**Tradizionali o di tendenza ecco le discipline assolutamente da provare**

**VIVERE LA NEVE SEMPRE IN MOVIMENTO**

**Avventurarsi con le racchette da neve nei Parchi naturali, di giorno e di notte, sfrecciare su uno slittino o in sella alle "fat bike", volteggiare sui pattini, esperienze che regalano nuove e inedite sensazioni oltre lo sci**

**Nel paradiso delle ciaspole**

È un Trentino che sorprende ad ogni passo quello che si rivela percorrendo nei mesi invernali sentieri e strade forestali, mentre ci si inoltra nei boschi sotto la neve verso malghe, radure, nuovi e più affascinanti panorami con ai piedi un paio di racchette da neve, le "ciaspole".

Un tempo ad uso esclusivo dei contadini in montagna, oggi è diventato un attrezzo “cool” e molto tecnologico che consente a tutti, grandi e piccoli, di muoversi senza problemi sulla neve più profonda.

Le escursioni con le ciaspole sono tra le attività proposte dai tre Parchi Naturali trentini, in una natura solo apparentemente addormentata, come testimoniano le decine di tracce di animali che si osservano lungo gli itinerari. Nel **Parco di Paneveggio-Pale di San Martino** è possibile passeggiare lungo un facile e spettacolare percorso che arriva fino a Malga Bocche, ammirando le maestose Pale di San Martino e il vicino Lagorai, oppure in Val Venegia, spingendosi fin sotto il Cimòn de la Pala. Dal Centro visitatori di Paneveggio, infine, ci si inoltra nella grande foresta di abeti rossi “di risonanza” per raggiungere la zona dei laghi di Colbricòn

Nel **Parco naturale Adamello Brenta**, accompagnati dalle guide alpine, si va alla scoperta della silenziosa Val Brenta e della Val d’Agola; da Campo Carlo Magno sopra Madonna di Campiglio, invece, si sale alla conca che accoglie il lago delle Malghette. Anche nella zona orientale e meridionale del parco, il versante di Andalo e Molveno, le valli Giudicarie e del Chiese e convalli laterali, le possibilità di compiere escursioni sono numerose e per tutti i livelli di impegno: facili itinerari come quelli che risalgono la Val Breguzzo o si inoltrano in Valle di Bondone e Val Daone.

In Val di Sole e in Val di Rabbi, fra le montagne e le foreste del **Parco nazionale dello Stelvio**, è possibile incamminarsi verso malghe, laghetti ghiacciati e altri luoghi particolarmente suggestivi.

Ogni ambito turistico propone un proprio calendario di escursioni con racchette da neve **in compagnia delle Guide Alpine** o degli Accompagnatori di territorio.

E tra le manifestazioni riservate alle ciaspole la “regina” incontrastata dell’inverno rimane la celebre **Ciaspolada**, la marcia di 8 km in versione competitiva e non tra i boschi dell’alta Val di Non in programma **il 6 gennaio 2018**. Da alcune stagioni la Val di Peio propone il **Festival della ciaspola**, in programma nel mese di gennaio con un ricco calendario di escursioni a tutti i livelli. In Valle del Chiese fra dicembre e marzo viene proposto un ricco programma di uscite, alcune anche in notturna.

Ulteriori proposte a questo [link](http://www.visittrentino.info/it/articolo/dett/escursioni-ciaspole)

**Fat Bike, galleggiare sulla neve in piena libertà**

Avventurarsi sulla neve in sella a una bici speciale, dalle ruote molto spesse, che garantiscono grande stabilità e controllo anche sulla neve, quasi "galleggiandovi" sopra. Sono le "**Fat Bike**", queste mountain bike con pneumatici speciali che consentono di pedalare sulla neve, risalire e scendere lungo pendii innevati con estrema facilità. L'abbigliamento consigliato è quello da bici invernale o per lo sci nordico, calzando scarponcini da trekking.

