sulla laguna glaciale, escursioni e visite come da programma. Guida locale in italiano e accompagnatore Azeta Viaggi da Genova per tutto il viaggio. Info e prenotazioni: tel. 010/3724544 oppure sul sito www.azetaviaggiworld.it

PRANZO AD ALTA QUOTA E NOTTE SULL'ALBERO

Ufficio del Turismo di Bardonecchia, tel. 0122.99032, www.bardonecchiaski.com. Per la cena in telecabina a Bardonecchia (data e costi da definire, indicativamente 240 euro per 4 persone, 200 euro per 2).

Cantine Ceretto, 39.0173.285942 www.ceretto.it. Percorso nella tenuta con visita della cantina e dell'Acino, degustazione di tre vini d.o.c. e d.o.c.g., a 10 euro a persona. Agriturismo La Piantata, tel. 3356049630, www.lapiantata.it. Un pernottamento in treehouse, prima colazione a 350 euro per due.

Faro Marlera, Pola (Croazia). Tel. 00358 98 1820719, mail: slavenmaretic@yahoo.com. Affitto faro da 300 euro a notte per 6-8 persone.

The Opposite House, www.theoppositehouse.com. Doppia da 2125 CNY, circa 260 euro.

Hotel Capo d'Africa, Roma. Tel. 06772801, www.hotelcapodafrica.com. Doppia da 240 euro per due persone.

Visconti Palace Hotel, Roma. Tel. 06 3684, www.viscontipalace.com. Doppia da 210 euro per due.

In entrambi, noleggio risciò con guidatore a 210 euro. EagleRider, tel. 02 33105841, www.eaglerider.it. Easy Rider Movie Tour: 15 giorni, da maggio a ottobre, noleggio moto (Harley Davidson o altre), pernottamenti, prima colazione, van con bagagli e moto di riserva, cena di benvenuto e di arrivederci, accompagnatore, casco e CD viaggio in omaggio, a 8.402 dollari per due persone, circa 3.250 euro a persona.

der.it. Easy Rider Movie Tour: 15 giorni, da maggio a ottobre, noleggio moto (Harley Davidson o altre), pernottamenti, prima colazione, van con bagagli e moto di riserva, cena di benvenuto e di arrivederci, accompagnatore, casco e CD viaggio in omaggio, a 8.402 dollari per due persone, circa 3.250 euro a persona.

der.it. Easy Rider Movie Tour: 15 giorni, da maggio a ottobre, noleggio moto (Harley Davidson o altre), pernottamenti, prima colazione, van con bagagli e moto di riserva, cena di benvenuto e di arrivederci, accompagnatore, casco e CD viaggio in omaggio, a 8.402 dollari per due persone, circa 3.250 euro a persona.

der.it. Easy Rider Movie Tour: 15 giorni, da maggio a ottobre, noleggio moto (Harley Davidson o altre), pernottamenti, prima colazione, van con bagagli e moto di riserva, cena di benvenuto e di arrivederci, accompagnatore, casco e CD viaggio in omaggio, a 8.402 dollari per due persone, circa 3.250 euro a persona.

der.it. Easy Rider Movie Tour: 15 giorni, da maggio a ottobre, noleggio moto (Harley Davidson o altre), pernottamenti, prima colazione, van con bagagli e moto di riserva, cena di benvenuto e di arrivederci, accompagnatore, casco e CD viaggio in omaggio, a 8.402 dollari per due persone, circa 3.250 euro a persona.



Il faro Marlera sulle coste della Croazia, a pochi chilometri da Pola

TUTTI I MONDI POSSIBILI

A Roma in risciò o a Pechino in sidecar: insolite prospettive per mete nuove e tradizionali

MARIANGELA ROSSI

SONO lontani i tempi di "Camera con vista", dal romanzo di E. M. Forster e dal set del regista James Ivory, del 1985. Allora la finestra in questione era quella della pensione Bartolini, a Firenze, e il panorama ambito dalle protagoniste inglesi era uno scorcio sul fiume Arno.

