Eventi

Percorsi

Idee

Spiare gli animali nel buio completo con gli infrarossi

Da fine giugno a metà settembre il Parco dello Stelvio si potrà visitare anche di notte grazie alle 4 passeggiate notturne alla settimana (due a Peio e due a Rabbi) utilizzando una termocamera che fa vedere la radiazione infrarossa emessa dagli animali e scorgere nel buio la vita del bosco che si risveglia nel profondo della notte. Con «Parco sotto le Stelle» vengono proposte facili passeggiate insieme ad un astrofisico o un esperto astrofilo per scoprire i segreti della volta celeste, tra costellazioni e galassie, miti e leggende, pianeti e stelle lontane. I lunghi mesi in cui le persone sono rimaste a casa hanno di fatto restituito i territori dei Parchi trentini agli animali selvatici. Si possono osservare in posti strategici come il Centro Visitatori Stablet in Val di Rabbi (*foto di Pietro Masturzo*)

Contatti
Val di Fiemme - Val Venegia - Parco Naturale Paneveggio Pale di San Martino (*Fototeca Trentino Sviluppo S.p.A. Foto di Pietro Masturzo*)

Scenari Qui i viaggiatori del passato coniarono il concetto di sublime. Da riscoprire in una vacanza alla giusta distanza

UN'ESTATE DA SOLISTI

IL TRENTINO DEI POSTI MENO NOTI UN RACCONTO DI MONTI E FORESTE

di **Franco Brevini**

«Circondati e avvinti a lei, non ci è dato uscire dal suo abbraccio [...] tutti i viventi sono in lei e lei in tutti». Queste parole, attribuite a Goethe in un frammento lirico, *Die Natur*, potrebbero essere la chiave della nuova idea di vacanza che la recente pandemia ha accreditato. Non più il mordi e fuggi, né l'affannosa rincorsa delle «attività», non la vacanza mondana e neppure la frenesia dello sballo, ma un ritrovato rapporto con lei, la Grande Madre, al cui respiro abbiamo capito che dobbiamo uniformare il nostro. È un modo diverso di auto-rappresentarci e di rappresentare la «mormorante comunità», come la chiamava Aldo Leopold, l'«Isaia americano», riunendo, nella luminosa catena della vita, le acque, il suolo, le piante e gli animali.

La montagna è l'interlocutrice elettiva di questa riscoperta del nostro muoverci nella natura e lo è tanto più quando il territorio, invece di essere svenduto, come è accaduto in troppe vallate, è da secoli oggetto di assidue cure. Chi conosca la tradizione delle Regole, delle Consortéle, delle Magnifiche Comunità, che dal Medioevo con i loro statuti tutelano boschi e pascoli, può capire di cosa sia fatto il fascino ambientale del Trentino. È infatti in quella secolare tradizione, così rara nel nostro paese, dove res omnium significa res nullius, che affonda la consapevolezza dell'ambiente in quanto patrimonio di tutti. Non è un caso che anche oggi le aree protette coprano in Trentino un terzo del territorio. E non si tratta solo della porzione regionale del vastissimo Parco nazionale dello Stelvio, ma anche della Rete delle Riserve e dei due parchi naturali provinciali dell'Adamello-Brenta e di Paneveggio-Pale di San Martino, i primi creati in Italia mezzo secolo fa per difendere due tra le più imponenti aree dolomitiche.

La foresta degli abeti rossi di Paneveggio è un rifugio ombroso, dove i sentieri coperti di aghi color ocra invitano a partire. Non è importante una meta. Basta seguire una delle tracce, che si inoltrano tra questi incombenti obelischi vegetali, delimitati dalle Pale di San Martino e dal Lagorai. In questi Holzwege ci sono mille fruscii segreti, che salgono dal folto dei colonnati cari alla marineria veneziana e ai liutai cremonesi. Abbandonatevi a queste «risonanze» e, se siete fortunati, sul prato di una radura che il sole accende di smeraldo puro, un branco di cervi vi attenderà silenzioso, per dirvi che tutto qui discretamente prosegue la sua vita come dall'inizio dei tempi.

