

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.

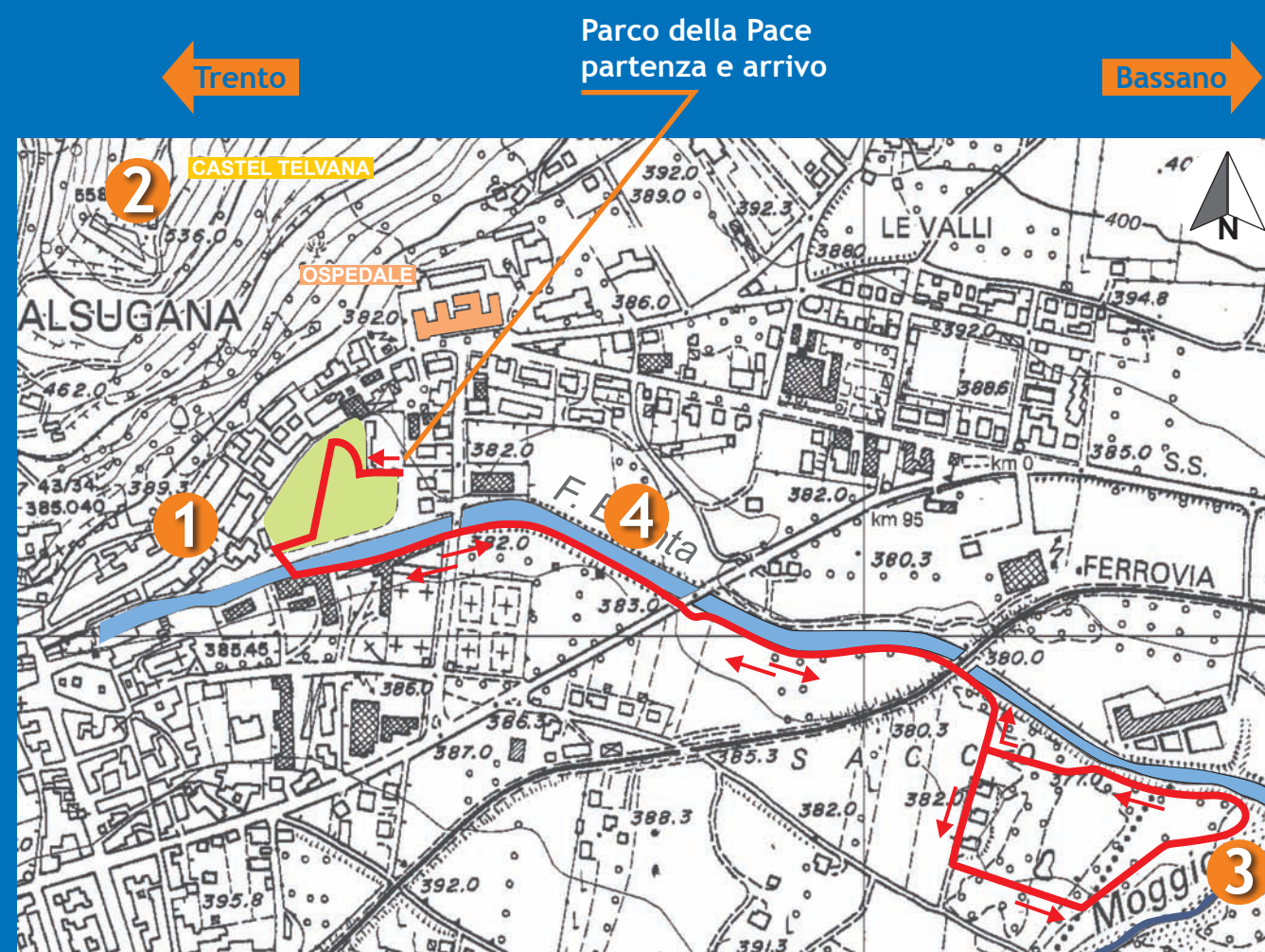
Percorso 1: Borgo Valsugana - Parco della Pace

Questo Percorso della Salute inizia presso l'ingresso "est" - se così si può chiamare - del Parco della Pace, a Borgo Valsugana. Attraversato il Parco e il ponte sul fiume, il nostro tracciato segue per un tratto il fiume Brenta nel senso del suo scorrere; poi se ne distacca compiendo un piccolo anello e arrivando a lambire l'ultimo tratto del Torrente Moggio, poco prima della sua confluenza nel Brenta. Chiuso l'anello, si ripercorre a ritroso il primo tratto e si ritorna al punto di partenza.