Oggi l'ultima frontiera per i viaggiatori più curiosi e preparati è scegliere destinazioni dal fascino speciale, da scoprire e vivere in modo diverso, o anche a due passi da casa, in grado di regalare emozione e il miglior colpo d'occhio possibile. Occorre aspettare qualche mese, per l'esattezza i giorni intorno al 10 agosto, cioè quando lo sguardo è rivolto all'alto per osservare la volta celeste e scoprire i segreti delle Perseidi, per prenotare l'evento più mondano dell'estate a Bardonecchia: una cena comodamente seduti sulla telecabina

dello Jafferau, in un tavolo riservato sino a quattro persone, per godersi lo scenario delle stelle e delle montagne all'imbrunire. Effetto stupore anche su una collina a due passi da Alba, dove le degustazioni di vino, nella tenuta Monsordo Bernardina dei fratelli Ceretto, sono ad alto tasso di sorpresa perché all'interno dell'Acino, una sorta di avveniristica megabolla trasparente con tetto scopribile, su una piattaforma di legno che si protrae sopra i vigneti.

Si sorseggia un Arneis Blangé come se ci si librasse in volo sulle colline delle Langhe. Ma il connubio architettura e vino è di casa nella famiglia Ceretto, fautrice di un'altra opera che ha sedotto il pubblico sensibile al contemporaneo, ma anche fatto discutere i puristi del paesaggio, il Cubo: uno spazio in vetro, nello loro cantina Bricco Rocche, nella zona del Barolo, realizzato dagli stessi architetti dell'Acino, Luca e Marina Dea-

bate. Un omaggio alla tendenza del go wild, il richiamo alla natura selvaggia, pur con i comfort di un hotel, sono la Black Cabin e la Suite Bleue, le due case sull'albero dell'agriturismo La Piantata, accanto al Lago di Bolsena e al borgo di Tuscania.

Un sogno d'infanzia del proprietario, che finalmente ha realizzato: costruire un eco loft a 8 metri da terra, nascosto tra le fronde di una quercia secolare. E con uno skyline particolare: 12 ettari di colline coltivate a lavanda, uliveti e, visibile sullo sfondo nelle giornate più limpide, il mare di Tarquinia. Per una vacanza lontana dai rumori, dai pensieri e dai tweet e mi piace che si sono impossessati delle nostre vite.

Stesso sguardo sconfinato e stessa buona dose di tempo per sé anche soggiornando in un faro. Come quello di Marlera, sulla costa della Croazia, costruito nel 185 e convertito di recente in un appartamento di 150

mq, a 12 km da Pola e a 50 m dal mare. Tutto intorno solo spazi infiniti e rumori di onde infrante e di gabbiani.

C'è poi chi alle vacanze tranquille preferisce la frenesia della metropoli, da scoprire però in modo inconsueto. Alla ricerca di prospettive insolite. E se a Pechino The Opposite House, hotel di design realizzato dall'architetto giapponese Kengo Kuma come un grande cubo trasparente sul verde, nel quartiere Sanlitun, propone tour in sidecar per vedere la città da un punto di vista diverso, persino negli hutong, i vicoli più stretti, anche Roma si adegua. Il risciò con guidatore sta diventando un servizio di eco trasporto tra i più gettonati. Il risciò è ad attendere gli ospiti alla reception sia dell'Hotel Capo d'Africa, nel quartiere Celio, a due passi dal Colosseo, che del Visconti Palace, nel cuore di Prati, entrambi punto di partenza privilegiato per un eco tour in risciò. Un'immersione ideale nella storia e nella cultura locale. Che sia a Roma, a Pechino o anche lungo la mitica Route 66. Magari in un Easy Rider Movie Tour, sulle stesse tracce di Bille e Wyatt, protagonisti del celebre film di Dennis Hopper: un viaggio in motocicletta lungo 4.376 km di paesaggi leggendari, proposto in esclusiva da EagleRider, tra le più note società di noleggio moto al mondo. Dalle highways della California alle immense profondità della Death Valley, sino a New Orleans.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LAST MINUTE



Mercato galleggiante a Bangkok

IL VOLO: THAILANDIA

Nuove tariffe per volare in Thailandia con Thai Airways (www.thaiairways.co.it): da Mi-Malpensa a Bangkok volo diretto a/r a partire da 652 euro, con estensione a Phuket, Krabi, Chiang Mai e Chian Rai, da 707 euro. Si parte dal 1 aprile al 30 settembre, escluso il periodo dal 6 luglio al 18 agosto.



