**I colori, i silenzi, i suoni come antistress**

**IN TRENTINO PER RICONNETTERSI CON LA NATURA**

**Esplorare un bosco, camminare, in riva ad un lago, sdraiarsi su un prato e fissare il cielo, osservare l’alba o il tramonto da una cima: ecco altrettanti modi per apprezzare il patrimonio naturale di questo territorio con azioni che ci restituiscono benessere**

**BOSCHI DA ESPLORARE**

**Nella foresta dei violini che rinasce**

Le foreste lentamente rinascono e con i loro ritmi rimarginano le ferite che un vento impetuoso in una sola notte d’autunno ha inferto a migliaia di alberi. Succede anche attorno al Sentiero Marciò, un percorso naturalistico ad anello nel Parco di Paneveggio, la “foresta dei violini”, così chiamata per i suoi pregiati abeti rossi di risonanza utilizzati da secoli dai più celebri liutai per realizzare casse armoniche perfette. Si parte proprio dal Centro Visitatori del Parco, vicino all’area faunistica dove si osservano cervi e caprioli, i signori di questi boschi insieme ai maestosi abeti. Poco dopo la partenza si attraversa su un ponte coperto il torrente Travignolo. L'itinerario, adatto a tutti, si sviluppa quindi nella foresta dove, tra le migliaia di abeti, forestali e liutai sanno individuare quelli “risonanti” proprio ascoltando la pianta, accostando l’orecchio al fusto. Noi possiamo qui ascoltare altri suoni, il verso di diversi uccelli come il cuculo, il vento che muove le fronde e poi nuovamente, da uno spettacolare ponte sospeso, lo scorrere impetuoso, tra rapide e cascatelle, delle acque del Travignolo.

**Nelle faggete della Val Concei**

A poche decine di chilometri dalla sponda trentina del Lago di Garda la Val Concei è il polmone verde della Valle di Ledro con le sue fitte foreste che ne ricoprono i versanti e una corona di vette sopra i 2000 m tra le quali spicca il Monte Cadria (2254 m.). Sul fondovalle, i tre piccoli borghi Locca, Enguiso e Lenzumo, oltre che dalla strada che si spinge fino poco sotto la Bocca di Trat, sono uniti da un sentiero naturalistico che si spinge fino al rifugio Al Faggio dove sorge l’albero più antico della Valle di Ledro, un faggio secolare di 30 m. Si cammina in boschi che in estate regalano frescura e relax; il dislivello da coprire è contenuto e così il percorso che si copre in meno di 2 h diventa alla portata anche delle famiglie con bambini

**ATTORNO AI LAGHI**

**Un piccolo fiordo**

Visto dall’alto, il **Lago di Levico**, con la forma allungata tra il versante occidentale della Panarotta e il Colle di Tenna e fitti boschi che sfiorano l’acqua, rievoca l’immagine di un fiordo nordico. Il “sentiero dei pescatori” costeggia la sponda orientale, a pochi metri dalle acque verde cupo, dove nuotano indisturbate le folaghe. Anche lo svasso maggiore e perfino qualche raro airone cinerino frequentano queste acque tranquille e si osservano facilmente dal sentiero sterrato ai cui lati grandi piante protendono i rami più lunghi fino al pelo dell’acqua. Raggiunta la sponda occidentale si entra nella faggeta del colle di Tenna, accompagnati dal rumore delle foglie mosse dalla brezza che increspa le acque, per poi costeggiare un biotopo-canneto e infine ritornare verso la zona dei lidi e delle spiagge, dopo due ore e mezza di rilassante immersione nella natura.

**Tovel, una gemma turchese**

La storia del lago che un tempo era “rosso” intreccia l’antica leggenda della regina Tresenga alle vicende reali legate alle trasformazioni prodotte dalle interazioni dell’uomo e delle sue attività. Ma nell’immaginario collettivo Tovel rimane legato all’insolito e unico fenomeno dell’arrossamento naturale delle sue acque che si è manifestato fino alla metà degli anni ’60, provocato da una microalga che saliva in superficie.

Il percorso attorno al lago, regala scoperte davvero curiose. Dopo aver costeggiato la riva man mano che ci si alza per aggirare lo sperone roccioso sopra la sponda orientale le acque verdi e limpidissime svelano sul fondale le tracce di una foresta preistorica sommersa. Proseguendo, tra la vegetazione ecco aprirsi una visuale ancor più sorprendente: una vera spiaggia di sassi bianchi lambita da acque verde turchese dalle mille sfumature.

**UN BAGNO DI FIORI**

**Il giardino dell’Alpe di Tombea**

Come si sarà sentito Kaspar Von Stenberg, botanico di Praga, scoprendo agli inizi del 1800 che tra i pascoli ai piedi di Cima Tombea nelle Alpi di Ledro dove si era avventurato, fiorivano rarissime specie floristiche. Tombeanensis è l’appellativo che completa il nome di questi endemismi, rari e unici, che da due secoli vengono osservati e studiati solo qui. Il fiore endemico più raro si chiama Saxifraga Tombeanensis e i maggiori erbolari d’Europa ne conservano almeno un esemplare. L’area si raggiunge partendo da Bondone, il borgo dei Carbonai sopra il Lago d’Idro. Dopo la Malga Alpo, in località Plogne, si prosegue solo a piedi. Attraverso mulattiere di guerra, che non stancano le gambe, in un’ora si raggiunge Bocca Cablone. Attorno al piccolo laghetto a alla malga le fioriture ricoprono il terreno e le successioni di caratteristici tumuli che sarebbero all’origine del nome di questo luogo.

**I GRANDI PANORAMI**

**Val Venegia**

Non si svela subito, si fa anche un po’ desiderare, celata dall’andamento sinuoso dei versanti attorno. Nel bosco la salita è leggera fino all’alpeggio di Malga Venegia. L’orizzonte, sopra le fitte foreste e le praterie in quota è tutto per la mole del Monte Mulaz, del Focobon, della Cima Valgrande, il settore nord delle Pale di San Martino. La tappa successiva, ancora in dolce salita, è Malga Venegiota e l’occhio già insegue i profili del Cimon della Pala, di Cima Vezzana, dei Bureloni. Ai loro piedi, di fronte a noi si distende il grande tappeto verde del Campigol di Vezzana, costellato di fiori e attraversato dai fischi delle marmotte tra le rocce depositate dall’antico ghiacciaio del Travignolo. E salendo ancora fino alla storica Baita Segantini il cambio di prospettiva della grande montagna è sorprendente. E l’appellativo di “Cervino delle Dolomiti” da quassù è tutto meritato.

**Lago Nero**

Pura bellezza, che diventa spettacolo in un particolare momento del giorno, quando il sole sta per volgere al tramonto e la tavolozza dei colori dell’aria, del cielo, delle montagne, si arricchisce di sfumature incredibili. Il Lago Nero, nel Gruppo della Presanella, visto dal sentiero che proviene dai Laghi di Cornisello, sembra un normalissimo lago alpino, che spicca tra il verde e le macchie rosse dei rododendri per il colore intenso dell’acqua. Ma è sufficiente raggiungerne le rive perché la prospettiva muti completamente. C’è l’acqua spesso increspata da una brezza leggera, ci sono le rocce di tonalite della sponda levigate e arrotondate dai ghiacciai e spruzzate di rosse macchie di rododendri e dietro a tutto la quinta incredibile delle Dolomiti di Brenta, la successione di pareti, guglie e torrioni della catena centrale. Al tramonto non si può perdere lo spettacolo della luce che colpisce le pareti dolomitiche riflesse nelle acque del lago.

**(m.b.)**

**Trento, giugno 2020**