

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, compreso un programma di **escursioni organizzate** per scoprire la valle con guide esperte.

Grazie al progetto **EVVAI ebike your life** sono disponibili anche le biciclette a pedalata assistita. Una formula perfetta per le coppie (in cui di solito uno è meno allenato dell'altro), i gruppi di amici e i pedalatori non troppo allenati e per le famiglie, poiché sono a disposizione anche i carrellini biposto per i bimbi ed i cammellini per bambini che preferiscono pedalare. Inoltre, dallo scorso anno sono disponibili anche i doggy van per il trasporto degli amici a 4 zampe!

Ogni settimana è possibile partecipare ad un tour tematico per scoprire la valle, i suoi antichi borghi contadini, le aziende agricole, i castelli, i siti archeologici pedalando senza fatica e in compagnia!

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 (www.dolomitibrentabike.it) 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 chi ama camminare c'è il **Dolomiti di Brenta Trek**, uno straordinario itinerario disegnato attorno al massiccio dolomitico: nella versione expert per vivere la montagna in alta quota e country per chi ama l'escursionismo più dolce (www.dolomitibrentatrek.it). Attraversano la Comano ValleSalus anche altri 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, le strade dedicate ai prodotti 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>.

Camminare, a Comano, fa bene al fisico ma anche al portafoglio, grazie alla curiosa proposta "**Più cammini, meno paghi**" che regala sconti rapportati ai passi effettuati!

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.

Ricordiamo infine l'offerta avventura affacciata sul Canyon del Limarò con canyoning, river trekking e adventure park.

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