

ENTENER E SE FÈR ENTENER

L bosch e i cinch sensc

Il bosco e i cinque sensi

The woods and the five senses

Der Wald und die fünf Sinne



INDESC

Indice

Index

01

L ÈLBER

L'albero

Tree

Der Baum

02

I PERFUMES

I profumi

Scents

Die Drüfte

03

I SONS

I suoni

Sounds

Die Geräusche

04

I COLORES

I colori

Colours

Die Farben

05

I SAORES

I sapori

Flavours

Die Geschmäcker

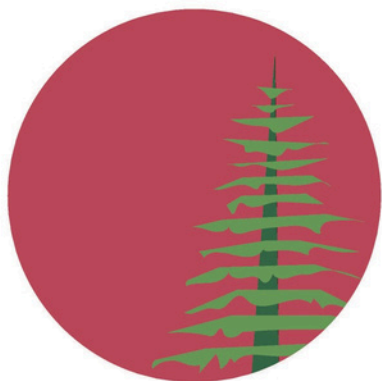
06

L TAST

Il tatto

Touch

Die Berührungen



01

L ÈLBER

L'albero

Tree

Der Baum

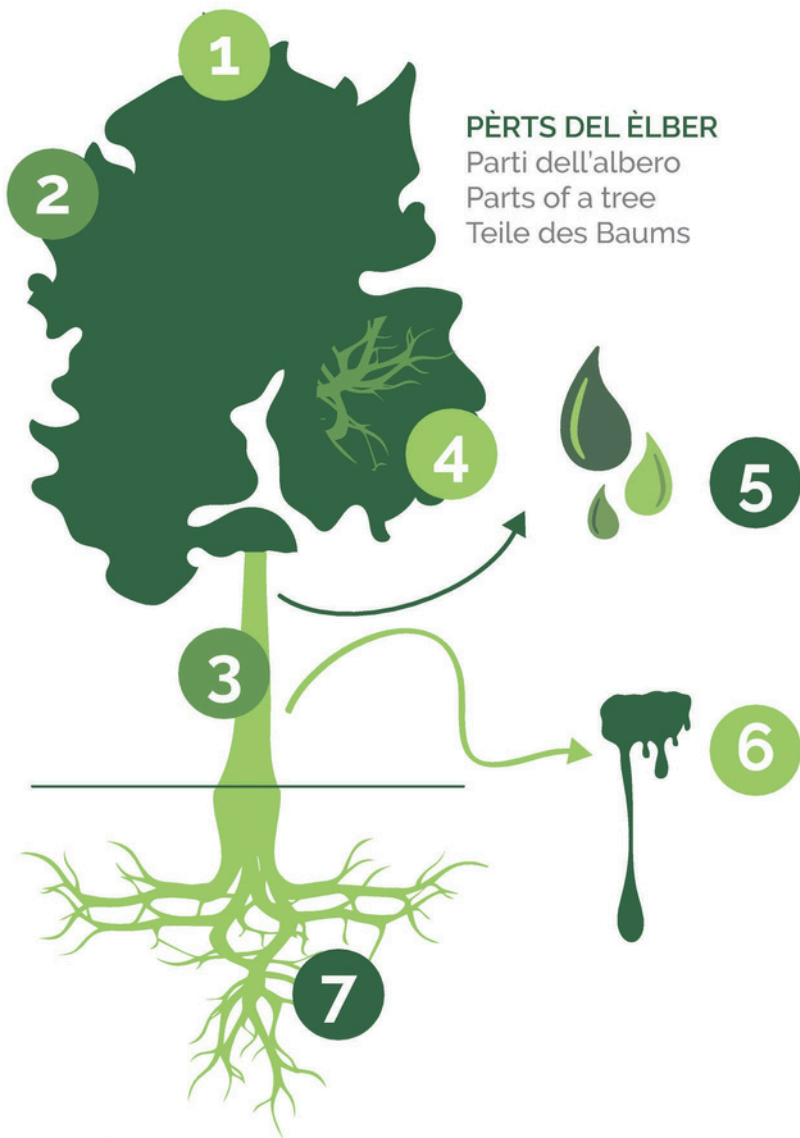
Na raida tel bosch pel doventèr na esperienza sensorièla. L é na ocajion per se slontanèr da la vita de duc i dis e se conzeder mingol de temp per se. Chest picol codejel pel te didèr a jir tel bosch a na vida desvaliva e a te compagnèr te n viac tras i cinch sensc. Desmentia per n moment ti pensieres, e lascete maraveèr dal spetacol de la natura; te podarès tor consaputa de picola cosses che scialdi da spes no l é sorì veder...

