

**Trento  
Monte Bondone  
Altopiano di Piné**



**inverno 23/24**



TRENTO  
MONTE BONDONE  
ALTOPIANO DI PINÉ

# Benvenuti nella città del Natale

Tra le casette e le vie illuminate a festa, colori, profumi e sapori sono gli ingredienti della felicità. Dal 18 novembre al 7 gennaio la città ospita tanti eventi e il suo imperdibile Mercatino, celebrazione collettiva della ricorrenza più amata.



## Trento

Trento riaccende le luci di Natale p. 04  
Trento, scrigno di una cultura secolare p. 06  
Trento scalda i motori per l'anno che celebra i volontari p. 08

## Monte Bondone

Il fascino (e i vantaggi) di una skiarea vicina p. 10  
Sci di fondo, lo sport che fa bene a corpo, mente e vista p. 12

## Altopiano di Piné

Ice Rink Piné p. 14



A cura di  
APT Trento, Monte Bondone s.cons a r.l  
Ufficio Stampa GreenPress EnvironMedia

Fotografie: N. Angeli, M. Balzanelli, M. De Stefano, R. Magrone, A. Monticelli, C. Pizzini

inverno 23/24

IN CITTÀ

# Trento riaccende le luci di Natale



Dal 18 novembre al 7 gennaio la città ospita la 29ª edizione del suo attesissimo Mercatino di Natale di Trento.

Tra aromi, colori, eccellenze enogastronomiche e artigianali. Nelle vie illuminate a festa anche un messaggio di solidarietà.

La festa. Anzi, l'attesa più amata, quella che sogni, quella che vorresti non finisse mai. Natale, ovvero anticipazione, aspettativa, felicità crescente e voglia di condivisione. Un lungo momento destinato a ripetersi anche quest'anno, tra luci, colori e profumi inconfondibili nel set natalizio più natalizio che c'è. Già, perché di mercatini ce ne sono tanti ma quello di Trento, dicono i visitatori, è tutta un'altra storia. Storia magica, epopea unica come sempre. Bentornati nel capoluogo dunque, la celebrazione può cominciare: dal 18 novembre al 7 gennaio il tradizionale Mercatino vive la sua ventinovesima edizione all'insegna dei suoi elementi inconfondibili: dal profumo del legno all'aroma di montagna, dai sapori inebrianti dei dolci alle note intriganti del vin brûlé. Da Piazza Duomo il grande abete abbraccia idealmente la città. Le vie si illuminano, il vociare sale. Ci siamo, insomma.

## Il meglio dell'enogastronomia e dell'artigianato tipico

Cuore pulsante, come sempre, il centro storico con protagoniste piazza Fiera e, novità assoluta di questa edizione, piazza Mostra. Da qui si estendono le tipiche casette di legno, ovvero quelle decine e decine di postazioni che si propongono come vere e proprie vetrine dell'artigianato e delle specialità enogastronomiche regionali. Se cercate il territorio – nel senso più pieno del termine – siete nel posto giusto. Qui, nelle ormai celebri strutture in legno, tradizione e creatività diventano un tutt'uno. Aromi, forme, variazioni cromatiche, gusto. Tutto si sovrappone. Connubio lucido. Sobrio. Incantevole. E allora via, come una slitta lanciata nell'iperspazio invernale. Visitatori rapiti, travolti da una tempesta inebriante che agita ciondoli e pendenti decorati, addobbi, alberelli in legno, angeli e presepi in miniatura, articoli in pelle e lana, gioielli artigianali e sorprendenti prodotti di cosmesi naturale. Tutto qui? Niente affatto. Ecco dunque lucanica, speck, porchetta, lardo alle erbe, cotechini e zamponi; e poi i formaggi, come Trentingrana, Puzzone di Moena Dop, Vezzena del Trentino, Casolet e tanti altri ancora. Infine i dolci, come Strudel di mele, Strauben, Zelten, treccia mochena, panettoni, biscotti, praline di cioccolato e specialità a base di miele, propoli, polline e pappa reale. Il tutto, va da sé, ammantato dalle atmosfere uniche del Natale trentino.



## La sostenibilità è di casa

Quella di quest'anno assicurano gli organizzatori, sarà ancora una volta un'edizione all'insegna della sostenibilità. Immane, come sempre, la raccolta differenziata al pari dell'impiego di fonti energetiche rinnovabili per l'illuminazione delle casette e delle vie cittadine. Fondamentale anche l'uso di materiali eco-compatibili: nell'occasione le tazze ufficiali del Mercatino di Natale utilizzate dagli espositori si affiancano ai bicchieri formando un ampio set di prodotti biodegradabili. Grazie alle loro caratteristiche peculiari, le stoviglie compostabili, in carta eco-certificata FSC a basso impatto ambientale, possono essere smaltite dopo l'utilizzo con la frazione organica tornando così alla terra. Una soluzione circolare, insomma, che fa bene all'ambiente e contribuisce a sensibilizzare un pubblico, peraltro, sempre

più attento. Il tema, poi, viene ulteriormente valorizzato grazie al progetto attivato dall'Azienda per il Turismo di Trento e dal Comune di Trento che coinvolge un gruppo di studenti degli istituti superiori: a loro il compito di presidiare le isole ecologiche durante i fine settimana della manifestazione aiutando i visitatori ad effettuare correttamente la raccolta differenziata. Infine, i trasporti, nel segno della mobilità condivisa: il treno e i mezzi pubblici in generale, ricordano gli organizzatori, sono gli strumenti più idonei per raggiungere la manifestazione.



