



### VALANDRO VERTICAL RACE

30 GIUGNO 2018  
SEO DI STENICO (TN)

pag. 2



### COMANO URSUS EXTREME TRAIL

4 AGOSTO 2018  
BORGO DI RANGO (TN)

pag. 4



### SKYGHEZ

22 SETTEMBRE 2018  
SAN LORENZO  
IN BANALE (TN)

pag. 12

**"IL MIO PAESE È LÀ DOVE  
PASSANO LE NUVOLE PIÙ BELLE"**

(Jules Renard)



DI CMR

## COMANO MOUNTAIN CIRCUIT

Iscrizioni aperte dall'8 marzo tra conferme, ritorni e novità in casa Comano Mountain Runners. Confermate per l'esate 2018 tutte tre le apprezzatissime gare della stagione 2017: Valando Vertical Race, Comano Ursus Extreme Trail e SkyGhez. Torna inoltre la distanza di 58 km al CUET, percorso già testato nel 2016 in cui si era imposto uno strepitoso Andrea Festi in 8 ore e 13 minuti. Tracciato duro in un susseguirsi di saliscendi e single-track che ci porterà dalle Terme di Comano al magnifico Borgo di Rango.

pag. 2 ▼

LA SPORTIVA

## LA SPORTIVA IS "FOR YOUR MOUNTAIN"

**La Sportiva** è l'azienda trentina leader mondiale nella produzione di scarpette d'arrampicata e di scarponi per l'alta montagna. **Fondata nel 1928** dal calzolaio di Tesero (TN) Narciso Delladio e resa celebre in tutto il mondo da Francesco Delladio, è ancora oggi al 100% di proprietà della famiglia Delladio, ha sede a Ziano di Fiemme ai piedi delle Dolomiti

pag. 6 ▼

DI CMR

## IL VUOTO E IL PIENO

Esistono concetti universali con i quali ci siamo confrontati più volte come il vuoto e il pieno, abbiamo letto di Yin e Yang, sentite metafore di scimmie incastrate con la mano nel vaso di vetro per paura di perdere la presa e così facendo rinunciare alla propria libertà. Esistono serate in cui ti incontri con un gruppo di pazzi amici organizzatori di eventi sportivi e alla luce di un evidente successo in termini di seguito spontaneo del volontariato ti interroghi come mai realtà simili alla tua con pari finalità e con maggiori risorse economiche,

si rivolgano a te per mercanteggiare un aiuto in termini di persone di supporto alla gara. Allora provi a rileggere un percorso iniziato tre anni fa e rianalizzi i punti saldi su cui si è fondato il progetto. Ti accorgi allora che a dare validità e seguito a un sogno è ancora la persona, i suoi principi e la forma con cui essi vengono espressi. Non esistono segreti o formule, esiste energia che si muove, da una direzione all'altra. Un pieno va a riempire un vuoto, si distribuisce, da vigore mentre si trasforma e si prepara a sua volta a ricevere.

pag. 8 ▼

DI CMR

## UN MINITRAIL DAL VALORE MAXI

Quest'anno non ci facciamo mancare proprio nulla noi della Comano Mountain Runners, gare per tutti i gusti e per tutte le età. Abbiamo deciso di proporre qualcosa per i più piccini per farli avvicinare fin da subito al mondo della corsa in montagna.

pag. 8 ▼

DI FABRIZIO COMINCINI CMR

## INTERVISTA A LUCA ALBRISI "THE CLEAN APPROACH"

pag. 3 ▼



DI FONTE ALPINA MANIVA

## SPORT E ACQUA

L'acqua è alimento indispensabile alla vita. Basti pensare che secondo uno studio del Prof. Gerald Pollack docente di Bioingegneria presso l'Università di Washington, il contenuto di acqua nel corpo umano può arrivare fino al 99%, se si prende come parametro di misurazione il numero di molecole presenti e non il volume dell'acqua.

pag. 13 ▼



www.wedosport.net

# VALANDRO VERTICAL RACE

30.6 2018

3,2 km - 1100 m d+  
SEO STENICO

## MEMORIAL FRANCO ZAMBANINI



Dalla collaborazione dello scorso anno con gli amici del Gruppo Valandro di Seo è nato il primo "Memorial Franco Zambanini".

Ricordiamo Franco Zambanini come una persona gioviale, simpatica e generoso con tutti. Uno dei soci fondatori del Circolo Culturale Ricreativo Gruppo Valandro, era attivissimo nel mondo del volontariato e membro del gruppo dei vigili del fuoco di Stenico. Attraverso lo sport vorremmo ricordarlo come una persona buona e semplice, ricordare la sua famiglia e ricordare quanto di buono ha lasciato alla nostra comunità.

## PER LA TERZA EDIZIONE DELLA VALANDRO VERTICAL RACE GRANDI NOVITÀ

### UNA SALITA ALLE LUCI DEL TRAMONTO

Una sola salita, un'unica possibilità di dare il massimo!! 3,3 km e 1100 m di dislivello di pura passione! Il tracciato passa attraverso ampie distese di prato, scoscesi pendii solcati da antichi sentieri e arriva fino a cima Brugnot (2.221 m).

È la gara più vecchia, la prima ad essere stata organizzata ed è l'ideale per chi vuole vivere un'esperienza verticale divertente, non troppo tecnica e che si svolge per la maggior parte del percorso su una panoramica dorsale erbosa. Gli ultimi due chilometri è la cresta che corre lungo il crinale di cima Brugnot, vetta che fa parte del più articolato monte Valandro.

## PROGRAMMA

- ore 15.30** Ritiro pettorali presso la piazza di Seo - Stenico
- ore 17.45** Verifica pettorali e posizionamento in griglia (a 1.100 m s.l.d.m.)
- ore 18.00** Partenza della 3ª Valandro Vertical Race Memoria Franco Zambanini
- ore 18.40** Primi arrivi sulla vetta della cima Brugnot 2.222 m s.l.d.m. per gli atleti ristoro presso la Malga Valandro
- ore 19.40** Grande festa presso il Parco attrezzato in loc. Cugol a Seo in collaborazione con il Gruppo Valandro. Cena per atleti e tifosi
- ore 22.00** Premiazione a seguire musica live e grande festa!

