**Un grande scrigno di biodiversità, tra ambienti e spazi aperti da vivere**

**L’ESTATE HA IL RESPIRO DEI PARCHI**

**Le aree protette del Trentino coprono il 30% dell’intero territorio. Nel corso dei mesi estivi propongono un ricco calendario di attività. Tra le novità una serie di proposte per ritrovare benessere ed equilibrio dal contatto con la natura**

I Parchi del Trentino sono aree protette di grandi dimensioni: ettari ed ettari di boschi, prati, pascoli, laghi, altopiani rocciosi, ghiacciai, cime dolomitiche dove camminare intere giornate respirando l’aria fresca che profuma di muschi e cortecce, abbandonandosi, in questa estate più che mai, all’abbraccio rigenerante della natura. Un patrimonio ricco di biodiversità, ambienti, paesaggi, e soprattutto spazi dove camminare in libertà.

La porzione di territorio in grado di dispensare questi benefici è ampia, circa il 30% del totale, e include i due 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 cinquant’anni fa, il settore trentino del **Parco nazionale dello Stelvio** e la **Rete delle Riserve**.

La tutela del territorio e delle risorse naturali ha radici antiche in Trentino. “Beni comuni”, erano considerati già nel Medioevo le foreste, i pascoli, come si può leggere negli statuti di istituzioni secolari quali le Regole, le Consortèle o le Magnifiche Comunità, dedite ancor oggi alla gestione di queste risorse.

Anche per questa cultura ereditata del passato qui tutela ambientale e conservazione delle biodiversità sono un importante fattore di sviluppo, in grado di migliorare la qualità della vita, sia per chi ci vive stabilmente, sia per quanti vogliono trascorre un periodo di vacanza.

Nel corso dell’estate i Parchi e la Rete di Riserve hanno programmato un ricco calendario di attività e iniziative speciali, che renderanno l’esperienza in Parchi e Reti di Riserve ancora più interessante, con il vantaggio di poter scegliere in autonomia come e quando viverla. La novità è data da un filone di proposte dedicate al tema del benessere, in collaborazione con strutture termali o esperti esterni, proprio con l’obiettivo di soddisfare quel bisogno di natura e di recupero psicofisico dopo lo stress accumulato durante l’emergenza che ha trasformato repentinamente abitudini e stili di vita.

Nel settore occidentale della Provincia il **Parco Naturale Adamello Brenta** è la più ampia area protetta del Trentino e una più vaste delle Alpi. È l’habitat di specie come il capriolo, il camoscio, lo stambecco, il cervo e l’orso bruno delle Alpi, reintrodotto grazie ad un progetto unico in Europa. Nel territorio del parco spiccano due entità distinte geologicamente e morfologicamente: l’Adamello – Presanella, caratterizzato da estese superfici ghiacciate, e le Dolomiti di Brenta, inserite nel Patrimonio naturale dell’umanità UNESCO. Varietà geologica che è alla base del riconoscimento quale UNESCO Geopark ma soprattutto della grande ricchezza di biodiversità dell’area che si può cogliere già nel corso di una semplice escursione tra le tante possibili, alla scoperta di eccellenze ambientali e paesaggi naturali davvero unici.

**ATTIVITÀ ESTIVE**

Una delle novità per l’estate è il progetto “SuperPark Scoprire la bellezza del Parco Naturale Adamello Brenta” che si articola sue due iniziative. La prima è "**Cinema al margine del bosco**" e per la prima volta in Italia, si potrà andare al cinema in un bosco ma senza disturbare la natura. Sono previste sette serate speciali in varie location del Parco, in cui verranno organizzate proiezioni cinematografiche silenziose, ad impatto zero per l'ambiente. Le proiezioni saranno infatti alimentate da un impianto fotovoltaico ecosostenibile e a tutti gli spettatori verranno fornite delle cuffie per ascoltare i suoni, senza disturbare gli animali. Un’occasione unica per godere del bosco notturno in un’atmosfera ricca di fascino e di profumi e per riflettere sul ruolo che il cinema può avere oggi, nel tempo del “sempre connessi”. La seconda si chiama "**Passeggiate con accompagnatori straordinari**, quattordici passeggiate tematiche con accompagnatori straordinari e sette film al margine del bosco. Personaggi d'eccezione - chef, illustratori, scrittori, sportivi, registi, alpinisti e musicisti – che attraverseranno i sentieri del parco alla scoperta dei suoi angoli nascosti nelle vesti di originali accompagnatori. Le rocce, le piante, i prati, i sassi, i torrenti saranno la scenografia dei loro racconti.

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. [www.pnab.it](http://www.pnab.it)

Tra i più antichi parchi italiani il **Parco Nazionale dello Stelvio** è una vasta area montana nel cuore delle Alpi, fra Trentino Alto Adige e Lombardia. Un territorio particolarmente ricco di ghiacciai e dove si concentrano più di 30 vette superiori ai 3000 m. del gruppo dell’Ortles-Cevedale. Istituito nel 1935 è il regno del cervo e della marmotta e della maestosa aquila reale. Il settore trentino, che da febbraio 2016 è gestito direttamente dalla Provincia autonoma di Trento, include la Val di Sole con le valli di Pejo e Rabbi. Per conoscerlo il consiglio è di partecipare alle escursioni a tema e alle attività settimanali, in compagnia di guide alpine e operatori del parco, adatte a grandi e piccoli proposte nei mesi estivi.

