



Tempo di percorrenza: 4 ore

Lunghezza: 9,3 km

Quota max: 935 m

Dislivello: +350 -350 m

Percorso adatto a tutti

Un giro tabellato con indicazioni "ZEN", di 4 ore, 9,5 km e dislivello di 350 m, senza particolari difficoltà, ma che per la sua lunghezza necessita un certo allenamento, e che collega tra loro più percorsi, alcuni dei quali descritti in questo libro (17,18 e 20). È stato pensato dal Monaco Ven Seiun (fondatore del Tempio Buddista TENRYUZANJI che si incontrerà lungo il percorso), ed arricchito da 21 stazioni dedicate a diversi momenti di riflessione e meditazione, con tabelle descrittive che consentono di avvicinarsi a questa nuova esperienza con uno spirito diverso. Un tracciato che può quindi essere effettuato come una piacevole passeggiata, o come un percorso che utilizza le risorse naturali (il bosco con i suoi alberi, l'acqua, i prati, il silenzio) come fonte di benessere per il corpo, la mente e lo spirito. Al bar del Centro Sportivo di Cinte Tesino è possibile ritirare delle cartoline da timbrare presso alcune tabelle appositamente attrezzate ed installate lungo il percorso.

Partenza dalla Piazza Plebiscito al centro del paese (1); seguendo le tabelle del Percorso ZEN si imbecca in discesa la "Strada al Grigno" e, poco dopo, sulla sinistra, ecco una piazzetta con le "Antiche Fonti", che meritano una sosta. Si continua in discesa con scorci su Castello e sulle montagne che circondano la valle del Tesino, incontrando dopo qualche decina di metri una tabella che ricorda la visita del Dalai Lama e suggeriscono con quale spirito ci si dovrebbe avvicinare a questo percorso.

Poco dopo inizia una strada sterrata, a tratti ripida, in parte con fondo in cemento; superato un bivio, tenendo la destra si raggiunge il fondovalle, dove nei pressi di un'abitazione, dopo circa 1 chilometro dalla partenza e circa 200 m di dislivello, si prosegue in piano a destra sulla strada forestale (2).

Si prosegue a destra in piano, costeggiando per circa 650 m il torrente Grigno, accompagnati, in sottofondo, dal suo brontolio, si supera prima il maso Kerman, arrivando poi al "Tempio Buddista", mantenuto nello stile tipico dei masi del Tesino (3), nei pressi del quale è possibile raggiungere la "Cascata della Meditazione" per

ZEN trekking: è un percorso multisensoriale che utilizza le risorse naturali come fonte di benessere per il corpo, la mente e lo spirito. Può essere percorso nella sua completezza, oppure per singoli tratti, può essere considerato anche una semplice passeggiata ma, se possibile, cercando di godere dell'ambiente dal quale si è circondati.

Serve per camminare, respirare, ascoltare e meditare, aiutati da numerose tabelle, ed avere un profondo contatto con la Natura attraverso i suoni della foresta, il profumo degli alberi, il canto degli uccelli. Si può sperimentare l'abbraccio agli alberi, una pratica per migliorare il benessere della persona attraverso il loro contatto per la sensazione di calma e serenità che si può ricevere, con effetti benefici sulla mente e sul corpo. È sufficiente avvicinarsi all'albero, avvolgere le braccia intorno al tronco e rimanere in questa posizione per alcuni minuti, durante i quali è necessario concentrarsi sulla respirazione e lasciarsi avvolgere dalla tranquillità e dall'energia dell'albero. Si può anche vivere l'esperienza di camminare a piedi nudi sull'erba o nell'acqua oppure assaporare le meraviglie della natura, appoggiare la schiena a qualche tronco, chiudere gli occhi e godere del silenzio che ci circonda per meditare o semplicemente per staccarsi dalla quotidianità.

una sosta ristoratrice. Ritornati sulla forestale, si prosegue per arrivare ad un punto panoramico da dove è visibile una vistosa deviazione del torrente Grigno verso il versante opposto della valle, causata da un'antica frana postglaciale che, precipitata dalle pendici del Monte Mezza, ha ostruito completamente il fondovalle.



Ancora qualche centinaio di metri fino ad un bivio, si sale sulla destra per una ripida strada in cemento fino ad uno spiazzo **(4)** (1,4 km dal Tempio Buddista). Da qui si abbandona la strada scendendo per un sentiero sulla sinistra, indicato da una tabella. È anche possibile rientrare direttamente a Cinte proseguendo per la strada in salita, tralasciando tutte le deviazioni sulla sinistra, fino ad arrivare, dopo 1400 m e 170 di dislivello, ad un capi-



tello che indica l'entrata del paese.

Si prosegue per circa 1300 m costeggiando prima un acquedotto, poi un maso, dove cresce una vigna, quasi unica nel tesino, arrivando poco dopo al parcheggio per il "Ponte del Diaolo" (vedi percorso 20) **(5)**. Lasciata la strada, seguendo sempre le indicazioni di "Zen Trekking", si prende il sentiero sulla sinistra, abbandonando dopo circa 250 m quelle per il Ponte del Diaolo. Qui inizia la salita e seguendo sempre le indicazioni "Zen Trekking" si arriva dopo 800 alla strada forestale del Capitello **(6)**. Si prosegue a destra sulla forestale in direzione nord per altri 400 m circa, per

deviare bruscamente a sinistra all'altezza di un capitello e una abitazione **(7)**. Risalendo il sentiero si superano due masi arrivando, dopo altri 550 m nuovamente su una strada forestale **(8)**. Si procede in piano a destra su questa forestale lasciandola dopo 500 m **(9)** per salire sulla sinistra lungo un sentiero che in 400 m porta alla strada forestale Farinello **(10)** e verso il sentiero dell'Olivè (percorso 17). Si prosegue sulla destra per 1800 m, incrociando prima il bivio del percorso dell'Olivè **(11)**, poi superando una fontana e alcune abitazioni, fino ad incontrare la vecchia strada asfaltata che collegava il paese di Cinte con Monte Mezza **(12)**. Da qui, è possibile ammirare il panorama sulla Valle del Tesino: da ovest verso est i monti Tauro, Silana, Campagnassa, Forcella Regana, Tolvà, Agaro, Picosta, Celado e l'abitato di Castello. Si scende sulla destra arrivando velocemente alla circonvallazione di Cinte, e, passando per la chiesa di San Lorenzo si raggiunge il punto di partenza.



È in previsione di allungare di circa 2 km il percorso “Zen Trekking” (linea tratteggiata nella cartina) risalendo dal punto **11** il sentiero che conduce alla prima parte del percorso dell’Olivè. Da qui, percorrendo in senso contrario il percorso 17, superata la chiesetta Alpina, si scende per la vecchia strada che collegava i prati di Monte Mezza con il paese di Cinte, raggiungendo il punto **12** di questo percorso.