Crociera in caicco

IL VIAGGIO: TURCHIA E GRECIA

Una crociera dal ritmo lento a bordo di un caicco. Last Minute Tour (800133331, www.lastminute.com) propone un viaggio di 8 giorni nell'Egeo, con tappa a Bodrum, Rodi, Kos. Quote in giugno da 725 euro a persona, incluso volo da Bergamo, pensione completa e tasse.



UNA hotel Vittoria

IL POSTO: FIRENZE

Si chiama "The Dalí Universe Florence" il pacchetto lanciato dall'UNA Hotel Vittoria di Firenze, albergo di design: una notte in doppia Superior, minibar gratuito, kit di benvenuto sulla città, rimborso di 1 biglietto a persona per la mostra dedicata a Salvador Dalí, a 56 euro a persona, sino al 25 maggio.

BIMBI IN FORMA

dottor **GIORGIO CONFORTI** - pediatri@ilsecoloxix.it

PER PREVENIRE L'OBESITÀ

Leggo dell'aumento dei bambini e ragazzi obesi con rischi sulla salute, cosa posso fare per prevenirla dato che mio figlio di 5 anni cresce normalmente?

LETTERA FIRMATA e-mail

I fattori che causano tale incidenza, reale, sono svariati e vanno dalla maggior sedentarietà specie nell'età scolare, dall'uso di diete povere di fibra e troppo ricche di

proteine e carboidrati semplici (dolciumi), dal sempre minor tempo dei genitori per cucinare, dal non poter svolgere quell'attività di gioco libero per la mancanza di spazi che meglio educa il bambino al movimento rispetto allo sport "con maestro" che ovviamente ha i suoi vantaggi ma non deve rappresentare un'assicurazione della famiglia sull'aver fatto fare attività fisica adatta al proprio figlio. I consigli per la prevenzione quindi sono quelle di andare il più possibile a piedi, spe-

cie a scuola, garantire una dieta ricca in verdura, frutta, pesce azzurro, legumi e farinacei, evitare gli snack specie se fuori pasto comprese le bevande zuccherate spesso "dimenticate" dai genitori quando si chiede quale dieta il bambino faccia abitualmente, mangiare a tavola possibilmente tutti assieme specie la colazione del mattino che deve essere ricca in proteine (latte) e cereali. Dar tempo, quindi, e dare anche educazione: una ricerca pubblicata 4 anni fa dimostra come siano i



SCRIVERE A: **BIMBI IN FORMA**
Il Secolo XIX, piazza Piccapietra 21
16121 Genova - Fax 010 5388426

Invece la permissività (indulgenza senza disciplina) l'autoritarismo (disciplina stretta e non spiegata) o la mancanza di coinvolgimento emotivo del genitore (specie della mamma) sono gli imprinting genitoriali meno efficaci anche nella prevenzione dell'obesità...anche!

POLLINI ALL'ATTACCO ECCO COME SAPERLO

Arriva la primavera e mio figlio è allergico ai pollini, come pos-

so fare per non incorrere nei consueti disturbi?

LETTERA FIRMATA e-mail

Ovviamente se suo figlio è allergico avrà seguito un percorso diagnostico preciso e sarà quindi informata sull'uso di farmaci adatti alla prevenzione della rinite o dell'asma. Un consiglio per sapere quando si avvicina il momento critico è quello di seguire i bollettini periodici sui pollini della sua zona di residenza, che per Genova, trova sul sito www.arpal.gov.it