**LA NATURA SI RISVEGLIA E INVITA A GIOCARE CON I RIFLESSI DELL’ACQUA**

**Cascate, laghetti alpini, biotopi, torrenti, parchi fluviali da ammirare nel corso delle passeggiate di primavera. Passato l’inverno l’energia dell’acqua torna ad essere un motore che rigenera la biodiversità e il nostro fisico. Un elemento in cui muoversi per risvegliare sensi, vivere esperienze, apprezzarne i benefici**

La natura si risveglia dopo il lungo riposo invernale. E uno dei primi segnali che è possibile cogliere è dato proprio dal rumore dell’acqua che irrompe libera nel suo scorrere ad ogni quota, nell’alveo di un torrente alpino o di un fiume, nuovamente zampillante da ogni fontana. Seguendo la sua voce si raggiungono **cascate** che riprendono vita con lo sciogliersi della neve, proiettando nell’aria spruzzi e nuvole d’acqua tra incredibili giochi d’acqua, si cammina sulle sponde dei **laghi**, biotopi e **parchi fluviali** dove la natura si rinnova. E ci si immerge nelle acque ricche di minerali che ci aiutano a ritrovare benessere e nuove energie.

**Gli itinerari dell'acqua**

Questi 12 itinerari, da percorrere dalla metà di aprile fino a giugno inoltrato, si trovano a quote medio basse nel territorio del più esteso Parco naturale trentino, l’Adamello Brenta. Raggiungono laghi, cascate, biotopi, attraversano ambienti dove l’acqua è una presenza che caratterizza e plasma il territorio. Come la [**Val Danerba**](https://www.campigliodolomiti.it/it/itinerari/val-danerba-lo-stupore-di-una-valle-selvaggia), uno dei luoghi più appartati del settore orientale del Gruppo dell’Adamello. Partendo dal lago di Malga Boazzo si segue un sentiero che rimonta il ripido bosco e costeggia le piccole cascate formate dal rio Danerba. Si raggiunge così Malga Danerba a 1637 m dove le acque del rio alimentate dalla neve che si scioglie in quota movimentano l’ampio pascolo in una atmosfera bucolica.

Il percorso[**Amolacqua**](https://www.campigliodolomiti.it/it/itinerari/percorso-amolacqua-val-nambrone-tra-ponti-e-acque-cristalline)in Val Nambrone, invece, è un percorso circolare per le famiglie alla scoperta del paesaggio torrentizio di questa valle e della spettacolare cascata di Amola. Si passeggia tra le passerelle sopra il Sarca di Nambrone che ha modellato pozze d’acqua limpida dalle sfumature turchesi dove, tra prati e mirtillaie, si riconcorrono luci e colori. [**Qui**](www.campigliodolomiti.it/it/trekking/itinerari-dell-acqua) la descrizione di tutti e dodici gli itinerari.

**Passeggiando sulla riva dei laghi**

Assieme alle montagne, **i laghi** sono un elemento importante e quasi identitario del Trentino: ve ne sono infatti **ben 297**, quasi il 10 per cento dei 3 mila censiti sulle Alpi. La maggioranza di questi specchi d’acqua (257) è di origine glaciale, e perciò si trova a quote superiori a 1500 metri. La salute di cui godono le acque dei laghi trentini balneabili è stata più volte riconosciuta dalla Foundation for Environmental Education che anche nel 2023 ha assegnato la “bandiera blu” a 15 spiagge sui laghi di Caldonazzo, Levico, Lavarone, Piazze, Baselga di Pinè, Roncone e Idro. Su tutti spicca il **Lago di Garda**, il più grande lago italiano, il più celebrato da autentici “giganti” della letteratura europea, che nella parte nord mescola i caratteri alpini del paesaggio e mediterranei del clima e della vegetazione. Ma qui la natura ha concesso un ulteriore regalo, il vento. “Il vento c’è sempre stato, è il nostro motore” - racconta Vasco Renna, pioniere e campione di windsurf che ha trasmesso questa passione al figlio Nicolò, campione mondiale in questa disciplina che sarà al via delle competizioni olimpiche di Parigi 2024. “La natura ha creato questo lago con questo vento che nasce il pomeriggio ed entra impetuoso, la mitica Òra del Garda. La montagna, l’acqua, la luce: qui la natura ci ha dato tantissimo. E ti senti più libero e più umano.”

La lunga rincorsa a pelo d’acqua dello svasso reale che spicca il volo, rompe il silenzio che avvolge le acque ed i canneti sul **lago di Levico**, prima di scomparire poco dopo nel banco di nebbiolina sospeso sopra l’acqua. Siamo in Valsugana e questo spettacolo si osserva percorrendo nelle prime ore del giorno il [**Sentiero dei Pescatori**](https://www.visittrentino.info/it/guida/tour/passeggiata-strada-dei-pescatori-al-lago-di-levico_tour_13133707), tutt’attorno questo lago modellato dalla natura come un lungo e profondo fiordo tra il Colle di Tenna e il versante occidentale della Panarotta.

