

DOVE

TRENTINO

**CHE SPETTACOLO
LA MONTAGNA
D'INVERNO!**

**DISCESE, CIASPOLE,
SCI NORDICO
E PISTE PER FAMIGLIE**



**RELAX E BENESSERE
ALLE TERME
E NELLA NATURA**

**Cultura, mostre
e buona tavola:
le sorprese
di Natale**

TRENTINO DA SCOPRIRE

A PASSO LENTO

Oltre le discese: **fondo, ciaspole, fat bike, sleddog, scialpinismo**. Sempre sulla neve, ma con un altro ritmo. Per abbandonarsi a un **rapporto più profondo con la natura** e goderne la bellezza con tutti i sensi. **A pag. 6**



SULLE PISTE DEI CAMPIONI

Dalle Dolomiti di Brenta alla Val di Fassa: **800 chilometri di tracciati** per sciatori di ogni livello si snodano fra scenari spettacolari. Nere adrenaliniche o discese per famiglie, **emozione e divertimento** sono assicurati. **A pag. 16**



FUOCO E GHIACCIO

Una sosta rigenerante alle **terme**; una sauna vista monti o un massaggio dopo lo sci in un **centro benessere**. Oppure, ancora, una passeggiata in mezzo ai boschi e fra i borghi innevati. Il **relax in montagna** può assumere mille sfumature. A ciascuno la sua scelta. **A pag. 30**

IN COPERTINA



Val di Fassa, Fucine, baie innevate. Sullo sfondo la Catena delle Pale di San Martino. Foto: Peter Burgstaller/Fototeca Trentino Sviluppo Spa



CHE BELLA STORIA

Mosaici romani, castelli, palazzi rinascimentali. Ma anche musei di rilievo nazionale e grandi mostre: **Trento e Rovereto** sono i luoghi dell'arte e della cultura. Perfetti da scoprire a piedi. **A pag. 38**

DOLCI SOGNI DORATI

Fra le mura di un **antico maniero** o nella foresteria di un eremo. In un loft di design o in un **albergo-museo**. O, ancora, in un maso senza corrente elettrica, dove il vero lusso è il silenzio. Ci sono posti in cui il **semplice soggiorno è un'esperienza in sé**. Tutta da vivere. **A pag. 54**



TUTTA LA BONTÀ DELLE FESTE

Per vivere la natività tra i palazzi d'epoca e le **vetrine dei dolci natalizi**, all'ombra dei monti innevati. O per fare scorta di piccoli e grandi tesori della tradizione in vista del cenone. Viaggio lungo le **Strade dei vini e dei sapori**, fra bolcine, panettoni con frutta di lago, grappe distillate in alambicchi di rame. **A pag. 62**



SAPORE DI MALGA

Una gastronomia di confine, che fonde **profumi di pascolo e sentori di Mediterraneo**, eredità mitteleuropee e influenze venete, la tradizione con una nuova attenzione alla salute e al territorio. Per questo **la cucina tipica è una sorpresa** che non stanca mai. E che da sola vale una vacanza. **A pag. 46**



STILE LIBERO

La cena come esperienza estetica, oltre che gastronomica. È la parola d'ordine di una **nuova generazione di chef** che apre **locali simili a salotti o gallerie d'arte** dove mette in tavola proposte che, pur rimanendo ancorate al territorio, ne offrono una nuova interpretazione. **A pag. 50**

BENESSERE

FUOCO E GHIACCIO

di CARMEN ROLLE





I celebri bagni termali, un massaggio dopo lo sci, la sauna con vista sulle cime. O anche solo un trekking lento tra borghi e boschi. Le mille sfumature del relax di montagna

