



MUM-SIZED TOUR

DA NORD A SUD, SPUNTI DI VIAGGIO PER OGNI SFUMATURA DI MAMMA

Mamma, I love you. La seconda domenica di maggio si festeggia la persona più importante nella vita di chiunque. Se un tempo, per fortuna lontano, c'era soltanto la chiacchia, tutta casa e figli, oggi non è più così. Le genitrici 2.0 sono prima di tutto donne, ognuna con una propria attitudine e caratteristiche originali. Cercano di coinvolgere spesso i loro bimbi nelle diverse avventure che si accingono a compiere, spronandoli, sin dalla tenera età, a viaggiare. Qualche idea? Ecco le dritte travel per cinque super mum con indole molto diversa. Partiamo con la gourmande, appassionata di buona cucina e cibo. La sua meta potrebbe essere il Cilento **[2]**, patria della dieta mediterranea. Prima di partire racconterebbe al suo piccolo dell'americano Ancel Keys che,

a lungo e in buona salute. Il segreto era nell'alimentazione: piatti semplici, pane fatto in casa, cereali, pasta, pesce, verdura, ortaggi e frutta. Ogni estate, a luglio, questi prodotti sono i protagonisti del Festival Gastronomico Con Gusto a Capitulo, a pochi chilometri dal borgo di Scario, nella provincia di Salerno, famoso per le sue case colorate e i vicoli dove i figli possono correre in libertà. Qui, infatti, sono bandite le auto. Nel Parco Nazionale, tutto intorno, oltre a Paestum, alla Certosa di Padula e al sito greco di Velia **[1]**, c'è Controne, il cui fagiolo è considerato una delle specialità italiane da salvare. Ottimo con le lagane fatte in casa, nelle zuppe o su una frisella condita con il gustoso olio d'oliva locale. Per la sportiva, che aspetta i fine settimana per dedicarsi a passeggiate nella natura, è perfetto un circuito in Alto Adige **[3]**. Un territorio di grande bellezza e con un'ottima rete di sentieri per le escursioni, oltre che di servizi per riposarsi al termine dei trekking quotidiani. Per interrompere le lunghe camminate e distrarre i kids al seguito, non c'è niente di meglio che una tappa nella zona del Renon (BZ), conosciuta per le incredibili piramidi di terra, fenomeni naturali eccezionali che qui sono i più alti d'Europa. Si tratta di pinnacoli di colore rosso che sulla cima hanno un grande masso che assomiglia a un cappello. Successo garantito con la prole. Per dormire c'è il Kaserhof, un maso biologico che ha in programma per la prossima estate delle originali escursioni a piedi con i lama. Sport va a braccetto con benessere e, se la mamma preferisce una vacanza wellness, l'ideale è un weekend nella più antica

FROM NORTH TO SOUTH, TRAVEL IDEAS FOR ALL SHADES OF MUMMY

Mummy, I love you. In Italy, the second Sunday of May is the day we celebrate the most important person in anyone's life. If once upon a time, fortunately long past, all mothers were of the stay-at-home type, things are very different today. Mothers 2.0 are women before anything else, each with her own attitude and original characteristics. They often get their children involved in the many adventures they experience, taking them in their travels since they are tiny little things. In need of ideas? Here goes a list of travel tips for five super mothers with very different personalities. Let us start with the gourmande, who loves good cooking and food in general. A great destination for her could be the Cilento area **[2]**, the home of the Mediterranean diet. Before leaving, she would

tell her child about American Ancel Keys, who, many years ago, chose to move to the little fishing town of Pioppi (Salerno) to understand why the people in this area lived for so long and in such good health. The secret was in their diet: simple dishes, homemade bread, cereals, pasta, seafood, fruits and vegetables. Every summer, in July, these products are the protagonists of the Festival Gastronomico Con Gusto in Capitulo, a few kilometres from the hamlet of Scario, in the province of Salerno, famous for its coloured houses and narrow alleys where children can run free – no cars allowed. In the National Park, all around, beyond Paestum, the Certosa di Padula and the Greek site of Velia **[1]**, there is Controne, whose beans are considered an Italian speciality to be saved. Great with homemade lagane, in soups or on a frisella bread, with some of the delicious local olive oil. For the sports-loving mother who waits for the



weekend to spend time trekking in nature, a great idea is a circuit in the Alto Adige region **[3]**. A beautiful territory with a great network of tracks for excursions, as well as services so travellers can rest at the end of their daily treks. To interrupt the long walks and distract the children afterwards, nothing sounds better than a stop in the Renon area (BZ), known for its incredible earth pyramids, exceptional natural phenomena that are higher here than anywhere else in Europe. These are red pinnacles topped by large rocks that look like hats. Success is guaranteed with the little ones. To sleep, there is the Kaserhof, an organic mountain farm that will be organising original excursions on foot with llamas starting next summer. Sports and well-being walk hand in hand; if the mother in question is more inclined towards

a vacation that focuses on well-being, the destination is Calabria's oldest: Terme Luigiane away from the Tyrrhenian sea a rocky spur called Dito del Diavolo (the icon of this establishment in local nature and facing the Acquappesa and Guardia Pietra in the province of Cosenza), the one mentioned by Pliny the Elder. Sulphurous therapeutic properties, pools and an entire area dedicated to wellness. To create an appetising itinerary, visit historical buildings and castles. For culture-loving mothers, a trip to the area surrounding Bari is a great idea. The area is rich in history learned through legends and



stazione di cura della Calabria. Le acque delle Terme Luigiane, a due chilometri dal Mar Tirreno, sgorgano da uno sperone roccioso chiamato Dito del Diavolo, diventato anche l'icona dello stabilimento. Immerse nella flora locale e affacciate sulle spiagge fra Acquappesa e Guardia Piemontese (CS), vennero decantate anche da Plinio il Vecchio. Acque sulfuree con preziose proprietà terapeutiche, piscine con acqua termale e un'intera area dedicata ai più piccoli. Per rendere più appetibile un itinerario fra musei, palazzi storici e castelli, alla appassionata di cultura è dedicato un tour nei dintorni di Bari. Qui la storia s'impara con le leggende e il teatro, su tre ruote oltre che nel sottosuolo. Tra il Castello Normanno Svevo, il succorpo, l'ambiente al di sotto della cattedrale, Palazzo Simi e Santa Maria del Buon Consiglio si sviluppa il percorso di



three-wheel motor vehicles and underground. Between the Savoy Norman Castle, the undercroft beneath the cathedral, Palazzo Simi and Santa Maria del Buon Consiglio, explore underground Bari, an interesting journey through the heart of the city. A few kilometres to the west you get to Castello del Montie **[4]**, the magic octagonal fortress from the 13th century where children can virtually meet Frederick II, the emperor of the Holy Roman Empire. To the south of the Apulia region, going towards Polignano a Mare, the journey to the past takes place on motorised rickshaws; after the classic stop in front of the statue of Domenico Modugno **[5]**, then riding along alleys and piazzas where you can find narrative guides, young actors and actresses of local drama companies who organise visits in costume. In Piazza San Benedetto there is a hard time keeping the jaws in place as they see the ancient cloister convent where it was customary to send the daughters of noble families who refused to share their inheritance and properties. Or you may come across Melina,