È una passeggiata molto piacevole in ogni periodo dell'anno e priva di difficoltà: non presenta dislivelli e si cammina sempre su fondo pavimentato. Il Parco della Pace è facilmente raggiungibile dal centro di Borgo: in particolare, l'inizio del Percorso che qui si propone si trova all'ingresso del Parco posto nelle vicinanze dell'Ospedale. Tutto il percorso è 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. Borgo Valsugana è raggiungibile con l'automobile seguendo la Strada Statale n. 47 della Valsugana oppure con la Ferrovia della Valsugana, da tutti i centri abitati che ospitano una stazione di questa bella linea ferroviaria.

Affinché la passeggiata sia... scientificamente salutare, dovresti compiere l'anello in 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).



Base cartografica: spezzone carta tecnica PAT in scala 1:10000 portata alla scala 1:25000

Percorso della Salute

Elementi di interesse (vedi retro)

persona sedentaria
35 minuti

peso	calorie consumate
kg 60	Kcal 120
kg 70	Kcal 140
kg 80	Kcal 160
kg 90	Kcal 180
kg 100	Kcal 200

persona attiva
30 minuti

peso	calorie consumate
kg 60	Kcal 93
kg 70	Kcal 109
kg 80	Kcal 125
kg 90	Kcal 140
kg 100	Kcal 156

Caratteristiche del percorso

Lunghezza	2600 m
Percorso	ad anello
Dislivello	nessuno, il percorso è pianeggiante
Difficoltà	nessuna (fondo asfaltato)
Periodo	tutto l'anno

Segui le frecce e... buona camminata



Percorsi della Salute



Percorso 1:

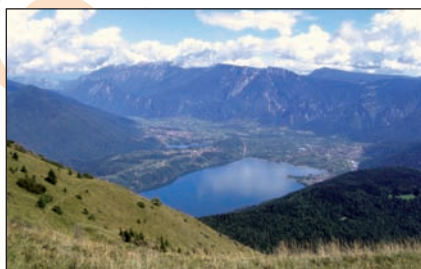
Borgo Valsugana Parco della Pace



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

Percorsi della Salute
Ideazione: Provincia Autonoma di Trento, Servizio Organizzazione e qualità
delle attività sanitarie, Ufficio informazione e comunicazione per la salute e
Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari
Individuazione e rilievo: Provincia Autonoma di Trento, Servizio
Conservazione della Natura e Valorizzazione Ambientale
Grafica, testi, foto, progettazione segnaletica: Studio Associato Stefano
Cavagna & Sonia Cian - Trento
Stampa: Tipografia Editrice Saturnia - Trento
Recapiti:
Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari del Trentino
Viale Degasperin 89 - 38100 Trento - Tel. 0461.903.111
Servizio Organizzazione e qualità delle attività sanitarie
Via Gili 4 - 38100 Trento - Tel. 0461.494.044
Servizio Conservazione della Natura e Valorizzazione Ambientale
Via Gardini 75 - 38100 Trento - Tel. 0461.496.161
© copyright Giunta della Provincia Autonoma di Trento, 2008

Inquadramento generale



La Valsugana è una valle maestosa e imponente, la seconda per dimensioni del Trentino, ed è percorsa dal Fiume Brenta. Si distende in direzione est per circa 45 Km dalle porte di Trento fino a Primolano, in territorio veneto. Oltre

