

CAMMINARE per star BENE

GRATIS
con la
SALUS

CAMMINA OGNI GIORNO REGOLARMENTE. ALL'INIZIO PARTI CON BREVI SESSIONI, PER ARRIVARE DOPO QUALCHE SETTIMANA GRADUALMENTE A 30 MA ANCHE 60 MINUTI AL GIORNO.

Dal 7 aprile al 2 novembre partecipa al programma "Camminare per Star Bene": per rendere ancora più efficace la cura termale, per il piacere di sentirsi bene. Un team di esperti ti insegnerà a camminare: la posizione corretta, il giusto modo di respirare, il ritmo del passo e potrai davvero godere, accompagnato o in autonomia, dei percorsi che la Comano ValleSalus ti offre.

PROGRAMMA

LUNEDÌ	LA SCUOLA DEL CAMMINARE - ore 17.00 stabilimento termale Un istruttore specializzato e un medico delle Terme spiegano l'importanza del camminare per il nostro benessere psico-fisico PASSEGGIATA IN NOTTURNA - ore 21.00 teatro tenda Ponte Arche dal 9 giugno al 14 settembre
MARTEDÌ	LA POSTURA CORRETTA - ore 9.30 stabilimento termale
MERCOLEDÌ	L'EQUILIBRIO - ore 9.30 stabilimento termale
GIOVEDÌ	LA GIUSTA RESPIRAZIONE - ore 9.30 stabilimento termale UNA VALLE DA CAMMINARE - ore 14.30 stazione autocorriere Ponte Arche dal 7 aprile all'8 giugno e dal 15 settembre al 2 novembre *
VENERDÌ	LA COORDINAZIONE ATTRAVERSO IL NORDIC WALKING - ore 9.30 stabilimento termale
SABATO	IL RITMO - ore 9.30 stabilimento termale
DOMENICA	UNA VALLE DA CAMMINARE - ore 14.30 stazione autocorriere Ponte Arche dal 9 giugno al 14 settembre *

*prenotazione obbligatoria presso APT



COMANO...VADO, SCATTO E TORNO

Condividi gli scatti più belli delle tue camminate nella Comano ValleSalus #visitacomano



COMANO
VALLE
SALUS

TERME DI COMANO - DOLOMITI DI BRENTA

Via Cesare Battisti, 38/D - 38077 Ponte Arche, TN
T. 0465.702626 - F. 0465.702281 - info@visitacomano.it

www.visitacomano.it **800.111.171**

La Passa Rurale
Casa Rurale Giudicarie Valadina Paganella

PAISSAN



Terme e Natura
COMANO
ValleSalus

TRENTINO

CREDITS FOTO | M. Corradi

COMANO VALLE SALUS DA CAMMINARE

CAMMINARE fa VEDERE
e CONOSCERE
fa BENE
e RIGENERA **È LIBERTÀ E PIACERE**

Scarica i nuovi percorsi e
tutte le altre escursioni da
WWW.VISITACOMANO.IT/PASSEGGIATE



NOVITÀ 2014
Cammina lungo i 5 nuovi
percorsi tematici

UNA VALLE da CAMMINARE per STAR BENE

Segui le orme colorate  dei **5 nuovi percorsi** ad anello con partenza dal Giardino al Sarca di Ponte Arche e scopri la bellezza della Comano ValleSalus

CAMMINO DELL'ARTE



Itinerario alla scoperta dell'arte nelle sue diverse forme: dal Castello alla Cascata, dal percorso delle opere artistiche realizzate con materiali naturali "Bosco Arte Stenico" ai piccoli paesi contadini con le loro chiesette, alcune impreziosite dagli affreschi dei pittori itineranti Baschenis.

Percorso	Ponte Arche/Giardino al Sarca, Premione, Stenico, Bosco Arte Stenico, Seo, Sclemo, Premione, Ponte Arche
Tempo	4,30 h
Lunghezza	12,2 km
Dislivello	540 m
Pendenza	7%
Difficoltà	media
Da non perdere	Bosco Arte Stenico, nuovo percorso di land art con spettacolare vista sul castello e sulla vallata

CAMMINO DELLA FEDE



Itinerario nel Bleggio, fra borghi e luoghi della fede: dalle chiesette affrescate dai Baschenis alla maestosa pieve di S. Croce, con la cripta romanica e la cappella che custodisce la Croce miracolosa, ai numerosi capitelli che scandivano le soste di preghiera di un antico mondo contadino, in cui storia e leggenda si mescolavano in un misto di fede e superstizione.

Percorso	Ponte Arche/Giardino al Sarca, Bono, Gallio, Santa Croce, Duvredo, Vergonzo, Biè, Ponte Arche (variante breve da Bono, Sesto, Biè, Ponte Arche)
Tempo	3,30 h
Lunghezza	9,6 km
Dislivello	310 m
Pendenza	6%
Difficoltà	media
Da non perdere	la visita alle rovine di Castel Restor che regalano un panorama mozzafiato sull'intera vallata

CAMMINO DELLA NATURA



Itinerario che celebra l'acqua: dalle Terme di Comano, con le sue acque salutari, alle gole del Limarò dove l'acqua del fiume Sarca, ha modellato la roccia con spettacolari sculture naturali.

Percorso	Ponte Arche/Giardino al Sarca, parco termale, Villa Banale, Canyon del Limarò, Comano Paese, Poia, Ponte Arche (variante breve dal Canyon del Limarò ritorno dalla stessa via dell'andata)
Tempo	4 h
Lunghezza	10,3 km
Dislivello	480 m
Pendenza	8%
Difficoltà	media
Da non perdere	la vista del Canyon dalle piattaforme panoramiche, che danno la possibilità di ammirarlo in tutta la sua imponenza

CAMMINO DELLA STORIA



Itinerario alla scoperta dell'altopiano del Lomaso con il chiostro francescano, i castelli e le pievi fino a raggiungere il Museo delle Palafitte di Fivavé ed il sito archeologico risalente al 2300 a.C., oggi tra i 111 siti alpini patrimonio dell'Umanità UNESCO.

