



Lago di Tovel

Foliage e trekking. L'autunno con la sua stupefacente palette di **colori caldi e avvolgenti** è il periodo ideale per riscoprire le bellezze del **trekking** e delle **passeggiate all'aria aperta**. Quando i boschi si tingono di mille sfumature, dal giallo oro al rosso fuoco, l'ambiente circostante diventa un meraviglioso quadro vivente in costante cambiamento. E' questo il fenomeno che prende il nome di "**foliage**".

Per immergersi nella natura quando indossa il suo abito più affascinante. Per godere della pace autunnale tra sentieri silenziosi ed emozioni intense, non c'è niente di meglio di una passeggiata.

Un viaggio **stile slow travel**, rispettoso dei ritmi della terra, capace di rigenerare la mente.

Tra i profumi intensi del bosco e l'inconfondibile suono delle foglie secche sotto i propri passi, ci si immerge nell'atmosfera avvolgente dell'autunno. Basta indossare comodi scarponcini da trekking, preparare lo zaino con acqua e snack energizzanti per partire. Alla scoperta dei più belli itinerari dove poter ammirare questo spettacolo senza eguali chiamato foliage!



Langhe

5 percorsi per combinare foliage e

trekking

Prima di tutto chiariamo **cos'è il foliage**. Il foliage è un **fenomeno naturale che si verifica durante l'autunno**, quando le foglie degli alberi cambiano colore, creando uno spettacolo mozzafiato.

È **una stagione molto suggestiva**, caratterizzata da colori caldi e accesi, che invoglia a fare lunghe passeggiate immersi nella natura.

Vien da sé che i luoghi migliori per ammirare il foliage sono **i boschi e i parchi nazionali**. Qui gli alberi si vestono di sfumature rosse, arancioni e gialle.

In Italia, ad esempio, **la Maremma in Toscana o le Langhe in Piemonte**. E poi ancora il **Bosco del Sasseto** a Viterbo sono mete perfette per godere di questo spettacolo della natura. Ma ce ne sono molte altre anche nelle città: basti pensare ai **parchi cittadini** che si tingono di mille colori.

Il foliage, lo spettacolo naturale che rende magico l'autunno, è un **momento perfetto per fare escursioni e passeggiate all'aperto**. E non è necessario essere esperti escursionisti per avventurarsi lungo sentieri alla scoperta del foliage. Ecco quindi cinque percorsi di facile accesso che permetteranno di immergersi completamente nella bellezza della natura autunnale.



Lago di Fiastra, Parco dei Monti Sibillini – Silvia Guelpa

Dai Monti Sibillini alle Cascate di

Molina: trekking e foliage

Una delle mete più famose per il trekking durante l'autunno è senza dubbio il **Parco Nazionale dei Monti Sibillini, situato nell'Italia centrale**. Questo parco offre una varietà di sentieri che conducono attraverso boschi di faggi e castagni, con viste panoramiche uniche sulle montagne circostanti. Si ammirano i colori vibranti delle foglie che cambiano durante questa stagione e si gode della tranquillità della natura incontaminata.

Il **Parco delle Cascate di Molina** si trova nei pressi di Verona e rappresenta un'ottima idea di trekking facile. Questa passeggiata conduce attraverso una serie di **cascate spettacolari, circondate da alberi che cambiano colore in autunno**. Lungo il sentiero, potrete godervi lo spettacolo delle acque che scorrono tra le rocce e le foglie colorate che fluttuano nell'aria. Questo **percorso è adatto a tutte le età** e offre molte opportunità di scattare foto indimenticabili.



Parco delle Cascate di Molina – Silvia Guelpa

Foliage e trekking: Alpe Mastrolino, Tovel e Nebrodi

Per chi ama camminare tra i boschi, **l'Alpe Mastrolino a Omegna sul Lago d'Orta** è un percorso davvero perfetto. Attraversando **un fitto bosco di castagni**, potrete contemplare le foglie che cadono lentamente dalle piante e sentire il suono del vento

tra i rami. Lungo il percorso, troverete anche dei piccoli gnomi che indicano il cammino da seguire per raggiungere **l'Alpe Mastrolino** (con partenza da Omegna). All'arrivo una **splendida vista su tutto il lago d'Orta**.

