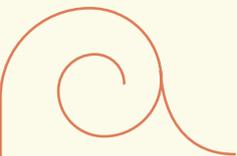
A scenic view of a suspension bridge over a forest with a waterfall. The bridge is made of metal and has a mesh railing. Two people are walking on the bridge. The forest is dense with green trees. A waterfall is visible in the lower left corner.

VAL DI RABBI

— RABBI, RABIESI E RABIÈS —



VAL DI RABBI

INDICE

RABBI 06

- Il territorio | 06
- Il bosco | 10
- L'alta montagna | 18

RABIESI 20

- Il dialetto | 21
- I masi | 22
- Sagre e balli Folk | 24
- La Desmalghjada | 25

RABBIES 26

- I laghi | 27
 - Le cascate | 28
 - La pesca | 30
 - Il benessere | 32
-



INTRO



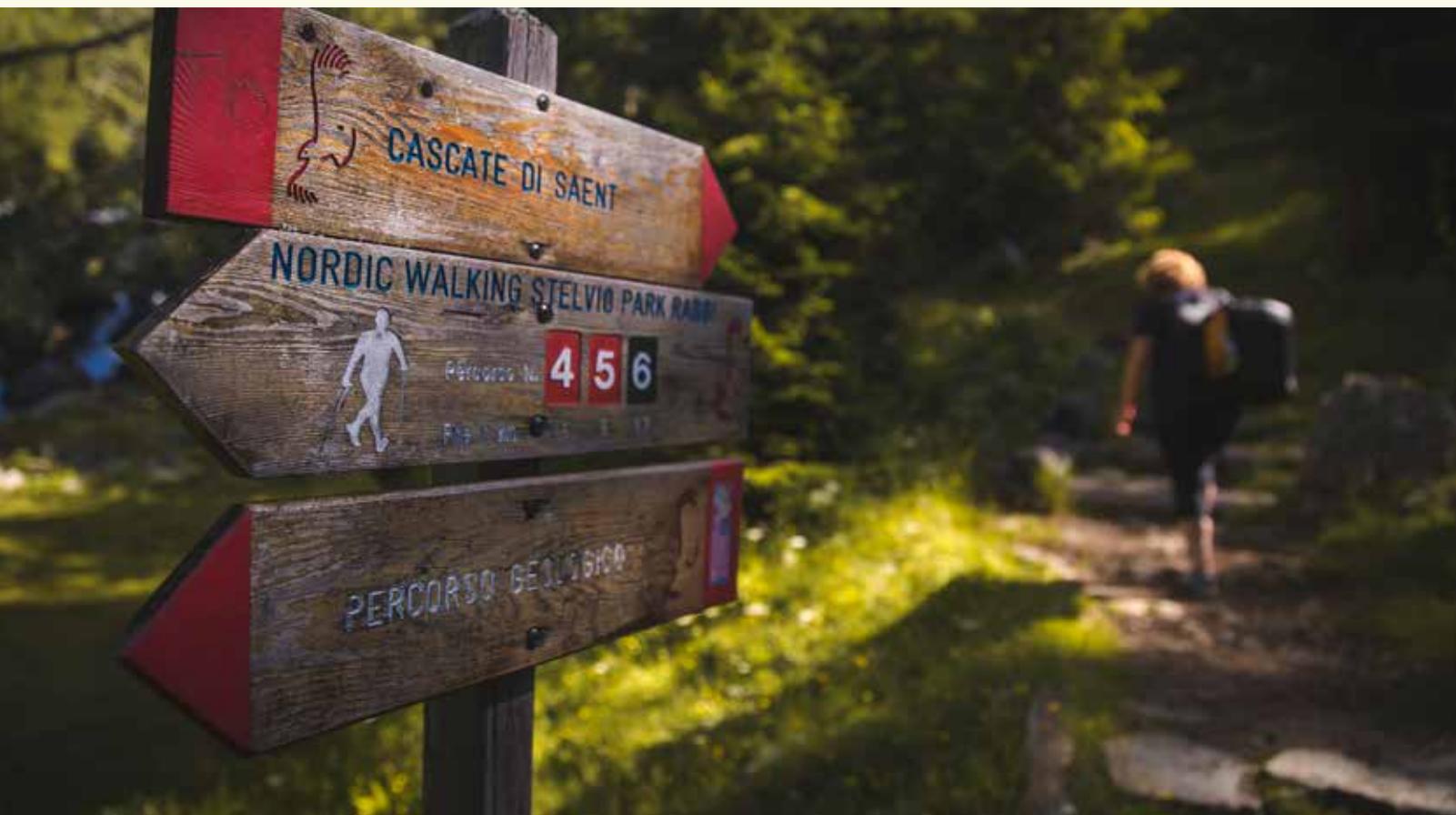
Caratterizzata da un paesaggio tipicamente alpino e da un ambiente ancora integro, la Val di Rabbi è una delle più suggestive valli del Trentino.

Una piccola perla incastonata tra dolci pendii e verdi prati, interamente percorsa dal torrente Rabbies.

Fin dall'ingresso della Valle il tempo sembra essersi fermato: un mulino ad acqua ti accoglie in Val di Rabbi per farti poi viaggiare nel tempo, tra rustici masi e innumerevoli malghe, tra piccoli gruppi di case abitate dai Rabbiesi e alte cime innevate ad un passo dal cielo.

Piano piano la frenesia della vita quotidiana lascia spazio al tuo tempo, alla tua voglia di esplorare e vivere la Val di Rabbi: lasciati stupire dalla natura incontaminata.

RABBI



Fin da subito, è facile intuire che in Val di Rabbi la natura è protagonista.

Dai verdi prati del fondovalle al bosco sui pendii, dalle alte cime all'acqua che scorre, **tutto attorno a te è natura.**

Una natura che tanto ha da offrire a chi riesce a coglierne le opportunità: la fortuna di stare all'interno di un'area protetta, la possibilità di vivere con lentezza il cambio di stagione, le molteplici esperienze che puoi fare nei boschi e in alta quota, ma anche semplicemente respirare l'aria fresca durante una passeggiata o sentire il profumo del muschio quando entri nel bosco.

IL PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO

La Val di Rabbi è in buona parte protetta dal **Parco Nazionale dello Stelvio**, uno dei più antichi parchi italiani che fin dal 1935 si impegna a tutelare l'ambiente e il paesaggio.

Lo scopo del Parco Nazionale dello Stelvio non è proibire ogni attività umana, ma dimostrare come l'uomo può vivere la montagna in modo sostenibile, senza danneggiare quel delicato equilibrio degli ecosistemi, interagendo positivamente alla conservazione dei paesaggi e delle bellezze naturali.

Tutti insieme possiamo **collaborare a conservare e proteggere gli ecosistemi e le bellezze del paesaggio**, seguendo il buonsenso e delle semplici regole, facilmente applicabili anche alle aree che non sono soggette alla protezione da parte del Parco Nazionale dello Stelvio.



PARCO
NAZIONALE
DELLO
STELVIO

NATIONAL
PARK
STILFSER
JOCH



CASCATE DI SAENT

CONSIGLI UTILI E NORME DI COMPOR_TAMENTO



- **Non sottovalutare i pericoli della montagna:**

scegli il percorso in base alle tue capacità, utilizza abbigliamento e attrezzatura adeguate.

- **Utilizza strade e sentieri,** rispetta i divieti di transito e evita di usare inutilmente l'automobile.

- **Non danneggiare** fiori e piante e **non disturbare** gli animali selvatici. Tieni il cane al guinzaglio.

- **Non accendere fuochi liberi e non campeggiare.**

- **Riporta sempre a Valle i tuoi rifiuti.**

Negli anni il Parco Nazionale dello Stelvio ha portato avanti sempre più **progetti legati alla sostenibilità**, uno dei pilastri dell'area protetta.

