



1

Sinfonia d'autunno



Foliage & favole

Boschi che si accendono di colori, percorsi d'arte *open air*, viaggi nel tempo e nella tradizione. Nella regione dei 500 milioni di alberi.

di Marta Manzoni

Quello di Cappuccetto Rosso e di Pollicino (Charles Perrault), e quello di Hansel e Gretel (Fratelli Grimm). Nell'immaginario delle favole, il bosco rappresenta un luogo dove imparare, perdersi e ritrovare se stessi, simbolo di consapevolezza. Chi lo attraversa è in cerca di una libertà interiore. Il bosco ci appare senza età, infinito, natura allo stato puro: al suo interno, l'immaginazione spazia, a volte incalzata dalle paure dell'inconscio. Il bosco, così

indecifrabile, ha qualcosa di magico: significa entrare in contatto con la natura selvatica, immergersi in un'esperienza ancestrale che dona equilibrio fisico e mentale. Camminare nei boschi è considerato, infatti, un rimedio utile per ridurre lo stress: innalza i livelli di serotonina, migliorando l'umore, attiva la circolazione sanguigna, abbassando la pressione arteriosa e rallentando la frequenza cardiaca, con benefici sul sistema cardio-circolatorio. Secondo i dettami della silvoterapia, abbracciare un albero offre energia positiva. In Giappone, si parla di *shinrin yoku*, camminare nei boschi, per ritrovare il proprio equilibrio (è il *forest bathing*, o bagno nella foresta): diversi ricercatori sostengono che alcuni oli essenziali emessi dagli alberi abbiano un'azione positiva sul sistema immunitario. Secondo il neurobiologo vegetale Stefano Mancuso, sono le piante a rendere la Terra il luogo che conosciamo. Eppure, di questi esseri dai quali tutto ciò che è vivo dipende, conosciamo poco. Percepriamo gli alberi più vicini al mondo inorganico, commettendo un errore di prospettiva che potrebbe costarci caro (ogni anno, le foreste catturano più del 24% delle emis-

sioni globali di carbonio). "L'uomo non è affatto il padrone della Terra. È solo una fra le milioni di specie che formano la comunità dei viventi", scrive Mancuso nel suo *La nazione delle piante* (Laterza 2019).

Percorrere altre piste

Il 63% della superficie del Trentino è coperta da boschi e foreste: 500 mln di alberi, 51 tipi di bosco, 3 parchi naturali (Parco Naturale Adamello Brenta, Parco Naturale Paneveggio-Pale di San Martino, Parco Nazionale dello Stelvio). Il 30% del territorio è sottoposto a tutela ambientale. Una regione ricca di biodiversità, questa: 1 300 specie di piante e fiori, e almeno 180 specie di animali.

Un patrimonio da custodire e proteggere, senza lasciare traccia del proprio passaggio. I tanti boschi del Trentino, in autunno, incantano con distese di alberi costellati ▶

1. TREKKING NELLA VALLE DEL CHIESE E VAL DI FUMO.
2. IL DOLOMITI PAGANELLA BIKE PARK.
3. IL DRAGO DI VAIA, IN LEGNO, SULL'ALPE CIMBRA.
4. TREKKING CON LE CAPRETTE SULL'ALPE CIMBRA.
5. IL PARCO DEL RESPIRO A FAI DELLA PAGANELLA.



3 domande a Luca Albrisi

Snowboarder, attivista ambientale, documentarista e reporter specializzato in tematiche relative alle terre alte. Laureato in Filosofia all'Università di Trento con un master in Tecniche di narrazione alla scuola Holden di Torino, vive felicemente nei boschi dell'Alta Val di Sole.

