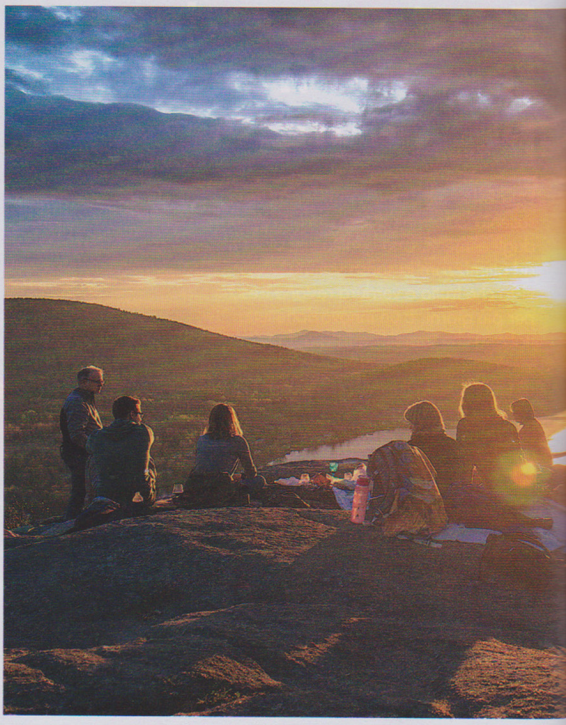
9/LIFESTYLE

VEDIAMOCI ALL'ALBA

di **Annalisa Piersigilli**

Il trend dell'estate non è più tirare tardi, ma svegliarsi quando è ancora buio. Per partecipare a uno dei tanti eventi organizzati al sorgere del sole sulle spiagge, nelle metropoli e nei rifugi italiani



È il trend dell'estate svegliarsi nella notte e fare la scalata delle montagne per vedere sorgere il sole in vetta (sopra). Anche al mare, a Riccione, Rimini e Comacchio, va di moda andare in spiaggia a fare sport o ad ascoltare musica (a destra).

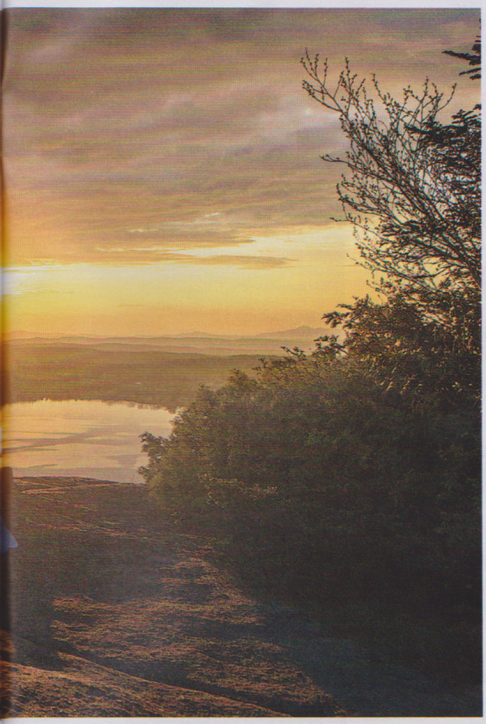
MIRKO CALAVALLE / UNSPLASH

Dici "fare l'alba" e a cosa pensi? Probabilmente a chi, complici una festa o una nottata in discoteca, va a dormire poco dopo il sorgere del sole. Ma quest'estate stiamo assistendo a un'inversione di tendenza. Sulla scia del bestseller *The miracle morning* di Hal Elrod, manager aziendale, ultramaratoneta e life coach americano, la moda del momento è svegliarsi prima che venga giorno. Le ricerche dicono che alzarsi presto riduce del 25% il rischio di depressione e migliora la salute. Così oltreoceano tante celebrità ne stanno già facendo uno stile di vita: da Tim Cook, il ceo di Apple che ogni giorno punta la sveglia alle 3.45, a Oprah Winfrey e Michelle Obama che alle 6 sono già immerse nella meditazione e nel loro workout mattutino. D'estate, poi, la luce del mattino è più energizzante e luminosa rispetto al resto dell'anno e anche in Italia stiamo scoprendo il fascino degli eventi all'alba, appuntamenti a cui partecipare per salutare il giorno che inizia e fare il pieno di vitalità.

