

COMANO... LAUFEN, KNIPSEN UND ZURÜCKKEHREN.

Empfehlen Sie die besten Aufnahmen Ihrer Wanderung
im Comano Valle Salus weiter #visitacomano



**COMANO
VALLE
SALUS**

TERME DI COMANO - DOLOMITI DI BRENTA

Via Cesare Battisti, 38/D - 38077 - I - Ponte Arche, TN
T. +39.0465.702626 - F. +39.0465.702281 - info@visitacomano.it

www.visitacomano.it

Numero Verde
800.111.171

COMANO VALLE SALUS ZU FUSS

WANDERN tut GUT,
hält FIT und HILFT BEIM **ABSCHALTEN**

EIN TAL zum WANDERN und WOHLFÜHLEN

Wer die schönsten Ecken und die unberührte Natur rund um Comano im Valle Salus entdecken möchte, folgt am besten den fünf neunen, farblich gekennzeichneten Rundwegen.

DER WEG DER KUNST



Lernen Sie auf Schusters Rappen die Kunst in ihrer ganzen Vielfalt kennen: vom mittelalterlichen Schloss bis zum tosenden Wasserfall, von „Bosco Arte Stenico“, den Kunstwerken aus Naturmaterialien bis zu den ursprünglichen Bauerndörfern mit ihren eindrucksvollen Kirchen, von denen einige mit Baschenis-Fresken verziert sind.

Wegverlauf	Ponte Arche/Park "Giardino al Sarca", Premione, Stenico, Bosco Arte Stenico, Seo, Sclerno, Premione, Ponte Arche
Dauer	4,30 h
Länge	12,2 km
Höhenunterschied	540 m
Steigung	7%
Schwierigkeitsgrad	mittel
Höhepunkte	Bosco Arte Stenico: in dem Gebiet befinden sich Land-Art-Objekte, also Kunst in der Natur. Außerdem bietet sich von hier eine spektakuläre Aussicht auf die Burg und das Tal

AUF CHRISTLICHEN SPUREN



Auf der Hochebene von Bleggio führt diese Tour zu den wichtigsten Kirchen und religiösen Orten der Region. Auf dem Weg liegen nicht nur Kirchen mit Baschenis-Fresken, sondern auch die eindrucksvolle Kirche S. Croce, mit der romanischen Krypta und der Kapelle, in der das wundersame Kreuz aufbewahrt wird. Außerdem erzählen die vielen Gebets- und Heiligenhäuschen, die einst Stationen der bäuerlichen Pilgerreisen und Knotenpunkt von Glaube und Aberglaube waren, vom religiösen Leben von damals.

Wegverlauf	Ponte Arche/Park "Giardino al Sarca", Bono, Gallio, Santa Croce, Duvedro, Vergonzo, Biè, Ponte Arche (Abkürzung ab Bono über Sesto - Biè - Ponte Arche)
Dauer	3,30 h
Länge	9,6 km
Höhenunterschied	310 m
Steigung	6%
Schwierigkeitsgrad	mittel
Höhepunkte	Von den Ruinen des Castel Restor, genießt man einen atemberaubenden Blick über das ganze Tal

DER WEG DER NATUR



Diese Strecke ist ganz dem Thema Wasser gewidmet. Von den Thermen di Comano mit dem Heilwasser geht es zur beeindruckenden Schlucht von Limarò, wo das Wasser im Laufe der Jahrhunderte die hohen Felswände in mystische Steinskulpturen verwandelt hat.

Wegverlauf	Ponte Arche/Park "Giardino al Sarca", Kurpark, Villa Banale, Schlucht von Limarò, Comano (Dorf), Poia, Ponte Arche (Abkürzung ab der Schlucht von Limarò über die gleiche Strecke zurück)
Dauer	4 h
Länge	10,3 km
Höhenunterschied	480 m
Steigung	8%
Schwierigkeitsgrad	mittel
Höhepunkte	Von den Plattformen bietet sich eine spektakuläre Aussicht in die einmalige Schlucht

AUF DEN SPUREN DER GESCHICHTE



Eine traumhaft schöne Tour über die Hochebene von Lomaso, die am Franziskaner-Kloster vorbei führt, aber auch zu Burgen und Kirchen und schließlich das Pfahlbaumuseum von Fivavé erreicht. Die Ursprünge der archäologischen Ausgrabungsstätte liegen Jahr 2300 v. Chr. Die Anlage gehört zu dem 111 Fundstellen in den Alpen, die die UNESCO als Weltkulturerbe anerkannt hat.

