

Varna, il Geco mette le zampe nell'acqua

scritto da goditilavita.it | 4 Settembre 2026



Ci sono posti che si visitano e posti nei quali, a forza di tornare, si finisce per avere dei cassettei della memoria. **L'Alto Adige**, per noi, ormai ne occupa una cassettiera intera.

Sono circa trent'anni che il Papy, la Bipede e il sottoscritto consumano suole da queste parti, collaudano rifugi, studiano nuvole, assaggiano tutto ciò che abbia una vaga parentela con burro, speck e formaggio e, soprattutto, sperimentano ogni possibile sistema per convincere le zampette che "ancora un paio di chilometri" non siano poi questa tragedia.

In trent'anni impari molte cose.

Impari che il sole del mattino ad **Antermoia** non va mai dato per scontato, che certi panorami non smettono di sorprenderti neppure dopo averli visti decine di volte e che la montagna ha una curiosa capacità di farti credere di conoscerla proprio un attimo prima di presentarti qualcosa di nuovo.

E puntualmente, anche stavolta, **l'Alto Adige** ha trovato il modo di smentirci.

Varna e il percorso Kneipp lungo il

Rio Scaleres

Niente vetta, niente tappone dolomitico, nessun rifugio a duemila metri.

Siamo a **Varna, poco a nord di Bressanone**, e la protagonista della giornata è l'acqua.

Gelida, naturalmente.

Perché se esiste un modo comodo per conoscere un posto, evidentemente noi non siamo interessati. ☐☐

L'ambiente, bisogna ammetterlo, trae in inganno. Il bosco invita alla passeggiata, l'ombra è piacevole, il rumore del **Rio Scaleres** accompagna il cammino e nell'aria si mescolano profumo di terra umida, legno e vegetazione.

Una di quelle passeggiate in cui dopo pochi minuti la testa comincia a svuotarsi.

È una sensazione che conosco bene. Già qualche anno fa avevo scritto che, mentre cammini, sudi e fatichi, la mente sembra mettere ordine nella confusione quotidiana, come se qualcuno aprisse l'archivio e rimettesse finalmente tutte le cartelle al loro posto.

Qui, però, questa volta la fatica non è il problema.

Il problema arriva quando compare il **percorso Kneipp**.

E qualcuno potrebbe ingenuamente pensare: "Che bello, mettiamo i piedi nell'acqua".

Certo.

Anche l'Antartide, vista su una cartina, è semplicemente un posto con un po' di neve.

La Bipede si presta all'esperimento e l'espressione che assume

appena entra nell'acqua del **Rio Scaleres** rende perfettamente inutile qualsiasi termometro.

Fredda?

Diciamo che il Comune di Varna usa senza troppi giri di parole il termine "gelida".

Finalmente una pubblica amministrazione con la quale mi trovo completamente d'accordo. □

Io, naturalmente, partecipo emotivamente.

Molto emotivamente.

Da asciutto.

Il Papy, invece, con il sottoscritto strategicamente sistemato e lo smartphone pronto a documentare la scena, svolge quel ruolo fondamentale che ogni spedizione scientifica dovrebbe prevedere: osservare gli altri mentre fanno cose discutibili.

Eppure, superato il primo momento di quella che potremmo definire una rapida revisione di tutte le proprie scelte di vita, il gioco comincia a diventare interessante.

L'acqua scorre, il bosco isola dai rumori, il torrente accompagna il percorso e quel gesto così semplice – **camminare nell'acqua sollevando alternativamente le gambe** – assume quasi un ritmo.

Il **Rio Scaleres** scende dalla valle omonima e raggiunge **Varna** prima di confluire nell'Isarco. Lungo il suo corso si sviluppa un ambiente naturale fatto di sentieri, ponticelli di legno e un antico castagneto, uno di quei luoghi in cui non serve costruire molto per creare un'esperienza.

Basta lasciar lavorare la natura.

Quando il Geco incontra Sebastian Kneipp

A questo punto, però, le antennine gechesche si drizzano.

Perché quella vasca nel bosco non è stata messa lì semplicemente per verificare il livello di resistenza dei turisti.

Il **percorso Kneipp di Varna** viene indicato dal portale ufficiale dell'Alto Adige come il **più antico impianto idroterapico Kneipp dell'Alto Adige**.

E allora vale la pena conoscere meglio il signore responsabile del temporaneo congelamento delle estremità della Bipede.

Chi era Sebastian Kneipp

Sebastian Kneipp era un sacerdote bavarese dell'Ottocento e il metodo che porta il suo nome è spesso ridotto, un po' ingiustamente, alla sola acqua fredda.

In realtà la sua idea di benessere era molto più ampia e si fondava su cinque elementi: **acqua, piante, movimento, alimentazione ed equilibrio della vita**.

Il buon Sebastian, insomma, aveva elaborato un sistema piuttosto articolato.

