

Bolzano

Qualità della vita tra natura e cultura Italo Germanica



Camminare fa bene perché

1

Favorisce la circolazione

2

Previene l'osteoporosi

3

Tonifica i muscoli

Itinerario

TREKKING URBANO

Duomo di Bolzano

Lunghezza
4.3 km

Durata
54 min

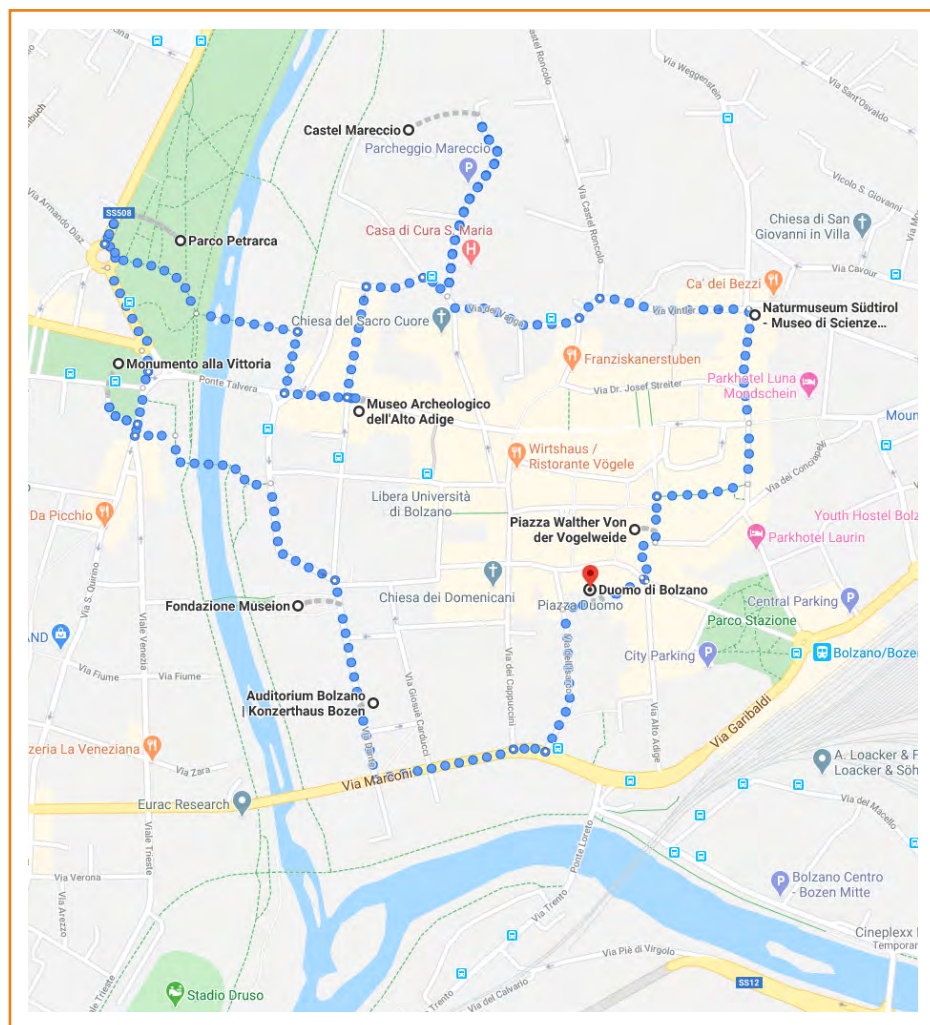
Salita
31 m

Discesa
31 m

La città

Bolzano è una città magica e silenziosa che, lì tra le montagne, sembra aver attraversato i secoli da eremita. Invece il capoluogo dell'Alto Adige occupa una posizione strategica che l'ha reso protagonista della storia, tanto da essere definito la "Porta delle Dolomiti".

Già nel I secolo avanti Cristo le legioni romane crearono qui un presidio militare. Nei secoli successivi i lauben, caratteristici portici della città, furono scenario di scambi commerciali con i popoli nordici. Fino al 1918 Bolzano fece parte dell'Impero austro-ungarico, venendo poi annessa al Regno d'Italia.



[Vai al percorso GPS >>>](#)

Il percorso

L'itinerario di circa **cinquantacinque minuti** si snoda nel centro storico di Bolzano per **4,3 km**. Le **nove tappe** partono dal Duomo della città e, passando per musei archeologici e naturalistici, aree verdi, monumenti e la piazza centrale, riconducono al punto di partenza.

Passeggiare per Bolzano permette di scoprire, a partire dal suo centro storico, una città ordinata e silenziosa, un'oasi di bellezza tra le Dolomiti dell'Alto Adige. È un'esperienza fuori dalla frenesia tipica della metropoli, ideale per godere dei ritmi della natura e dei sapori di montagna.



I PERCORSI DEL BENESSERE



1 Duomo di Bolzano

Il Duomo è l'edificio religioso più importante della città che, con il caratteristico tetto verde e oro, domina Piazza Walther. L'assetto tardo gotico risale al 1420, ma fu preceduto da una chiesa paleocristiana, una altomedievale e un'altra romanica. Il campanile venne costruito invece nel 1517. L'esterno è rivestito di marmo rosso e giallo. Caratteristica è la porticina esterna dove, grazie a un permesso speciale, ai vignaioli era concesso vendere il vino. La chiesa custodisce affreschi originali della bottega di Giotto, risalenti al 1370.

