



# L'ITALIA IN PILLOLE

1 o 2 cpr al dì / 100mg

**TRENTINO  
ALTO ADIGE**



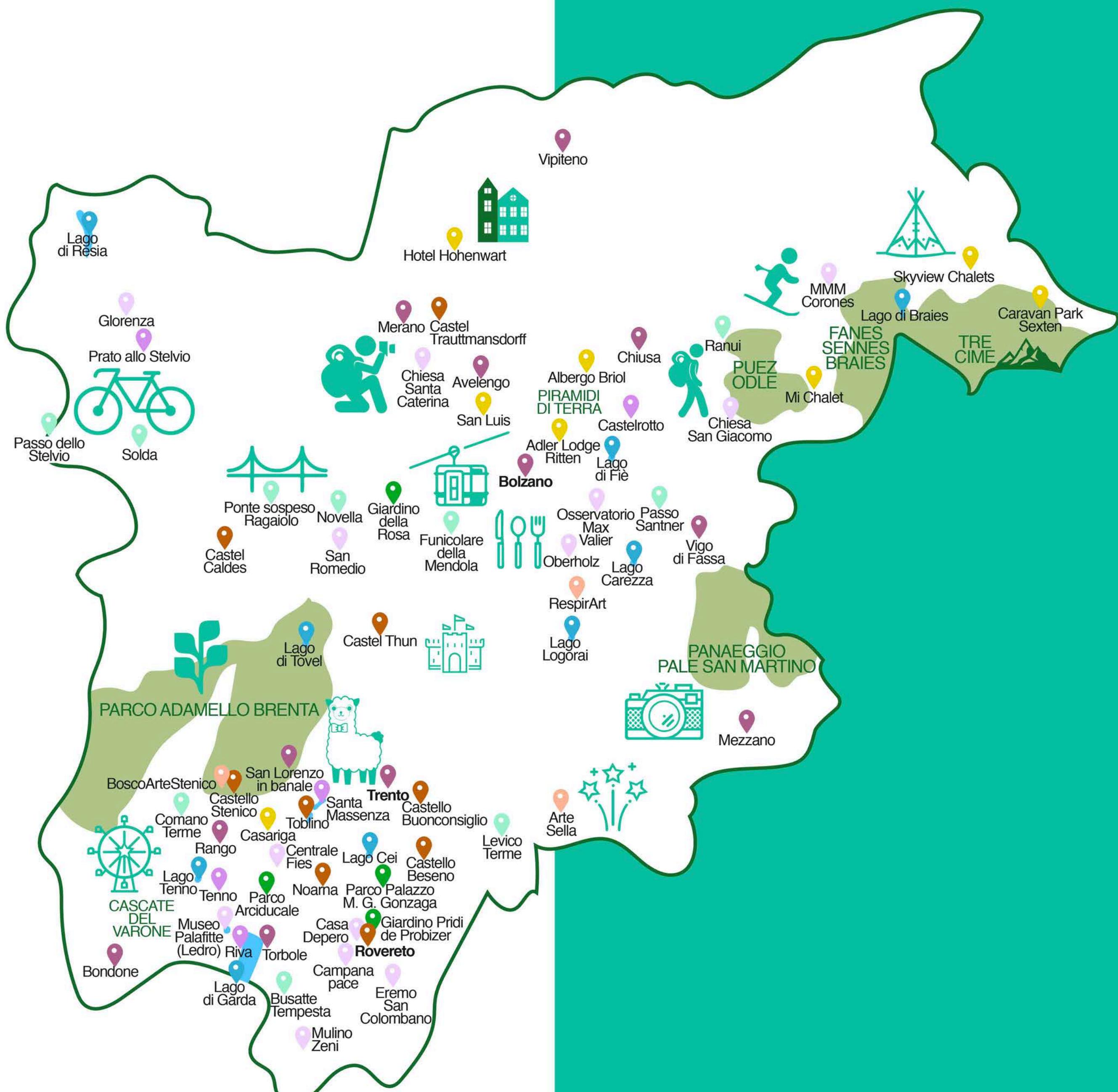
# Trentino Alto Adige

## BUCKET LIST

<input type="checkbox"/> VISITARE LA CITTÀ D'ARTE DI ROVERETO E I SUOI MUSEI	<input type="checkbox"/> GODERE DELLO SPETTACOLO DELL'ACQUA ALLE CASCATE DEL VARONE
<input type="checkbox"/> SCOPRIRE LE PIRAMIDI DI TERRA DEL RENON	<input type="checkbox"/> ASSISTERE ALLA SFILATA IN COSTUMI TRADIZIONALI IN VAL GARDENIA
<input type="checkbox"/> OSSERVARE IL RIFLESSO DELLE MONTANE NELLE ACQUE DI UNO DEGLI SPLENDIDI LAGHI DELLA REGIONE	<input type="checkbox"/> SEDERSI SU UNA SEDIA IN LEGNO AL CINEMA NATURA KNOTTKINO: LO SCHERMO È LA NATURA
<input type="checkbox"/> PRENDERE LA FUNICOLARE DELLA MENDOLA, TRA LE PIÙ RIPIDE D'EUROPA	<input type="checkbox"/> SALIRE SULL'ALTOPIANO DEL SECEDA PER AMMIRARE LE CIME FRASTAGLIATE DELLE ODLE
<input type="checkbox"/> ASSAGGIARE LE TANTE SPECIALITÀ DEL TERRITORIO, DALLA POLENTA AI CANEDERLI, ALLO STRUDEL	<input type="checkbox"/> PERCORRERE LA PANORAMICA SCALINATA BUSATTE-TEMPESTA A PICCO SUL LAGO
<input type="checkbox"/> FARE TREKKING IN MONTAGNA CON LAMA E ALPACA	<input type="checkbox"/> VIVERE LA MAGICA ATMOSFERA NATALIZIA DEI MERCATINI ARTIGIANALI
<input type="checkbox"/> SEGUIRE IL SENTIERO DI SISSI, DAL CENTRO DI MERANO AI GIARDINI DEL CASTELLO TRAUTTMANSDORFF	<input type="checkbox"/> CONOSCERE L'ARTE DELLA DISTILLAZIONE DURANTE LA NOTTE DEGLI ALAMBICCHI
<input type="checkbox"/> RAGGIUNGERE LA SVIZZERA IN MOTO ATTRAVERSANDO LO SPETTACOLARE PASSO DELLO STELVIO	<input type="checkbox"/> ASCOLTARE AL TRAMONTO I 100 RINTOCCHI DELLA CAMPANA DELLA PACE
<input type="checkbox"/> PASSEGGIARE TRA LE OPERE DI LAND ART NELLA NATURA	<input type="checkbox"/> DORMIRE IN UN COMODO LETTO SOTTO LE STELLE NEL BOSCO