Le montagne hanno in serbo racconti che sarebbero piaciuti al d'Annunzio del panismo, quello che le antologie scolastiche esemplificavano con *La pioggia nel pineto*. Ma in Val Brenta, sugli altipiani detritici dietro Cima Roma o lungo le cenge delle Bocchette non c'è nulla di prezioso, né di eroico. Questi suoni, queste luci, gli odori del calcare, le ombre che corrono lungo gli Sfulmini, il vento che fischia tra le crode o la nebbia che scivola oltre le forcelle, sono esperienze per chiunque sappia fare vuoto dentro di sé e semplicemente ascolti e guardi. La roccia grigia dilavata dalle acque, le ghiaie che ne sono il basamento, quel mondo solenne e mineralizzato ci invitano a liberarci del troppo che grava sui nostri animi. «Come questa pietra / [...] così dura, così prosciugata, così refrattaria». Lo scriveva già un poeta un secolo fa, alla ricerca di autenticità.

Questa natura alpina è uno specchio e di cosa lo avevano già capito i primi viaggiatori sulle Alpi, posti di fronte all'inopinato spettacolo di grandiosità delle vette. Edmund Burke scrisse allora il primo saggio dedicato all'estetica del sublime, di cui le montagne costituivano l'esemplificazione allora di moda. Ma spettò nientemeno che a Kant il compito di correggerlo: quella smisuratezza non è nelle cose: è nell'uomo che le contempla ed è il segno della vita morale.

Le nostre agende sono sincronizzate ogni giorno su tempi che non ci appartengono. Ma il freno a mano ci osserva ricco di promesse. Contro la retorica dell'*always on*, miseramente sgominata dalla pandemia, riscoprire la natura nei suoi angoli più discreti può essere una delle strade per tornare ai metronomi naturali e alla lentezza del nostro corpo. Basta niente, un profumo di trementina che esala dai larici forati della Val di Rabbi, i piedi nudi sui muschi della Val di Genova, a Tovel o a Colbricon lo specchio immobile di un lago all'alba, il fischio di una marmotta sulle praterie della Val Venegia. Il varco è più vicino di quanto crediamo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Da sapere

- Le aree protette del Trentino coprono il **30%** dell'intero territorio
- La porzione include i **2** Parchi naturali provinciali, il Parco Naturale Adamello-Brenta e il Parco Naturale Paneveggio-Pale di San Martino, i primi Parchi regionali/provinciali creati in Italia più di **50** anni fa, il settore trentino del Parco nazionale dello Stelvio e la Rete delle Riserve
- Informazioni su *www.visittrentino.info*

Storia
In basso, il Palazzo storico della Magnifica Comunità di Fiemme, che si trova a Cavalese (Trento)

Leggerezza

Il rifugio ombroso degli abeti rossi e il mondo mineralizzato sgravano i nostri animi dal troppo

VkVSIyMjMDAwMDAtMDAwMC0wMDAwLTAwMDAtMDAwMDAwIyMjMDAwMDAtMDAwMC0wMDAwLTAwMDAtMDAwMDAwMDAwIyMjMjAyMC0wNi0xNVQwODo1NTo1MiMjI1ZFUg==

Novità/1

Le esplorazioni tematiche in compagnia degli esperti

Una novità «trentina» di questa estate è il ciclo di quattordici esplorazioni tematiche all'interno del Parco, con l'intervento di esperti provenienti da diversi ambiti e professionalità per raccontare in modo inedito e con un approccio emozionale gli ambienti del Parco, gli aspetti culturali e le tradizioni del territorio. La Val Genova, Vallesinella e l'area del Lago di Tovel sono tre ambienti del Parco Adamello Brenta tra i più frequentati e fotografati. Nel corso dell'estate 2020 in questi luoghi saranno proposte ai visitatori escursioni guidate di tipo esperienziale con attività innovative a cura di esperti qualificati, dal lunedì al venerdì. Per informazioni: *www.pnab.it*. Oppure visitare il sito ufficiale delle iniziative turistiche *www.visittrentino.info*.

