**ESPERIENZE OUTDOOR SOTTO IL SOLE DI PRIMAVERA**

**Anche in Trentino esplode la moda del “gravel”, le bici da strada per percorsi misti.   
In attesa del Giro d’Italia si possono scalare i passi Sella e Rolle, due delle 23 “Salite da mito”. Prenotate il vostro pass per il nuovo Bike Festival Riva o gli opening dei Bike Park. E se non si soffre di vertigini si può camminare sui ponti sospesi. L’ultimo realizzato è di 123 m sul Monte di Mezzocorona**

[**Dodici piste ciclabili**](http://www.visittrentino.info/it/articoli/outdoor-estate/piste-ciclabili-trentino) che collegano il territorio, dalle Dolomiti al Garda, attraversando ambienti naturali e paesaggi coltivati tra i più diversi. Una rete di più **di 460 km** di percorsi asfaltati e riservati alle bici per scoprire scorci e angoli inediti del territorio. Le piste ciclabili, uniformi per copertura, dotate di specifica cartellonistica e tracce GPS scaricabili sul cellulare, sono nella maggior parte adatte anche alle famiglie. Lungo i tracciati si incontrano

20 bici grill, che offrono ristoro, servizi igienici, mentre nelle principali località turistiche non mancano i noleggi di bici ed e-bike e le strutture ricettive bike friendly.

**A tutto gravel.**

Sono le bici per tutte le strade **le gravel bike**, pensate per pedalare su fondo asfaltato, sentieri forestali, piste ciclabili e strade bianche, dove vivere avventure che non conoscono limiti. Nell’Alto Garda, in particolare, sono stati realizzati otto nuovi percorsi che, alternando diverse lunghezze e gradi di difficoltà, consentono di scoprire i luoghi più rappresentativi di un territorio che si estende dalle sponde nord del Lago di Garda fino a toccare le Dolomiti di Brenta, la Valle dei Laghi e i dintorni di Comano, fino al Lago di Ledro. Stiamo parlando di una bike area “gravel oriented” dove sono presenti veri specialisti che offrono servizi dedicati al gravel riding (riparazioni, vendita di bici e accessori, shuttle ecc.), tra cui una decina i noleggi.

La **Ponale Gravel experience** si sviluppa lungo uno dei percorsi imperdibili dell’Alto Garda,

da Riva del Garda a Pregasina. Si pedala nell’ambientazione della “Vecchia Ponale”, Un percorso a picco sul lago sul filo della storia dove si osservano le strutture della cosiddetta “Tagliata del Ponale”, una fortificazione austroungarica interamente scavata all'interno della montagna a difesa della piazzaforte gardesana. Fondo e pendenze rendono questo itinerario adatto a tutti. Altrettanto ricca di sorprese e scoperte sono le esperienze gravel in **Val di Cavedine** e nella zona di produzione della Nosiola e del Vino Santo trentino in **Valle dei laghi**. Si parte da Arco e dopo il borgo di Braila si entra nella Val di Cavedine, ai piedi del Monte Bondone. Il percorso tocca l'area archeologica di Cavedine e quindi il Lago di Cavedine. passando poi da Madruzzo, Sarche, Lago di Toblino, lago e borgo di Santa Massenza, includendo una o più soste in una delle numerose cantine sul percorso. Tutti i percorsi gravel del Garda Trentino:[**www.gardatrentino.it/gravel**](http://www.gardatrentino.it/gravel).

Scopri [**QUI**](http://www.visittrentino.info/it/articoli/outdoor-estate/gravel-bike) le altre esperienze in Trentino dalla **Val di Sole** a **San Martino di Castrozza**.

L’**Altopiano di Piné** è percorso da una ricca rete di vie sterrate, strade forestali e sentieri, circa 200 km di itinerari che attraversano boschi e luoghi naturali suggestivi, ma anche salite e discese sorprendenti che permettono di mettersi alla prova, sfidare le proprie capacità e divertirsi con un pizzico di adrenalina. La novità si chiama [**Hike & Bike Pinè**](http://www.trento.info/hike-and-bike-trentino), progetto che ha mappato questi itinerari, di varia lunghezza e difficoltà, che si sviluppano su tutto l’Altopiano, toccando anche punti panoramici e luoghi di interesse culturale e naturalistico. Il **Dosso di Costalta**, ad esempio, 1955 m, è un balcone sull’Altopiano e le cime del Trentino, da raggiungere a piedi o in bici, lungo strade forestali e sentiero nel tratto finale partendo dalla località Fovi. Per scegliere l’itinerario più adatto al proprio livello c’è anche **l’App** [**Moviebike**](https://app.mowi.bike/) - scaricabile gratuitamente - con l’elenco degli itinerari e le informazioni essenziali sui percorsi.