Si chiama *breathwalking*. Ma c'è chi lo definisce anche "yoga camminato", o "calma attiva". Consiste nel mettere un passo davanti all'altro rimanendo concentrati sul proprio respiro. Un esercizio di consapevolezza ed esperienza dell'attimo che può aiutare molto in questi giorni incerti. Si pratica ovunque, ma su un sentiero facile, sotto un cielo di montagna che già solo con i suoi colori allarga i polmoni, è meglio. Ed è un esempio di come in Trentino tra active e relax, tra la vacanza di sport e la *rennie en forme* nella Spa, esista una serie infinita di gradazioni. Qui ognuno può trovare la propria personale ricetta per recuperare l'energia, l'equilibrio e la serenità. In base ai propri gusti, il grado di allenamento, il tempo a disposizione. C'è spazio per tutti. Bellezza, silenzio, cibi genuini, acque dalle proprietà curative e aria salubre sono un bene comune. E ogni valle ha la sua proposta antistress.

PEIO: L'ACQUA, LA NEVE E I FIORI

Si deve alle terme l'inizio del turismo nella discosta Valle di Peio, laterale della Val di Sole, che già nell'Ottocento si impose come animata stazione di soggiorno e cura grazie alle proprietà terapeutiche delle tre fonti che sgorgano ai piedi del Monte Vioz. Oltre alle acque da bere, oggi il moderno stabilimento delle Terme (termepejo.it) propone bagni nell'acqua frizzante dell'Antica fonte, sollievo a dolori articolari e muscolari, mentre quella della



Nuova fonte aiuta la riabilitazione da traumi ortopedici e, unita all'argilla, regala benefici fanghi. A chi alterna sport e riposo l'area benessere propone massaggi après-ski, saune e bagni di vapore. E a chi ama lo sport "lento" il **Parco nazionale dello Stelvio** offre uscite sulle racchette da neve con le guide, per avvistare cervi, camosci o gipeti, d'inverno più semplici da incontrare. Ma è una pratica antistress anche solo passeggiare per **Peio**, con le sue case tradizionali, le viuzze, i masi abbarbicati sul pendio come in una cartolina del secolo scorso. O andare a cercare il *casolet*, cacio a latte crudo presidio Slow Food, morbido e dolce al palato: in paese sopravvive l'ultimo "caseificio turnario" del Trentino, dove i soci vendono il latte dei propri pascoli e sono pagati in formaggio. O provare i cosmetici biologici di **Olga Casanova**, nella vicina **Ossana**. Sono a base di arnica, calendula, rosa canina, la stella alpina dalle proprietà antiossidanti: serenità in piccole dosi.

VAL RENDENA: TERME E PASSEGGIATE

Nel centro storico di **Caderzone Terme**, tra antiche case di pietra, **Borgo della Salute** (borgosalute.info) sfrutta i benefici dell'acqua oligominerale ferruginosa della Fonte di S. Antonio per curare patologie respiratorie, dermatologiche e osteoarticolari. Ma offre anche sauna, bagno turco e massaggi rilassanti per lenire le tensioni muscolari dopo lo sci sulle piste di



1 | Uno spazio relax nel **Lefay Resort & Spa Dolomiti**, a Pinzolo. 2 | Sull'altopiano **Millegrobbe**, nell'**Alpe Cimbra**. 3 | Una piscina delle **Terme di Comano**: oltre alle cure offrono trattamenti benessere e attività di *natural wellness* nel parco di 14 ettari che si estende attorno.

BENESSERE



Le **terme trentine**, note già ai tempi dell'antica Roma, si rilanciano con **percorsi e Spa** di ultima generazione





IL PROFUMO DELLA VITA

Sono Spa racchiuse in hotel, resort lontani dal rumore e dall'inquinamento. Immerse in ambienti dove dominano solo i suoni e gli odori della natura: il fruscio delle fronde, il cinguettio degli uccelli, il profumo della neve.