L protagonist del bosch l é zenz'auter l èlber. L straverda da egn anorum, tel chiet del bosch l om e duta la creatures e no l domana nia de retorn, demò de aer mingol de respet. L é na fontèna de ossigen per dut l pianet, l é la cèsa per sacotenc ucie e refuge per la besties. Estra che dèr sie legn e si fruc, l fèsc ombria canche l é tof, l fera l teren a na vida che no vegne ju metes e l arbassa l entesseament.

ITA

Una semplice passeggiata nel bosco può diventare un'esperienza multisensoriale. È un'occasione per staccarsi dalla vita frenetica di tutti i giorni e prendersi un po' di tempo per sé stessi. Questo piccolo libretto può aiutarti a immergerti completamente nell'atmosfera del bosco e ad assaporare ogni suo aspetto, guidandoti in un viaggio attraverso i cinque sensi. Metti in pausa per un momento i tuoi pensieri e contempla la grandezza della natura; ti ritroverai a scoprire piccole cose meravigliose, ma che spesso passano inosservate...

Il protagonista principale del bosco è sicuramente l'albero. È da sempre il protettore silenzioso dell'uomo e di tutti gli esseri viventi, che nulla chiede in cambio, solo di avere un po' di rispetto nei suoi confronti. È infatti una fonte di ossigeno per l'intero pianeta, dimora di molti uccelli e rifugio per gli animali. Oltre a fornire il suo legno e i suoi frutti, offre ombra nelle giornate più calde, previene frane e valanghe e riduce l'inquinamento.



PÈRTS DEL ÈLBER

Parti dell'albero

Parts of a tree

Teile des Baums

Pèrts del èlber

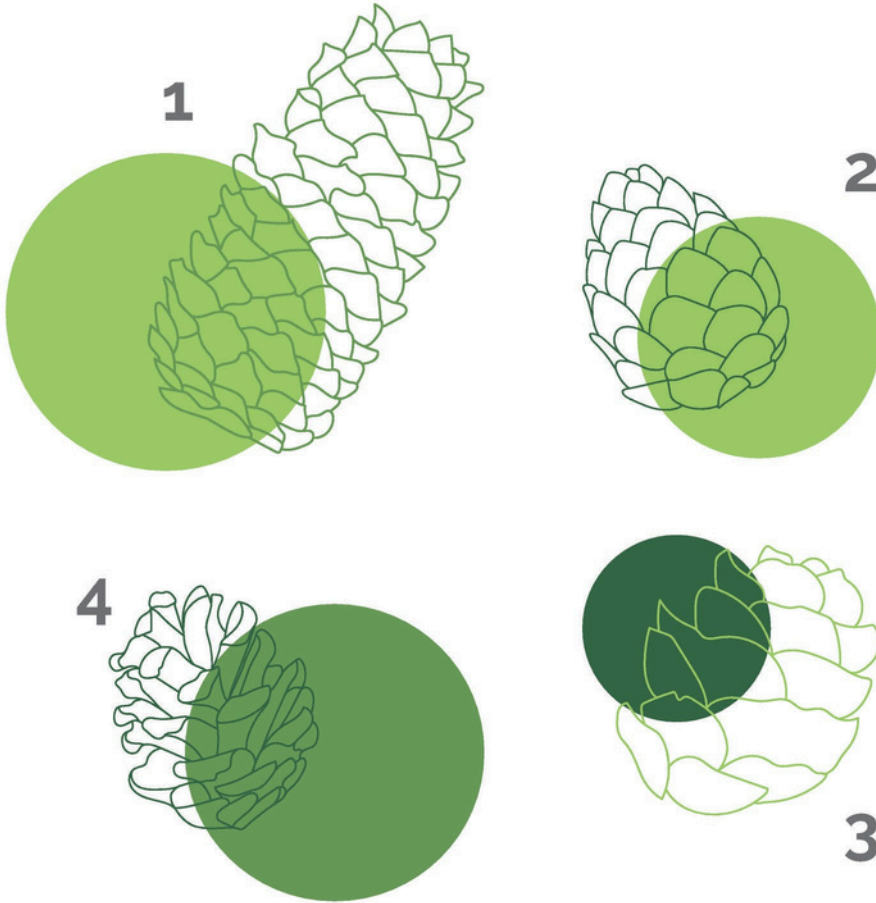
1. Ponta, Cima, Top, Baumspitze
2. Cloterna, Chioma, Crown, Baumkrone
3. Fust, Tronco, Trunk, Stamm
4. Dascia, Ramo, Branch, Ast
5. Lat, Linfa, Sap, Baumsaft
6. Rèja, Resina, Resin, Harz
7. Reisc, Radice, Root, Wurzel

COGNOSKER LA PIOTOLE

Riconoscere le pigne

How to identify pine cones

Die Tannenzapfen unterscheiden



1. Pec, Abete rosso, Spruce, Rotfichte
2. Lèrsc, Larice, Larch, Lärche
3. Zirm, Pino cembro, Stone pine, Zirbelkiefer
4. Pin, Pino silvestre, Scots pine, Waldkiefer

