IN QUESTE VALLI, È FACILE TROVARE SPORT E INIZIATIVE CHE PIACCIONO AI GRANDI, AI RAGAZZI E AI PIÙ PICCINI

DI CARMEN ROLLE

# In Trentino la fa miglia è di casa!

Pale di San Martino Valle di Primiero – Marco Trovati

Carlo Baroni, Madonna di Campiglio

# Una comoda vacanza open air

Ce n'è per tutti: 1.165 sentieri censiti (pari a 5.843 chilometri), 146 rifugi sulle cime più belle, migliaia di chilometri di piste ciclabili o di tracciati per la mountain bike, 297 laghi, alcuni anche balneabili, che costellano l'arco alpino e tanti torrenti dove provare l'emozione della vela o della canoa. Sospeso tra le Alpi e il Mediterraneo, il Trentino gode di una straordinaria combinazione naturale, fatta di terra e acqua, che regala emozioni a grandi e piccini. È una ricchezza protetta da biotopi, riserve naturali e tre parchi, il **Parco Nazionale dello Stelvio**, il **Parco Naturale Adamello Brenta** e il **Parco Naturale di Paneveggio – Pale di S. Martino**. Ma non solo: il Trentino offre un'ospitalità comoda. Le famiglie sono benvenute in hotel con stanze a misura di bambino, culle e fasciatoi, scalda-biberon, orari flessibili dei pasti, menù personalizzati, servizio di baby sitting, spazi gioco e attività. Per chi invece vuole immergersi nella cultura contadina, ci sono gli oltre 400 agriturismi, dove si possono assaggiare prodotti genuini e partecipare alla loro preparazione. Se poi si vuole stare come a casa propria, gli appartamenti turistici si rivelano perfetti anche per le famiglie numerose.

*Divertimento assicurato per grandi e piccoli a contatto con la natura e un'ospitalità su misura per soddisfare le esigenze di tutta la famiglia*

Marco Trovati Pale di San Martino Val Canali





# Sui sentieri, anche col passeggino

Chi l'ha detto che camminare non piace ai bambini e ai ragazzi? In Trentino ci sono passeggiate adatte a tutti, che conducono in ambienti appassionanti e hanno mete molto divertenti. Qualche esempio?

*Passeggiate adatte a tutta la famiglia con i più piccoli ben accomodati sulle spalle dei grandi nell'apposito zainetto*

Daniele Lira, Madonna di Campiglio, Laghi di Cornisello

Nella **VALLE DI LEDRO**, non lontana dal Garda, si cammina con le Escursioni Natura, in compagnia di guide esperte che raccontano segreti e curiosità dei percorsi più belli. Si va alla malga a conoscere le mucche e i vitellini appena nati e ad assistere alla preparazione del formaggio. Oppure si parte alla volta dei Tesori di Pur, non lontano dal Lago di Ledro, passando dal Ledro Land Art, il bosco che accoglie opere artistiche fatte con materiali naturali come pietra e legno. La meta è l'azienda agricola Bosc del Meneghì, dove si coltivano more, mirtilli, lamponi, erbe officinali. La partecipazione al programma Escursioni Natura è gratuita con la Trentino Guest Card.

In **VAL RENDENA** è un piacere già uscire all'aria aperta, per la bellezza delle Dolomiti di Brenta che si stagliano intorno. Camminare, poi, è un vero spasso, e ci sono anche itinerari da percorrere con il passeggino. Come quello che da Caderzone porta a Maso Curio, tra i più antichi masi del Trentino e testimonianza dell'architettura agricola locale. Passeggiando si incontrano le Terme Val Rendena, il Museo della Malga e pure un parco giochi dedicato ai più piccoli. Ma per bandire del tutto la noia, Madonna di Campiglio, Pinzolo e la Val Rendena propongono un ricchissimo programma family. Aderirvi è facile: basta avere la DoloMeetCard, acquistabile presso gli uffici dell'Azienda per il Turismo. Chi soggiorna presso gli hotel convenzionati può averla gratuitamente o con un buono sconto del 40%. E poi via, a divertirsi con le tante attività, dal laboratorio sulla geologia alla scoperta delle leggende locali, dalle visite alle fattorie didattiche ai ponti tibetani e teleferiche mozzafiato del Parco Avventura. Per chi invece vuole fare il piccolo esploratore, c'è la caccia al tesoro lungo facili sentieri alla ricerca delle tracce del Guardiaboschi, per riconoscere le impronte lasciate (forse) dall'orso bruno o da un cerbiatto. I sentieri della Val Rendena sono tutelati dal Parco Naturale Adamello Brenta, la più vasta area protetta del Trentino.

