



## NELLA VALLE DELLE TERME DI COMANO: LA VACANZA PER TUTTI I GUSTI E LE ETA'!

5 milioni di alberi, 12 mila ettari di bosco e 5 mila di pascolo, 2 patrimoni **Unesco** (le **Dolomiti di Brenta** ed il **Sito palafitticolo di Fivè**): questi sono i numeri della valle delle Terme di Comano, un angolo di Trentino riconosciuto dall'Unesco anche quale **Riserva della Biosfera** grazie alla sua biodiversità, ma anche alla ricchezza di testimonianze storiche e di utilizzi secolari del territorio, tutto da vivere e visitare.

### SCOPRI LA TUA VACANZA IDEALE NELLA VALLE DELLE TERME DI COMANO

**Vacanza di salute e benessere: le Terme di Comano, centro d'eccellenza per la cura naturale della pelle di adulti e bambini.**

Dalla sinergia delle caratteristiche uniche dell'acqua termale di Comano, la centenaria esperienza nella terapia termale, gli studi scientifici come quello recente sul microbiota dell'acqua termale e la professionalità di un'equipe medica multidisciplinare nasce il Metodo Comano, un approccio terapeutico innovativo orientato alla salute, alla prevenzione e più in generale al benessere della persona. L'obiettivo è far vivere ai pazienti un'esperienza completa tra terme, relax e natura.

L'acqua bicarbonato calcio magnesiacca che sgorga dalle Dolomiti di Brenta con una temperatura costante di 27°C, è unica in Italia per la cura naturale della pelle, in particolare psoriasi e dermatite atopica dei bambini. Le cure, convenzionate con il Servizio Sanitario Nazionale, danno risultati duraturi nel tempo, senza effetti collaterali

Salute della pelle, ma anche delle prime vie respiratorie grazie alle inalazioni, della circolazione venosa con gli idromassaggi, di reni e vie urinarie con la cura idropinica (l'acqua da bere).

Accanto alla proposta di cura, anche programmi di prevenzione e di benessere con acqua termale, on piscine e vapori termali, trattamenti di bellezza, massaggi, cure estetiche e medicina correttiva, per ritrovare vitalità e nuova forma. Le Terme di Comano sono aperte da aprile a fine ottobre e da metà dicembre a inizio gennaio.

**Vacanza green nella natura:** una valle immersa nel verde incontaminato nel **Parco Naturale Adamello Brenta**, la più vasta area protetta dei Trentino, ai piedi delle **Dolomiti di Brenta**, Patrimonio Mondiale Unesco. Una valle da camminare, adatta a tutti, anche ai bambini. Infinite sono le occasioni per passeggiate, più o meno impegnative. Sempre ben segnalati ed eventualmente percorribili con guide esperte, i sentieri della valle conducono alla scoperta di flora, fauna, malghe, antiche baite, grotte, cunicoli, fossili, forre e altri fenomeni geologici ma soprattutto accompagnano alla conquista di panorami ineguagliabili.

Per tutti ci sono i **Sentieri del Gusto**, una perfetta sintesi del piacere del cammino lento nella natura e della scoperta e recupero della filiera agri-gastronomica del territorio: sentieri panoramici, bacheche illustrative, panchine di sosta "naturali", tappe presso i produttori, dedicati a quattro eccellenze del territorio: la noce del Bleggio, la patata montagnina del Lomaso, la *ciuiga* del Banale e, l'ultimo nato, il latte!

**Il KMZERO Bike Tour** è un sorprendente tour in sella alle due ruote con quattro tappe di degustazione dedicate alle specialità locali. Un tour pieno di emozioni, tra i sapori e le meraviglie paesaggistiche premiate dall'Unesco: la Riserva di Biosfera, le Dolomiti e le Palafitte di Fivè.

A Stenico la vacanza è ancora più green: da un lato **l'Area Natura Rio Bianco**, con la magnifica cascata e il giardino botanico, e dall'altra il **BAS Bosco Arte Stenico**, un itinerario nel bosco alla scoperta di opere di bio-



land art, eseguite da artisti contemporanei con i materiali di scarto del legno e degli alberi locali.

**Vacanza attiva e sportiva:** la valle delle Terme di Comano è una verde palestra a cielo aperto, luogo ideale per gli amanti delle due ruote, ma anche del climbing, del trekking e della pesca. Per gli amanti della **mountain bike** ci sono 13 percorsi mappati gps e ben segnalati e il **Dolomiti di Brenta Bike**, un tour di 171 km che consente di compiere l'intero giro delle Dolomiti di Brenta su due tracciati: l'expert per lo sportivo esigente e il country per chi vuole vivere la montagna senza fretta. Per chi preferisce il cicloturismo viene organizzato un **servizio bicibus** che consente di raggiungere le ciclabili, di ridurre i dislivelli e di estendere le possibilità di pedalare. Per gli amanti **dell'arrampicata**, ci sono 11 palestre con oltre 400 vie attrezzate e segnalate, con difficoltà dal 2° grado all'8c. Per la pesca la valle offre ambienti diversi per vari tipi di **pesca**: torrente, fiume e lago, con riserve a numero chiuso, zone no kill e quelle big fish.

