**Le esperienze outdoor da fare in primavera**

**DI NUOVO IN FORMA CON UN PIZZICO DI AVVENTURA**

**In quota innevamento ideale per le “classiche” dello scialpinismo sui principali 3000 del territorio; in valle con le giornate che si allungano si può inforcare la bici per lunghe pedalate sulle ciclabili verso i principali laghi dove riprendono anche tutte le attività veliche. Ma si possono provare anche discipline di tendenza come bouldering e canyoning**

**Con gli sci su e giù dalle grandi montagne**

Lo **scialpinismo**, è storicamente una disciplina primaverile. Primo perché è decisamente più piacevole salire in quota quando le temperature diventano più miti, secondo perché è questo il periodo in cui la neve si assesta più rapidamente e gli itinerari anche alle quote più elevate risultano più sicuri; ma soprattutto perché una volta raggiunta la cima, scendere a serpentina sul sottile strato di "firn" riscaldato dai raggi del sole è il massimo.

A primavera la neve migliore va cercata in alta quota, sui terreni più aperti e più vicini al cielo, muovendosi di primo mattino per sfruttare le migliori condizioni. Gli itinerari a disposizione sono davvero numerosi e se non si è esperti è sempre consigliabile affidarsi ad una guida alpina. Fondamentale, inoltre, avere sempre con sé Artva, pala e sonda.

La **val di Sole** da questo punto di vista offre un’ampia scelta di "classiche" di primavera in quota. Nell'alta valle si può salire al rifugio Stavel "Francesco Denza" per l'ascensione della Presanella. Da passo Tonale, invece si raggiungono i rifugi Mandròn “Città di Trento” e “Ai caduti dell’Adamello” per le salite a Cresta Croce, all'Adamello e per la discesa da Punta Pisgana, una delle più lunghe dell'arco alpino. Nella laterale val di Peio pernottando al rifugio Cevedale “Guido Larcher” si possono salire il Cevedale e il Palòn de la Mare. Anche a primavera, da marzo a maggio, il programma [**Let’s Dolomites**](https://www.campobase.travel/lets-dolomites/) con le Guide alpine del Trentino prevede diverse proposte articolate su più giorni.

**Giochi d'acqua su laghi e fiumi**

Già a primavera l'acqua ritorna ad essere l’elemento ideale di avvincenti attività sportive e outdoor. Il **lago di Garda** non ha bisogno di presentazioni: uno spettacolo da ammirare, insieme alla tipica vegetazione mediterranea, dalle sponde e dall'alto delle montagne che lo circondano. Ma ancor più bello viverlo a bordo di una tavola da windsurf o di una deriva spinte dalle raffiche di Ora o Pelèr, i venti gardesani che appassionati da tutto il mondo conoscono bene. Sulla sponda trentina non mancano **scuole di** **vela, windsurf e kite-surf,** così come i noleggi per scendere in acqua attrezzati di tutto punto.

Le acque dei **laghi di Caldonazzo e Levico** in Valsugana sono ideali per salire a bordo di **una canoa** e fendere la superficie a colpi di pagaia alla ricerca di approdi più nascosti altrimenti inaccessibili da dove ammirare il paesaggio o la fauna che popola le rive.

In **val di Sole** sono “spumeggianti” le acque del fiume Noce, nel tratto fra Mezzana e Mostizzolo, considerato il miglior fiume in Europa per praticare **il rafting** grazie a numerosi centri specializzati che propongono discese di diverso impegno e lunghezza.

Le emozioni non mancano affrontando con le guide alpine un percorso di **canyoning**, attività outdoor che unisce le tecniche alpinistiche all'esplorazione degli ambienti fluviali più selvaggi. In Trentino si pratica in zone come il Garda trentino e la Valle di Ledro che offrono itinerari di diversa difficoltà. Un'alternativa più “soft” è il **river trekking**: guadi, immersioni, scivolate e percorsi controcorrente. Si pratica in particolare sul fiume Sarca, sul tratto altamente spettacolare che percorre la gola del Limarò. In **val di Non**, invece, iltorrente Novella ha creato, in migliaia di anni, spettacolari forre incise nella roccia con stretti passaggi e pareti verticali. In questo Parco fluviale si cammina sospesi su passerelle metalliche a pelo d'acqua, catturati dai riflessi e dai giochi di luce sulle pareti, ma è anche possibile pagaiare addentrandosi nelle strette gole a bordo di canoe.

**Pedalando in Valle dell’Adige, in valle dei laghi e in Valsugana**

A primavera scoprire il territorio percorrendo in sella alla bicicletta la rete trentina delle piste ciclopedonali è un’esperienza che non può mancare. Sono 11 i percorsi a disposizione sul territorio, ma climaticamente le zone più consigliate in questo periodo sono sicuramente la Valle dell’Adige, la Valsugana, la Valle dei Laghi e il Garda Trentino. La pista della **valle dell’Adige** è certamente la più importante, la spina dorsale dell’intera rete, dato che attraversa da nord a sud il Trentino per 99 km, mettendo in collegamento la provincia di Bolzano con quella di Verona e quindi le Alpi con la Pianura Padana. Lungo questa pista si incontrano le città di Trento e Rovereto, facilmente accessibili dalla ciclabile che transita a poche centinaia di metri dai rispettivi centri storici.