Noi abbiamo deciso di iniziare dalla parte più facile da comprendere: metti dentro le gambe.

E resisti. ☐☐

Una delle pratiche più conosciute è proprio il **cammino nell'acqua**, con le gambe sollevate alternativamente.

Lo chiamano spesso passo della cicogna.

Sulla carta è elegante.

Nella realtà, almeno nei primi secondi, ricorda maggiormente un Bipede che tenta di uscire con dignità da una situazione nella quale si è cacciato volontariamente.

Dal Cron4 di Riscone a Varna

La cosa più buffa, però, è che Sebastian Kneipp non è affatto un perfetto sconosciuto nelle nostre peregrinazioni altoatesine.

Nel 2024, durante una giornata al [Cron4 di Riscone](#) tra saune, bagni turchi e aufguss, avevo già tirato in ballo il buon Sebastian e la sua riscoperta dell'idroterapia.

Allora, però, ne parlavo standomene comodamente tra vapori, aromi e ambienti riscaldati.

Due anni dopo eccomi davanti all'acqua di un torrente di montagna.

Nella vita bisogna stare molto attenti agli argomenti che si approfondiscono.

Potrebbero tornare a cercarti.

E magari portare con sé acqua a temperatura poco diplomatica.
□

Trent'anni di Alto Adige e ancora sorprese

Ma è proprio qui che questa giornata apparentemente semplice comincia ad avere per me un significato diverso.

Dopo **trent'anni in Alto Adige** potrei pensare di avere ormai una discreta conoscenza del territorio. Abbiamo camminato ai piedi del **Sass de Putia**, attraversato i **prati dell'Armentara**, raggiunto malghe, rifugi, laghi, abbazie, saune e perfino fabbriche di wafer a forza di biciclette e sofferenze del

sottocoda.

E invece basta fermarsi a **Varna**, seguire un torrente e infilare le gambe nell'acqua per trovare una storia che non conosceamo ancora.

Forse è questo uno dei motivi per cui continuiamo a tornare.

Non la ricerca ossessiva del posto nuovo, ma il piacere di **scoprire qualcosa di nuovo dentro un territorio che pensavi già familiare.**

È una differenza sottile.

Ma dopo tanti anni diventa importante.

La montagna cambia, i paesi cambiano, cambiano i servizi, i rifugi, i sentieri e anche noi.

Quello che non cambia è quella sensazione di curiosità che arriva quando, dietro una curva, trovi qualcosa che non avevi previsto.

A volte è un panorama.

A volte una malga.

A volte un piatto che non avevi mai assaggiato.

E a volte una vasca piena di acqua gelida.

Il Geco prende appunti

La prima avventura di questo nuovo **diario altoatesino** non ci ha portato in cima a una montagna e non ha prodotto record chilometrici.

Ci ha semplicemente ricordato che un territorio frequentato da trent'anni può ancora riuscire a coglierti di sorpresa.

E mi sembra un ottimo modo per ricominciare.

Io, comunque, da Varna porto a casa anche un insegnamento pratico di assoluto valore scientifico.

Quando trovate un cartello con scritto **“percorso Kneipp”** e qualcuno vi dice: “Dai, entra, vedrai che l’acqua non è così fredda...” fate come me.

Mandate avanti la Bipede.

La conoscenza è importante.

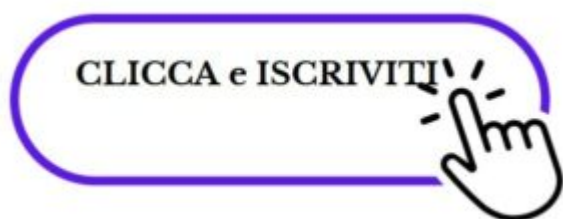
Ma anche l’esperienza altrui non è affatto da sottovalutare.

□□□□

Articolo a cura di **Geco Gaudenzio**, per Goditilavita.it.

Contributo in liberalità di 0,15 centesimi di euro al giorno per l’annualità, per l’iscrizione al Club di Gaudenzio e per nucleo familiare (oppure 0,07 centesimi di euro per i singoli) CLICCA per connetterti e avere tutti i vantaggi riservati agli iscritti

[Tutte le info le trovi sul “Chi Siamo” alla sezione “FAQ”](#)



- Vuoi una videointervista su misura per il tuo esercizio o solo per far conoscere e condividere la tua passione? Gaudenzio ha tantissimi amici a cui piaceresti.
- Cerchi idee per il tuo tempo libero?– Non trovi il tuo spettacolo o concerto?
- Vuoi trovare ciò che cerchi ad un prezzo “esclusivo” per te

e tutti i tuoi amici?

– Vuoi un pacchetto tutto incluso: viaggio, biglietto, hotel?

[Chiedilo a Gaudenzio: info@goditilavita.it](mailto:info@goditilavita.it)