

TRENTINO

Itinerario selezionato da

Condé Nast
Traveller



AMERICAN
EXPRESS



Più del 60 per cento della superficie è ricoperta da boschi. E quasi 300 laghi che raddoppiano in un gioco di specchi foreste e montagne. Il nostro viaggio in **Trentino** è all'insegna del respiro, dell'acqua e dell'aria. On the road giusto quel che serve per raggiungere ogni tappa, indossare un paio di scarpe comode e andare. In una regione dove la presenza dell'uomo è più rarefatta che nel resto della gran parte d'Italia e dove lo sconosciuto che s'incontra sul sentiero merita un saluto. La partenza è proprio in un'area particolarmente selvaggia, nella **valle del Mis**. Siamo nel **Parco Nazionale delle Dolomiti Bellunesi**, in Veneto, quindi. Ma **Sagron Mis**, microscopico centro nella **valle di Primiero**, in realtà, è il Comune più orientale della **provincia di Trento**, «perso» in un angolo di montagna, con poche case tra strapiombi, boschi e sentieri. Ideale per dare il via a un itinerario a contatto con la natura. Da lì, viaggiando verso sud-ovest, la statale, appena superato **Monte Croce**, sconfina nel Veneto, per rientrare in Trentino all'altezza di

Nel lago di Caldino puoi praticare diversi sport come vela, canoa, windsurf, canottaggio e attività subacquea, ed è l'unico lago della regione dove è possibile praticare lo sci nautico

TRENTINO

Tezze, che, sempre a proposito di confini, fino al termine della Prima guerra mondiale segnava il limite tra quelli che allora erano il Regno d'Italia e l'Impero austro-ungarico. Proseguendo ancora, si entra nella **Valsugana**, nota per la polenta, certo, ma, anche, per i suoi castelli. Un paio di questi si trovano sulla strada: **Castel Ivano**, circondato da un parco colorato, in primavera e in estate, di fiori, e **Castel Telvana**, raggiungibile da una stradina medievale che parte da **Borgo Valsugana**.

In neanche una ventina di minuti, i due laghi più importanti della zona sono lì, uno di fianco all'altro, separati dal **colle di Tenna**. Il più grande, **Caldonazzo**, è anche **il più caldo dei laghi alpini** e, di conseguenza, uno dei più frequentati dagli amanti di sport acquatici, dal nuoto alla vela, al canottaggio. Mentre, sulle sponde del **lago di Levico**, si trova **Levico Terme**, paesino di circa 8.000 abitanti che non perde la propria aria rilassata neppure con l'arrivo dei turisti nei mesi invernali ed estivi (pare che queste acque minerali facciano bene persino all'umore).

Il **Parc Hotel Du Lac**, sulla sponda est del lago,

mette d'accordo gli appassionati di benessere, che apprezzano la spa con vista, e le buone forchette, attirate dalla cucina regionale del suo ristorante. In **Trentino**, dicono, mangiare è una cosa seria. E, fino a non molti anni fa, lo era anche mettere su dispensa per l'inverno. Gran parte dei piatti trentini raccontano di un tempo in cui bisognava fare scorta di cibo, lavorare gli alimenti in modo che potessero essere conservati a lungo, e usare la creatività per non sprecare nulla. Da quest'ultima esigenza nascono i **canederli**, palline di pane raffermo mescolato con pezzi di salumi, verdure, formaggio: un prodigo dell'arte del riciclo. Mentre, sul fronte delle carni conservate, da provare, perché a differenza dello **speck** non è facile trovarla fuori regione, la **carne salada** accompagnata con il pane nero croccante **schüttelbrot**. Enciclopedica, poi, la lista dei formaggi stagionati, guidata dal Puzzone di Moena. Da queste parti non si scherza neanche sul bere. La **grappa** in Trentino è considerata un'arte che, se un tempo si tramandava nelle famiglie di generazione in generazione, oggi viene