TGL: *Da Milano al Trentino, dalla metropoli a questi pendii boscosi: il motivo di questa scelta?*

L.A.: In origine ero attratto dalle attività outdoor; negli anni, sono diventato sempre più consapevole del legame tra ambienti naturali e incremento della qualità della vita. In Alta Val di Sole vivo a 1 500 m e il rapporto con il bosco è quotidiano: vivendolo, capisco di appartenere a un contesto più ampio; considero certi luoghi come casa, e questo mi regala salute ed equilibrio. Abbandonare la visione antropocentrica e specista delle nostre esistenze è l'unica via che ci può garantire la sopravvivenza. Una passeggiata nel bosco, apprezzando l'intera bellezza della comunità vivente, può rappresentare il primo passo di un necessario percorso di consapevolezza.

TGL: *Noi abbiamo bisogno dei boschi e i boschi hanno bisogno di noi: è così?*

L.A.: In questo momento storico abbiamo molto bisogno del bosco, in particolare degli alberi. Non sono così convinto che il bosco abbia bisogno di noi, anche se una sua gestione è importante, per esempio per la solidità idrogeologica. Il bosco è anche una cartina di tornasole dei problemi legati al cambiamento climatico, come dimostra la tempesta Vaia.

TGL: *Ha senso applicare concetti umani, come quello di perfezione, alla natura?*

L.A.: Si pensava che un bosco sano volesse dire "pulito" e gestito: idea smentita da teorie più moderne; il bosco si autogestisce e crea il proprio equilibrio in maniera autonoma. In linea generale, l'uomo tende a rappresentare un fattore di pericolo, anche se non è il caso del Trentino, dove c'è molta attenzione su questi temi. Qui, l'uso dei beni collettivi risale a pratiche antiche: uno dei principi era prendere dalla natura solo il necessario, lasciando alle generazioni future un bosco sano. Un concetto che si è perso. *M.M.* ■

da intense sfumature: il foliage. L'autunno, in Trentino, sembra esistere per ricordarci che vivere la montagna è sempre un'esperienza unica, in ogni stagione dell'anno: pensare che "esista" solo quando è il momento di mettere gli sci è una visione miope e anacronistica. C'è sempre meno neve e con la crisi delle risorse idriche la decisione di impiegare l'acqua per l'innevamento artificiale è sempre più problematica. Diversificare l'offerta significa provare a "diluire" l'afflusso di turisti lungo l'anno, andando incontro ai trend in crescita che riguardano attività più "slow" come il trekking. Scoprire i boschi del Trentino – fuori stagione – significa avvicinarsi alla montagna in

maniera diversa: una scelta consapevole e rispettosa dell'ambiente, che si lascia alle spalle l'esperienza dei "picchi" di affluenza e del loro significativo impatto sul territorio. Nel bosco si entra con rispetto, informandosi preventivamente sull'esperienza che si vuole assaporare, lasciandolo "bello" e "pulito" così come l'abbiamo trovato.

Mappe e rituali d'amore

In Val di Fiemme, il bosco è musica. Qui, dove ci sono 3 000 alberi a persona, si può camminare nella Foresta dei Violini, in cui Stradivari si recava per scegliere l'abete migliore per costruire i suoi strumenti. Gli abeti rossi o di risonanza, tra le mani dei ▶



2



3



4



5

▶ liutai, creano armonia: diventano pianoforti, arpe, clavicembali, chitarre, mandolini. Si trovano a nord della catena del Lagorai, e sono curati, dal 1111 d.C., dalla Magnifica Comunità di Fiemme, ente pubblico di origine storica (visitfiemme.it). Un suono diverso, ma altrettanto suggestivo di quello dei violini, è il bramito del cervo: nel Parco Naturale Paneveggio - Pale di San Martino, e tra le foreste della Val di Peio e della Val di Rabbi nel Parco Nazionale dello Stelvio, è possibile, durante un'escursione guidata, con una termocamera a infrarossi, vedere gli animali di notte, e cogliere, da una distanza che non li disturbi, suoni e gesti del loro corteggiamento rituale, fatto di duelli d'amore (bit.ly/IlBramitodelCervoInTrentino). Tra i cinque sensi, il tatto è forse quello

L'esperta di *foraging* Noris Cunaccia raccoglie erbe e frutti da quando era bambina.