**ATTIVITÀ ESTIVE**

Quest’estate il Parco dello Stelvio si potrà visitare in autonomia ma assistiti da dei “tutor” presenti durante tutta la giornata. L’iniziativa si chiama **Sentieri Narranti** e lungo il percorso, dopo ogni tratto di cammino si incontrerà un operatore del Parco che potrà dare delle informazioni, consigliare sui possibili itinerari, risponde a tante curiosità.

Da fine giugno a metà settembre il Parco dello Stelvio si potrà visitare anche **di notte** grazie alle 4 passeggiate notturne alla settimana (2 a Peio e 2 a Rabbi) utilizzando una termocamera con la quale è possibile vedere la radiazione infrarossa emessa dagli animali e scorgere nel buio più completo la vita del bosco che si risveglia nel profondo della notte.

Animali tipicamente notturni sono **i pipistrelli** e quelli italiani non ci devono preoccupare: nessun rischio di contrarre malattie. Al contrario sono utili all’uomo, perché un solo pipistrello in una notte può cibarsi di centinaia di zanzare.

L’ambiente notturno è ricco di suggestioni anche in un Parco naturale: bastare alzare gli occhi al cielo per stupirsi, complice lo scarso inquinamento luminoso. 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 boschi del Parco si prestano ad una immersione rigenerante che coinvolge tutti i cinque sensi, per passeggiare lentamente e diventare consapevoli della propria respirazione: in Val di Rabbi si può provare il barefooting o camminata a piedi nudi lungo un percorso di 500 metri all’interno di un bosco, dedicato e ad accesso libero, nato in collaborazione con le Terme di Rabbi. Per godere appieno i benefici del contatto con muschio, erba, pigne secche di abete, pietre di fiume levigate, tronchi di larice e abete.

[www.parcostelviotrentino.it](http://www.parcostelviotrentino.it)

Nel Trentino orientale, a cavallo delle valli di Fiemme e del Primiero, “cuore” del **Parco Naturale Paneveggio - Pale di San Martino**, si trova la grande foresta di abeti rossi di Paneveggio. Antonio Stradivari sceglieva qui il legno per realizzare i suoi inimitabili strumenti, e ancora oggi con questo materiale si producono casse armoniche di grande qualità. Al di sopra della “foresta dei violini” si innalzano le **Pale di San Martino** e la catena porfirica del **Lagorai**. Le praterie alpine della **Val Venegia** sono l’habitat preferito dalle colonie di marmotte, mentre la **Val Canali** è al centro di un progetto per la conservazione della biodiversità e lo sviluppo di attività, dal turismo all’agricoltura di montagna, pienamente ecosostenibili.

**ATTIVITÀ ESTIVE**

È un parco da vivere fin dal primo mattino, avvolti dall'atmosfera unica delle prime luci dell'alba, accompagnati dal canto degli uccelli. E al termine si rientra a Malga Ces per una gustosa colazione. L’escursione all’alba si effettua di mercoledì - 15 e 29 luglio e 12 e 26 agosto con ritrovo al Centro Visitatori di San Martino di Castrozza alle ore 5.30 Su prenotazione e a pagamento.

Ogni martedì, invece, si cammina sulle tracce di cervi, lupi, volpi, scoiattoli e altri animali che vivono nel Parco. Una facile passeggiata adatta a tutti tra boschi, pascoli e praterie per osservare e impararr a riconoscere le tracce di queste presenze. Sarà proposta il 14 e 28 luglio e 11, 18 e 25 agosto con ritrovo presso il Centro visitatori di Paneveggio. Su prenotazione e a pagamento. Ed anche ai piedi delle Pale durante l’estate sono in programma passeggiate notturne per vivere la dimensione più intima del Parco, in compagnia di un astrofisico o un esperto astrofilo per scoprire i segreti della volta celeste.

E non mancano iniziative insolite per scoprire gli ambienti unici di quest’area protetta. **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: una sorta di allenamento creativo in dialogo con la natura, un potente antistress 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, Laura Moro conduce una seconda attività, **Risvegli**: a partire dal respiro consapevole, i partecipanti vengono condotti attraverso un'esperienza di risveglio muscolare e percettivo. Un'ottima preparazione per chi si prepara ad un’escursione o per chi voglia semplicemente di rilassarsi in armonia con l'ambiente, risvegliando insieme attenzione e proprio-percezione, mente e corpo.

A Villa Welsperg, la sede del Parco, durante l’estate viene proposta una **camminata a piedi nudi** per riconnettersi alla natura in compagnia di Andrea Bianchi, scrittore e barefooter, fondatore di “Il silenzio dei passi”, la prima Scuola in Italia di barefoot hiking - la camminata scalza in ambiente naturale -. È in programma sabato 11 luglio, sabato 8 agosto e mercoledì 19 agosto ad ore 10.00. Si effettua anche in caso di pioggia leggera. Attività prevista dai 12 anni in su, su prenotazione e a pagamento. [www.parcopan.org](http://www.parcopan.org)

(m.b.)

Trento, maggio 2020