

starbene stili di vita

10 MOTIVI PER ANDARE A MERANO

La città altoatesina è un concentrato di proposte wellness. Per una vacanza a tutto benessere

di Laura D'Orsi

Fin dai tempi di Sissi, l'amata e ribelle imperatrice d'Austria, Merano è un'ambita meta di villeggiatura per il suo clima mite e l'aria e l'acqua salutarie. Se poi si aggiungono la bellezza del panorama, le proposte culturali e sportive, il cibo genuino e gli hotel accoglienti, i motivi per scegliere la città altoatesina sono davvero tanti e accontentano tutte le esigenze. Noi te ne proponiamo dieci.

le cure termali

Le terme di Merano sono la meta ideale, se soffri di rinite allergica ma anche di altri disturbi dell'apparato respiratorio. Un recente studio, in collaborazione con l'Università di Siena e l'ospedale cittadino, ha dimostrato che, grazie alle proprietà antinfiammatorie dell'acqua termale, è possibile ridurre i sintomi come con gli spray al cortisone ma senza effetti collaterali. Un ciclo di cure termali è composto da 12 sedute a cadenza giornaliera, convenzionate con il servizio sanitario nazionale (termemerano.it).

la musica in festival

Merano e i suoi dintorni, in estate e fino a settembre inoltrato, si trasformano in un palcoscenico a cielo aperto ospitando concerti dei più svariati generi musicali, dal jazz al rock, dal funk fino alla canzone d'autore italiana. Tra le tante manifestazioni, è degno di nota il World Music Festival al castello di Trauttmansdorff. Se acquisti il biglietto per un concerto potrai visitare i meravigliosi giardini. Resterai incantata dalle varietà delle piante, provenienti da tutto il mondo. Da non perdere poi le Settimane musicali meranesi, dal 23 agosto al 22 settembre, con concerti di musica classica eseguiti dalle più famose orchestre del mondo (meranodintorni.com).

la remise en forme

Il tuo obiettivo è ritornare in forma? Allora un soggiorno all'hotel Villa Eden è la soluzione ideale, perché potrai dimagrire in modo equilibrato e imparando un nuovo stile alimentare. Qui verrà valutata la tua composizione corporea e avrai colloqui giornalieri con i medici per discutere obiettivi, progressi e risultati. Inoltre potrai effettuare trattamenti specifici per favorire il dimagrimento e la depurazione, come il linfodrenaggio. Un programma Short Remise en forme costa 1.130 € a persona, più il costo di 3 pernottamenti (150 € a testa per notte in camera doppia, villa-eden.com).

Sime

Codice abbonamento: 083669



La chiesa parrocchiale di S. Nicola, esempio di architettura gotica tirolese.



l'esperienza esotica

Per spezzare la routine di tutti i giorni e rilassarsi, niente di meglio di un'esperienza fuori dagli schemi. Come quella che propone l'hotel Irma Meister, un "paese delle meraviglie" a pochi passi dal centro di **Merano**. Oltre che nelle tradizionali stanze, puoi soggiornare nella Casa sugli alberi, che poggia su 4 pini secolari, e spostare il letto sulla grande terrazza esterna per dormire sotto le stelle. Altrettanto unico è il Safari Luxus lodge: una tenda ispirata ai campi di lusso dei parchi africani e immersa nel verde. Prezzi a partire da 172 € per la mezza pensione (*hotel-irma.com*).

le passeggiate nel verde

Intorno a **Merano**, una fitta rete di sentieri fiancheggia gli innumerevoli corsi d'acqua creati dai contadini del luogo per irrigare i campi. Questi percorsi, circa una cinquantina, si snodano per molti chilometri e sono stati riscoperti e riproposti a uso turistico. I Waalwege (così si chiamano i sentieri d'acqua), sono generalmente pianeggianti, ideali per passeggiate in famiglie e per gli amanti delle camminate tranquille. Lungo il tragitto, ristoranti tipici e locande offrono possibilità di ristoro.

le pedalate in quota

L'altipiano del Monzoccolo, con le località di **Merano** 2000, Avelengo e Verano, offre un'ampia rete di tracciati con differenti gradi di difficoltà per appassionati di mountain bike. Potrai scegliere escursioni poco impegnative, tra i prati e le malghe, o sentieri più ripidi. Una valida opzione è raggiungere l'altipiano con l'automobile o con la funivia **Merano** 2000 e da lì iniziare il percorso. Ideali per unire un giro in sella ai piaceri del palato sono i tour di rifugio in rifugio, per assaporare le delizie locali e rinfrescarti con un boccale di birra fresca.

il trekking panoramico

Se sei allenata e non ti manca lo spirito d'avventura, le Dolomiti che circondano la conca meranese ti offrono itinerari spettacolari. L'Alta Via di **Merano** si snoda per circa 100 km intorno al gruppo del Tessa. Un'altra escursione impegnativa porta ai laghi di Sopranes, nel cuore del Parco naturale. E non perderti il Walking Park Verano-Avelengo o il Nature Fitness Park in val Passiria.

il tuffo nel fieno

Mai provato un bagno di fieno? È rilassante, stimola la circolazione, favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso. Ed è ideale se soffri di dolori reumatici e contrazioni muscolari. In più, grazie al calore e agli oli essenziali presenti nell'erba dell'alpeggio, ha un effetto depurativo su tutto l'organismo. Il bagno dura 20-30 minuti. Ci si immerge nel fieno fresco o rigenerato con acqua in via di fermentazione: la temperatura raggiunge i 40-50°, stimolando una forte sudorazione. Puoi fare i bagni di fieno in alcune strutture cittadine (come le Terme o l'hotel Mignon) o in alcuni agriturismi dei dintorni.



dormire su un cuscino su misura

Per combattere l'insonnia, l'abbinata vincente è un massaggio rilassante e un cuscino su misura. Puoi provare questa "terapia" al Park Hotel Mignon. Qui un trattamento bioenergetico alla schiena con oli essenziali, seguito da un impacco di alghe, aiuta a sciogliere le tensioni (50 minuti, 73 €). Per la notte, poi, puoi scegliere il cuscino in base alle tue esigenze, così ti assicuri un sonno ristoratore: c'è quello in crine di cavallo, fresco e asciutto, o quello in lana a effetto antireumatico. Altri guanciali sono studiati per sostenere la muscolatura cervicale (*hotelmignon.com*).

mangiare bio

Yosyag è il primo ristorante bio dell'Alto Adige. La cucina, che usa esclusivamente prodotti biologici di prima qualità, si basa su ricette vegetariane, specialità fatte in casa, piatti di pesce e carne e dolci casalinghi. È previsto un menu speciale per chi soffre di intolleranza al glutine e il locale è dotato di un parco giochi. Il ristorante è aperto tutti i giorni tranne il sabato sera e la domenica. I prezzi variano da un minimo di 20 a un massimo di 35 € a pasto (*yosyag.org*).