## Divertimento, arte e un omaggio al volontariato

Accanto al Mercatino in senso stretto si colloca poi l'ampia offerta di eventi che caratterizzano come sempre la kermesse natalizia. Iniziativa pensata per tutti, certo, ma con un occhio di riguardo ai veri protagonisti dell'attesa: i bambini. Natale, si sa, è anche stupore, magia e fiaba, elementi che spiccano al Villaggio incantato in Piazza Dante dove i più piccoli potranno divertirsi ogni giorno liberamente con giochi e attività ricreative. Non mancheranno ovviamente la casa di Babbo Natale e degli Elfi, l'ufficio postale, la sartoria, il laboratorio e la fabbrica dei giocattoli. L'atmosfera del villaggio sarà arricchita dall'imperdibile trenino di Natale, che attraversa le vie del centro storico illuminato a festa. Ed è solo l'inizio. Dalla pista di pattinaggio alle proposte del quartiere Le Albere, dalle iniziative dei musei agli spettacoli musicali e artistici, Trento svela ai visitatori il suo volto più autentico e il suo carattere più profondo. Nel 2024 la città sarà "Capitale europea del volontariato", un ruolo, raggiunto grazie al costante impegno dei suoi cittadini più attivi, che ispirerà nuove iniziative e progetti per il futuro. Nel frattempo, il programma natalizio ha scelto non a caso di celebrare l'animo più vero del capoluogo. Quest'anno gli ormai tradizionali cortei luminosi itineranti che animeranno le strade del centro ogni sabato pomeriggio, saranno ispirati a uguaglianza, partecipazione, inclusione e reciprocità. Quattro valori fondativi che caratterizzano l'attività di volontariato e lo spirito di solidarietà di un intero territorio.

I MUSEI DELLA CITTÀ

# Trento, scrigno di una cultura secolare

Una città crocevia di popoli e tradizioni.

Trento accoglie i visitatori in una cornice magica, tra le sue montagne svelando il suo ricco patrimonio di bellezza e cultura. A Trento cultura, sport e natura si fondono perfettamente, merito della compresenza - praticamente unica in Italia e in Europa - di ambienti naturali suggestivi come l'Altopiano di Pinè o le piste del Monte Bondone e della vivace offerta espositiva del capoluogo trentino. In particolare, Trento può contare almeno 8 tappe imperdibili per chi ha fame di storia e cultura. Alcune delle quali rappresenteranno delle vere e proprie scoperte. In questa mappa, le abbiamo selezionate per voi.



## Muse - Museo delle Scienze

È probabilmente il museo più amato da bambini e ragazzi. Merito della sua capacità di trasformare la scienza in scoperta giocosa attraverso il suo carattere "partecipativo". Le prime sale interrato celebrano i fenomeni naturali che portarono alla formazione della Terra e delle sue forme di vita originarie, attraverso fossili di centinaia di milioni di anni fa. Al piano zero uno

spazio sensoriale dedicato a bambine e bambini da 0 a 5 anni dove tutti i sensi sono messi in gioco. Dal primo piano, dedicato alla preistoria alpina, si arriva al quarto livello, consacrato alle alte vette. In mezzo si colloca un percorso multiforme, tra la geologia delle Dolomiti, il tema delle risorse del sottosuolo e quello dei rischi ambientali; e poi i ghiacci, il clima, la biodiversità alpina, l'esplorazione e molto altro ancora.



## Castello del Buonconsiglio

Già residenza dei principi vescovi di Trento, il castello, il cui nucleo originario risale al XIII secolo, è il complesso monumentale più rilevante sia del Trentino che dell'Alto Adige. Ogni anno attira oltre 100mila visitatori. La struttura ospita molteplici cicli di affreschi, tra i quali spicca il Ciclo dei Mesi, sorprendente ed elaborata opera pittorica del tardo Medioevo. Le sale, infatti, ospitano oltre 10mila oggetti - 600 dei quali in esposizione permanente - capaci di coprire in sequenza un arco ideale che dalla preistoria si estende fino alla prima metà del XIX secolo. Non



meno rilevante la Pinacoteca con la sua collezione di opere realizzate tra il Cinquecento e l'Ottocento da artisti locali, veneti e lombardi.



## Palazzo delle Albe

Edificato nel XVI secolo, il palazzo a pianta quadrata con quattro torri angolari si sviluppa su tre piani fuori terra. Gli ambienti sono impreziositi dagli affreschi che ornano le sale. Al piano terra si collocano i dipinti delle maestranze già attive nel Castello del Buonconsiglio. Al primo piano, nel torrino di sud-est, emerge il ciclo dedicato all'età dell'uomo attribuito a Marcello Fogolino. Al secondo piano, spicca il ciclo delle sette arti liberali e quello delle quattro virtù cardinali e delle tre virtù teologali. Il palazzo ospita oggi mostre ed eventi organizzati dal Museo di Arte Moderna e Contemporanea e dal MUSE.



## Le Gallerie di Piedicastello

Ex tunnel stradali riconvertiti nel 2007, fanno parte della Rete Trentino Grande Guerra. Attraverso documenti fotografici e autobiografici, l'esposizione fa emergere le vicende che coinvolsero i civili

## Tridentum SASS Spazio archeologico sotterraneo del SAS

1700 metri quadri di città romana, conservata per secoli sotto la centralissima Piazza Cesare Battisti. Un'atmosfera davvero suggestiva: realizzata dopo il felice esito degli scavi di inizio anni '90 - in occasione del restauro e dell'ampliamento del Teatro Sociale - l'area ospita un lungo tratto del muro di cinta, una strada pavimentata, i resti di un'impressionante rete fognaria e alcune parti di abitazioni dell'epoca con pavimenti decorati con mosaici e stanze dotate di sistemi di riscaldamento a pavimento.