**ISCRIZIONI:** Chiusura iscrizioni 240 partecipanti, € 20,00 con pacco gara e pranzo (€ 25,00 dal 18.06.2018)

**PREMI:** saranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne

## Record donne 56:53

Il tempo di Corinna Ghirardi vincitrice dell'edizione 2017

## Record uomini 41:56

Il tempo di Patrick Facchini vincitore dell'edizione 2016



**FRONTALINO OBBLIGATORIO PER IL RIENTRO**

continua da pagina 1 Le altre grandi novità 2018 sono l'accordo con l'azienda trentina "La Sportiva" e la conseguente nascita del **Comano Mountain Circuit**. Sentiamo comunque doveroso ringraziare Ferrino Outdoor per aver creduto in noi alla nostra nascita e per la collaborazione e il supporto in questi primi anni ma la voglia di "avvicinarsi a casa" affidandosi ad un'azienda trentina e la volontà de La Sportiva di puntare forte sul trail in terra Giudicariense ha fatto sì che questo nuovo viaggio prenda il largo. Viaggio trail che inizierà in salita, sabato 30 giugno con la **Valandro Vertical Race memorial Franco Zambanini, per la prima volta in veste serale e:** il via sarà dato infatti alle 18.00. Dopo il breve ristoro alla malga Valandro, premizioni e terzo tempo si terranno presso il magnifico parco feste di Seo. Seconda tappa il **Comano Ursus Extreme Trail**, 4 agosto, nelle distanze di 34km e 58km, con tracciati ancora più belli, selvaggi ed emozionanti. Nel trail torneremo a correre sul Casale (il

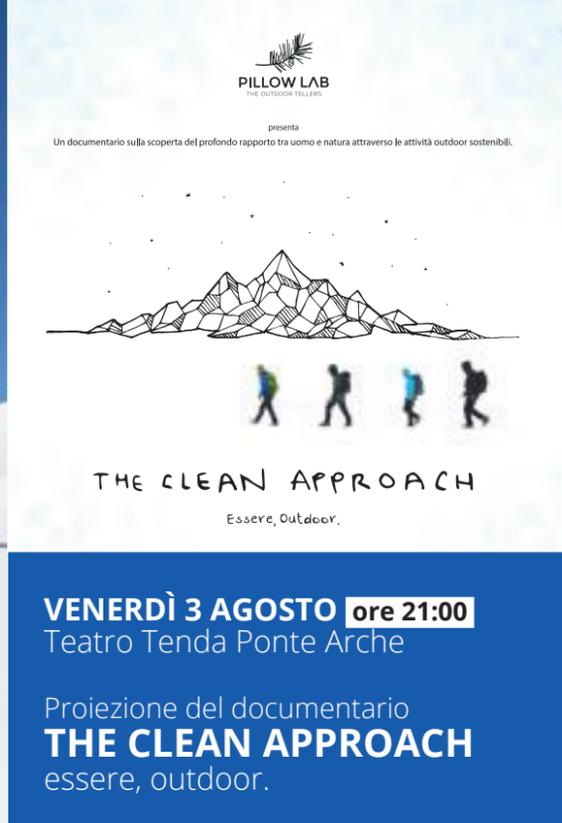
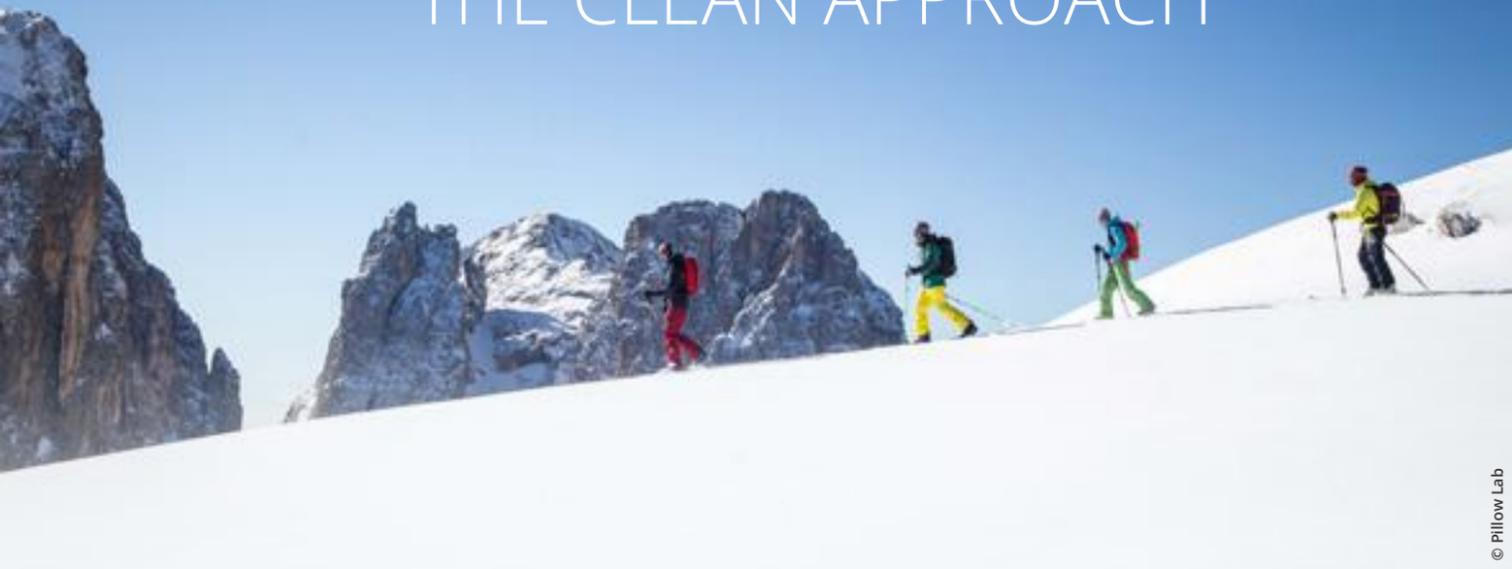
monte dei "sette laghi") e sul Brento, splendido balcone sulle Valli del Sarca ed il lago di Garda, mentre è confermato il tracciato breve, apprezzatissimo da tutti lo scorso anno. I due tracciati si uniranno alla ormai nota malga Nardis per terminare nel Borgo di Rango dove seguirà il terzo tempo. Conclusione da mille e una notte la **SkyGhez**, 22 settembre, dopo la prima edizione i giudizi sono stati unanimi: "il livello delle skyrace si è alzato. Una gara da non perdere". Noi torniamo a ripetere: una gara per aquile, non per elefanti! Percorso invariato nei suoi venti chilometri e duemiladuecento metri di dislivello positivo da corrersi tutto d'un fiato per poi lasciarsi andare e festeggiare il termine di questo viaggio in compagnia del gruppo giovani di San Lorenzo. Un circuito che permetterà agli appassionati di mettersi alla prova in tutte le principali discipline del mondo della corsa in montagna. Vertical, Trail e Skyrace e a chi sarà finisher Comano Mountain Runners regalerà un superpremio marchiato La Sportiva!