**Vacanza per la famiglia:** nella valle delle Terme di Comano la vacanza è a misura di famiglia e bambino. A partire dalle Terme di Comano, conosciute come Terme dei Bambini, dove ogni anno oltre 2000 bambini curano con successo la dermatite atopica. Ma è tutta la valle ad essere family grazie ad un ricco programma di attività da fare tutti insieme, grandi e piccoli. Ci sono le escursioni in trenino per scoprire fattorie, castelli e borghi contadini, i giochi, le caccie al tesoro, i racconti animati in compagnia dello staff di animatori e della simpatica mascotte, lo scoiattolo Gino. Ci sono i parchi avventura con ponti tibetani, labirinti vietnamiti. Ma ci sono soprattutto i **Sentieri dei Piccoli Camminatori**, sei sentieri per camminare la natura e le fiabe, scritte appositamente per i bambini da Stefano Bordiglioni, non solo da leggere, ma anche da percorrere a piedi tra i boschi, i prati e gli antichi borghi del territorio.

**Vacanza di tradizioni:** la valle è costellata da decine di antichi borghi contadini dove rintracciare, nelle tipiche architetture in pietra e legno così come nell'ospitalità schietta della gente, i costumi e le usanze di un tempo. Luoghi magici che portano magnifici i segni del tempo. Fra tutti i **borghi di Rango e San Lorenzo in Banale**, inseriti nel club dei **Borghi più belli d'Italia**. Rango, nel Bleggio, è un magico pugno di case addossate le une alle altre e collegate da portici, androni, corti interne. A dicembre si celebrano i Mercatini di Natale con le bancarelle allestite nelle vecchie case contadine. San Lorenzo è la porta d'accesso al Parco Naturale Adamello Brenta. Nasce dalla fusione di sette pievi, ricche di scorci unici, di case sapientemente conservate, di fontane e lavatoi adorni di fior dove, ad inizio novembre, si celebra la Sagra della Ciuiga.

Tanti altri piccoli borghi contadini costellano la valle, ognuno con proprie tradizioni e particolarità: **Balbido**, il paese dipinto da circa 40 murali che raccontano antichi mestieri e la vita di un tempo, **Fiavè** da cui prende avvio il nuovo Sentiero del Latte, **Stenico** il paese nobile dominato dall'omonimo castello, **Lundo** che regala panorami unici sull'intera vallata.

**Vacanza fra storia e cultura:** la valle è ricca di testimonianza che raccontano il passato. Ci sono quelle umili di chiese e pievi, quelle possenti dei castelli e persino quelle forgiate come lance dall'uomo preistorico. Ovunque si approdi, nei paesi come in aperta campagna, si riconosce il campanile di una chiesa vivacemente affrescata, di un'antica pieve o di santuari solitari. Da ammirare in particolare quello Un suggestivo **itinerario dei castelli** conduce poi alla scoperta del Castello di Stenico (perfettamente conservato e aperto al pubblico), di Castel Campo (privato ma visitabile eccezionalmente in estate e in occasione di eventi speciali) e degli affascinanti ruderi di Castel Restor e Castel Spine.

**Vacanza fra storia e archeologia:** un interessante tour archeologico si snoda nella vallata, con partenza dal **sito palafitticolo di Fiavè**, Patrimonio Mondiale dell'Umanità Unesco, dove sopravvivono i resti di villaggi di



## Terme di Comano Dolomiti di Brenta

oltre 4000 anni fa, e dal Museo delle Palafitte con la sua collezione, unica in Europa, di stoviglie, utensili da cucina e strumenti di lavoro dove immergersi nell'età del Bronzo. Altra tappa il sito di San Martino, sopra il borgo di Lundo, che conserva i segni di una fortezza di età barbarica.

**Vacanza nel gusto:** questa è una terra di sapori ancora genuini e persino unici, celebrati in autunno, la loro stagione, con vivaci sagre e feste, tra il folkloristico e il goloso. Fra loro la **Montagnina**, la patata di montagna coltivata nel Lomaso dal sapore unico e inconfondibile; la **ciùga**, insolito e gustoso salame dalle antiche e povere origini contadine, confezionato con maiale e rape cotte, prodotto esclusivamente nel borgo di San Lorenzo in Banale e la **noce del Bleggio**, dal gusto gradevole, quasi speziato, il guscio sottile e facile da rompere e la insolita forma allungata, entrambi presidi Slow Food. A questi prodotti sono dedicate delle caratteristiche sagre autunnali, proposte nel programma "Comano di Gusto".

Per tutte le informazioni, visita il sito dell'Azienda per il Turismo Terme di Comano Dolomiti di Brenta [www.visitacomano.it](http://www.visitacomano.it) o contatta numero verde 800-111171.

