

VIAGGIARE gusto sano in BICICLETTA

I FIUMI DELLA 1^a GUERRA MONDIALE

IL PIAVE, L'ISONZO E IL NATISONE

IN VIAGGIO CON LA FAMIGLIA

LUSSEMBURGO: LA MOSELLA,
I CREMANT E LA NATURA

PANTELLERIA: DOVE IL VINO
CRESCe SUGLI... ALBERI

VALTELLINA: TRA FIUMI, BOSCHI
E TRADIZIONI CULINARIE

SVIZZERA: NEL CUORE
DELL'EUROPA

UN GIORNO, FORSE...
I SEI PARCHI DEL GARDA
VERONESE

ELETTRICHE

IL MANUALE
DEL PERFETTO E-BIKER



ITINERARI DEL GUSTO

⊕ LA CUCINA
SECONDO
CLAUDIO MELIS

FINE SETTIMANA

- ⊕ MAREMMA: DAVANTI A SAN GUIDO
- ⊕ MONTI LIGURI: MONTAGNE E MARE EVITANDO L'AURELIA
- ⊕ DOLOMITI: SAN MARTINO DI CASTROZZA... WHAT ELSE?

Prima Immissione: 13.09.2018



LUNASIA EDIZIONI

Alla scoperta di

SAN MARTINO DI CASTROZZA



Due giornate di passione tra tornanti, sentieri, ripide salite e discese sotto le Pale di San Martino di Castrozza. La nostra base? Mezzano di Primiero, un borgo trentino tra i più belli d'Italia. Ecco un tour di natura e sport, arte del legno e gastronomia di montagna



Forte, intensa, emozionante... la sensazione di pedalare in un luogo tra i più belli del Trentino ci dà la giusta carica per affrontare ogni salita. Ci vogliono polpacci molto allenati per arrampicarsi fino al Passo Rolle (1.984 m), in Val Venegia, e a Baita Segantini (2.170 m), sotto le Pale maestose di San Martino di Castrozza. Ma noi che non siamo campioni da "maglia rosa", su consiglio dei ragazzi della scuola Primiero Bike - ci guidano Patricio Orsega e Luca Turra - affidiamo le nostre energie a una e-mountain bike a pedalata assistita. La partenza è una "passeggiata" in Val Primiero, intorno al borgo incantato di Mezzano, in un territorio pianeggiante circondato da vette imponenti; il tratto iniziale è a misura di bambino, facile, poco impegnativo, ma non per questo senza emozioni. Sono due i percorsi che faremo, ognuno richiede più di una mezza giornata, ma con 8-9 ore ti vivi un'esperienza di relax, con qualche pausa all'ombra di abeti giganti, lungo ruscelli dalle acque fresche e limpide, su una terrazza panoramica a bere un caffè o sdraiati a mangiare un panino tra i profumi d'alta montagna.

Della nostra vacanza di una settimana, con base a Mezzano di Primiero, dedichiamo due giornate piene alla bicicletta. Il resto è puro relax: itinerari tra opere d'arte contemporanea a cielo aperto, grandi mangiate nelle taverne di malga a suon di salsicce, zuppe e polenta, degustazioni di formaggi d'alpeggio nel caseificio sociale e di birre artigianali nel birrificio Bionoc'. E c'è anche l'inevitabile shopping d'artigianato, perché tra questi monti si esprime ai massimi livelli l'arte di lavorare il legno, una risorsa ambientale prima che artistica.

