

# Percorsi della Salute



Fare attività fisica tutti i giorni aiuta a mantenere la salute e protegge da molte malattie. I Percorsi della Salute rappresentano una nuova opportunità per muoversi all'aria aperta e per consumare le calorie in eccesso. Segui questo percorso secondo i tempi e l'itinerario proposto e ti sentirai più in salute: muoversi fa bene al corpo, migliora l'umore e facilita le relazioni sociali.

## Percorso 7: Trento Sud - Mattarello

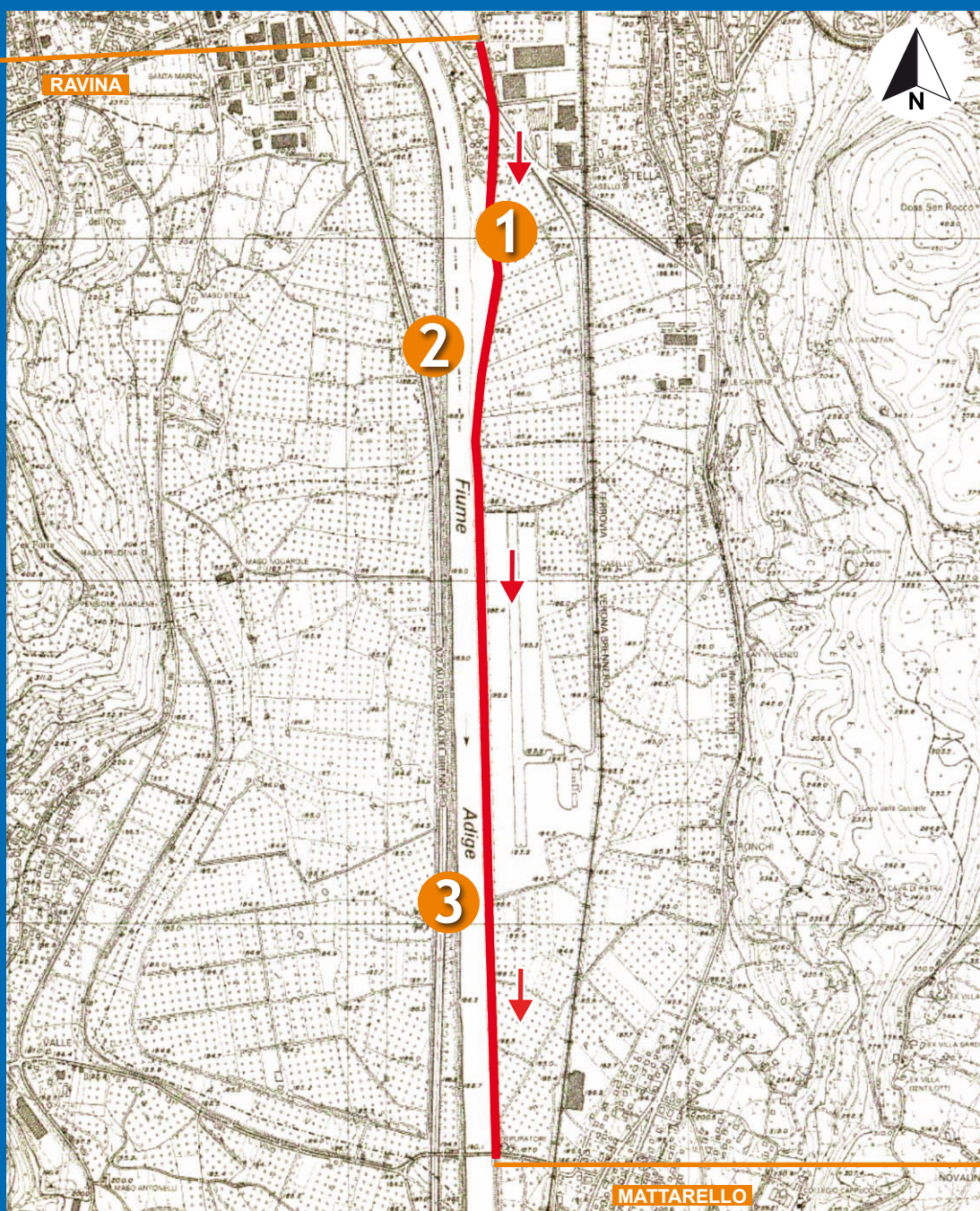
Questo Percorso della Salute inizia a Trento Sud, presso il sottopasso della pista ciclopedonale che consente di superare la tangenziale. Chi arrivasse in automobile potrà parcheggiare in Via Fersina, nei pressi del centro sportivo delle Ghiaie. Pochi metri prima dell'imbocco del sottopasso è collocata anche la nostra tabella di partenza. Un breve tratto asfaltato ci porterà sull'argine sinistro dell'Adige: da qui e fino al termine del percorso, ovvero al ponte di Mattarello, la pista ciclopedonale corre sempre lungo il fiume. Si tratta di un percorso a bastone: qui consideriamo Trento Sud come "partenza" e Mattarello come "arrivo", ma il percorso può

