

Una discesa guidata per principianti dura mezza giornata e costa 50mila lire tutto compreso. Prima però bisogna superare la "prova di acquaticità".

Avventurosa e suggestiva, la discesa del Noce, torrente impetuoso al punto giusto. Escursioni da 10, 15 e 20 km da Cusiano a Dimaro, in mezzo ad un bosco alpino.

Un gioco chiamato rafting

La discesa di gruppo in gommone è uno sport per tutti. Un modo spericolato ma divertente per conoscere da vicino fiumi e torrenti. Indispensabile solo saper nuotare. La capitale italiana del rafting è Dimaro, un paese trentino nella Val di Sole.

• Daniela Camboni

Immaginatevi un gommone dentro un fiume di montagna in piena. Quel genere di cose che fa tanto Indiana Jones: correnti repentine, sassi affioranti, tronchi sporgenti, salti di livello. E sei ragionieri che remano come matti in mezzo ai vortici (sotto controllo) del torrente. Uno sbalzo per chi è inchiodato tutto l'anno a una scrivania. Fondamentale è cambiare nome all'oggetto e-gione di poderosi spruzzi in faccia e sudate. Gommone? Mmh... nome troppo italiano per gli italiani. Chiamatelo rafting (da raft, zattera in inglese) e la solita esterofilia sarà soddisfatta.

In ogni caso, a parte il fatto che non si vede perché si debba chiamare "rafting" una discesa di gruppo in gommone, per quanto movimentata, il rafting è divertente. E nonostante le apparenze è uno sport per tutti. L'unica cosa richiesta è saper nuotare, in caso (raro) di cadute in acqua.

La capitale italiana del rafting è Dimaro, in Trentino, un paesino accovacciato in Val di Sole, che a furia di piazzare la gente sui gommoni ogni fine settimana, sta cominciando a conoscere una fama inaspettata fra gli sportivi. Tutto merito del fiume che passa da quelle parti, il Noce. Impetuoso al punto giusto. In discesa quanto basta.

Praticamente l'ideale per corsi da principianti (primo tratto) o fonte di brividi (secondo tratto) al limite del rischio per chi ci sa fare davvero. Come gli spericolati che l'anno prossimo disputeran-

no proprio sul Noce i campionati mondiali di canoa e kayak. Il rafting non serve per dimagrire o per diventare Mister Muscolo, però "è il modo migliore per avvicinare molti principianti al fiume - dice Renzo Mariani che insieme ad Alessandro gestisce il Centro scuola canoa e rafting al campeggio Dolomiti di Brenta di Dimaro (telefono 0463/974332). Con il rafting si possono fare discese che se fatte in canoa (più tecnica) ti chiederebbero 5 o 6 anni di allenamento".

Non è comunque tutto così semplice. Intanto serve il gommone giusto: senza chiglia rigida e con fondo autosvuotante. Il gommone sta a galla grazie a robusti salvagenti esterni. Il fondo invece ha dei buchi per permettere all'acqua che entra di scivolare via. Dentro si sta in sei: tre sul lato sinistro, tre sul lato destro. In più c'è il maestro, che si piazza a poppa e che lancia - se è il caso - urla bestiali per far eseguire le manovre. "Chi sta sul rafting (e insieme il nome del gommone e dello sport) - spiega Mariani - deve ascoltare i comandi della guida che naturalmente conosce a memoria tutti i sassi e le correnti (da evitare) del torrente". Ordini del tipo: tutti avanti o tutti indietro. La tecnica viene prima spiegata a terra e poi provata su un tratto di fiume semplice.

Una volta imparata la faccenda delle virate - tre davanti e tre dietro e il gioco è fatto - si va. Cioè... si va. Un momento. Prima di salire ci si barda all'uopo.