- 📍 Giardini Fantastici
- 📍 Parchi e Natura
- 📍 Avventure
- 📍 Borghi e Città
- 📍 Cosa vedere
- 📍 Festival e Eventi
- 📍 Alloggi unici
- 📍 Laghi
- 📍 Arte e Musei
- 📍 Castelli



Trentino  
Alto Adige

# Trentino Alto Adige



## GIARDINI FANTASTICI



Giardini di Castel Trauttmansdorff  
Via San Valentino 51A  
39012 Merano

Un anfiteatro naturale con paesaggi esotici e mediterranei, 80 ambienti botanici con piante da tutto il mondo, stazioni sensoriali e una ricca fauna non solo locale che vanta pecore ungheresi, anatre cinesi, carpe giapponesi e ancora insetti, aracnidi, anfibi e rettili. Ma in un giardino incantato come questo, non poteva certo mancare un labirinto di siepi di tasso, al centro del quale si erge un melograno; un laghetto di ninfee; un giardino dei sensi e un Giardino Proibito disseminato di bizzarre sculture tra piante ed erbe velenose.



Parco di Palazzo Moll Guerrieri Gonzaga  
Piazza Giovanni Battista Rolfatti 6  
38060 Villa Lagarina TN

Una romantica oasi verde, cinta da alte mura, racchiude diversi ambienti: una serra e una limonaia; un giardino paesaggistico con platani, tigli, ginkgo, alberi monumentali, un peccio dell'Himalaya, una criptomeria del Giappone e alcuni esemplari di liquidambar orientale. E ancora prati, collinette, viali alberati, un lavatoio e alcune fontane. Suggestivo il laghetto con ponte che conduce ad una falsa grotta rupestre. Presenti diversi elementi architettonici, come l'edificio-belvedere, il mausoleo in memoria di Sigismondo Moll e la voliera per gli animali da cortile.



Giardino della Rosa  
Via Arturo Recla  
38010 Ronzone TN

In Val di Non a 1000 mt di altezza, un roseto formato da 33 aiuole e 400 mt di pergolato per accogliere più di 500 varietà di rose botaniche, antiche, ibridi, inglesi, autoctone dell'arco alpino, aiuole monocromatiche e specie rare. Ci troviamo davanti ad uno dei generi botanici fra i più antichi, qui curato e trattato seguendo criteri strettamente biologici. Sono inoltre presenti 10000 piantine di erbacee perenni che donano profumi e colori anche quando le rose non sono ancora fiorite.



Parco Arciducale o Arboreto  
Via Fossa Grande  
38062 Arco TN

Un giardino botanico dedicato a specie arboree e arbustive con oltre 150 specie provenienti da tutto il mondo tra cui cipressi californiani, lecci, il cipresso di Lawson, l'albero dei mammouth. In origine faceva parte dell'area verde annessa alla villa costruita dall'Arciduca Alberto d'Asburgo intorno al 1872. Negli anni '60 del Novecento vennero realizzati i paesaggi vegetali in miniatura che ricreano gli ambienti di origine delle piante: oasi di palme, boschetto di conifere, giungla di bambù, macchia mediterranea, piante asiatiche, limonaia, stagno.





# Trentino Alto Adige



## PARCHI E NATURA

### Parco naturale Puez-Odle

Tra la Val Gardena, la Val di Funes e l'Alta Badia, su un'altitudine media di 2.500 mt, deve il suo nome al Gruppo delle Odle e al Gruppo del Puez. Ha una grande varietà di paesaggi, vi si riscontrano tutti i tipi di roccia: deserti altipiani calcarei, pascoli alpini, vette frastagliate, gole, fitte foreste di conifere...

### Val d'Ega

Attraversata dall'omonimo torrente, si estende nell'area del gruppo montuoso Catinaccio Latemar con i comprensori sciistici di Carezza e Obereggen. Meta ideale per tutti gli appassionati di sport, dalla mountain bike agli sport invernali, ha una vasta rete di sentieri e percorsi. Qui si trovano il Lago di Carezza e splendidi villaggi di montagna.

### Valle di Tures e Aurina

Tra le più incontaminate dell'Alto Adige, è circondata da oltre 80 montagne che arrivano ai 3000 mt. Da non perdere il Sentiero del Sole, 30 km lungo versanti sui quali splende sempre il sole, e il giro alle cascate che conduce alla cascata del Rio Nero.