essere effettuato indifferentemente in un senso o nell'altro, e in entrambi i casi per tornare al punto della nostra partenza sarà necessario ripercorrerlo in senso inverso. Nel caso si decidesse di partire da Mattarello, la nostra tabella di partenza è collocata presso il ponte, sempre sull'argine sinistro. È una passeggiata estremamente piacevole in ogni periodo dell'anno e priva di qualsiasi difficoltà: non presenta dislivelli e si cammina sempre su fondo asfaltato. Va tuttavia ricordato che tutto il percorso è esposto ai raggi del sole: fate dunque attenzione d'estate e nelle ore più calde del giorno, e ricordate di portare con voi

un po' d'acqua da bere. In ogni caso, al ponte di Mattarello c'è una fontanella di acqua potabile. Il percorso è molto evidente e comunque ben segnalato: un piccolo allestimento segna il punto di partenza e offre le informazioni essenziali, e tabelle segnavia con frecce direzionali sono collocate lungo il cammino.

Affinché la passeggiata sia... scientificamente salutare, dovresti compiere il percorso nei tempi sotto indicati. In questo modo otterrai un dispendio energetico che varia in funzione del tuo peso e del tuo allenamento: puoi facilmente controllare questo dato nelle tabelle qui sotto. Naturalmente, un passo più veloce comporta un consumo energetico maggiore (e viceversa). ATTENZIONE: i dati relativi ai tempi di percorrenza e al dispendio energetico sono calcolati per la sola "andata", ovvero per il percorso da Trento Sud a Mattarello o viceversa.

Trento Sud  
partenza



— Percorso della Salute

**n** Elementi di interesse  
(vedi retro)

Ponte di Mattarello  
arrivo

Base cartografica:  
carta tecnica PAT  
in scala 1:10000  
portata alla scala  
1:20000

persona sedentaria  
**44** minuti

peso	calorie consumate
kg 60	Kcal 117
kg 70	Kcal 136
kg 80	Kcal 156
kg 90	Kcal 175
kg 100	Kcal 195

persona attiva  
**37** minuti

peso	calorie consumate
kg 60	Kcal 150
kg 70	Kcal 175
kg 80	Kcal 200
kg 90	Kcal 225
kg 100	Kcal 250

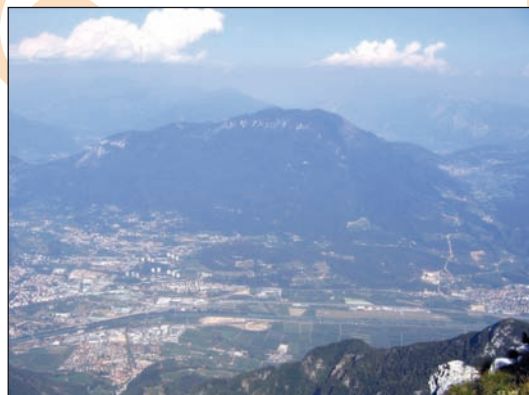
### Caratteristiche del percorso

Lunghezza	3.240 m
Percorso	a bastone
Dislivello	nessuno, il percorso è pianeggiante
Difficoltà	nessuna (fondo asfaltato)
Periodo	tutto l'anno

Segui le frecce e... buona camminata



## Inquadramento generale



Quella dell'Adige è la più grande e imponente valle delle Alpi, l'unica che interrompe la continuità dei monti col lungo nastro del suo ampio e pianeggiante fondovalle alluvionale. Ha uno sviluppo complessivo di ben 230 chilometri, dalle sorgenti che scaturiscono nei pressi

del Passo di Resia appena al di qua dello spartiacque alpino, fino alla Chiusa di Ceraino, lo spettacolare canyon che l'Adige si è scavato negli ultimi contrafforti calcarei prima della vasta pianura veronese. I fianchi di questa valle sono sempre molto alti, spesso impervi o addirittura verticali. Sono le pendici di monti che il più delle volte raggiungono e superano i 2000 metri di quota s.l.m.

