



Benessere nella Natura

www.reteriservevaldicembra.tn.it



BENESSERE NELLA NATURA WELLNESS IN THE NATURE

Il progetto “Benessere nella Natura” ha lo scopo di valorizzare alcuni elementi preziosi del patrimonio ambientale della Rete di Riserve. È composto da una serie di percorsi con pannelli didattici, che offrono a chi frequenta il territorio varie possibilità: praticare il Nordic Walking immersi nella natura, conoscere le erbe spontanee commestibili e medicinali, scoprire le eccezionali proprietà curative della resina di larice, il “largà”. Il progetto è stato realizzato con il cofinanziamento dall’Unione Europea attraverso il Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

Il progetto “Benessere nella Natura” ha lo scopo di valorizzare alcuni elementi preziosi del patrimonio ambientale della Rete di Riserve. È composto da una serie di percorsi con pannelli didattici, che offrono a chi frequenta il territorio varie possibilità: praticare il Nordic Walking immersi nella natura, conoscere le erbe spontanee commestibili e medicinali, scoprire le eccezionali proprietà curative della resina di larice, il “largà”. Il progetto è stato realizzato con il cofinanziamento dall’Unione Europea attraverso il Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



Erbe della salute

Molte piante spontanee presenti sul nostro territorio hanno parti commestibili, con sapori e profumi di straordinaria intensità. Altre piante hanno proprietà medicinali e ci aiutano - se usate correttamente - a mantenerci in salute. Il sentiero “Benessere nella Natura” ha proprio questo scopo: aiutare a conoscere le piante ed impararne le qualità e gli utilizzi, per portare nel nostro corpo l’armonia che regna in natura.

Erbe della salute

Molte piante spontanee presenti sul nostro territorio hanno parti commestibili, con sapori e profumi di straordinaria intensità. Altre piante hanno proprietà medicinali e ci aiutano - se usate correttamente - a mantenerci in salute. Il sentiero “Benessere nella Natura” ha proprio questo scopo: aiutare a conoscere le piante ed impararne le qualità e gli utilizzi, per portare nel nostro corpo l’armonia che regna in natura.

La “Rete di Riserve dell’Alta Val di Cembra - Avisio”

La Rete di Riserve dell’Alta Val di Cembra-Avisio è un’area protetta nata nel 2011 dall’accordo tra 5 comuni (Faver, Valda, Grumes, Grauno e Capriana), la Comunità della Valle di Cembra, la Magnifica Comunità di Fiemme, l’ASUC di Rover-Carbonare e la Provincia Autonoma di Trento. Essa comprende i settori di maggior valore naturalistico del territorio: i Siti della Rete Natura 2000, le Riserve locali (poste principalmente sul crinale del Dossone di Cembra) e il corso del torrente Avisio, collegati tra loro da una serie di superfici che hanno funzione di “corridoi ecologici”. La Rete di Riserve ha lo scopo di proteggere e valorizzare il proprio territorio sviluppando un complesso di attività economiche sostenibili a favore delle comunità locali. Per raggiungere questo obiettivo ha predisposto un apposito “Piano di Gestione”.

The “Reserve Network of Upper Val di Cembra - Avisio”

The Reserve Network of Upper Val di Cembra - Avisio is a protected area born in 2011 from the agreement among 5 municipalities (Faver, Valda, Grumes, Grauno and Capriana), the Community of Valle di Cembra, the Magnifica Comunità of Fiemme, the ASUC of Rover-Carbonare and the Autonomous Province of Trento. It concerns the fields of major naturalistic interest of the area: the sites of Rete Natura 2000, the local Reserves (located mainly on Dossone di Cembra’s ridge) and the stream Avisio. They are connected together through a series of surfaces which serve as “ecological corridors”. The Reserve Network aims at safeguarding and enhancing the territory by developing sustainable economic activities in favour of local communities. In order to achieve this goal a proper “Management Plan” has been arranged.



Nordic Walking

L’Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di camminare almeno 30 minuti ogni giorno per mantenere un buono stato di salute: il Nordic Walking sembra essere la risposta ideale a questa indicazione. Questa pratica sportiva, adatta a tutti e poco costosa, viene praticata con gli appositi bastoncini a diretto contatto con la natura e coniuga movimento, benessere e salute. I percorsi proposti nel progetto “Benessere nella Natura”, di varia difficoltà, attraversano luoghi di grande interesse ambientale.

Nordic Walking

L’Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di camminare almeno 30 minuti ogni giorno per mantenere un buono stato di salute: il Nordic Walking sembra essere la risposta ideale a questa indicazione. Questa pratica sportiva, adatta a tutti e poco costosa, viene praticata con gli appositi bastoncini a diretto contatto con la natura e coniuga movimento, benessere e salute. I percorsi proposti nel progetto “Benessere nella Natura”, di varia difficoltà, attraversano luoghi di grande interesse ambientale.