Novità/2

Il «corpo paesaggio» e il benessere ad alta quota

Il «corpo paesaggio» è il titolo di un'escursione in Val Canali sul percorso pianeggiante delle Muse Fedaie durante la quale vengono proposte pratiche motorie per sviluppare tono muscolare, fluidità e coordinazione, rinforzando il sistema immunitario, ma anche la relazione mente-corpo e la creatività, esercitando ascolto sensoriale e rilassamento. Un allenamento creativo in dialogo con la natura, adatto a persone di ogni età proposto da Laura Moro, danzatrice – coreografa ed esperta nella dimensione terapeutica, formativa e sociale della danza. Sempre in Val Canali, nel prato delle Cesurette, Moro conduce una seconda attività, «Risvegli»: a partire dal respiro consapevole, si propone un'esperienza di risveglio muscolare e percettivo.

Turisti Ponte sulle cascate del Saent in val di Rabbi (*Fototeca Trentino Sviluppo S.p.A. Foto di Nicola Angeli*)

Il cinema nel bosco e le escursioni sicure Il relax è sostenibile

Tra i progetti estivi ci sono anche i Sentieri narranti

di **Peppe Aquaro**

«Si prega di spegnere i cellulari e di non disturbare gli animali vicini». Ma nessuno si senta offeso. Perché, qui, intorno, ci saranno davvero gli animali, gli abitanti del bosco, magari incuriositi (no, tranquilli: l'orso bruno non dovrebbe fare capolino) dalla nostra presenza, mentre assistiamo ad uno dei film di «Cinema ai limiti del bosco», dal 27 luglio all'8 agosto, il cinema itinerante, sostenibile e proiettato per la prima volta in un bosco. Nel Parco naturale Adamello Brenta.

«Sette serate speciali di film il cui tema è la sostenibilità: le proiezioni saranno alimentate da un impianto fotovoltaico ecosostenibile, progettato dall'associazione trentina Cinema du desert, e a tutti gli spettatori verranno fornite delle cuffie per ascoltare in wireless dialoghi e colonna sonora, senza disturbare gli animali», spiega Dalia Macii, cofondatrice di Impact Hub Trentino, organizzatrice di SuperPark, il progetto estivo del Parco naturale Adamello Brenta, del quale fanno parte anche le 14 Passeggiate con accompagnatori straordinari, momenti di riflessione in compagnia di scrittori, chef, illustratori e musicisti.

Quattro passi per capire come sia possibile riappropriarsi della natura, ritrovando sé stessi, in totale sicurezza, e dopo più di due mesi di distanziamento sociale. Del resto, qui siamo al sicuro. Le aree protette del Trentino costituiscono il 30 per cento dell'intero territorio, e la parola biodiversità è come se fosse stampata sulla carta d'identità del patrimonio green dell'intera Provincia: dall'Adamello Brenta, appunto, al Paneveggio-Pale di San Martino, dalle Rete delle Riserve al Parco nazionale dello Stelvio.

Ecosistema
Al parco dello Stelvio gite al crepuscolo per conoscere meglio 15 specie di pipistrelli

In quest'ultimo, da fine giugno a metà settembre, persino i pipistrelli, protagonisti de «I segreti della notte nel Parco nazionale dello Stelvio», proveranno a liberarsi della nomea da Covid-19, invitando gli escursionisti, in sicurezza, a conoscerli meglio. «Ci muoveremo al crepuscolo, quando questi animali — dei quali sono presenti in Trentino una quindicina di specie —, sono attivi e affamati: per vederli, ci serviremo di un bat-detector, munito di termocamera, grazie alla quale è possibile notare la radiazione infrarossa emessa da questi instancabili mangiatori di zanzare», dice Ivan Callovi, guida e responsabile dell'area didattica del Parco dello Stelvio.

Aree protette, distanziamento e biodiversità sono gli ingredienti principali dei parchi del Trentino, dove la passeggiata in solitaria continua ad essere di casa. E trovarsi davanti un tutor (è il progetto «Sentieri narranti»), prodigo di consigli (evitare assembramenti) rappresenta, di fatto, una sicurezza in più per il turista. A tal punto da persuaderlo a incamminarsi lungo la pendenza della mulattiera dell'esercito austroungarico: «Superata Pejo Fonti, si svolta a sinistra, in direzione lago di Pian Palù, fino al Percorso della Grande guerra, dove attraverseremo i boschi di conifere per incontrare due animali rari: il gallo cedrone ed il francolino di monte», racconta Callovi. Molte di queste attività saranno gratuite per coloro che hanno svolto attività di presidio ospedaliero negli ultimi mesi di Covid-19.