Primolano prosegue, con l'aspetto di un vero canyon e con il nome di Canale di Brenta, per altri 25 Km circa fino a uscire dalle Alpi, poco a monte di Bassano del Grappa. La testata della valle non si trova ad alta quota, come di solito capita nelle Alpi, bensì a circa 500 m di altitudine, nella grande piana di Pergine. Borgo la divide idealmente in Alta e Bassa Valsugana. L'Alta Valsugana è assai ampia e ospita due grandi laghi, quello di Caldonazzo (il più vasto del Trentino dopo il Lago di Garda) e quello di Levico. L'origine di questa valle è complessa: si tratta di una grande faglia, ossia di una "spaccatura" della crosta terrestre superficiale in cui poi si è incanalato un imponente ramo laterale del grande ghiacciaio dell'Adige, che ha dato alla valle il suo attuale aspetto di valle glaciale a U. La Valsugana divide due mondi rocciosi estremamente diversi: infatti, semplificando molto, il suo fianco sinistro orografico è costituito dalle rocce magmatiche della catena del Lagorai, mentre sul fianco destro orografico si trovano le rocce sedimentarie dell'Altopiano dei Sette Comuni.

Centro storico di Borgo

1

Per capire come la Valsugana tutta, e Borgo suo capoluogo, abbiano storicamente occupato una posizione chiave, basta scorrere rapidamente le genti e i domini che qui si susseguirono. Abitata già in epoca preistorica, fu un'importante stazione romana. Poi arrivarono Goti, Longobardi, Franchi. Nel 1027 fu divisa tra i Principi Vescovi di Trento e i Conti Vescovi di Feltre. Passò Ezzelino da Romano e fu un disastro. Tornarono i Vescovi di Feltre e fu comandata dai nobili da Camino di Treviso. Poi passò ai della Scala di Verona, ai Conti del Tirolo, ai da Carrara di Padova... di nuovo ai Duchi d'Austria... di nuovo ai da Carrara. Ai Visconti di Milano. Ancora ai da Carrara. Finché, nel 1406, arrivarono i Veneziani. Ma per poco anche loro, sette anni appena e Borgo, come la Valsugana "feltrina", passarono definitivamente all'Austria: da lì in poi seguirono le sorti del resto del Trentino.

Insomma, una storia davvero tormentata ma forse anche per questo molto ricca. La sua natura di area di confine ne ha fatto centro obbligato di interessi mi-



litari e di passaggio di eserciti, ma anche luogo privilegiato di contatti con culture diverse e quindi con conoscenze nuove, tanto che Borgo, con i suoi territori circostanti, divenne un importante centro mercantile, commerciale e poi manifatturiero. E anche agricolo, aiutato come fu dalla natura (buoni terreni, buona esposizione, tanta acqua) oltre che dalla geografia. Il centro storico di Borgo mostra ancora oggi la stretta interazione tra le sue strutture edilizie e quel fiume - "la Brenta" - che, dice Aldo Gorfer, attraversando l'abitato gli conferisce una piacevole impronta veneta. Felice descrizione: le caratteristiche file di case affacciate sul corso d'acqua e i sottoportici che un tempo ospitavano le botteghe artigiane conservano ancor oggi un fascino decisamente "veneziano". Ma Borgo offre anche pregevoli palazzi, importanti edifici sacri, belle piazze. Se non avete mai camminato tra le sue strade, siamo certi che vi stupirà.



Castel Telvana

2

Basta guardare in su per vedere il castello: la sua caratteristica mole domina proprio l'abitato di Borgo. Castel Telvana sorge infatti sul versante settentrionale della valle, alle pendici del Monte Ciolino. Il più antico documento che ne testimonia l'esistenza risale al 1331, ma la sua storia è probabilmente molto più antica: potrebbe infatti essere uno dei due "castelli in Alsua" distrutti dai Franchi nel 590. Nel tempo passò di mano diverse volte e la sua struttura subì numerosi rimaneggiamenti e ricostruzioni, finché nel 1665 fu danneggiato da un incendio e non fu più ricostruito. In anni più recenti è stato oggetto di buoni consolidamenti e restauri, e oggi la nostra vista può ancora godere della sua robusta struttura e delle sue due torri, sottile e quadrata una, più tozza e semicilindrica l'altra. Attualmente è di proprietà privata: non è visitabile all'interno, ma all'esterno sì, e lo può raggiungere dal centro di Borgo seguendo il Sentiero dei Castelli (Castel Telvana sorge a 559 metri di quota). Ah, quasi dimenticavamo! Poteva forse un nobile ma-



niero come questo non possedere nemmeno un fantasma? Ingredienti d'obbligo per ogni castello che si rispetti, anche qui si narra di luci, lamenti e rumori inquietanti... pare infatti che nelle notti di luna piena gli spiriti degli antichi proprietari vaghino inquieti...

