

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 5: Mezzolombardo - Mezzocorona

Questo Percorso della Salute inizia presso il Ponte della Fosina, ovvero il ponte sul Torrente Noce che - se così si può dire - "unisce" Mezzolombardo e Mezzocorona. Rimanendo in destra orografica del torrente (cioè dalla parte di Mezzolombardo) il nostro tracciato, anche ciclabile, corre proprio sull'argine del Noce, seguendo nel senso del suo scorrere. Se ne distacca per un breve tratto per superare la Ferrovia Trento-Malè, ma ben presto vi rimonta, poco prima di raggiungere il Ponte della Retta lungo la Strada Statale n. 43 della Val di Non (il nostro percorso

è comunque protetto, essendo separato dalla sede stradale). Attraversato il Ponte della Retta, si continua a seguire - questa volta "controcorrente" - il Torrente Noce: rimarremo sul suo argine sinistro (dalla parte di Mezzocorona) fino al rientro al Ponte della Fosina, tranne che per un'altra brevissima deviazione, anch'essa necessaria per risuperare la Ferrovia Trento-Malè. È una passeggiata estremamente piacevole, che si può compiere in ogni periodo dell'anno e priva di qualsiasi difficoltà: non presenta dislivelli e si cammina sempre su fondo pavimentato.

Il Ponte della Fosina è facilmente raggiungibile sia dal centro di Mezzolombardo che da Mezzocorona. 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.

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).

Ponte della Fosina
partenza e arrivo



Base cartografica: carta tecnica PAT in scala 1:10000

— Percorso della Salute

Elementi di interesse (vedi retro)

persona sedentaria
41 minuti

peso	calorie consumate
kg 60	Kcal 109
kg 70	Kcal 127
kg 80	Kcal 145
kg 90	Kcal 163
kg 100	Kcal 182

persona attiva
35 minuti

peso	calorie consumate
kg 60	Kcal 140
kg 70	Kcal 163
kg 80	Kcal 186
kg 90	Kcal 209
kg 100	Kcal 233

Caratteristiche del percorso

Lunghezza	3.010 m
Percorso	ad anello
Dislivello	nessuno, il percorso è pianeggiante
Difficoltà	nessuna (fondo pavimentato)
Periodo	tutto l'anno

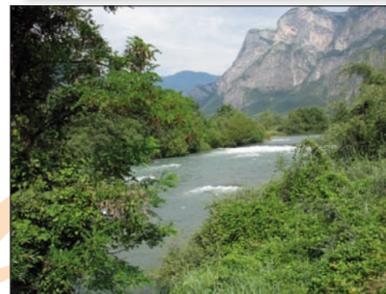
Segui le frecce e... buona camminata



Inquadramento generale



La vasta pianura nella quale si snoda questo Percorso della Salute è chiamata Piana Rotaliana ed è celebre perché qui si produce il Teroldego, vino principe del Trentino. Il suo interesse, però, va ben oltre questo aspetto prettamente enologico, ed anzi, è proprio nei più profondi caratteri naturalistici di questo luogo che si fonda perfino l'unicità di questo vino.



Piana Rotaliana è il nome con cui, dai tempi di Paolo Diacono (720-799 d. C.), indichiamo la Valle dell'Adige nel tratto tra Salorno e Lavis. È un nome un po' vago e impreciso nelle parti estreme a nord e a sud, ma al contrario è molto chiaro e preciso per indicare il cuore di questo territorio, ovvero il luogo dove ci troviamo. Qui il Torrente Noce confluisce nel Fiume Adige, e con i suoi detriti costruisce la sua vasta pianura in stretta e totale continuità con quella dell'Adige. In verità, oggi si capisce poco di come il Noce abbia potuto costruire la piana, e questo per un duplice motivo. La prima ragione sta nella regimentazione subita dal torrente e

