

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 4: Castello di Arco

Questo Percorso della Salute inizia nel centro storico di Arco. Nei pressi di Piazza Tre Novembre, che accoglie la Collegiata dell'Assunta, da Via Segantini si diparte Via al Castello: qui, ai piedi della scalinata che sale al Castello, ha inizio il nostro percorso. Seguendo le indicazioni direzionali, saliremo aggirando la rocca lungo il suo versante meridionale. Il nostro percorso ci porta poco sotto l'ingresso al Castello, per farci poi ridiscendere lungo un sentiero lastricato a pietra che attraversa la splendida Olivaia: cammineremo tra vigorosi esemplari di Olivo e imponenti Agavi.

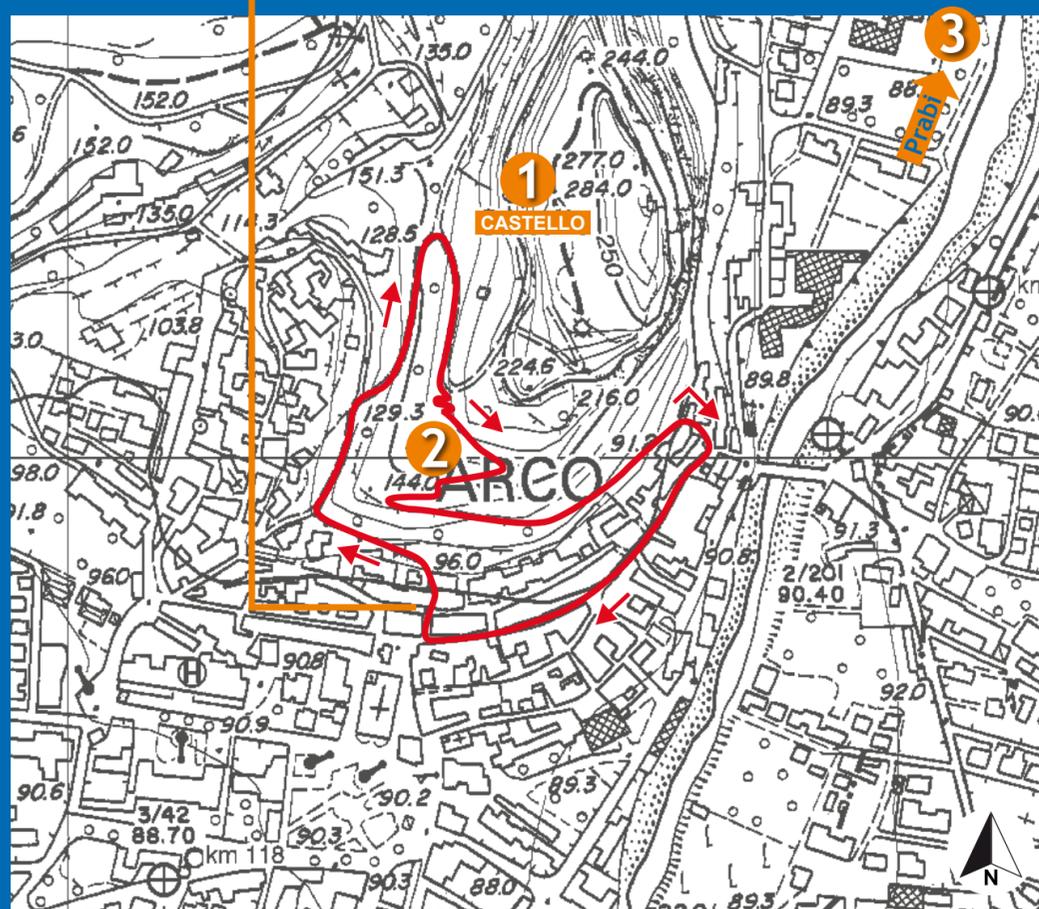
Un piccolo punto panoramico circa a metà della discesa consente un'ampia vista verso sud: davanti a noi, oltre Arco, il Lago di Garda, con il Monte Brione a separare gli abitati di Riva (a destra) e Torbole (a sinistra).