30 giugno 2018 **VALANDRO VERTICAL RACE** 3,2 km - 1100 m d+  
4 agosto 2018 **COMANO URSUS EXTREME TRAIL** 58 km - 4580 m d+  
22 settembre 2018 **SKY GHEZ** 34 km - 2400 m d+ 20 km - 2200 m d+



Info e regolamenti su:  
[www.comanomountainrunners.it](http://www.comanomountainrunners.it)

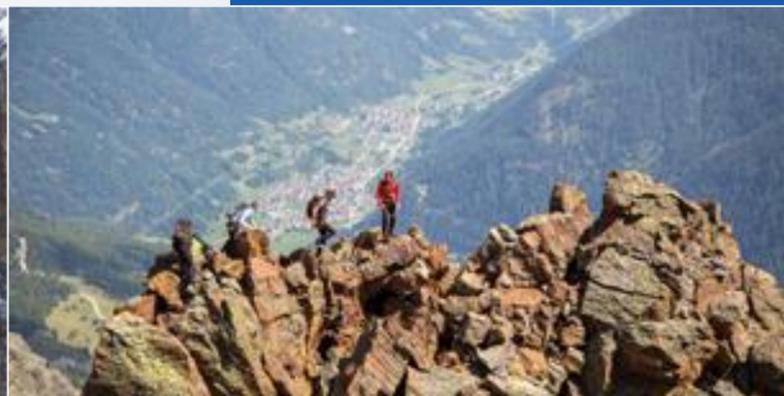
# INTERVISTA A LUCA ALBRISI "THE CLEAN APPROACH"



**VENERDÌ 3 AGOSTO ore 21:00**  
Teatro Tenda Ponte Arche

Proiezione del documentario  
**THE CLEAN APPROACH**  
essere, outdoor.

© Pillow Lab



**RIASSUMERE IN POCHI MINUTI DI FILMATO UNA GARA NELLO SCENARIO MONTANO, TRASMETTENDO ALLO SPETTATORE I COLORI, LA FATICA, LO STUPORE E IL MAGGIOR NUMERO DI SENSAZIONI CHE IL CONCORRENTE PROVA. COME SI FA?**

Diciamo che non è sempre facile e talvolta nemmeno possibile. Dipende soprattutto dal "materiale reale" che si ha a disposizione e da come si vuole leggere quella realtà. Più quei luoghi, quelle persone, quei momenti sono spontanei e non costruiti e più, secondo me, ne nascerà un lavoro capace di trasmettere sinceramente quella realtà.

La forza della narrazione credo che stia nel raccontare il vero - bello o brutto che sia -, narrare qualcosa di "falso" non dà mai ottimi risultati, almeno nel mio caso.

A me personalmente piace molto soffermarmi sui dettagli che, a diversi livelli, sono in grado di comporre quella specifica realtà.

**IL "THE CLEAN APPROACH" TITOLO DEL TUO ULTIMO DOCUMENTARIO È UNA MODALITÀ CHE ADOTTI ANCHE NEL FILMARE, NEL DOCUMENTARE, NELL'EDITING DEI TUOI FILMATI?**

Diciamo che cerco di adottare quell'approccio nella vita in generale. Ovviamente, come dico spesso, non si può - e credo nemmeno si debba - pretendere la perfezione ma piuttosto tendere sempre al miglioramento. Personalmente cerco il mio "approccio pulito" tentando di ridurre al massimo il mio impatto

sia nel lavoro che negli altri aspetti della vita, ma soprattutto - e questo è il pensiero alla base del documentario "The Clean Approach" - cercando di riconoscere me stesso come reale parte integrante dell'ecosistema. Solo in questo modo potremo sviluppare una vera e profonda cultura ecologica in grado di farci cambiare paradigma e chissà, un giorno, capace di influenzare anche a livello macrosistemico lo sviluppo culturale ed economico del pianeta.

**CREARE UNA MODALITÀ NUOVA, DARE UN NUOVO TAGLIO, VUOL DIRE MOLTE VOLTE ANDARE CONTRO CORRENTE ANCHE RISPETTO A QUELLO CHE SAJ TI DAREBBE UN PIÙ SICURO SEGUITO NELLA MASSA COME AD ESEMPIO ADOTTARE UNA MUSICA DI SOTTOFONDO DAL TAGLIO EPICO CHE ENFATIZZA LA FATICA DEL CONCORRENTE. COSA PENSI E COSA SCATTA NELLA TUA MENTE QUANDO ABBANDONI IL TRACCIATO SICURO PER RICERCARE QUESTO NUOVO MODALITÀ?**

Rifarsi a degli "schemi" del passato o a una codificazione standard nei messaggi e nelle produzioni è sicuramente qualcosa di rassicurante e credo sia anche un passaggio giusto e necessario che ci aiuta ad imparare. Cambiare o tentare qualcosa di diverso, d'altro canto, significa spesso andare in contro a fatica, dubbi e spesso anche a degli errori. Ma non bisogna considerarli un problema. Nulla di tutto ciò. Personalmente credo di avere l'immensa fortuna, o forse è una

maledizione (questo è ancora da capire...!), di odiare la ripetitività delle cose o meglio la apprezzo molto a livello didattico o di "allenamento" ma non sono in grado di prolungarla a lungo nel tempo.

Per questo mi trovo spesso a sperimentare o provare nuove strade, anche se non è detto che queste portino sempre a buon fine, o andare "contro" (perché in fondo, nel mio cuore, sono un punk!). Ma sono convinto che la creatività derivi da una continua sperimentazione e voglia di provare andando anche al di là delle paure e delle insicurezze.

Purtroppo a livello pratico/lavorativo non è sempre facile trovare clienti con questa mentalità e con attitudine all'innovazione, quindi ci si trova spesso a dover mediare. Ma anche questo è "allenamento".

Per fortuna ogni tanto ci si imbatte invece in persone come la "CMR crew" con la quale invece risulta tutto fin troppo facile...

**UNA TUA DEFINIZIONE DEL "BELLO"**

Un esempio di bello? Il presidente CMR ovviamente...! hahahah Scherzi a parte, sono convinto che il bello non sia solo una questione estetica ovviamente, bensì una questione emozionale e di contenuto. Soprattutto se parliamo di video e documentari il bello, secondo me, sta nel cercare di ritrarre l'essere speciale della vita, del mondo e delle cose. Che non significa ritrarre solo ciò che è esteticamente valido ma le emozioni e le idee che si portano dietro tutte le cose e le persone indipendentemente da come possano apparire. Inoltre bello è qualcosa che sa colpire andando al di là dei canoni e contagiando anche chi non pensava di poterne essere colpito.

**FAR INNAMORARE UNA PERSONA O FAR INNAMORARE AD UNA COSA VUOL DIRE RIUSCIRE A CREARE UN INTERESSE COSÌ FORTE TALE CHE RISULTI FACILE MANTENERE ACCESI TUTTI I SENSI, ASSORBENDO TUTTO PER NON PERDERE NIENTE. COME RIESCI A CATTURARE L'ATTENZIONE E A MANTENERE INCOLLATO ALLO SCHERMO IL TUO SPETTATORE SENZA CHE VI SIA UN CALO DI INTERESSE. HAI DEI TRUCCHI NEL CASSETTO CHE CI PUOI SVELARE?**

In realtà non molti, mi dispiace! O magari non ve li voglio dire...hahaha Seriamente, su queste cose tendo a condividere il più possibile "tecniche" o idee ma, davvero, non ne ho di rivoluzionarie o "illuminanti". Ma il bello credo sia proprio quello. La narrazione è libertà assoluta e la cosa TOP (cit.) è che rimanga proprio così. Credo che nessuno dovrebbe dirci come scrivere, filmare o fotografare, o almeno non troppo nello specifico.