## Villa Romana di Orfeo

L'ultima perla del panorama culturale di Trento, questa villa è stata riaperta al pubblico a giugno 2023 dopo decenni di chiusura. La villa giace nel sottosuolo di via Rosmini. Collocata al di fuori della cinta muraria dell'antica Tridentum, prende il nome dal prezioso mosaico policromo che rappresenta Orfeo mentre, con la sua musica, incanta le belve. Si articola in due parti separate da uno spazio aperto. Tra i numerosi vani riportati alla luce, un impianto termale con spogliatoio e stanza per il bagno caldo.

## Museo Diocesano Trentino

Inserito all'interno del Palazzo Pretorio, costruito nel 1220 dal principe vescovo Federico Vanga, il museo, fondato nel 1903, espone alcune testimonianze del Concilio di Trento, una pinacoteca e una collezione di codici miniati,



INVERNO 23/24

## Museo dell'aeronautica Gianni Caproni

Battezzato con il nome del suo fondatore, storico pioniere trentino dell'aviazione, questo museo vanta una sorprendente collezione di velivoli storici originali. Venti esemplari sono in esposizione permanente; altri trentasette, a rotazione, vengono mostrati al pubblico temporaneamente. Suggestiva la ricostruzione dell'officina delle eliche degli anni Venti e la rievocazione dello studio di progettazione del fondatore ospitate nel museo. Una parte rilevante del museo richiama alla memoria gli eventi della Grande Guerra, rappresentata da disegni e frammenti originali dei bombardieri trimotori.



TRENTO CAPITALE DEL VOLONTARIATO

# Trento scalda i motori per l'anno che celebra i volontari



Per tutto il 2024 Trento sarà Capitale Europea del Volontariato. Un traguardo raggiunto coinvolgendo amministratori, associazioni e cittadini in un percorso condiviso e destinato a proseguire.

Pronti via. A un anno di distanza dalla proclamazione ufficiale, Trento si prepara a raccogliere il testimone dalla norvegese Trondheim diventando, per il 2024, la nuova Capitale Europea del Volontariato. Una sfida, certo, ma anche e soprattutto una missione: far crescere la partecipazione dei cittadini con l'obiettivo di rafforzare ed estendere le relazioni sociali. Con tutte le ricadute positive che ciò comporta.



## La felicità è pensare agli altri

Già, perché sviluppare le attività di volontariato non significa solo creare opportunità di sostegno sul piano sociale. Agire insieme, cooperare, pensare agli altri, spiegano infatti gli esperti, significa anche migliorare la qualità della vita di tutti. Stare meglio, insomma. A chiarire il concetto ci ha pensato quest'anno l'ultimo World Happiness Report del Sustainable Development Solutions Network, un'iniziativa non profit delle Nazioni Unite. Le relazioni sociali, rileva lo studio, rendono le persone più felici e la felicità, al tempo stesso, tende a crescere laddove si agisce nell'interesse collettivo. Il volontariato, insomma, fa bene a tutti. Da qui la necessità di rafforzarne il sostegno in vari modi: creando nuovi spazi di prossimità, mettendo in luce le associazioni esistenti, coinvolgendo i giovani che desiderano impegnarsi e semplificando gli adempimenti burocratici. Sono anche questi, oggi, gli obiettivi da perseguire da parte del capoluogo trentino, con l'intenzione di cogliere nuovi frutti in un terreno, peraltro, storicamente e culturalmente fertile. In Trentino, dicono infatti le

statistiche, sono attive circa 660 associazioni e una persona su 5 è impegnata in un'attività di volontariato che abbraccia molteplici comparti, dal sociale all'ambiente, dalla protezione civile allo sport, dalla cultura all'educazione dei giovani, per citarne solo alcuni.

## Un percorso partecipato

Trento Capitale del Volontariato è un quindi un traguardo. Raggiunto al termine di un percorso impegnativo ma carico di soddisfazioni. Un'avventura intrapresa dal Comune in sinergia con il Csv - Centro servizio volontariato del Trentino nella convinzione di poter vantare i requisiti richiesti dall'Unione Europea che, dal 2013, mira a promuovere il volontariato a livello locale, dando un riconoscimento alle città che supportano e rafforzano le partnership con le associazioni promuovendone attività e impatto favorevole sul territorio [LEGGI BOX]. Punto di partenza è stata l'analisi della Blueprint for European Volunteering 2030, il documento che contiene le linee guida e di indirizzo europee relative al volontariato a livello locale in cinque diverse aree tematiche: partecipazione indipendente e inclusiva; coinvolgimento di nuovi volontari e metodi, potenziamento, valorizzazione; coordinamento. Il successo di Trento, spiegano i