IN SELLA IN VAL NOANA

Due giorni di bici, dicevamo: il primo dedicato alla Val Noana e ai Sentieri degli Abeti Giganti. Oltre a Patricio e Luca ci accompagna Marta, la simpatica addetta dell'ufficio turismo di Mezzano, una guida ben informata. La presenza di alberi e boschi maestosi è dovuta al microclima favorevole e a una storia che non ha mai visto lunghi periodi di sfruttamento eccessivo, permettendo al suolo di esprimere la sua fertilità in modo simile alle foreste vergini, pur essendo influenzata per secoli



COME ARRIVARE

In auto: da autostrada A13 uscire a Padova sud e continuare su SR 47 in direzione di Trento e dopo Cittadella SP 47 di Bassano, poi SR 50 in prossimità di Fonzaso e continuare

per 21 km. Oppure da Trento SS 47 della Valsugana per circa 100 km.
In treno: fino alla stazione di Feltre (BL) e da qui in autobus B501 di Trentino Trasporti www.ttesercizio.it

NOLEGGIO BICI

CICLIBETTEGA Noleggio e-bike e mountain bike a partire da 20,00 euro per mezza giornata, da 35,00 euro in su per la giornata intera.

Indirizzo:
Via delle Giare 93/95
Mezzano di Primiero (TN)
Tel 0439.725181
Sito: www.ciclibettega.com

PER INFO

SCUOLA PRIMIEROBIKE

Associazione d'istruttori e maestri con qualifica di Istruttori di MTB e Guide Cicloturistiche della Scuola Italiana di Mountain Bike. Corsi per bimbi, ragazzi, adulti e iniziative cicloturistiche in collaborazione con APT e associazioni locali. Hanno realizzato la mappatura di vari percorsi e sono attivi in tutto il Trentino orientale; a richiesta in altri ambiti di Dolomiti e Prealpi Venete. Accompagnamento mezza giornata o giornata intera su percorsi a scelta: Tariffe (max 6 partecipanti): 1 giorno (min 5 ore) 150,00 euro per 1 persona + 10,00 euro per persona in

più; tour mezza giornata (max 4 ore) 85,00 euro per 1 persona + 10,00 euro per persona in più. Tariffa oraria istruttore MTB (max 3 ore): 30,00 euro + 15,00 euro per persona in più. Extra a parte (bus, impianti di risalita, ecc). Gite di più giorni su richiesta.

Indirizzo:
Via Angelo Guadagnini 29
Fiera di Primiero (TN)
Tel. 345.2312850
Mail: info@primierobike.com
Sito: www.primierobike.com
Sito: www.ciclibettega.com



dall'uomo. Queste condizioni hanno preservato un importante bosco di abeti bianchi, iscritto nel registro nazionale dei boschi da seme, da cui si raccolgono sementi utilizzate nei vivai forestali per moltiplicare le piante di miglior qualità. L'itinerario in bici in questo scenario naturale è un giro alternativo al classico tour (il 2.261) della Val Noana, una valle selvaggia che si estende a est e sud est di Mezzano, attraversata dal torrente Noana, che ha scavato una gola stretta e profonda tra pareti vertiginose di roccia calcarea. La strada d'accesso alla valle costeggia il torrente tra tornanti sinuosi, gallerie e ponti, fino a raggiungere la diga che forma un laghetto di colore smeraldo. Qui si apre un vasto ambiente



SAN MARTINO DI CASTROZZA



DOVE MANGIARE

MALGA LOZEN

A 1.493 m, affacciati sulla Valle del Lozen, le famiglie Orsega e Iagher gestiscono una taverna di cucina tipica in un maso agriturismo. Ottimi salumi fatti in casa: speck, salsiccia, salame, lonza, coppa, pancetta, leggermente affumicati con legni di abete e ginepro.

Indirizzo:
Valle del Lozen, Calaita
Mezzano (TN)
Tel 347 5167624

MALGA VENEGIA

Alle pendici delle Pale di San Martino, a 1.778 m, una buona cucina casalinga e tradizionale in taverna rustica con tovaglie dai motivi rossi e bianchi e oggetti d'artigianato.