Ovviamente ci possono essere alcune regole base di scrittura, regia e inquadratura ma credo siano solo una base da cui partire. Io credo che la cosa più importante sia sviluppare empatia e sensibilità verso tutto quello che ci circonda, solo così possiamo lasciarci incuriosire dal bello - di cui si parlava prima - e trovare il modo giusto di raccontare come noi, come soggetti unici, guardiamo quella particolare cosa o situazione.

E poi bisogna avere il coraggio di raccontarla, senza avere troppa paura - e con la consapevolezza che sicuramente a qualcuno comunque non piacerà - e cercando di gustarci al meglio il nostro atto di libertà nel raccontarla.



**CORRETE  
PER  
COLMARE  
DI GRAZIA  
I VOSTRI  
CUORI**

**4.8** 2018 **COMANO URSUS EXTREME TRAIL**

58 km - 4580 m d+  
34 km - 2400 m d+

**BORGO DI RANGO**  
Terme di Comano



Iscrizioni su



www.wedosport.net

d+ 4580  
**58** km  
**COMANO URSUS EXTREME TRAIL**

d+ 2380  
**34** km  
**COMANO URSUS EXTREME TRAIL**

La gara, considerata qualificante UTMB secondo i criteri ITRA, vede la sua partenza nel paese di Ponte Arche: i concorrenti percorrono i primi km in salita arrivando sul Monte Casale e, correndo sulla cresta del Brento, scendono fino al Rifugio San Pietro. Risalendo dalla splendida cornice del lago di Tenno, gli atleti passano dalla malga di Tenno per poi scendere sino al passo del Ballino. Si prosegue poi verso il ristoro a Malga Nardis affrontando

l'impegnativa ascesa sino al Doss della Torta. Da qui il tracciato si fa decisamente più impegnativo: tecnico, esposto, non concede la minima distrazione e non dà tregua neanche in discesa. Sette km di creste selvagge ci regaleranno panorami mozzafiato e panoramichette stupende. La conclusione della tappa prevede la discesa da Malga Stabio sino a Rango, uno dei Borghi più belli d'Italia.

Considerato qualificante UTMB secondo i criteri ITRA, è uno stupendo anello che darà la possibilità di mettersi alla prova anche a chi non ha le lunghe distanze nelle gambe e a chi ama i terreni difficili. Dal borgo di Rango si entra subito nel bosco, verso la Val Marcia dove con un tratto di sentiero più tecnico si raggiunge il piccolo abitato delle Cornelle e si prosegue poi verso il ristoro a Malga Nardis. Da qui il tracciato si fa decisamente più

impegnativo: tecnico, esposto, non concede la minima distrazione e non dà tregua neanche in discesa. Sette km di creste selvagge ci regaleranno panorami mozzafiato e panoramichette stupende. La gara prevede poi la discesa da Malga Stabio per terminare e chiudere l'anello a Rango, riconosciuto fra i Borghi più belli d'Italia.

**Sabato 4 agosto 2018**  
ore 6:00 Ponte Arche (Comano Terme)  
Borgo di Rango (Bleggio Superiore)




**Costo** € 60,00 fino al 30 aprile - € 70,00 fino al 21 luglio  
€ 80,00 fino a chiusura iscrizioni

**Pacco gara** Gadget La Sportiva e prodotti del territorio DEGES + pasta party (premio finisher Rethia)

**Premiazioni** Primi tre uomini e prime tre donne

**Apertura iscrizioni** 8 marzo 2018

**Chiusura iscrizioni** 29 luglio 2018 (240 pettorali)

**CUET 59** 4 punti ITRA

**Sabato 4 agosto 2018**  
ore 8.30 Borgo di Rango (Bleggio Superiore)  
Borgo di Rango (Bleggio Superiore)




**Costo** € 40,00 fino al 30 aprile - € 50,00 fino al 21 luglio  
€ 60,00 fino a chiusura iscrizioni

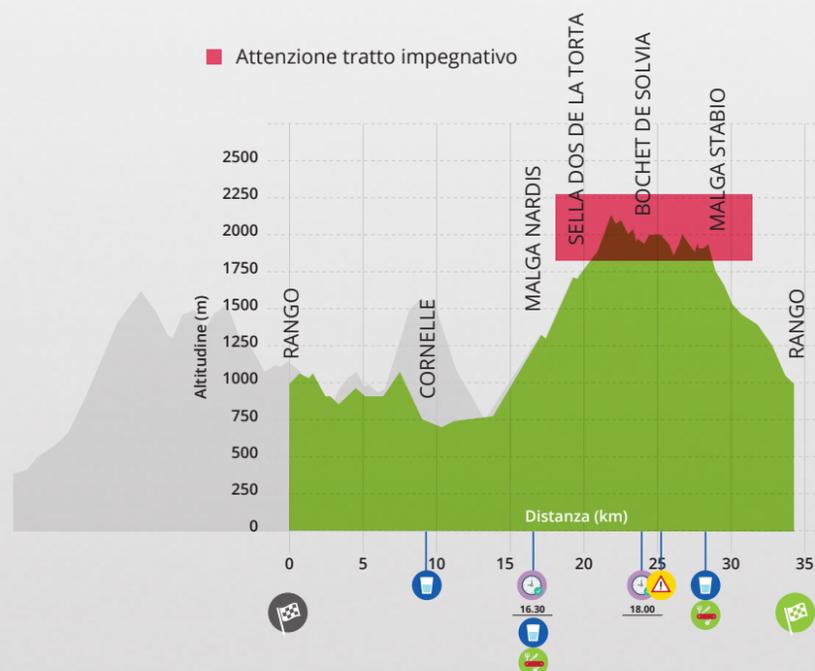
**Pacco gara** Gadget La Sportiva e prodotti del territorio DEGES + pasta party (premio finisher Rethia)

**Premiazioni** Primi tre uomini e prime tre donne

**Apertura iscrizioni** 8 marzo 2018

**Chiusura iscrizioni** 29 luglio 2018 (240 pettorali)

**CUET 34** 2 punti ITRA



# SCEGLI LA DISTANZA CHE FA PER TE

d+ 4580  
**58** km  
COMANO URSUS EXTREME TRAIL

d+ 2380  
**34** km  
COMANO URSUS EXTREME TRAIL

ragazzi e bambini  
**mini**  
COMANO URSUS EXTREME TRAIL

Liberate l'orso che è in voi e vivete istintivamente all'interno della natura più estrema ed incontaminata della Comano Valle Salus! In un'unica giornata la possibilità di scegliere due distanze per tocca-

re luoghi e cime che profumano ancora di avventura e libertà! Da quest'anno anche la CUET mini, non competitiva dedicata soprattutto ai bambini. La gara si svolge in una zona assolutamente selvaggia,

incontaminata, poco turistica e ricca di fauna. Non è raro, qui, trovarsi davanti a camosci e caprioli. L'orso, da cui deriva appunto il nome della competizione, vive tranquillo e senza creare alcun proble-

ma per gli abitanti. Proprio in virtù della natura selvaggia del luogo, la zona di Comano e i monti del Valandro sono stati identificati come area ideale per il ripopolamento di questa specie.