L'emergenza sanitaria impedirà l'uso del telescopio, da non portare con sé nel corso delle passeggiate in compagnia di un astrofisico. «Scruteremo il cielo ad occhio nudo, sfruttando l'assenza di inquinamento luminoso: sarà interessante osservare via Lattea, Saturno, Venere e la Galassia di Andromeda», racconta Mario Sandri, l'astrofisico convocato per le passeggiate sotto le stelle, il cui raduno è a Pejo.

Nella riserva naturale Pale di San Martino, in val Canali, è il corpo il protagonista del ritrovarsi in sicurezza, stage curato dalla danzatrice Laura Moro, mentre, con Andrea Bianchi, fondatore della prima scuola in Italia di barefoot hiking manterremo le distanze, a piedi nudi nel parco.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il personaggio

A piedi nudi sulla terra, una passeggiata di salute

Andrea Bianchi e le sue camminate senza scarpe. «Adatte da zero a novantanove anni»

di **Marta Ghezzi**

Scalzi in montagna? Pura follia, penserà qualcuno. Del resto sono tanti quelli che, una volta tolte scarpe e calze, avvertono una fastidiosa sensazione di nudità e faticano perfino in spiaggia se appena la sabbia non è perfettamente fina, se compaiono ciottoli. Invece sì, scalzi su prati e sentieri in quota. Chi si lascia andare, con le dovute precauzioni, sperimenta una sensazione nuova (eppure così antica, per quanto tempo l'umanità non ha avuto calzari ai piedi), un contatto diverso con la terra e la natura.

Chi è

● **Andrea Bianchi** incentra la sua attività sul barefoot hiking, che prevede la camminata a piedi nudi in mezzo alla natura

A sostenerlo è Andrea Bianchi, ingegnere trentino votato alla wilderness. Da una decina di anni Bianchi cammina in vetta senza gli scarponcini e accompagna novelli montanari scalzi con la sua scuola di barefoot hiking *Il silenzio dei passi*. «Il cammino a piedi nudi è una pratica di benessere psicofisico adatta a tutti», dichiara lui, che sull'argomento ha scritto anche diversi libri (l'ultimo, «La via del freddo alla felicità», Vallardi). Proprio tutti? «Potrei dire da 0 a 99, come è indicato su certi giochi in scatola», ironizza, poi aggiunge, «è chiaro che ognuno, a seconda dell'età e della condizione fisica, troverà la giusta misura».

Racconta di essere arrivato alla camminata scalza molto casualmente. Una gita con la figlia, lei allora una piccolina di quattro anni, che a un certo punto scalcia pedule e calze e prosegue divertita lungo il cammino. Lui la imita. E lì si apre un mondo. «Una passeggiata semplice, scontata perché percorsa tante volte, si rivela di colpo nuova. Sensazioni diverse, emozioni uniche. Mi sono immerso in questa disciplina dopo averla studiata, è nuova per noi, non per anglosassoni e tedeschi».

Natura
Una passeggiata a piedi nudi sulle Cime del Lavaredo

Per tutta l'estate, a Madonna di Campiglio e a Villa Welsperg, sede del Parco Naturale Paneveggio — dove ha realizzato, due anni fa, il record di fila indiana più lunga al mondo di persone scalze in montagna —, Bianchi terrà workshop di camminata scalza (info su *www.ilsilenziodeipassi.it*).

Domanda: non c'è alcun rischio? I nostri talloni, le nostre dita, non sono abituate a un appoggio diretto, non mediato, sono delicati. «Bisogna imparare ad appoggiare bene il piede, è la prima cosa che insegno, oltre a focalizzarsi su postura ed equilibrio. Non è nulla di estremo, riconnettersi con la natura porta buon umore, chi prova una volta potrebbe sviluppare dipendenza!».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

VkVSIyMjMDAwMDAtMDAwMC0wMDAwLTAwMDAtMDAwMDAwMDAwMDAwIyMjMDAwMDAtMDAwMC0wMDAwLTAwMDAtMDAwMDAwMDAwMDAwIyMjMjAyMC0wNi0xNVQwODo1NTo1MiMjI1ZFUg==