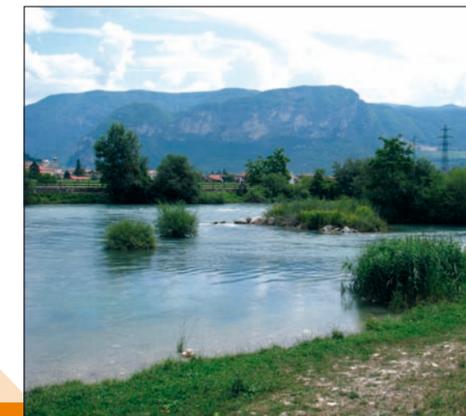
nelle numerose e grandi dighe che ne sbarrano il corso. La seconda ragione - ed è quella che più di altre ci impedisce ora di capire - è il fatto che all'inizio del XX secolo il tratto terminale del torrente è stato deviato e prolungato verso sud di circa 8 chilometri, fino a valle di Zambana dove fu immesso nell'Adige. Prima di questa deviazione il Noce, uscito dalla Val di Non attraverso la stretta gola della Rocchetta, proseguiva rettilineo fino a S. Michele all'Adige, dove si gettava nel fiume. In origine questo suo tratto finale era un ampio e spettacolare delta, che iniziava poco a valle della Rocchetta e si diramava parecchie volte. Anche l'Adige - che allora non era arginato - si concedeva qualche divagazione, benché la foce del Noce e il suo ampio conoide tendessero a spingerne il letto contro il fianco sinistro della valle. Adige e Noce formavano qui un unico corpo idrico con molti rami fortemente collegati tra di loro: ciottoli e sabbie dell'uno si mescolavano a quelli dell'altro, e il continuo cambiare corso delle acque li distribuiva uniformemente, livellando il conoide del Noce e creando la perfetta pianura. Oltre alla particolare insolazione estiva e alla protezione delle pareti rocciose, è proprio questo terreno alluvionale a regalare al Teroldego tutte le sue preziose caratteristiche organolettiche. I due corsi d'acqua e la loro ampia e complessa confluenza erano, in tempi storici, un ostacolo davvero importante e difficile da superare. Per questo il Noce, che taglia a metà la piana, costituisce da sempre un importante confine tra la piana italiana (il Mezo Lombardo) e la piana tedesca (il Mezo Todesco). Ancor oggi il torrente segna il confine amministrativo tra i Comuni di Mezzolombardo e Mezzocorona, che però oggi sono uniti da numerosi ponti. Questo Percorso della Salute si sviluppa in pari misura su entrambi i territori comunali, percorrendo due identici e opposti tratti di riva e passando da una parte all'altra grazie ai nuovi ponti ciclopedonali costruiti a fianco del Ponte della Fosina (a monte) e quello della Retta (a valle).

Il Noce

1

Due sono le sorgenti del Torrente Noce, ed entrambe sgorgano nel gruppo del Cevedale. La prima scaturisce dal Corno dei Tre Signori, a circa 2700 metri di quota, e genera il Noce di Val del Monte che scorre nell'omonima incisione valliva. La seconda si origina alle falde del Cevedale, a 2500 metri di quota, e dà vita al Noce Bianco (o di Pejo) che scende lungo la Val de la Mare. Sono due valli convergenti nelle quali i due rami del Noce scorrono entrambi per circa 12 chilometri, fin poco sopra Cogolo, dove si uniscono a quota 1160 metri. Da qui il torrente scorre per altri 70 chilometri circa, prima di congiungersi all'Adige. Oltre alle vallette di sorgente, scava la Val di Pejo, la Val di Sole e infine la Val di Non. È il maggior affluente di destra del Fiume Adige ed è alimentato da un bacino idrografico di 1375 Km². Le valli più alte hanno un aspetto tipicamente alpino; in Val di Non, invece, le cose cambiano e il Noce possiede qui il suo corso più caratteristico e spettacolare.

Sull'ampissimo fondovalle glaciale il Noce ha progressivamente approfondito il suo letto, scavando nelle rocce parecchi canyon dalla gola di Mostizzolo fino a quella della Rocchetta, poco a monte di Mezzolombardo.