600 mt

2 Teatro Comunale di Bolzano

È uno dei luoghi culturali più importanti dell'Alto Adige e ospita manifestazioni sia in lingua italiana che tedesca. Il teatro originale, dedicato a Giuseppe Verdi, fu progettato dall'architetto bavarese Max Littmann e inaugurato nel 1918. I bombardamenti aerei del 1943 lo distrussero. Tra annosi dibattiti, finalmente nel 1999 venne inaugurata la nuova struttura. Il Teatro Comunale di Bolzano, progettato dall'architetto milanese Marco Zanuso, fu costruito in quattro anni. Il complesso accoglie due spazi che ospitano rispettivamente 220 e 814 spettatori.



150 mt

3 Fondazione Museion

Il Museo d'Arte Moderna e Contemporanea di Bolzano fu fondato nel 1985. Due anni dopo stabilì la sua attività nell'edificio del vecchio ospedale di via Sernesi. L'ambizione dell'istituzione è promuovere e valorizzare l'arte contemporanea nazionale e internazionale a partire dagli anni '50; ma anche sostenere gli artisti altoatesini. La nuova sede venne inaugurata nel 2008. L'architettura, dal forte impatto visivo, è caratterizzata da grandi facciate trasparenti che creano un dialogo tra il centro storico di Bolzano e la città nuova.

550 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

4 Monumento alla Vittoria

L'imponente complesso marmoreo ricorda la vittoria italiana sull'Austria-Ungheria del 1918. La struttura fu progettata da Marcello Piacentini e la prima pietra fu posata nel 1926, alla presenza del Re Vittorio Emanuele III, nonché dei generali Cadorna e Badoglio. L'architettura è un incrocio tra un tempio classico e un arco di trionfo, ma il richiamo al Ventennio è palese nei fasci littori che decorano le colonne portanti.



400 mt

5 Parco Petrarca

Se l'aria pura di montagna non è già abbastanza rigenerante, nel centro di Bolzano è possibile rilassarsi nel Parco Petrarca: un'area verde fluviale adatta a tutti, in particolare ai bambini. Merita una menzione l'importante progetto inclusivo realizzato nel cuore del giardino, uno dei primi in Italia. Si tratta di un complesso di giochi e attrezzature adatto a tutti, sviluppato in collaborazione con neurologi ed esperti di riabilitazione in età evolutiva che hanno ideato strutture accessibili anche ai diversamente abili.

600 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

6 Museo archeologico dell'Alto Adige

Il museo è rinomato per la presenza di Ötzi, la mummia dell'uomo dei ghiacci vissuto in queste zone oltre 4.000 anni fa. La mummia, l'unica al mondo formatasi in modo naturale, è giunta sino a noi in ottime condizioni insieme al suo corredo, permettendo così agli studiosi di ricostruire con precisione la vita quotidiana dei nostri antenati. Oltre a Ötzi, il museo documenta la storia di questa terra, dal Paleolitico fino all'Alto Medioevo.



600 mt

7 Castel Mareccio

Castel Mareccio è immerso in un vigneto da cui si gode una vista mozzafiato. L'elemento originario fu una torre eretta nel 1194 dall'omonimo cavaliere. I proprietari che vi si sono succeduti hanno ampliato il castello, fino a renderlo un imponente maniero con tanto di cammini di ronda e merlature. Quando Sigismondo Römer acquistò la proprietà nel 1477, aggiunse le quattro torri angolari. All'interno la dimora conserva importanti affreschi raffiguranti filosofi e oggi ospita eventi privati, concerti e fiere tra cui la famosa Mostra dei Vini di Bolzano.



750 mt

8 Museo di Scienze Naturali dell'Alto Adige

Il museo, fondato nel 1997, ha sede nell'antica residenza urbana dell'imperatore Massimiliano I e illustra la storia naturale e paesaggistica dell'Alto Adige. Attraverso plastici, fiorami, postazioni sperimentali e installazioni multimediali, il museo permette di scoprire i passaggi più salienti dello sviluppo dell'ecosistema alpino. Le sezioni importanti sono quelle geologica, botanica e zoologica. L'esposizione permanente consente di visitare anche un vero acquario con tanto di barriera corallina.



450 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

9 Piazza Walther Von der Vogelweide



Realizzata nel 1808 per volere del re Massimiliano di Baviera, inizialmente la piazza era solo una vasta superficie in terra battuta. Presto spuntarono alberghi e caffè, in risposta al turismo d'élite viennese. Nel 1889 fu eretta la statua dedicata al poeta Walther Von der Vogelweide che nel 1901 diede il nome alla piazza. Con l'annessione all'Italia, la statua venne rimossa e la piazza venne intitolata a Re Vittorio Emanuele III. Solo dopo il secondo dopoguerra statua e toponimo tornarono al loro posto. Qui si tengono i tradizionali mercatini di Natale.

450 mt

Ritorno al Duomo di Bolzano

10

Se dopo questa piacevole camminata
ti è venuta un po' di fame guarda
le nostre nuove ricette del benessere

www.oliocuore.it



I PERCORSI DEL BENESSERE