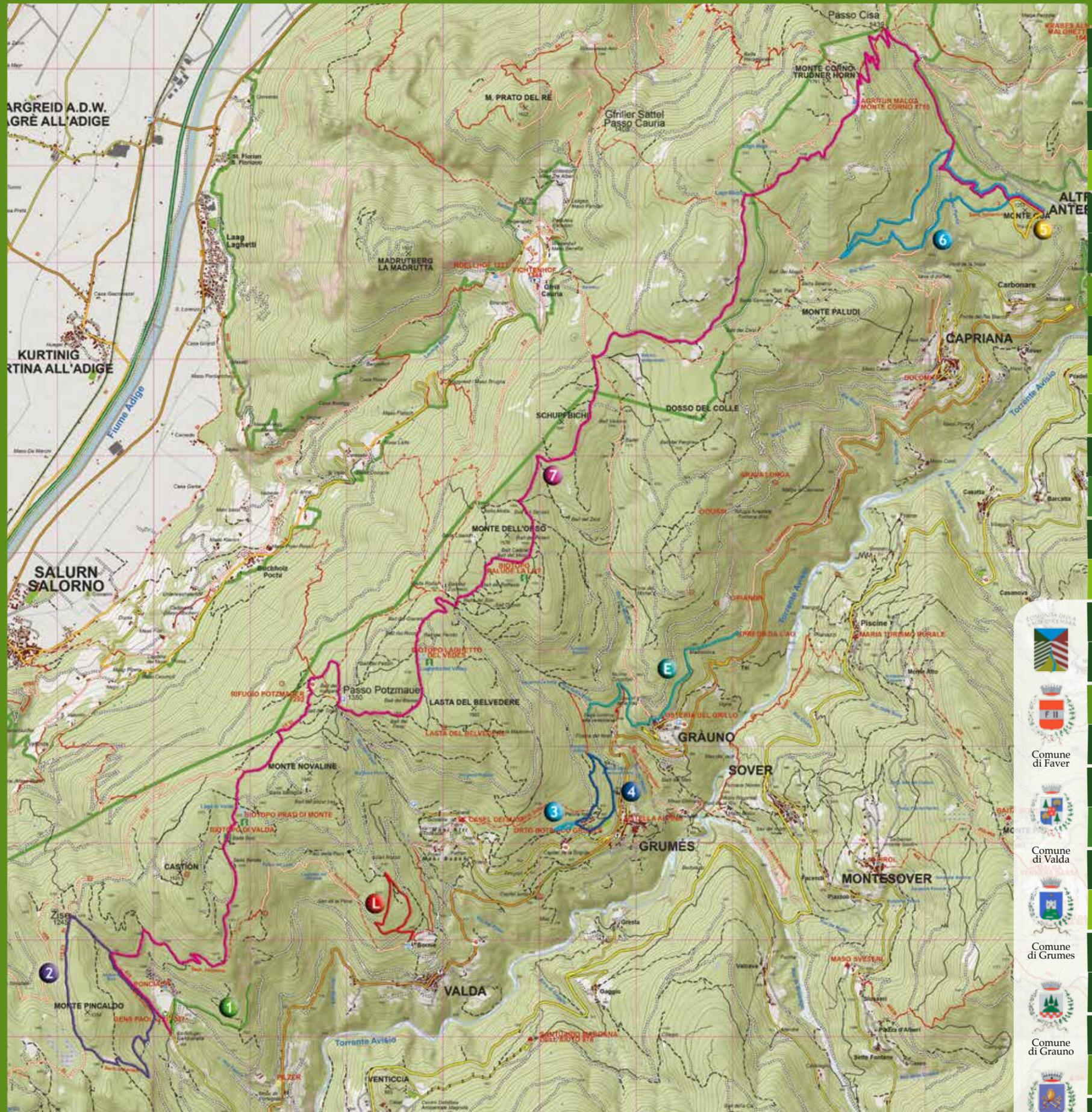


Largà

La resina di larice, chiamata “largà”, veniva estratta in Val di Cembra su ampia scala per usi industriali (solventi, vernici, colle, lacche ecc), trivellando alla base i tronchi più grossi. Una riserva non mancava mai nella farmacia casalinga, per estrarre le schegge di legno dalla pelle, come impacco per foruncoli, ascessi, reumatismi, nevralgie, per inalazioni in presenza di malattie delle vie aeree.

Largà

La resina di larice, chiamata “largà”, veniva estratta in Val di Cembra su ampia scala per usi industriali (solventi, vernici, colle, lacche ecc), trivellando alla base i tronchi più grossi. Una riserva non mancava mai nella farmacia casalinga, per estrarre le schegge di legno dalla pelle, come impacco per foruncoli, ascessi, reumatismi, nevralgie, per inalazioni in presenza di malattie delle vie aeree.