Benché facilmente identificabile con il nome generico di Valle dell'Adige, non possiede un suo vero nome unitario, venendo invece chiamata con molti nomi di segmento: Val Venosta, Val d'Adige, Bassa Atesina, Piana Rotaliana, ancora Val d'Adige, Vallagarina e di nuovo Val d'Adige. Tante denominazioni ne restituiscono un'immagine forse eccessivamente frammentata che di certo non le rende giustizia: essa, infatti, è un lungo, ininterrotto e facile corridoio tra i monti, una straordinaria via di penetrazione per gli uomini, ma anche per gli animali, per le piante e perfino per il clima. Succede così che in questa valle sorgono le più grandi città della regione (Trento,

Rovereto, Bolzano, Merano); che qui corre un'importante rotta migratoria utilizzata soprattutto dai piccoli uccelli che possono giungere fin quasi al Brennero rimanendo a bassa quota; che le influenze mediterranee riescono a raggiungere il bacino di Trento e perfino l'Alto Adige e Merano; e infine che le piante si muovono in essa con straordinaria facilità, alcune seguendo il clima submediterraneo che si infila tra le Alpi, altre approfittando delle grandi strade e del gran numero di mezzi che le percorre in gran velocità.

Ogni tratto di questa valle presenta qualcosa di speciale che meriterebbe d'essere raccontato: qui, dove si sviluppa questo

Percorso della Salute, ciò che maggiormente colpisce e stupisce sono le dimensioni della valle. La larga pianura di fondovalle, infatti, è ulteriormente allargata dalla dolcezza morbida e quasi collinare delle più basse pendici dei monti Marzola e Calisio, che formano con essa il fondo del grande catino in cui è distesa la città di Trento. E quasi a sottolineare ed esaltare la vastità del fondo, tutt'intorno si innalzano monti che - visti da quaggiù - sono davvero grandi e maestosi, bellissimi.



## Muoversi lungo il fiume

**1** Nel tratto che rientra in provincia di Trento, lungo poco più di 80 chilometri, la Val d'Adige è percorsa dalla pista ciclopodona "Valle dell'Adige", che corre parallela al fiume, in gran parte sulle stradine arginali. È proprio su questa pista ciclopodona che sono stati individuati alcuni Percorsi della Salute. Va detto, però, che l'intera pista si offre ottimamente per escursioni a piedi permettendo di compiere con relativa facilità tragitti che sembrerebbero impossibili da fare senza un mezzo di locomozione a motore. Questa è forse la cosa più bella del camminare: ci si sorprende sempre di quanta strada si riesce a fare in poco tempo. Questo e gli altri Percorsi della Salute sono dunque solo degli inviti e degli esempi per camminare, star bene e ristorare mente e corpo con l'esplorazione e la conoscenza autentica di questa splendida valle.

La pista ciclopodona "Valle dell'Adige" si continua verso nord fino a Bolzano e oltre, e altrettanto succede in provincia di Verona: quando anche tutti i tratti extraprovinciali saranno stati realizzati, questa pista sarà un tratto della "Ciclopista del Sole", che attraverserà tutta l'Italia da nord a sud, nonché della pista transnazionale "Donauwert-Ostiglia/Altino" che rievoca la strada romana Claudia Augusta. C'è infine da ricordare che la pista ciclopodona "Valle dell'Adige" costituisce l'asse principale di tutta la rete ciclopodona del Trentino.



## L'Adige

**2** Il grande fiume corre veloce e rettilineo al nostro fianco. Lì dove nasce, a quota 1586 m s.l.m. presso il Passo di Resia, la sorte di una goccia d'acqua che cade dal cielo è quella di essere accolta dall'Adige e di essere accompagnata nel mare Adriatico. Invece, per quella goccia che cade solo poche centinaia di metri più in là, più a nord, il viaggio è del tutto diverso, nell'Inn prima, nel Danubio poi, per finire nel Mar Nero. Il bacino idrografico dell'Adige è di 11.954 Km<sup>2</sup>, quasi tutto in Alto Adige e poi nel Trentino settentrionale. A sud di Trento solo i Monti Lessini convogliano una parte significativa delle loro acque in Adige.

Nel suo alto e medio corso l'Adige è un formidabile demolitore e modellatore di monti. Uscito dalla Chiusa di Ceraino, poco a nord di Verona, l'Adige si fa costruttore di un edificio sedimentario di straordinaria potenza: ha infatti colmato di sedimenti il golfo padano "di sua competenza", che era un mare profondo fino a 7000 metri ed ora è parte della vasta Pianura Padana. Dopo 409 chilometri di corso sfocia in mare presso Porto Fossone, poco a sud di Chioggia. Proprio la sua attuale lunghezza nasconde (o svela) gli aspetti più critici e tristi di questo fiume e delle sue vicende, tutti legati all'incontro-scontro con l'uomo. Dal 1750 ad oggi, abbiamo rettificato il suo corso, tagliando gran parte dei suoi meandri. Così facendo, e stando ai soli tagli storicamente documentati, abbiamo tolto al fiume più di 50 chilometri di lunghezza. Lo abbiamo perfino sfrattato dalla città di Trento, che fino al 1857 era città d'acqua e di fiume, piccola Venezia tra i monti. Oggi l'Adige sembra più che altro un grande canale reso inoffensivo perché costretto all'impotenza. Spesso lo guardiamo con ammirazione sempre nuova e con gratitudine per essere l'artefice della vasta e fertile pianura sulla quale stiamo camminando.