Brenta e Moggio

3

Con i suoi 174 km di lunghezza, il Brenta è un fiume alpino di tutto rispetto, eppure tra i corsi d'acqua della grande catena montuosa è... decisamente anomalo, più unico che raro per via della sua "insolita" sorgente. Infatti è l'unico che non nasce da sorgenti nivali o glaciali, bensì da un lago, quello di Caldonazzo, posto a soli 449 m s.l.m.. In verità una ragione c'è per tale insolita sorgente. Bisogna infatti osservare che un tempo anche il Brenta nasceva tra i nevaï ad alta quota, ed era più lungo che non ora: la sua sorgente era infatti quella che oggi appartiene al Torrente Fersina. Il Fersina nasce dal lago di Erdemolo, tra le cime del Lagorai, a 2006 m di quota, e scende lungo tutta la valle dei Mocheni fino a sfociare nella vasta pianura - una vera sella - tra Civezzano e Pergine. Un tempo il corso d'acqua scorreva verso sud-est ed entrava nel Lago di Caldonazzo, dal quale usciva poi come oggi fa il Brenta. Successe però che i grandi movimenti di sollevamento della catena alpina cambiarono la lieve inclinazione della vasta sella pianeggiante, e il Fersina fu costretto a cambiare direzione, piegando a nord-ovest e dirigendosi verso Trento e l'Adige. Fu così che il Brenta rimase privo della sua sorgente alpina e del suo alto corso. Di suo sarebbe un fiume calmo e poco irruente, vista la sua modesta pendenza: tuttavia riceve molta energia dai suoi affluenti, questi sì veri torrenti alpini che precipitano dai fianchi impervi della grande valle. Il Torrente Moggio, che scende dalla Val di Sella, confluisce nel Brenta proprio qui, poco a valle di Borgo.

Una grande viaggiatrice

4

Se avrete modo di percorrere questa piacevole passeggiata durante la bella stagione, vi capiterà senza alcun dubbio di osservare come sulle sponde del Fiume Brenta, dall'acqua fino in cima agli argini, sia abbondantemente presente una bella pianta erbacea, robusta e vigorosa, alta fino a due metri. In luglio e agosto, poi, è impossibile non vederla, perché si esibisce in una lunga e spettacolare fioritura, con colori che vanno dal rosa pallido al porpora scuro e con fiori estremamente complessi a simmetria bilaterale, ciondolanti su lunghi peduncoli. Si tratta della Balsamina ghiandolosa (*Impatiens glandulifera* Royle), una pianta esotica naturalizzata sulle Alpi e in espansione in Trentino. La sua patria d'origine è l'Himalaya e le cosiddette Indie orientali. Giunse in Europa intorno al 1839 come pianta coltivata nei giardini e nei cimiteri di Francia e Germania, per il suo piacevole aspetto. Venne coltivata anche come buona pianta mellifera, cioè gradita alle api per produrre miele. La storia della sua diffusione sulle Alpi è descritta in un bell'articolo che Fabrizio da Trieste pubblicò nel 1991 sul n. 4/1990 di Natura Alpina, la rivista della Società di Scienze Naturali del Trentino e del Museo Tridentino di Scienze Naturali. Segnalata da Dalla Torre intorno a Innsbruck nel 1909, è presente in Trentino almeno dal 1926, quando Dalla Fior la segnalò come pianta da giardino. Da allora si è diffusa e naturalizzata soprattutto intorno a Trento e in Valsugana.



Segui le frecce e... buona camminata