



VAL DI RABBI

sospeso è il
tempo nello scorrere
quieto dell'acqua



VAL DI RABBI

La Val di Rabbi è una delle più suggestive valli del Trentino, caratterizzata da un paesaggio tipicamente alpino e da un ambiente naturale ancora integro, in buona parte protetto dal **Parco Nazionale dello Stelvio**. Rabbi è infatti una piccola perla incastonata tra dolci pendii ricoperti di foreste di conifere, habitat ideale di molte specie selvatiche quali cervi, caprioli, volpi e marmotte. In cima, si innalzano le vette appartenenti al gruppo montuoso dell'Ortles-Cevedale. Nel fondovalle si trovano verdi prati, piccole frazioni di case e baite ristrutturate che, insieme ai rustici masi di medio versante e alle **innumerevoli malghe degli alpeggi più alti**, sono il segno distintivo di un connubio perfetto tra l'uomo e la montagna. Interamente percorsa dalle acque impetuose del torrente Rabbi e ricca di ruscelli, cascate, laghetti situati in alta quota, la valle è conosciuta soprattutto per l'**acqua minerale ferruginosa** che, con le sue importanti proprietà terapeutiche, qualifica le Terme di Rabbi, visitate in passato anche dalla Corte Imperiale d'Austria. La vallata, una volta interamente selvaggia, ha conosciuto in epoca medievale una lenta colonizzazione da parte di contadini mossi dal bisogno di nuove terre da lavorare e di boschi da sfruttare. Con l'andare del tempo, si è sviluppata una comunità rurale che ha trasmesso di

generazione in generazione saperi, mestieri e tradizioni, oltre ad aver modellato il paesaggio circostante con la delicatezza e la sapienza di un artista.

Oggi, in un contesto socio-economico diverso, rimane la voglia dei valligiani di custodire quanto lasciato in eredità, seppur in chiave moderna e senza trascurare le esigenze dell'epoca contemporanea. Si punta ad un **turismo ecosostenibile** che valorizzi al meglio le peculiarità del luogo; molti, inoltre, sono i giovani che negli ultimi anni stanno "ritornando alla terra", dedicandosi al mantenimento del verde e all'allevamento di mucche e pecore, perché spinti da una grande passione non solo per gli animali ma anche per le antiche usanze per il territorio in cui abitano.



acqua
ACQUA
ACQUA
ACQUA
ACQUA
ACQUA
ACQUA
ACQUA
ACQUA
ACQUA



LA VALLE IN ESTATE

La Val di Rabbi, con le sue infinite tonalità di verde, le acque spumeggianti e l'ambiente alpestre, è il **paradiso ideale per gli amanti delle camminate e dello sport all'aria aperta**. Tanti sono i percorsi di vario tipo che garantiscono un'immersione totale nella natura: itinerari per il nordic walking e la mountain bike o rilassanti passeggiate nei boschi con la possibilità di godere a pieno dei colori e profumi intensi, accompagnati dallo scrosciare dei ruscelli e dal melodioso canto degli uccellini. Il sottobosco offre numerosi tipi di **funghi** che è consentito raccogliere dotandosi di apposito permesso. Invece, per assaporare i genuini formaggi nostrani e trovare un punto di ristoro, ci si può incamminare su strade sterrate che portano sino alle **malghe**, dove d'estate vengono ospitate le mucche e si trasforma il latte secondo l'arte tradizionale del casaro. Non mancano le escursioni per i più esperti che, lungo una fitta rete di sentieri a disposizione degli appassionati del **trekking**, giungono ai **laghi** più alti e ai **rifugi**

(Rifugio Dorigoni e Rifugio ai Lago Corvo) oltre i 2000 m. di altitudine, per poi spingersi fin sulle vette oppure attraversare i valichi alpini e arrivare nelle valli che confinano con Rabbi (Val di Sole e Peio oppure le due altoatesine Val Martello e Val d'Ultimo). Giù a valle, invece, il torrente **Rabbies**, alveo naturale dall'acqua limpida, crea un ambiente favorevole alla presenza massiccia della trota marmorata e della trota fario. È quindi meta degli appassionati della lenza, muniti di licenza governativa e di permesso d'ospite oppure di permesso turistico di **pesca** dilettantistica.