L'equipaggiamento è fornito dal centro: muta subacquea, giacca ad acqua, giubbotto salvagente e casco. Da casa ci si porta il costume e scarpe pesanti da ginnastica. Più sono pesanti meglio è. Già, provate a cadere in acqua senza scarpe e puntate i piedi scalzi sui sassi per risalire... Una discesa guidata dura, fra uno spostamento e l'altro, mezza giornata e costa, tutto compreso, 50.000 lire. All'inizio è tutto molto semplice. Prima, appunto, un corso accelerato, a terra, per conoscere il fiume. Dove si impara per esempio che più è pieno e più può essere pericoloso. Dopodiché i principianti vengono svezziati sulla discesa base, 10

chilometri, da Cusiano a Dimaro. I primi tre chilometri sono tranquilli, così si provano le varie manovre. A Mezzana si fa uno stop. È il momento di quella che viene chiamata "prova di acquaticità". Ovvero, senza tanti complimenti i partecipanti vengono cacciati tutti a mollo. Un bel bagno nel torrente di 30, 40 metri. "Già - dice Mariani - mica ci possiamo fidare nella parola di tutti quelli che dicono di saper nuotare. Una prova pratica è la cosa migliore. D'altronde con la

muta si è più che protetti". Se le prove sono andate bene, si è pronti per il tratto più impetuoso del fiume, da Mezzana a Piano: piccoli salti, correnti cioè manovre più veloci. Poi giù in scioltezza fino a Dimaro. Volendo, ci si può anche imbarcare a Monclassico, un chilometro dopo Dimaro, e affrontare la seconda discesa. Più tecnica, lunga 15 chilometri, va a finire a Ponte Stori. Con guida ed equipaggiamento costa 65.000. Le due corse insieme costano invece 90.000 a testa. Chi è da solo viene unito a gruppi formati sul momento. Avventuroso, suggestivo (il Noce scorre in mezzo a un bosco alpino), il rafting è comunque sicuro. "Le discese vengono fatte con almeno due gommoni - spiega Mariani - ed eventualmente c'è il pulmino con l'autista che ci segue e si ferma nei punti critici". Morale: se in città si affoga dal caldo, ci si può sempre buttare. Nel fiume.

**Costume,
scarpe
da ginnastica,
giubbotto
e muta**



Tra bike, idromassaggi e terme anticellulite

Se con il rafting non si dimagrisce, si può provare con le terme. A Rabbi (una decina di chilometri da Dimaro) nel Parco dello Stelvio, c'è l'unica stazione termale in Italia che cura la cellulite (0463/985144 o 985147). Il trattamento è stato inaugurato quest'anno. Alle signore che varcano la soglia delle terme non rimane che fidarsi degli esperti e scegliere fra un idromassaggio all'acqua di bicarbonato e oliogoleamenti vari (32.000 al giorno o 175.000 per sei giorni), un percorso flebologico (20.000 un giorno, 110.000 per sei giorni), sedute in palestra (15.000 al giorno, 80.000 sei giorni) e provvidenziali passeggiate in un ambiente idilliaco.

Se le gambe tengono, ci si può aggregare a una delle tante passeggiate ecologiche per bambini, visite guidate nel Parco dello Stelvio, escursioni botaniche (come riconoscere le piante) e pedalate nel verde, organizzate (gratis) dall'Apt di Malé. Più o meno il genere di cose che organiz-

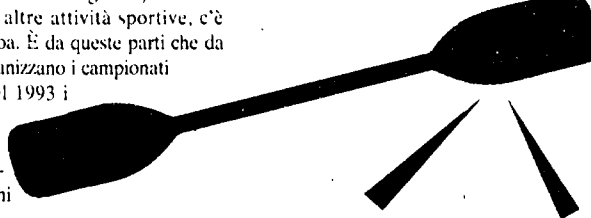
zano ormai tutti gli enti del turismo in montagna. Se invece non si ha voglia di incontrare altra gente, basterà seguire gli stessi itinerari, indicati dalle guide, ma partendo due ore prima. O meglio un altro giorno. Visti i luoghi, difficile segnalare un percorso più bello fra: Adamello, gruppo del Brenta, Val di Rabbi.