Oltre la Valle dell’Adige, ai piedi della Paganella, nelle acque azzurre del **lago di Molveno** - tra i più belli d'Italia per Touring e Legambiente – il riflesso delle guglie delle Dolomiti di Brenta. Due estremi di bellezza che accompagnano gli escursionisti dall’antica segheria veneziana “Taialacqua” a Molveno - rimessa in funzione dal Parco Adamello Brenta - fino all’alpeggio di Malga Andalo, al cospetto della grande parete del Croz dell’Altissimo. Sono alcune delle proposte per risvegliare i muscoli passeggiando attorno ad un lago nei weekend di primavera, e ogni specchio blu ha la propria: [www.visittrentino.info/it/articoli/outdoor-estate/passeggiate-facili-lago](http://www.visittrentino.info/it/articoli/outdoor-estate/passeggiate-facili-lago)

**In tenda sotto un cielo stellato**

Aprire la zip della tenda da poco riscaldata dai primi raggi di sole, respirare l’aria frizzante del mattino ammirando uno specchio d’acqua. C’è forse modo migliore per incominciare una nuova giornata nella natura? Il Trentino si sceglie anche per vivere queste esperienze e in riva ai suoi laghi si trovano alcuni tra i **campeggi** più organizzati e premiati più volte da importanti associazioni internazionali come Adac e Anwb. Dotati di bungalow, piazzole e ottimi servizi, dalle piscine alle aree wellness, alle strutture glamping di tendenza. Sono a due passi dalle acque dei laghi di Garda, Caldonazzo, Ledro, Molveno, Tenno, Levico e lago delle Piazze. Nei circa 70 campeggi del Trentino, sui laghi o nel cuore delle valli alpine, in Val di Sole, in Val di Fassa, circondati da boschi e foreste, ad ogni ora del giorno si può cogliere il potere rigenerativo della natura in tutte le sue forme, pronti poi ad incamminarsi, a piedi o in sella ad una mountain bike, verso spettacoli ed esperienze inedite nelle terre alte. [www.visittrentino.info/it/articoli/natura-benessere/campeggi-lago](http://www.visittrentino.info/it/articoli/natura-benessere/campeggi-lago)

**Trentino Fishing: come “catturare” i nuovi permessi interambito**

La riapertura della stagione della pesca porta in Trentino una importante novità. Sono i nuovi **permessi di pesca interambito** che garantiscono una maggiore libertà di movimento sulle acque di un territorio molto vasto e caratterizzato da ambienti diversi tra loro per un’esperienza di pesca molto più ampia. La prima è il **Garda Dolomiti Superfishing**, un unico permesso per **oltre 70 spot di pesca**, tra il lago di Garda e le Dolomiti di Brenta.

“Questo permesso, spiega **Natale Sartori** coordinatore del progetto e Presidente dell’Associazione Pescatori Basso Sarca, consente di pescare nel più vasto territorio di pesca del Trentino. Adesso un pescatore potrà muoversi liberamente in tutto il Trentino Sud-Occidentale, con un unico permesso e un unico regolamento, da un’acqua all’altra, sperimentando il lago, il fiume, il torrente alpino, anche nella stessa giornata. Un permesso che semplifica la vita a chi va a pesca a mosca e a spinning in modalità no kill e che risulta potenzialmente interessante per i pescatori da fuori provincia.” Si acquista solo online su trentinofishing.it ed è riservato ai pescatori che praticano il “catch&release”, a mosca o spinning; è valido in quasi tutte le acque delle associazioni aderenti, con poche esclusioni. Consente di pescare praticamente 365 giorni all’anno, al costo è di € 23,00 per un giorno (€ 60 per 3 giorni e € 100 per 5 giorni utilizzabili nella stessa settimana).

Il **Gold Fishing Pass, invece**, èdisponibile dalla scorsa estate e riunisce in un unico permesso le acque dell’Alto Sarca e dell’Alto Chiese. Il prezzo è di € 150,00, acquistabile esclusivamente su trentinofishing.it.

Tante le novità presenti sulla **App trentinofishing.it,** creata per acquistare online i permessi delle Associazioni pescatori del Trentino. Ora sono disponibili quelli per tutte le principali aree di pesca del Trentino dopo l’adesione delle associazioni di Vallagarina, Valsugana (che ha anche tutti i laghetti del Lagorai), Levico Terme, Storo e Val di Ledro. E tra i nuovi servizi aggiuntivi c’è anche il **noleggio MTB** per l’avvicinamento ai luoghi di pesca. [www.trentinofishing.it](http://www.trentinofishing.it)

**Rigenerarsi tra acque e natura**

Laghi, fiumi, torrenti alpini, cascate, ghiacciai, in Trentino offrono uno spettacolo da ammirare in ogni stagione e l’acqua che zampilla in superficie è un elemento che ha contribuito a plasmare profondamente il paesaggio. E poi vi sono acque "nascoste" che scorrono nelle profondità delle rocce, attraversano graniti, dolomie, marne e porfidi per decine e decine di chilometri, arricchendosi di minerali e preziose proprietà. E quando sgorgano in superficie diventano un rimedio naturale capace di restituire salute e benessere. Alle cure e ai trattamenti legati alle proprietà delle **acque** nelle sei località termali del Trentino oggi si possono aggiungere i benefici connessi al loro contesto naturale: boschi dove tornare a respirare, camminare a piedi nudi, meditare circondati dal silenzio, risvegliare il fisico e i sensi attraverso yoga, forest bathing e altre attività nella natura.