### Val di Non

Formata da una successione di 3 altopiani, famosa per la coltivazione della mela, ha profondi canyon ed è costellata da paesini e castelli, laghi e luoghi sacri, come il santuario di San Romedio.

### Tre Cime di Lavaredo

3 vette, solitarie e imponenti, una accanto all'altra. Formazioni di roccia calcarea dai molteplici colori, dal grigio pallido al rosso fuoco. Al Grand Hotel Dobbiaco si trova il centro visite del Parco naturale Tre Cime con un museo multimediale e il racconto delle storie che hanno segnato la vita delle Tre Cime.

### Piramidi di Terra Renon

Formate da argilla morenica tardo glaciale, si possono ammirare in 3 località del Renon: nella valletta di Rio Fosco sulla strada per Longomoso; nella valletta di Rio Rivellone (percorrendo il Sentiero delle Piramidi, dalla stazione della Funivia del Renon); nella valletta di Rio Gasterer ad Auna di Sotto. Le prime 2 hanno tonalità rosate, le ultime sono bianche.

### Seceda

A 2500 mt, raggiungibile in funivia da Ortisei, offre una vista magica sulle Odle. D'estate diventa un prato fiorito da cui partono numerosi percorsi. Fermati in uno dei rifugi per una piacevole e gustosa sosta.

### Parco naturale Fanes-Sennes-Braies

Si estende tra i comuni di Badia, La Valle, Marebbe, Braies, Dobbiaco e Valdaora. Cinto da ripide pareti rocciose, ha al suo interno un variegato territorio ricco di pascoli e altopiani, dalla flora ricchissima. Qui si trovano il Lago di Braies, il lago più suggestivo delle Dolomiti, la grotta del Conturines, a 2800 mt, in cui sono stati rinvenuti i resti fossili di un orso delle caverne e l'alpe di Fanes con il sorprendente "Parlamento delle Marmotte".

### Parco Naturale Adamello Brenta

La più vasta area protetta del Trentino, comprende i gruppi montuosi dell'Adamello e del Brenta, attraversato dalla Val Rendena e circondato dalle valli di Non, di Sole e Giudicarie. Conta 48 laghi e il ghiacciaio dell'Adamello, uno dei più estesi d'Europa. Tante anche le cascate, dalle origini diverse e dalle forme speciali; tra le più affascinanti, le Cascate del Rio Bianco. Da annoverare la presenza dell'orso bruno, simbolo del Parco, dello stambecco e del camoscio.

### Parco Paneveggio Pale di San Martino

Un Parco prevalentemente montano, con quote superiori ai 1500 mt, attorno ai bacini idrografici dei torrenti Cismon, Vanoi e Travignolo, comprendendo la Val Venegia, la Foresta di Paneveggio, un'ampia porzione del Gruppo delle Pale di San Martino, l'estremità orientale della catena del Lagorai e il massiccio di Cima Bocche. Il Parco ha una fauna estremamente ricca e variegata e ha nel cervo il suo animale simbolo.

### Forest dei Violini

È il cuore verde del Parco Paneveggio. Si racconta che fosse Stradivari in persona a scegliere, nella foresta, gli abeti rossi più idonei alla costruzione delle casse armoniche dei suoi violini (il legno dell'abete rosso è particolarmente elastico e trasmette meglio il suono).

### Sentiero del Ponale

Strada panoramica da Riva del Garda alla Val di Ledro, ricavata nella roccia nella seconda metà dell'800. È un sentiero ciclo-pedonale dal 2004 (assicurarsi che il sentiero sia aperto).

### Cascate del Varone

Una cascata di 98 mt all'interno di una grotta, con 2 punti di osservazione: la Grotta Inferiore, in basso, per ammirare la cascata nella sua fase finale e la Grotta Superiore, in alto, per apprezzare la cascata nel pieno della sua caduta. La Grotta e la Cascata si trovano all'interno di un parco naturale privato.

# Trentino Alto Adige

## AVVENTURE



### GARDA BY BIKE

Dal 2021 dovrebbe essere terminata l'emozionante pista ciclabile di 140 km attorno al lago di Garda che sembra sospesa sull'acqua tra Trentino, Veneto e Lombardia. Attualmente è percorribile il tratto lombardo tra Capo Reamol e Limone sul Garda. Adatta a tutti.

### BUSATTE-TEMPESTA

Dal Parco Avventura di Busatte, un panoramico percorso tra boschi, vegetazione e 3 scalinate sulla roccia, a picco sul lago di 116, 238 e 33 gradini, per un dislivello complessivo di circa 320 mt e una lunghezza di 4 km a tratta.

### FUNICOLARE DELLA MENDOLA

Inaugurata nel 1903, è la 1° cremagliera azionata elettricamente del Tirolo ed è una delle funicolari più lunghe e più ripide d'Europa con un dislivello di circa 800 mt. Collega Caldaro a Passo della Mendola. Dalla terrazza della stazione a monte offre una splendida vista sull'Oltradige e la Bassa Atesina.

### TERME DI COMANO

Tra le Dolomiti di Brenta e il Lago di Garda, un centro sanitario, ricettivo e della cosmesi termale, per un'esperienza completa di relax nella natura. L'acqua ha una temperatura costante di 27°C.

### PASSO DELLO STELVIO

Tra Trentino e Lombardia, il più alto valico d'Italia, considerato tra le strade più tortuose al mondo con ben 88 tornanti. La "Regina delle strade alpine", completata in tempi record tra il 1820 e il 1825 in circostanze avverse, giunge fino in Svizzera ed è chiusa tra novembre e maggio.

