

COSÌ POTRÒ AVERE UN FIGLIO DOPO IL TUMORE

> SPECIALE SFILATE

TASSE
DA COSA DIPENDE
IL FUTURO
DEL GOVERNO

QUESTA ESTATE

TAV

E ORA NOI RAGAZZE PARLIAMO DI SESSO. NEI FUMETTI

CON UNO
SMARTPHONE
DI SECONDA
MANO SALVI
IL PIANETA

30 TREND FASHION & BEAUTY PER L'AUTUNNO

1,50 €

GRUPPO A MONDADORI



SETTIMANALE Poste Italiane spa - Sped. in A. J. D.L. 353/U3 of the Common, D.L.s Verond. Austria € 4,00, being a € 5,00.

Germania € 5,00. Lussemburgo € 4,00. MC, Gote d'Azur € 4,00. Portogallo (Cont.) € 4,00. Spagna € 4,00 Svizzera Chf 4

VEDIAMOCI ALL'ALBA

di Annalisa Piersiailli

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

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.

Passeggiate nel silenzio

A dare il via al trend è stata, a giugno, la SunRise-

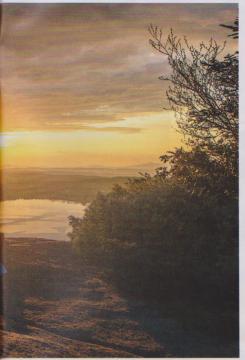
BikeRide di Bologna, una biciclettata di gruppo con partenza alle 5.35 che ha avuto più di 1.000 iscritti. «Tanti di loro non erano esperti di ciclismo ma erano attratti dall'idea di vedere

LA 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 (SUNRISE MARATHON.ORG)



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).







UNA VISITA SPECIALE ALLA VALLE DEI TEMPLI

Domenica 18, 25 agosto e 1 settembre: sono le aiornate in cui potrai visitare la Valle dei Templi all'alba, dalle 5.30 la luce accarezza i templi e li benvenuto di calati nei figure mitologiche, delle quide e degli archeologi con canti e danze. È possibile fare la stessa esperienza

te iniziano la giornata con il Saluto al sole. Vuoi provare anche tu? Nelle località di mare spopolano le lezioni di voga 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 el Conero, fino a Rimini e Riccione, gran parte degli stabilimenti balneari e esperienze (lespiaggedelbenessere 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 iazz 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).