

Comano ValleSalus: paradiso per biker, climber, trekker tra il Lago di Garda e le Dolomiti di Brenta

5 milioni di alberi, 12 mila ettari di bosco e 5 mila di pascolo, 2 patrimoni **Unesco** (le **Dolomiti di Brenta** ed il **Sito palafitticolo di Fiavè**), 2 presidi **Slow Food** (la Ciuiga del Banale e la Noce del Bleggio): questi sono i numeri di quest'angolo di Trentino, la Comano ValleSalus, da poco riconosciuto dall'Unesco anche quale **Riserva della Biosfera** grazie all'enorme biodiversità che lo caratterizza.

Centro termale d'eccellenza per la cura della pelle di adulti e bambini, grazie alle preziose acque delle Terme di Comano, la località è diventata anche il punto di riferimento per gli appassionati di **mountain bike**, di più **tranquille pedalate in e-bike**, di **trekking**, **arrampicata** e di **pesca** che trovano qui un'offerta all'altezza delle aspettative.

Su strada o lungo i sentieri, all'ombra dei boschi o attraverso pascoli soleggiati e antichi borghi contadini, in un dolce saliscendi, lungo ripide salite o crinali mozzafiato... alle spalle del Garda e ai piedi delle Dolomiti di Brenta la bicicletta è il mezzo ideale per esplorare la Comano ValleSalus. Sono **quattordici gli itinerari cross country** segnalati, completi di schede descrittive e tracce gps scaricabili gratuitamente e contenuti in una specifica **mappa** a disposizione presso l'Azienda per il Turismo. Anche l'ospitalità è a misura di biker: le strutture bike friendly (hotel, agritur e b&b) propongono servizi dedicati.

Dal metà giugno a metà settembre, viene organizzato un servizio di **bicibus**, per spostarsi con bici al seguito tra un circuito e l'altro, estendendo così le possibilità di escursioni, riducendo i dislivelli e raggiungendo le ciclabili in tutta sicurezza. Sono ben 3 linee che si intersecano alle Terme di Comano, collegando il Lago di Garda con le Dolomiti di Brenta!

Partendo da qui è anche possibile compiere l'intero giro delle Dolomiti di Brenta grazie al Dolomiti di Brenta Bike un tour di 171 km su due diversi tracciati: l'expert per lo sportivo esigente e il country pensato per chi vuole vivere la montagna senza fretta e godersi la natura in armonia. Due percorsi mozzafiato completi di servizi specializzati: ospitalità dedicata, tecnologie avanzate, assistenza tecnica, segnaletica sul percorso, punti di ristoro, servizio trasferimento bagagli.

Per gli appassionati delle due ruote e della buona tavola un tour ad hoc: il **Kilometrozero UNESCO bike tour**. Lungo Kilometrozero si possono gustare le eccellenze gastronomiche della valle, scoprendo gli angoli nascosti e suggestivi. Si può decidere di fare il tour in completa autonomia ed acquistare un voucher ad un prezzo speciale, 19 euro, presso l'ufficio A.p.T, incluse ben 4 degustazioni.

Sabato 8 giugno, lungo il percorso del Kilometrozero accompagnati da cicломusicisti, l'evento **Arteapedali**. Si parte da Ponte Arche affrontando subito la salita più impegnativa dell'intero tour che percorre tutta la zona del Banale fino ad arrivare nel cuore del borgo di San Lorenzo. Qui, attraversando le frazioni di Berghi, Pergnano e Senaso, tra gli stretti vicoli delle case contadine, si raggiunge l'Azienda Agricola Il Ritorno dove ci si ferma per la prima tappa e per conoscere i segreti della coltivazione delle erbe officinali. Mentre i musicisti suonano, si possono degustare le specialità tipiche del territorio proposte dall'agri-snack dell'azienda: golosi stuzzichini con la ciuiga, i formaggi o i dolci tradizionali, arricchiti con fiori eduli ed erbe officinali e spontanee. Dopo la sosta si riparte in direzione Lomaso: questa volta la strada è per lo più in discesa, almeno fino a Ponte Arche, da dove poi si risale per un tratto di salita che porta nel piccolo paese di Poia fino all'Osteria Fiore dove si gusta il menu tipico a base di patata. Dopo pranzo la pedalata continua: dal Lomaso si raggiunge infatti la zona del Bleggio e attraverso strade di campagna immerse in suggestivi noceti secolari, si arriva alla piccola cantina dell'Azienda Agricola Luca Caliarì dove ci si riposa in un'atmosfera davvero unica, degustando vino e specialità del territorio con la DEGES, associazione che riunisce molte piccole aziende agricole e produttrici della valle. Il tour è quasi terminato, si rientra a Ponte Arche per le ore 18.00, dopo aver percorso 50 chilometri e 1.000 m di dislivello.

Per chi ama camminare la valle è attraversata da due lunghi trekking: il Sentiero Frassati, un percorso in più tappe che collega Arco al Santuario di S.Romedio, in Val di Non e il San Vili che da Trento porta a Madonna di Campiglio per un totale di quasi 100 chilometri. Sono inoltre moltissime le possibilità di escursioni e tranquille passeggiate in valle, lungo i sentieri tematici, i percorsi dei piccoli camminatori e i sentieri della cooperazione. Gli amanti della corsa in montagna c'è il nuovo emozionante percorso Comano Ursus Extreme Trail, 110 chilometri con un dislivello totale di 7800 mt. Tutte le informazioni dettagliate, le tracce gps e le mappe su <http://www.visitacomano.it/it/escursioni-in-montagna-e-passeggiate>.

Esperti climber, aspiranti tali, chi si avvicina all'arrampicata e persino i bambini trovano in valle le pareti giuste per cimentarsi con corde e moschettoni. Sono **undici palestre con oltre 400 vie attrezzate e segnalate**, con difficoltà dal 2° grado all'8c, ma ci si può spingere anche verso le cime dolomitiche dove si arrampica sulle vie classiche che hanno fatto la storia dell'alpinismo nel Brenta.

Info dettagliate su bike, trekking, salute e benessere, bicibus, eventi e ospitalità su www.visitacomano.it o chiamando l'Azienda per il Turismo Terme di Comano Dolomiti di Brenta allo 0465 702626.

