



A cura di [Giacomo Foresta](#)



Cinque giorni per riconnettersi alla natura, condividere esperienze, storie e avventure. È quanto si propone la nona edizione dell'[Adventure Outdoor Fest](#), in programma dal 29 giugno al 3 luglio sull'Appennino toscano**, precisamente a San Marcello Piteglio, in provincia di Pistoia. Via dalla calura cittadina per rifugiarsi in quota a praticare sport e conoscere nuove persone accomunate dalla passione per la montagna.**

Il programma è un caleidoscopio di attività outdoor: slackline sopra il laghetto del Parco del ponte sospeso e sul torrente Lima, mentre i meno esperti potranno mettersi alla prova sulle funi tese tra gli alberi nel bosco, dove verranno organizzati anche corsi per principianti; yoga con lezioni tutti i giorni, oltre a laboratori di gruppo, danzaterapia, meditazione, bagni sonori, corsi di acroyoga, aerial slik e indoboard; corsi di sopravvivenza in cui imparare tecniche per l'accensione del fuoco, per l'uso del coltello, l'intaglio del legno, la costruzione di materiali primitivi e molto altro; notti sotto le stelle o escursioni con pernottamento in amaca nel bosco. E poi arrampicate a strapiombo sull'acqua, laboratori e attività per bambini e famiglie, presentazioni di libri e incontri, spettacoli teatrali, workshop di fotografia, gare di trail-running, cammini, raduni di trekking.

Evento nell'evento, gli "Adventure Movie Awards" sono la bussola che guida e ispira da sempre l'intero festival. Le proiezioni (tutte gratuite) dei corto e mediometraggi di avventura ed

esplorazione sono previste all'aperto da mercoledì 29 a venerdì 1° luglio, in cui si terrà anche la premiazione.

Dall'Appennino alla Valle d'Aosta, dove dall'11 al 17 luglio va in scena la [Settimana del Cervino](#), giunta alla quarta edizione. Anche qui, tante attività alla portata di tutti per sfuggire al caldo delle città e immergersi nella natura. Il programma sportivo è variegato: prevede lezioni di sci e snowboard sul ghiacciaio del Plateau Rosa, escursioni a piedi, in mountain-bike e a cavallo, prove pratiche di golf, giochi in piscina e relax con lo yoga. La cultura alpina è protagonista in esposizioni, incontri letterari e musicali con tanti ospiti, tra cui Kristian Ghedina, Federico Pellegrino, Paolo Cognetti, Alex Txikon e l'alpinista di casa Hervé Barmasse.

Giornata clou sabato 16 luglio, quando la mattina presto partiranno da Cervinia l'Ultra Trail Cervino Matterhorn e il Cervino Matterhorn Ultra Race. La sera, nella chiesetta degli Alpini, concerto gratuito di Dolcenera e i Neri per caso. «Siamo al lavoro per ospitare un tappa di Coppa del Mondo di sci alpino - ha spiegato il sindaco di Valtournenche, Jean Antoine Maquignaz - e questa quarta edizione della Settimana del Cervino assume dunque una maggior rilevanza poiché accoglierà la prima presentazione dell'evento e aprirà una sequenza di appuntamenti che ci porterà sino all'autunno».