## PROGRAMMA

**Venerdì 3 agosto 2018**  
Presso Bar Zen a Ponte Arche

**ore 18.00** Ritiro pettorali  
**ore 19.00** Breafing CUET 58 km e CUET 34 km  
**ore 20.00** Proiezione del file "The clean approach" by PillowLab

**Sabato 4 agosto 2018**  
Piazza Rango

**ore 4.00** Ritiro pettorali  
**ore 5.20** Transfer in pullman alla partenza di Ponte Arche  
**ore 5.50** Controllo pettorali e posizionamento in griglia CUET 58 km  
**ore 6.00** Partenza Comano Ursus Extreme Trail 58 km  
**ore 8.20** Controllo pettorali e posizionamento in griglia CUET 34 km  
**ore 8.30** Partenza Comano Ursus Extreme Trail 34 km  
**ore 12.00** Arrivo dei primi atleti della CUET 34 km  
**ore 12.30** Apertura cucina per atleti e tifosi  
**ore 14.00** Partenza Mini TrAIL (in omaggio buff "La Sportiva" + gelato Erika Eis)  
**ore 15.00** Arrivo dei primi atleti della CUET 58 km  
**ore 16.30** Premiazioni  
**ore 17.00** Terzo tempo... in attesa dell'arrivo degli atleti  
**ore 23.00** Grazie della bellissima giornata buona notte!



**ZEN** café  
Via Cesare Battisti, 37  
COMANO TERME (TN)  
Tel. 0465706507

**ORARIO:**  
Tutti i giorni  
10.00 - 2.00  
Giorno di chiusura  
martedì

TUTTI I GIORNI A PRANZO  
PRIMI E SECONDI PIATTI // INSALATONE // PANINI // YOGURT & GELATI





continua da pagina 1 ed opera nel settore delle calzature outdoor da 90 anni con l'obiettivo di fornire il miglior prodotto possibile a chi va in montagna in qualsiasi modo e ad ogni latitudine. Il range di prodotti, comprende scarponcini da Hiking, scarponi d'alta quota e da spedizione Himalayane, scarpette d'arrampicata e calzature da Mountain Running. L'azienda opera inoltre nel settore degli

scarponi da sci alpinismo e nel mercato dell'abbigliamento tecnico invernale ed estivo, grazie a prodotti innovativi realizzati con le migliori tecnologie e materiali disponibili sul mercato. La Sportiva, la cui principale sede produttiva si trova proprio a Ziano di Fiemme al di fuori dai grandi distretti industriali calzaturieri italiani, è distribuita in più di 70 paesi al mondo.

[www.lasportiva.com](http://www.lasportiva.com)

## LA SPORTIVA: 90 YEARS OF INNOVATIONS WITH PASSIONS

Ripercorrere con la memoria le tappe fondamentali della storia de La Sportiva nel corso degli anni, è un po' come sfogliare un album dei ricordi, un ricco e prezioso album di famiglia che si aggiorna giorno dopo giorno da ormai 90 anni. Il giorno in cui "Nonno Narciso" decise di fondare la bottega artigiana da cui tutto ebbe inizio, la volta in cui quasi per scommessa provammo a creare la prima scarpette specifica per l'arrampicata, i primi Climbing Master di Bardonecchia, poi Arco Rock Master, o le prime fiere internazionali, quando La Sportiva stava per affacciarsi al mercato mondiale. E poi le evoluzioni recenti: il lancio della linea Mountain Running già in tempi non sospetti ad inizio anni 2000 con il modello Exum Ridge e la sponsorizzazione delle prime gare Skyrace in altissima quota sulle Dolomiti, fino alle più recenti evoluzioni con la collaborazione con testimonial internazionali come Anton Krupicka ed Urban Zemmer, e poi ancora l'entrata nel settore dell'abbigliamento tecnico e le evoluzioni in campo digital e tecnologico. Sono tutti attimi preziosi della storia di un'azienda nata e rimasta fedele alla Valle di Fiemme (Trentino) dove ancora oggi produce il 50% della propria produzione di calzature in uno stabilimento che impiega 300 persone e in cui si pensano e sviluppano o tutte le calzature da trail running, sci alpinismo, trekking, arrampicata ed escursionismo estremo. Sono attimi conservati come tesoro di un'eredità inestimabile: non sono fermi nel tempo ma avanzano consapevoli, ovviamente in salita, come piace a chi da sempre vive in montagna. E' una ricerca costante: guardare avanti, sempre. Dal 1928.

- [www.lasportiva.com](http://www.lasportiva.com)
- Become a La Sportiva fan
- @lasportivatwitt
- Val di Fiemme, Trentino

**90<sup>TH</sup>**  
**LA SPORTIVA**  
**ANNIVERSARY**  
SINCE 1928

### LYCAN

Calzatura da trail running perfetta per corse su medie distanze, allenamenti e skyrunning.  
Suola rock-ground in mescola Friction Blue ad alta durabilità.  
Tomaia in mesh con rinforzi anti-abrasione.  
Sviluppata e testata in Val di Fiemme, Trentino, Dolomiti.

**LYCAN: SPIRITO OFF-ROAD.**

**LA SPORTIVA**  
innovation with passion

**SHOP NOW ON [WWW.LASPORTIVA.COM](http://WWW.LASPORTIVA.COM)**

# ESSERE COMUNITÀ: VALORIZZARE E DIFENDERE IL PROPRIO TERRITORIO IN DIVERSE PARTI DEL MONDO



DI IRENE LEONARDELLI, VOLONTARIA DI OPERAZIONE COLOMBA

## COMUNITÀ DI PACE, RESISTENZA E DIGNITÀ: UN ESEMPIO DAL NORD DELLA COLOMBIA

In un mondo sempre più globalizzato, standardizzato e governato dalle logiche capitalistiche del profitto, le comunità locali che si impegnano a contrastare il deturpamento e lo sfruttamento selvaggio del loro territorio e a difendere e valorizzare la loro identità, emergono come ammirabili realtà di resistenza e dignità. La Comunità di Pace di San José de Apartadó, nel nord-ovest della Colombia, rappresenta un chiaro ed ammirabile esempio di resistenza nonviolenta. Nata nel 1997 su iniziativa di un gruppo di famiglie contadine, questa comunità si è impegnata a sviluppare strategie di neutralità e nonviolenza nel mezzo del conflitto armato colombiano. Nonostante le centinaia di massacri, persecuzioni e minacce perpetrate dai diversi attori armati coinvolti nel conflitto (esercito, paramilitari e guerriglieri), i membri della Comunità di Pace non hanno mai smesso di difendere il loro diritto di rimanere nella propria terra, preservare il loro stile di vita

contadino e di denunciare le violenze subite, la criminalità diffusa nella regione e la corruzione dei pubblici ufficiali.