### PARCO FLUVIALE NOVELLA

Un percorso naturalistico in Val di Non, tra boschi e meleti, per immergersi in un canyon mozzafiato scavato dalla forza dell'acqua del torrente Novella. Oltre il trekking, escursioni in kayak o canyoning attraverso vasche d'acqua, salti e scivoli, accompagnati da guide esperte.

### SLITTINO

La pista da slittino Ranui, in Val di Funes, si raggiunge attraverso il sentiero 33, in un'ora dal parcheggio Ranui. Lungo il tragitto non perdere la Chiesetta di S. Giovanni in Ranui.

### SPORT INVERNALI

Chilometri infiniti di piste di tutti i livelli di difficoltà, tracciati per lo sci di fondo, comprensori (anche sui ghiacciai) e impianti, cannoni per l'innevamento artificiale, funivie e seggiovie totalmente computerizzate, scuole di sci.

### VIA FERRATA PASSO SANTNER

Breve via ferrata che conduce al rifugio Passo Santner. Assicurata completamente con cavi di acciaio, gradini di ferro e da una scala a pioli, ha brevi tratti in arrampicata libera. Richiede esperienza.

### TREKKING CON LAMA E ALPACA

Lungo i sentieri di montagna, un'esperienza immersiva nella natura per conoscere i luoghi della Valle dei Laghi, insieme ad alpaca e lama, attraverso diversi percorsi.

### PARAPENDIO TRENTO

Accompagnati da un istruttore professionista, un comodo volo in parapendio biposto o tandem, per godersi un'esperienza unica in totale sicurezza. Si può volare in diverse zone, tutte di incomparabile bellezza. La scuola di volo organizza anche corsi base o di addestramento per abilitazione al trasporto passeggero.

### TERME DI LEVICO E VETRIOLO

In prossimità del centro storico di Levico, uno stabilimento termale circondato da un ampio parco storico con alberi monumentali. Le acque delle Terme di Levico e Vetriolo, note da più di 150 anni, sgorgano ad oltre 1500 mt s.l.m. Sono acque ferruginose che, percorrendo vie misteriose e passando attraverso giacimenti metalliferi, si caricano di preziosi elementi minerali (ferro, solfati, rame, arsenico). Lo stabilimento di Vetriolo Terme, a 1500 mt s.l.m. in prossimità della fonte, è il più alto centro termale d'Europa.

### PONTE SOSPESO RAGAIOLO

In Val di Rabbi, un ponte tibetano lungo circa 100 mt e sospeso a più di 50 mt sulla cascata del Rio Ragaiolo (le protezioni ai lati del ponte sono alte e non c'è pericolo).

### ARRAMPICATA SU GHIACCIO

A Solda, con una guida alpina, ci si può arrampicare su una grande torre di ghiaccio o su una cascata ghiacciata, con ramponi, speciali piccozze e dispositivi di protezione.



# Trentino Alto Adige



## COSA VEDERE - BORGHI E CITTÀ

Trento. In Piazza del Duomo, oltre la Fontana del Nettuno e i bellissimi palazzi dalle facciate decorate, si trova la Cattedrale di San Vigilio che ha ospitato i lavori del Concilio di Trento. Da sogno l'atmosfera durante i Mercatini di Natale.

Bolzano, divisa dal torrente Talvera, è una città ricca di tradizioni, ma che guarda ad un futuro sostenibile. Innumerevoli le ragioni per visitarla, dai portici, al Duomo e alle altre bellissime chiese, dalle piazze ai mercati, dai musei ai castelli.

Rovereto, una città d'arte con il Mart, la Casa d'Arte Futurista Depero e il Museo Storico Italiano della Guerra nel Castello della città. E ancora la torrefazione più antica d'Italia e le orme dei dinosauri formatesi nel Giurassico.

Vipiteno (Sterzing), cittadina dai palazzi allineati color pastello con portici ed erker. Emblema della città la Torre dei Dodici.

Torbole sul Garda, antico borgo di pescatori con porticciolo e casette colorate, meta ideale per chi pratica sport d'acqua.

Avelengo, piccolo borgo di montagna, su un altopiano soleggiato a 1300 mt s.l.m. Da non perdere il laghetto Sulfner, pieno di ninfee in mezzo al bosco, e il Cinema Natura Knotnkino, con le sedie in legno e lo schermo mancante!

Rango, tutto come un tempo: vicoli acciottolati e case addossate collegate da portici e cortili. A Natale imperdibili i Mercatini.

Mezzano, borgo di origine rurale dai vicoli stretti e dalle tradizionali case in legno e in pietra, oggi impreziosito da "Cataste e Canzei", la mostra permanente di cataste artistiche.

Bondone, borgo arroccato con le case addossate, le stradine piccole, gli archi e le scalinate. Per secoli è stato abitato solo da carbonai che qui si fermavano 4 mesi all'anno con le loro famiglie, lasciando vuoto il paese per il restante tempo.

Vigo di Fassa, sede dell'Istituto Culturale Ladino, ha una moderna funivia che dal paese arriva sul Ciampedie (2000 mt): le piste qui su e l'attrezzato centro sportivo nel borgo, ne fanno una meta ideale per gli amanti dello sport.

Canale di Tenno, autentico borgo medievale tra il Lago di Garda e le Alpi. Divenuto un paese fantasma dopo la guerra, si è ripopolato di artisti dagli anni '80, affascinati dalle sue case in pietra, dai vicoli lastricati e dalle piazzette interne.