Eventi

Percorsi

Idee

Spiare gli animali nel buio completo con gli infrarossi

Da fine giugno a metà settembre il Parco dello Stelvio si potrà visitare anche di notte grazie alle 4 passeggiate notturne alla settimana (due a Peio e due a Rabbi) utilizzando una termocamera che fa vedere la radiazione infrarossa emessa dagli animali e scorgere nel buio la vita del bosco che si risveglia nel profondo della notte. Con «Parco sotto le Stelle» vengono proposte facili passeggiate insieme ad un astrofisico o un esperto astrofilo per scoprire i segreti della volta celeste, tra costellazioni e galassie, miti e leggende, pianeti e stelle lontane. I lunghi mesi in cui le persone sono rimaste a casa hanno di fatto restituito i territori dei Parchi trentini agli animali selvatici. Si possono osservare in posti strategici come il Centro Visitatori Stablet in Val di Rabbi (*foto di Pietro Masturzo*)

Contatti
Val di Fiemme - Val Venegia - Parco Naturale Paneveggio Pale di San Martino (*Fototeca Trentino Sviluppo S.p.A. Foto di Pietro Masturzo*)

Scenari Qui i viaggiatori del passato coniarono il concetto di sublime. Da riscoprire in una vacanza alla giusta distanza

UN'ESTATE DA SOLISTI

IL TRENTINO DEI POSTI MENO NOTI UN RACCONTO DI MONTI E FORESTE

di **Franco Brevini**

«Circondati e avvinti a lei, non ci è dato uscire dal suo abbraccio [...] tutti i viventi sono in lei e lei in tutti». Queste parole, attribuite a Goethe in un frammento lirico, *Die Natur*, potrebbero essere la chiave della nuova idea di vacanza che la recente pandemia ha accreditato. Non più il mordi e fuggi, né l'affannosa rincorsa delle «attività», non la vacanza mondana e neppure la frenesia dello sballo, ma un ritrovato rapporto con lei, la Grande Madre, al cui respiro abbiamo capito che dobbiamo uniformare il nostro. È un modo diverso di auto-rappresentarci e di rappresentare la «mormorante comunità», come la chiamava Aldo Leopold, l'«Isaia americano», riunendo, nella luminosa catena della vita, le acque, il suolo, le piante e gli animali.

La montagna è l'interlocutrice elettiva di questa riscoperta del nostro muoverci nella natura e lo è tanto più quando il territorio, invece di essere svenduto, come è accaduto in troppe vallate, è da secoli oggetto di assidue cure. Chi conosca la tradizione delle Regole, delle Consortéle, delle Magnifiche Comunità, che dal Medioevo con i loro statuti tutelano boschi e pascoli, può capire di cosa sia fatto il fascino ambientale del Trentino. È infatti in quella secolare tradizione, così rara nel nostro paese, dove res omnium significa res nullius, che affonda la consapevolezza dell'ambiente in quanto patrimonio di tutti. Non è un caso che anche oggi le aree protette coprano in Trentino un terzo del territorio. E non si tratta solo della porzione regionale del vastissimo Parco nazionale dello Stelvio, ma anche della Rete delle Riserve e dei due parchi naturali provinciali dell'Adamello-Brenta e di Paneveggio-Pale di San Martino, i primi creati in Italia mezzo secolo fa per difendere due tra le più imponenti aree dolomitiche.

La foresta degli abeti rossi di Paneveggio è un rifugio ombroso, dove i sentieri coperti di aghi color ocra invitano a partire. Non è importante una meta. Basta seguire una delle tracce, che si inoltrano tra questi incombenti obelischi vegetali, delimitati dalle Pale di San Martino e dal Lagorai. In questi Holzwege ci sono mille fruscii segreti, che salgono dal folto dei colonnati cari alla marineria veneziana e ai liutai cremonesi. Abbandonatevi a queste «risonanze» e, se siete fortunati, sul prato di una radura che il sole accende di smeraldo puro, un branco di cervi vi attenderà silenzioso, per dirvi che tutto qui discretamente prosegue la sua vita come dall'inizio dei tempi.

