

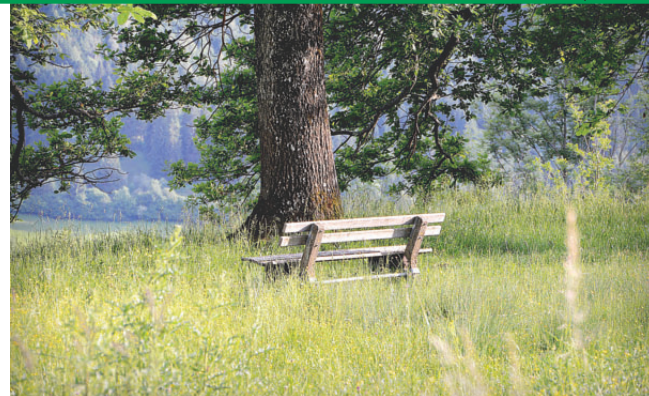
ÜNSARNE BELDAR HELVANAZ Z'STIANA GESUNNT

A drai tritt in balt

Sono diverse le ricerche scientifiche che testimoniano quanto sia importante, per la salute e la longevità delle persone, camminare. L'attività fisica tiene in forma, combatte il diabete e l'ipertensione, diminuisce lo stress e mette di buon umore. Camminare poi fa bene anche alle idee: ci rende più creativi e fantasiosi. Sicuramente i boschi e i pascoli del Trentino sono lo scenario migliore per iniziare a coltivare la propria salute.

Stian gesunnt iz sichar eppaz bobar alle hām ka hērtz un vor ditzā ünsarne beldar un kampiglndar hām an bichtegan toal. Bia, bartetaraz vorsan? Machan zboa tritt, magare alle tage odar daz mindarste drai vert afti boch, tüat gerēcht: 'z helftaz z'stiana gesunnt. Soin kartza voazt defatti trakk nicht vo guatz, baz makma tüan zoa az nēt vürkhemm? Ma khent kartza sber azma ēztt kartza vil natürlich, ma ubarhaup azma ēztt letz un azma steat kartza vil vest, vor daz sēll lazzt nēt di

khindar kartzana baila vorā in televisor, ombromm da khemmen hērtā mearar trege un laise voazt, gedenkhtaz ke, di gebonet augenump vo khinn stian vor hērtā, balma sait groaz o. A voazt khinn vo eltom magat khemmen mentsch schäula dikh. Sichar iz, ke mövarnse un machan sport, saiz vo djüngom, saiz vo eltom tüat nēt āndarz baz gerēcht, un macht auszeng 'z lem vil pezzar. Übarlekk ke azzma sait kartza voazt mangda auzgem di birsarstn krönische beata. Soin voazt macht gian letzrar alle di beata boda a mentsch sa hatt, khürtzart 'z lem un macht vil schäüladar un malamentrar. Bia lem alōra? A sbera frage disa, bia makma tüan zo leba pezzar, baz makma tüan? Di dokhtür hām geschētt ke 'z djar 2012, 736 toate hebatn no gemak lem a baila, azza hebatn gesüacht zo macha mindar strapaze, insoma zo leba eppaz pezzar. Daz earst vo alln schöllatma pezzarn in platz boma lebet, machanen mearar sichar, ubarhaup balda di djar hevan ā zo sbera, khummane tapetn



