

## Viaggi

### L'avventura



#### Il corso

Vincere la paura di volare. Le lezioni anti-panico di British Airways

Controllare il respiro e visualizzare sé stessi in un ambiente confortevole. Sono alcune delle regole del corso «British Airways Flying with Confidence», il ciclo di lezioni per vincere la paura di volare. La compagnia di bandiera inglese organizza i corsi da oltre 30 anni ed è riuscita ad aiutare più di 50.000 persone a sconfiggere il panico ad alta quota. Il corso di un giorno prevede lezioni con piloti British Airways

specializzati che forniscono indicazioni sugli aspetti tecnici del volo oltre a consigli da parte di psicologi clinici su tecniche di rilassamento ([www.flyingwithconfidence.com](http://www.flyingwithconfidence.com)). Nel frattempo British lancia i saldi estivi, sul sito [ba.com](http://ba.com). Fino alla mezzanotte del 21 settembre si può prenotare, ad esempio, un viaggio a New York per febbraio 2018 parte € 549 per persona, con soggiorno di 3 notti all'Arlo Soho.

# Mongolia

## Il leopardo fantasma

Il nome scientifico è *Panthera uncia* ed è uno degli animali più misteriosi rimasti sulla Terra: avvistarne è un'impresa ma il suo habitat, sulle montagne dell'Altai, è un territorio ricco di sorprese, popolato da nomadi ospitali, monaci e sciamani

#### La tappa

● In mancanza di voli diretti per la Mongolia, fare scalo a Pechino è un'occasione da sfruttare. C'è infatti la possibilità di restare in città per 72 ore, fra un volo e l'altro, senza bisogno del visto cinese

● Una volta atterrati in Cina, bisogna accodarsi allo sportello dell'aeroporto dedicato proprio ai turisti delle 72 ore e avere un po' di pazienza perché la pratica burocratica non è velocissima

● Ma ne vale la pena: il tempo di permanenza è sufficiente per due tappe obbligate: la Città proibita, con l'attigua piazza Tienanmen, e la Grande Muraglia (facilmente raggiungibile in treno), a cui dedicare un'intera giornata

**D**opo tre giorni di ricerca — trascorsi sotto la pioggia e dire che questa estate è stata fra le più asciutte, «portate fortuna, voi italiani», dice il ranger battendoci la mano sulle spalle — il bottino è piuttosto misero. Abbiamo visto: 1) un'orma in fondo alla valle, accanto al fiume; 2) escrementi, certo poco romantici, ma indizi certi di una presenza; 3) i tristi resti del pranzo: uno stambecco siberiano. Il ranger dice che qualcosa deve avere disturbato il felino, altrimenti non avrebbe avanzato niente della sua preda, forse sono state delle volpi; 4) una tana, abitata fino a poco prima — l'abbiamo mancata per un nulla — in alto, lungo il dorso della montagna, un buco nella roccia e, davanti, la vista sull'intera vallata, larga, di un verde appena accennato (colpa della pioggia scarsa), un colpo d'occhio straordinario su un paesaggio che sembra infinito popolato di capre, cammelli, cavalli selvatici, marmotte.

La ricerca del leopardo delle nevi (il nome scientifico è *Panthera uncia*), nel parco protetto di Khokh Serkhiin, nella Mongolia occidentale quasi sul confine con il Kazakistan, si è conclusa come temevamo: nessun avvistamento. Lo chiamano il fantasma della Mongolia non per niente: è uno degli animali più misteriosi rimasti sulla Terra e ha straordinarie capacità mimetiche. Ci sta provando anche un'équipe del Museo di Trento — loro sì in modo scientifico — a dargli la «caccia»: hanno installato una sessantina di «trappole» fotografiche all'interno del Tavan Bogd National Park, un po' più a Nord rispetto al nostro punto d'osservazione, distribuite su mille metri quadrati.

Fin dall'inizio, per noi il leopardo delle nevi è stato il pretesto per un itinerario insolito, avventuroso ma fattibile, attraverso la Mongolia meno conosciuta, quella dove le piste in terra battuta — quando ci sono — sono la sola via di comunicazione, mentre nel resto del Paese avanzano a ritmo sostenuto i lavori di asfaltatura che hanno accorciato i tempi di percorrenza delle direttrici principali che tagliano in due il Paese facendo perno sulla capitale Ulaanbaatar: da Nord a Sud (cioè dalla Siberia al deserto del Gobi) e da Ovest a Est, direzione Pechino.