Le montagne hanno in serbo racconti che sarebbero piaciuti al d'Annunzio del panismo, quello che le antologie scolastiche esemplificavano con *La pioggia nel pineto*. Ma in Val Brenta, sugli altipiani detritici dietro Cima Roma o lungo le cenge delle Bocchette non c'è nulla di prezioso, né di eroico. Questi suoni, queste luci, gli odori del calcare, le ombre che corrono lungo gli Sfulmini, il vento che fischia tra le crode o la nebbia che scivola oltre le forcelle, sono esperienze per chiunque sappia fare vuoto dentro di sé e semplicemente ascolti e guardi. La roccia grigia dilavata dalle acque, le ghiaie che ne sono il basamento, quel mondo solenne e mineralizzato ci invitano a liberarci del troppo che grava sui nostri animi. «Come questa pietra / [...] così dura, così prosciugata, così refrattaria». Lo scriveva già un poeta un secolo fa, alla ricerca di autenticità.

Questa natura alpina è uno specchio e di cosa lo avevano già capito i primi viaggiatori sulle Alpi, posti di fronte all'inopinato spettacolo di grandiosità delle vette. Edmund Burke scrisse allora il primo saggio dedicato all'estetica del sublime, di cui le montagne costituivano l'esemplificazione allora di moda. Ma spettò nientemeno che a Kant il compito di correggerlo: quella smisuratezza non è nelle cose: è nell'uomo che le contempla ed è il segno della vita morale.

Le nostre agende sono sincronizzate ogni giorno su tempi che non ci appartengono. Ma il freno a mano ci osserva ricco di promesse. Contro la retorica dell'*always on*, miseramente sgominata dalla pandemia, riscoprire la natura nei suoi angoli più discreti può essere una delle strade per tornare ai metronomi naturali e alla lentezza del nostro corpo. Basta niente, un profumo di trementina che esala dai larici forati della Val di Rabbi, i piedi nudi sui muschi della Val di Genova, a Tovel o a Colbricon lo specchio immobile di un lago all'alba, il fischio di una marmotta sulle praterie della Val Venegia. Il varco è più vicino di quanto crediamo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Da sapere

- Le aree protette del Trentino coprono il **30%** dell'intero territorio
- La porzione include i **2** Parchi naturali provinciali, il Parco Naturale Adamello-Brenta e il Parco Naturale Paneveggio-Pale di San Martino, i primi Parchi regionali/provinciali creati in Italia più di **50** anni fa, il settore trentino del Parco nazionale dello Stelvio e la Rete delle Riserve
- Informazioni su *www.visittrentino.info*

Storia
In basso, il Palazzo storico della Magnifica Comunità di Fiemme, che si trova a Cavalese (Trento)

Leggerezza

Il rifugio ombroso degli abeti rossi e il mondo mineralizzato sgravano i nostri animi dal troppo

VkVSIyMjMDAwMDAtMDAwMC0wMDAwLTAwMDAtMDAwMDAwIyMjMDAwMDAtMDAwMC0wMDAwLTAwMDAtMDAwMDAwMDAwIyMjMjAyMC0wNi0xNVQwODo1NTo1MiMjI1ZFUg==

Novità/1

Le esplorazioni tematiche in compagnia degli esperti

Una novità «trentina» di questa estate è il ciclo di quattordici esplorazioni tematiche all'interno del Parco, con l'intervento di esperti provenienti da diversi ambiti e professionalità per raccontare in modo inedito e con un approccio emozionale gli ambienti del Parco, gli aspetti culturali e le tradizioni del territorio. La Val Genova, Vallesinella e l'area del Lago di Tovel sono tre ambienti del Parco Adamello Brenta tra i più frequentati e fotografati. Nel corso dell'estate 2020 in questi luoghi saranno proposte ai visitatori escursioni guidate di tipo esperienziale con attività innovative a cura di esperti qualificati, dal lunedì al venerdì. Per informazioni: *www.pnab.it*. Oppure visitare il sito ufficiale delle iniziative turistiche *www.visittrentino.info*.