A sinistra, una veduta di Borgo Valsugana, dominato dall'imponente Castel Telvana. A destra, le montagne viste da Sagron Mis. Il paese si trova tra il Parco Naturale Paneveggio Pale di San Martino e il Parco Nazionale delle Dolomiti Bellunesi



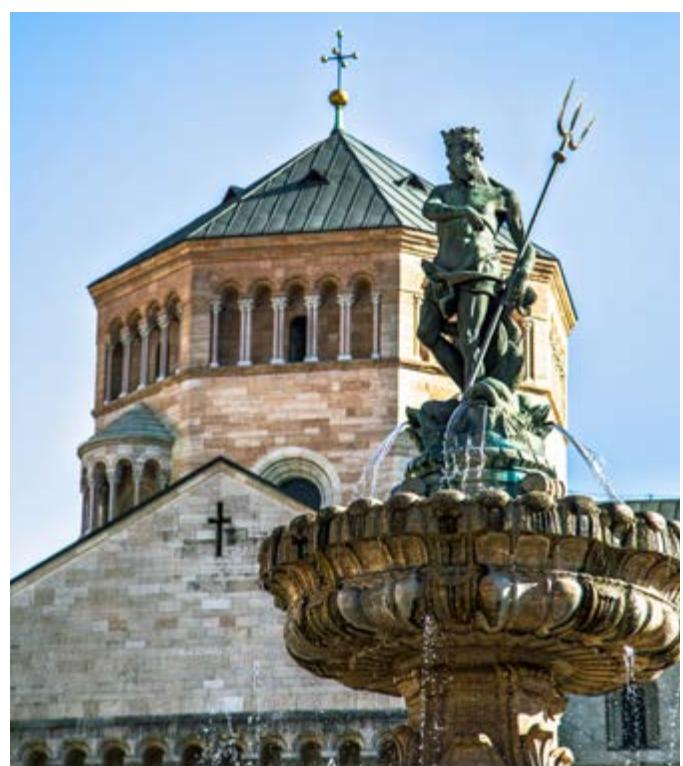


preservata grazie al lavoro delle distillerie locali. A **Folgaria**, nella **Grappeteca Enoteca El Prosak**, un negoziotto di montagna dentro un edificio azzurro cielo, troverete tutte le informazioni e i distillati del posto che volete. Mentre cucina rurale tipica e ottimi vini, dal **Müller-Thurgau** allo **Chardonnay**, dal **Marzemino** al **Merlot**, abbondano nel menu del ristorante **Locale tipico al Volt**, vicino a **Cimone**, dotato di un bel giardino panoramico per mangiare all'aperto. Non lontano, a **Nogaredo**, il **Relais Palazzo Lodron** ha una storia unica proprio come quella della dinastia Lodron, famiglia nobiliare con mille anni di storia alle spalle. La costruzione della dimora iniziò nella seconda metà del 1400 e venne completata un paio di secoli dopo dall'**architetto Santino Solari**, archistar del tempo che progettò il Duomo di Salisburgo. Un po' di storia e di arte sono utili per affrontare la prossima tappa di questo itinerario. **Trento** merita un tour di almeno qualche ora. Si parte dalla **piazza del Duomo**, si prosegue lungo **via Belenzani**, con lo sguardo all'insù per non perdere le facciate affrescate dei palazzi signorili, e si arriva al **Castello**