più sottovalutato: per riscoprirlo, basta camminare nel Parco del Respiro a Fai della Paganella, abbracciando maestosi alberi, e avvicinando mente e spirito alla natura. Qui, l'unico biglietto che si paga è costituito dal "patto" di rispettare il bosco (parcodelrespiro.it). Un'esperienza spirituale si vive anche visitando il santuario di San Romedio, in Val di Non, dedicato all'eremita e meta di pellegrinaggio. Immerso in una splendida cornice naturale, è situato su un ripido sperone di roccia ed è il più interessante esempio di arte cristiana medievale in Trentino. Il complesso architettonico, collegato da una ripida scalinata di 131 gradini, è formato da più cappelle, la più antica del XI secolo. Al senso della vista sono dedicati invece *RespirArt* (in Val di Fiemme, uno dei parchi d'arte "in ambiente" più alti al mondo), *Arte Sella* (in Val di Sella, collezione di arte contemporanea nella natura) e *Ledro Land Art* (in Valle di Ledro, nella pineta di Pur, dove opere *site-specific* reinterpretano gli spazi): qui, il folletto El Salvanèl guiderà i visitatori (specie quelli più piccoli) in un viaggio fantastico per riscoprire la magia del parco, con streghe, fate



1



2



3

e gnomi protagonisti di suggestioni intramontabili (ledrolandart.eu). L'esperta di foraging Noris Cunaccia in estate accompagna alla scoperta del bosco utilizzando tutti i sensi: raccoglie erbe, radici, resine e frutti spontanei da quando era bambina. In autunno, a caccia di funghi (visittrentino.info/it/articoli/speciale-autunno/andar-per-funghi). La sua vita trascorre nel Parco Adamello Brenta, dove studia e ricerca i gusti della natura. La pratica antichissima del foraging significa conoscenza dei luoghi e salvaguardia dell'ambiente attraverso la tradizione del cibo alpino. «C'è bisogno di educazione ambientale. L'essere umano è ospite su questo mondo. Dobbiamo relazionarci in maniera intima con la natura, prendere solo quello che è in grado di darci», dice Noris. Nelle belle stagioni, è l'Apt di Madonna di Campiglio a organizzare escursioni in sua compagnia (campigliodolomiti.it).

Per chi desidera imparare ad andare davvero in mountain bike, Paganella Bike

Academy è una scuola di Mtb riconosciuta dalla Federazione Ciclistica Italiana con sede ad Andalo, nel cuore del Dolomiti Paganella Bike, tra le più rinomate *bike area* d'Europa (paganellabikeacademy.com). Scoprire la Val di Fassa a cavallo è un'altra esperienza degna di nota: Charlotte Horse Riding nasce dall'idea di salvare cavalli fragili o vittime di violenze dando loro le giuste cure attraverso il metodo Join-Up di Monty Roberts per aiutarli durante il periodo di recupero (chorseriding.com). Sull'Alpe Cimbra, il Walking Orienteering Park, consente di mettere alla prova la propria abilità di orientamento scoprendo l'ambiente del bosco. Per un aiuto su come usare mappe e bussole, ci si può rivolgere alla Scuola di Orienteering dell'Alpe Cimbra (tel. 346 0033926, info@sciedipassione.com). Tra gli appuntamenti per l'autunno segnaliamo anche le escursioni con ospiti di eccezione organizzate dal Parco Naturale Adamello Brenta SuperPark (pnab.it). ■

1. IL RESPIRART, A PAMPEAGO IN VAL DI FIEMME, UNO DEI PARCHI D'ARTE PIÙ ALTI AL MONDO.
2. IL ROCCOLO DEL SAUCH, IN VAL DI CEMBRA.
3. IL PERCORSO ARTISTICO LEDRO LAND ART, NATO UNA DECINA DI ANNI FA IN VALLE DI LEDRO.

