**Otto modi per vivere lo sport in modo alternativo**

**NON SOLO SCI: TUTTI I COLORI DELL’INVERNO TRENTINO**

**Scialpinismo, slittino, pattinaggio, arrampicata sul ghiaccio, sleddog, volo libero, nordic walking e fat bike permettono di vivere un inverno differente, alla ricerca del brivido dell’avventura e del contatto con la natura.**

Il Trentino che non ti aspetti: lontano dalle abitudini e dalle mode esiste un mondo di opportunità e attività emozionanti che si affiancano a sci, snowboard, freeride e ciaspole. La stagione “bianca” si può vivere anche scivolando sui pattini, sorvolando le valli a volo d’aquila, “galleggiando” sulla neve con le fat bike e in mille altri modi. Sono tante le proposte alternative, più o meno avventurose, da scoprire in territorio trentino: ad esempio lo scialpinismo e gli sport di montagna, praticabili grazie alle 213 guide alpine (più 33 aspiranti) capaci di seguire i turisti nelle loro avventure, ai 40 accompagnatori di media montagna e agli 88 accompagnatori di territorio, punti di riferimento ideali per vivere un inverno diverso, ma in piena sicurezza.

**Scialpinismo, la montagna in tutta la sua purezza**

Lo scialpinismo è tra le esperienze più autentiche che si possano vivere in montagna: la fatica della salita cede il passo alla gioia per l’obiettivo raggiunto, e la vista incantevole delle catene montuose circostanti è il meritato premio per chi si avventura con sci e pelli. Non servono skipass e impianti di risalita, bastano un pizzico di preparazione fisica e una buona conoscenza del territorio, oltre a una grande attenzione a tutte le pratiche e all’equipaggiamento per svolgere l’attività in sicurezza. Le possibilità di praticare scialpinismo in Trentino sono molteplici, spaziando dai tragitti più impegnativi per i più esperti, a quelli meno complicati. Tra i percorsi più rinomati ci sono la Cima d’Asta e il Colbricon nella catena del Lagorai, oppure Cima Bocche sopra Passo San Pellegrino o la Cima della Vallaccia e la Marmolada nella Dolomiti di Fassa. Spostandosi nel gruppo di Brenta, è possibile compiere escursioni sia nei dintorni di Madonna di Campiglio, come la Cima Roma, che nell’area della Paganella. Meritevoli d’attenzione anche i tracciati che permettono di raggiungere i Laghi di Valbona nelle Giudicarie, il tour delle Maddalene in Val di Non o le ascese verso le vette della Presanella e del Cevedale.

**Slittino, per cavalcare il divertimento a ogni età**

Sulla neve ci si può lanciare anche stando seduti e senza attrezzature particolari ai piedi, con un grande classico adatto al divertimento di bambini fino ai 100 anni di età: una bella discesa "in groppa" a uno slittino. L'Altopiano di Folgaria è, con Lavarone, tra i pochi comprensori a poter vantare delle vere e proprie slittinovie. Le piste da slittino sono a Costa e Fondo piccolo per Folgaria e in località Bertoldi per Lavarone. Sono adatte sia ai bambini che agli adulti. Le slittinovie sono degli impianti che permettono di scendere su piste protette e di modesta pendenza. In val di Fiemme, sui dolci pendii di Bellamonte, sulla pista Fraine è possibile “scivolare” completamente immersi nel bosco per 1.600 metri. Salendo con la prima seggiovia “Castelir-Le Fassane” fino in località Le Fassane si può poi scendere in slitta cullati dai rumori del bosco e accarezzati dalla brezza invernale. Una volta terminata la discesa ci si ritrova al punto di partenza in località Castelir, pronti per riprendere la seggiovia e ripartire. Il divertimento è assicurato per tutta la famiglia. Molte altre stazioni offrono pendii adatti a slittini e bob.

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

La proposta dell’inverno trentino non si basa solo sui pendii innevati. La provincia, infatti, offre anche come terreno di sfida e di avventura il ghiaccio. La “capitale” del pattinaggio è l’Altopiano di Piné dove, a Miola di Piné, si trova l’Ice Rink, lo stadio pensato proprio per questo sport e che ogni anno attrae grandi campioni impegnati in manifestazioni internazionali. A Trento e a Vason sul Monte Bondone nella Valle dell’Adige, a Coredo, Fondo, Malé e Folgarida in Val di Non e Sole, sull'Altopiano di Folgaria e Lavarone, a Lago di Tesero, Cavalese e Canazei per quel che riguarda Val di Fiemme e Val di Fassa, alle Lochere, a Pergine e Miola di Pinè in Valsugana, a Pinzolo e Madonna di Campiglio in Val Rendena, a Fiave nelle Giudicarie, a Molina di Ledro, sulla Polsa e a Brentonico in Vallagarina, a Transacqua e San Martino nel Primiero e ad Andalo sull'Altopiano della Paganella si trovano impianti dove è possibile scivolare su piastre artificiali noleggiando l’attrezzatura quando non la si possiede. Si può pattinare anche su numerosi laghi naturali, quando le condizioni climatiche lo consentono. Inoltre, in Val di Cembra, è presente un palazzetto dove è possibile praticare il curling, la disciplina resa famosa da Joel Retornaz e compagni alle Olimpiadi invernali di Torino 2006.