AER
Acero
Mapple tree
Ahorn

AL AUS
Pruno pado
Bird cherry
Traubenkirsche

AVEZ
Abete bianco
Silver fir
Weisßtanne

BEDO I
Betulla
Birch
Birke

BREGHES
Erica
Heather
Erika

SCREPIN/SCHERPIN
Crespino
Barberry
Berberitze

FIOR DE SÈNT'UGÈNA
Mughetto
Lily of the valley
Maiglöckchen

FRASCEN
Frassino
Ash tree
Esche

MELESTER
Sorbo
Mountain ash
Vogelbeere

NORA
Ontano verde
Green alder
Grünerle

ONÉ
Ontano bianco
Grey alder
Weißerle

RESA DE BOSCH
Rosa canina
Canine rose
Hagebutte

SALECIA
Salice
Willow
Weide

TEI
Tiglio d'alto fusto
Linden tree
Hochstämmige Linde

ZONDRA
Rododendro
Rhododendron
Alpenrose





02

I PERFUMES

I profumi

Scents

Die Drüfte

Na raida tel bosch l'é de segur na esperienza fora de anter, soraldut da doman bonora, canche l'tumech de la net l'viventea i perfumes de la natura. Fermete, tira l'fià e lascete encantèr dai sacotenc odores benefics del bosch: te podarès snasèr l'perfum de la scorzes di èlbres, del muschie tumech, de la rosèda su la foes, di fonches e de la ampieries de bosch e l'odor balsamich de la rèja.

ITA

Una camminata nel bosco è sicuramente un'esperienza unica, soprattutto la mattina presto, quando l'umidità della notte esalta i profumi della natura. Fermati, respira e lasciati trasportare dalle mille fragranze benefiche del bosco: sentirai il profumo della corteccia degli alberi, del muschio umido, della rugiada sulle foglie, dei funghi e delle fragoline di bosco e l'aroma balsamico della resina.

ENG

A stroll in the woods is undoubtedly a unique experience, especially in the early morning, when the scents of nature are intensified by the dew formed at night. Stop, breathe in and get swept away by the beneficial scents of the woods. You will smell the bark of the trees, the wet moss, and the dew on the leaves; the mushrooms, the wild strawberries, and the balsamic scent of resin.

DEU

Ein Waldspaziergang ist definitiv ein einzigartiges Dufterlebnis. Vor allem am frühen Morgen, wenn die Feuchtigkeit der Nacht die Düfte in der Natur noch verstärkt. Halte inne, atme durch und lass dich von den vielen, wunderbaren Düften des Waldes betören: du riechst die Baumrinde, feuchtes Moos, den Tau auf den Blättern, Pilze und Walderdbeeren oder das balsamische Harzaroma.



06

L TAST

Il tatto

Touch

Die Berührungen

Tochèr con man i elemenc del bosch l é na vida per se sentir amò de più tel vif de la natura.

Sera i eies e lascete didèr da tia mans: te podarès tochèr la scorza grovia di èlbres e cognoscer la desferenzenz anter un e l auter, te lascèr fèr la catigoles da n ciuf de erba, slizier l muschie che somea velù o coer su na piotola da jabas.

ITA

Toccare con mano gli elementi del bosco è un modo per sentirsi più a contatto con la natura.

Chiudi gli occhi per concentrarti al meglio su ciò che le tue mani percepiscono: potrai sfiorare le diverse cortecce ruvide degli alberi e scoprirne le differenze, lasciarti solleticare dai ciuffi d'erba, accarezzare il manto vellutato del muschio o raccogliere una pigna caduta per terra.

ENG

Touching the elements of a forest is a way to connect with nature.

Close your eyes and focus as best you can on what your hands perceive: you could brush your hands lightly across different tree barks, allow the grass blades to tickle you, caress the velvety blanket of moss, or pick up a fallen pine cone from the ground.

DEU

Die Elemente des Waldes mit der Hand zu berühren, ist eine Möglichkeit, sich mehr mit der Natur vertraut zu machen.

Wenn du die Augen schließt, wirst du noch deutlicher spüren, was deine Hände fühlen: Du kannst die unterschiedlichen Rinden der Bäume berühren, dich von Grasbüscheln kitzeln lassen, das samtene Moos streicheln oder einen zu Boden gefallenen Zapfen aufheben.



DO LA PEDIES DE LA BESTIES

Sulle tracce degli animali

On the trail of Animals

Auf den Spuren der Tiere



Se embater te na bestia salvèra endèna na raida l'é zeche da maraveous, sibie che se trate de na bestia desche n capriol o n gever, che de na bestia più picola, desche na schieratola o n ucel. Vèrda de no fèr ac e fita bel delvers anter i rames, fosc ite per anter l'é jà na bestia che te vèrda...