promotori, nasce dalla capacità di individuare obiettivi e proporre azioni per ciascuna di queste linee di intervento. Raccogliendo moltissimi spunti, sia all'interno dell'amministrazione sia presso la cittadinanza. Proprio il coinvolgimento delle persone, in questo senso, è risultato decisivo. Diventare Capitale europea del volontariato significa infatti elaborare anche un piano strategico quinquennale delle iniziative condiviso e costruito con il mondo del volontariato stesso. Per far questo viene è stato avviato fin da subito un progetto di ascolto e partecipazione dell'intera comunità che ha interessato giovani, pubblica amministrazione, enti di secondo livello, volontari e cittadini. E così, mentre i ragazzi e le ragazze dell'Istituto Artigianelli per le Arti Grafiche elaboravano il logo ufficiale di Trento Capitale e l'hashtag #aTrentoVolo - poi utilizzati nella presentazione ufficiale del progetto a Bruxelles nel mese di marzo - il Comune diffondeva due questionari interni. Il primo, rivolto ai 28 servizi e uffici dell'amministrazione, ha consentito di valutare il rapporto di collaborazione di questi ultimi con le associazioni; il secondo, destinato ai dipendenti, è servito a raccogliere suggerimenti sulle modalità di rafforzamento della presenza del volontariato in città. A queste operazioni si sono aggiunti i momenti di ascolto e di confronto che hanno coinvolto le realtà impegnate nel sostegno al terzo settore e i laboratori realizzati con un centinaio di volontari e di volontarie per immaginare il futuro delle loro attività.

## Riflessioni e iniziative per tutto il 2024

Il percorso intrapreso, che ha portato all'elaborazione di una strategia approvata poi dalla giunta comunale, non si è esaurito. Le iniziative fondate sulla partecipazione proseguiranno infatti per tutto il 2024, attraverso la creazione di tavoli di lavoro con l'obiettivo di sviluppare strumenti e buone pratiche per la comunità. Tra gli obiettivi individuati si segnalano il sostegno all'utilizzo di strumenti digitali da parte delle organizzazioni, la costruzione di una Banca dati del volontariato capace di incrementare la visibilità delle iniziative, il riconoscimento delle competenze sviluppate e lo studio, in collaborazione con l'Università di Trento e altri centri di ricerca del territorio, dell'impatto sociale ed economico generato dal volontariato. Spunti e iniziative, ricordano i promotori, potranno essere valorizzati anche nelle grandi manifestazioni che interessano la città - dal Festival dello Sport a quello dell'Economia e al Trento Film Festival - e che coinvolgono ogni anno moltissimi volontari. Alle associazioni, infine, il compito di elaborare e organizzare numerose attività che verranno raccolte sul sito di Trento Capitale Europea.

## Le capitali europee del volontariato

Lanciata nel 2013 dal Centro Europeo del Volontariato (CEV) di Bruxelles, la competizione per la nomina a European Volunteering Capital ha l'obiettivo di rafforzare e promuovere le attività delle associazioni a livello locale. Premiando, al tempo stesso, le città che più esprimono i valori europei attraverso la promozione del volontariato e la sua pianificazione per il futuro. La partecipazione è aperta a tutte le città del Continente. Il vincitore viene selezionato da una giuria internazionale composta da esponenti della società civile, del mondo profit e delle istituzioni europee. La città norvegese di Trondheim sarà Capitale Europea del Volontariato fino alla fine del 2023. Trento è il secondo comune italiano a entrare a far parte del network delle "capitali" dopo Padova, eletta nel 2020.

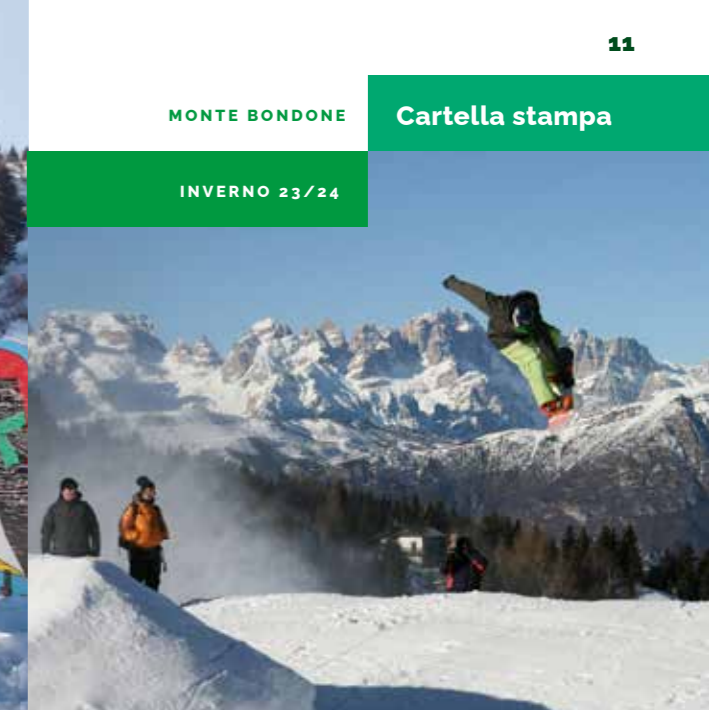


SCI ALPINO

# Il fascino (e i vantaggi) di una skiarea vicina

Il comprensorio sciistico del Monte Bondone ha una peculiarità difficilmente replicabile: permette di sciare immersi in un panorama impressionante, sopra la Valle dell'Adige e a pochi minuti dal centro di una delle città d'Italia più ricche di storia e cultura. Non a caso è nota anche come "l'Alpe di Trento".