Durante i mesi estivi infatti, in Val di Rabbi ci si può dimenticare dell'automobile e **accedere** al Parco Nazionale dello Stelvio **solamente a piedi, in bicicletta o utilizzando il servizio StelvioBus**, un comodo servizio di bus navetta.





CURIOSITÀ

Cerchiamo di non lasciare traccia del nostro passaggio!

All'interno del Parco Nazionale dello Stelvio **non troverete cestini per la raccolta della spazzatura**, questo perché la loro presenza comporterebbe una serie di problematiche:



i cestini potrebbero essere ribaltati o rovistati dagli animali selvatici, sparpagliando di conseguenza i rifiuti. Inoltre può essere nocivo agli animali alimentarsi di resti di cibo;



lo svuotamento dei contenitori richiede manodopera, tempo e viaggi con mezzi di trasporto in zone di pregio naturalistico;



i rifiuti raccolti in maniera indifferenziata non possono essere riciclati.



IL BOSCO

"TROVERAI DI PIÙ
NEI BOSCHI CHE NEI LIBRI.
GLI ALBERI E LE PIETRE
TI INSEGNERANNO
CIÒ CHE NON SI PUÒ
IMPARARE DAI MAESTRI."

Dopo il lungo inverno,
l'arrivo della primavera
in Val di Rabbi è il
momento del risveglio:

giorno dopo giorno la neve lascia spazio ai prati verdi, ai fiori gialli del tarassaco, al profumo del **bosco che rinasce** grazie al calore del tiepido sole primaverile, al cinguettio degli uccellini che rifanno capolino tra gli alberi.

È proprio in questo periodo di risveglio e rinascita che da anni in Val di Rabbi si porta avanti un **FestiVal dedicato alle erbe spontanee** che crescono in montagna in primavera, tra le quali la regina è la *Zicoria*.

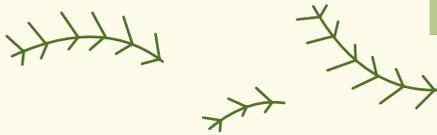
Un momento in cui vivere e scoprire il tempo lento della vita in montagna insieme ai *Rabiesi*, godendosi una passeggiata rigenerante tra i prati e i boschi della Valle o preparando insieme un piatto tipico a base di *Zicorie*.



ZICORIA

/ZÌ·CÒ·RIA/

Termine dialettale che significa cicoria - dente di leone - tarassaco. Utilizzata anche in cucina, è la **regina delle erbe spontanee** della Val di Rabbi.



TRIS DI CANEDERLI



CANEDERLI ALLA ZICORIA

Lessa brevemente le Zicorie e dopo averle tagliate saltale in padella con olio e cipolla. Taglia il pane a cubetti e versarci sopra il latte tiepido.

Taglia il Casolet della Val di Sole a dadini. In una terrina sbatti le uova con poco sale, pepe e Trentingrana.

Nella scodella del pane ammollato aggiungi il composto di uova, le zicorie, il Casolet e la farina. Impasta brevemente e lascia riposare 15 minuti.

Forma i canederli arrotolando il composto tra le mani e cuocili in acqua bollente salata per 15 minuti. Scola e condisci con una spolverata di Trentingrana e burro fuso di malga.

Consiglio: sono ottimi con una grattugiata di ricotta affumicata di malga e pancetta croccante.

INGREDIENTI

250 g di pane raffermo a dadini

120 ml latte fresco

1 cucchiaio di farina

2 uova

200 g zicorie saltate con cipolla

50 g Casolet della Val di Sole a dadini

2 cucchiai di Trentingrana

q.b. sale

q.b. pepe

Per guarnire: abbondante burro di malga spumeggiante

Il profumo del bosco si mescola al profumo del muschio.

Da lontano vedi dei puntini gialli, ti avvicini e scopri che sono proprio **finferli** e subito li raccogli, mettendoli delicatamente nel tuo cestino e pensi a come cucinarli. Con l'avvicinarsi dell'autunno, tra il muschio dei boschi della Val di Rabbi spuntano invece le **brise**, termine con cui i *Rabiesi* chiamano i porcini, perfetti per un risotto autunnale.

Nei boschi della Val di Rabbi sono diverse le specie di funghi che puoi trovare, ma **non tutti sono commestibili**. Durante l'estate è possibile partecipare a **escursioni micologiche, incontri e mostre** con i micologi, per imparare a distinguere le varie tipologie di funghi.

REGOLE PER LA RACCOLTA FUNGHI



È possibile raccogliere **massimo 2 kg** di funghi al giorno a persona.



È **necessario il permesso** per la raccolta dei funghi.



Si può raccogliere **dalle 7 alle 19**, su tutto il territorio della Val di Sole.



Cammini nel bosco in autunno e all'improvviso senti uno strano verso: **è il bramito del cervo**, un richiamo d'amore che è facile sentire nei boschi in autunno.

Nel periodo autunnale, indicativamente **tra la fine di settembre e l'inizio di ottobre**, nei boschi della Val di Rabbi sentirai spesso il **bramito del cervo**: un'emozione che non dimenticherai facilmente.

Il bramito del cervo è il verso che fanno i cervi maschi per conquistare le femmine. Se il bramito non è sufficiente passano poi ad uno scontro fisico corna contro corna.

Diversi sono i luoghi in Val di Rabbi dove sentire il bramito del cervo, qui i posti consigliati dai Rabiesi:

● **Malga Terzolasà**

Il bosco attorno alla Malga Terzolasà è una delle mete perfette per sentire il bramito del cervo in autunno, facilmente raggiungibile in circa 1,30 h partendo dal parcheggio di Cavallar.