Dal punto panoramico si continua a scendere e, seguendo le frecce direzionali, si ritorna in città, in Vicolo delle Ere, poco distanti dal nostro punto di partenza: per concludere il Percorso della Salute sarà sufficiente percorrere il breve tratto di Via Segantini che ci riporta a Via al Castello e dunque all'inizio del percorso.

Attenzione: questo percorso può risultare piuttosto impegnativo, non tanto per la sua lunghezza quanto per la ripidità di alcuni tratti, sia in salita che in discesa. Può essere compiuto in ogni periodo dell'anno, facendo però attenzione sia ad eventuali tratti bagnati, sia alla troppa insolazione nei giorni più caldi. Si cammina per lo più su fondo pavimentato (lastricato, ciottoli, ecc.), e in alcuni tratti su fondo naturale.

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

Arco - Via al Castello
partenza e arrivo



Base cartografica: carta tecnica PAT in scala 1:10000 portata alla scala 1:5000

Percorso della Salute

Elementi di interesse (vedi retro)

persona sedentaria
22 minuti

peso	calorie consumate
kg 60	Kcal 63
kg 70	Kcal 74
kg 80	Kcal 84
kg 90	Kcal 95
kg 100	Kcal 105

persona attiva
18 minuti

peso	calorie consumate
kg 60	Kcal 79
kg 70	Kcal 92
kg 80	Kcal 105
kg 90	Kcal 118
kg 100	Kcal 131

Caratteristiche del percorso

Lunghezza	1.500 m
Percorso	ad anello
Dislivello	circa 80 metri
Difficoltà	alcuni tratti piuttosto ripidi
Periodo	tutto l'anno

Segui le frecce e... buona camminata



Inquadramento generale

La città e il territorio di Arco occupano la porzione più settentrionale della vasta piana che costituisce l'entroterra della riva settentrionale del Lago di Garda. Geograficamente questo entroterra è parte della grande valle che, scendendo dalla sella di Terlago, raggiunge (e contiene!) il lago. Poco a monte di Arco, i fianchi di questa valle si restringono e formano una stretta, una sorta di chiusa, che presto si riapre e si allarga verso il Garda. La rupe che sovrasta il centro di Arco è proprio l'estrema propaggine meridionale della piccola dorsale di Monte Colt, parallela al fianco destro della valle, che è la maggior responsabile - se così si può dire - di tale restringimento. Per indicare la piana è stato proposto, piuttosto recentemente, il



nome di Sommolago, riprendendo un antichissimo documento longobardo del 771 d. C. in cui si usa l'espressione "a summo laco", "dalla parte più estrema del lago" (lontana, settentrionale), e ciò per sopperire alla mancanza di un toponimo più ampio e "generale". Riparata dalla sua rupe nei confronti dei venti provenienti da nord, Arco gode di un clima meravi-

glosamente mite, tanto da essere considerata felice stazione di cura fin dalla seconda metà del XIX secolo, e perciò frequentata dall'alta società di quei tempi. La rupe e il castello sono strettamente connessi al centro storico della cittadina, ed anzi, è proprio la vegetazione della rupe - così vicina e incombente - a regalare al borgo la sua affascinante atmosfera mediterranea e un po' esotica. Accanto alle specie spontanee, infatti, vi sono state piantate e coltivate anche molte altre specie mediterranee come l'olivo e il cipresso, o esotiche come le agavi.

Un vero castello!

1

1495. Di ritorno dal suo primo viaggio a Venezia, Albrecht Dürer sosta ad Arco e qui dipinge "Chiusa Veneziana", uno dei suoi più celebri acquerelli: oggi è conservato al Louvre e ritrae proprio il borgo circondato dagli olivi e sovrastato dalla rupe con il suo castello. Del resto, come non rimanerne colpiti e affascinati? Così "speciale" com'è, non è difficile immaginare - per questo tutt'uno di rupe e castello - una storia altrettanto importante.