Immaginate di poter soddisfare la vostra voglia di sci la mattina. Di salire fino a 2200 metri di quota e godere di un panorama che spazia dalle Dolomiti di Brenta, il Gruppo dell'Adamello, tutta la valle dell'Adige, la città di Trento fino, nelle giornate più baciata dal sole, anche alla Marmolada. E poi, dopo pranzo, in una manciata di minuti, poter cambiare rapidamente scenario. E immergersi fra le vie e le boutique del centro storico, divertirsi nei percorsi didattici del MUSE - Museo delle Scienze con la sua vasta offerta di attività per i più piccoli e non solo. O viaggiare fra arte e storia nell'atmosfera medievale del Castello del Buonconsiglio. O, ancora più indietro nel tempo, scoprire il fascino di una villa romana di epoca imperiale sepolta nei sotterranei di un palazzo, con tanto di mosaici perfettamente conservati.



## Una settimana bianca originale

Poche località al mondo possono offrire tutto questo. Non è quindi un caso se il Monte Bondone sia noto anche come "Alpe di Trento". E che la sinergia tra la skiarea e il centro cittadino sottostante mostri di funzionare e si rafforzi anno dopo anno.

"Il Monte Bondone ha dalla sua due peculiarità" spiega Michela Defrancesco, responsabile marketing di Trento Funivie. "La vicinanza con Trento è senz'altro una di queste. Essere collegati alle principali città italiane con l'alta velocità permette di raggiungerla in modo estremamente comodo. Inoltre, la skiarea, composta da 20 chilometri di piste ampie, soleggiate e perfettamente tenute in qualsiasi condizione meteo grazie al sistema di innevamento programmato, rende la località ideale per le vacanze delle

famiglie con bambini anche molto piccoli (LEGGI BOX).

Nessuna coda agli impianti di risalita e un'ottima offerta di maestri di sci rendono il Bondone altamente competitivo per questo segmento di ospiti".

## L'approccio soft che fa bene ai bambini

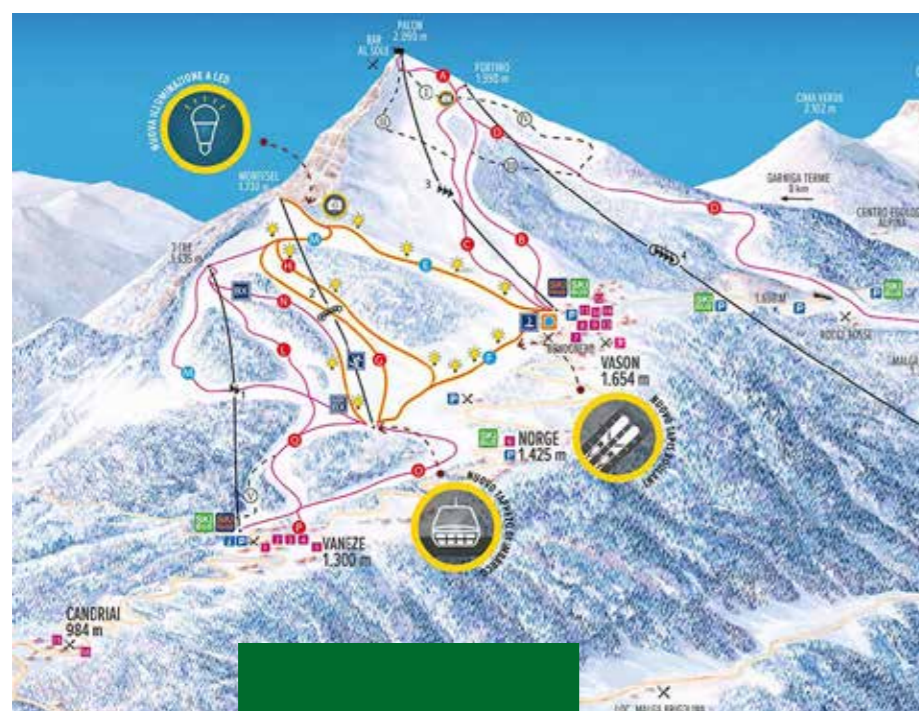
Peraltro, questo approccio allo sci alpino è sicuramente il più sano e privo di controindicazioni per avvicinare i più piccoli alle attività sportive invernali. E l'importanza dell'attività fisica all'aria aperta è confermata dai numeri che i pediatri conoscono perfettamente: lo sci non solo favorisce lo sviluppo fisico e cognitivo dei bambini. È anche un modo per combattere la sedentarietà e la conseguente obesità infantile.

Un problema grave e più diffuso di quanto si pensi, anche in Italia. Nel nostro Paese, secondo i dati Unicef, la percentuale di bambini sovrappeso fra 5 e 19 anni è cresciuta di quasi il 40% rispetto al 1990 e il problema riguarda oggi un bambino su tre. Colpa di cibi ipercalorici e di una vita sedentaria, che si acuisce soprattutto nei mesi invernali. Una località come il Monte Bondone permette di avvicinarsi allo sci in modo graduale e piacevole. Rispettando tutti i consigli che gli esperti non smettono mai di ricordare. "Non esiste un'età giusta per iniziare a sciare" spiega Lorena Boniciolli, direttore della Scuola Italiana Sci e Snowboard M. Bondone. «Noi consigliamo di far provare da 3-4 anni. L'importante però è che siano seguiti da istruttori qualificati, meglio se abituati a lavorare con allievi molto piccoli". I bambini devono associare lo sci a qualcosa di divertente e piacevole. "Fondamentale che il tutto risulti come un gioco", spiega ancora Boniciolli. La parola d'ordine è quindi: gradualità. "Meglio farli iniziare a sciare per poche ore, in una bella giornata di sole, dopo una corretta colazione, vestiti con un abbigliamento idoneo, fatto di tessuti tecnici, caldi ma leggeri e traspiranti. In questo modo possiamo essere sicuri che la vacanza sulla neve sarà per loro un'esperienza indimenticabile e propedeutica per ripeterla con piacere in futuro".