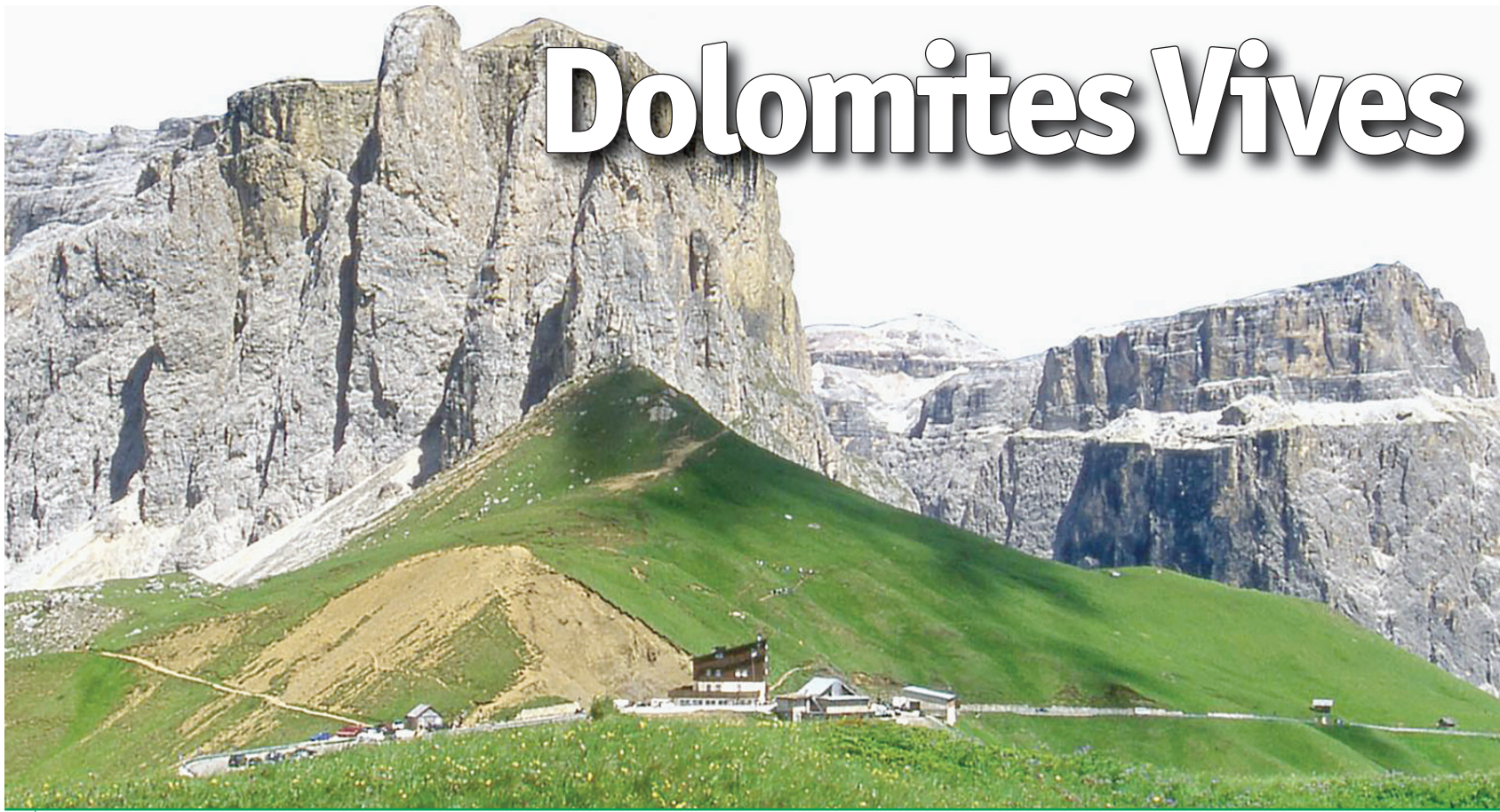
un slipfege stiang zo vorstiananaz, un dena schöllatma süchan zo traga vür a lem a pizzle mearar gesunt. Dar mocht bizzan ke di viar birsarstn mordrar von mentsch, bea in hērtz, krēpz, zukkerkränkhait un bea afte polmü hām viar groaze helfar: pipärn, stian hērtā nidargesotzt, ēzzan malametar, trinkhan alkolike. Ma haltet kunt ke viare infarte atz vünve magatmase auzvikhan azma haltat gemach a lem mearar gesunt azmase auzmövrat lai a pizzle.

Andrea Zotti

LADINO

L'esperiment di Green Days sun Sella

Suedtiroi e Trentin se à metù adum per dèr n'ejempie pojitif del respet per la Dolomites UNESCO, Patrimone de l'Umanità. Rejonon de "Dolomites Vives", l proget lurà fora da la doi provincies e i comuns enterescé che à portà a tegnir l jouf del Sella serà un di in setemena al trafich motorisà, da les 9 dadoman fin les 4 domesdi. Te chesta ores se podarà jir a pé o con la roda, con i mesi eletrics e l trasport publich. L prum di del jouf del Sella serà l'é stat en mercol 5 de messel, per jir inant ogne mercol di meis de messel e de aost. Chest proget à pervedù e perveit per dut istà a la longia na lingia de manifestazions da cornisc per porter la jent sa mont a na vida desferenta, al dò di prinzipies de la soportanza ambientela. L via ufiziel de chesta manifestazions é stat con un ambasciador de nonze: l'alpinist Reinhold Messner. Messner l'é stat te la Zità di Sasc a se la ciacoler su con la jent da la una domesdi. No l'é mencià i conzer de la Museghes de l'Auta Fascia e de Gherdena. L conleament da la doi vaedes de Gherdena e Fascia l vegn garantì con mesi publics ogne 15 menuc' e



Dolomites Vives

Passo Sella

foto Zotta

apede a chest se pel sin prevaler di empianc portamont. Donca per sie mercoi vegn metù l stop ai motores sun Sella, con gran lerga a la rodes a motor o a pedai e ai mesi eletrics, crean sal jouf situazions alternatives. Na sort de esperiment a chel che no é mencià la critiches. Desché Osvaldo Finazzo portaousc del "Comitat per l Stravardament di Jouves" che l'auza

fora coche na tel scomenzadiva "la vā de contra ai enteresc de chi che gestēsc ativitēdes sui pasc e che vadagna soraldut dai ghesch che passa co l'auto o co la corieres". Dal meis de mé a la fin de la sajon l comitat, che met adum beleche 70 ativitēdes e l raprejentea passa 600 lurieranc, l recorda che les é beleche 20 le giornēdes te cheles che su n jouf o l'auter ven ferà l trafich. N limit a la libertà di sentadins (costituzionei e de regolamenc europeans) che portarà ence dans economics. Da la paroles ai fac: con chesta rejons i se à òut al TAR. Per l diretor de l'APT de Fascia Andrea

