

Infrastrutture e paesaggi unici per gli amanti dell'outdoor TRENTINO, UNA PALESTRA NELLA NATURA

I fiumi, i laghi e le montagne del Trentino sono il luogo ideale dove praticare moltissime attività sportive, immersi in una natura meravigliosa. Chi ama gli sport acquatici può scegliere fra la vela, il windsurf, la pesca sportiva o un'adrenalinica discesa in gommone; gli appassionati delle due ruote troveranno oltre 400 km di piste ciclabili e avventurosi fuori pista in mountain bike; le vette sono invece un paradiso per tutti gli sport di montagna, estivi o invernali: dal trekking all'alpinismo, dallo sci all'arrampicata, fino al parapendio

Grazie alle favorevoli condizioni climatiche, i laghi del Trentino sono un luogo ideale per sport acquatici come la **vela** e il **windsurf**, che possono essere praticati quasi tutto l'anno. La parte nord del Lago di Garda, lo specchio d'acqua più grande d'Italia, è teatro di prestigiose regate veliche di livello internazionale. Qui le imbarcazioni a motore sono vietate e si può veleggiare o pagaiare a bordo di una **canoa** in tutta tranquillità, godendosi la vista delle montagne circostanti e gli scorci di borghi storici come Torbole, descritta da Goethe come una meraviglia della natura, con le sue caratteristiche case disposte ad anfiteatro sul golfo. Numerosi centri veloci specializzati offrono corsi di ogni livello e permettono di praticare gli sport acquatici anche in diverse altre località, come al Lago di Ledro, perfetto per i principianti, al Lago di Caldonazzo, che si trova a pochi minuti dalla città di Trento, oppure al Lago di Molveno, a 864 metri sul livello del mare, dove sperimentare il windsurf ad alta quota.

Fiumi e torrenti del Trentino offrono un secondo ventaglio di possibilità per gli amanti degli sport all'aria aperta. Come l'esplorazione in **kayak** delle gole misteriose del Rio Novella, fino al Lago di Santa Giustina: dopo una breve lezione pratica fornita dagli istruttori di "X Raft", un percorso di 10 km consente di immergersi nel mondo primitivo dei canyon scavati dall'incessante erosione dell'acqua. Chi cerca un'esperienza adrenalinica può optare per il **rafting**, affrontando in gommone le rapide del fiume Noce, in Val di Sole. Il Trentino è conosciuto in tutto il mondo per i centri specializzati dedicati al rafting e il *National Geographic* ha inserito il Noce fra i dieci fiumi migliori al mondo dove praticare questo sport. In numerose località è infine possibile cimentarsi con il **canyoning**, che consente di scendere a piedi, con il solo aiuto di una corda, le strette gole scavate da un torrente, sfidando rapide e cascate: una pratica impegnativa che coniuga alpinismo e sport fluviali.

Laghi, fiumi, torrenti e cascate: in Trentino sono presenti oltre 350 siti dove praticare la **pesca sportiva** nel rispetto dell'ambiente. Nelle acque cristalline di un laghetto o di un torrente alpino si può provare l'esperienza unica di pescare trote e salmerini nel silenzio di una natura incontaminata. I servizi di Trentino Fishing consentono di acquistare permessi giornalieri, prenotare nei lodge attrezzati vicino a parchi, riserve e zone di pesca "no kill" per il "catch and release", prenotare uscite con guide esperte del territorio.

Per chi invece preferisce la terraferma, la bici è il mezzo ideale per fare sport alla scoperta del Trentino. Con oltre 450 km di **piste ciclabili**, spostarsi in modo sostenibile e godersi le bellezze del paesaggio è davvero alla portata di tutti, mentre i ciclisti più allenati possono mettersi alla prova affrontando una delle 23 epiche salite che hanno fatto la storia del ciclismo. In sella a una **mountain bike** si possono lasciare le strade battute ed esplorare la fitta rete di percorsi ciclabili e piste forestali per oltre 8000 chilometri; oggi anche d'inverno, noleggiando una **fat bike**, che grazie ai suoi grandi pneumatici permette di pedalare agilmente persino in un bosco innevato.

Le montagne del Trentino, infine, offrono ancora mille opportunità per sport a contatto diretto con la natura. Si può fare **trekking** lungo oltre 5000 km di sentieri che si snodano fra boschi, malghe, laghi alpini, rifugi e vette dolomitiche, un paradiso anche per l'**alpinismo**, e così riscoprire il silenzio che domina la natura ad alta quota, sperimentando magari l'emozione di osservare il cielo notturno prima di pernottare in un rifugio. Il Trentino orientale è attraversato da una **ippovia** che in 15 tappe attraverso il Gruppo del Lagorai porta dalla Valsugana a Passo Rolle.

Gli amanti degli **sport invernali** hanno a disposizione piste e impianti di risalita per praticare, a tutti i livelli, lo sci alpino, lo snowboard, lo sci nordico e lo slittino. Gran parte della rete sentieristica e forestale è percorribile in inverno anche con racchette da neve.

Chi invece preferisce il fascino antico dello **scialpinismo**, lontano dalle piste più battute, può accettare la sfida di salire la montagna passo dopo passo, nella quiete della natura imbiancata, per poi godersi la discesa che si è conquistata, tornando a valle in *freeride* nella neve fresca. E se non si ha la necessaria esperienza, è possibile farsi accompagnare dalle Guide Alpine.

Quando poi le nevi si sciolgono, dalla primavera fino all'autunno, arriva il momento dell'**arrampicata sportiva**: in Trentino sono presenti numerose ferrate e palestre di roccia, adatte sia per arrampicatori esperti sia per chi desidera provare per la prima volta il brivido della vertigine. Raggiunta la vetta, qualcuno potrà decidere anche di tornare a valle volando, planando dolcemente con un **parapendio**.

Ulteriori informazioni disponibili a questo [link](#)

(f.z.)