Con queste particolari bici, o in alternativa con le **mountain bike con ruote chiodate**, ci si può divertire in sicurezza su appositi percorsi. Una possibilità che sull'**Alpe Cimbra** è diventata realtà tanto che la **rete dei percorsi** a disposizione si estende già per ben **50 chilometri di single track**. A Passo Coe è stato realizzato un itinerario, Passo Coe Easy, ideale per prendere confidenza con questo tipo di bici, prima di passare ad escursioni più impegnative tra Folgaria e Lavarone. E nel bike park di questa località i più piccoli possono provare le **bike strider**, delle mini bici senza pedali e con piccoli sci sotto le ruote, per scorrazzare all'interno di una pista dedicata e servita da un comodo tapis-roulant per la risalita. Sempre più diffuse (e sul mercato sono già presenti anche in versione elettrica), con le Fat Bike ci si può divertire anche sull'**Altopiano della Paganella**, in **Val di Sole**, sul **Monte Bondone**, a **Brentonico**, in **Valsugana** e in **Val di Fassa**, dove non mancano le possibilità di noleggiarle.

**Sulla slitta emozioni e divertimento che non conosce età**

Bob e slittini sono solo per bambini? In realtà non esiste età per divertirsi lanciandosi in emozionanti discese a cavallo di questi “bolidi” da neve lungo piste dedicate. Attenta alle esigenze e alle richieste del suo pubblico **Madonna di Campiglio** lancia la nuovissima pista di slittino, la prima della skiarea, un tracciato per tutti, dai più piccoli, alle famiglie, e ai grandi che hanno voglia di divertirsi. Dal Monte Spinale, uno dei luoghi più suggestivi della località, la discesa si sviluppa attraverso i prati di malga Fevri per arrivare alla partenza della seggiovia Spinale 2. Tre chilometri di puro divertimento per un dislivello di 340 metri, una pendenza media del 12% e una massima del 18%, per un’emozionante e lunga "scivolata".

In **Val di Fiemme**, sulla pista Fraine nella skiarea di Bellamonte - Castelir è possibile “scivolare” per 1.600 metri lungo un percorso nel bosco. Si sale con la seggiovia “Castelir-Le Fassane” per poi scendere, accompagnati dai rumori del bosco e accarezzati dalla brezza invernale, fino al punto di partenza di Castelir, pronti per riprendere la seggiovia e lanciarsi un una nuova discesa. Quanto all’**Alpe Cimbra**, è tra i pochi comprensori a poter vantare delle vere e proprie **slittinovie**, impianti che permettono di scendere su piste dedicate e di modesta pendenza. Le piste da slittino sono a Costa e Fondo piccolo per Folgaria e in località Bertoldi per Lavarone. Infine in molte località si trovano apposite aree riservate a slittini e bob.

**Non solo neve. Sul ghiaccio con i pattini o con le scope**

Tanto lo sci è sinonimo di potenza e dinamismo, quanto il **pattinaggio su ghiaccio** è leggerezza, coordinamento ed eleganza. Anche agli amanti dei "pattini d'argento" il Trentino ha molto da offrire.

Capitaledelle discipline su ghiaccio è l’**Altopiano di Piné**: a Miola di Piné si trova l’**Ice Rink**, l'anello olimpico artificiale creato proprio per questo sport e che ogni anno, nel mese di febbraio, attrae grandi campioni, come l'olimpionico Matteo Anesi - originario proprio dell''Altopiano - e Arianna Fontana, impegnati per le competizioni internazionali di pattinaggio sulle lunghe distanze e di short track. Molti gli impianti presenti sul territorio che permettono di praticare questa disciplina.

In Val di Cembra, poi, ci si può cimentare con il **curling**, disciplina che gli italiani hanno scoperto in occasione delle Olimpiadi invernali di Torino 2006.

E in Trentino d'inverno ci si muove anche **"sotto" il ghiaccio**: succede da alcune stagioni nel Lago di Lavarone sull'Alpe Cimbra che nel mese di febbraio ospita un raduno "da brivido" di immersioni sotto il ghiaccio che ricopre questo lago alpino. Protagonisti subacquei professionisti e quelli di alcuni Corpi Speciali impegnati in immersioni e test finalizzati ad accrescere l'esperienza, testare nuovi materiali, il tutto nella più completa sicurezza.

Ulteriori esperienze sulla neve a questo [link](https://www.visittrentino.info/it/articoli/outdoor/top-esperienze-sci-e-neve)

(m.b.)

Trento, ottobre 2017