



## **Lago Nero di Cornisello Brenta**

Terme in Trentino Alto Adige. Scenari incantevoli e panorami mozzafiato, ma anche attrazioni e servizi per grandi e piccini. **Il Trentino Alto Adige** è la regione da visitare in qualsiasi stagione ed almeno una volta nella vita. Tutto ciò per innamorarsene e poi tornare ripetutamente.

**I colori delle vallate dolomitiche del Trentino Alto Adige**, caratterizzati dal tipico colore **rosato** prodotto dalla dolomia la roccia che costituisce queste montagne, sono unici.

Ci sono poi **piccoli e graziosi insediamenti nati accanto a un fiume, con al centro una chiesa, un castello o una rocca**. Dietro di essi le vette che si stagliano alte nel cielo, quasi inaccessibili, quasi temibili, ma allo stesso tempo così maestose ed affascinanti.

## **A proposito del Trentino Alto Adige**

Svizzera ed Austria l'abbracciano a nord delimitando il confine di Stato. Il Veneto e la Lombardia si posizionano a sud del Trentino Alto Adige, regione autonoma del nord Italia.

Oggi l'**economia** del Trentino Alto Adige si basa sull'**allevamento di bovini e sull'agricoltura**. Privilegia la produzione di frutta come mele e pere, ma negli ultimi anni **il turismo** ha cambiato il volto del territorio. Le montagne, ora accessibili, sono diventate **Patrimonio Mondiale dell'Umanità UNESCO**. Offrono la possibilità di **passeggiate nella natura**

oltre alla possibilità di praticare vari **sport sia invernali che estivi**.

E non è tutto perché la regione oltre che per le attrattive naturalistiche è conosciuta e **rinomata anche per quelle culturali, storiche ed enogastronomiche**.

Infine non possiamo di certo dimenticare le sorgenti d'acqua calda che alimentano diversi centri termali nella regione. Parliamo di **oltre 10.000 sorgenti** che grazie ai poteri curativi dell'acqua donano **benessere e relax**.



***Val di Funes***

## **Cosa fare oltre alle Terme**

**Trento** é il capoluogo della regione, incastonato nel cuore delle Alpi.

Si tratta di un'**elegante città che vanta una storia millenaria**, le cui testimonianze sono perfettamente custodite, epoca dopo epoca, nei tanti siti archeologici e nei musei che la città ospita.

Da non perdere lo spazio archeologico sotterraneo della **Tridentum romana**. Da vedere il **Castello del Buonconsiglio**, la **Basilica paleocristiana**, il **Museo Diocesano Tridentino**. Inoltre il **MUSE** Museo della Scienza, il **Museo dell'Aeronautica** Gianni Caproni, le **Gallerie di Piedicastello**, dove trova spazio la storia e la memoria.

Oltre alle città da visitare, ci sono poi numerosi castelli medievali, come **Castel Tirolo**, **Castel Roncolo** e **Castel d'Appiano**, tutti da scoprire.

E come non citare, la possibilità di praticare **numerosissimi trekking nella natura in tutta la regione**.

I trekking sono entrati nella **top 3 delle attività in vacanza per 1 italiano su 4**.

Tra le tante possibilità, alcune escursioni da provare sono il **Sentiero nella Roccia** per il **Santuario di San Romedio in Val di Non**. Altra attrazione è il ponte tibetano sulla **Cascata Ragaiolo in Val di Rabbi**, il giro in bici nel **Paganella Bike Park ad Andalo**.



***Parco Nazionale dello Stelvio***

## **Le Terme in Trentino Alto Adige**

Se invece è il relax ciò a cui si mira per una vacanza in Trentino Alto Adige, allora di certo si è scelto il posto giusto.

Come anticipato, le numerose sorgenti che offrono acque con diverse proprietà curative sono ottime per una vacanza rilassante a stretto contatto con la natura.

Dove trovare i centri termali in Trentino Alto Adige?

# Le Terme Merano in Alto Adige

L'acqua termale viene utilizzata a Merano per scopi terapeutici **fin dagli anni sessanta** e svolge un ruolo fondamentale.