La resistenza nonviolenta e l'impegno per la giustizia e la dignità contadina portati avanti dalla Comunità rimangono fondamentali anche dopo la firma degli accordi di pace tra il governo Colombiano e le FARC, nel novembre del 2016, che stanno illudendo il mondo della fine di un conflitto durato più di sessant'anni. In tutto il paese infatti, gruppi neo paramilitari continuano a uccidere, sfollare e minacciare la popolazione rurale per ottenere il controllo sul territorio, estendere la rete del narcotraffico e svendere terre fertillissime e ricche di risorse minerarie alle multinazionali. Tutto questo senza che ci siano risposte concrete ed efficaci da parte delle istituzioni colombiane che dimostrino una reale volontà di contrastare il fenomeno. In questo contesto, difendere la terra, continuare a coltivarla in maniera

rispettosa e sostenibile e credere in un progetto comunitario locale è un atto quotidiano di sovversione e coraggio. Anche grazie all'accompagnamento e al supporto di diverse organizzazioni colombiane e internazionali (tra le quali la italiana Operazione Colomba) e alla vendita del cacao sul mercato equo e solidale come mezzo di autosostentamento, la comunità continua il suo percorso di resistenza e pace.

Per i contadini della Comunità di San José de Apartadó, "comunità" significa condividere una storia e coltivarne la memoria ma anche andare avanti, decidere, rinnovarsi insieme. Il giovedì, giorno di lavoro comunitario è uno dei momenti più significativi della vita comunitaria. Durante l'assemblea del martedì, che si svolge nel chiosco al centro del villaggio, la comunità discute e stabilisce quali sono i lavori più urgenti da svolg-

re: un campo di cacao da sistemare, una raccolta da organizzare, una strada del villaggio da riparare, un muro da ridipingere e quant'altro. Il giovedì mattina si comincia a lavorare presto, ognuno contribuendo come può, dai bambini agli anziani: si chiacchiera, si scherza, si canta, ci si scambia frutta e pensieri mentre si trasporta sabbia, si costruisce un muro o si disbosca il campo. Nell'armonia del gruppo non ci si accorge della fatica fisica ed è in questa forza collettiva, di partecipazione e di condivisione che risuona la pace e il rispetto per sé stessi, per gli altri e per il mondo.

La Provincia autonoma di Trento sostiene la presenza di Operazione Colomba in Colombia attraverso l'associazione Quilombo Trentino. Per maggiori informazioni sulla Comunità di Pace e sul progetto di Operazione Colomba:

<http://www.cdpsanjose.org/>

<https://www.operazionecolomba.it/dove-siamo/colombiana/colombiana-contesto.html>



© Samuele Guetti

## COOPERATIVA DI SVILUPPO DI COMUNITÀ "FUOCO"

Comano Mountain Runners ASD è orgogliosa di essere tra i nove soci fondatori della Cooperativa di Sviluppo di Comunità "Fuoco". Nata dal desiderio di alcuni ragazzi delle Giudicarie, la cooperativa ha lo scopo di incentivare i giovani a conoscere, amare e soprattutto operare nel territorio che li circonda, perché fin tanto che tali persone sceglieran-

no di viverlo, esso non morirà mai. Tra loro non solo ragazzi, ma anche qualche persona con un po' più d'esperienza... un gruppo eterogeneo con competenze completamente diverse, un mix valido. Il motto è "DARE LA POSSIBILITÀ A CHI VUOLE FARE DI FARE" e le parole d'ordine sono: aggregazione, collaborazione e scambio d'idee. Ogni piccola idea

imprenditoriale, ogni attività, ogni manifestazione, ogni associazione, ogni singolo volontario presente è un tassello fondamentale che compone la base per rendere la nostra valle la più fiorente del Trentino. "Il cervello non è un vaso da riempire, bensì un fuoco d'accendere." Per maggiori informazioni... restate sintonizzati!

**«Abbiamo vissuto nell'agio di un'epoca segnata dal boom economico. Non si è più pensato alle generazioni future. Non è stato tutelato a sufficienza il nostro patrimonio storico e culturale. Oggi, in un momento di profonda crisi non solo economica, l'unica certezza da dove ripartire sono le nostre montagne e i nostri paesaggi che dobbiamo preservare e valorizzare.»**

(H. Barmasse  
La montagna dentro)



Erika Eis nasce dall'incontro di due tradizioni familiari: Erika, nata in Alto Adige dedita alla produzione di gelato sfuso e pasticceria tradizionale, e Gelati Bertolini, rinomata gelateria originaria della zona del Garda. Da oltre 80 anni la **tradizione e l'esperienza** di queste due realtà locali si sono unite per mantenere e sviluppare una filosofia aziendale che ancora oggi è alla base delle nostre ricette: **l'Amore per l'autenticità**.

Le **nuove idee** ci hanno sempre portato a cambiare qualcosa di noi per raccontare la nostra storia nel modo più sincero e trasparente possibile. La nostra vera forza sta nell'intento comune di **migliorare sempre** e nella capacità di tramandare alla generazione successiva la voglia di crescere, evolversi ed aggiungere valore.

I prodotti migliori nascono da un ambiente vero e dal **rispetto del territorio**, come quello che si trova in Trentino-Alto Adige, e raggiungono il consumatore attraverso un percorso fatto di passaggi irrinunciabili, come la verifica delle materie prime, i controlli di qualità in produzione ed il rispetto delle norme igienico-sanitarie, gestiti secondo lo standard **ISO9001** e le più moderne norme internazionali **BRC ed IFS**.



**ERIKA EIS**  
**"SOLO IL MEGLIO DEL NOSTRO TERRITORIO"**

 [FACEBOOK.COM/ERIKAEISSRL](https://facebook.com/erikaeisrl)
 [TWITTER.COM/ERIKA\\_EIS1933](https://twitter.com/erika_eis1933)
 [INSTAGRAM.COM/ERIKA\\_EIS](https://instagram.com/erika_eis)

**ERIKA EIS SRL - VIA DON GUETTI, 16 39075 FIAVÈ // INFO@ERIKA-EIS.COM // WWW.ERIKA-EIS.COM**



continua da pagina 1 Chi meglio dei bambini può apprezzare un'esperienza a stretto contatto con la natura che ci circonda? Chi meglio di loro può insegnarci a scoprire, osservare e stupirci per ogni piccola cosa che ci viene donata? Ma torniamo alla gara, quello che vi proponiamo è una gara ad hoc per ogni fascia d'età partendo dai **baby** (anno 2009 e successivi) con un breve percorso di 500 m, a seguire i **cuccioli** (anno 2007-2008) con una distanza di 1,5 km, poi i **ragazzi** (2005-2006) con un percorso di 3 km e per finire i **cadetti** (2003-2004) e gli **allievi** (2000-2002) con rispettivamente 4,5 km e 6 km.