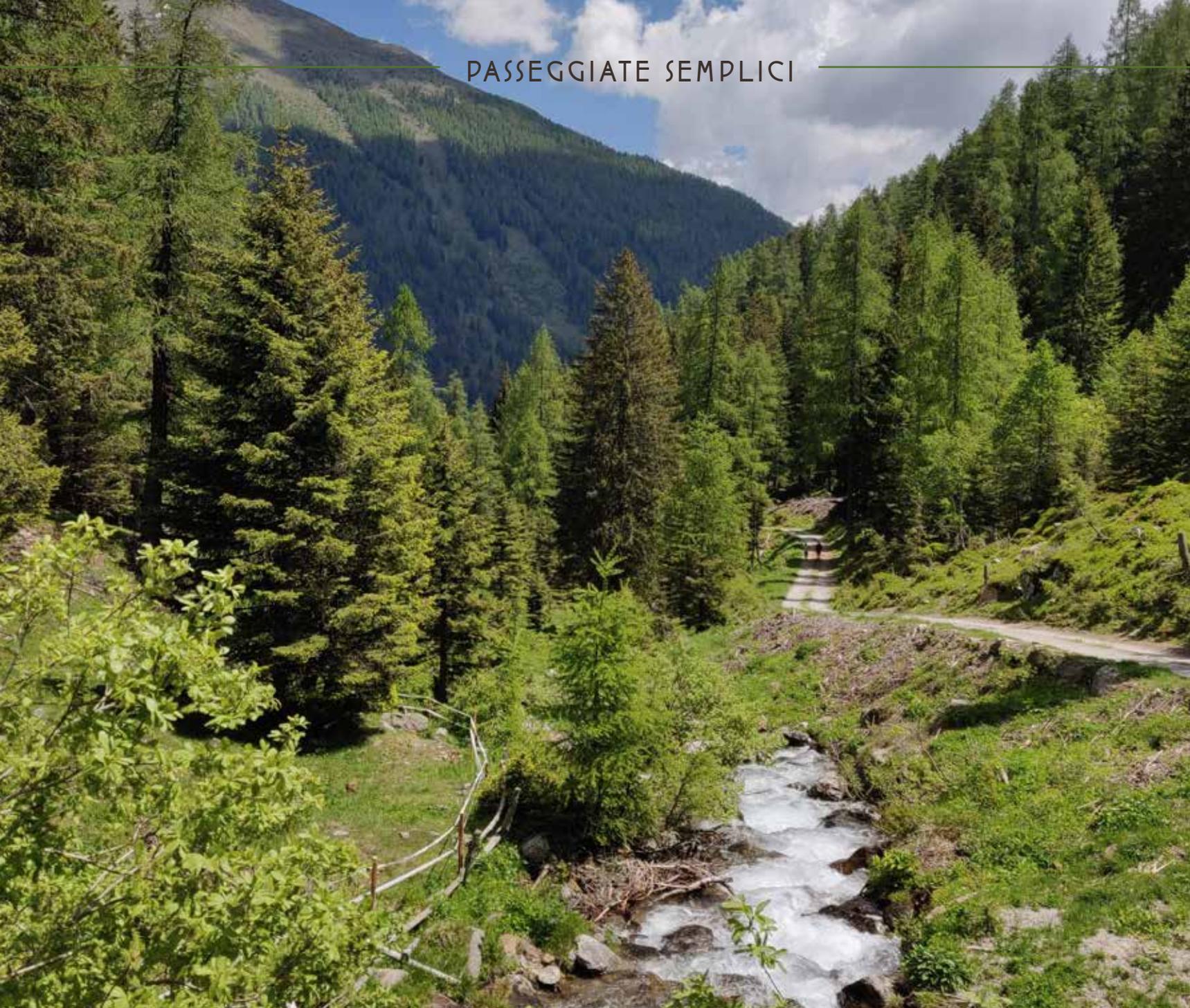
● **Val Maleda**

Tutta la zona dalla Malga Fratte fino alla Malga Stablaz - Maleda Alta è l'ideale per sentire il

bramito del cervo.

Diverse sono le vie d'accesso, la più consigliata è la partenza dal parcheggio Coler e da lì salire alla Malga Fratte per poi proseguire su, fino a 2000 mt della Malga Stablaz - Maleda Alta. Un percorso più lungo ma davvero affascinante.

Se vuoi vivere al meglio l'avventura del bramito del cervo e avere più possibilità di sentire questo canto d'amore, **segui sempre i sentieri segnalati** per non disturbare gli animali selvatici, o partecipa alle escursioni guidate nel Parco Nazionale dello Stelvio.



La Val di Rabbi e i suoi boschi incontaminati sono il posto ideale per delle semplici e rigeneranti passeggiate,

respirando l'aria fresca della montagna, sentendo il profumo della resina e del muschio, sempre accompagnati dallo scorrere dell'acqua dei ruscelli e delle cascate.

Immagina un sentiero, che salendo dolcemente nel bosco ti porta su fino ad una delle meravigliose cascate della Val di Rabbi, dove potrai sentire le goccioline d'acqua sul tuo viso.

Immagina un percorso che, attraversando un ponte sospeso nel vuoto, ti conduce fino alla malga, dove gustare uno dei piatti tipici trentini.

Tutto questo in Val di Rabbi è possibile: **prepara lo zaino, indossa le scarpe da trekking, apri la mappa dei sentieri ed esplora la Val di Rabbi.**

Quali sono le passeggiate semplici da fare in Val di Rabbi?

Ecco, qui puoi trovare alcune passeggiate semplici che puoi fare in Val di Rabbi e i tre motivi perché i Rabiesi te le consigliano:



CASCATE DI VALORZ

- **punti panoramici** su San Bernardo e l'alta Val di Rabbi;
- **area picnic** ai piedi delle Cascate, perfetta per una pausa;
- lungo il sentiero che porta alle Cascate **incontrerai diversi animali del bosco, ricostruiti con dei rami da un artista della Valle**: tieni gli occhi ben aperti e trovali tutti!



PONTE SOSPESO

- **passeggiata adrenalinica**: attraverserai il famoso ponte sospeso a 100 metri da terra;
- **meta perfetta in tutte le stagioni**: per rinfrescarsi nelle calde giornate estive o per fare il pieno di colori in autunno;
- prima di raggiungere il ponte sospeso fermati alla **fontana de "l'Acqua fortâ"**: poco sotto il ponte sospeso troverai una fontana dove sorseggiare l'acqua ferruginosa, tipica della Val di Rabbi.



IL CONSIGLIO DEI RABIESI?

Per godere al meglio dell'emozione data dal ponte sospeso, consigliamo di percorrerlo al mattino prima delle 9:00 o al pomeriggio dopo le 17:00, ci sarà meno affluenza e sarà **un'esperienza davvero indimenticabile!**

LA VAL DI RABBI SU DUE RUOTE

Riempire la borraccia d'acqua fresca in una fontana del paese, salire in sella alla *mountain bike* e iniziare a percorrere una stradina sterrata che attraversa i verdi prati:

scoprire la Val di Rabbi su due ruote è davvero un'esperienza suggestiva.

PUNTI RICARICA E-BIKE:

-  San Bernardo | 1095 mt
-  Malga Mondent | 1906 mt
-  Malga Stablasolo | 1539 mt
-  Malga Fratte | 1867 mt
-  Malga Monte Sole | 2057 mt
-  Malga Maleda | 2060 mt

Vedi tutti i percorsi su
www.valdirabbi.com



Salendo poi, puoi decidere se percorrere la **strada forestale**, che in compagnia delle mucche al pascolo porta alla malga, dove fermarti a gustare un buon piatto di canederli o proseguire su un **trail in quota**, per percorrere l'intera Valle su due ruote o addirittura scendere in una delle Valli confinanti.

In Val di Rabbi, inoltre, puoi noleggiare un'**E-Bike** e raggiungere le mete più in alta quota senza fare troppa fatica.

Grazie ai vari punti di ricarica sul territorio non resterai mai senza energia!



MALGA CERCEN BASSA



Salendo lungo le strade e i sentieri della Val di Rabbi ti capiterà spesso di ritrovarti davanti ad una **malga**. Le malghe, insieme ai masi, sono la **testimonianza diretta dell'importanza delle tradizioni, del patrimonio culturale e della conservazione del paesaggio**, da parte dei Rabiesi.

In passato le malghe e gli alpeggi venivano **utilizzate per valorizzare il territorio**, essendo la Val di Rabbi basata principalmente sull'agricoltura. In estate, i pastori e i contadini salivano in malga con il loro bestiame e lì rimanevano fino a settembre, quando le temperature iniziavano a diventare più fredde e le giornate più corte. Funziona così anche al giorno d'oggi, con l'arrivo della bella stagione i pastori e i contadini salgono in malga con i loro animali e ci restano fino a settembre.

I verdi pascoli della Val di Rabbi, le fresche acque dei suoi ruscelli e la sua natura incontaminata sono il **luogo ideale per l'alpeggio**: è proprio grazie a queste caratteristiche che nelle malghe si produce **latte di qualità**, che viene poi trasformato dai chiasari in **ricotta, burro e formaggi**.

Oggi le malghe, grazie al loro sviluppo sono delle mete molto ambite da chi vuole fare una passeggiata o un'escursione a piedi: **alcune sono dotate di confortevoli stanze**, punto di partenza ideale per le escursioni in alta quota, **altre si sono trasformate in ristoranti**, dove gustare i piatti tipici e i loro prodotti a km0 **altre ancora invece sono rimaste come una volta**, e puoi raggiungerle per acquistare i prodotti caseari che producono direttamente.

QUALI PRODOTTI TROVARE IN MALGA?

In malga puoi trovare burro, ricotta, formaggi freschi o stagionati: tra i quali il **Casolét**, un formaggio morbido a latte crudo, tutelato dal **Presidio Slow Food**.