Percorso	Ponte Arche/Giardino al Sarca, Campo Lomaso, Dasindo, Stumiaga, Fivavé, sito palafitticolo e torbiera di Fivavé, Favrio, Dasindo, Vigo Lomaso, Poia, Ponte Arche (variante breve da Dasindo, Vigo Lomaso, Poia, Ponte Arche)
Tempo	6 h
Lunghezza	17,5 km
Dislivello	440 m
Pendenza	5%
Difficoltà	media
Da non perdere	il Museo delle Palafitte di Fivavé che, con la sua collezione, unica in Europa, di stoviglie, utensili da cucina e strumenti da lavoro, consente di immergersi nell'Età del Bronzo

TREKKING URBANO DELLE TERME DI COMANO



Tranquilla passeggiata adatta a tutti i piedi tra le vie di Ponte Arche e nel verde del parco termale, per chi non vuole fare troppa fatica ma ama camminare.

Percorso	Ponte Arche/Giardino al Sarca, lungofiume, palazzo delle Terme, parco termale, Ponte delle tre Arce, Piazza Mercato, via Mazzini, via Fucine, lungofiume, Giardino al Sarca
Tempo	1,30 h
Lunghezza	5,2 km
Dislivello	110 m
Pendenza	6%
Difficoltà	facile

EVENTI SPECIALI

DEGUSTENICO

domenica 29 giugno - Stenico

Passeggiata gastronomica tra Stenico e le sue frazioni alla scoperta dei piatti tradizionali con musica e intrattenimento.

I SUONI DELLE DOLOMITI

sabato 19 luglio - Malga Movlina Val Algone

Escursione a piedi o in bicicletta in occasione del concerto musicale.

MAGNACORTA DELLE PANCLONGHE DEL LOMASO

domenica 10 agosto - Dasindo

Percorso gastronomico tra Vigo Lomaso e Dasindo alla scoperta dei sapori locali.

IN UNA NOTTE DI LUNA PIENA

domenica 10 agosto - Bosco Arte Stenico

Passeggiata nel Bosco Arte Stenico per ammirare le opere e uno straordinario spettacolo.

ALBE IN MALGA

sabato 16 agosto - Malga Stabio Bleggio Superiore

Escursione alla malga per vivere l'esperienza dell'alba con il malgaro, partecipare alla caserada e meritarsi una colazione con i prodotti tipici locali.

GIORNATA NAZIONALE DEL CAMMINARE

domenica 12 ottobre

Giornata dedicata al camminare alla scoperta dei luoghi della Comano ValleSalus.

PERCHÉ

- Scarica in modo naturale le negatività accumulate.
- Migliora l'umore: la produzione di endorfine, attraverso il movimento fisico, permette di rilassarsi e ristabilire l'equilibrio interiore.
- Riduce i livelli di colesterolo "cattivo" LDL e alza quello "buono" HDL.
- Mantiene il giusto livello di pressione stimolando la circolazione arteriosa e venosa.
- Previene l'insorgenza di malattie cardiache.
- Aiuta a controllare il rischio di diabete di tipo 2.
- Consente di bruciare le calorie in eccesso, per mantenere il peso-forma e per perdere peso.
- Rinforza ossa ed articolazioni e diventa un'efficace prevenzione contro degenerazioni della struttura ossea.
- Stimola pensieri, azioni e funzionalità organiche.

CONSIGLI UTILI

- Alimentati in modo equilibrato, riducendo i cibi troppo grassi, non dimenticare mai frutta e verdura.
- Se scegli la mattina per il tuo cammino, fai una colazione nutriente ma leggera.
- Prima di partire è buona regola fare alcuni esercizi di stiramento per i muscoli.
- Prima di partire informa qualcuno della tua meta.
- Scegli un abbigliamento leggero e funzionale, porta con te un indumento utile in caso di pioggia.
- Usa calzature che avvolgono bene il piede, comode, con una buona suola elastica per attutire il contatto del tallone al suolo.
- Per aumentare i benefici della camminata, aumenta progressivamente la durata e l'andatura, prima lenta e poi sempre più veloce.
- Fai attenzione all'azione sui piedi, postura e movimenti corretti sono essenziali: una camminata in salute richiede movimenti dolci.
- Segui sempre i sentieri segnalati.

CURIOSITÀ

- 1 L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) fissa in almeno 30 minuti giornalieri il tempo che ogni persona adulta dovrebbe dedicare a un moderato movimento fisico aerobico come il camminare. Camminare è un'attività sana e naturale, praticabile in ogni stagione e a ogni età. È la più semplice delle attività fisiche ma regala benefici straordinari.
- 2 Un buon sistema per valutare se l'attività fisica è sufficiente, ma non eccessiva è quello di calcolare durante l'attività il numero dei battiti cardiaci al minuto, che non dovrebbero superare il valore di 220 meno il numero degli anni.
- 3 Nella Comano ValleSalus ci sono: 5 milioni di alberi che regalano 10.000 Kg di ossigeno ad ogni Ospite; 17 mila ettari di verde, di cui 12.300 di bosco e 4.700 di pascolo, 2.500 metri quadrati per ogni Ospite; 26 milioni di kWh di energia pulita prodotta ogni anno da fonti rinnovabili che contribuiscono a tenere l'aria pulita.
- 4 La Comano ValleSalus è candidata a "Riserva della Biosfera" dell'UNESCO, unica in Trentino Alto Adige, per l'eccezionale presenza di valori naturali e culturali.