Anche **in Val di Non** l'autunno regala colori caldi e atmosfere da cartolina, ne è un esempio il giro del **Lago di Tovel**. Attraversando questo percorso suggestivo, si possono **ammirare le foglie che si riflettono nell'acqua del lago**. Una foto ricordo è d'obbligo.

Il Parco Regionale dei Monti Nebrodi è un piccolo gioiello per viaggiatori in cerca di meraviglie inusuali. Quest'area protetta, la cui vetta più alta è quella del Monte Soro, è ricca di **foreste, boschi e radure**. Al centro del parco regionale si trova anche un lago, si tratta del **Lago Biviere di Cesarò**. **Una meta stagionale per gli uccelli migratori e habitat naturale per le testuggini di palude**. È dunque facile capire che addentrarsi in questa zona ad ottobre regala la sensazione di immergersi nell'autunno.



Lago d'Orta

Trekking e foliage in montagna: destinazioni consigliate

Per gli appassionati di trekking in montagna, ci sono alcune destinazioni in particolare che meritano di essere visitate nel periodo autunnale.

Una di queste è **il Parco Nazionale del Gran Paradiso, situato**

tra l'Italia e la Francia. Questo parco offre una vasta rete di sentieri che attraversano boschi di larici e abeti. C'è anche la possibilità di avvistare una varietà di animali selvatici come camosci, stambecchi e marmotte.

Durante il foliage, i colori delle foglie renderanno ancora più suggestivo il paesaggio alpino.

Spostandoci verso est troviamo **il Parco dello Stelvio.** Qui tra i numerosi itinerari possibili c'è quello che porta alle **Cascate del Saént, uno dei luoghi iconici della Val di Sole.** Si tratta di un percorso ad anello nel quale il blu delle acque si mescola alla vegetazione circostante tingendo di un nuovo colore la tela autunnale.

Infine un'altra destinazione da considerare sono le **Dolomiti.** Queste montagne offrono una vasta scelta di **sentieri adatti a tutti i livelli di abilità,** con viste mozzafiato sui caratteristici picchi dolomitici. Durante l'autunno, i boschi di conifere e latifoglie si tingono di colori caldi e creano un'atmosfera magica.

Un **consiglio:** qualunque sia la destinazione scelta per il trekking in montagna durante il foliage, è importante essere preparati. **Abbigliamento e attrezzatura adeguati, controllare sempre le previsioni del tempo e seguire i consigli degli esperti locali.**



Lago di Tovel

Un qualcosa in più: come fotografare

al meglio il foliage durante un trekking

Il foliage è uno spettacolo naturale affascinante che merita di **essere catturato attraverso l'obiettivo di una fotocamera**. Per ottenere scatti di qualità, è importante prestare attenzione a diversi aspetti.

Innanzitutto, bisogna scegliere **l'ora giusta**. Le prime ore del mattino o il tardo pomeriggio offrono una luce più morbida e calda, che esalta i colori delle foglie. Inoltre, è consigliabile **utilizzare un treppiede** per ottenere immagini nitide.

È anche importante cercare **angolazioni interessanti per valorizzare le diverse tonalità di colore** e sfruttare gli elementi circostanti, come specchi d'acqua o architetture suggestive.

Infine, è possibile **sperimentare impostazioni come la profondità di campo per creare effetti particolari**.

Di Silvia Guelpa



Maremma, Toscana

INFORMAZIONI

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luo>

[ghi-viaggi/treno-del-foliage-tra-i-colori-dell-autunno/](#)

[https://www.ilviaggiatore-magazine.it/alberghi-location/autunno-al-bad-moos-al-profumo-di-cirmolo/](#)

ARTICOLI CORRELATI

[https://www.mammainviaggio.it/foliage-2023-dove-ammirarlo-con-bambini/](#)