**Una salita con regole diverse: arrampicare le cascate**

Quando si pensa all’arrampicata in Trentino si pensa subito ad Arco, la località famosa in tutto il mondo tra i climber per le sue pareti di roccia. In inverno però si può anche scalare in modo diverso, inerpicandosi sulle cascate dei torrenti del territorio che, quando si ghiacciano, si tramutano in splendide palestre naturali per la gioia degli appassionati di piccozza e ramponi. Grazie all’aiuto delle guide alpine, infatti, è possibile cimentarsi in questa specialità in diverse zone. La Val Daone, con oltre cento vie censite, rappresenta in questo senso una meta imperdibile. A Pinzolo poi ci sono le cascate del Nardis, mentre a Madonna di Campiglio sono presenti le cascate della Vallesinella. Altri luoghi dove è possibile arrampicare su ghiaccio sono le cascate di Valorz della Val di Rabbi e a San Martino di Castrozza.

**Nordic walking, camminare con i bastoncini anche col freddo**

Una disciplina che ha ormai conquistato un nocciolo duro di appassionati è il nordic walking, attività che non richiede un’attrezzatura particolarmente costosa: sono sufficienti dei bastoncini da neve e un percorso di neve battuta. Grazie a questi semplici ingredienti è possibile ricercare con un istruttore il fitness all’aria aperta, a contatto con la natura incontaminata e, al contempo, mantenersi in forma, poiché il nordic walking fa sì che venga utilizzato il 90% della muscolatura, riducendo però del 30% l’impegno fisico. Un passatempo che si può esercitare anche in quota, nelle vicinanze dei rifugi di montagna che organizzano escursioni con le guide alpine.

**Trazione a quattro zampe motrici: lo sleddog**

Il cane è generalmente considerato come l’animale più affidabile e non a caso, nei paesi nordici, gli amici a quattro zampe storicamente sono stati utilizzati per trainare le slitte che permettevano agli abitanti delle zone di muoversi da un posto all’altro quando c’era la neve. Questa disciplina, un misto tra sport, passatempo e necessità, è sbarcata da qualche anno in Trentino ed è possibile praticarla in alcune località come Madonna di Campiglio, Andalo e la Val di Sole, grazie alle associazioni che mettono a disposizione la speciale slitta e la muta di cani, solitamente Husky.

**Fat bike, bici per condizioni molto speciali**

Avventurarsi sulla neve senza sci né ciaspole, ma in sella a una bici speciale: una possibilità che sull'Alpe Cimbra è diventata realtà. Tra le molte attività outdoor praticabili in zona, infatti, c'è anche quella legata alle "fat bike", mountain bike noleggiabili in loco, con pneumatici speciali che consentono di pedalare e scendere lungo i pendii innevati. Con questi particolari cicli, o in alternativa con le bici con ruote chiodate, ci si può divertire in sicurezza su percorsi studiati appositamente, avvalendosi di un istruttore di mtb che guida le escursioni e insegna le tecniche più appropriate per condurre il mezzo in ogni condizione. L'area interessata è una delle più suggestive di Folgaria, con un itinerario mai troppo impegnativo. Questa attività è sempre più diffusa e si pratica anche in Val di Sole, sul Monte Bondone, a Brentonico, nonché sulla Paganella, in Valsugana e in Val di Fassa. Bastano abbigliamento da bici, da corsa invernale o da sci di fondo e scarponcini da trekking o scarpe da ginnastica.

**In volo sopra un paesaggio imbiancato**

L’ebbrezza del vento, il brivido del volo libero, la vertigine di una prospettiva di norma riservata solo a chi in natura è dotato di ali: parapendio e deltaplano regalano sempre forti emozioni, da vivere in sicurezza. In particolare in Trentino, dove ci si libra sopra le vallate alpine e le grandi montagne. Anche in inverno l’attività delle numerose scuole di volo è in pieno fermento, e i numerosi decolli naturali sono accessibili e regolarmente frequentati dagli appassionati: in questa stagione l’assenza quasi totale di turbolenze rende la planata da monte verso valle molto tranquilla, specie per chi si è avvicinato da poco a questi sport. La presenza della neve può conferire un fascino particolare all’esperienza: si può decidere di salire con l’attrezzatura da sci alpinismo fino al punto di partenza, e poi lanciarsi tenendo gli sci ai piedi per l’atterraggio. Per parapendio e deltaplano, si può decollare dal Monte Bondone, dalla Cima Panarotta in Valsugana, dal Doss del Sabiòn in Val Rendena, oppure partire da Pinzolo, Madonna di Campiglio, dalla Paganella e dal Col dei Rossi o dal Col Rodella in Val di Fassa.

(mc)

Trento, ottobre 2015