Si tratta di un'**acqua oligominerale** particolarmente indicata in caso di affezioni croniche delle vie respiratorie, disturbi reumatici ed articolari. Trova applicazione sia nelle **inalazioni**, sia nei **bagni termali in vasca singola**, ma anche in alcune piscine e nella linea cosmetica naturale.

Il centro termale di Merano offre un'esperienza unica ed esclusiva all'interno di un centro moderno. Tutto è orientato alla **sostenibilità**, immerso in un **parco di 6 ettari**. Un vero e proprio polmone verde nel cuore della città, per i turisti e i frequentatori delle Terme.



Merano – Foto Gigi Somnese

## Terme in Trentino Alto Adige: le Terme di Pejo

All'interno del **Parco Nazionale dello Stelvio** si trovano le terme di Pejo alimentate da **tre sorgenti oligominerali ferruginose: Fonte Alpina, Antica e Nuova Fonte**.

Lo stabilimento termale di Pejo è formato **dall'area terme e da una moderna area Wellness**. Ci sono piscine e area fitness che permettono ai visitatori di beneficiare di terapie e percorsi benessere.



Valle di Pejo

## **Terme in Trentino Alto Adige: le Terme di Rabbi**

Non ci spostiamo dal **Parco Nazionale dello Stelvio** perché qui troviamo ancora le Terme di Rabbi. Le Terme si trovano nella piccola valle omonima circondata da un **incantevole paesaggio alpino**.

Le **acque termali di Rabbi** hanno una natura oligominerale, sono ricche di ferro e anidride carbonica. Vanno quindi a stimolare la velocità del flusso sanguigno incrementando il metabolismo dei tessuti.

Per questo motivo vengono persino definite un **elisir di lunga vita**.



*Val di Fassa*

## **Le Terme di Levico e Vetriolo**

Dal cuore delle **montagne del Lagorai** , a circa 1600 metri di altezza sgorgano acque solforose, arsenicate e ferruginose. Sono molto efficaci per le problematiche respiratorie, ma anche per alleviare dolori reumatoidi, artrosi, contratture muscolari, malattie della pelle come psoriasi e dermatite atopica.

Si tratta della sorgente **dell'acqua Forte** che viene utilizzata negli stabilimenti di **Terme di Levico e Vetriolo, frazione di Levico.**

Il primo è un centro moderno, nel cuore della città, mentre **il secondo è una struttura unica** posta a 1500 m d'altezza proprio in prossimità della fonte ed è quindi considerata **la più alta d'Europa.**



**Lago di Levico**

## **Terme in Trentino Alto Adige: le Terme di Comano**

Immerse in un parco di ben **14 ettari di verde**, a sua volta contornato da collinette e boschi di abeti e pini, le Terme di Comano regalano un'esperienza rilassante ancor prima di immergersi nelle acque curative.

Ed a proposito di queste ultime, le sorgenti oligominerali di Comano sgorgano ad una **temperatura costante di 27°** gradi e sono famose in tutta Europa.

Sono ricche di **bicarbonato, calcio e magnesio** e questo le rende adatte a curare la pelle infiammata.



*Terme di Comano*

## Le Terme di Dolomia

Anche la **Val di Fassa** può contare su una sorgente termale che nasce a 1325 metri di altezza nei pressi di Pozza di Fassa. Si tratta dell'**unica sorgente solforosa del Trentino Alto Adige**.

Lo **stabilimento termale di Dolomia**, immerso nel paesaggio straordinario e ineguagliabile delle Dolomiti, nominate dall'Unesco patrimonio naturale, offre quindi trattamenti per le infiammazioni alle vie respiratorie ed anche cure per artrosi ed osteoporosi.

Un'ultima curiosità: questa sorgente si chiama **Alloch**, termine usato per indicare il "**Luogo di cura delle divinità minori**", ed era nota fin dall'antichità.

*Di Silvia Guelpa*



**INFORMAZIONI:**

<https://www.mammainviaggio.it/il-lago-di-tenno-e-il-borgo-medievale-di-canale-una-gita-tra-natura-e-storia/>

## **ARTICOLI CORRELATI:**

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/enogastronomia-dintorni/piatti-del-trentino-alto-adige/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/enogastronomia-dintorni/vino-e-sapori-del-trentino/>