## Il fiume è vivo!

**3** Tra la pista ciclopodona e il fiume corre una sottile striscia di terra conformata dapprima a ripida scarpata, poi a gradone più o meno largo, e infine a brusco scalino che cade in acqua. È stato l'uomo, con le opere di arginatura, a dare alle sponde del fiume questa struttura, che è monotona e banale, ben diversa da una riva naturale. Tuttavia, anche nell'artificialità di questa sponda si osserva un resistere car-

parbio della Natura: si tratta della vegetazione ripariale spontanea che si sviluppa con modi, regole ed equilibri del tutto naturali, con la sola perturbazione degli interventi umani spesso deleteri. Proprio al bordo dell'acqua crescono parecchie specie di alberi, tra i quali i più frequenti in questo tratto sono i pioppi neri (*Populus nigra*), i pioppi bianchi (*Populus alba*), gli ontani neri (*Alnus glutinosa*) e molti salici (*Salix* spp.). Qua e là si notano anche macchie più o meno estese di cannuccia d'acqua (*Phragmites australis*) o di altre specie quali *Iris pseudacorus*, *Lythrum salicaria*, *Impatiens glandulifera*, *Filipendula ulmaria*, tutte ben osservabili almeno quando esplodono nelle loro spettacolari fioriture. Per gran parte di questo tratto di fiume gli alberi sembrano formare una sorta di lungo filare - peraltro spesso interrotto - proprio a ridosso della linea di riva: splendido, anche se è ben poca cosa rispetto ai boschi ripariali che



dovrebbero accompagnare un fiume come questo. Purtroppo, però, c'è chi considera questa vegetazione come una sorta di... malattia del fiume, uno "sporco" che deturpa e mette a repentaglio la cosiddetta sicurezza. E infatti, capita regolarmente che vengano eseguiti periodici tagli a raso per eliminare questa vegetazione, ma ciò comporta grave pregiudizio per la qualità dell'acqua. Un fiume non è un semplice canale che deve portare via l'acqua, né finisce lì dove l'acqua tocca la terra. Un fiume è vivo, è un vero superorganismo dotato di propri equilibri fisiologici che rispondono a complesse regole biologiche ed ecologiche. Le vegetazioni ripariali sono organi vitali di un fiume, paragonabili ai nostri reni, la cui funzione primaria è proprio quella di depurare le acque. Accolgono inoltre molti altri organismi, in gran parte animali, che vivono intorno al fiume, dentro di esso e con esso. Anche se ridotti a un nastro sottile o addirittura solo a incerto filare, questi alberi e queste erbe sono parte viva e vitale dell'Adige, bellissimi davvero, se si riesce a cogliere in essi l'impegno della Natura a mantenere sano e sicuro il luogo in cui ci è dato di vivere.



# Percorsi della Salute



## Percorso 7: Trento Sud - Mattarello



Provincia Autonoma di Trento  
Assessorato alla salute e politiche sociali  
Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari  
Servizio Conservazione della Natura e Valorizzazione Ambientale

Recapiti:  
Servizio Economia e programmazione sanitaria  
Via Gilli 4 - 38121 Trento - Tel. 0461.494.164 - 494.044  
Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari  
Viale Degasperin 89 - 38123 Trento - Tel. 0461.904.111  
Servizio Conservazione della Natura e Valorizzazione Ambientale  
Via Gardini 75 - 38121 Trento - Tel. 0461.496.161

Stampa: Litografica Editrice Saturnia - Trento  
Associato Stefano Cavagna & Sonia Cian - Trento  
Grafica, testi, foto, progettazione segnaletica e depliant: Studio della Natura e Valorizzazione Ambientale  
Individuazione e allestimento dei percorsi: Servizio Conservazione Provinciale per i Servizi Sanitari del Trentino  
sociali - Servizio Economia e programmazione sanitaria, Azienda sociale e coordinamento: Assessorato alla Salute e Politiche

© copyright Giunta della Provincia Autonoma di Trento, 2010