Un Castello e un Basilisco

2

Da tutto il percorso, ma in particolare lungo il tratto di rientro, possiamo osservare, sul gradino roccioso ai piedi della parete in sinistra Noce, l'imponente edificio di Castel Firmian, nobile residenza degli omonimi conti, edificata forse nel XII secolo e poi ricostruita da Nicolò Firmian nel 1480. E proprio sopra Castel Firmian, in una caverna a 364 metri di quota, sorge il Castello di S. Gottardo (o Corona di Mezo). La caverna, che si apre nella verticale parete calcarea ed è il risultato di complesse vicende geomorfologiche, accoglie i ruderi di due edifici: il Palazzo e il Palazzo dell'Eremita. Della sua antichissima storia si sa che fu abitata già in epoca preistorica, e che poi nel Medioevo vi fu costruito un castello, il cui primo e più antico nome fu "Corona di Mezo". "Corona" perché in Trentino si chiamavano così i castelli costruiti in questo particolare modo, ovvero all'interno di grotte o caverne scavate in rocce strapiombanti. "Di Mezo" perché questo era il nome dei Signori di Livo, a cui il castello fu dato in feudo dal Principe Vescovo nel 1183. Dopo innumerevoli passaggi, contese, conquiste e saccheggi,



nella seconda metà del Quattrocento la Corona di Mezo passò infine ai Conti Firmian. E quando poi fu definitivamente abbandonato, il castello divenne Romitorio e piccolo santuario: fu dedicato a S. Gottardo (patrono del paese) e divenne meta di pellegrinaggi. Ma un simile castello



non avrebbe potuto arrivare fino a noi senza almeno una creatura fantastica a dargli una mano... E infatti si narra che, proprio sopra le rovine del Castello, una tana avrebbe ospitato per sette anni un gallo che, alla morte, depose un uovo di colore luttuoso dal quale uscì una creatura mostruosa:

una sorta di grande serpe - un dragone - con ali di pipistrello, coda di pesce, testa di coccodrillo e una fiammeggiante cresta rossa dal collo alla coda. Insomma, a tutti gli effetti un Basilisco. Schizzava fuoco dagli occhi e dalle fauci, il suo alito inaridiva tutto ciò che colpiva, il suo sangue era un veleno potentissimo, e ben presto divenne il terrore e il flagello delle popolazioni della zona. Sembrava che contro il mostro nulla si potesse fare, finché un bel giorno - come in ogni leggenda che si rispetti - arrivò un cavaliere (secondo alcuni venuto da lontano e di nome Gottardo, secondo altri un Conte Firmiano rientrato da un lungo viaggio) che, grazie ad un astuto stratagemma, riuscì a ucciderlo, rimanendo però a sua volta vittima del velenoso sangue del drago. Per la sua importanza storico-culturale e la sua singolarità paesaggistica, il Castello di S. Gottardo è stato inserito nell'elenco dei "Beni ambientali" della Provincia di Trento.

Un fitto mosaico verde

3

Benché le dighe costruite lungo tutto il suo corso e le centrali idroelettriche che da esse dipendono abbiano fortemente snaturato il Noce, privandolo del ritmo naturale delle sue portate e costringendolo a deleteri cicli settimanali di magre e di piene, il basso corso del torrente presenta ancora parecchi caratteri di naturalità. Il letto che gli è stato lasciato tra gli argini è segnato a tutt'oggi da vari rami di scorrimento che, ricongiungendosi, individuano piccole isole fluviali: su di esse, ma anche sulle sponde, si sviluppa una vegetazione perfluviale di un certo pregio. Dentro all'acqua, nelle zone dove essa scorre più lentamente, si sviluppano grandi macchie di ranuncolo acquatico (*Ranunculus* cfr. *trichophyllus*), che vive completamente sommerso salvo far emergere le sue bianche corolle durante la fioritura. Nell'acqua prossima alla riva, dove la corrente è calma, si sviluppano lembi di canneto a cannuccia d'acqua (*Phragmites australis*). Sui ghiaietti poco elevati crescono salici (*Salix* spp.) e pioppi neri (*Populus nigra*), mentre su quelli che si elevano maggiormente e sugli argini crescono alberi amanti del caldo, tipici del bosco più termofilo e basale del Trentino, ovvero ornielli (*Fraxinus ornus*) e carpini neri (*Ostrya carpinifolia*). Qua e là, senza una regola precisa ma spesso assieme ai salici e ai pioppi, crescono anche le robinie (*Robinia pseudacacia*). Questo fitto mosaico di vegetazione arborea, a tratti tipica d'ambiente umido e fluviale e a tratti di ambiente asciutto e perfino arido, è una delle peculiarità più evidenti e caratteristiche di questo tratto del Noce.



Percorsi della Salute



Percorso 5: Mezzolombardo - Mezzocorona



Segui le frecce e... buona camminata