acqua
ACQUA
ACQUA ACQUA
ACQUA
ACQUA
acqua
ACQUA
acqua



MALGHE E MASI

La Val di Rabbi è caratterizzata da un territorio che conserva le **tradizioni**, il **patrimonio culturale** e il **paesaggio** in tutte le sue forme, ne sono testimonianza diretta i masi e le malghe. Il **maso** è la costruzione per eccellenza delle zone montane, è costruito interamente in legno e sassi. Una volta era la casa dei contadini con la duplice funzione di dimora e di azienda agricola; ora sono strutture simbolo di autenticità, magnifici da ammirare. Si ammirano qua e là sparsi per tutta la valle, ma si trovano anche percorsi ad essi dedicati e visite guidate organizzate dal **Parco Nazionale dello Stelvio**. Il Parco, infatti, non si prende cura solo della flora e della fauna ma anche dei manufatti tipici delle zone alpine. In quest'ottica, sono state ristrutturate e aperte al pubblico antiche segherie veneziane, luoghi di lavoro in cui si producevano le "scandole", assi di legno di larice adatte alla copertura dei masi.

Insieme ai **caseifici** ancora presenti nelle frazioni, le **malghe** sono gli ambienti simbolo dell'antica tradizione casearia d'eccellenza. È sugli alti pascoli delle malghe che ancora oggi, nei mesi estivi, i contadini ed i pastori portano il loro bestiame. Grazie all'erba genuina, alle salubri acque dei rivi e all'ambiente incontaminato, viene così prodotto un latte prelibato con cui il casaro realizza i tipici prodotti della Val di Rabbi: ricotta, burro e formaggi, tra i quali spicca il morbido **Casolét**.

Per mettere in comunicazione oltre una ventina di malghe disseminate sui vari versanti, è stata ideata "**L'antica via delle malghe**", un nuovissimo percorso di trekking che si sviluppa ad andamento circolare abbracciando l'intera Val di Rabbi. L'itinerario è suddiviso in più tappe, collega i vari sistemi di alpeggio e propone strutture di accoglienza che forniscono servizi quali la degustazione e la vendita di prodotti tipici di malga, la somministrazione di pasti ma anche in alcuni casi il pernottamento in alta quota. Sarà quindi possibile assaporare una ruralità genuina, frutto di elementi naturali, modernità, usi e tradizioni.

Lungo il percorso si snodano inoltre degli ulteriori sentieri e percorsi di durata giornaliera che collegano la zona delle malghe con le località e i paesini del fondovalle.



acqua
ACQUA
ACQUA
ACQUA
ACQUA
ACQUA
ACQUA
ACQUA
ACQUA
ACQUA



LA VALLE DI VALORZ

Di fronte all'abitato di **San Bernardo**, capoluogo del Comune di Rabbi, si apre il magnifico anfiteatro della **Valle di Valorz**. Essa offre allo sguardo un vero e proprio paesaggio da cartolina: versanti boschivi, pareti di roccia, cascate e poi prati su sinuosi declivi impreziositi da caratteristici masi.

Ai piedi di questo quadro incantevole, si trova, completamente all'aperto, un'area benessere con annesso **percorso Kneipp**. L'acqua pura e limpida del rio Valorz viene incanalata nel percorso acciottolato che si estende per un lungo tratto. Le gambe vengono immerse fino al polpaccio con effetti positivi sulla circolazione, generando una migliore irrorazione degli organi, dell'epidermide, dei centri nervosi, oltre alla stimolazione e al rafforzamento del sistema immunitario. Da questi benefici traggono giovamento corpo e mente, con il risultato di un totale benessere.