LA MARATONA DI TOKYO 2020 PARTIRÀ ALLE 5.30. VA A UNIRSI ALLE SUNRISE MARATHON CHE GIÀ SI TENGONO A NEW YORK, ATLANTA E SAN FRANCISCO (SUNRISEMARATHON.ORG)

Passeggiate nel silenzio

A dare il via al trend è stata, a giugno, la SunRiseBikeRide di Bologna, una biciclettata di gruppo con partenza alle 5.35 che ha avuto più di 1.000 iscritti. «Tanti di loro non erano esperti di ciclismo ma erano attratti dall'idea di vedere la città che si sveglia» racconta Davide Mazzocco che ha ideato l'evento giunto alla sesta edizione, con tappe anche a Milano, Torino, Firenze e a Valencia (clicca su sunrisebikeride.it per restare aggiornata sulle prossime date). L'accoppiata alba e sport sembra funzionare bene. «L'alba è un fenomeno naturale rivitalizzante. Se ti alleni al sorgere del sole, prima di fare colazione, attivi il metabolismo e ottimizzi l'efficacia del training, favorendo la produzione nel cervello di endorfine, le "droghe" naturali dell'organismo, dette anche ormoni della felicità» spiega Stefania Ortensi, psicologa dello sport (psicosport.it). Alessia Marcuzzi, Camila Raznovich e Martina Colombari sono solo alcune delle vip che d'esta-



UNA VISITA SPECIALE ALLA VALLE DEI TEMPLI

Domenica 18, 25 agosto e 1 settembre: sono le giornate in cui potrai visitare la Valle dei Templi di Agrigento all'alba, dalle 5.30 alle 7, quando la luce accarezza i templi e li colora di rosa. Sarà un tour ancora più interessante grazie al benvenuto di attori teatrali, calati nei panni di dei e figure mitologiche, che animeranno il racconto delle guide e degli archeologi con canti e danze. È possibile fare la stessa esperienza anche al tramonto (coopculture.it).

te iniziano la giornata con il Saluto al sole. Vuoi provare anche tu? Nelle località di mare spopolano le lezioni di yoga con meditazione sulla spiaggia, ma anche le uscite in acqua con lo stand up paddle (sup). Da Ostia (all'Hakuna Matata beach) a Numana (alla spiaggia di San Michele), lungo la Riviera del Conero, fino a Rimini e Riccione, gran parte degli stabilimenti balneari offrono queste esperienze (lespiaggedelbenessere.it). All'Horse Country Resort di Arborea (Or) protagonisti sono i cavalli che ti portano a vedere il sole che sorge, tra fenicotteri, pineta e dune selvagge (horse country.it). Chi, invece, cerca qualcosa di più impegnativo può organizzare una vacanza in montagna. Qui le scalate partono quando ancora è buio, per arrivare in vetta all'alba e fare colazione in malga. Come in alta Val di Non, dove Mirko Mocatti, proprietario e guida dell'Hotel Zum Hirschen di Senale-San Felice (Bz), accompagna i turisti verso il Monte Luco. L'appuntamento è alle 3 (zumhirschen.com). «È un'escursione che resta nel cuore. Organizziamo piccoli gruppi così da camminare in silenzio, per ascoltare i rumori del bosco quando ancora è buio e lasciarsi conquistare dalle diverse gradazioni di luce, man mano che si sale. Il periodo migliore per programmarla è settembre, quando i colori sono più nitidi» racconta Mocatti.

Musica jazz e performance a cappella

Non solo sport: l'alba è anche il momento ideale per lasciarsi andare sulle note della musica preferita e, dal mare alla montagna, abbondano i concerti dal vivo. Il 18 agosto alle 5.30, sulla battigia della spiaggia 68 di Riccione, si esibisce Rossana Casale per la rassegna *Albe in controluce*, accompagnata da piano, batteria e contrabbasso (gratis, comune.riccione.rn.it). Distesa sull'asciugamano, il 25 agosto, alle 6, al Bagno Sagano dei Lidi di Comacchio, ascolti i brani a cappella di Le Scat Noir, un trio femminile di voce, violino e pianoforte (ferraraterraeacqua.it). Infine, il primo settembre, alle 6.30, sul palco naturale di Pra Castron di Flavona sale il musicista Toninho Ferragutti con la sua fisarmonica (isuonidelledolomiti.it).