Ambrogio Franco, notaio vissuto ad Arco tra il '500 e il '600, scrive di aver "sentito che dicono che nell'anno 512 d. C. Teodorico pose vicino al Benaco una torre sopra un'altissima rupe, sovrastante il Sarca". Reperti archeologici portati alla luce sulla rupe raccontano di presenze molto antiche: castelli fin dall'Età del Bronzo, è certo che il castello esistesse già intorno all'anno Mille. Nel corso dei secoli il castello divenne via via un complesso fortificato articolato, con torri ed edifici. Protagonista e testimone di mille eventi, fu oggetto di disputa e conquista e - per intero o in parte - passò di mano molte volte. Costruito dai "nobili liberi" con finalità soprattutto difensive, divenne poi proprietà dei nobili d'Arco. In seguito passò, seppure in parte, a Ezzelino da Romano, quindi al Podestà di Trento, di nuovo ai d'Arco, e da loro al Principe Vescovo. Nuova lotta, nuova pace (quella di Castel Tirolo del 1272) e di nuovo ai d'Arco, anche se stavolta in nome del Conte del Tirolo. Ma non finì qui: questa infatti fu anche terra di lotte con gli Scaligeri, e con la Serenissima...

Insomma, storia travagliata, ma del resto questo è il destino di ogni vero castello! Per arrivare a tempi più recenti, nella seconda metà del '600 fu oggetto di numerosi interventi di restauro, ma il suo declino era già iniziato. Il colpo di grazia fu assestato dall'armata francese del generale Vendôme, che conquistò il borgo e bombardò il castello: era l'agosto del 1703. Da quel momento il castello - ancora proprietà dei vari rami dei Conti d'Arco - venne di fatto abbandonato. Nel 1927 la contessa Giovanna d'Arco lo acquistò diventandone l'unica proprietaria. Lasciato in eredità alla Fondazione d'Arco di Mantova, il castello fu infine acquistato dal Comune di Arco nel 1982, e radicalmente restaurato nel 1986 (e più recentemente nel 2003) da parte della Provincia Autonoma di Trento, che lo ha reso visitabile fino alla sua torre sommitale. Un consiglio: raggiungete almeno il portone di entrata. Poco oltre, un'inaspettata spianata verde vi consentirà una vista privilegiata su tutta la piana e sul Lago di Garda.



Percorsi della Salute

Percorso 4: Castello di Arco



Provincia Autonoma di Trento
Assessorato alla salute e politiche sociali
Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari del Trentino
Servizio Conservazione della Natura e Valorizzazione Ambientale
Percorsi della Salute
Ideazione e coordinamento: Assessorato alla Salute e Politiche sociali - Servizio Economia e programmazione sanitaria, Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari del Trentino
Individuazione e allestimento dei percorsi: Servizio Conservazione della Natura e Valorizzazione Ambientale
Grafica, testi, foto, progettazione segnaletica e depliant: Studio Associato Stefano Cavagna & Sonia Cian - Trento
Stampa: Litografica Editrice Saturnia - Trento
Recapiti:
Servizio Economia e programmazione sanitaria
Via Gilli 4 - 38121 Trento - Tel. 0461.494.164 - 494.044
Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari del Trentino
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
© copyright Giunta della Provincia Autonoma di Trento, 2010

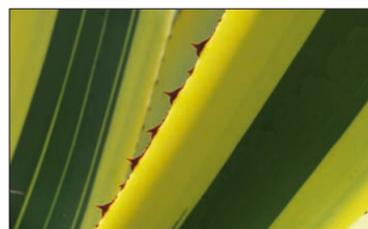
Formidabili agavi

2

In parecchi punti di questo percorso, ma soprattutto nel tratto che noi percorriamo in discesa, il sentiero ci porta a tratti nell'oliveto, a tratti in piccoli lembi erbosi. È proprio qui che crescono delle enormi piante grasse, bellissime d'aspetto e formanti composizioni davvero suggestive. Qualcuna di esse, poi, innalza verso il cielo la sua infiorescenza alta parecchi metri, forse più affascinante per l'architettura dello scapo che non per l'aspetto dei singoli fiori. Si tratta di vigorosi esemplari di *Agave americana*, una pianta originaria del Messico orientale, diffusa in Centro America, ma ormai naturalizzata anche in tutto il bacino del Mediterraneo. Fu introdotta in Europa nel 1583, quando fu messa a dimora nell'Orto Botanico di Pisa. Quasi tutte le agavi (il genere comprende circa 300 specie) sono piante di regioni desertiche e rocciose, capaci di grande adattamento verso il tipo di terreno, nonché di grande resistenza verso i lunghi periodi di siccità. Tuttavia tollerano male il freddo