È tempo di borghi



Piccoli centri, ancora vitali, in cui si respira l'essenza di questo territorio. Ecco i nostri preferiti.

di Marta Manzoni

In Trentino ci sono undici località inserite nell'elenco dei Borghi più Belli d'Italia: tesori d'arte, storia e tradizioni gastronomiche, da scoprire in autunno, ammirando il foliage, quando, dal verde vivido, le foglie mutano al giallo, arancio e rosso. Visitarli, a un ritmo lento e prendendosi il proprio tempo, è un viaggio alla scoperta di architetture rurali e culture folcloristiche. I borghi ci aprono le loro porte, attraverso stradine o mulattiere: chiesette, malghe, vecchi fienili, siti archeologici, affreschi, castelli, e ballatoi in legno, dove si fanno essiccare le pannocchie di granturco. Sullo sfondo sveltano le Dolomiti: impossibile non restare catturati dal loro fascino, ammaliati da profumi e sapori che si fondono con la storia, la cultura e un paesaggio unico al mondo.

Canale di Tenno

Antiche mura, volte a botte, porticati e viottoli silenziosi: borgo medievale, Canale di Tenno è una tappa da non perdere. La Casa degli Artisti "Giacomo Vittone" ospita eventi artistici. La Locanda del Borgo è il posto dove assaggiare la specialità di questa zona, la carne salada, e il suo contorno di *fasoi*. Un'alternativa è il Ristorante Antica Croce, a Tenno.

Ossana

Dominata dalla torre del Castello di S. Michele, centro conteso tra il vescovo di Trento e il conte del Tirolo, porta d'ingresso per i boschi della Val di Peio, Ossana spicca nell'Alta Val di Sole. Secondo il portale Astronomitaly, il paese è uno dei migliori per farsi incantare dalla Via Lattea. Il suo torrente, invece, è ideale per chi ama il rafting. Tra i prodotti del territorio c'è il formaggio Casolèt.



Mezzano

Siamo ai piedi delle Pale di San Martino. Durante la rassegna "Cataste e Canzèi", cataste di legna vengono trasformate in installazioni d'arte, componendo una mostra permanente diffusa nei vicoli. In alcuni angoli, c'è una sedia rossa con una campanella: se la suonerete, arriverà un abitante di Mezzano che vi racconterà un aneddoto sulla sua comunità. La toselà di Primiero è il formaggio tipico della zona.

Rango

Attraversando un paesaggio rurale disegnato dalla coltivazione della patata di montagna, si arriva a Rango, incontrando il "portech de la Flor", una antica abitazione. Nel cuore del borgo, architetture giudicariesi sembrano vivere in un passato di pastori, pellegrini e mercanti. Con una breve passeggiata si giunge a Balbido, paese dipinto dai murales colorati. La Noce del Bleggio, presidio Slow Food, è la base di tanti prodotti locali.

Bondone

Il Castello di San Giovanni, abbarbicato su uno sperone di roccia, ben rappresenta l'antico borgo dei carbonai. Bondone è perfetto per un weekend di sport, nella cornice naturale della Rete di Riserve della Valle del Chiese e sulle sponde del Lago di Idro. Percorrerne i viottoli, salire i ripidi scalini tra le case, sfiorare i muri a secco coperti di muschio, è come tornare indietro nel tempo.

Vigo di Fassa

Ai piedi del Gruppo del Catinaccio c'è un altro "Borgo più Bello d'Italia", che la leggenda vuole dimora di Laurino, re dei nani. Al suo ingresso si trova il Museo Ladino, cuore della cultura dei Ladini di Fassa. Il santuario gotico di Santa Giuliana, con affreschi del XV secolo, sorge sul "Doss del Ciaslir", luogo di culto preistorico, legato ai processi per stregoneria del 1627-28. Qui, i formaggi tipici sono il Cher de Fascia e il Puzzone di Moena. ■

1. RANGO, A METÀ STRADA TRA MADONNA DI CAMPIGLIO E IL LAGO DI GARDA.
2. DIPINTO MURALE A BORGO MEZZANO.
3. TENNO, BORGO NOTO ANCHE PER LA CASA DEGLI ARTISTI INTITOLATA A GIACOMO VITTORE.