È un mondo che sembra girare all'incontrario, campione di quella felicità per sottrazione cantata dal francese Pierre Zaoui nel suo «L'arte di scomparire». È fatto di «vuoti» non di «pieni», mette in scena poco e lascia correre a briglie sciolte l'immaginazione: il leopardo delle nevi, di cui emoziona il solo sapere che è qui e pazienza se non si vede; le formidabili distese,

disseminate di antiche tombe unne, che hanno fatto da teatro a battaglie leggendarie, dove Gengis Khan cucì l'impero più vasto della storia, territori in cui pare ancora di sentire il clangore delle armi nel silenzio assoluto della steppa; i parchi naturali, talmente estesi che gli animali giocano a nascondino.

Le valli infinite si succedono l'una l'altra senza soluzione di continuità, con la jeep arranchiamo per guadagnare la cima di un'altura e dietro c'è sempre un'altra valle come quella che stiamo lasciando, in una successione ipnotica che ha il ritmo delle litanie dei monaci bambini dell'Amarbayasgalant, duecento chilometri a Nord di Ulaanbaatar, rossa meraviglia mistica sperduta nel niente (ma con pagina Facebook, come avvertono i cartelli sulle colonne del monastero), cuore religioso della Mongolia dei Berretti gialli. Le tende dei pastori nomadi — circolari, si chiamano gher — lungo il percorso sono una rarità, quando ne incontriamo una ci fermiamo: con il sorriso offrono formaggio secco di yak a scaglie, come fosse parmigiano, solo che è più duro e con un sapore acido.

Il felino «ha occhi brinati e un mantello grigio nebbia pallido, con macchie nere che sembrano sbiadite a causa della lunga pelliccia», scrive Peter Matthiessen ne «Il leopardo delle nevi», la bibbia che ha orientato il nostro viaggio (300 pagine per scoprire che non è chiaro se lui sia riuscito o no ad avvistarne avrebbero dovuto metterci in guardia). L'adulto supera raramente i 50 chili e il metro e 80 compresa la coda, straordinariamente lunga, che adopera per l'equilibrio e per riscaldarsi. Nurlan, classe 1969, da vent'anni ranger del parco e nostra guida (si entra solo accompagnati), il leopardo l'ha visto. Mostra una foto: uno splendido animale narcotizzato per potergli mettere il radiocollare e seguirne a distanza le tracce (che cosa ne sia stato del radiocollare e perché le tracce non siano leggibili però non sa dirlo).

Per arrivare nel territorio sofferto e stupefacente dell'Altai — dove i cacciatori utilizzano ancora le aquile per catturare le prede e dove i cantanti di khoomi gorgheggiano impossibili melodie che provengono direttamente dagli inferi — si affrontano dieci ore di volo da Milano a Pechino, poi altre tre per Ulaanbaatar e altrettante per Bayan Olgii, l'aeroporto più occidentale della Mongolia.

Il ritorno nella capitale è invece previsto tutto via terra altrimenti ci perderemmo il deserto più settentrionale del pianeta, con le Altan Els, dune punteggiate da abeti e da strane piante che sembrano meduse; ci perderemmo anche le renne più meridionali del mondo, quelle che accompagnano una delle etnie più misteriose, gli Tsaatan, che significa appunto uomini-renna; ci perderemmo una colorata festa buriata sulle sponde del lago Khuvsgul, conosciuto come «il mare della Mongolia» per il suo immenso bacino, anticamente collegato con il Baikal.



#### Lago Khovsgol

Il «mare della Mongolia». Boschi di conifere e spiagge «caraibiche»

2

**Bajan-Ôlgij**  
Parco Nazionale Tavan Bogd

3

**Deserto Altan Els**

Il più settentrionale al mondo. Dune di sabbia e abeti

Altai

**Ricerca del leopardo delle nevi**  
Tra montagne innevate, steppe, laghi, fiumi, vallate

#### Sulla strada

Il deserto più settentrionale del pianeta e le renne più meridionali del mondo

Qui è nato lo sciamanismo, poi diffuso attraverso i percorsi boreali nelle fasce artiche e nell'America dei nativi. Ci vuole però lo stomaco forte, lo stesso che serve per assaggiare la carne di marmotta, cucinata con le pietre roventi infilate al suo interno, o per sorseggiare l'airag, il latte fermentato di cavalla, frizzante e alcolico al punto giusto (per i mongoli, un po' meno per