San Lorenzo in Banale vanta tipici esempi di architettura rurale della zona come Casa Mazoleti, Casa Moscati e Casa Martinoni. Casa del Parco "C'era una volta" è un edificio settecentesco in cui riscoprire le tradizioni contadine di un tempo.

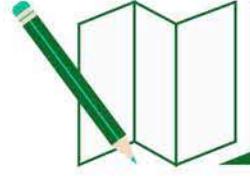
Castelrotto, con il suo campanile tra i più alti dell'Alto Adige, ha uno splendido centro storico con le case dalle facciate affrescate. A un'ora di passeggiata tra i verdi prati si può raggiungere la chiesetta di San Valentino.

Chiusa, un tempo importante città doganale, è la cittadina degli artisti. Sovrastata dal Monastero di Sabiona, è circondata da uno splendido scenario naturale. Il centro storico ha vicoli stretti, sontuosi palazzi e botteghe artigianali.

Riva del Garda, la perla del lago di Garda. Dominata dalla torre Apponale e con la bella Rocca, oggi Museo dell'Alto Garda, ha un elegante centro storico. Da non perdere il quartiere del Marocco e l'evento "Notte di Fiaba".



# Trentino Alto Adige



## COSA VEDERE

Santuario San Romedio, su una rupe calcarea, è un luogo di pellegrinaggio formato da 5 chiesette sovrapposte unite da una scalinata di 131 gradini. Vi si giunge attraverso un suggestivo camminamento nella roccia. Secondo la leggenda, l'anziano eremita Romedio, diretto a Trento a cavallo, domò un orso e lo cavalcò fino alla città.

Museo Palafitte del Lago di Ledro, nato negli anni '70, conduce nella vita quotidiana dell'Età del Bronzo, tra ricostruzioni e resti originali di un villaggio palafitticolo con 4 capanne complete di arredi e suppellettili e una canoa di 5 mt di 3600 anni fa.

Glorenza, il più piccolo comune dell'Alto Adige, ha una cinta di mura, 3 torri e caratteristici portici. Nella Torre di Tubre, una esposizione permanente sul suo più famoso cittadino, l'artista e disegnatore Paul Flora.

Casa Depero, unico museo di arte futurista in Italia, fondato da un futurista. La collezione permanente conta circa 3000 oggetti lasciati dall'artista alla città, fra dipinti, disegni, tarsie in panno, grafiche e giocattoli.

Eremo di San Colombano, su uno strapiombo a 120 mt, abitato sin dal 753, si raggiunge attraverso un sentiero e una scalinata di 102 gradini nella roccia. In uno degli affreschi, il Santo è raffigurato in lotta con il drago che viveva nelle grotte.

Mulino Zeni (1806), antico mulino per la macinazione di farine. Ancora in funzione, ha una ruota a cassette e una in ferro.

Osservatorio Astronomico Max Valier, a 1350 mt di altitudine è il 1° osservatorio astronomico dell'Alto Adige. Ospita un telescopio a specchio e un telescopio solare. Da non perdere il Sentiero dei Pianeti e il Planetario Alto Adige.

Santa Massenza, la "Valle delle Grappe". Un borgo sul lago abitato da poco più di 100 anime ma con ben 5 distillerie. In attesa della Festa degli Alambicchi, si può visitare una distilleria (prenotazione obbligatoria).

Chiesa di Santa Caterina, ad Avelengo. Costruita in stile romanico su un precedente luogo di culto, ha un abside gotico del '200, affreschi del '300 e un trittico tardogotico. Poco distante dalla chiesa, un interessante pilone votivo del '400.

Campana della Pace, in memoria dei caduti di tutte le guerre. Ottenuta dal bronzo fuso dei cannoni delle nazioni partecipanti alla 1° Guerra mondiale, ogni sera al tramonto suona 100 rintocchi come monito di pace universale.

Chiesa di San Giacomo, in Val Gardena è la più antica della valle (sembra risalire al 1181). Raggiungibile solo a piedi, è consacrata al Patrono degli escursionisti e dei pellegrini. Di origine romanica, presenta elementi gotici e barocchi.

MMM Corones, il museo a 2275 mt firmato Zaha Hadid e dedicato all'alpinismo. Si tratta di una delle 6 suggestive strutture del progetto museale dell'alpinista Reinhold Messner. Il giro completo dei MMM è un'esperienza unica!

Oberholz, uno splendido rifugio a 2096 mt raggiungibile a piedi o in seggiovia: architettura moderna in legno e vetro, una vista unica, una soleggiata terrazza a 360° e le ricette della tradizione rivisitate in modo creativo.

Centrale Fies, 1° esempio in Italia di recupero di archeologia industriale a fini artistici e culturali: un centro indipendente di produzione delle arti performative contemporanee, in una centrale idroelettrica di inizio '900 in parte ancora attiva.

# Trentino Alto Adige



## CASTELLI



### BUONCONSIGLIO

Una serie di edifici di epoca diversa, racchiusi in una cinta muraria. Straordinari i cicli di affreschi, realizzati in periodo tardo-medioevale e rinascimentale.



### TRAUTTMANSDORFF

Di origine medievale, splende con i giardini. Qui alloggiò la principessa Sissi; il sentiero che porta il suo nome collega i giardini al centro città in 11 tappe.



### THUN

Esempio di architettura castellana trentina, dalla struttura gotica; è circondato da un sistema di fortificazioni con torri, bastioni, fossato e cammino di ronda.