In questo territorio spicca il lago Tovel, in **VAL DI NON**. È un luogo di grande suggestione, ideale per le famiglie, famoso perché un tempo nei mesi estivi le sue acque si coloravano di rosso per la presenza di una particolare alga. Oggi il fenomeno non accade più, ma il lago continua a stupire grandi e piccini: qui, nel cuore del Parco Naturale Adamello Brenta, si è reintrodotto l'orso bruno. Per scoprirne tutti i segreti si va alla Casa del Parco Lago Rosso, allestita in collaborazione

Archicio ApT, Lago di Tovel

## *Un po' di cultura*

Il Trentino nutre anche le giovani menti. Qualche esempio? Il Museo delle Palafitte, Patrimonio Unesco, a Molina di Ledro, interessante testimonianza della preistoria. Piace ai bambini soprattutto il Villaggio Palafitticolo: in ogni capanna, si possono vedere gli strumenti e la vita quotidiana dei suoi abitanti, vissuti nell'Età del Bronzo, circa 4000 anni fa. Grazie al programma Palafittando, si può sperimentare la vita dei nostri antenati, costruendo archi e frecce, tessendo la lana, macinando i cereali per preparare il pane e lavorare il bronzo. Per scoprire tutto sulla comunità ladina si va al Museo Ladino di Pozza di Fassa, mentre il Museo della Malga a Caderzone Terme racconta i segreti della lavorazione del latte. A San Martino di Castrozza ha debuttato il Balcone sulle Dolomiti, il punto informativo panoramico realizzato dal Parco Paneveggio – Pale di San Martino con l'Unesco. Con la Cabinovia Tognola si sale al rifugio Tognola e di lì si scende al balcone, che oltre a dare informazioni su geologia, storia, flora e fauna delle Dolomiti, offre il panorama delle Pale di San Martino, di fronte, e poi sulla Marmolada, le Dolomiti Feltrine, la catena del Lagorai.

Marco Simonini, Val di Fassa

Archivio ApT Val di Non, Parco Fluviale Novella

Massimo Berruti, Malga Darè-Madonna di Campiglio

con il Muse, il museo di Scienze Naturali di Trento, che racconta l'animale simbolo del parco con fotografie, testi didattici, filmati, ricostruzioni realistiche e attività interattive. Lo specchio d'acqua si può ammirare con la passeggiata del giro del lago, percorribile in entrambi i sensi. Con i bambini più piccoli si può anche scegliere l'Almeleto, un nuovo percorso didattico a tappe che presenta il prodotto più importante della Val di Non, la mela. La passeggiata di 5 chilometri parte dal paese di Romallo, scende attraverso il bosco per aprirsi sullo splendido panorama del lago di Santa Giustina, del gruppo delle Dolomiti di Brenta, la forra del Novella e la sterminata distesa di meleti della valle. Giunti alla Pineta, un'area di sosta comoda e attrezzata, si prosegue verso la località San Biagio e si risale al paese. Il percorso può essere fatto in 2 ore e mezza da tutti, e seguendo un anello più breve anche con passeggini. Lungo il tragitto, pannelli didattici narrano tutto sulla mela: come nasce con l'impollinazione delle api e come cresce grazie all'impegno del contadino, e ancora quali malattie e quali insetti possono colpirla. Per la gioia dei bimbi, simpatici giochi fanno vivere il percorso in allegria, sempre insegnando curiosità sul frutto.