Slow Food



ALTA MONTAGNA

"CHI PIÙ IN ALTO SALE, PIÙ LONTANO VEDE.
CHI PIÙ LONTANO VEDE, PIÙ A LUNGO SOGNA."

SORASAS

Dopo aver oltrepassato i verdi prati del fondovalle, gli alpeggi sui dolci pendii,

continui a salire e davanti a te vedi spazi aperti, laghi e viste mozzafiato: respira... sei in alta quota.

Siediti in riva al lago o gustati un piatto caldo

nel rifugio, fai una pausa e goditi il tuo tempo, circondato dalla natura. **I trekking e i percorsi in alta quota sono emozionanti**, ti portano a paesaggi suggestivi in cui sarà difficile non restare incantati da tanta bellezza, ma sono **altrettanto impegnativi e faticosi**.

Ti consigliamo sempre di valutare attentamente il percorso prima di partire ed eventualmente scegli di farti accompagnare da un'esperta **guida alpina**.



Come il resto del territorio, anche l'alta quota in Val di Rabbi ha diverse sfaccettature:

puoi decidere di raggiungere uno dei **due rifugi** della Valle, che a quota 2400 mt sono la meta ideale per chi vuole intraprendere un trekking in giornata ma anche per chi decide di trascorrere una notte in rifugio per proseguire poi verso altre mete.

È proprio in alta quota che trovi i **laghi della Val di Rabbi**: raggiungerli sarà impegnativo ma lo sforzo fisico sarà ripagato dalla bellezza di questi paesaggi.

RIF. STELLA ALPINA AL LAGO CORVO



RIF. SILVIO DORIGONI



In Val di Rabbi trovi due rifugi:

RIFUGIO STELLA ALPINA AL LAGO CORVO

Situato a quota 2425 mt in prossimità degli omonimi Laghi. Questo rifugio si trova al confine tra Trentino e Alto Adige. Puoi raggiungerlo per ammirare i suoi laghi o proseguire il tuo trekking verso la Val Saent o la Cima Collecchio, ma puoi anche decidere di raggiungere la Val d'Ultimo.

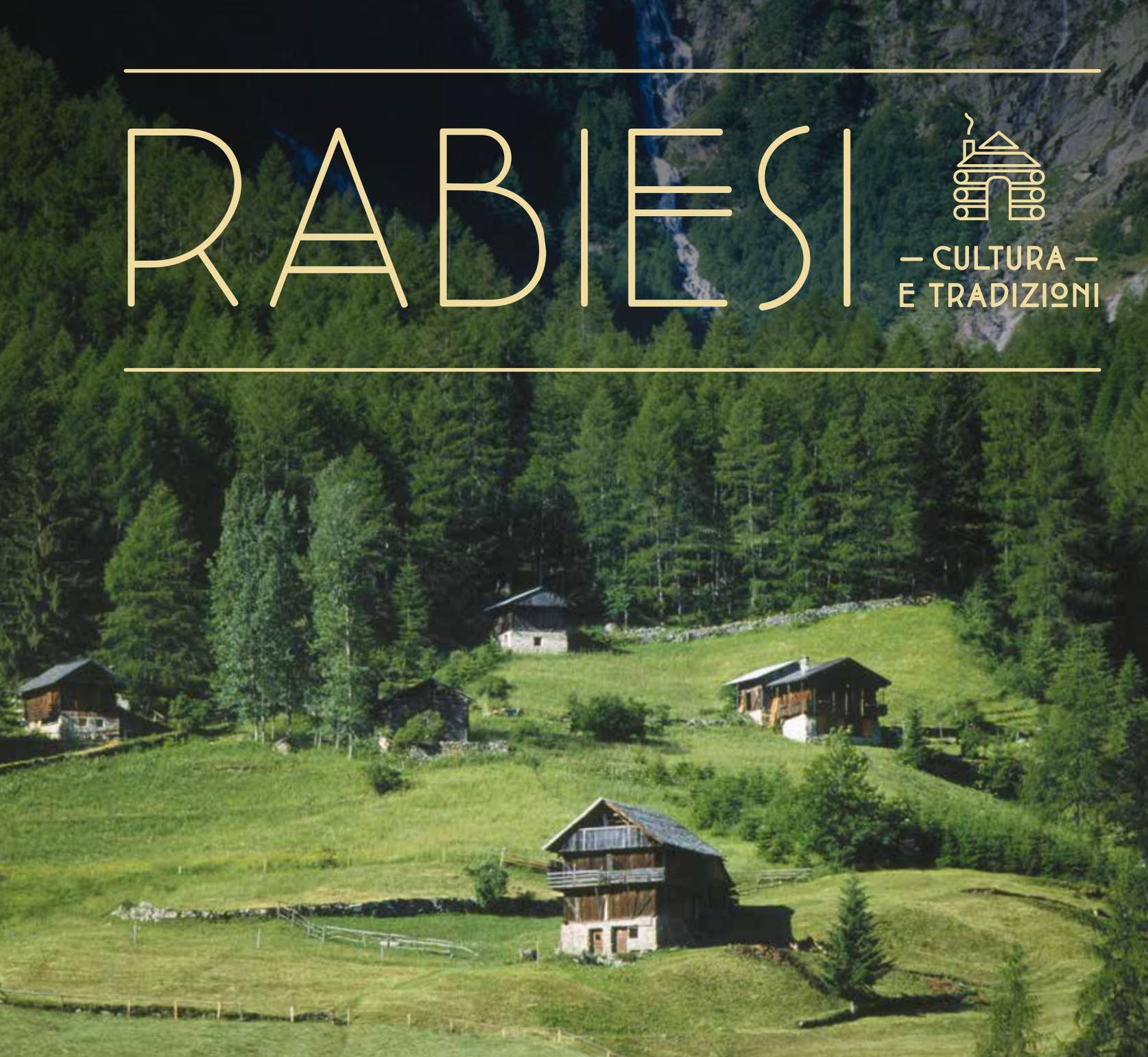
RIFUGIO SILVIO DORIGONI

Situato a quota 2437 mt nella Val Saent, una delle zone più incontaminate della Val di Rabbi, all'interno del Parco Nazionale dello Stelvio. Ideale per raggiungere poi i laghi o (per i più esperti) la Cima Sternai ma anche per raggiungere la vicina Val di Peio.

RABIESI



— CULTURA —
E TRADIZIONI



In Val di Rabbi la tradizione la trovi davvero dappertutto, anche se non si vede con gli occhi.

La Val di Rabbi, abitata dai Rabiesi, è un territorio da sempre legato alle sue **tradizioni**, che ancora oggi vengono portate avanti dalla popolazione.

Tanti e diversi sono gli esempi dell'importanza della tradizione in Val di Rabbi: dai masi sparsi in tutta la Valle al parlare dialetto, dal saper fare il pastore al saper ballare una *Paris* durante la sagra del paese. Ma non solo.

**In Val di Rabbi ancora oggi
è molto comune sentire le
persone parlare dialetto,
dialetto Rabies naturalmente!**

Lo sentirai parlare dalle signore sedute su una panchina a “far filò” o dal paesano che al supermercato ordina una “michietà”.

Il dialetto è ciò che accresce il senso di appartenenza alla terra, è ciò che rende unici

e distingue dagli altri: è uno strumento fortissimo ma allo stesso tempo fragile, che rischia di andar perduto con il passare delle generazioni.

Con questo intento è nato, nel 2013, il **Dizionario Rabies-Talian**, frutto di un lungo progetto portato avanti dal gruppo di lavoro “Parlar (et scriver) rabies” dell’Associazione Don Sandro Svaizer.

