Sci di fondo in Tirolo

Dodici zone turistiche che si sono dedicate interamente allo sci di fondo, una fitta e collaudata rete di anelli per principianti e professionisti, piste transfrontaliere e il paesaggio invernale delle Alpi che fa di questo sport un balsamo per lo spirito e per il corpo: gli appassionati di sci di fondo trovano in Tirolo le migliori condizioni per praticare il proprio sport del cuore.

Da tempo lo sci di fondo non è più esclusivamente uno sport di nicchia. Questo allenamento dolce a contatto con la natura trova sempre più appassionati entusiasti. Pur trattandosi di uno sport di resistenza, questa attività invernale nordica risulta anche molto rilassante, grazie al suggestivo paesaggio attraverso il quale si snodano gli an elli.

Il Tirolo è attraversato da una rete sottile di 4.000 chilometri di piste preparate per lo sci di fondo. Tra queste vi sono percorsi per principianti a valle, ma anche anelli più impegnativi con salite ripide o piste d'alta quota e su ghiacciai che portano in alta montagna fino a 2.500 metri. Le scuole di sci di fondo e i punti di noleggio sono disseminati in tutte le aree del Tirolo. Dodici zone turistiche hanno deciso di specializzarsi nella disciplina dello sci di fondo, attrezzandosi nella ricezione degli appassionati e offrendo soprattutto ai principianti una base ideale.

Dolce allenamento di resistenza, ideale per il ritorno allo sport

A proposito di principianti: uno dei principali vantaggi dello sci di fondo è che si tratta di una disciplina adatta a tutti coloro che non hanno praticato sport per un po' di tempo e desiderano riprendere ad allenarsi. Inoltre, lo sci di fondo non conosce limiti di età, al contrario: "È un allenamento cardiovascolare ideale, rafforza le ossa e i muscoli ed è in grado di prevenire l'osteoporosi", spiega il Professor Walter Schobersberger, Direttore dell'Istituto per la Medicina Sportiva, Alpina e il Turismo Sanitario di Innsbruck.

Praticando regolarmente lo sci di fondo, si migliorano resistenza e forza permettendo alle persone di spingersi oltre i propri limiti sportivi. Allo stesso tempo, lo sport all'aria aperta e il freddo invernale fanno anche bene allo spirito: i percorsi fondistici si snodano lontano dalla frenesia della vita di tutti i giorni, attraverso la quiete del paesaggio invernale, lungo ruscelli, tra alberi coperti di neve e arbusti con corone di ghiaccio. E forse è questa la vera sfida: qui ci si può concentrare completamente su sé stessi e lasciar vagare i propri pensieri.

Anelli di fondo certificati e specialisti tirolesi dello sci di fondo

Il punto di partenza per un'esperienza con gli sci di fondo sono piste perfettamente tracciate, cosa che in Tirolo è garantita dal marchio di qualità della Regione per le piste da sci di fondo. Si tratta di un riconoscimento che viene conferito dalla giunta regionale alle aree di sci di fondo che non offrono soltanto un numero minimo di piste, ma rispettano anche standard eccellenti in fatto di preparazione, segnalazione e sicurezza.

Inoltre, dodici zone turistiche si sono concentrate proprio sulle offerte legate allo sci di fondo, diventando specialisti tirolesi di questo sport. Oltre alle Alpi di Kitzbühel con le regioni Hohe Salve, St. Johann in Tirol e PillerseeTal, si annoverano tra questi specialisti anche Paznaun-Ischgl, le regioni di Achensee e Ötztal, l'Olympiaregion Seefeld, la Tannheimer Tal, la regione del Kaiserwinkl, l'Osttirol, la Wipptal e Nauders-Kaunertal nell'area dell'Oberland tirolese. Sono zone che si sono impegnate a rispettare rigorosi criteri di qualità e offrono, tra l'altro, un minimo di 50 chilometri di piste, corsi di fondo per principianti e professionisti, nonché negozi specializzati per il noleggio, l'assistenza e la vendita di attrezzature. Un altro punto importante sono gli oltre 100 alloggi certificati e specializzati nella ricezione dei fondisti in tutto il Tirolo: si distinguono, tra l'altro, per essere a un massimo di tre chilometri dalla pista più vicina, e mettono a disposizione un deposito sci con serratura e possibilità di passare la sciolina, nonché un locale per il lavaggio e l'asciugatura dell'abbigliamento sportivo:

Novità imbattibile: sci di fondo senza limiti

Tra le novità per i fondisti non possiamo non citare la possibilità di oltrepassare i confini dello Stato nell'Osttirol e nella regione di Nauders: con la sua rete di piste, l'Osttirol fa parte del comprensorio sciistico Dolomiti Nordic e con esso del più grande centro di sci di fondo di tutta Europa. Un totale di 1.300 chilometri di tracciati dall'Alta Badia in Italia a Prägraten am Großvenediger sono pronti ad accogliere gli appassionati di questo sport.

Ma anche Nauders fa parte di un nuovo comprensorio: il Venosta Nordic, che collega sei aree per lo sci di fondo da Nauders alla Val Venosta e offre 90 chilometri di piste con un solo skipass.

Aria di biathlon

L'offerta del Tirolo è molto variegata anche grazie alle proposte per il biathlon. Chi fosse interessato può sperimentare e lanciarsi in questa impegnativa combinazione di sci di fondo e tiro al bersaglio. Con un corso accelerato, i partecipanti ricevono le istruzioni di base e un addestramento tecnico prima di potersi mettere alla prova in velocità e precisione. Gli ospiti della regione potranno avvicinarsi al biathlon presso la Cross Country Academy di Seefeld, il Centro per il fondo e il biathlon di Obertilliach nell'Osttirol, il Centro per il biathlon di Kirchdorf, la Scuola di fondo "Sinus" di St. Ulrich im Pillerseetal e il Nordic Center di Kössen. Le condizioni sono ottimali per conoscere il Tirolo a "fondo" e in tutte le sue sfaccettature!

Ulteriori informazioni: *www.tirolo.com/sci-di-fondo*

Foto in formato da stampa su *www.presse.tirol.at/it* e *content.tirol.at*.

Il **Tirolo**, con le sue 34 associazioni regionali, è una delle destinazioni turistiche leader dell'arco alpino. Il turismo tirolese vanta una storia di quasi 200 anni ed è contrassegnato da numerose esperienze pionieristiche. Gli ospiti apprezzano, sia d'estate che d'inverno, le straordinarie esperienze a contatto con la natura, l'alta qualità in fatto di servizio e infrastrutture e l'ospitalità rinomata a livello internazionale. La **Tirol Werbung GmbH** con sede a

Innsbruck è l'organizzazione per la promozione del turismo della regione. Il suo compito principale è di posizionare il Tirolo come il più ambito centro del mondo alpino.

MARTINA NAIRZ
Marketing Italia & Francia

Tirol Werbung GmbH
Maria-Theresien-Straße 55
6020 Innsbruck
Austria
+43.512.5320-368 *t*
+43.512.5320.92-368 *f*
+43.676.88158-368 *c*
martina.nairz@tirolwerbung.at *e*