Indirizzo:
Loc. Val Venegia
Passo di Rolle (TN)
Tel 348 0627886

Itinerari tra opere d'arte contemporanea a cielo aperto, grandi mangiate nelle taverne di malga a suon di salsicce, zuppe e polenta

di paesaggi unici dalle intense sfumature di verde, tra masi, boschi, prati e frizzanti ruscelli montani. Il Rifugio Fonteghi (1.110 m slm), raggiungibile anche in auto, è il punto di partenza strategico di vari sentieri, tra i quali il nostro giro in MTB. Da qui imbocchiamo il sentiero 733 e proseguiamo sulla strada forestale fino a Cascina di Valpiana, da dove scendiamo più abilmente per il tratto di strada asfaltata, per poi imboccare la strada forestale Rosterin-Vederna fino a località Baracca del Pian Signòr. Ci inerpichiamo infine sul Boal dei Canalini salendo fin su a Malga Val de Stùa, una sosta che ci regala una vista a 360 gradi della corona di montagne che fanno da quinta alla Valle di Primiero: le Pale di San Martino, la catena del



DOVE DORMIRE

RIFUGIO LOZEN

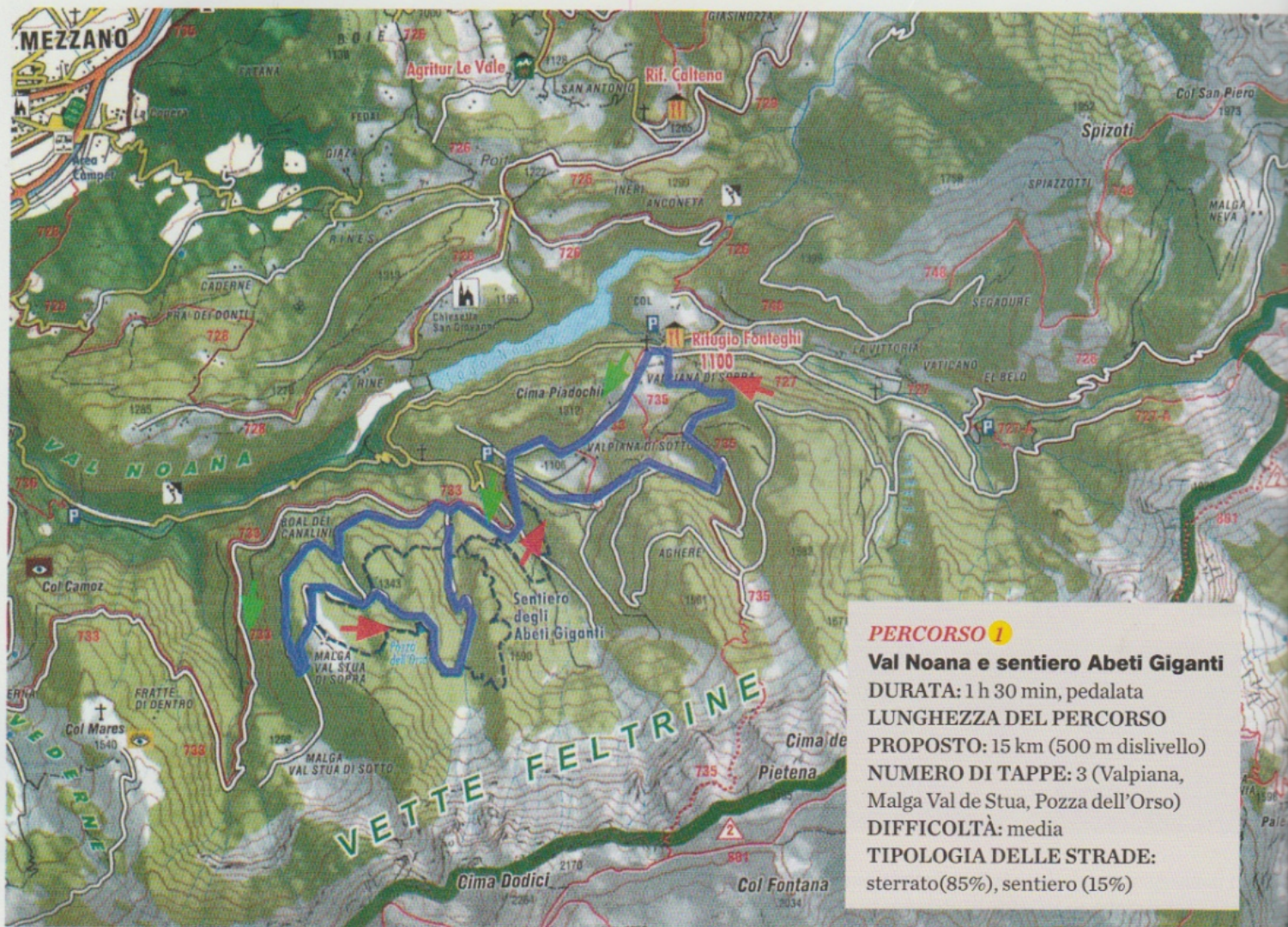
Accoglienti camere di legno tra i boschi della Valle di Lanoi, con piccolo allevamento di trote e taverna di cucina tipica, 1.198 m slm.