## Monte Bondone: i numeri dell'Alpe di Trento

20 chilometri di piste da sci, molto ampie e per tutti i gradi di difficoltà, in una ski area di oltre 70 ettari di superficie sciabile. Il tutto a pochi minuti da Trento. Il Monte Bondone è il luogo ideale per gli amanti dello sci, che vogliono vivere la montagna a 360 gradi: natura incontaminata, relax, belle piste, opportunità di svago. Bambini e genitori possono trovare tutto quello che desiderano: hotel, mini-club e skibar direttamente sulle piste. E anche scuole di sci, campo "primi passi", baby cross, animazione e tanto divertimento. Il tutto in sicurezza. Anche gli impianti di risalita sono a misura di bambino: la seggiovia Montesel, sei posti ad agganciamento automatico, è dotata di un particolare sistema di sicurezza per la seduta dei più piccoli. Il sistema di innevamento programmato copre al 100% tutti i versanti della skiarea garantendo piste sempre innevate. Gli amanti dello snowboard trovano uno snowpark illuminato, con 20 strutture in neve e artificiali e linee coinvolgenti sia per i rider esperti che per principianti e bambini.

E quando fa buio, la magia dello sci continua anche in notturna (due sere a settimana, dalle 20 alle 22.30). Non capita spesso di poter sciare ammirando in lontananza le luci di una città con secoli di storia alle spalle.



IN QUOTA

# Sci di fondo, lo sport che fa bene a corpo, mente e vista

Lo sci nordico è considerato il più completo tra le discipline invernali: consente di mantenersi in forma nel silenzio della natura, godendo di scenari suggestivi.

Fa bene al corpo, alla mente e anche alla vista. Considerato uno degli sport più completi (e non solo tra quelli invernali) e adatto a qualsiasi età, lo sci di fondo permette di mantenersi in forma e di trascorrere del tempo immersi nella quiete e nella serenità della natura, lontano dalla frenesia e dai rumori. Godendo, al contempo, della suggestiva bellezza di panorami straordinari, come quelli offerti dal Monte Bondone. "È una disciplina che, più di altre, favorisce

un contatto quasi simbiotico con l'ambiente in cui viene praticata" sottolinea Matteo Agnolin, Direttore dell'Azienda per il Turismo di Trento. "Dona una sensazione intensa che chi frequenta abitualmente le nostre piste può confermare, fermo restando che le attività e le esperienze per vivere profondamente il territorio sono molteplici, grazie al supporto dei molti operatori specializzati, presenti nel nostro comprensorio".

## I vantaggi per la salute

Gli oltre 35 chilometri di piste del Centro Fondo Viote incentivano indubbiamente la scelta dello sci di fondo. Che, a differenza della quasi totalità degli sport invernali, "permette di dosare la velocità, adattandosi naturalmente al livello di allenamento di chi lo pratica", spiega Alessandro Rosponi, specialista in Medicina dello Sport e Presidente AMS Trento. Lo sci da discesa, infatti, "durante una sequenza di curve, impone uno sforzo isometrico che fa aumentare di molto la frequenza cardiaca". Allo stesso modo, lo scialpinismo (quello da salita) "agevola la gestione della fatica". Una pratica corretta, nei modi e nei tempi, dello sci di fondo genera numerosi benefici: per i muscoli (è un ottimo tonificante), per i polmoni (accresce la capacità ventilatoria), per le articolazioni (il limitato impatto sulle articolazioni riduce il rischio di infortuni), il cuore (il movimento lento e costante consente di tenere allenato dell'apparato cardiovascolare aiutando a resistere alla fatica) e peso (si bruciano parecchie calorie), oltre a quelli già specificati per la mente. Le controindicazioni sono dunque minime. A patto però di evitare di svolgere l'attività



"senza gradualità e quindi con intensità superiore alla propria condizione", aggiunge Rosponi. Una regola generale, valida per tutti gli sport.

## Consigli utili da seguire

Prima di addentrarsi nell'anello da fondo è comunque opportuno ricordarsi alcune precauzioni: un adeguato riscaldamento per prevenire contratture o lesioni che il freddo può provocare, un abbigliamento che protegga dalle basse temperature e al contempo favorisca la traspirazione, senza la quale "si può facilmente andare incontro a raffreddamento o altre patologie a carico dell'apparato respiratorio". E per meglio comprendere quale sia il proprio stato di forma, è consigliato dotarsi di strumenti digitali - smartwatch e braccialetti in particolare - che rilevano parametri vitali e altri dati utili da monitorare. Due su tutti: il VO2max, ovvero la massima potenza aerobica e la frequenza cardiaca a riposo. "Man mano che la nostra condizione fisica progredisce, il VO2max aumenta e la frequenza cardiaca a riposo diminuisce", puntualizza Rosponi. Prima di partire una vacanza all'insegna dell'attività fisica, è preferibile sottoporsi a una visita medico-sportiva che includa pure "una valutazione di quei fattori che fotografano la resistenza cardio-respiratoria, come ad esempio il test cardiopolmonare", avvisa il medico.

