

**Panorama**

ANNO 3 N.7  
LUGLIO 2000  
Idee per  
il tempo libero più  
Idee per Viaggiare

LIRE 7.500  
3,27 Euro (in Italia)

Mondadori

IL MENSILE DE  
IDEE PER IL

**TEMPO  
LIBERO**



# TRAVEL

**A ROTTERDAM**  
*per la finale  
degli **EUROPEI***

VACANZE  
NATURA  
*Sui sentieri  
dell' **ENGADINA***

Le baie nascoste del

**Mediterraneo**

Cestino



Per tutto luglio, nel castello del borgo di Stignano, tra Orvieto e Todi, si può partecipare ai corsi di **restauro di mobili e doratura** organizzati dall'Istituto Cres. La quota, che include 7 notti e pensione completa (cucina a base ingredienti autoprodotti), di 1.750.000 lire.  
**INFO** 049.658.587.

A Pianella (Pescara), l'azienda agricola cavata in un mulino all'800, organizza corsi di cucina mediterranea, scrittura creativa e di **assamento psicofisico** (hiatsu, esercizi sui yakra, aroma musicoterapia, yoga...). Jota settimanale con pizza a pensione 980 mila lire, weekend 350 mila lire.  
**INFO** 085.299.216.

Corsi di «**avvicinamento a montagna**», vengono proposti a Breuil dalle guide del Cervino. Tra i possibili itinerari, la salita al Becco Pioro, alla Becca di Scare o ai 4000 metri di Breithorn, la Ferrata Vofrede e la visita ai ghiacciai. Nelle quote - 10 mila lire - sono inclusi i giorni di ascensione guidata e 2 notti in rifugio. Interessante anche la casa nei crepacci del Teau Rosa: imbragati e alati con verricelli si arriva a cento metri di profondità, per assistere a un incredibile spettacolo di colori e apprendere nozioni sui ghiacciai.  
**INFO** 0166.948.169.

## IN BICI NELLE HIGHLANDS

*Itinerari nella campagna più verde del mondo, soggiornando in un castello scozzese. Che a tavola rivela una gustosa sorpresa*

**L**e Highlands scozzesi sono uno dei paesaggi ideali per gli appassionati della mountain bike. L'area di Crieff, tra Edimburgo e Glasgow, è percorsa da itinerari ciclabili ben segnalati che attraversano infiniti pascoli di pecore black face, montagne ricoperte di erica, fiumi come l'Earn e il Tay ricchi di salmoni, laghi, campi da golf e castelli. Proprio

in uno di questi, il Cultoquhey House, un italiano ha creato un raffinato albergo di 25 camere, specializzato in servizi cicloturistici. Arredato con mobili d'epoca, il castello è circondato da una distesa erbosa talmente curata da sembrare moquette e da un bosco secolare. Non mancano un ristorante che serve un saporito mix di ricette scozzesi

e pugliesi, una cappella dove si celebrano matrimoni, la sala del camino e del biliardo e un pub per sorseggiare birre scure e whisky torbato.  
▲ L'hotel ha predisposto pacchetti settimanali

con pensione completa e volo dai principali aeroporti italiani. Quote: 2.700.000 lire in luglio e 2.900.000 in agosto. Il noleggio della mountain bike costa 70 mila lire alla settimana.  
**INFO** 0044.1764.653.253 (parlano italiano).

**PROPOSTA** **SPORT E CASTELLO**  
**FASCIA DI PREZZO** **\$\$\$**

*Sorge su un colle da cui la vista spazia fino a Perugia, un casale umbro appena restaurato, dove riposare e fare sport, dedicarsi a corsi di cucina o mangiare secondo tradizione*

## Panorami umbri

**S**iamo nella media Valle del Tevere, nel cuore di un'Umbria minore. Ma minore perché poco conosciuta, non perché poco attraente. Il Casale di Buccole è una nuova country house nei pressi di Migliano, una terrazza sopraelevata al termine di una strada sterrata: poche camere rustiche e accoglienti con vista panoramica, un paio di



soggiorni, caminetti, travi sui soffitti, vecchio cotto sui pavimenti. E una cucina strepitosa, ancorata alla tradizione, con focaccia, prosciutto norcino, tagliatelle fatte in casa, leggerissimi gnocchi al sugo d'oca, pasta e ceci, coratella d'agnello, tartufi e funghi, porchetta e dolci rustici. Per non parlare dei corposi vini rossi della zona, cui si aggiungono il vin santo e il muffato per il dessert. Il Casale di Buccole organizza corsi di yoga, di ceramica e di cucina (scuola Cordon Bleu), visite guidate e itinerari nella natura. A poca distanza è possibile praticare golf, equitazione e pesca sportiva. (S.L.)

**PROPOSTA** **BUCOLICA**  
**FASCIA DI PREZZO** **\$\$**

▲ In alta stagione, la camera doppia costa da 190 a 250 mila lire, prima colazione inclusa. Menu dalle 35 alle 55 mila lire. È richiesto un soggiorno minimo di due notti. Per un tour dell'Umbria e altre proposte di soggiorno in zona, rivolgersi a Città Ideale, tel. 075.874.3643. >

**\$** = economico **\$\$** = medio **\$\$\$** = lusso