### TOBLINO

Costruito nel XII secolo, fu trasformato in una residenza estiva dal vescovo Madruzzo. Oggi ospita un ristorante ed è accessibile solo ai suoi ospiti.



### NOARNA

Attorniato da vigne, ha subito trasformazioni e ampliamenti nei secoli, passando da fortificazione difensiva a dimora gentilizia, ricca di affreschi.



### BESENO

In posizione strategica sulla Vallagarina, ha possenti mura difensive. Teatro di importanti battaglie, tra cui quella di Calliano.



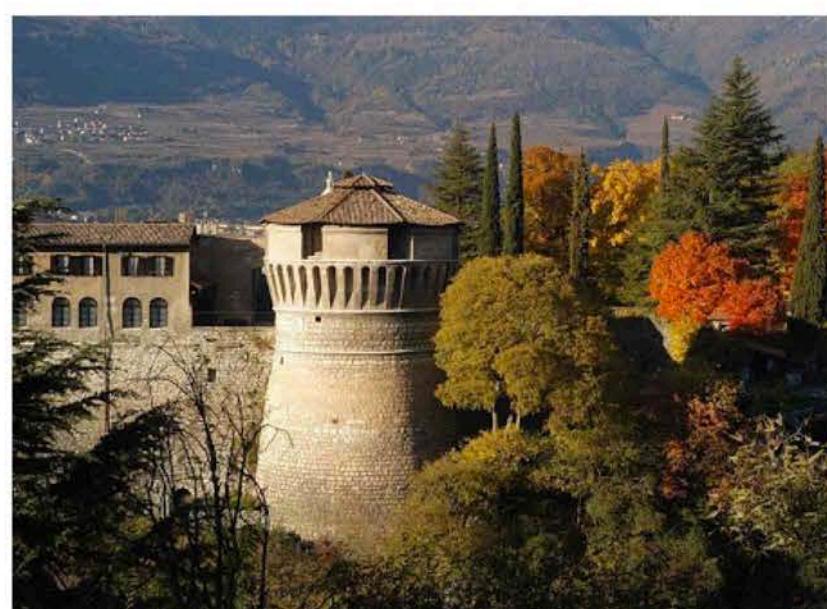
### STENICO

Menzionato già nel 1163, tra il XV e il XVI secolo da semplice fortificazione divenne un'elegante residenza sotto il controllo dei principi vescovi.



### ROVERETO

Una roccaforte militare con 4 possenti bastioni sulla riva destra del Leno, oggi sede del Museo Storico Italiano della Guerra.



### CALDES

L'originale fortezza, perdendo la cinta muraria, il cavalcavia per il ponte levatoio e i baluardi esterni, ha assunto l'aspetto di una grande casa signorile.



# Trentino Alto Adige



## LAGHI

### I LAGHI PIÙ BELLI

[Lago di Braies](#)

[Lago di Carezza](#)

[Lago di Resia](#)

[Lago di Tovel](#)

[Lago di Ledro](#)

[Lago di Tenno](#)

[Lago Lagorai](#)

[Lago di Toblino](#)

[Laghetto di Fiè](#)

[Lago di Cei](#)

#### Lago di Resia

*L'iconico campanile sommerso della Chiesa romanica di Santa Caterina d'Alessandria (1357), è ciò che rimane del vecchio paese di Curon Venosta e parte del comune di Resia, inghiottiti dall'acqua per la costruzione di una diga. Secondo la leggenda, quando il lago ghiaccia nelle notti d'inverno, si sentono suonare le campane (che furono rimosse nel 1959).*



Fino al 1964, nel periodo estivo, le acque del Lago di Tovel si tingeva di rosso. Probabilmente il fenomeno era dovuto alla presenza di un'alga unicellulare, la **Tovellia sanguinea**, che in condizioni particolari fioriva, colorandolo di rosso.



# Trentino Alto Adige



## INSTALLAZIONI D'ARTE

### Arte Sella: the contemporary Mountain.

Un'associazione culturale nata in forma sperimentale nel 1986 da un gruppo di amici che immaginaron di coniugare arte contemporanea e natura. Diversi i percorsi espositivi: il Giardino di Villa Strobel in Val di Sella, dove è nato il progetto, ospita opere realizzate da architetti di fama internazionale; il Sentiero Montura collega il giardino di Villa Strobel all'area di Malga Costa in cui si trovano le opere monumentali. Il filo conduttore è la natura da difendere, in quanto scrigno della memoria, e da interpretata - anche nella sua assenza.



### RespirArt

Un Parco d'Arte tra i 2000 e i 2200 mt di altezza a Pampeago, fra le Dolomiti del Trentino. Nato da un'idea di Beatrice Calamari, giornalista e curatrice d'arte, e dell'artista Marco Nones, è un percorso ad anello di 3 km disseminato di opere di artisti di fama internazionale. Queste installazioni dialogano con le guglie dolomitiche del Latemar, senza mai smettere di mutare: gli agenti atmosferici infatti completano le opere, plasmandole e mutandone i colori. D'estate puoi gustare un Pic-Nic ad Arte seduto su una delle panchine artistiche del parco.

### Bosco Arte Stenico

Un "Sottobosco d'arte tra l'erba e i rami" lungo un percorso nel bosco sopra l'abitato di Stenico, con vista sul Castello. Le opere, installazioni e sculture in tronchi fissati nel terreno create con materiali naturali locali, subiranno l'azione del tempo e della natura che ne modificheranno l'aspetto, fino al loro naturale decadimento. Il percorso è fruibile ai disabili con carozzina anche in autonomia.