Weiss, alincontra, i green days i é na pruma esperienza per ge vardèr al turism del davegnir. Tei dis passé é ruà la pruma aventa te la batalia legala che reverda la doi vijions sui jouves dolomitans, aventa che é jita a la provincia de Trent. L TAR à refudà l recurs per la sospension de la ordenanzes che sera l Sella al trafich, prejenteda dal comitat che à a cef l otelier de Cianacei Osvaldo Finazzo. La dezijion paleseda dal Tar é che i 9 mercoi green volui da la provincia de Busan e de Trent adum, i vegnirà fac al dò del program. Trei é jà vegnui metui a jir con bon endrez e la endesfida ades é

chela de chiamer ite un publich semper maor. Apede a chest l TAR jonta pro che l comitat de otelieres à rejonà ence a inom de operadores che no a nia da fer col jouf del Sella. La rejons dei ricorenc é states la mencianza de n confront anter la provincies e i operadores, ma ence con Belun e l Venet. Critichedes é vegnudes ence la rejons ambientales e amò i dans economics che i operadores turistics lamenta te chisc dis de sereda che veit na roda de afaresc smendrèda. I conzi vegnirà fac sessaben a la fin de aost canche fenirà la sperimentazion voluda da la provincies de Busan e Trent adum.

m.d.



En vourder sònta ont sunta, as de vifzena ont as de sèchzena van heibeger, en Bersntol hom se gahòltn mearer evente. Oa'n van doing ist der vinfte torneo van cecchine as hòt se gahòltn en Oachlait en sunta. En sunta vria za enbiarn der to, ist kemmen kein de meis kan kraiz van Spitz. No de meis de lai sai' gòngen kan poun van Spitz za essn. Òlbe kan poun van Spitz hòt se gahòltn de gara va tiro pet de carabina. En de doi gara hom se inntschrim de Schützen, de Alpine ont òndra lait as hom gabilt toalnemmen en de doi competizion. Der evento ist gariffit keing zobenz, benn as

AN SCHOUBER EVENTI HOM SE GAHÒLTN EN VOURDER SÒNSTA ONT SUNTA EN BERSNTOL

An scha'n sonsta ont sunta ver òlla

Numerosi sono stati gli eventi organizzati in Valle dei Mòcheni lo scorso fine settimana. Fra questi troviamo il quinto torneo del cecchino, una gara di tiro alpina con carabina ad aria compressa, organizzata dal gruppo alpini di Roveda e Frassilongo. La gara si è svolta domenica 16 luglio presso il piazzale antistante il ristorante "Van Spitz". Alla gara hanno partecipato tesserati Alpini, tesserati Schützen e simpatizzanti. La giornata è iniziata in tarda mattinata con la messa in ricordo di Don Luca Laner, alla croce dello Spitz, a seguire il pranzo e la gara di tiro. L'evento si è concluso nel tardo pomeriggio con la premiazione dei vincitori. Per tutti i partecipanti

questa è stata una bella giornata all'insegna dell'amicizia fra Schützen ed alpini.

Un'altra interessante iniziativa dello scorso fine settimana è stata la gara di cani da traccia organizzata dalla Riserva di Fierozzo e dall'associazione cacciatori trentini per ricordare il politico ed amministratore Diego Moltre. La prova si è svolta in località Kaserbisa a pochi chilometri da Fierozzo. Oltre ad assistere alle gare le persone hanno avuto la possibilità di intrattenersi ascoltando tipiche canzoni trentine suonate con la fisarmonica, trasformando così l'evento in una splendida occasione di convivialità.

hom ausgaleikt de tracce; ont en sunta de jagerhunt hom gamòcht de gara. De lait as hom innganommen en de competizione hom se pfuntn en sunta vria en Vlarotz kan Kaserbisa, bou um sima en de vria hom sa estrart de tracce ont um sima ont a hòlts hom sa enbiart de prove. Um oa'ns nomitto enveze sai'nsa òlla gòngen za essn ont za lisen der Aldo as hòt gaging de sai' gaig. Ben as ist gaben um seicksa nomitto sai' kemmen premiart de hunt as hom gamòcht de schea'ner gara. En derbail van evento de lait hom gadenckt gor der Diego Moltre, as ist gaben apasionart en de doin

ativitet, en de jagerhunt ont en de caccia. Òlla de lait as sai'gongen hom se divertirt ont hom pasart an schea'n to. Gor s better ist schea'gaben, infact en gònz Bersntol ist gaben de sunn ont s ist gaben gor bòrm. Òlla de doin ativitet lònge sechen abia en Bersntol de lait gem se za tea'ver za hòltn lebet s tol ont za longses kennen gor en de lait as kemmen va aus, ont s doi ist va gabisch a schea'ns ont a bichteges ding ver òlla. An schouber sai'geben de lait as hom parteziart en de doing evente ont òlla sai' plim kontent va dòss.

Sabrina Fuchs