## Livigno

### Pedalate e freeride. Prima che arrivi la neve

Sui crinali del piccolo Tibet d'Italia. Prima che arrivi la neve, le piste da sci sono il regno degli appassionati di downhill e freeride: 13 sentieri da percorrere a tutta velocità, con 3 diversi livelli di difficoltà, l'area jump per imparare a saltare e un'area north shore con strutture in legno da affrontare in sicurezza. Questo paradiso attrezzato si chiama Bike-Park Mottolino, uno dei primi bike park in Italia con i suoi 600 metri di dislivello e piste lunghe fino a 4,5 km. Tra le piste più facili c'è la Take it Easy: 4.400 m di sentiero nel bosco. In totale, sono 3200



km di percorsi mappati con sistema. Chi preferisce le pedalate meno adrenaliniche, può rimanere in paese e pedalare lungo la tranquilla pista ciclabile dotata di bike service. Dal 3 settembre al 1° ottobre il BikePass, versione estiva dello skipass, è free prenotando un soggiorno di almeno 2 notti all'Hotel Lac Salin SPA & Mountain Resort o all'Hotel Concordia di Livigno. Pacchetti disponibili a questo link: <http://www.lungolivigno.com/it/offerta/downhill-freeride-0>. (Caterina Ruggi d'Aragona)



**4.300**  
I metri di altitudine  
toccati dai Monti Altai

**4.000**  
I leopardi delle nevi  
stimati che sopravvivono  
alla scomparsa nel mondo

**5**  
**Monastero Amarbayasgalant**  
Qui monaci bambini recitano infiniti mantra

**1**

**Ulaanbaatar**  
Con il nuovo  
profilo moderno  
della Sky Tower

## Positano, Amalfi e Sorrento

### Il sentiero degli dei

Fuori dalla calca estiva (e con prezzi migliori) un viaggio mitico tra terra, acqua e cielo



**30**

minuti di navigazione per raggiungere Amalfi da Positano in traghetto: il biglietto costa 8 euro. È meglio utilizzare la barca per avere una visione migliore

**839**

l'anno in cui Amalfi fu conquistata dal principato longobardo di Salerno. Pochi mesi dopo si riunì di nuovo all'impero, ma di fatto diventò autonoma: così si formò la Repubblica di Amalfi

**30**

i chilometri della costiera amalfitana, che comprende i borghi di Atrani, Ravello, Maiori e Minori. È un tratto di costa campana a sud della penisola sorrentina: è patrimonio dell'Unesco

Più ti avvicini alla costa, più i puntini multicolore prendono forma. E alla fine le casette arroccate sulla collina formano un mosaico. Così si presenta Positano al viaggiatore che approda dal mare. Se arrivate all'imbrunire, quando si accendono le luci, l'effetto presepe è assicurato. Lo scrittore John Steinbeck l'ha definita: «un posto da sogno che non vi sembra vero finché non ci siete». Benvenuti sulla Costiera Amalfitana. Da visitare in questo periodo di fine estate, perché è passata la calca dei turisti di ferragosto, con i prezzi degli alloggi più abbordabili. Da adesso le colline sopra le rocce inizieranno a tingersi dei colori d'autunno. Per godere lo spettacolo dall'alto basta incamminarsi sul «sentiero degli Dei». Si parte da Nocelle e per compierlo fino a Praiano mette in conto almeno un paio d'ore. Un percorso per tutti con la ricompensa di camminare in tutto relax sospesi tra cielo e mare.