ITA

Incontrare un animale selvatico durante una passeggiata è sicuramente qualcosa di sorprendente, sia che si tratti di un animale come un capriolo o una lepre, sia di un animale più piccolo, come uno scoiattolo o un uccello. Cerca di stare in silenzio e di non fare rumore e scruta attentamente fra i rami, forse c'è un animale che ti sta già osservando...

ENG

Encountering a wild animal during a walk is an amazing experience. It might be a deer or a hare, or a smaller animal such as a squirrel or bird. Try to keep quiet and look through the branches: there might be an animal watching you...

DEU

Begegnest du unterwegs einem Wildtier, dann ist das sicher ein überraschender Moment. Egal ob es sich beim Tier um ein Reh oder einen Hasen oder um ein kleineres Wesen wie ein Eichhörnchen oder einen Vogel handelt. Bleib ruhig und verursache keinen Lärm. Spähe vorsichtig zwischen die Zweige, vielleicht wirst du ja schon längst selbst von einem Tier beobachtet...

PICOL MANUAL PER RECOGNOSKER LA PEDIES DE LA BESTIES:

Piccola guida per riconoscere le impronte degli animali:

Small animal track identification guide:

Kleiner Leitfaden zum Erkennen von Tierspuren:

ARMELIN
Ermellino
Ermine
Hermelin

BELORA
Donnola
Weasel
Mauswiesel

BIPERA
Vipera
Viper
Viper

BOLP
Volpe
Fox
Fuchs

CIAMORC
Camoscio
Chamois
Gämse

FORMIA
Formica
Ant
Ameise

GEVER BIANCH
Lepre variabile
Mountain hare
Schneehase

GEVER GRISC
Lepre
Hare
Feldhase

MÈLDER
Martora
Pine marten
Marder

MONTAGNOLA
Marmotta
Marmot
Murmeltier

MOSCIL
Toporagno
Shrew
Spitzmaus

MUFLON
Muflone
Mouflon sheep
Mufflon

NETOLA
Pipistrello
Bat
Fledermaus

RÈNA
Rana
Frog
Frosch

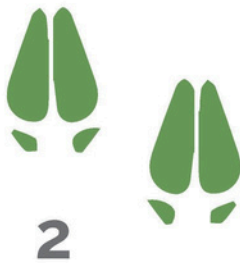
ROSCH
Rospo
Toad
Kröte

SORICIA
Topo
Mouse
Mause

STAMBECH
Stambecco
Ibex
Steinbock

TALPINA/TAMPINA
Talpa
Mole
Maulwurf

TAS
Tasso
Badger
Dachs



1. Capriol, Capriolo, Roe deer, Reh
2. Cerf, Cervo, Deer, Hirsch
3. Schieratola, Scoiattolo, Squirrel, Eichhörnchen
4. Louf, Lupo, Wolf, Wolf



- No lascèr stroz refudames.
- No roinèr fiores, èlbres e piantes.
- Abieste respet per la besties e no ge dèr da magnèr.
- No cighèr e no fèr revedoz.
- Va semper do l troi.
- No empeèr feghes, o met vèrda ti lesc olache l é possibil fèr fech.
- Regolete aldò.
- No jir tel bosch fosch se no te cognosces inout l lech.
- No jir te bosch se vegn catitemp.
- No stèr a sosta sotite n èlber soul canche l tarluia, mascima sotite i lèrjes.
- Recordete de te tor do l fonin.

Ades tocia a te! Tegn semper a ment chesta regoles e lascete menèr dai cinch sensc. Chier odores, sons e perfumes neves e te vedarès che ogne raida te bosch sarà na esperienza unica!

ITA

- Non gettare rifiuti a terra.
- Non rovinare fiori, alberi e piante.
- Rispetta gli animali, non dare loro da mangiare.
- Evita urla e schiamazzi.
- Segui sempre il sentiero.
- Non accendere fuochi, o in ogni caso, presta molta attenzione nei luoghi in cui è permesso farlo.
- Indossa un abbigliamento adeguato.
- Non inoltrarti nel bosco fitto se non conosci bene la zona.
- Evita di andare nel bosco se è previsto maltempo.
- Non ripararti sotto un albero isolato in caso di fulmini e temporale, soprattutto sotto i larici.
- Porta sempre con te un cellulare.

Ora tocca a te! Segui queste regole importanti e lasciati guidare dai tuoi sensi. Divertiti a scoprire nuovi odori, suoni e profumi e vedrai che ogni passeggiata nel bosco sarà un'avventura diversa!

LAD ITA ENG DEU

© 2022 Comun General de Fascia

Grafica e empaginazion
Giuditta Soraperra

Tesc
Annarita Lollo
Ofize Servijes Linguistics e Culturèi CGF