Indirizzo:
Loc. Lozen 1
Valle del Vanoi,
Mezzano (TN)
Tel 0439 719066
Sito: www.lozen.it

GARNI PARADISI

Albergo con Spa, rustico-elegante, tutto in legno, a conduzione familiare. Camere ampie con balcone, Wi-Fi e tutti i comfort.

Indirizzo:
Via del Pian 25/a
Mezzano (TN)
Tel 0439 725389
Sito: www.hgparadisi.it



PERCORSO 1

Val Noana e sentiero Abeti Giganti

DURATA: 1 h 30 min, pedalata
LUNGHEZZA DEL PERCORSO
PROPOSTO: 15 km (500 m dislivello)
NUMERO DI TAPPE: 3 (Valpiana, Malga Val de Stua, Pozza dell'Orso)
DIFFICOLTÀ: media
TIPOLOGIA DELLE STRADE: sterrato (85%), sentiero (15%)

Lagorai, la Cima d'Asta e le Vette Feltrine. Dalla Malga Val de Stua scendiamo alla Pozza dell'Orso, una pozza d'acqua naturale particolarmente adatta a un set fotografico. Nonostante il nome, qui si abbeverano vari abitanti del bosco come caprioli e cervi. Ed è proprio in quest'area che la foresta ci mostra la sua forza tra altissimi e rigogliosi abeti, il cui tronco può arrivare a 1 m di diametro e la cui chioma può raggiungere i 50 m dal suolo.

Ci avviciniamo a fine percorso. Dalla Pozza dell'Orso scendiamo prendendo la Val dei Ponti su strada forestale, poi il sentiero 733 per tornare alla Casina forestale e sulla strada che sale a Malga Val Piana. Da qui concludiamo l'anello scendendo al Rifugio Fontegghi, dove chi è interessato può provare il brivido di tuffarsi nelle acque cristalline del rio Neva con un paio d'ore di canyoning, uno sport estremo tra le gole della Val Noana. Si è accompagnati dalle guide alpine Aquile di San Martino che propongono 4 percorsi a graduale difficoltà, in sicurezza e con le attrezzature necessarie da loro stessi fornite.

MEZZANO, IL PAESE DELLE CATASTE D'AUTORE

Ogni sabato a Mezzano di Primiero si va nei boschi a far scorta di legna per l'inverno. Come tanti "mattoncini" i ciocchi e i tronchetti di larice e

abete sono ordinatamente accatastati sotto le case e i poggiali, antica usanza che convive con i moderni sistemi di riscaldamento e che fa del borgo trentino, tra i più belli d'Italia, un autentico paese delle cataste. Da sempre elemento d'arredo urbano, questa tradizione ha ispirato un originale itinerario d'arte a cielo aperto: oltre 30 "cataste d'autore", installazioni disseminate tra vicoli e piazzette, incastonate nei muri o penzolanti dai tetti, opera di artisti locali e italiani. L'itinerario esplora il rapporto tra la comunità e il legname, il cui raccolto nei boschi è disciplinato da usi civici e "consegne" comunali (diritti sulle quantità da tagliare) che hanno l'obiettivo di difendere l'ecosistema. Tra le ultime realizzate, tre opere degli studenti del liceo artistico G. Soraperra di Pozza di Fassa: un "Occhio" composto di tanti pezzi di legno che osserva il paese, una "Catasta Contorta" che si avvita su se stessa e una "Catena" con un ultimo anello aperto, simbolo di libertà. Queste si aggiungono a una collezione di raffinata fattura, solo per citare un paio di opere: "L'Aluvion" del pugliese Marco Baj, una parete di 80 mq di ciocchi e tronchetti di legno in ricordo della tragica alluvione del '66, e la meticolosissima "Montagna In-canto" dell'associazione La Stua, che incapsula una grigia cabina elettrica in un'allegria e composita narrazione del legno, tra colori, suggestioni di montagna e note musicali.