Novità/2

Il «corpo paesaggio» e il benessere ad alta quota

Il «corpo paesaggio» è il titolo di un'escursione in Val Canali sul percorso pianeggiante delle Muse Fedaie durante la quale vengono proposte pratiche motorie per sviluppare tono muscolare, fluidità e coordinazione, rinforzando il sistema immunitario, ma anche la relazione mente-corpo e la creatività, esercitando ascolto sensoriale e rilassamento. Un allenamento creativo in dialogo con la natura, adatto a persone di ogni età proposto da Laura Moro, danzatrice – coreografa ed esperta nella dimensione terapeutica, formativa e sociale della danza. Sempre in Val Canali, nel prato delle Cesurette, Moro conduce una seconda attività, «Risvegli»: a partire dal respiro consapevole, si propone un'esperienza di risveglio muscolare e percettivo.

Turisti Ponte sulle cascate del Saent in val di Rabbi (*Fototeca Trentino Sviluppo S.p.A. Foto di Nicola Angeli*)

Il cinema nel bosco e le escursioni sicure Il relax è sostenibile

Tra i progetti estivi ci sono anche i Sentieri narranti

di **Peppe Aquaro**

«Si prega di spegnere i cellulari e di non disturbare gli animali vicini». Ma nessuno si senta offeso. Perché, qui, intorno, ci saranno davvero gli animali, gli abitanti del bosco, magari incuriositi (no, tranquilli: l'orso bruno non dovrebbe fare capolino) dalla nostra presenza, mentre assistiamo ad uno dei film di «Cinema ai limiti del bosco», dal 27 luglio all'8 agosto, il cinema itinerante, sostenibile e proiettato per la prima volta in un bosco. Nel Parco naturale Adamello Brenta.

«Sette serate speciali di film il cui tema è la sostenibilità: le proiezioni saranno alimentate da un impianto fotovoltaico ecosostenibile, progettato dall'associazione trentina Cinema du desert, e a tutti gli spettatori verranno fornite delle cuffie per ascoltare in wireless dialoghi e colonna sonora, senza disturbare gli animali», spiega Dalia Macii, cofondatrice di Impact Hub Trentino, organizzatrice di SuperPark, il progetto estivo del Parco naturale Adamello Brenta, del quale fanno parte anche le 14 Passeggiate con accompagnatori straordinari, momenti di riflessione in compagnia di scrittori, chef, illustratori e musicisti.

Quattro passi per capire come sia possibile riappropriarsi della natura, ritrovando sé stessi, in totale sicurezza, e dopo più di due mesi di distanziamento sociale. Del resto, qui siamo al sicuro. Le aree protette del Trentino costituiscono il 30 per cento dell'intero territorio, e la parola biodiversità è come se fosse stampata sulla carta d'identità del patrimonio green dell'intera Provincia: dall'Adamello Brenta, appunto, al Paneveggio-Pale di San Martino, dalle Rete delle Riserve al Parco nazionale dello Stelvio.

Ecosistema
Al parco dello Stelvio gite al crepuscolo per conoscere meglio 15 specie di pipistrelli

In quest'ultimo, da fine giugno a metà settembre, persino i pipistrelli, protagonisti de «I segreti della notte nel Parco nazionale dello Stelvio», proveranno a liberarsi della nomea da Covid-19, invitando gli escursionisti, in sicurezza, a conoscerli meglio. «Ci muoveremo al crepuscolo, quando questi animali — dei quali sono presenti in Trentino una quindicina di specie —, sono attivi e affamati: per vederli, ci serviremo di un bat-detector, munito di termocamera, grazie alla quale è possibile notare la radiazione infrarossa emessa da questi instancabili mangiatori di zanzare», dice Ivan Callovi, guida e responsabile dell'area didattica del Parco dello Stelvio.

Aree protette, distanziamento e biodiversità sono gli ingredienti principali dei parchi del Trentino, dove la passeggiata in solitaria continua ad essere di casa. E trovarsi davanti un tutor (è il progetto «Sentieri narranti»), prodigo di consigli (evitare assembramenti) rappresenta, di fatto, una sicurezza in più per il turista. A tal punto da persuaderlo a incamminarsi lungo la pendenza della mulattiera dell'esercito austroungarico: «Superata Pejo Fonti, si svolta a sinistra, in direzione lago di Pian Palù, fino al Percorso della Grande guerra, dove attraverseremo i boschi di conifere per incontrare due animali rari: il gallo cedrone ed il francolino di monte», racconta Callovi. Molte di queste attività saranno gratuite per coloro che hanno svolto attività di presidio ospedaliero negli ultimi mesi di Covid-19.

