

Durante i miei soggiorni della scorsa estate ho avuto modo di effettuare diverse escursioni sul territorio e di scoprirne gli angoli più suggestivi e famosi.

In entrambi i casi ho soggiornato presso l'**hotel Cavallino Bianco**, un ottimo hotel con spa situato a Rumo, un caratteristico paese nella parte alta della valle, **ideale per le camminate trekking, il relax nel centro benessere**, ma anche per scoprire tutte le bellezze naturali ed artistiche della valle, raggiungibili facilmente in macchina.

RELAX IN HOTEL

Dopo tutto questo camminare è stato bello tornare in hotel e **godere del benessere della spa**, una spa dove è presente una **grande piscina, interna ed esterna**, un **idromassaggio panoramico** e una zona con saune, bagno turco, pediluvio, percorso kneipp e salette relax.





Fiore all'occhiello della spa sono i trattamenti wellness, con una ricchissima proposta di massaggi e pacchetti dove si può vivere un'esperienza dedicata a uno dei quattro elementi: terra, acqua, aria e fuoco. Davvero l'ideale dopo un lungo trekking tra i canyon della Val di Non.

Riposo che poi ho avuto modo di continuare in **camera, molto luminosa, mansardata** e con tanto legno, un ambiente davvero caldo e coccolo da dove poter ammirare un bel panorama sulle montagne!



Ottima anche la ristorazione! Al Cavallino Bianco mi sono sentito davvero coccolato dalle **prelibatezze della cucina e dal personale dell'hotel**, sempre attento e premuroso: si inizia sempre con un grande buffet di insalate e antipasti, e si continua con un menu a tre portate a scelta, con dolce finale:)



Il modo migliore per recuperare le energie perse durante le **camminate per i canyon della Val di Non!**



CANYON PARCO FLUVIALE DI NOVELLA

Il Parco Fluviale Novella è un percorso naturalistico che si snoda per circa 3,5 km nei comuni di Cloz, Dambel e Romallo in Valle di Non, attraverso boschi e canyon mozzafiato. Il percorso inizia attraverso rigogliosi meleti per poi **scendere nelle viscere della terra**, ammirando uno dei **più spettacolari canyon che caratterizzano la Val di Non**, fra strette pareti e acque tumultuose, per poi riemergere nei boschi. Il giro a piedi dura circa due ore.



Dopo una brevissima lezione teorica e la fornitura del materiale tecnico, ci sia addentra **accompagnati da un istruttore** del parco per chilometri all'interno della gola scavata dal torrente Novella partendo dal lago di Santa Giustina. Il lago di Santa Giustina è un lago artificiale costruito tra il 1943 ed il 1951 per cui gode di fluttuazioni notevoli durante l'anno. In base a queste fluttuazioni è possibile vedere uno, due o tutti e tre i canyon scavati dal Rio Novella. Il percorso di andata e ritorno per vedere il primo consiste in 6 km, per il secondo 8 km e fino al terzo 9 km.

CANYON SAN ROMEDIO

Un canyon spettacolare con pareti altissime che conduce al **santuario di San Romedio**, un santuario posizionato in cima ad uno sperone. Per arrivarci potete **seguire il sentiero nella roccia** che parte dal paese di Sanzeno e arriva fino al santuario regalando panorami a strapiombo sulla strada sottostante. Di sicuro una delle **escursioni più belle in Val di Non**.



CANYON RIO SASSI

Una passeggiata che **parte dal paese di Fondo** di due ore attraverso un canyon spettacolare, in compagnia di guide qualificate che spiegano dettagli geologici e storici lungo il percorso. Caschetto in testa e macchina fotografica alla mano e **circa 500 gradini** vi porteranno a esplorare questo canyon in una passerella sopra il fiume e cascate. Davvero molto emozionante e adatto sia a grandi che bambini.



CANYON DEL BURRONE

Dal **lago Smeraldo** si può prendere un sentiero che si immerge all'interno di questo **breve canyon** tra piccole cascate e salti d'acqua, camminando tra passerelle e stretti tra pareti di roccia. Il sentiero continua poi nel bosco e raggiunge l'antico mulino vicino all'ingresso del canyon Rio Sass a Fondo.







CANYON SANTA GIUSTINA

Uno dei canyon più grandi di tutta la Val di Non che ho avuto il piacere di scoprire attraverso una **facile escursione trekking dal paese di Tassullo**. Si arriva così ai piedi del canyon dove un nuovissimo ponte in legno permette di attraversare il torrente Noce che ha appena ripreso il suo corso dopo essere sfociato dalla diga di Santa Giustina. Si risale infine l'altro versante del canyon che, grazie all'esposizione a sud-ovest, regala temperature miti anche in autunno inoltrato. Qui si trovano i resti dell'eremo dell'antico Santa Giustina.