La tranquillità e il relax della Valle di Rabbi si possono così vivere immersi nelle sue acque scintillanti o sdraiati comodamente nel verde prato accanto al percorso. È questo un **posto speciale anche per i più piccini**, che possono entrare in contatto con la natura nell'adiacente area gioco, allestita secondo criteri ecologici in armonia con l'ambiente circostante, dove l'acqua gioca sempre un ruolo da protagonista. Per ammirare

le varie bellezze naturali e le opere create dall'ingegno umano, ci si può inoltrare a piedi lungo un itinerario naturalistico – culturale alla scoperta dell'intero territorio di Valorz. Si tratta di un percorso ad anello lungo circa 2 Km, percorribile in un'ora o poco più. I visitatori possono così osservare i segni lasciati dall'uomo nel corso della storia, cogliere le diverse sfaccettature della natura esaltate anche da opere artistiche. Diversi sono infatti gli angoli o le radure dove si incontrano "animali del bosco", installazioni realizzate con materiali naturali dallo scultore locale **Maurizio Misseroni**. I versi delle più belle liriche di **Teresa Girardi**, nota poetessa originaria di Rabbi, danno voce invece ad alcune suggestioni poste lungo il tracciato.





acqua
ACQUA
 ACQUA ACQUA
 ACQUA ACQUA
 acqua
ACQUA
 acqua

PERCORSO DELL'ACQUA E PONTE TIBETANO

L'acqua, in tutte le sue declinazioni, è l'elemento dominante di tutta la vallata, un bene prezioso che nel corso della storia è stato sfruttato in vari modi e comunque sempre salvaguardato. Ne è un esempio il **Molino Ruatti** di Pracorno recentemente ristrutturato, in cui una volta si macinavano i cereali coltivati in zona attraverso strumenti e meccanismi azionati dal moto dell'acqua. A Rabbi viene naturale seguire il flusso dell'acqua, camminando lungo le rive del torrente Rabbies o accostandosi ai vari ruscelli. Il richiamo dell'acqua è forte e unica l'energia che essa trasmette. Tra le varie opportunità, c'è il "**percorso dell'acqua**" che prende avvio presso le **Terme di Rabbi** e si dirige verso la "**Segheria veneziana dei Begoi**" passando accanto al campeggio del "**Plan**" lungo il torrente Rabbies; si sale poi verso la cascata del Ragaiolo giungendo all'imbocco del **nuovissimo ponte sospeso**. Attraversare questo ponte è un'esperienza piena di

fascino e adrenalina in tutte le stagioni: camminare per più di 100 m sospesi nel vuoto ad un'altezza che raggiunge i 57m da dove si può contemplare uno spettacolo naturale davvero unico. Emozioni e brividi concessi a tutti: escursionisti esperti, giovani e famiglie. Il percorso prosegue poi, per chi lo desidera, nei boschi verso la **Malga Fratte** e le sovrastanti malghe, oppure si continua a camminare verso la località **Coler**, la **Malga Stablasolo** e le spettacolari cascate di **Saent**.



acqua
ACQUA
ACQUA ACQUA
ACQUA ACQUA
ACQUA
ACQUA
ACQUA
ACQUA



LA VALLE IN INVERNO

Al desiderio di una **settimana bianca alternativa**, la Val di Rabbi ha sicuramente molto da regalare. Qui si vive la montagna in modo diverso, passeggiando nei boschi dove si scoprono le tracce degli animali sul manto nevoso.

La valle ben si presta alle escursioni con le **racchette da neve**, pratica sportiva di gran moda ma che al contempo fa fare un salto all'indietro nel tempo, quando in montagna le persone erano obbligate a munirsi di ciaspole di legno per potersi spostare. Si provano emozioni ineguagliabili scivolando giù per i ripidi pendii innevati con **slitte** e **bob** oppure affrontando percorsi adatti allo **sci alpinismo**, da effettuare sempre con la massima prudenza e attenzione. La fatica di arrivare in cima sarà subito ripagata dall'esaltante discesa e dal panorama mozzafiato: uno scenario unico fatto di piccoli insediamenti umani e declivi di larici e abeti, non snaturato da nessun tipo di impianto di risalita.

Il silenzio e il candore della natura d'inverno si possono apprezzare anche con gli sci da fondo ai piedi, nella pista situata in località Plan, nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio. Percorso entusiasmante dal punto

di vista sia naturalistico che tecnico, è particolarmente suggestivo nelle uscite serali grazie all'illuminazione notturna.