**Lungo la Ciclabile dei Fiori**

Pedalare per quasi 55 chilometri, dalla Val Rendena alla Valle del Chiese, tra le fioriture primaverili, nei prati che delimitano le piste ciclopedonali lungo queste valli del Trentino occidentale. Mentre si pedala, tra aprile e giugno, scorre davanti agli occhi, sollecitando le papille olfattive, un erbario unico e colorato di oltre 600 specie di fiori che vestono i prati lungo questa ciclabile, le sponde dei fiumi Sarca e Chiese e le rive dei laghi “Bandiera Blu” di Idro e di Roncone. Percorrendo la [**Ciclabile dei Fiori**](http://www.campigliodolomiti.it/it/bike/piste-ciclabili/la-ciclabile-dei-fiori) è anche possibile vivere un’esperienza molto speciale: si chiama **eco-printing** e si impara a trasferire i colori naturali di piante e fiori su vestiti, borse e altri oggetti. Due gli appuntamenti in calendario in orario 10-16: il 4 maggio in riva al Lago di Roncone, il 25 maggio 2024 a Maso Curio a Caderzone Terme. (recupero in caso di maltempo il giorno successivo). Attività su prenotazione.

**Appuntamenti**

Da 30 anni il **Bike Festival Riva** è l’appuntamento che sancisce l’apertura della stagione in bici. È in programma dal 2 al 5 maggio ed esserci è il must per ogni biker. Il pubblico, sempre più internazionale, può ammirare e anche testare gli ultimi modelli e le nuove tecnologie del settore off road. Come sempre un grande spazio sarà riservato nel programma agli appuntamenti agonistici, dove spicca la UCI Bike Marathon in calendario il 4 maggio. Qualche numero: oltre 1.500 bici da provare; oltre 350 brand di settore presenti; 7 side events con 2.500 partecipanti. [**www.bikefestivalriva.com/it**](http://www.bikefestivalriva.com/it)

Quest’anno il **Giro d’Italia**, in programma dal 4 al 26 maggio 2024, toccherà il Trentino con l’arrivo della diciassettesima tappa Selva di Val Gardena - Passo del Brocon e la partenza il giorno seguente della diciottesima tappa Fiera di Primiero - Padova Nell’ultima settimana, la tappa numero 17 sarà decisiva in questo Giro, con le scalate del Passo Sella, Passo Rolle, il Passo Gobbera e due volte il Passo Brocon.

**Passo Sella** e **Passo Rolle** sono due delle [**23** **Salite da Mito**](http://www.visittrentino.info/it/articoli/outdoor-estate/le-grandi-salite-dei-campioni-del-ciclismo) in Trentino, percorsi epici del ciclismo o legati a figure leggendarie di questo sport e ricorrenti nelle edizioni della corsa rosa. Agli appassionati regalano avventure in bici che crescono per intensità ed emozioni ad ogni tornante, man mano che la meta si avvicina, e l’orizzonte si allarga sui paesaggi montani più belli a cominciare da quelli dolomitici. Il Bike e Music Festival che inaugurerà la stagione del **Paganella Bike Park** è previsto dal 31 maggio al 2 giugno, ma i primi trails saranno accessibili già dal 20 aprile nella Molveno Area e dal 25 aprile in quella di Fai. Al **Dolomiti Paganella Bike Opening** non mancherà la musica nei rifugi della Bike Area e al Base Camp di Andalo con i DJ. Ci saranno moltissime bici da testare e prelibatezze gastronomiche da provare ai food trucks presenti e, nel tardo pomeriggio, concerti après bike. Ma soprattutto si potrà godere dell’intero collegamento di 80 km sui single trails e flow trails che la bike area offre.[**www.dolomitipaganellabike.com**](http://www.dolomitipaganellabike.com)