Le strutture del **Consorzio Vita Nova Trentino Wellness** sono votate al benessere, dentro e fuori. Il loro fiore all'occhiello è l'ampio ventaglio di saune, bagni turchi, idromassaggi, percorsi Kneipp. A cui si aggiungono attività all'aria aperta come il *nordic walking* e le ciaspolate, e i prodotti della linea fitocosmetica basata su principi attivi tutti trentini, come il Ribes nigrum, l'Elicriso o l'Arnica montana. Da mettere in valigia, per continuare a prendersi cura di sé anche tornati a casa (vitanovawellnesshotel.it).

1 | La piscina esterna riscaldata dell'Olympic Spa Hotel di Vigo di Fassa. 2 | Nella Spa del Borgo della salute di Caderzone Terme. 3 | Una camera del Tevini Charming Hotel di Daolasa, in Val di Sole.

Pinzolo o Madonna di Campiglio. Per l'affanno dello spirito ci sono invece le attività nella natura potente della **Val Rendena**, allungata tra le **Dolomiti di Brenta** e l'**Adamello**. Il percorso Kneipp guidato, ad esempio, camminando nell'acqua su sassi di fiume. O il *natural walking*, in piano e con calma, intorno al paese o nella vasta area agricola tra Caderzone Terme e Pinzolo, pascolo delle mucche di razza Rendena, presidio Slow Food dal 2019. I formaggi che si ricavano dal loro latte si trovano all'**Agritur Maso Pan**, casa del decano degli allevatori, Giovanni Battista Polla, dove il caseificio apre all'alba. Oppure si possono andare a cercare le nove chiese della valle affrescate dai Baschenis, dinastia di pittori itineranti della Val Brembana, attivi in Trentino fra il XV e il XVI secolo. Le *Danze macabre* sulle facciate della chiesa di Santo Stefano, a **Carisolo**, e di San Vigilio a **Pinzolo**, tema insolito al di qua delle Alpi, valgono da sole la passeggiata.

Per la notte, la novità è proprio a Pinzolo: il **Lefay Resort & Spa Dolomiti** (dolomiti.lefayresorts.com), ha aperto le porte lo scorso anno con una Spa di oltre 5 mila metri su quattro livelli, una tra le più estese dell'arco alpino. Risalendo verso la Paganella, ad **Andalo**, borgo incastonato tra le guglie delle Dolomiti di Brenta e le abetaie del monte, l'**AcquaIn** (andalo.life/acquain) si può freggiare del titolo di "Spa nordica", tra una scelta di saune e bagni turchi, idromassaggio e il percorso Kneipp. E spazi gioco per tutta la famiglia: perché anche i più piccoli oggi hanno bisogno di sfogo e di relax.

VERSO IL GARDA: DALLE DOLOMITI AGLI ULIVI

Gli edifici affrescati dai Baschenis, piccole magie di colore e devozione, accompagnano anche verso le **Terme di Comano**, tra il Lago di Garda e le Dolomiti di Brenta (termecomano.it). Le loro sorgenti erano già note in epoca romana. Oggi l'acqua bicarbonato-calcio-magnesiaca alimenta un innovativo centro per la cura delle malattie della pelle con metodi naturali, senza effetti collaterali e con risultati duraturi. Alle cure, in lunghi giorni di relax rigenerante, si affiancano percorsi termali e trattamenti di benessere, facendo base nell'elegante **Grand Hotel Terme**, dotato di Thermal Spa, piscine, saune e bagni. Intorno, ecco quattordici ettari di prati, piante secolari, laghetti e sentieri per il *breath walking* e altre attività di *natural wellness*, per rientrare in sintonia con il proprio respiro e l'aria aperta. Poco più a sud, un'altra immersione nel verde, con le passeggiate intorno ad **Arco**, per poi far base nel centro wellness **Garda Thermoae** (gardathermae.it). Sono una panacea per il corpo come per lo spirito la sua area relax, i percorsi benessere, i trattamenti personalizzati. E la piscina in acciaio che riflette il lago e gli ulivi addormentati.