Sentieri del benessere: NORDIC WALKING

Gli itinerari del Nordic Walking proposti si dipartono da 3 differenti località, comodamente raggiungibili in macchina: Ponciach, Pian da l'Ost Grant e Pra del Manz. Vengono proposti itinerari per tutti gli sportivi, con anelli scuola, percorsi facili, di media difficoltà e lo spettacolare Cembra Trail, vero fiore all'occhiello, itinerario lungo ben 25 km con 1000 metri di dislivello. Pannelli esplicativi si trovano presso le località di partenza. Il Cembra Trail è servito da tabelle segnavia.

Gli itinerari del Nordic Walking proposti si dipartono da 3 differenti località, comodamente raggiungibili in macchina: Ponciach, Pian da l'Ost Grant e Pra del Manz. Vengono proposti itinerari per tutti gli sportivi, con anelli scuola, percorsi facili, di media difficoltà e lo spettacolare Cembra Trail, vero fiore all'occhiello, itinerario lungo ben 25 km con 1000 metri di dislivello. Pannelli esplicativi si trovano presso le località di partenza. Il Cembra Trail è servito da tabelle segnavia.

- 1 Percorso dei Gravoni (Facile)**
 Partenza e punto di rientro/Partenza e punto di rientro: Ponciach, Faver (1020 m)
 Lunghezza/Lunghezza: 3,5 km • Tempo percorrenza/Tempo percorrenza: 50 minuti
- 2 Giro del Pincaldo (Medio)**
 Partenza e punto di rientro: Ponciach, Faver (1020 m)
 Lunghezza: 1 h 30 minuti • Tempo percorrenza: 5,7 km
- 3 Percorso Anello Scuola e percorso sensoriale (Facile)**
 Partenza e punto di rientro: Pian da L'Ost Grant, Grumes (950 m)
 Lunghezza: 450 m • Tempo percorrenza: 8 minuti
- 4 Percorso Natura (Medio)**
 Partenza e punto di rientro: Pian da L'Ost Grant, Grumes (950 m)
 Lunghezza: 2,4 km • Tempo percorrenza: 45 minuti
- 5 Percorso del lariceto (Facile)**
 Partenza e punto di rientro: Pra del Manz, Capriana (1200m)
 Lunghezza: 1,4 km • Tempo percorrenza: 20 minuti
- 6 Percorso della Peschiera (Medio)**
 Partenza e punto di rientro: Pra del Manz, Capriana (1200m)
 Lunghezza: 6,8 km • Tempo percorrenza: 1h 45 minuti
- 7 Cembra Trail (Impegnativo)**
 Partenza e punto di rientro: Ponciach, Faver (1020 m)
 Arrivo: Pra del Manz, Capriana (1200 m)
 Lunghezza: 25 km • Tempo percorrenza: 6 h
 Tappe/Tappe: Ponciach, Casalini, lago di Valda, Rifugio Potzmauer (1292 m), Laghetto del Vedes, Valdonega, La Lot, Parco Naturale del Monte Corno, Lago Bianco, Agritur Malga Monte Corno (1715 m), Passo Cisa, Pra del Manz
- L LARGÀ (facile) - Tempo percorrenza: 1 h 30 minuti**
 Il percorso del Largà si colloca sul territorio di Valda, tra la frazione Bornie e la località Noval; il cuore dell'itinerario è la lariceta dei Piani. Lungo il percorso sono collocati alcuni pannelli didattici che descrivono il bosco, l'albero del larice e la sua preziosa resina, il "largà". Inoltre, cinque installazioni interattive, tramite suoni, profumi, colori e riflessi, permettono al visitatore di compiere una stimolante esperienza multisensoriale.

 Il percorso del Largà si colloca sul territorio di Valda, tra la frazione Bornie e la Baita del Noval; il cuore dell'itinerario è la lariceta dei Piani. Lungo il percorso sono collocati alcuni pannelli didattici che descrivono il bosco, l'albero del larice e la sua preziosa resina, il "largà". Inoltre, cinque installazioni interattive, tramite suoni, profumi, colori e riflessi, permettono al visitatore di compiere una stimolante esperienza multisensoriale.
- E ERBE DELLA SALUTE (facile)**
 Tempo percorrenza: 1 h 30 minuti
 Il percorso didattico delle Erbe della salute, che si snoda nei comuni di Grumes e di Grauno, si compie in un'ora e mezzo di tranquillo cammino. Si compone di 8 pannelli didattici che descrivono le principali piante commestibili e medicinali dei vari tipi di ambienti presenti sul territorio. Un pannello è riservato alle erbe e spezie coltivate e un'altro alla figura di Padre Atanasio Cristofori, nativo di Grauno, noto come il "Frate delle erbe".

 Il percorso didattico delle Erbe della salute, che si snoda nei comuni di Grumes e di Grauno, si compie in un'ora e mezzo di tranquillo cammino. Si compone di 8 pannelli didattici che descrivono le principali piante commestibili e medicinali dei vari tipi di ambienti presenti sul territorio. Un pannello è riservato alle erbe e spezie coltivate e un'altro alla figura di Padre Atanasio Cristofori, nativo di Grauno, noto come il "Frate delle erbe".