Piacciono ai piccoli anche le vette e i declivi della **VAL DI FASSA**, perché tutti sono legati a una storia. Come, ad esempio, il Sentiero delle leggende, una semplice passeggiata ideata dai gestori del Rifugio Gardeccia in collaborazione con gli operatori del Museo Ladino di Fassa. Nella splendida conca sotto il Catinaccio si cammina lungo un itinerario di circa 45 minuti in sei tappe (e sei storie) dove, come per magia, si vivono le avventure di re, principesse, streghe e pastori che lì, in passato, hanno preso forma. Il sentiero, che si raggiunge con la funivia da Vigo di Fassa al Ciampedie e poi a piedi fino al Rifugio Gardeccia, si può percorrere anche seguendo i racconti raccolti in un libro in vendita al Museo Ladino. È magico anche il Sentiero Incantato del Buffaure, che si raggiunge da Pozza con la cabinovia dal centro del paese. Una volta la settimana si può percorrere in compagnia dei narratori in costume, fermandosi in sette tappe dove rocce, alberi e radici svelano leggende che hanno per protagonisti pastori, re, streghe e folletti, da sempre abitanti di questi pascoli e foreste. In più, ci sono un giocolibro da leggere e colorare e alcune facili prove di abilità da superare.

A San Martino di Castrozza, in **VALLE DI PRIMIERO**, si può camminare tutti insieme, perfino con i bebè. Sono tanti gli itinerari da scegliere, con dislivelli minimi e l'ombra rinfrescante di pini e abeti. Come quello a Malga Juribello: lasciata l'auto al parcheggio lungo la strada per il Passo Rolle, si percorre una comoda sterrata in un suggestivo bosco di abeti, per poi sbucare nei pascoli che circondano la malga. Qui il panorama è davvero superbo: le Pale di San Martino e il Lagorai offrono un colpo d'occhio spettacolare! La malga ospita ben 150 mucche, oltre a capre e pecore lasciate libere, mentre maialini, vitelli e galline sono nei loro recinti, ma a portata dei più piccini. Un'alternativa è il Sentiero Interpretativo Intrecci del tempo, che parte da Sagon-Mis. Dura 4 ore, ma si cammina lungo una comoda mulattiera ombreggiata dai faggi. Adatto a grandi e bambini, fa scoprire una località poco conosciuta ma suggestiva e interessante, il comune di Sagon-Mis, dominato dalle Pale di San Martino e dal gruppo del Cimonega-Dolomiti Bellunesi. Nel percorso, totem informativi racconta-

Ralf Brunel e Marco Simonini, Archivio ApT Val di Fassa

*In val di Fassa, ogni sentiero è legato a una leggenda e i bambini possono così vivere, durante la passeggiata, le avventure di re e principesse, streghe e folletti*

Matteo Lavazza, Val di Non

no le attività umane nelle diverse epoche, dalla creazione di leggende alla produzione del legno, all'estrazione dei minerali. Chi sceglie San Martino di Castrozza, Primiero e Vanoi trova anche l'appassionante Dolomiti Family Fun, un calendario settimanale fitto di appuntamenti per bambini dai 4 ai 12 anni, a cui possono partecipare pure i genitori. Si parte dai segreti dell'arrampicata sportiva o del Parco Avventura tra gli alberi per passare a vivere l'affascinante mondo dell'alpeggio a Malga Pala o il magnifico universo dei fiori e delle api di montagna a Maso Col. C'è pure un mini trekking tra boschi e prati in compagnia degli asinelli della Fattoria Didattica dell'Agritur Dalaip dei Pape.

### *Il Trenino dei Castelli*

Per fare un tuffo nel passato, ecco il **Trenino dei Castelli:** si sale a bordo e si visitano i castelli di San Michele e Caldes in Val di Sole, Valer e Thun in Val di Non. Un progetto che da quest'anno strizza l'occhio ai più piccoli. Nelle domeniche del 31 luglio, 7 e 31 agosto, i bimbi potranno beneficiare di tariffe agevolate e iniziative speciali, da laboratori creativi fino alla caccia al tesoro. *www.iltreninodeicastelli.it*