I wellness center
fondono
atmosfera d'epoca,
prodotti locali
e terapie moderne



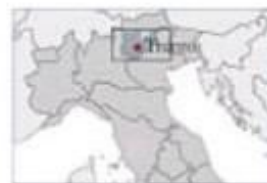
La Wellness-Private Spa di **Garcia Therae**. In alto, la piscina delle **Terme Dolomia**, in Val di Fassa; nei pacchetti ai trattamenti riabilitativi si affiancano i trekking nella natura.

VAL DI FASSA: IL CANTO DELLA ROCCIA

Sono le vette mito delle Dolomiti. Imponenti, rosse di magia all'alba e al tramonto: le montagne della **Val di Fassa** da cui sgorga una delle sorgenti più preziose della Regione, il *lago da tof* di Alloch, a **Pozza di Fassa**. L'unica acqua sulfurea del Trentino arriva in superficie attraversando le rocce sedimentarie del Gruppo dei Montzoni. Ricca di calcio, magnesio e fluoro, si utilizza tra l'altro alle **Terme Dolomia** (termedolomia.it) per percorsi riabilitativi dopo i traumi. I pacchetti in questa struttura, oltre a bagni, fanghi e massaggi, propongono attività di scoperta nella natura: escursioni a cavallo, cene in rifugi, ciaspolate nei boschi alla luce della luna. A due passi, sfrutta l'acqua di Alloch anche il nuovo **QC Terme Dolomiti** (qctermedolomiti.it) che, in 4.300 metri quadri su tre livelli, ospita vasche idromassaggio, biosaune e oltre trenta pratiche rigeneranti tra vasche sensoriali, cascate e pediluvii. Poco lontano, il benessere continua con il soggiorno all'**Olympic Spa Hotel** dove, nella Spa, le pratiche orientali di wellness, dai massaggi shiatsu alla medicina ayurvedica incontrano la negritella, il pino mugo e altre essenze locali. Sempre in Val di Fassa, il **Dolaondes** (dolaondes.it), vasto complesso di **Canazei**, unisce i piaceri di saune e hammam del percorso *Figts wellness*, all'attività fisica in palestra e al divertimento puro nell'area *Water & fun*, tra le piscine e lo scivolo. L'ultimo abbraccio caldo si vive nella vicina **Val di Fiemme**, all'**Acqua Spa di Cavalese** (sagis.tn.it), dove a una spettacolare piscina di 25 metri si aggiungono il fitness bar, gli idromassaggi e la vasca esterna, in cui nuotare proprio di fronte alla catena del **Lagorai**.

ALPE CIMBRA: MASSAGGI E SAUNE SULL'ALTIPIANO

Una piccola Lapponia si stende intorno a **Millegrobbe**, sull'**Alpe Cimbra**. Sugli estesi pianori innevati si fa *skidog* sulla slitta trainata dai cani, si fila sugli anelli di fondo, si passeggia con le ciaspole. E al rientro si è accolti dall'antica baita trasformata in **Malga Millegrobbe** (malgamillegrobbe.it), sede di una locanda con cinque camere, un buon ristorante e un bel centro benessere. Qui, circondati dal legno e dal calore, il tempo passa tra massaggi e vari tipi di saune con *laufans*, il rito della "gettata" di vapore, in genere con erbe aromatiche. Per sciogliere ogni tensione. E non solo quelle muscolari. ■



Le nostre scelte

Dormire

1 TEVINI CHARMING HOTEL

Base per la Val di Sole. Saune, yoga, trattamenti allo spumante locale | **Indirizzo:** v. della Fantoma 8, Daolana
Web: hoteltevini.com | **Prezzi:** doppia b&b da 150 a 230 €

2 PALAZZO LODRON BERTELLI

In un edificio storico | **Indirizzo:** p. S. Antonio 8, Caderzone Terme | **Cell.** 335.87.54.925 | **Web:** palazzo-lodronbertelli.it | **Prezzi:** doppia b&b da 100 a 190 €