Per un'escursione giornaliera ad Amalfi, «capitale» della Costiera, conviene riprendere il mare. Da Positano basta mezz'ora di navigazione (8 euro) per vedere apparire dall'acqua in tutta la sua magnificenza l'antica Repubblica marinara. Leggenda vuole che la sua nascita sia da attribuire a Ercole. Figura mitologica che per volere degli Dei seppe su queste sponde l'amata ninfa Amalfi. La visita parte da piazza Duomo, dalla maestosa cattedrale di Sant'Andrea costruita in stile barocco. Lo shopping si fa salendo da via Capuano con fermate nei negozi che espongono la pregiata carta amalfitana. A questa è dedicato un Museo, da visitare per constatare dal vivo come viene prodotta la «bambagina», partendo da cascami di cotone, [www.museodellacarta.it](http://www.museodellacarta.it). Oltre ai due paesi blasonati la Costiera, lunga oltre 30 chilometri, comprende i borghi di Atrani, Ravello, Maiori e Minori. In quest'ultima sostate alla pasticceria Sal De Riso per un assaggio di babà e sorbetti al limone.

Ma la vera porta d'ingresso in Costiera, per chi arriva da Napoli, è «la regina» Sorrento. Città natale di Torquato Tasso, con l'omonima piazza centrale che mostra ancora il tracciato ortogonale delle strade romane con cardì e decumani. Si visita rigorosamente a piedi partendo dalla centrale via San Cesario, dove si affacciano gli affollati negozi di souvenir. Non si torna senza avere acquistato un bottiglia di limoncello doc e se il bagaglio lo permette anche qualche profumato limone fresco. Nei vicoli, a

metà strada, bisogna fermarsi a Sedil Dominova. Il monumento a cupola, aperto sui lati, dal 1200 antico ritrovo di nobili.

Luogo iconico del centro storico di Sorrento è il Grand Hotel Excelsior Vittoria. Fondato dalla famiglia Fiorentino nel 1834, tutt'ora proprietaria con gli eredi di quinta generazione. Secondo tradizione l'hotel è costruito nello stesso luogo dove era edificata la villa romana dell'imperatore Augusto. «Oggi la struttura comprende 84 camere, finemente arredate con gusti diversi - spiega Guido Fiorentino - negli anni hanno ospitato sovrani, personalità politiche e artisti». Tra questi la principessa Sissi, Margaret d'Inghilterra e ancora Wagner, Marilyn Monroe e Sophia Loren. Ma a renderlo famoso, per il panorama esclusivo con vista sul Vesuvio e sul golfo di Napoli è stato Lucio Dalla. Nella suite Caruso che ancora oggi conserva pianoforte e arredi, il musicista bolognese

### Caruso e Dalla

Nella suite Caruso dell'hotel Excelsior Vittoria Lucio Dalla compose nel 1986 la canzone «Caruso»

nell'86 ha composto «Caruso». Da questa stanza sono uscite le parole: «Qui dove il mare luccica e tira forte il vento, su una vecchia terrazza davanti al golfo di Sorrento». Da non perdere una cena al ristorante Bosquet, insignito nel 2013 di una stella Michelin. Qui assaporerete la raffinata cucina del giovane chef Antonino Montefusco, [www.exvitt.it](http://www.exvitt.it).

Fino al 15 novembre Sorrento ospita la mostra di Marc Chagall «I colori dell'anima». Una collezione di 120 opere pittoriche e grafiche dall'olio su tela ai disegni a matita, fino agli inchiostrati di china su masonite. Un'intera parete è occupata dallo straordinario «Le coq violet». Non lasciate la Costiera senza l'assaggio di una buona pizza. Il meglio lo trovate a Vico Equense «all'Università della pizza», nel centrale corso Nicotera. Lo storico locale dove negli anni 30 è stata inventata quella a metro. Carlo e Andrea esperti conoscitori della zona vi aiuteranno per spostamenti in auto ed escursioni in barca, [www.networkworldtravel.com](http://www.networkworldtravel.com). Perché in Costiera è il mare a farla da padrone.

**Umberto Torelli**  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

noi). Ulaanbaatar non è solo una tappa, un punto d'appoggio, ma una città da scoprire con il suo nuovo profilo disegnato dalle avveniristiche Central e Sky Tower, vele azzurre spiegate tra i palazzoni sovietici, l'immensa piazza Sukhbaatar con il Parlamento custodito dalla statua di Gengis Khan (e da chi se no?), l'animatissimo

viale della Pace e i templi nascosti fra le strade sempre più trafficate. E poi il monastero di Gandan, dove il Dalai Lama viene spesso a trovare il suo amato popolo mongolo facendo regolarmente infuriare il governo cinese.

**Daniela Monti  
Federico Pistone**  
© RIPRODUZIONE RISERVATA