Si è in questo modo cercato di dare un contributo importante alla **conservazione del dialetto** tipico della Valle, che piano piano sta mutando rendendosi sempre più simile al dialetto solandro e trentino.



I MASI DELLA VAL DI RABBI

Fin dal tuo arrivo in Val di Rabbi, vedrai sparsi quà e là i masi, tipiche strutture montane costruite in legno e sassi.

Il maso è la costruzione per eccellenza delle zone di montagna, in ogni territorio sono costruiti con elementi diversi: in Val di Rabbi i masi sono tutti caratterizzati dalla costruzione in **legno e sassi**.

In passato erano utilizzati come casa per i contadini e **avevano sia la funzione di dimora che di azienda agricola**, con fienile e stalla.

Attorno al maso, ancora oggi, si trovano i prati destinati allo sfalcio per la produzione del **fieno** o utilizzati per il **pascolo** del bestiame prima della salita all'alpeggio.

Se vuoi scoprire da vicino i masi, vedere i sassi con cui sono stati costruiti o annusare il profumo del fieno, che ancora si sente dal legno, puoi percorrere il **sentiero dei Masi di Valorz**, un itinerario ben segnalato e poco impegnativo dedicato proprio ai masi oppure percorrere il **sentiero del latte e dei masi**, uno degli itinerari tematici del Parco Nazionale dello Stelvio.





INFO TECNICHE DEI DUE PERCORSI INDICATI



SENTIERO DEI MASI DI VALORZ

Località: Rabbi

Accesso: San Bernardo – P. Kneipp

Quota di partenza e arrivo: 1095 mt

Quota massima raggiunta: 1364 mt

Tempo di percorrenza A/R: 2,30 h

Difficoltà: semplice



PERCORSO DEL LATTE E DEI MASI

Località: Rabbi

Accesso: Centro visitatori Rabbi Fonti

Quota di partenza e arrivo: 1242 mt

Quota massima raggiunta: 1515 mt

Tempo di percorrenza A/R: 1,50 h

Difficoltà: semplice



Tradizione è anche nei balli tipici, nel folklore e nelle sagre dei vari paesi della Val di Rabbi: momenti in cui anche noi *Rabiesi* riviviamo le tradizioni della nostra Valle, quelle vere e genuine, come *enbot*.



In Val di Rabbi esiste il **gruppo Folk de I Quater Sauti Rabiesi**, nome che riprende l'antico detto di "far quater sauti", usato in passato per indicare i momenti di festa dove si poteva ballare.

Il gruppo Folk nasce nel 2002 con l'**obiettivo di recuperare l'abbigliamento e i balli tradizionali della Val di Rabbi**, e contemporaneamente, proporre un percorso per **favorire l'aggregazione sociale**, l'identità e il senso di appartenenza dei giovani alla propria comunità. Il repertorio si è sviluppato attorno alla memoria di quei moltissimi

sonadori di fisarmonica che si sono succeduti e che hanno rallegrato generazioni di *Rabiesi*: la polka del Giusto, la raspa de l'Edoardo, el walzer del Bruno, la paris del Nando.

Se vuoi immergerti anche tu nella cultura e nella tradizione della Val di Rabbi non perderti una delle sagre di paese o un'esibizione del Gruppo Folk: ti sembrerà di tornare indietro nel tempo e non mancherà l'occasione di "far quater sauti".

Mucche abbellite con fiori e nastri colorati scendono a suon di sampogni dalle malghe, accolte a Valle dall'intera comunità.

Si tratta della **Desmalghjada**, tradizionale momento che **celebra il rientro dall'alpeggio estivo**. La Desmalghjada si festeggia

normalmente a settembre, quando le giornate iniziano a farsi più fredde e più corte.

Da sempre un momento di festa in Val di Rabbi, per celebrare insieme ai pastori e alla comunità la fine della stagione estiva.

Negli anni la tradizione della *Desmalghjada* non si è mai persa, diventando un vero e proprio evento da non perdere, un momento per scoprire il mondo dell'allevamento e dell'agricoltura, che caratterizzano da sempre la Val di Rabbi.





RABBIES



Rabbi, la piccola valle dispersa nelle montagne del Trentino, nasconde una serie innumerevole di piccole ricchezze.

Prima su tutte l'**acqua**. La neve invernale si scioglie e confluisce nei calmi laghi alpini i quali alimentano una miriade di ruscelli e rivoli che, facendosi spazio

tra il bosco e la natura incontaminata, vanno a confluire nel impetuoso torrente Rabbies.

L'acqua è vita: in passato inesauribile fonte di energia per segherie e mulini e rinfrescante nutrimento per il bestiame ed i verdi prati, continua oggi a portare i suoi silenziosi benefici agli abitanti e visitatori di questi paesi alpini. Chiunque si incammini sui sentieri di montagna o tra le frazioni della Valle potrà sempre trovare ristoro in una piccola fontana o trovare sollievo immergendo i piedi nei corsi d'acqua che scorrono instancabili.

I LAGHI

Osservando i pendii scoscesi della Valle sembra quasi impossibile che nel bel mezzo di una camminata si possano incontrare sul cammino dei maestosi specchi d'acqua dal colore cristallino.

Invece la Val di Rabbi può contare su **numerosi laghi e laghetti** che hanno una caratteristica in comune: trovarsi **sopra i 2000 mt di altitudine**.

Quindi per godere della bellezza incontaminata di questi luoghi dovrai avventurarti in una camminata impegnativa, ma non preoccuparti la fatica sarà senz'altro ripagata!