Marta Eccher, Trenino dei Castelli, Val di Non

*Il Trenino dei Castelli porta tutta la famiglia alla scoperta dei manieri della Val di Non e Val di Sole*

# In bici con tutta la famiglia

Sta diventando la grande passione degli italiani: le due ruote sono sempre più praticate nel Bel Paese. Un amore che in Trentino, territorio da tempo impegnato nella salvaguardia dell'ambiente, è davvero condiviso. Tanto che arrivano a quasi due milioni i passaggi in bicicletta in un anno sulle piste ciclabili, che qui totalizzano ben 431 chilometri. Si fila tra vette mito e verdi pascoli, tra boschi e borghi pittoreschi, su strade sicure, con ponti dedicati, sovrappassi e segnaletica. Divisibili in più tratti, le ciclopiste sono adatte a tutta la famiglia anche grazie al treno e ai Bici Bus, appositamente attrezzati per il trasporto delle biciclette, che aiutano a completare gli itinerari o a risalire dal fondovalle. Un sostegno viene anche dalla nuova moda del momento, l'e-bike. Con la sua facile spinta è in piena espansione in Trentino, perché permette di superare salite un po' ripide o di lanciarsi su percorsi più lunghi.

I 48 chilometri della ciclabile delle **DOLOMITI DI FIEMME E DI FASSA**, tra Alba di Canazei e Molina di Fiemme, sono ad esempio facilitati dal comodo Bike Express Fassa-Fiemme, bus con rimorchio per la bici e l'attrezzatura, o dall'e-bike, che si può noleggiare presso i negozi di articoli sportivi. Pedalare tra questi monti è un piacere: l'itinerario della pista ciclabile si snoda su falsopiano, discesa e poca salita lungo il corso del torrente Avisio. Si sale in sella in direzione sud, passando tra boschi di larici e abeti fino a Pozza di Fassa. Poi la valle si allarga e lassù si stagliano le cime frastagliate del Sassolungo, del Catinaccio, dei Monzoni, del Lagorai. Piace ai bambini, dopo Soraga, il lago di Pezzé dalle acque verde intenso. Si pedala, poi, attraverso i prati fioriti della Val di Fiemme, da Predazzo a Cavalese, lungo ponti di ferro e stazioni abbandonate della vecchia ferrovia.

Marco Trovati, Pale di San Martino, Val Venegia

*Per i più grandicelli e gli adulti, via libera ai percorsi più lunghi in montain bike o e-bike*

Divertente per tutta la famiglia è anche la pista ciclabile della **VAL RENDENA**, 25 chilometri che seguono in gran parte le sponde del fiume Sarca. Tratti pianeggianti si alternano a brevi salite, in saliscendi adatti a papà, mamme o ragazzi più esperti, ma anche alla famiglia con bimbi piccoli che vuole pedalare senza troppa fatica. E se l'energia venisse meno, durante l'estate è possibile rientrare con il bicibus.

Chi ha ancora energia può seguire anche tutta la **VAL GENOVA**, passando vicino alle Cascate del Nardis, mentre chi vuole cimentarsi su tratti più impegnativi può pedalare sulla strada chiusa al traffico, la via vecia, fino a Madonna di Campiglio. Ma tutto diventa più facile con l'e-bike, che si può sperimentare con il progetto Evvai, sistema integrato con punti di noleggio e ricarica sparsi tra la Val Rendena, Tione, Valle del Chiese e Comano. Usarlo è facile: bastano un documento valido e una carta di credito a garanzia, e con la Trentino Guest Card si ha diritto a un prezzo scontato.

È lunga quasi 25 chilometri anche la pista ciclabile dell'**ALTA VAL DI NON**, inaugurata nel 2012. Si tratta di uno

Archivio ApT Valle di Non

Roberto Vuilleumier, Valle di Ledro

*Se i bambini desiderano imparare tutte le tecniche di guida della montain bike e cimentarsi senza mamma e papà in percorsi a tutta adrenalina, sono disponibili specifiche lezioni con istruttori e maestri qualificati*

Archivio ApT Valle di Fassa

spassoso anello che si sviluppa su strade asfaltate e pavimentate collegando otto paesi della valle. Si pedala tra i Pradiei, l'ampia zona verde al limitare dei centri abitati, lontana dal traffico e dai rumori. Il tratto più indicato per le famiglie è il lato ovest, cioè quello che partendo da Fondo arriva al paese di Romeno, dove i più piccoli possono fermarsi per una sosta in un ombreggiato parco giochi. Nelle vicinanze c'è pure un maneggio dove sono ospitati pony e cavalli, un bicigrill e un centro sportivo.