Wegverlauf	Ponte Arche/Park "Giardino al Sarca", Campo Lomaso, Dasindo, Stumiaga, Fivavé, Pfahlbaumuseum und Moor von Fivavé, Favrio, Dasindo, Vigo Lomaso, Poia, Ponte Arche (Abkürzung ab Dasindo über Vigo Lomaso - Poia - Ponte Arche)
Dauer	6 h
Länge	17,5 km
Höhenunterschied	440 m
Steigung	5%
Schwierigkeitsgrad	mittel
Höhepunkte	Sehenswert ist das Pfahlbaumuseum Fivavé, mit seiner in Europa einzigartigen Sammlung an Geschirr, Küchenutensilien und Arbeitswerkzeugen

URBANES WANDERERLEBNIS IN THERME DI COMANO



Ein entspannter Spaziergang durch die Sträßchen von Ponte Arche bis zum Kurpark der Terme di Comano. Ideal für alle, die sich ohne viel Aufwand bewegen möchte.



Die neuen Wanderwege und alle anderen Tourentipps finden Sie unter:
WWW.VISITACOMANO.IT/WANDERUNGEN



Entdecken Sie das Programm
„Laufen für das Wohlbefinden“
WWW.VISITACOMANO.IT/LAUFEN

WARUM WANDERN WIR?

Wandern ist beliebt und schon längst keine Sportart mehr nur für ältere Menschen. Wandern ist einfach auszuführen, bedarf nicht viel Ausrüstung und erfüllt zwei drei Aspekte: Körperliche Aktivität in ursprünglichem Ambiente, mentale Entspannung und Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Wanderer haben Zeit zum Denken, zum Genießen und um neue Kraft zu tanken. Wandern kann man außerdem zu jeder Jahreszeit, alleine, in der Gruppe, mit Freunden oder der Familie.

WANDERN TUT GUT WEIL

- Es das Immunsystem stärkt
 - Es Übergewicht abbaut
 - Es den Cholesterinspiegel senkt
 - Es die Knochen, Gelenke und Bandscheiben stärkt und Osteoporose vorbeugt
 - Es die Blutgerinnung verbessert
 - Es Bluthochdruck senkt
 - Es sowohl den Stoffwechsel als auch die Durchblutung im Gehirn steigern
- Packen Sie sich eine ausgewogene Brotzeit ein, vermeiden Sie fetthaltige Lebensmittel und vergessen Sie nicht Obst und Gemüse.
 - Bevorzugen Sie ein gehaltvolles aber leichtes Frühstück.
 - Machen Sie Dehnübungen, bevor Sie die Tour starten.
 - Geben Sie Ihren Angehörigen Bescheid, welchen Weg Sie gehen möchten.
 - Wählen Sie leichte Funktionsbekleidung und eine Regenjacke.
 - Tragen Sie gut eingelaufene Wanderschuhe mit elastischer Laufsohle.
 - Um die Vorteile des Wanderns zu genießen, erhöhen Sie im Laufe Ihres Urlaubs langsam das Lauftempo und die Länge der Touren.
 - Achten Sie auf einen korrekten Bewegungsablauf von Körperhaltung und Fußarbeit. Nur sanfte und kontrollierte Bewegungen sind effektiv für das Wohlbefinden.
 - Bleiben Sie immer auf den ausgeschriebenen Wanderwegen.

DAMIT DER AUSFLUG EIN VOLLER ERFOLG WIRD

1 Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt täglich mindestens 30 Minuten aerobe körperliche Aktivität wie Laufen. Denn Laufen ist natürlich, gesund und für jeden zu jeder Jahreszeit durchführbar.

2 Laufen ist die einfachste Art, sich körperlichen zu betätigen und verspricht großartige Erfolge.

3 Am effektivsten ist Laufen, wenn die Anzahl der Herzschläge pro Minute 220 minus das Alter nicht überschreitet.

4 Aufgrund der außergewöhnlichen, natürlichen und kulturellen Werte ist Comano ValleSalus der einzige Anwärter in Trentino-Südtirol für ein UNESCO- Biosphärenreservat.

5 Im Comano ValleSalus gibt es:

- fünf Millionen Bäume, die jedem Gast 10.000 kg Sauerstoff garantieren;
- 17 000 Hektar Grünfläche, von denen 12.300 aus Wald und 4.700 aus Weide bestehen. Jeden Gast ...stehen“ davon 2.500 Quadratmeter zur Verfügung;
- 26 Mio. kWh saubere Energie, die aus erneuerbaren Quellen produziert wird um die Luft sauber zu halten;

GUT ZU WISSEN