del Buonconsiglio. Per pranzo, poi, si può scegliere tra uno dei ristorantini del centro, oppure, fuori dalla città, due le proposte, molte diverse fra loro. Per animi ruspanti e stomaci capienti, il **ristorante Al Mas** a **Baselga di Pinè**, da cui allungare per una passeggiata e un bagno nel **lago di Serraia**. Altrimenti, per un'esperienza fuori dal comune, in **località di Ravina** ci sono i piatti creativi dello **chef Edoardo Fumagalli** alla **Locanda Margon**. Per dormire, infine, sempre nei dintorni, l'hotel **Maso Franch** a **Pian del Castello**, un antico maso ristrutturato e circondato da un vigneto biologico. «Da Trento, bastano davvero pochi minuti per trovarsi di nuovo in mezzo alla natura», dice **Eva Toschi**. Scrittrice e arrampicatrice cresciuta a Roma e tornata in Trentino, la regione di origine dei suoi nonni, dedica alle montagne di questa zona molte pagine del suo libro, **Per la mia strada. Partire e rinascere in montagna**, appena pubblicato. Il suo è un punto di vista molto particolare. Toschi ha scelto da qualche anno di vivere in un furgone. La chiamano vanlife e se, per lei, la spinta è arrivata dalla passione per l'arrampicata, col tempo la sua esistenza itinerante

In alto, una veduta di Nogaredo, piccolo borgo trentino sulla riva destra del fiume Adige, in Vallagarina.

Sotto, piazza del Duomo con la fontana del Nettuno e la cattedrale di San Vigilio a Trento





A sinistra, Fai della Paganella, considerata “la terrazza sul mondo”. Si svolgono manifestazioni antiche che si tramandano da generazioni con prodotti enogastronomici. A destra, il Rifugio Nambino, sulle rive del Lago Nambino nel cuore del Parco dell’Adamello

le ha cambiato prospettiva sul mondo. «Da Trento, una piccola gita che mi sento di consigliare è al **rifugio Bindesi**, da cui si vede tutta la vallata sottostante. E un altro dei miei luoghi preferiti è il **lago di Tovel**, a un’ora di macchina dalla città. Oggi le acque del lago variano dal blu al verde, ma un tempo la presenza di un’alga le colorava di un rosso intenso. Ci si può arrivare camminando in piano, una passeggiata adatta a tutti», spiega. «E da lì, in auto, si raggiunge **Madonna di Campiglio** facendo il giro da nord. Anche se un altro percorso molto bello è quello a sud, delle Valli Giudicarie, tra i **laghi di Ledro** e del **Garda** e le montagne dell’**Adamello Brenta**».

Prima di arrivare a **Madonna di Campiglio**, però, **Fai della Paganella** varrebbe il tempo di una sosta. Su un altopiano a quasi mille metri d’altitudine, è una nota località sciistica, ma, nella stagione estiva, nei boschi di faggio, si può provare quello che chiamano forest bathing. Passeggiate (gli itinerari sono diversi per grado di difficoltà e durata) che fanno bene al corpo e anche alla mente. E non è un modo di dire. Secondo

alcune ricerche, certe sostanze aromatiche e olii essenziali rilasciati dalle foglie e dal legno dei faggi funzionerebbero da antistress naturali. Inoltre, da qui, con una deviazione di appena un quarto d’ora, si arriva a **Molveno** dove, vicinissima al lago, c’è l’**Osteria del Maso**, dove concedersi un’altra immersione nella cucina e nei formaggi trentini.

A **Madonna di Campiglio** non serve esserci stati per conoscerla. Il centro è ideale per fare shopping, tra le botteghe di artigianato e di prodotti locali, i negozi d’antiquariato e le gallerie d’arte. Proprio qui, la **cioccolateria Roccati** ha riaperto, qualche anno fa, il suo laboratorio-negozi.

La fine di un viaggio è importante. Il rischio, da evitare, è di ritrovarsi con la mente a casa prima del tempo. Per questo, chiudiamo con tre coccole scaccia pensieri. Il menu trentino del **Ristorante Antico Focolare**, nel centro di **Madonna di Campiglio**, e l’accoglienza speciale di due hotel che puntano sulla sostenibilità: il **Bio Hotel Hermitage** con il suo ristorante guidato dallo **chef stellato Giovanni D’Alitta**, e il **Lefay Resort & Spa Dolomiti** a **Pinzolo**, famoso per la sua spa. ●