Ma in Trentino non mancano piste ciclabili facilissime. Come quella della **VALLE DI LEDRO**, che si snoda pianeggiante sul fondovalle, passando per prati, boschi e paesi pittoreschi. Dopo un salto al Museo delle Palafitte a Molina di Ledro, via in sella, bambini e nonni compresi, perché i quasi 13 km tra Molina di Ledro e il piccolo lago d'Ampola non hanno salite o dislivelli difficili. La meta finale, il lago d'Ampola, è un biotopo: appositi pontili, punti di osservazione e bacheche divulgative spiegano a tutti questi particolari ambienti naturali, facendone capire l'importanza. Per conoscere il canneto, le piante acquatiche e gli animali che vi vivono, ReLed, la rete museale Ledro, organizza interessanti visite guidate con divertenti laboratori sulla natura. La ciclabile è percorribile anche con le e-bike, per macinare più chilometri senza troppa fatica.

Anche nel **PRIMIERO** si va volentieri sulle due ruote. La ciclopedonale segue il Torrente Cismon, collegando in 11 chilometri i paesi della valle. È un tracciato emozionante: si pedala tra boschi e prati dominati dalle cime tra cui svetta il maestoso gruppo delle Pale di S. Martino. Si parte da Masi di Imer verso Imer e Mezzano, dove si impone la prima sosta. Non solo il paese è parte dei Borghi più belli d'Italia, ma tra le sue vie si scoprono i gioielli di *Cataste&Canzei*, l'esposizione che ha trasformato semplici cataste di legna in particolari opere d'arte. Di nuovo in sella, si pedala verso Fiera di Primiero, capoluogo della valle, per ritornare a Fiera di Primiero. Si può pure provare l'e-bike: qui è parte di un importante progetto verde, premiato da Legambiente, il Green Way Primiero, che certifica azioni attente all'ambiente. Come il bike sharing, che offre la possibilità di spostarsi nel territorio in modo ecologico e comodissimo: prendendo le biciclette presso le postazioni di Imer, Fiera di Primiero o Siror, possono essere riconsegnate anche in una ciclostazione diversa.

Anche la mountain bike, perfetta per filare tra boschi e sterrati, sta riscuotendo sempre più successo. In Trentino sono molti i tracciati, tra cui alcuni più facili, per sperimentare la mountain bike con tutta la famiglia. E se i figli sono più grandicelli e vogliono cimentarsi da soli? Ecco il divertente percorso Pump Track in **VAL RENDENA**: dossi, gobbe e curve paraboliche per un'esperienza adrenalinica sulle due ruote, ma anche per migliorare in modo ludico la tecnica di guida, la coordinazione, i riflessi e l'equilibrio. Oppure le lezioni con gli istruttori.

In **VAL DI NON** ci sono i corsi estivi di mountain bike con maestri qualificati a Cavareno e in Predaia, dal 25 luglio al 26 agosto. Le lezioni sono aperte a tutti, bambini e adulti, senza limiti di età o di bravura.

In **VAL DI FASSA** ci si può rivolgere a Sport Check Point, che riunisce varie figure professionali dell'outdoor. Propone settimane dedicate ai bambini, con una diversa attività al giorno, dall'arrampicata alla gita sulla pista ciclabile. Con le guide di Sport Check Point i più piccoli, dai 4 anni, imparano a muoversi sulle mountain bike negli skillpark, mentre i più grandini che già conoscono la mountain bike possono avvicinarsi al Freeride, per imparare le tecniche di discesa lungo i sentieri, con gimcane, passerelle e tanta adrenalina.