## Centro Fondo Viote

Nella conca ai piedi delle Tre Cime del Monte Bondone, gli amanti dello sci di fondo trovano il loro paradiso bianco: il Centro Fondo Viote, situato a 1.565 metri di quota e attraversato dalla ricca vegetazione alpina, si compone di 35 chilometri di piste e anelli di varia difficoltà (adatti dunque per qualsiasi livello), preparati sia per la tecnica libera sia per quella classica, ma anche per ciaspolare.

Aperto tutti i giorni durante la stagione invernale e favorito da un'ottima esposizione al sole, il Centro Fondo Viote mette a disposizione diversi servizi: un centro attrezzato con spogliatoio e docce, ristorante, bar, assistenza di primo soccorso, segnaletica, servizio sciolinatura, locale deposito per zaini con armadietti, noleggio attrezzature. Inoltre, la Scuola Sci Fondo Viote, fondata oltre 30 anni da un gruppo di appassionati maestri, organizza corsi e lezioni per insegnare una disciplina che può essere praticata in totale tranquillità, godendosi appieno i suoni della neve sotto gli sci.

## Scialpinismo, "Monte Bondone Welcome Winter"

### TRE GIORNI DI EVENTI DANNO IL VIA ALLA STAGIONE INVERNALE

Un appuntamento imperdibile per gli appassionati di scialpinismo. Ma anche per famiglie e bambini, che avranno l'opportunità di scoprire i diversi modi in cui si può vivere la montagna innevata, divertendosi e in sicurezza. "Monte Bondone Welcome Winter" è l'iniziativa promossa per la prima volta da APT Trento in collaborazione con il Comune di Trento per celebrare l'avvio della stagione sciistica: dal 15 al 17 dicembre, la montagna sopra Trento ospiterà svariate attività che richiameranno appassionati e curiosi.

### IL PROGRAMMA DELL'EVENTO

Tra queste, la "Bondone Ski Raid", una gara agonistica di scialpinismo in programma sabato 16, aperta a tutti i tesserati FISL. I partecipanti partiranno da Vaneze per affrontare le quattro salite e discese, che li condurranno sulle varie piste del monte Bondone. La sera precedente (venerdì 15) si svolgerà invece la "Bondone Night Uphill", un raduno adatto a tutti sulle piste illuminate dell'"Alpe di Trento" attraverso un percorso che dai 1.425 metri di Norge, salendo lungo le piste Cordela e Canalon, porterà fino ai 2.090 della cima Palon (in località Viote).

Sono inoltre previsti vari appuntamenti "Meet Bondone": un focus sullo sport senza barriere (venerdì 15); un meeting all'alba (con colazione in vetta al Palon) in compagnia di una guida alpina, seguito da un approfondimento sulla prevenzione in montagna; una ciaspolata con l'esperto faunistico alle Viote del Monte Bondone sulle tracce degli animali, in collaborazione con il Muse (sabato 16) e lezioni di avviamento e perfezionamento con i maestri di sci (domenica 17).

### UN APPUNTAMENTO ECO-FRIENDLY

Il "Monte Bondone Welcome Winter" sarà tra l'altro l'occasione per dimostrare come un grande evento collettivo possa anche essere un modello di riduzione degli impatti ambientali. Per riuscirci, gli organizzatori hanno invitato i concorrenti a condividere le proprie auto per diminuire il traffico privato. Inoltre, hanno attivato un servizio di bus navetta su prenotazione, per arrivare in località Vason senza usare la propria macchina. Non solo: l'evento sarà anche plastic free: dai ristoranti lungo il percorso del raduno Bondone Night Uphill e della gara Bondone Ski Raid, al Pasta Party, verrà eliminato l'uso della plastica. Al suo posto, spazio a imballaggi biodegradabili e compostabili.

OUTDOOR

# Ice Rink Piné

Il polo degli sport su ghiaccio. Grandi eventi internazionali e corsi per tutti.



Sull'altopiano a 20 km da Trento, questa struttura si conferma fondamentale non solo per la pratica di molte discipline sportive sul territorio. Molti gli appuntamenti di rilievo, con atleti di tutto il mondo. E presto la pista di pattinaggio si rifarà il look.

Pattinaggio di velocità e di figura, short track, hockey, curling e broomball (lo scopone, per chi ha poca dimestichezza coi termini inglesi). L'Ice Rink Piné è un polo di riferimento per svariati sport su ghiaccio: questa struttura situata a circa mille metri di quota, a neppure 20 chilometri da Trento, ospita corsi, allenamenti ed eventi sportivi nazionali e internazionali. La tappa di Coppa del Mondo Juniores di speed skating del 25 e 26 novembre è uno degli esempi più rilevanti: "Grazie alla presenza di atleti provenienti da ogni parte del pianeta - spiega Enrico Colombini, Presidente dell'Ice Rink Piné - manifestazioni del genere, contribuiscono alla promozione turistica dell'altopiano di Piné, territorio per vocazione ideale nel quale praticare l'attività sportiva".

## Una preziosa struttura multifunzionale

L'Ice Rink Piné è composto da un palazzetto con piastra di ghiaccio 30x60 e 1800 posti a sedere oltre a un anello esterno con sviluppo lineare di 400 metri sia per il pattinaggio di velocità su ghiaccio (da novembre a marzo) sia per la pratica del pattinaggio a rotelle su cemento (da maggio a fine settembre). Viene frequentato in ogni periodo dell'anno da bambini, ragazzi e adulti. Non solo atleti, ovviamente: allo Stadio del Ghiaccio si tengono infatti corsi di avviamento e lezioni di tutti gli sport, suddivisi per età e livelli. Il pubblico ha inoltre la possibilità di accedere all'impianto (tramite biglietti o abbonamenti) e

noleggiare l'attrezzatura necessaria. E, contestualmente, può usufruire dei vari servizi a disposizione: sala massaggi, infermeria, bar, sale riunioni, foresteria, palestra e foresteria.