I LAGHI D'ALTA QUOTA

 **Laghi Sternai** | 2.595 – 2795 mt

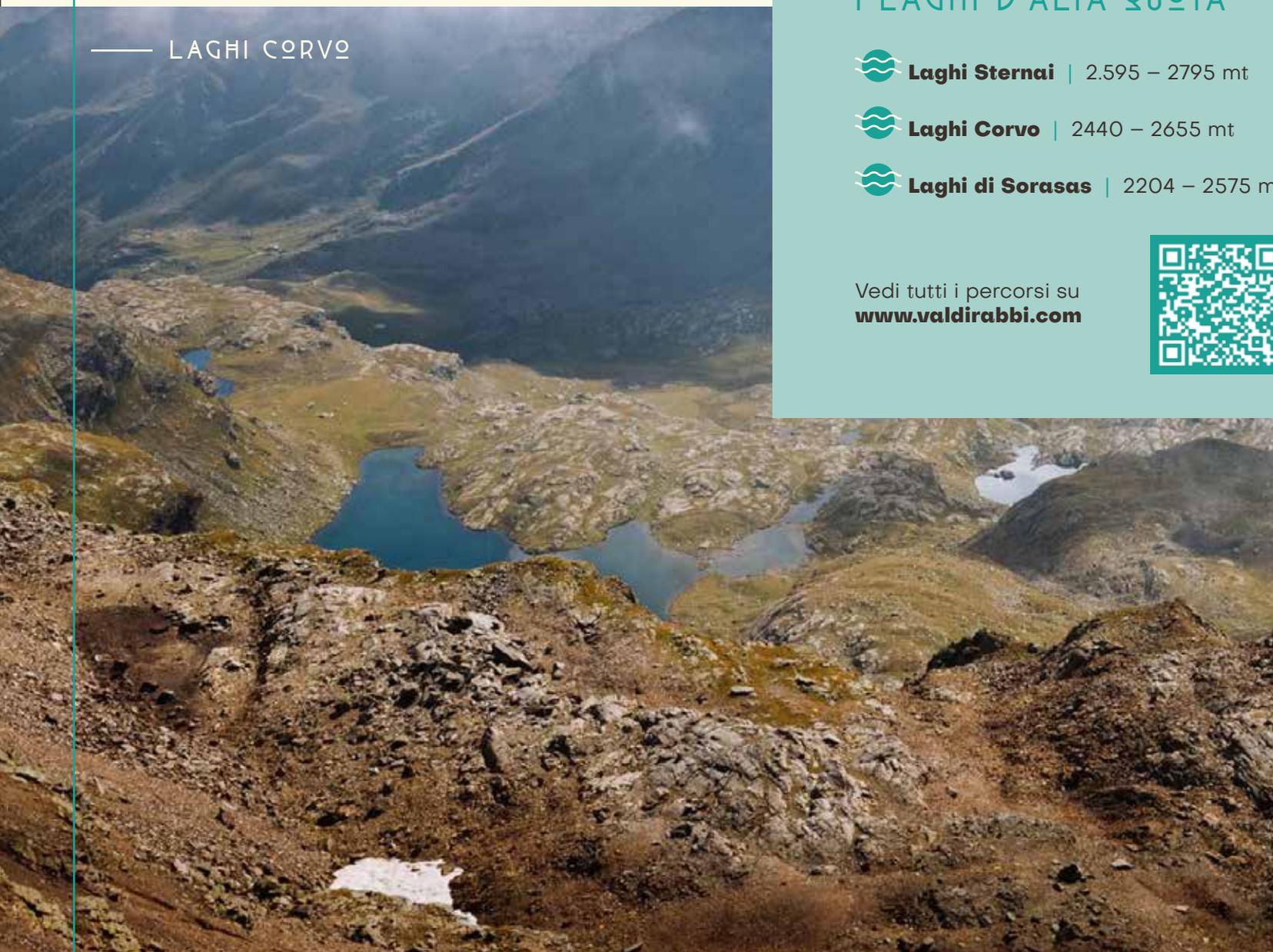
 **Laghi Corvo** | 2440 – 2655 mt

 **Laghi di Sorasas** | 2204 – 2575 mt

Vedi tutti i percorsi su
www.valdirabbi.com



LAGHI CORVO



LE CASCATE

**C'è solo un modo per
percorrere in poco spazio
un grande dislivello...saltare!**

E la Val di Rabbi, con le sue cime che raggiungono i 3000 mt e il fondovalle 2000 mt più in basso è il luogo perfetto per la formazione

di suggestive **cascate incastonate tra boschi di abeti e larici.**

La vista di una cascata sarà un'esperienza tanto semplice quanto **suggestiva**: il fragoroso rumore dell'acqua che si infrange nelle rocce sottostanti, dando vita a nuvole di goccioline che si appoggiano delicate nel paesaggio circostante e sulla pelle che cerca riparo dalla calura estiva.



**IL MOMENTO PERFETTO PER
LA VISITA ALLE CASCATE?**

La primavera, tra fine maggio ed inizio giugno, quando la neve dai ghiacciai inizia a sciogliersi e comincia la sua corsa inarrestabile verso il mare.



LE PRINCIPALI CASCATE

-  **Cascate di Valorz**
-  **Cascate di Saent**
-  **Cascata del Ragaiolo**
-  **Cascata della Val Maleda**

Vedi tutti i percorsi su
www.valdirabbi.com



CASCATE DI SAENT

LA CASCATA MENO CONOSCIUTA

Sul sentiero che porta dal Rifugio Campisol Basso alla Maleda Alta potrai attraversare una piccola cascata su un ponticello in legno, fino quasi a toccare con mano l'acqua che scende impetuosa.



La pratica della Pesca sportiva in Val di Rabbi è poco conosciuta ai più, ma molto apprezzata dagli appassionati di questo sport.

La fauna acquatica è composta principalmente da **Trote** (Marmorata, Fario e Iridea) e **Salmerino Alpino**. In Val di Rabbi potrai pescare nel torrente Rabbies, in alcuni suoi affluenti (Rio Val Lago Corvo, Rio Val Cavallaia, Rio Val Zambuga, Rio Salèc, Rio Valorz) e nei Laghi di Soprassasso (Soprassasso, Rotondo, Quarto e Saleci).

La stagione della pesca nelle acque correnti inizia la **prima domenica di marzo** e si protrae fino alla **fine di settembre**, mentre la pesca nei Laghi Soprassasso è consentita a partire da giugno.

Per le informazioni sull'acquisto dei permessi giornalieri visita il nostro sito.



RISERVA LE MARINOLDE

In due punti del torrente Rabbies è stata istituita una **riserva di pesca** in cui possono accedere solo due persone al giorno e si può pescare **esclusivamente con tecnica No-Kill**. In questo caso il pescatore, seguendo un disciplinare ben definito, dovrà liberare immediatamente il pescato arrecando meno danni possibile alla fauna acquatica.

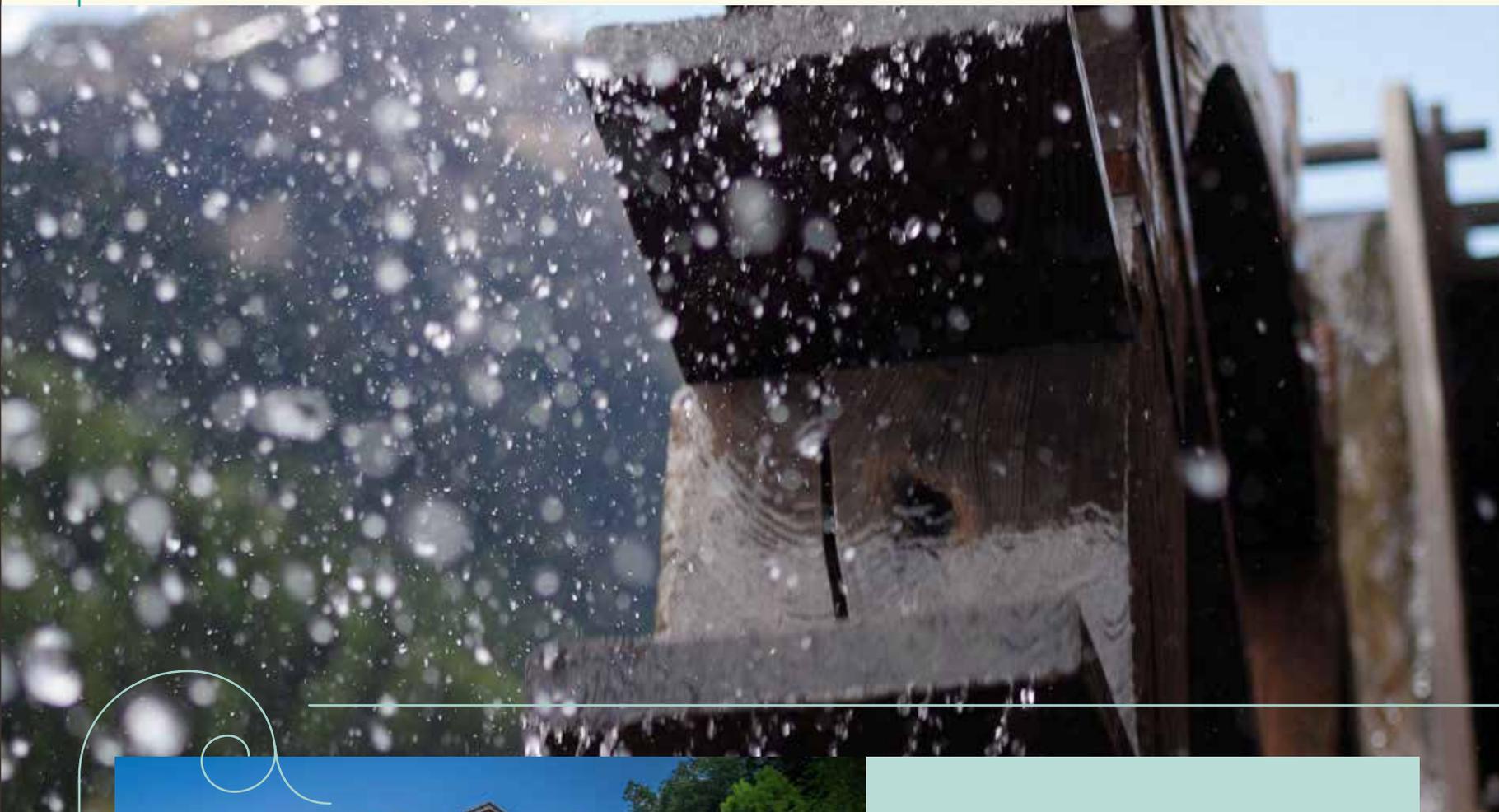


IL MULINO RUATTI

Se sei interessato alla **cultura** e alle **tradizioni** della Val di Rabbi non puoi assolutamente perderti il **museo del Mulino Ruatti** che si trova all'ingresso della Valle.