Nelle **VALLI DEL PRIMIERO** ci sono i maestri del Primiero Bike School con corsi per ragazzi e ragazze dai 7 ai 16 anni, dai rudimenti della mountain bike all'attività agonistica e le gare.

## Proposte family

IN TUTTE LE VALLI SONO TANTI I PACCHETTI PER UNA VACANZA RICCA DI ATTIVITÀ E INIZIATIVE MA A BUONI PREZZI

In **VALLE DI LEDRO**, sono gratuiti l'ingresso al Museo delle Palafitte e la partecipazione alle Escursioni Natura. Basta avere la Trentino Guest Card. Il soggiorno, di 3 o 7 notti, è in hotel tre stelle convenzionati o in appartamento con due camere, piscina e parco giochi. I prezzi per le 3 notti partono da 85€ in appartamento e da 126€ a persona in doppia in mezza pensione se in hotel, mentre quelli da 7 notti da 200€ in appartamento e 294€ in hotel. In stanza con i genitori, un solo figlio è gratis da 0 a 5 anni e ha uno sconto del 50% da 6 a 12 anni; con 2 figli, è gratis il primo da 0 a 5 anni, mentre il secondo ha uno sconto del 50% da 0 a 12 anni. In più Welcome kit con materiale della Valle per scoprire le attività. Partecipano all'offerta l'Albergo Maggiorina, www.albergomaggiorina.it, l'Hotel Sport, www.hotelsportledro.eu, gli Appartamenti Agenzia Lake Project, www.lakeproject.it.
**Info:** Consorzio per il Turismo della Valle di Ledro, tel. 0464.591222, www.vallediledro.com

Con la formula DoloMeetCard + Hotel, attiva dal 18 giugno al 18 settembre, si può aderire alle proposte di **CAMPIGLIO, PINZOLO E VAL RENDENA**. Con Dolomeetcard si usano gratuitamente gli impianti di risalita e la mobilità estiva del territorio e si è coinvolti nell'ampio ventaglio di attività, dalle escursioni a piedi e in mountain bike ai tanti sport, dai laboratori creativi ai giochi. Soggiorno 7 notti in hotel 3 stelle con 6 giorni di DoloMeetCard, per 2 adulti e un bambino (fino a 8 anni non compiuti) a partire da 1150 €.
**Info:** Azienda per il Turismo Spa Madonna di Campiglio, Pinzolo, Val Rendena, www.campigliodolomiti.it

Tante le avventure tra i boschi e i meleti della **VAL DI NON**: si scoprono gli animali della montagna, si sale sugli alberi nell'adrenalinico Sores Park, si scende nei canyon, si scoprono i segreti delle mele nel nuovo percorso AlMeleto. Il pacchetto prevede l'ingresso al parco e le due visite con il soggiorno in mezza pensione: 3 giorni da 169€ a persona, 7 giorni da 363€ a persona. Bimbi: 0-2 anni gratis; 3-8 anni sconto del 50%; 9-13 anni sconto del 30%.
**Info:** Albergo Il Falchetto, www.hotelilfalchetto.it, Hotel Rifugio Sores, www.hotelrifugiosores.it, Azienda per il Turismo Val di Non, tel. 0463.830133, www.visitvaldinon.it

In **VAL DI FASSA**, tra l'11 e il 25 giugno e tra il 3 e il 7 settembre, l'offerta Le Settimane dei Bambini, con giochi, escursioni, sport e attività. Si parte da 700€ per nucleo familiare di 2 adulti e un bambino gratis fino a 8 anni in culla/letto aggiunto, mentre i ragazzi tra 8 e 12 anni hanno il 50% di sconto negli hotel Fassalandia aderenti, con trattamento 1/2 pensione. L'offerta prevede la visita di una malga, un laboratorio geologico/mineralogico, una giornata di avvicinamento all'arrampicata per bambini dai 7 ai 14 anni, il programma settimanale Fassalandia.
**Info:** Apt Val di Fassa, tel. 0462.609666, 0462.609500, www.fassa.com