L'emergenza sanitaria impedirà l'uso del telescopio, da non portare con sé nel corso delle passeggiate in compagnia di un astrofisico. «Scruteremo il cielo ad occhio nudo, sfruttando l'assenza di inquinamento luminoso: sarà interessante osservare via Lattea, Saturno, Venere e la Galassia di Andromeda», racconta Mario Sandri, l'astrofisico convocato per le passeggiate sotto le stelle, il cui raduno è a Pejo.

Nella riserva naturale Pale di San Martino, in val Canali, è il corpo il protagonista del ritrovarsi in sicurezza, stage curato dalla danzatrice Laura Moro, mentre, con Andrea Bianchi, fondatore della prima scuola in Italia di barefoot hiking manterremo le distanze, a piedi nudi nel parco.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il personaggio

A piedi nudi sulla terra, una passeggiata di salute

Andrea Bianchi e le sue camminate senza scarpe. «Adatte da zero a novantanove anni»

di **Marta Ghezzi**

Scalzi in montagna? Pura follia, penserà qualcuno. Del resto sono tanti quelli che, una volta tolte scarpe e calze, avvertono una fastidiosa sensazione di nudità e faticano perfino in spiaggia se appena la sabbia non è perfettamente fina, se compaiono ciottoli. Invece sì, scalzi su prati e sentieri in quota. Chi si lascia andare, con le dovute precauzioni, sperimenta una sensazione nuova (eppure così antica, per quanto tempo l'umanità non ha avuto calzari ai piedi), un contatto diverso con la terra e la natura.

Chi è

● **Andrea Bianchi** incentra la sua attività sul barefoot hiking, che prevede la camminata a piedi nudi in mezzo alla natura

A sostenerlo è Andrea Bianchi, ingegnere trentino votato alla wilderness. Da una decina di anni Bianchi cammina in vetta senza gli scarponcini e accompagna novelli montanari scalzi con la sua scuola di barefoot hiking *Il silenzio dei passi*. «Il cammino a piedi nudi è una pratica di benessere psicofisico adatta a tutti», dichiara lui, che sull'argomento ha scritto anche diversi libri (l'ultimo, «La via del freddo alla felicità», Vallardi). Proprio tutti? «Potrei dire da 0 a 99, come è indicato su certi giochi in scatola», ironizza, poi aggiunge, «è chiaro che ognuno, a seconda dell'età e della condizione fisica, troverà la giusta misura».

Racconta di essere arrivato alla camminata scalza molto casualmente. Una gita con la figlia, lei allora una piccolina di quattro anni, che a un certo punto scalcia pedule e calze e prosegue divertita lungo il cammino. Lui la imita. E lì si apre un mondo. «Una passeggiata semplice, scontata perché percorsa tante volte, si rivela di colpo nuova. Sensazioni diverse, emozioni uniche. Mi sono immerso in questa disciplina dopo averla studiata, è nuova per noi, non per anglosassoni e tedeschi».

Natura
Una passeggiata a piedi nudi sulle Cime del Lavaredo

Per tutta l'estate, a Madonna di Campiglio e a Villa Welsperg, sede del Parco Naturale Paneveggio — dove ha realizzato, due anni fa, il record di fila indiana più lunga al mondo di persone scalze in montagna —, Bianchi terrà workshop di camminata scalza (info su *www.ilsilenziodeipassi.it*).

Domanda: non c'è alcun rischio? I nostri talloni, le nostre dita, non sono abituate a un appoggio diretto, non mediato, sono delicati. «Bisogna imparare ad appoggiare bene il piede, è la prima cosa che insegno, oltre a focalizzarsi su postura ed equilibrio. Non è nulla di estremo, riconnettersi con la natura porta buon umore, chi prova una volta potrebbe sviluppare dipendenza!».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

VkVSIyMjMDAwMDAtMDAwMC0wMDAwLTAwMDAtMDAwMDAwMDAwMDAwIyMjMDAwMDAtMDAwMC0wMDAwLTAwMDAtMDAwMDAwMDAwMDAwIyMjMjAyMC0wNi0xNVQwODo1NTo1MiMjI1ZFUg==