Potrai vedere come la forza del torrente Rabies veniva utilizzata per **macinare il grano** e contemporaneamente fare un salto nel passato a immaginare come i nostri avi vivevano la loro quotidianità. Ieri come oggi il

Mulino custodisce infatti gli **apparati molitori funzionanti**, offrendoti la comprensione delle tecniche di lavoro e uno sguardo sulla cultura alimentare del territorio. Intera è anche la **casa ottocentesca** della famiglia con gli **ambienti** e gli **oggetti di vita originali**, narrati e avvicinati dalle guide dell'Associazione Mulino Ruatti che ti accompagneranno nella conoscenza reale della storia, del territorio e della vita che lo ha abitato.



CURIOSITÀ

Negli ambienti del Mulino potrai vedere un esempio delle **vecchie stue** ovvero le stanze tipiche delle case alpine di una volta.

Le pareti foderate in legno, il soffitto a cassettoni, le immagini del sacro cuore e il classico "fornel a ole" cioè una stufa costruita con olle di argilla e mattoni refrattari che serviva a mantenere il calore nei rigidi inverni Rabiesi anche quando il fuoco era spento.



BENESSERE

L'acqua e il benessere sono il connubio perfetto per chi vuole prendersi cura di sé anche o scoprire una forma di energia in una piccola perla naturale, come la Val di Rabbi.

Dopo una camminata nella natura della Val di Rabbi, ti siedi, togli i tuoi scarponi e inizi a **camminare nell'acqua fredda** che scende direttamente dalla cascata, oppure lungo il cammino, ad un certo punto il cartello "TOGLI LE TUE SCARPE QUI", segui il consiglio ed inizi a camminare all'interno del ruscello.

Camminando, sorreggi l'acqua da una fontana e senti che ha un gusto diverso, particolare: è l'**Acqua fortà**, elemento che ancora oggi caratterizza le Terme di Rabbi e considerata già nel 1665 l'Elisir di lunga vita dall'Imperatrice Maria Teresa d'Austria.



LE TERME DI RABBI

L'acqua ferruginosa della Val di Rabbi, essendo ricca di ferro, magnesio e bicarbonato, oltre ad essere un ottimo integratore alimentare, stimola la circolazione grazie alla sua effervescenza naturale.

Da secoli quest'acqua viene utilizzata all'interno delle **Terme di Rabbi con scopi salutari e benefici, come prevenzione e cura**: stimola il sistema cardio-circolatorio, migliora l'apparato respiratorio, agisce positivamente sul sistema neurovegetativo, sull'apparato digerente e su quello uropoietico.

L'**Acqua fortà**, così chiamata dai Rabiesi, è un tesoro prezioso, che le Terme vogliono valorizzare attraverso la realizzazione di **attività, prodotti e servizi** in grado di curare e prevenire patologie molto diffuse, ma anche accompagnare le persone ad adottare degli

stili di vita salutari, in grado di generare un benessere autentico.

Le Terme erano in passato, e anche oggi, luoghi deputati alla cura del corpo e della mente, con **bagni termali** e **bagni nei boschi** di larici ed abeti, **inalazioni di acqua termale e di aria ionizzata** lungo i torrenti e le cascate, **camminamenti Kneipp** in acqua termale e camminate a piedi nudi nei prati e nei rivi d'acqua fresca, con i momenti di allegria accompagnati da buon cibo, storie e tradizioni del luogo.





BENEFICI DEL PERCORSO KNEIPP

- rinvigorente e tonificante sull'organismo;
- drenante, contrasta la ritenzione idrica;
- effetto immediato sull'apparato circolatorio e sul sistema immunitario.

PERCORSO KNEIPP SAN BERNARDO



A San Bernardo, proprio sotto alle splendide Cascate di Valorz sorge il primo centro Kneipp all'aperto del Trentino:

un percorso benessere dedicato alla **terapia Kneipp**, all'interno del quale potrai provare

l'esperienza di camminare a piedi nudi nell'acqua che scende fresca fresca dalle Cascate. Il Percorso Kneipp di San Bernardo è un **itinerario a tappe, da fare interamente a piedi nudi**, dedicato alla cura fisica e al relax, stando a contatto con elementi naturali, tra i quali l'acqua è l'elemento che caratterizza il percorso. Il percorso alterna tratti di camminata nell'acqua a tratti di camminata su ciottoli, corteccia o sassolini.

PARK THERAPY

Un percorso all'interno del bosco, dedicato al benessere e alla natura del Parco Nazionale dello Stelvio:

la Park Therapy è un'altra forma del benessere che puoi vivere in Val di Rabbi.

Durante la tua passeggiata lungo il percorso dell'acqua, ad un certo punto troverai il consiglio di togliere le tue scarpe e proseguire a piedi nudi nel bosco. Camminerai sui tronchi, sul muschio e nelle limpide acque del Parco Nazionale dello Stelvio.

Camminare a piedi nudi dentro un ruscello o sulle pigne, abbracciare un albero sentendo la sua corteccia ruvida:

il forest bathing in Val di Rabbi è un'esperienza da provare per riconnettersi con la natura e sentirne subito i benefici.



PARK THERAPY COLER

FRUSCÌO: UN NUOVO PARCO SONORO IN VAL DI RABBI

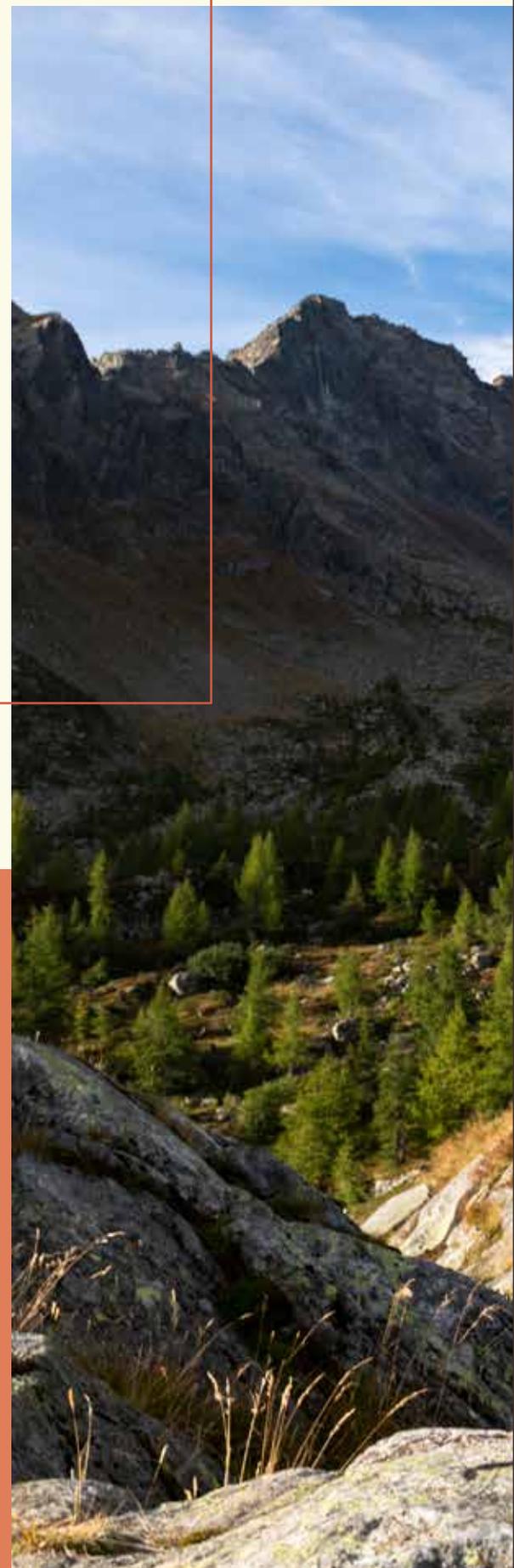
A 1650 mt di quota nella località Pozzatine, sorge **Fruscìo**, un percorso di immersione nella foresta della Val di Rabbi. Il percorso, composto da **sette postazioni sonore ed esperienziali, si basa sul suono**. Qui, la delicatezza dei **suoni artificiali** si mescola con i **suoni naturali**, prodotti dal bosco e della vegetazione.

