



Tra i boschi, sull'acqua, uno dei cottage di Lomarengas Finnish Country Holidays, società finlandese che affitta dimore tradizionali.

La Terra dei Laghi: luoghi tranquilli, betulle, sentieri liquidi da scoprire in libertà. E le delizie del grande Nord: fresco e natura, ma anche design e nuova cucina

le migliori guide per gli ospiti che hanno voglia di esplorare il territorio, anche lungo il fiume. I golfisti possono invece contare su Pietro Gandini, professionista della federazione, che imparte lezioni nei tre club (**Paradiso del Garda**, **Golf club Verona** e **Garda Golf**) a dieci minuti dal bed & breakfast.

Per un bagno nelle calde acque termali si può raggiungere il centro benessere **Aquaria di Sirmione** (tel. 030 916044), con grandi vetrate che si affacciano sulle piscine esterne. A sera, le luci dei piccoli ristoranti sull'acqua si accendono, come avviene all'**Antica locanda sul Minio**, con il suo dehor estivo. Vale la pena di assaggiare la specialità: i tortellini, ripieni di erbe fresche (tel. 045 7950059).

Rafting in Valle d'Aosta Milco Tagliabue, maestro di canoa federale e guida rafting, è la mente creativa di **Onda Selvaggia**, centro di sport affiliato alla Federazione italiana canoa kayak (www.ondaselvaggia.com). Si trova a **Derby**, villaggio di montagna con le case rifinite in legno e i tetti di granito grigio, punto di partenza per discese lungo la **Dora Baltea**, considerata dagli esperti il «Colorado d'Europa». Il fiume si estende per 160 chilometri, tra Valle d'Aosta e Piemonte, alimentato dalle acque che scendono dai gruppi montuosi del **Monte Bianco**, **Cervino**, **Monte Rosa** e **Gran Paradiso**. Qui gli sportivi affrontano onde e rapide, come quelle delle **Fontine** e di **Santa Barbara**.

In compagnia degli istruttori si possono seguire corsi di approccio alla canoa (tre ore, da 42 euro), ma anche stage

speciali di acrobatica e alto corso (da 180 euro). Attività sportive sono proposte anche dallo staff dell'**Hotel Mont Blanc**, uno chalet ai piedi del Monte Bianco (doppia a partire da 180 euro, tel. 0165 864111). In estate, viene aperta la piscina esterna. Dopo lo sport, ci si rilassa nel centro benessere, con hammam profumati e massaggi. Filosofia simile anche all'**Hotel du Grand Paradis**, nel centro di **Cogne**, che propone trekking nel verde da abbinare al relax nella spa (doppia, in mezza pensione, da 58 euro, tel. 0165 74821). Fedeli alla tradizione anche gli chef de **La châtelaine** di Pila (tel. 0165 521592), una baita in pietra in cui assaggiare antipasto di moccetta (un salume) di capra e lardo bianco d'Arnad con miele spalmato su pane di segale. Poi zuppette, selvaggina e torte di mele con panna fresca.

Toscana, acqua e vino Canoa e kayak sul torrente **Lima** o sul fiume **Serchio**, dove le discese sono in mezzo ai canyon, nella natura intatta delle **Alpi Apuane**. Un'esperienza da provare con il centro **Adventure H2O** di Ponte Diana, Lucca (tel. 335 6119944).

Gli appassionati possono seguire sia corsi di approccio al kayak di mezza giornata (da 40 euro) che di kayak avanzato (da 220 euro). Immerso nel verde anche il borgo di pietra di **Tereglio**, Lucca, resuscitato, dopo anni di abbandono, da Giovanna Niccoli e Massimo Duranti. La coppia, qualche anno fa, ha lasciato città per aprire qui **La Fagiana**, un bed & breakfast (doppia da 100 euro, tel. 0583 762179) ricavato in un palazzo storico. Poche camere e servizi su misura, come la colazione a regola d'arte, l'idromassaggio che si affaccia sui boschi di castagni e consigli mirati per itinerari nella **Valle del Serchio**.

Più mistiche le atmosfere di **Villa Demidoff** ai **Bagni di Lucca**. Costruita dal principe russo Anatoli Demidoff è oggi la sede del Centro internazionale di medicina olistica. Un luogo perfetto dove rilassarsi nelle piscine termali o seguendo stage di meditazione o di yoga (tel. 0583 86404). Per un tocco di effervescente