**Chi dice che qualcosa di mini non può essere allo stesso tempo MAXI?**  
 Non solo corsa quest'anno ma anche beneficenza. **Il ricavato dell'iscrizione dei nostri piccoli atleti, sarà devoluto totalmente all'AIL, Associazione Italiana Leucemia.**  
 Una piccola gara che darà un grande aiuto e sostegno a chi sta correndo per la gara più importante al mondo: LA VITA.

**I love trAIL**  
**Le iscrizioni verranno effettuate il giorno della gara. La partenza sarà dal borgo di Rango (Tn) verso le 14:00.**

continua da pagina 1 È uno scambio che richiede necessariamente una carica forte iniziale (che non può essere solo desiderata ma deve essere viva e presente) un desiderio a spostare il punto di equilibrio, quindi sbilanciare il baricentro e un ricevente pronto ad accogliere.

**Non puoi dare se sei vuoto. Vuoto di carica, di idee, di principi.**

Noi abbiamo provato con mano cosa sia questa energia, l'abbiamo avvertita, ci siamo svuotati in termini di fatica positiva nei giorni prima e durante l'evento, abbiamo arricchito chi ha ricevuto aiutati da chi ci è voluto venire incontro con la voglia di esserci, di essere parte di un qualcosa di bello e ci siamo poi ricaricati dall'entusiasmo ricambiatici.  
**Cosa dire a chi ci chiede di mercanteggiare?**  
 Non siamo mica il CEIS che compra e vende energia. O ce l'hai o altrimenti non puoi comprarla!



## SAN GIULIANO di F.lli FUSTINI

LETAME ESSICCATO PER AGRICOLTURA BIOLOGICA

Fraz. Sesto, 39 - 38077 COMANO TERME (TN)  
Tel. 0465 702104 - sangiuliano.fustini@gmail.com

Nelle Valli Giudicarie,  
in Trentino,  
abbiamo un segreto.

**LE MONTAGNINE**  
PATATE DEL TRENTINO

Solo Terra, Aria di montagna  
e Lavoro dei nostri soci



ALLA COPAG  
VENDITA PATATE  
E NON SOLO



[www.lemontagnine.it](http://www.lemontagnine.it)

38077 COMANO TERME (TN)  
Frazione Dasindo - Via G. Prati, 1  
Tel. 0465.701793  
Fax 0465.702693



Via alla Croce, 14 - 38070 PREORE (TN)  
ivangiardini70@yahoo.it - Tel. 0465.321975 - Cel. 333.4268227



casariga

agriturismo  
b&b

t. +39 333 6830517  
info@casariga.it  
www.casariga.it  
COMANO TERME  
Trentino - Italy



**LEVII**

Metodo Classico in Giudicarie

[www.levii.it](http://www.levii.it)



**GARNI LILLY**  
CASA DI BORGHI

Via per Dolaso 8, San Lorenzo Dorsino - 0465 734159 - info@garnililly.it - www.garnililly.it

 **Cassa Rurale**  
**Don Lorenzo Guetti**

LARIDO - Tel. 0465.736540  
FIAVÈ - Tel. 0465.736511  
PONTE ARCHE - Tel. 0465.736560  
SANTA CROCE - Tel. 0465.736530  
VIGO LOMASO - Tel. 0465.736550

QUADRA | FIAVÈ | LOMASO

[www.cr-donguetti.it](http://www.cr-donguetti.it)



**PANIFICIO CERES**



Via 3 Novembre, 104 - 38075 FIAVÉ (TN)

**Allianz** 

Enzo Barbera & C. S.a.s.  
Via Circonvallazione, 16  
38079 TIONE DI TRENTO (TN)  
Tel. e Fax 0465 324146

Azzolini Maria Grazia  
Via C. Battisti, 69 - Ponte Arche  
38077 COMANO TERME (TN)  
Tel. e Fax 0465 701260 - Cell 338 5947155

tionetrento1@ageallianz.it

**FENICE**  
Autoriparazioni

officina - elettrauto - gommista

Via G. Marconi, 55/a - Ponte Arche  
38077 TERME DI COMANO (TN)  
Tel. 0465 701427 - Cell- 331 7110309  
autofenice@gmail.com

**Kristy**  
MODA & SPORT



Via Cesare Battisti, 26 - Ponte Arche  
38077 COMANO TERME (TN)  
Tel. e Fax 0465 701660  
mc.calandra@virgilio.it

Misonet 46  
Letteria di Montagna

(MAMÌ)  
Cottolone Cacciadore

DAL LATTE DELLE NOSTRE MUCCHE,  
NASCONO GELATO, YOGURT E FORMAGGI  
DAL GUSTO AUTENTICO DEL TERRITORIO

Ci trovate a Ponte Arche - via Cesare Battisti 67

RIFUGIO  
**SILVIO AGOSTINI**



Località val D'Ambiez - 2410 m s.l.d.m.  
38078 San Lorenzo Dorsino (TN)  
Tel. Rifugio 0465 734138 - Cell. 348 7152589  
info@rifugioagostini.com  
www.rifugioagostini.com



**Farmacia di Stenico e San Lorenzo**  
di Polla dott. Gabriele e Sartori dott.ssa Maura s.n.c.

38070 Stenico  
Piazza Dante Alighieri, 13  
Tel. 0465.701834

38078 San Lorenzo Dorsino  
Piazza delle Sette Ville, 2  
Tel. 0465.734415



Via per Fontana, 26  
38078 San Lorenzo Dorsino (TN)  
Tel. 0465 734292  
orbari\_snc@hotmail.com



Piazza Mercato, 22  
38077 COMANO TERME (TN)  
Tel. 0465 702480  
salone.annamora@gmail.com



Occhiali moda, vista e sole  
Lenti a contatto  
Esame computerizzato

Ponte Arche - Via C. Battisti, 26  
38077 COMANO TERME (TN)  
Tel. e Fax 0465 702656  
www.otticacattoni.com - info@otticacattoni.com

**FERRAMENTA FEDRIZZI**

CASALINGHI - LISTA NOZZE - ELETTRODOMESTICI

Via Marconi, 28 - Ponte Arche  
38077 TERME DI COMANO (TN)  
Tel. 0465 701415 | Fax 0465 700654  
info@fedrizzicomano Terme.it

HOTEL - RISTORANTE - PIZZERIA - BAR

**BELLAVISTA**

★★★

Via Don A. Pellizzari, 2 | 38070 STENICO (TN)  
Tel. 0465 701440 - info@hotelbellavistabrenta.com  
www.hotelbellavistabrenta.com

DI LISA COSI

# FORZA E CONTROLLO PER UNA CORSA SENZA TRAUMI

Impariamo a correre da piccoli, automatizzando e rendendo naturali i movimenti. Purtroppo nel corso della vita i vari traumi o le piccole cattive abitudini quotidiane sono in grado di influenzarci nel modo di muoverci, accumulando piccoli atteggiamenti di compenso o di fuga da quello che ormai è magari solo un ricordo di un dolore percepito in passato. Senza esserne consci la tecnica subisce costantemente alterazioni e i tessuti non sempre riescono ad assorbire il carico e restarne incolumi. Infatti quando si parla di infortuni nella corsa è necessario riconoscere che l'80% si riferisce a traumi da overuse, cioè piccoli traumatismi ripetuti nel tempo. Per questo sarebbe importante, oltre che curare la qualità del gesto tecnico stesso, aiutare il corpo ad avere il controllo necessario per permettergli di correre senza farsi male; a questo proposito ci vengono in aiuto gli esercizi. Avere forza e controllo ci aiuta a contrastare la fatica e il ripetersi dei piccoli errori di cui si è parlato prima. Di seguito qualche progressione sugli esercizi, tenendo sempre a mente che gli stessi devono essere competitivi nei confronti del livello di ognuno, ma devono essere sempre eseguiti in modo corretto per permettere un allenamento efficace (e non viceversa per non causare con gli esercizi stessi dei problemi)! Senza nessuno strumento particolare, anche a casa è facile riproporre una sessione di allenamento, graduando le difficoltà in base alle proprie capacità.