## Un accordo per il futuro

Grazie all'accordo tra Provincia Autonoma di Trento e Comune di Baselga (condiviso in precedenza con Coni e Federazioni Sportive nazionali), verranno destinati 29,5 milioni di euro alla riqualificazione dell'impianto per il pattinaggio di velocità, nell'ambito del programma di investimenti per lo sviluppo dell'altopiano e la conferma di Piné come sede sportiva per la preparazione olimpica. La fase di progettazione e realizzazione degli interventi è già partita. Lo Stadio del Ghiaccio è di proprietà del Comune di Baselga di Piné, dal 2004 gestito dalla Ice Rink Piné, società mista pubblico-privata.



## Ice Rink, qui l'HC Piné Hockey fa crescere i talenti e il movimento

La società ha avviato un progetto sportivo che vuole coinvolgere i bambini e i ragazzi dell'altopiano. E c'è pure una squadra femminile.

All'Ice Rink, la squadra di hockey su ghiaccio dell'Hockey Club Piné ha scritto le pagine più significative di una storia cominciata nel 1985. L'ultima, lo scorso 12 aprile, con il trionfo nella IHL Division I (ex serie C), di fronte a circa 1.300 spettatori. La società ha però rinunciato alla promozione nella categoria superiore, preferendo provare a difendere il titolo nel nuovo campionato. Non un passo indietro: il nuovo direttivo - insediatosi a luglio: alla presidenza è stato nominato Andrea Varesco - si è infatti da subito messo al lavoro per realizzare un progetto sportivo che, oltre alla squadra Senior, mira allo sviluppo dell'intero settore giovanile, con ben quattro formazioni (Under 8, 10, 12 e 14). A tale scopo sono stati ingaggiati tre allenatori che si occuperanno di far crescere i ragazzi (più di 40 complessivamente), grazie anche al prezioso supporto organizzativo di diversi volontari. A queste si affianca l'attività di base, rivolta ai bambini e alle bambine dai 4 anni in su. Dopo il successo del corso di avviamento estivo, ne è stato proposto uno anche in autunno. Obiettivo: incentivare ulteriormente la diffusione su tutto l'altopiano di una disciplina intensa e coinvolgente, uno degli emblemi della tradizione sportiva del territorio. Menzione a parte la merita il settore femminile, sul quale da anni l'HC Piné compie investimenti di rilievo: in estate ha visto la luce il Trentino Women, squadra Senior costruita assieme al Valdifiemme che raggrupperà giovani e talentuose giocatrici trentine, impegnata nella serie A IHL. E le partite interne le disputa proprio all'Ice Rink Piné.

## La sfida tra i migliori giovani dello speed skating

Il 25 e 26 novembre allo Stadio del Ghiaccio è in programma la prova di Coppa del Mondo Juniores: l'appuntamento conferma la lunga tradizione del pattinaggio di velocità nell'altopiano di Piné.

Il pattinaggio di velocità (o speed skating) fa parte del Dna dell'altopiano di Piné e della sua comunità. Nel corso degli anni, l'Ice Rink Piné è divenuto uno dei quartier generali delle lame lunghe, ospitando abitualmente grandi manifestazioni internazionali: una lunga e gloriosa tradizione cominciata nel gennaio 1986 con una prova della Coppa del Mondo assoluta, proseguita con i Mondiali del 1995 e che vivrà un nuovo capitolo sabato 25 e domenica 26 novembre, quando allo Stadio del Ghiaccio si svolgerà una tappa di Coppa del Mondo Juniores, inserita nel prestigioso circuito ISU (International Skating Union).

Saranno 200 i pattinatori in gara provenienti da 20 nazioni (tra cui 25 italiani), impegnati a contendersi i vari titoli in palio: 500, 1.000, 1.500, 3.000 metri, inseguimento a squadre e mass start (con semifinali e finali). Un appuntamento di particolare rilevanza, considerato che sarà valido anche prova di qualificazione per i Giochi Olimpici invernali giovanili in programma a Gangwon, in Corea del Sud, nel gennaio 2024.

L'Ice Rink Piné, Centro Federale azzurro dal 1993, è divenuto anche il "buen retiro" di diverse squadre nazionali straniere: l'atmosfera dell'altopiano di Piné permette infatti agli atleti di allenarsi in condizioni ottimali per preparare i principali impegni stagionali, sfruttando tutti gli spazi all'aperto immersi nel verde delle montagne e i numerosi locali esistenti nella struttura. Sull'anello pinetano si sono formati molti campioni azzurri del pattinaggio di velocità: su tutti Roberto Sighel, attualmente allenatore della nazionale italiana senior, che ha partecipato a 5 Olimpiadi e che nei Mondiali di casa del 1995 ottenne la medaglia di bronzo e Matteo Anesi medaglia d'oro olimpica a Torino 2006.

La tappa di Coppa del Mondo Junior è organizzata da Federazione Italiana Sport su Ghiaccio, Ice Rink Piné e Circolo Pattinatori Piné.



# trento.info

Azienda per il Turismo Trento, Monte Bondone  
Via Torre Verde 7 | 38122 Trento  
T. +39.0461.216000 | info@trento.info



Trento  
Monte Bondone  
Altopiano di Piné