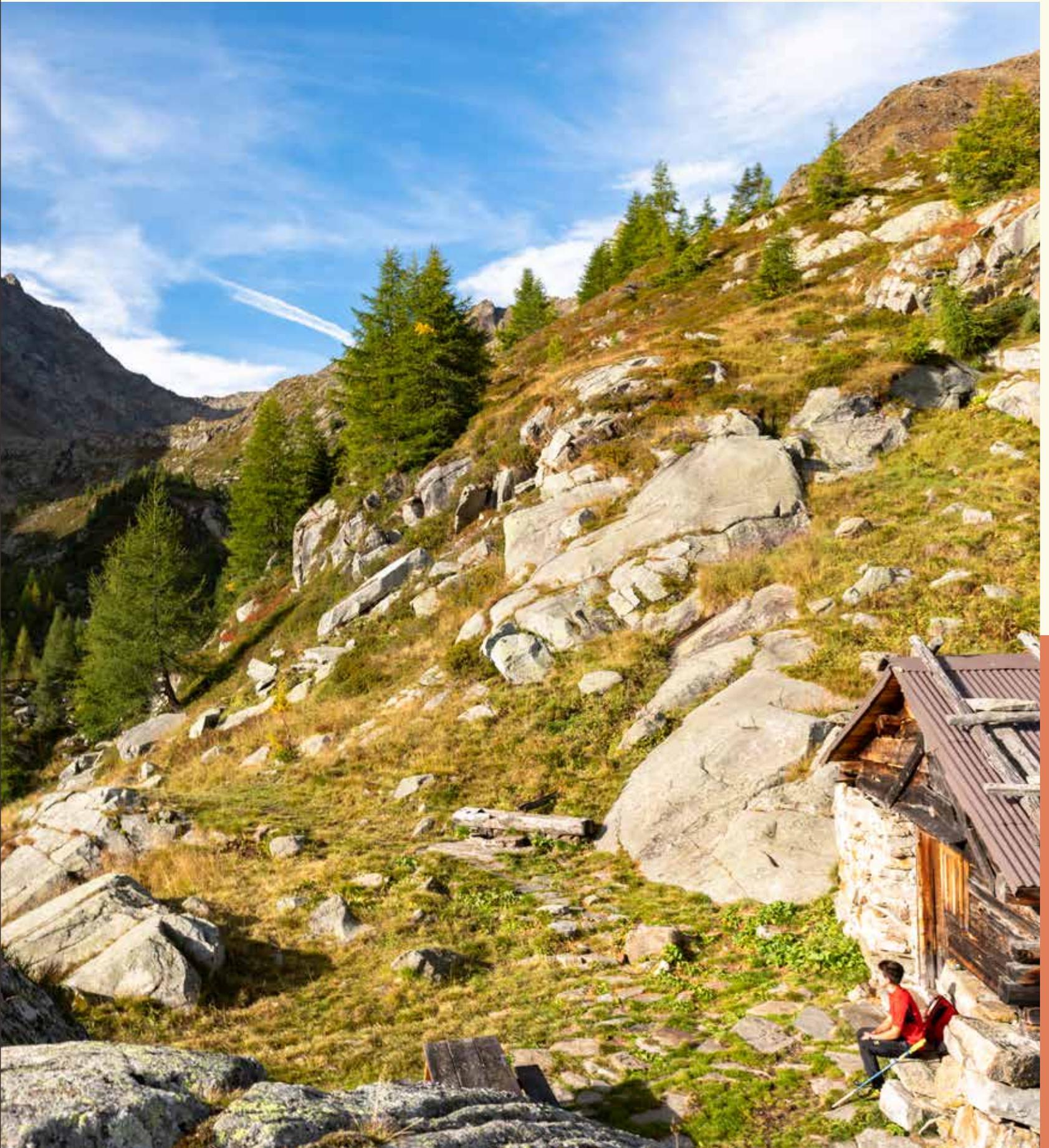
In questo straordinario contesto naturalistico, all'interno del Parco Nazionale dello Stelvio, il suono amplifica la bellezza della natura e del bosco della Val di Rabbi.

TUTTO IN VAL DI RABBI È RISPETTO

Caratterizzati dalla voglia di **custodire quanto lasciato in eredità**, seppur in chiave moderna e senza trascurare le esigenze dell'epoca contemporanea, i Rabiesi puntano oggi 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 e il per territorio in cui abitano.

THE END





COME ARRIVARE IN VAL DI RABBI

In macchina:

Da A22 del Brennero – uscita Trento Nord.
Lungo la SS43 della Val di Non, superato Cles imboccare la SS42, direzione Passo del Tonale.

Da Bergamo, Brescia: seguire la SS42 del Tonale.

All'altezza di Terzolas imboccare la SP86 per la Val di Rabbi, Parco Nazionale dello Stelvio.

Con i trasporti pubblici:

Le principali linee ferroviarie per raggiungere la città di Trento sono: Verona – Trento; Roma – Bologna – Verona – Trento; Venezia – Verona – Trento; Brennero – Trento.

A circa 200 m dalla stazione di Trento, si raggiunge la stazione del trenino Dolomiti Express che raggiunge Malè. Qui un servizio di pullman collega la Val di Rabbi.

In aereo:

Gli aeroporti internazionali più vicini sono:
Villafranca Verona 160 km / Orio al Serio Bergamo 169 km / Linate Milano 235 km / Malpensa Milano 274 km / Montichiari Brescia 160 km



UFFICIO INFORMAZIONI ORARI E CONTATTI

Bassa stagione

Lunedì/venerdì: 9:00 – 12:00
Sabato: 9 – 12:00 / 15:00 – 18:00

Alta stagione

Lunedì/sabato: 9 – 12:00 / 15:00 – 18:00
Domenica: 9:00 – 12:00

Ufficio Informazioni Rabbi Vacanze

Fraz. San Bernardo – 38020 Rabbi (TN)

+39 0463 985048 | info@valdirabbi.com

www.valdirabbi.com

Progetto grafico:

Brand&Soda

Fotografie:

Mauro Mariotti, Joe Barba,
Visual Stories, Giacomo Podetti,
Pillow Lab, Tommaso Prugnola,
M.Simonini per archivio APT Val di Sole,
Parco Nazionale dello Stelvio

Testi:

Francesco Mengon, Silvia Gramola



VAL DI RABBI