DA PASSO ROLLE SOTTO LE PALE DI SAN MARTINO CON DISCESA IN VAL PRIMIERO

Il secondo giorno di mountain bike a pedalata assistita è una delle nostre esperienze più belle di biciturismo. Ci guida ancora Patricio Orsega di Primiero Bike: la sua presenza ci permette di percorrere sentieri alternativi che da conoscitori inesperti del territorio avremmo

SAN MARTINO DI CASTROZZA

PERCORSO 2

Passo Rolle, Val Venegia, Valle Primiero, Mezzano

DURATA: 3 h 30 min, pedalate
LUNGHEZZA DEL PERCORSO PROPOSTO: 52 km (circa 1100 m dislivello)

NUMERO DI TAPPE: 8 (Malga Juribello, Paneveggio, Malga Venegiotta, Baita Segantini, San Martino di Castrozza, Dismoni, Fiera di Primiero, Mezzano)

DIFFICOLTÀ: media
TIPOLOGIA DELLE STRADE: asfalto (40%), sterrato (40%), sentiero (20%)



bosco di abeti bianchi, iscritto nel registro nazionale dei boschi da seme, da cui si raccolgono sementi utilizzate nei vivai forestali

faticato a individuare. Il punto di partenza stavolta è Passo Rolle (1.984 m), dove ci fanno trovare le bici. Ma si può arrivare quì da Mezzano o da San Martino con il bus di linea, dopo aver caricato le MTB in "stiva" oppure nel porta-bici sul retro. Il lungo percorso, ricco di scorci mozzafiato, è in parte su strade sterrate, in parte lungo stretti sentieri con varie salite e discese, tra prati fioriti e fitti boschi d'abeti, dove pedaliamo sempre con prudenza per evitare cadute. Da Passo Rolle si va in direzione Malga Juribello per poi scivolare verso Paneveggio per una buona mezz'ora prima di entrare nella lunga e spettacolare Val Venegia, costeggiando a tratti un torrente di acque cristalline. Qui la bici vola, il terreno è in pendenza e la strada sterrata non presenta particolari ostacoli alla corsa. Ma è presto per cantare vittoria: dopo malga Venegiotta il percorso comincia a salire ripidamente in modo tortuoso e dopo qualche tornante arriviamo con un po' di fatica fin sopra Baita Segantini, a 2.170 m d'altezza. Lo sforzo è ripagato da un paesaggio che toglie il fiato, con le Pale di San Martino che incombono sulle nostre teste e gli stormi di cornacchie alpine (zòrle) che prendono

il volo al nostro avvicinarci. Ora la pedalata è quasi tutta in discesa, così recuperiamo energie per tornare verso Mezzano di Primiero. Da Baita Segantini scendiamo dolcemente verso San Martino di Castrozza fino a imboccare la strada asfaltata. Ma in prossimità del Ponte delle Fosse la nostra guida, Patricio, ci invita a svoltare su uno stretto sentiero alternativo, pietroso e un po' scosceso, che attraversa la campagna e i prati di San Martino tra vacche che pascolano in libertà. Poi in località Crel e Dismoni il percorso, meno suggestivo, si infila sotto un bosco di alti abeti. Facciamo un'altra pausa a Baita Zeni, poi rimontiamo in sella per scendere ripidamente verso Transacqua. Arrivati a Pieve di Primiero si pedala facilmente per altri 4 km sulla strada asfaltata che ci riconduce a Mezzano, il paese delle Cataste d'Autore.