3 MASO DEL BRENTA

La suite Circa Lancia ha l'angolo cucina | **Indirizzo:** loc. Pan, Caderzone Terme | **Tel.** 0465.80.42.61 | **Web:** masodelbrenta.it | **Prezzi:** doppia b&b da 130 a 200 €

4 LEFAY RESORT & SPA DOLOMITI

Nuovo, con enorme Spa | **Indirizzo:** via Alpe di Grual 16, Pinzolo | **Tel.** 0465.76.88.00 | **Web:** dolomiti.lefayresorts.com | **Prezzi:** doppia in b&b da 280 a 520 €

5 ALP & WELLNESS SPORT HOTEL PANORAMA

Presso Andalo, con parco, l'orto bio e il Mondo delle saune | **Indirizzo:** via Carletti 6, Fai della Paganella
Tel. 0461.58.31.34 | **Web:** sporthotelpanorama.it
Prezzi: doppia in b&b da 180 a 280 €

6 GRAND HOTEL TERME DI COMANO

Le stanze Thermal Deluxe affacciano sul parco termale
Indirizzo: loc. Comano Terme 8 | **Tel.** 0465.76.34.00
Web: ghtcomano.it | **Prezzi:** doppia b&b da 200 a 290 €

7 OLYMPIC SPA HOTEL

Presso le Terme Dolomia, wellness che incrocia Oriente ed essenze trentine | **Indirizzo:** strada Dolomites 4, Vigo di Fassa | **Tel.** 0462.76.42.25 | **Web:** olympicspahotel.it
Prezzi: doppia in b&b da 200 a 450 €

8 MALGA MILLEGROBBE

Ristorante, centro benessere e camere in legno; la Cerbiatto affaccia sull'altipiano | **Indirizzo:** località Millegrobbe, Lavarone | **Web:** malgamillegrobbe.it
Prezzi: doppia in mezza pensione da 180 a 200 €

Mangiare

9 MILDAS

Nell'ex cappella, filetto bio al forno con erbe aromatiche
Indirizzo: via Rosmini 7, Giustino | **Tel.** 0465.50.21.04
Web: ristorante mildas.com | **Prezzo medio:** 45 €

10 OSTERIA DEL FIORE

Riso nel *parm*, il paiolo di rame, con salame cotto
Indirizzo: frazione Poia, Comano Terme | **Tel.** 0465.70.14.01 | **Web:** albergo fiore.it | **Prezzo medio:** 30 €

11 MALGA RONCAC

Bella terrazza in legno su prati e su Moena, interni rustici con camino | **Indirizzo:** Strada de Roncac 7, Moena
Cell. 334.22.21.135 | **Prezzo medio:** 40 €

12 CHALET CASERINA

Sulla pista Agnello, taglieri caserecci e zuppe
Indirizzo: Pampeago, Tesero | **Cell.** 342.101.90.98
Web: chalet-caserina.it | **Prezzo medio:** 30 €

Comprare

13 OLGA CASANOVA

Azienda bio certificata; cosmetici naturali e, in estate, visite al Parco botanico in Val di Peio | **Indirizzo:** via Marconi, Cusiano di Ossana | **Web:** olgacasanova.it

14 AGRITUR MASO PAN

Latticini dalle vacche di razza Rendena, carne, ristorante
Indirizzo: Pan, Caderzone | **Web:** agriturmasopan.it

15 CASEIFICIO DEGLI ALTIPIANI E DEL VEZZENA

Tutti i formaggi dell'Alpe Cimbra | **Indirizzo:** via Marconi 5, Lavarone | **Web:** caseificiovezzena.it

16 OLIOCRU S.R.L.

L'extravergine da cultivar del Garda | **Indirizzo:** via Maso Belli 1/B, Riva del Garda | **Web:** oliocru.it



Fotografa il QR e scarica sul tuo smartphone queste informazioni utili

Una doccia dell'Acqualin acquapark del benessere di Andalo.