### Smach

Constellation of art, culture & history in the Dolomites. Nato nel 2012, è una mostra biennale a cielo aperto in cui le creazioni artistiche sono esposte nella natura per la quale sono state progettate. Un concorso artistico internazionale per promuovere una coscienza approfondita e continua degli aspetti storici, culturali e tradizionali dell'area. Val d'Ert, Valle dell'Arte, è un parco in continuo sviluppo in un bosco alpino e accoglie le sculture acquisite durante le precedenti edizioni di Smach.



# Trentino Alto Adige



## FESTIVAL ED EVENTI CULTURALI

### Rovereto Estate

Un calendario ricco di eventi: si parte con “Un borgo e il suo fiume” per raccontare la storia e le usanze dell’antico comune di Sacco e si prosegue con la musica, in tutti i suoi generi, con le proiezioni cinematografiche e le tante iniziative dedicate ai bambini.

### Val Gardena in costume

La 1° domenica di agosto, gli abitanti della Val Gardena indossano il proprio costume tradizionale e sfilano in un corteo folcloristico trasmettendo a tutti il loro sincero attaccamento alla regione. Una grande festa con bande musicali, danze popolari e stand gastronomici.

### Flicorno d’oro

Nato nel 1991, è un concorso bandistico internazionale a Riva del Garda per bande musicali e orchestre di fiati. Tre giorni di musica ed eventi collaterali come i seminari gratuiti di manutenzione per legni ed ottoni con Yamaha Music Europe.

### Pomaria

Ogni anno, il 2° fine settimana di ottobre in Val di Non, una festa per celebrare la mela, le tradizioni e i sapori locali, tra giochi, laboratori didattici e percorsi di degustazione. Si potrà imparare a cucinare lo strudel, raccogliere le mele dall’albero e conoscere le diverse varietà.

### Carnevale sulle fontane

Una passeggiata per scoprire le 12 casette, esposte da fine gennaio a fine febbraio, sulle fontane a tema Carnevale Ladino, realizzate artigianalmente da privati ed associazioni ed esposte sulle fontane negli angoli più caratteristici del centro e delle frazioni di Vigo di Fassa.

### Il Ballo delle Maschere

Antica usanza carnevalesca di Prato allo Stelvio dalle origini sconosciute: un paiazzo introduce le maschere, 8 coppie dallo sfrenato buonumore (uomini che impersonano uomini e donne di tutti gli strati sociali) che vanno di osteria in osteria - muti - ballando secondo rituali precisi, preceduti da un pagliaccio dal costume a quadretti, con un bastone per battere il ritmo.

### Rustico Medioevo

Nel borgo medievale di Canale, la seconda settimana di agosto, un evento che unisce momenti di storia, cultura e folklore: spettacoli di strada, concerti, danze tradizionali, cantastorie, figuranti in costume, cucina tipica e il piatto simboli della manifestazione: la peveraa.

### Matrimonio contadino

Ogni 2 anni, nel mese di gennaio, a Castelrotto si rievoca un tradizionale matrimonio contadino del XIX secolo: il corteo nuziale, ben 17 coppie di sposi in abiti tradizionali storici, arriva su carrozze trainate dai cavalli. Il banchetto prevede specialità tipiche.

### La Notte degli Alambicchi

Uno spettacolo teatrale itinerante in cui lo spettatore, dotato di radio e cuffie, è guidato per le vie del borgo di Santa Massenza per scoprire l’arte della distillazione della grappa attraverso scene sulla fisica dell’alambicco, performance video, canti lirici in cui si distilla la poesia.

### Mercatini di Natale

Un’atmosfera magica avvolge le città da fine novembre all’Epifania: una passeggiata tra le casette addobbate con esposti i prodotti dell’artigianato o le specialità gastronomiche della regione; concerti natalizi e musiche tradizionali; le lucine delle feste e il vin brulè.

### Sagra della Ciuiiga

A San Lorenzo in Banale, tra fine ottobre e inizio novembre, una festa dedicata a un salume tipico dei comuni di Dorsino e San Lorenzo in Banale, fatto con rape bollite e strizzate bene, carne di maiale, sale e pepe abbondante. Il salume oggi è un presidio Slow Food.

### Presepi nel bosco di Zanolin

L’idea, nata nel 2011 con l’allestimento di un piccolo presepe nel bosco, ha coinvolto tutta la frazione Zanolin già dall’anno successivo, contando 40 presepi creativi. Oggi è un vero e proprio sentiero, segnalato da stelle comete.

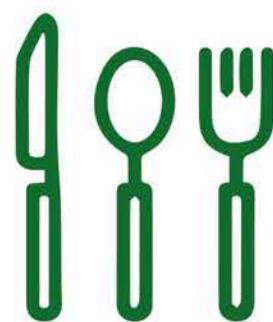


# Trentino Alto Adige

## COSA MANGIARE



### primi e zuppe



### secondi

Canederli, in brodo o con il burro fuso. Pane raffermo, bagnato nel latte e unito a uova, farina, spezie. Spesso vi si aggiungono speck, formaggi, carne o verdure

Zuppa di orzo, ricca di verdure, cereali, carne

Strangolapreti, gnocchetti di spinaci conditi con burro e salvia e formaggio grattugiato

Tortel di patate, frittelle di patate e farina servite con formaggi, salumi, cavolo cappuccio o confettura di mirtilli rossi

Spätzle, gnocchetti di farina, uova e acqua a forma di goccia, ottenuta con lo Spätzlehobel, una sorta di grattugia bucherellata