La **Val di Sole** si prepara ad accogliere la **Coppa del Mondo UCI di Mountain Bike**, nel tradizionale scenario di Daolasa di Commezzadura (Trento), dal 14 al 16 giugno 2024. Quattro giorni di grande spettacolo, adrenalina ai massimi livelli. In gara ci saranno i migliori interpreti della Mountain Bike in tutte le sue declinazioni, dallo Short Track al Cross Country, dal Four-cross al Downhill. A Daolasa di Commezzadura si comincia venerdì 14 giugno con lo spettacolo del Short Track nel pomeriggio e la sera con le competizioni del 4X Pro Tour. Si continua con il Downhill nella giornata di sabato 15 giugno, e infine con il Cross Country di domenica 16. [**www.valdisolebikeland.com**](http://www.valdisolebikeland.com)

Due giorni all’anno sulle strade verso i passi dolomitici si spengono i rumori di auto e moto e il silenzio avvolge le valli delle leggende. Succederà sabato 8 giugno (e si replica sabato 14 settembre), dalle 8.30 alle 16.00, con il blocco del traffico automobilistico per consentire, nel silenzio ritrovato, a migliaia di ciclisti ed escursionisti di ogni età di vivere il [**Sellaronda Bike Day**](http://www.sellarondabikeday.com). 53 i km, con 1637 m di dislivello, tra le valli di Fassa, Gardena, Badia e Livinallongo, sui passi Sella, Pordoi, Gardena e Campolongo.

[**Altre proposte dal mondo bike**](http://www.visittrentino.info/it/articoli/bici-e-bike/novita-bike-trentino)

**Con il fiato sospeso**

Sospesi tra terra e cielo, tra l’aria e il vuoto. Per chi non ha problemi di vertigini i ponti tibetani del Trentino, ma è meglio parlare di [**ponti sospesi**](http://www.visittrentino.info/it/articoli/avventura-e-adrenalina/ponti-tibetani), sono un’esperienza davvero da provare nella bella stagione. Gettati sopra valloni, foreste cascate, dove si cammina senza problemi su una passerella sorretta da robuste funi di acciaio e rassicuranti corrimani laterali. L’ultimo nato tra i ponti sospesi si trova sul **Monte di Mezzocorona**, è lungo 123 metri e supera la gola della Val della Villa. Al centro, sotto i piedi si aprono 133 metri di vuoto. Si trova a 20’ dalla stazione di arrivo della funivia che sale da Mezzocorona. E dopo questa esperienza affacciarsi dallo **skywalk** del Monte che si protende per 17 m nel vuoto vi sembrerà uno scherzo!

Del tutto differente, ma sempre capace di mettere in corpo l’adrenalina e che richiede però una maggiore preparazione, è l’affrontare una [**via ferrata**](http://www.visittrentino.info/it/articoli/avventura-e-adrenalina/ferrate-bassa-quota). A picco sopra laghi, cascate, dentro forre e canyon, a quote basse, in attesa che neve e ghiaccio si sciolgano in montagna, sono decine gli itinerari di ogni difficoltà (ve ne sono di percorribili dalle famiglie) che attendono gli appassionati nella bella stagione.

Una esperienza del tutto “capovolta” è quella che si vive percorrendo a piedi ma anche con altri mezzi [**forre e canyon**](http://www.visittrentino.info/it/articoli/famiglia/i-canyon), quando la luce del giorno diventa un faro che si accende alcune centinaia di metri sopra la nostra testa. In **Val di Non** le acque di alcuni torrenti hanno scavato per milioni di anni le rocce della sponda sinistra con il risultato di aver formato spettacolari e profondi canyon. Quello del [**Rio Sass**](http://www.visitvaldinon.it/it/poi/canyon-rio-sass/) è il più famoso e sorprendente. Vi si accede dal centro del paese di Fondo e quello che sembra un tranquillo ruscello dopo pochi metri sprofonda in un abisso che si infila tra le case. Passerelle e scalette scendono rapidamente e man mano che si procede il cielo è una fessura sempre più piccola. Il canyon si percorre da inizio aprile a novembre, al mattino e al pomeriggio su prenotazione. La novità per il 2024 è data dalle visite notturne. Un secondo canyon è quello formato dal [**Rio Novella**](https://www.visitvaldinon.it/it/attivita/-b-i-canyon-b-b-della-val-di-non-b) che si getta nel lago di Santa Giustina. Si discende su ponti, scalette e passerelle sospese, ma l’alternativa è risalirlo in canoa dal lago, un’esperienza davvero consigliata!

[**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