

TRENTINO SLOW - Laghi e montagne del Trentino tra colori, sport e natura

Con l'arrivo della primavera, le acque cristalline dei laghi del Trentino trasformano con i loro riflessi cangianti gli idilliaci panorami montani in quadri luminosi dove colori vivaci e profumi intensi si mescolano all'aria frizzante. Il Lago di Garda, con il suo clima mediterraneo, invita i visitatori a godersi passeggiate panoramiche tra Riva, Torbole e Arco, mentre gli appassionati di sport acquatici possono cimentarsi sulle onde generate dai venti Ora e Pelèr. I laghi di Ledro e Tenno offrono un'atmosfera più intima e raccolta, perfetta per placide escursioni in canoa o rilassanti picnic lungo le rive turchesi. In Valsugana, i laghi di Caldonazzo e Levico, premiati con la Bandiera Blu, accolgono i cicloturisti grazie alla pista ciclabile che costeggia il fiume Brenta.

Detossificarsi nella natura: natural wellness, barefoot walking e forest bathing

Ai piedi delle Dolomiti di Brenta, il [progetto Dolomiti Natural Wellness](#) invita a scoprire e vivere il benessere nella natura attraverso sei "elementi" o pratiche fondamentali lungo otto percorsi appositamente studiati. A partire dai primi di giugno, un ricco programma di attività consentirà ai visitatori di esplorare gli ambienti del Parco Naturale Adamello Brenta. Accompagnati da trainer appassionati e competenti, veri e propri Wellness Coach esperti in pratiche salutari come il Barefoot Walking o lo Yoga, gli ospiti potranno partecipare a queste attività basate su una visione olistica dell'uomo e dell'ambiente. Le esperienze proposte sono accessibili a tutti, non richiedono particolari sforzi e sono adatte sia a chi ha già familiarità con le attività all'aria aperta, sia a chi conduce uno stile di vita sedentario ed è alla ricerca di stimoli per migliorare il proprio benessere.

Il Cammino delle terre sospese – Val di Cembra

Il [Cammino delle terre sospese](#) collega le pendici della Val di Cembra lungo un incantevole percorso alla scoperta dell'identità più intima e autentica di questa antica vallata. Si snoda lungo 92 chilometri di sentieri suddivisi in sei tappe, formando un percorso a forma di otto lungo il fiume Avisio e collegando tutti e sette i comuni della Val di Cembra. Seguendo il Cammino, incontrerete borghi sospesi nel tempo abbarbicati sui pendii delle montagne, vigneti verticali sorretti da arditi terrazzamenti, pievi medievali, castelli, casolari e sentieri storici incastonati in boschi di abeti, faggi e larici attraversati da ruscelli cristallini che danno vita a un paesaggio fiabesco da ammirare in ogni stagione.

Questo Cammino non è solo un itinerario fisico, ma rappresenta un ambizioso progetto comunitario volto a mettere in contatto e a riunire tutti coloro che vivono e amano la valle e la ricchezza dei suoi paesaggi naturali e culturali.

Dodici itinerari ciclabili

Una [rete di piste ciclabili che si snoda dalle Dolomiti al Lago di Garda](#), attraversando variegati ambienti naturali e paesaggi agresti. Oltre 465 km di piste asfaltate riservate alle biciclette che svelano i tesori nascosti del Trentino e hanno fatto guadagnare alla Regione il maggior numero di podi, sette in totale, di cui cinque vittorie, agli Italian Green Awards, gli "Oscar" del cicloturismo nazionale. La rete è in continua espansione, con nuovi percorsi in arrivo in Val di Fassa e Primiero.

La maggior parte di queste piste ciclabili è adatta alle famiglie, grazie alla presenza di una segnaletica chiara e alla possibilità di scaricare i tracciati GPS. Lungo gli itinerari si trovano 20 "bicigrill" con punti di ristoro e servizi igienici, mentre le principali destinazioni turistiche offrono noleggio di biciclette ed e-bike e alloggi bike-friendly.

Giro del Vino 50: In bicicletta tra cantine e borghi vinicoli

A nord di Trento, nella Pianura Rotaliana, da secoli si producono vini dal carattere deciso come il rinomato Teroldego Rotaliano DOC, senza dimenticare i pregiati Nosiola e Müller Thurgau. Questa zona è al centro di un'originale proposta di cicloturismo: un itinerario che raggiunge le località più suggestive, attraversa vigneti e fiumi, si inerpica su colline panoramiche e prevede diverse soste in borghi, cantine, masi storici e agriturismi dove è possibile assaporare i prodotti enogastronomici del Trentino. Il [Giro del Vino 50](#) si estende per circa 50 km nella Pianura Rotaliana e abbraccia tutti e sei i paesi della zona, con estensioni a nord verso l'Alto Adige e a est verso la Val di Cembra. Il percorso è composto da due anelli: quello settentrionale, pianeggiante e quindi più agevole, e quello meridionale, collinare, con salite e dislivelli maggiori ma con viste più panoramiche. Lungo il percorso si trovano oltre 50 cantine, dalle piccole aziende a conduzione familiare alle cantine cooperative, dove è possibile prenotare visite guidate e degustazioni.

Campeggiare in Trentino: dormire sotto le stelle del Trentino

Aprire la cerniera della tenda riscaldata dai primi raggi di sole, respirare l'aria frizzante del mattino ammirando un lago scintillante: esiste un modo migliore per iniziare una giornata nella natura? Il Trentino è la scelta perfetta per vivere queste esperienze, poiché offre [campeggi](#) sulle sponde dei laghi tra i più organizzati e premiati dalle principali associazioni internazionali come ADAC e ANWB. I campeggi situati a pochi passi dalle acque dei laghi di Garda, Caldonazzo, Ledro, Molveno, Tenno, Levico e Piazze sono dotati di bungalow e piazzole e propongono servizi di eccellenza, come piscine, aree benessere e soluzioni glamping di tendenza. Nel cuore delle valli alpine, come la Val di Sole e la Val di Fassa, si può sostare nella quiete di campeggi circondati dai boschi, per abbracciare il potere rigenerante della natura sin dalle prime ore del mattino, prima di partire a piedi o in



mountain bike verso indimenticabili escursioni in alta quota.

Info: <http://www.visittrentino.info>