intenso e sopravvivono a pochi gradi sotto zero solo se queste punte di freddo sono molto brevi. Il clima del Garda si è prestato splendidamente allo sviluppo di *Agave americana*, forse la più grande e robusta delle agavi, che si è ampiamente naturalizzata sul Monte Brione, sulle rupi intorno al lago e sulla rocca di Arco. Esistono molte varietà di questa specie, tra cui vale la pena di ricordare *Agave americana* var. *marginata*, che presenta foglie ampiamente bordate di giallo e che qui si frammischia a soggetti con foglie totalmente verdi e ad altri di colore verde-grigio-azzurro. È una pianta



molto longeva ma monocarpica, ovvero fiorisce e fruttifica una sola volta nella vita: per un periodo variabile che va da 15 a 40 anni si accresce e accumula energia, poi, nella primavera-estate del suo ultimo anno di vita, allunga verso l'alto uno scapo fiorifero che raggiunge gli 8-9 metri di altezza. Alla sommità si apre una pannocchia provvista di 15-35 branche a loro volta umbellate, che portano grandi fiori (fino a 10 centimetri) di colore giallo pallido. Poco dopo la caduta dei frutti e dei semi, tutta la pianta muore, ma è ben presto sostituita dalle nuove piantine nate dai semi o dai polloni basali della pianta madre. Nei luoghi d'origine la popolazione ricava moltissimi prodotti utili dalle agavi, tra cui il sisal, una robusta fibra adatta per corde, stuoie, sacchi e perfino per oggetti da bagno. Ma a dispetto dell'utilità, i più noti prodotti dell'agave sono mescal e tequila, le due note bevande superalcoliche caratteristiche del Messico.

L'Eremo di S. Paolo

3

Benché non sorga sulla rupe di Arco e non lo si incontri lungo questo percorso, vale la pena di ricordare qui un luogo "piccolo" ma davvero bello e speciale, che merita certamente una visita dedicata. Si tratta dell'Eremo di San Paolo, situato nelle vicinanze di Arco in località Prabi: sorge alle pendici nord-orientali della piccola dorsale di Monte Colt, quasi all'estremità opposta della rupe di Arco. Per raggiungerlo si compie una piccola escursione completamente pianeggiante della durata di circa 30 minuti, lungo la vecchia strada che collega Arco a Ceniga e Dro. È un po' nascosto tra la vegetazione, ma ben segnalato; vi si accede per un ripido ma brevissimo vialetto nel bosco. Luogo di culto fra i più antichi di questo territorio, fu costruito per volontà dei Conti d'Arco e la sua consacrazione avvenne il 9 aprile 1186 ad opera del vescovo Alberto di Castel Campo. Per alcuni secoli le sue vicende si perdono tra storia e leggenda, ma con gli Atti vitali del 1537 si torna ad averne notizie certe. Si sa, per esempio, che nel 1548 Pierandrea Mattioli, medico e naturalista, si fece aiutare dall'eremita di Prabi nelle sue ricerche sugli scorpioni. Nel 1627 invece l'eremo fu individuato dai "Deputati alla Sanità" quale luogo per porvi in quarantena i potenziali ammalati di peste. Arrivato ai giorni nostri tra alterne vicende, dopo un periodo di abbandono è stato acquistato dal Comune di Arco, e grazie ad un accurato restauro condotto dalla Provincia Autonoma di Trento ha infine riacquisito il suo antico splendore: particolarmente belli sono gli affreschi che decorano sia l'esterno (sempre raggiungibile) che l'interno (l'eremo è solitamente aperto nelle domeniche dei mesi di luglio e agosto).



Segui le frecce e... buona camminata