Alle **Terme Dolomia** in val di Fassa, dal 18 maggio al 21 giugno, ecco la proposta ***Belli dentro e fuori***, un trattamento che abbina il potere disintossicante dell’acqua termale Alloch a quello dell’ortica pianta officinale con proprietà antinfiammatorie e diuretiche. ***Pelle di velluto*** propone massaggi, impacchi e trattamenti, mentre ***Vogliamoci bene*** ci porta nella natura con sessioni di Thai Chi e passeggiate di nordic walking. [www.termedolomia.it](http://www.termedolomia.it)

Le **Terme di Comano** propongono tre esperienze (**Detox, Movimento, Longevity**) complete di self care e wellbeing per stare bene a contatto con la nature, purificare la pelle e liberare il respiro. All’acqua termale da bere, respirare e in cui immergersi, si affiancano nuove esperienze per allontanare lo stress e ritrovare l’energia, in particolare le attività di Natural Wellness in compagnia dei terapeuti delle Terme di Comano nel parco termale di 14 ettari, scrigno di biodiversità per liberarsi dallo stress respirando l’aria pura di montagna, praticando il Forest Bathing e le camminate a piedi nudi sul percorso sensoriale. [www.termecomano.it](http://www.termecomano.it/)

Alle **Terme di Levico e Vetriolo**, aperte dal 20 aprile, la proposta ***Balance stress relieving*** include un’esperienza insolita. Si chiama “Nuvola float experience” con percorso guidato di respirazione e galleggiamento asciutto in cui il corpo perde il suo peso gravitazionale lasciando la mente libera di recuperare energie. [www.termedilevico.it](http://www.termedilevico.it)

[www.visittrentino.info/it/articoli/natura-benessere/terme-primavera](http://www.visittrentino.info/it/articoli/natura-benessere/terme-primavera)

**Birre, quando l’acqua fa la differenza**

**Cerevisia** è una parola latina che significa semplicemente birra, perché è millenaria la sua storia, ma è anche il nome del festival che dal 17 al 19 maggio 2024 animerà il borgo di Fondo in val d Non, dedicato alle produzioni trentine di **birra artigianale**. Fino a metà del secolo scorso era pratica abbastanza comune prodursi la birra in casa, per la famiglia e per la vita contadina. Una pratica che ha ripreso prepotentemente vigore in Italia da qualche decennio e anche il Trentino non è rimasto a guardare. Parliamo di una birra diversa, un prodotto del tutto nuovo se paragonato alla birra industriale che si beve giornalmente. Un vero e proprio riposizionamento per questa bevanda moderna, mai banale, giovane e versatile, innovativa, e capace nell’**aroma** e nelle sue infinite accezioni del gusto, di raccontare persino un territorio. Nei loro piccoli birrifici i nuovi (e giovani) mastri birrai hanno rispolverato i tradizionali metodi di produzione. Curano in prima persona la scelta delle materie prime, preferibilmente tutte a chilometro zero, a cominciare dall’acqua di montagna, diversa in ogni valle e lasciando alla birra tutto il tempo necessario per la sua maturazione, così da esaltare al massimo le caratteristiche organolettiche di malti d'orzo e luppoli. E proprio recentemente, nella famiglia dei Maestri Artigiani trentini, hanno fatto il loro ingresso i primi otto **Maestri Artigiani Birrai**, a coronamento di un percorso formativo intrapreso a inizio 2022. Provengono da ogni angolo del territorio e l’obiettivo di tutti è di fare rete, di lavorare insieme per costruire una filiera tutta trentina e creare un nuovo prodotto d’eccellenza.   
Questo festival vuole far conoscere questa realtà e questi prodotti che riflettono le personalità di chi li produce. Ma sarà anche molto altro: incontri, degustazioni, tavole rotonde, laboratori per conoscere meglio la birra e il suo mondo [www.festivalcerevisia.com](http://www.festivalcerevisia.com). Per scoprire le birre artigianali più originali e curiose - dal punto di vista degli ingredienti - del Trentino c’è solo l’imbarazzo della scelta, un viaggio da costruire in numerose tappe, ognuna sorprendente. [www.visittrentino.info/it/articoli/gusto/birre-del-trentino](http://www.visittrentino.info/it/articoli/gusto/birre-del-trentino)

[**Mio Trentino**](https://www.visittrentino.info/it/articoli/info-pratiche/app-mio-trentino) è l’app ufficiale per vivere il Trentino. Offre subito tanti consigli per la vacanza: cosa fare e cosa vedere e info sempre aggiornate su aperture, eventi e attività. È come avere un amico che ci aiuta a pianificare il viaggio, suggerendo esperienze su misura ed è pronto a rispondere a qualsiasi domanda.

(m.b.)

Trento, febbraio 2024