Schlutzkrapfen, mezzelune ripiene di spinaci, ricotta e patate

### gli imperdibili

Brezel, ciambelle di pane a forma di anello annodato, cosparsa di granelli di sale

Latte, formaggi, burro di malga

Luganega, carne salada, speck, mortandela

Sauerkraut, o crauti, fettine di cavolo fermentate, servite come contorno per le salsicce

Polenta, di farina gialla o polenta nera a base di grano saraceno

Schüttelbrot, o pane scosso, croccante sfoglia di pane a base di farina di segale e spezie, perfetta con salumi e formaggi

Mele

Grappa



### dolci

Strudel, ripieno di mele cotte, cannella, pinoli, uvetta

Zelten, torta natalizia con uvetta, mandorle, pinoli, noci, fichi secchi e nocciole

Torta di fregoloti, dolce friabile con miele, mandorle e grappa bianca

Torta di grano saraceno, morbido panettone farcito con confettura di mirtilli rossi

Strauben, frittella a forma di spirale aromatizzata alla grappa, cosparsa di zucchero a velo e accompagnata da marmellata di mirtilli rossi, panna montata o frutta cotta

Kaiserschmarren, frittelle di origine austriaca con uvetta, servite con prugne brasate

# Trentino Alto Adige



## ALLOGGI UNICI



Hotel BRIOL  
Briol 1  
39040 Barbiano, Tre Chiese BZ

Immerso nella natura incontaminata, a 1310 mt di quota, un albergo storico raggiungibile solo a piedi o in fuoristrada, lasciando il traffico a valle. Una residenza estiva in stile Bauhaus, arredata semplicemente, come una volta. Circondata dal silenzio, ha una piscina all'aperto con acqua di sorgente e una sauna immersa nel bosco. Un'ode alla convivialità, dalla colazione al pranzo, ai concerti "incontri".



ADLER Lodge RITTEN  
Stella 20  
39054 Soprabolzano BZ

Un rifugio che incanta con il suo lusso informale, circondato dalla magia di un paesaggio fatto di prati, boschi, montagne. 20 chalet, attorno al laghetto o ai margini del bosco, in legno nero con ampie vetrate che annullano i confini tra esterno e interno. Un'atmosfera familiare e rilassata; attenzione al benessere con una Spa nel bosco e un'Infinity pool da sogno.



Casariga  
Località Col Longhe 2  
38077 Poia, Comano Terme TN

Una casa che non c'è inserita in una piega del pendio, con il tetto ricoperto di prato. La struttura, a zero produzione di CO2, sfrutta l'energia del sole e della terra (essendo ipogea ha una maggiore stabilità termica) e dispone di una colonnina di ricarica per auto elettriche. Le camere, accoglienti ed essenziali, hanno un'intera parete in vetro sul bosco. A colazione prova il succo di mele!



Caravan Park Sexten  
Via S. Giuseppe 54  
39030 Moso BZ

Una lussuosa e panoramica casa sull'albero a 3,5 mt di altezza, realizzata in legno secondo i moderni concetti della bioarchitettura. Un sogno per 2, con doccia sensoriale, idromassaggio, sauna e una vista straordinaria sulla Meridiana di Sesto. Due le opzioni, una "Trend" e una "Vintage".



# Trentino Alto Adige



## ALLOGGI UNICI



San Luis Retreat Hotel & Lodges  
Via Verano 5  
39010 Avelengo BZ

Accoglienti chalet in legno a bordo lago o casette sugli alberi nella fitta vegetazione della foresta con ampie e panoramiche vetrate che permettono alla luce e alla natura di compenetrare gli spazi, resi unici da un arredamento ricercato ma discreto. Una grande piscina coperta accanto al cammino, una all'aperto e una idromassaggio nel lago.



Skyview Chalets  
Toblacher See 3  
39034 Dobbiaco BZ

Uno chalet sul lago di Dobbiaco con pontile panoramico, terrazza solarium e vasca idromassaggio, caratterizzato da cubi di vetro per dormire sotto le stelle, in una struttura perfettamente integrata nell'ambiente naturale circostante. Al mattino una colazione da sogno in cestini da pic-nic, con prodotti regionali e biologici.



Hotel Hohenwart  
Via Verdins 5  
39017 Scena BZ

Nei caldi mesi estivi, all'Hotel Hohenwart sarà possibile vivere un'esperienza unica: dormire in un bosco sotto le stelle, completamente indisturbati, in un comodo letto a circa 1400 mt. Per la cena, un cestino da picnic ricco di prelibatezze altoatesine, mentre la sveglia sarà scandita dalle prime luci dell'alba, circondati dalle Alpi ancora assonnate, prima di gustare una deliziosa colazione in Hotel.



Mi Chalet  
Boscdaplan 65  
39036 La Villa BZ

Uno Chalet di lusso dall'eleganza semplice e dall'architettura moderna e sostenibile. Il soggiorno ha alti soffitti, una moderna cucina e un camino sospeso. Le ampie finestre panoramiche permettono di godere della vista sulle Dolomiti e sugli alpaca in giardino. Qui potrai coccolarti con trattamenti benessere personalizzati, uno chef privato, una piscina all'aperto e una sauna finlandese nel bosco.



# Note

[MYSOCIALWANDERLUST.COM](http://MYSOCIALWANDERLUST.COM)



[marianna\\_sofianos\\_bonelli](https://www.instagram.com/marianna_sofianos_bonelli)



[My Social Wanderlust](https://www.facebook.com/MySocialWanderlust)



[MYSOCIALWANDERLUST.COM](http://MYSOCIALWANDERLUST.COM)