E agli spiriti intrepidi che amano l'**arrampicata su ghiaccio**, non si può che suggerire lo straordinario anfiteatro di Valorz, dominato in inverno da colate di ghiaccio che scendono lungo le selvagge pareti rocciose del luogo. Qui una decina di suggestive cascate ghiacciate con gradi di difficoltà dal 3° al 6°, dislivelli tra 80 e 250 metri e pendenze da 45° a 90°, formano una delle **Ice Climbing Arena** più frequentate delle Alpi, le cui prime ascese risalgono circa agli anni '80.



acqua
ACQUA
ACQUA ACQUA
ACQUA ACQUA
ACQUA
ACQUA
acqua
acqua



IL BRAMITO

L'autunno in Val di Rabbi è un turbine, una tavolozza, una **magia... di colori**. L'aria è frizzante e i boschi si tingono di mille sfumature, si respira un'atmosfera naturale di serenità e quiete. L'inizio della stagione si presta bene alla raccolta dei funghi, mentre con la manifestazione della "**Desmalghiada**" si festeggia il ritorno a casa del bestiame dai pascoli estivi. Ma l'autunno è soprattutto il periodo giusto per mimetizzarsi nella natura ed assistere al particolare rituale di corteggiamento dei **cervi**, unguati dalle abitudini crepuscolari che si possono osservare nelle radure al limite del bosco. Da fine settembre a metà ottobre, durante una camminata in alta quota, non è raro imbattersi nel **bramito** del cervo che raduna intorno a sé le femmine per riprodursi. In questa stagione, i maschi emettono i loro richiami simili a dei rochi muggiti e l'attività di bramito permette loro di confrontarsi a vicenda. La loro intenzione è quella di mantenere il controllo su un gruppo di femmine con le quali riprodursi, difendendole da eventuali contendenti.

La stagione degli amori dei cervi è un appuntamento

imperdibile: in Val di Rabbi, nell'area protetta del Parco, gli animali godono di un'esclusiva tranquillità e confidenza nei confronti dell'uomo. Dal tramonto all'alba, e nelle aree meno disturbate anche di giorno, il suggestivo "duello vocale" ingaggiato tra maschi per la supremazia sull'harem femminile riempie la foresta di incredibili suoni: un evento della natura che desta meraviglia e stupore in chi ha la fortuna di assistervi. Il Parco Nazionale dello Stelvio organizza le escursioni per vedere i cervi in amore e ascoltare il loro bramito immersi nella coloratissima cornice autunnale che la natura sa regalare in questo periodo.



acqua

ACQUA

ACQUA

ACQUA

acqua

ACQUA

acqua

acqua

PARCO NAZIONALE

DELLO STELVIO

Tel. 0463 985190

info.tn@stelviopark.it

www.parcostelviotrentino.it

Lorenzo Fermo

PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO

Il **Parco Nazionale dello Stelvio**, istituito nel **1935** è uno dei più antichi parchi italiani e il suo territorio si allarga per circa 1300 chilometri quadrati attorno alla cima dell'Ortles. Finalità del Parco è la **protezione della natura e la tutela del paesaggio**, ma anche la **promozione di iniziative di informazione ed educazione ambientale, la ricerca scientifica e l'incremento di una fruizione ricreativa e turistico-sociale, sostenibile e compatibile con le finalità prioritarie di tutela del Parco stesso**. Qui tutto parla di natura e il verde domina ovunque con estese foreste e vaste praterie. Tra i boschi di larici, abeti rossi e pini mughi, vivono caprioli, cervi, camosci, stambecchi, ma anche marmotte, scoiattoli, lepri alpine, martore, faine, donnole, ermellini, tassi e volpi. Tra i galliformi sono presenti galli cedroni, galli forcelli e francolini di monte, e alle quote superiori, pernice bianca e coturnice. Altre presenze importanti sono quelle del gipeto e dell'aquila reale, simbolo dell'Area Protetta.

Ma è soprattutto la presenza dell'acqua che caratterizza il paesaggio del Parco. Alti ghiacciai che bruciano al sole della sera, numerosi laghetti azzurri in alta quota, ruscelli spumeggianti rappresentano vere e proprie perle per la gioia dello sguardo e dello spirito. Acqua da secoli importante anche per l'economia della Valle che ha permesso il funzionamento di segherie veneziane, fucine e mulini.