Interessante è il corso di "orientamento" o orienteering che dir si voglia, un'attività molto praticata in ogni località alpina. In pratica l'istruttore insegna come imparare a leggere una carta topografica l'uso della bussola e come riconoscere le cime delle montagne. A Malé il corso è gratuito (si fa tutto in un giorno).

Quanto ad altre attività sportive, c'è sempre la canoa. È da queste parti che da tre anni si organizzano i campionati italiani (e nel 1993 i mondiali) di canoa. Ma bisogna avere almeno sei giorni

a disposizione per un corso accelerato. Costo, compreso il noleggio dell'equipaggiamento: 250.000. Organizzato sempre dal Centro rafting-canoa di Dimaro.

Se non c'è sempre la mountain bike che viene noleggiata un po' dappertutto a costi non proprio economici: un'ora dalle 4 alle 10.000 lire, mezza giornata 20.000 lire, un giorno dalle 20 alle 50.000. Ci sono anche vari maneggi che organizzano trekking di uno o più giorni (80-130.000 al giorno). Un'ora costa dalle 20 alle 27.000. I telefoni dei maneggi: a Croviana 0463/902153, a Pellizzano, località Mierina: 0463/71552; a Guinova di Cogolo: 0463/73263, a Piazzola di Rabbi: 0463/985280.



Solo a piedi per i posti più appetitosi

Come arrivare in Val di Sole. Percorrendo l'autostrada del Brennero, uscite a San Michele-Mezzocorona, cioè l'uscita (arrivando da sud) dopo Trento. Seguire poi le indicazioni per Cles e Malé e prepararsi a quasi un'ora di auto e 40 chilometri in strada di montagna. Dimaro è 6 chilometri dopo Malé. Da Milano si può passare invece per Pontedilegno/Tonale. Chi si muove con i mezzi pubblici arriva in treno a Trento o Mezzocorona e da lì prende il trenino (un'ora di tragitto) per Malé. Quanto al dormire, certo agosto non è il periodo migliore per trovare grande disponibilità. Se si è in tenda si può sempre provare allo stesso Centro scuola di canoa e rafting che è pure un campeggio (0463/974332), spendendo 7.000 lire a notte. Un altro campeggio è il Cavedale a Fucine, a dieci km da Dimaro (0463/71630). Per gli alberghi sarà forse più facile trovare posto nei paesini vicini della valle. Come per esempio a Monclassico all'Hotel Aurora

(0463/974153), un due stelle dove la doppia con prima colazione costa 46.000 a testa mentre all'Holiday (0463/974242) costa 45.000. A Dimaro si può provare al Ponte (0463/973240) o al Serena (0463/974974), costo della doppia con prima colazione: dalle 40 alle 52.000 lire a testa. Oppure, appunto, spingersi fino a Caldes, 7 km da Dimaro, piccolo borgo medioevale con il famoso castello, alla Rocca (0463/901123). Qui la doppia con prima colazione costa 32.000 a testa. In ogni caso meglio informarsi all'Apt di Malé (0463/901280). Per mangiare, oltre ai soliti ristoranti e pizzerie, ecco gli indirizzi di alcune aziende agricole che preparano piatti montanari di produzione propria: polenta, torta di patate, minestra d'orzo, coniglio, funghi, capriolo, torta di mele. Prezzi di un pasto dalle 20 alle 30.000 lire. A Malé c'è il Mangiassa (0463/902123). A Rabbi l'azienda di Ruatti Giovanni nella frazione di Pracorno (0463/901070) e a Stablasolo l'omonima Malga (0463/985109). Alla Malga Stablasolo fanno anche la vendita diretta di burro e formaggio. Però bisogna arrivarci a piedi (15 minuti), parcheggiando al fontanino di Rabbi. A Verniglio, sulla strada per Tonale c'è invece l'agritur Volpaia (0463/78393). È sempre meglio telefonare prima.

• D. Cam.