Nell'area di **SAN MARTINO DI CASTROZZA**, Passo Rolle, Primiero, Vanoi, oltre al programma settimanale Dolomiti Family Fun, i ragazzini possono avvicinarsi all'arrampicata con il Manolo Climb Camp Adventure. La proposta prevede 4 giorni con il freeclimber di fama mondiale Manolo. Il pacchetto dal 21 al 24 luglio parte da 615€ per 2 adulti e un bambino partecipante al camp, con 3 notti in hotel e aperitivo di benvenuto, e 3 giorni di camp con Manolo e le Guide Alpine, oltre a un'escursione di canyoning, pranzi e transfer.
**Info:** Apt San Martino di Castrozza, Passo Rolle, Primiero e Vanoi, tel. 0439.768867, www.sanmartino.com

R. Brunel, Archivio ApT Val di Fassa

Archivio Valle di Ledro

# Facciamo splash!

L'acqua è una calamita irresistibile per i bambini. Il Trentino ha ben 297 laghi che costellano l'arco alpino e tanti torrenti dove divertirsi. Si diventa esploratori in **VAL DI NON**, in un mondo sotterraneo fatto di canyon, gole, pareti di roccia e cascate d'acqua cristallina. È quello del Canyon Rio Sass, nella borgata di Fondo, dove la visita segue percorsi attrezzati con passerelle in tutta sicurezza. All'ingresso vengono dati caschetto e mantellina, poi con la guida inizia l'avventura tra i meandri creati dal torrente. Sempre in Val di Non, che non a caso è detta la valle dei canyon, c'è il Parco Fluviale Novella, tra Cloz, Romallo e Dambel, un percorso guidato di ben 3,5 km con passerelle.

Per chi preferisce acque balneabili, non troppo agitate, il **LAGO DI LEDRO** è ideale per fare vela, windsurf, canoa. E nuoto: il lago è sicuro, come una piscina gigante di acqua pulita, che in estate raggiunge i 24°. Attorno, 4 spiagge sono attrezzate con parco giochi e noleggio imbarcazioni, mentre il Circolo Vela Lago di Ledro, a Pieve, organizza corsi per bambini e ragazzi sugli Optimist, piccole imbarcazioni facili da maneggiare, e l'Associazione A.S.D. Canoa - Kayak Storo - Ledro, a Molina, noleggia canoe e organizza corsi e lezioni individuali. Inoltre, è possibile provare il canyoning: un'esperienza unica che, grazie a tuffi, salti e scivoli lungo la forra del Torrente Palvico, permette di scoprire un ambiente altrimenti nascosto, scavato nei secoli dalla forza dell'acqua.

Ma tutto il territorio del Trentino è disseminato d'acqua: la **VAL DI GENOVA**, laterale della Val Rendena, è conosciuta come la valle delle cascate. Quelle di Nardis si raggiungono seguendo la strada principale, salendo da Carisolo. Lo spettacolo lascia i bambini veramente a bocca aperta: le cascate scendono dalla Presanella per oltre 130 metri con una pendenza compresa tra i 55 e i 65 gradi, con scrosci e grandi vaporizzazioni.

In **VAL DI FASSA**, il torrente Avisio è protagonista del divertente percorso L'ega te cuna, che parte da Penia. Il nome in lingua ladina significa l'acqua nella culla, perché il corso d'acqua nasce poco sopra, ai piedi della Marmolada. Il sentiero nel bosco è spassoso soprattutto per i piccoli, sollecitati da pannelli illustrativi e tanti giochi.

È invece in **VAL NOANA**, laterale della valle di Primiero, la sorpresa del canyoning. Con le Guide Alpine di San Martino di Castrozza si scende lungo il Rio Neva, nuotando in pozze dall'acqua cristallina e lasciandosi trasportare dalla corrente lungo scivoli naturali. Non c'è bisogno di preparazione atletica o conoscenze tecniche: l'attività è alla portata di tutti. E si fa anche con la pioggia.

**Per informazioni:**
*www.visittrentino.it*

*In Val di Ledro, grandi e piccoli possono scoprire in tutta sicurezza un favoloso mondo sotterraneo fatto di pareti rocciose, canyon e cascate d'acqua cristallina*