Il Parco organizza escursioni, visite guidate, laboratori, incontri, ecc. durante tutto l'anno per far conoscere ed apprezzare i segreti dell'Area Protetta. L'accompagnamento è curato da persone qualificate con la passione per la natura e con un bagaglio di esperienze maturate nel corso degli anni. La proposta del Parco si completa con la visita ai **Centri Visitatori di Rabbi Fonti e di Malga Stablét in Val di Saènt**. Il sentiero del legno a Rabbi Fonti porta alla scoperta di due segherie veneziane, ristrutturate e funzionanti. A Somrabbi si trova l'antico caseificio turnario ora allestito a museo e per i più piccini, l'area ludico-didattica al Coler offre ai piccoli visitatori l'opportunità di vivere appieno le sensazioni prodotte dal contatto con la natura.



acqua
ACQUA
ACQUA ACQUA
ACQUA
ACQUA
acqua
ACQUA
acqua



TERME DI RABBI
Tel. 0463 983000
Fax 0463 985070
info@termedirabbi.it
www.termedirabbi.it

TERME DI RABBI

I BENEFICI DELL'ACQUA

Le acque di Rabbi sono state per lungo tempo il segreto di bellezza dell'Imperatrice. Infatti fu per prima **Maria Teresa d'Austria** a scoprire i benefici terapeutici di un'acqua definita "elisir di lunga vita". Ricca di sali minerali, acidula, ferruginosa, sodica e contenete bicarbonato, l'acqua di Rabbi è famosa per le sue **qualità minerali, purificanti e stimolanti**. L'alta concentrazione d'anidride carbonica naturale permette di mantenere in soluzione numerosi elementi minerali, ognuno con una propria indicazione terapeutica. La componente gassosa favorisce i processi digestivi nella cura per bibita mentre l'uso in balneoterapia è efficace nel trattamento delle malattie reumatiche e nei disturbi della circolazione. Gli studi sperimentali eseguiti hanno dimostrato **notevoli benefici** nella cura delle varicosità degli arti inferiori e nelle affezioni riconducibili alle disfunzioni del microcircolo. Particolarmente benefico è il suo impiego per migliorare i dolori degli sportivi in allenamento. La presenza di bicarbonati, inoltre, permette un'utile applicazione nelle affezioni delle vie aeree superiori quali riniti, sinusiti, faringiti e laringiti croniche. Tra i programmi che le Terme di Rabbi propongono vanno menzionati quelli per la prevenzione e la cura della "cellulite" e per il recupero funzionale degli atleti. La componente ferruginosa, presente come ione ferroso, fa di quest'acqua l'ideale per il trattamento d'anemie e linfatismi.

PER LA PROPRIA SALUTE

Le Terme sono convenzionate con il S.S.N. e l'I.N.A.I.L. per malattie artroreumatiche, malattie vascolari, otorinolaringoiatriche e gastroenteritiche.

PER IL PROPRIO BENESSERE

Oasi Termale con percorso kneipp, vasca rigenerante, sauna alpina con doccia termale, bagno turco, massaggi curativi e rigeneranti, impacchi di torba e erbe, bagni termali aromatizzati, ginnastica di gruppo, trattamenti fisioterapici, bio-danza, ginnastica del risveglio, attività di nordic-walking, mountain bike e corsa in montagna con programma personalizzato.