Caricando la bici sul treno della Valsugana da Trento fino a San Cristoforo è possibile raggiungere la ciclopista della **Valsugana** che percorre inizialmente la sponda occidentale del Lago di Caldonazzo e poi prosegue per ulteriori 60 km nei paesaggi agricoli e naturali della Bassa Valsugana fino al confine con la provincia di Vicenza all’altezza di Primolano, scorrendo per lunghi tratti sull’argine del fiume Brenta.

Dalla ciclabile della Valle dell’Adige, all’altezza di Mori, si stacca il collegamento **Adige-Garda** che passando da Loppio raggiunge Nago e Torbole. E dopo una sosta sulla sponda del Garda è possibile proseguire verso Riva del Garda e il sobborgo di Varone.

E all’altezza della foce del fiume Sarca, alla periferia di Torbole, prende il via la ciclabile **dei Laghi** che risale il fiume fino a Sarche. Un percorso di 43 km tracciati in un ambiente per lo più mediterraneo che tocca Arco, poi attraversa le frane post-glaciali delle “Marocche di Dro” e ai quali è possibile aggiungere i 7 km dello spettacolare tratto Sarche-Limarò. In **val di Ledro** infine, l’abitato di Molina è collegato al Lago d’Ampola da un percorso ciclabile di 12 km con una digressione anche in val Concei.

**…o in sella alla mountain bike**

Oltre che in sella alle bici da strada e alle e-bike il Trentino svela tutta la sua bellezza anche su una mountain bike. Si può scegliere tra **migliaia di chilometri** adatti a bikers di qualsiasi livello, mappati e segnalati, compresi i percorsi ideali per tutta la famiglia, e non mancano emozionanti trail, 8 adrenalinici bike park (**Fassa Bike Resort**, **San Martino Bike Arena**, **Bike Park Garda Trentino**, **Paganella Bike Park**, **Val di Sole Bike Land (2)**, **Brenta Bike Park** e il **Bike Park Lavarone**), spettacolari circuiti da percorrere a tappe. Sul territorio è stata creata una **Rete dei percorsi provinciali in mtb** che oggi conta **centinaia** di percorsi, tabellati e numerati, per uno sviluppo di diverse migliaia di chilometri. Ma altrettanta importanza riveste la completezza dell'offerta di **servizi** dedicati che il territorio mette a disposizione degli appassionati: dai noleggi, ai punti di assistenza, alle possibilità di ricarica per e-bike, ai percorsi downhill serviti da impianti di risalita, alle strutture ricettive dedicate, alla presenza di guide Mtb e di shuttle bus per gli spostamenti o i rientri, senza dimenticare l'aspetto enogastronomico a completamento della "bike experience". Da questo punto di vista il Trentino offre **cinque** **destinazioni top** che possono soddisfare ampiamente i biker più esigenti: **Garda Trentino, Alpe Cimbra, Val di Sole, Altopiano della Paganella e Val di Fassa**.

**La primavera presa all’amo**

Con la primavera riprende in tutto il Trentino la **pesca** sui fiumi, laghi e torrenti. A disposizione vi sono oltre 2000 km di fiumi e torrenti e quasi 300 laghi. Proprio la varietà di ambienti acquatici e la presenza di oltre 500 zone di pesca a disposizione, fanno di questo territorio una destinazione ideale per pescare, in particolare a mosca e a spinning. Basta indossare gli appositi “waders”, per muoversi liberamente nel corso d’acqua senza bagnarsi, e lanciare l’esca verso i punti dove più facilmente può stazionare il pesce, nelle acque più calme o sotto i massi affioranti. Una sfida che richiede pazienza, esperienza e anche un po’ di fortuna. A primavera la scelta può cadere fra i grandi laghi di fondovalle o fiumi come il Noce, la Sarca, la Brenta e l’Adige.

Su questi corsi d’acqua si trovano anche numerose zone riservate alla pesca “no kill”, senza cioè prelievo del pesce, perché una volta catturato viene liberato dall’amo e subito rilasciato. Sulla Sarca, invece, si trovano anche speciali piattaforme per consentire un accesso facilitato ad anziani e persone con disabilità.

Per conoscere tutte le opportunità a disposizione degli appassionati il riferimento rimane il portale[**www.trentinofishing.it**](http://www.trentinofishing.it). Raccoglie tutte le informazioni relative ad associazioni pescatori, zone, specie ittiche, situazione in tempo reale delle principali acque grazie alle immagini trasmesse dalle webcam. C’è anche una sezione per l’acquisto on line dei permessi di pesca e di prenotazione delle zone a riserva, il permesso turistico di pesca dilettantistica che sostituisce la licenza governativa per i pescatori che non ne sono in possesso, il noleggio dell’attrezzatura. Si possono inoltre prenotare le **Trentino Fishing Guides**, figure preparate per l’accompagnamento dei pescatori nei migliori spot di pesca e prenotare un soggiorno nei **Trentino Fishing Lodge,** un gruppo di strutture ricettive idonee ad accogliere gli appassionati di pesca (colazione anticipata, deposito attrezzature, permessi di pesca in struttura, pacchetti mirati ecc.).

Ulteriori proposte a questo [**link**](https://www.visittrentino.info/it/esperienze/avventura-e-adrenalina)

(m.b.)

Trento, febbraio 2019