acqua
ACQUA
ACQUA
ACQUA
ACQUA
ACQUA
ACQUA
ACQUA
ACQUA
ACQUA

AQUAE
100% SOSTENIBILE

MOLINO RUATTI
tel. 0463 903166
info@molinoruatti.it

Diana Tugnoli

MULINO RUATTI

Il Molino Ruatti è un antico mulino per la macinazione dei cereali con macchinari funzionanti ad acqua che si trova all'imbocco della valle, nella frazione di **Pracorno**. Non si hanno notizie certe sulla data della sua costruzione, ma secondo studi fatti potrebbe risalire della fine del 1700. La pietra inferiore della macina porta la data del 1813, mentre l'affresco in facciata, con l'immagine della Madonna di Caravaggio e Santa Caterina d'Alessandria, protettrice dei mugnai, riporta la scritta 1830. Acquisito dalla Provincia di Trento direttamente dalla famiglia **Ruatti** negli anni '80 è stato in seguito restaurato dalla Soprintendenza per i Beni Architettonici. È stato aperto al pubblico nell'autunno del 2009. Il 16 luglio 2010 l'amministrazione provinciale ha ceduto gratuitamente il Molino al Comune di Rabbi per garantire una migliore gestione del bene e un incentivo allo sviluppo turistico locale. La tipologia del bene culturale, un mulino ad acqua, lo rende, infatti, fortemente legato alla comunità locale sia per la sua posizione che per la sua storia. Rimane ad oggi l'unica testimonianza di una lunga tradizione, iniziata nel 1200, di opifici lungo il torrente Rabbies, legati alle colture tradizionali.

LA VISITA

L'allestimento propone al visitatore una sorta di luogo della memoria in cui viene presentata una panoramica generale sulla società rurale e sull'economia contadina della Val di Rabbi, dalla particolare ottica dell'attività che nel mulino si svolgeva, attraverso l'esposizione di oggetti quotidiani, riducendo al minimo i supporti mediatici e con il sottofondo verbale dei commenti recitati dal locale gruppo di teatro la filodrammatica di Rabbi "I Chiosi e Tasi". La visita parte dall'esterno dove sono visibili le ruote ad acqua che mettono in moto i macchinari della Sala di Molitura, collegate a canali che, dal torrente Rabbies, portano l'acqua fino a qui.





Robert Damitriu

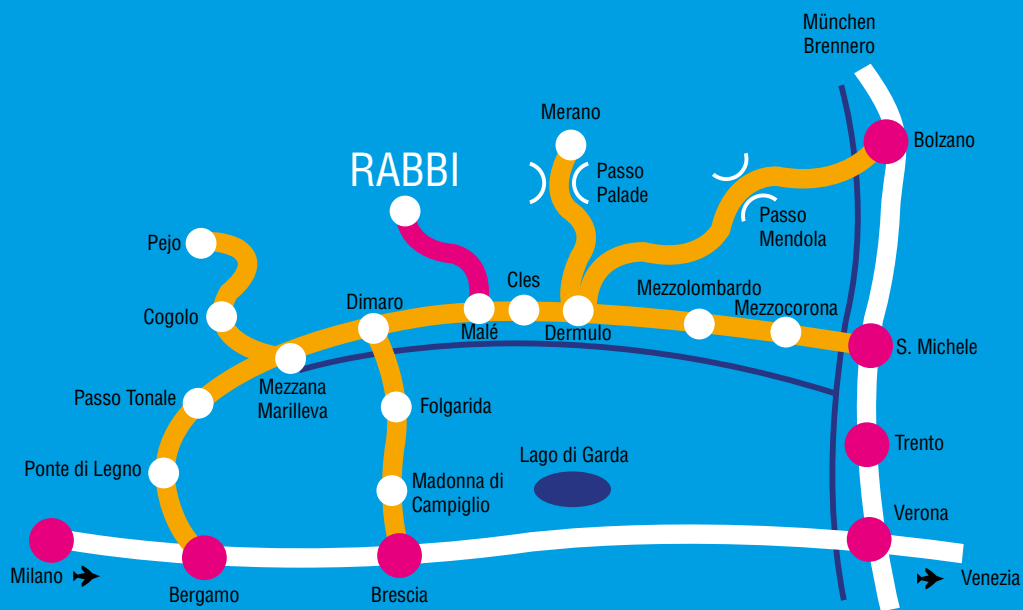


Vanna Lorengo



RABBI VACANZE

Fraz. San Bernardo, 38020 Rabbi -Tn- | Tel. e Fax 0463.985048
rabbivacanze@valdirabbi.com | www.valdirabbi.com



PARCO
NAZIONALE
DELLO
STELVIO

NATIONAL
PARK
STILFSER
JOCH



COMUNE DI RABBI



Cassa Rurale
Rabbie Caldes
Banca di Credito Cooperativo



VALLATE SOLANDRE