## SQUAT BIPODALICO

Piedi larghi quanto il bacino, anche e ginocchia flettono in modo sincronizzato in modo che la schiena resti parallela alle tibie (senza inarcare la zona lombare); ginocchia nella stessa direzione dei piedi. Il peso si distribuisce tra il calcagno e il primo metatarso senza andare in pronazione con la volta del piede. Per con-

trollare se le anche sono state flesse a sufficienza, bisognerebbe riuscire a vedere i piedi. Una scarpa zero drop facilita l'esercizio alla catena muscolare posteriore e all'anca, ma tende a caricare maggiormente le articolazioni del ginocchio.



## SQUAT MONOPODALICO

Utilizzando uno scalino, un piede fuori dal rialzo; mantenere il bacino sulla linea orizzontale mentre ginocchio e anca flettono contemporaneamente. Come nell'esercizio precedente il ginocchio flette nella stessa direzione del piede in appoggio e la schiena rimane in asse con la tibia.



Per intensificare l'azione dell'esercizio precedente e aggiungere forza ai movimenti, ripetere utilizzando la resistenza di un elastico. In questo caso la gamba in appoggio dovrà stabilizzare ancora di più contra-

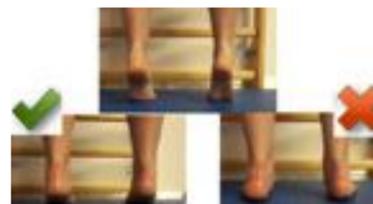
stando la perturbazione dell'esercizio svolto dall'altra gamba. Ripetere lentamente variando la direzione dell'elastico.



Nella corsa è fondamentale la presa di coscienza sulla posizione del piede e distribuzione del carico. I muscoli adibiti alla propulsione hanno origine proprio dal piede. Allargare le dita, mantenendo sollevata la volta plantare e senza ruotare il calcagno, schiacciare l'alluce verso il pavimento e sollevare le altre dita.



Sulle punte dei piedi, peso nella direzione del primo metatarso, salire e scendere lentamente cercando di non avvicinare mai la volta dei piedi al pavimento e senza andare sull'e-



sterno del piede nel ritorno verso il pavimento.

## PLANK E VARIANTI

Controllare la muscolatura addominale è fondamentale per la stabilità del bacino e per dare un buon punto di ancoraggio agli arti, oltre per non gravare sulla colonna vertebrale. Importante è riuscire a percepire l'attivazione della muscolatura profonda della cintura lombo addominale, quasi come fosse di dover insaccare un pugno inflitto alla pancia. Una volta che l'esercizio diventa facile, lo si può rendere nuovamente competitivo ed allenante togliendo base d'appoggio (staccare un piede o una mano) oppure aggiungendo una superficie instabile (la palla sotto alle mani oppure la fitball sotto ai piedi). Importante è spingersi nelle difficoltà dell'esercizio tanto quanto si riesce a mantenere il controllo senza cadere con la zona lombare in iperlordosi e senza affaticare i muscoli trapezi tra spalle e collo.



  
**ARCOD'AMBIEZ**  
 BED&BREAKFAST  
[www.arcoambiez.it](http://www.arcoambiez.it)

Frazione Comano, 12 - 38077 Comano Terme (TN)  
 Cell. 320 3620130 - Cell. 392 1955552 - info@arcoambiez.it  
[www.bed-and-breakfast.it](http://www.bed-and-breakfast.it)

VIA DELLA BREDÀ 4,  
 SCELEMO - STENICO TN  
**CELL 340 6492075**  
**TEL 0465 700046**  
 Maicol Cosi  
**HOLLYWOOD**  
**HAIR & BEAUTY**  
 PARRUCCHIERE UNISEX  
 ESTETICA  
 SOLARIUM  
 MINISPA

  
 Scaricamento per  
 visitarsi su  
 Facebook!

maicolcosi@gmail.com

Briovitase<sup>®</sup>

FORTE



**farmacia comano terme s.n.c.**  
 via c. battisti 49  
 38070 comano terme  
 tel.0465/701448  
[farmaciacomano@gmail.com](mailto:farmaciacomano@gmail.com)  
[www.farmaciacomanoterme.it](http://www.farmaciacomanoterme.it)

MONTEFARMACO OTC

“Ci vuole un gran fisico per correre dietro ai sogni”

Elianto

# SKY GHEZ

UNA  
GARA  
PER  
AQUILE

22.9 2018



20 km - 2200 m d+

**SAN LORENZO  
DORSINO**



Iscrizioni su



[www.wedosport.net](http://www.wedosport.net)



21 km e 2.000 m di dislivello di pura fatica e adrenalina per arrivare a toccare il cielo con un dito. Skyrace con partenza e arrivo a San Lorenzo in Banale, uno dei borghi più belli d'Italia. Strade aciottolate, ripidi e verdi pendii e una cresta mozzafiato per raggiungere una delle cime più alte del Brenta meridionale, la cima Ghez 2.714 m s.l.d.m.

Il monte Ghez non è molto conosciuto ma è una montagna di rara e selvaggia bellezza, è la regina della Val Giudicarie. Difficile da trovare su internet, la vetta è segnata sulla cartina ma, di fatto, non viene indicato nessun sentiero di salita. Da sotto l'aspetto è quello di un ripido pendio erboso, intervallato da salti di roccia. Comano Mountain Runners

ha saputo trovare un sentiero, laddove il sentiero apparentante non c'era. Molto tecnica è anche la discesa, soprattutto i primi 200/300 metri appena sotto la vetta, che guarda dall'alto la bellissima Val d'Ambiez.



Sabato 22 settembre 2018  
ore 9:00 Borgo di San Lorenzo Dorsino - Loc. Promeghin  
Borgo di San Lorenzo Dorsino - Loc. Promeghin

**Costo** € 35,00 primi 80 iscritti - € 45,00 dopo gli 80 iscritti

**Pacco gara** Gadget La Sportiva e prodotti del territorio DEGES + pasta party (premio finisher Rethia)

**Premiazioni** Primi tre uomini e prime tre donne

**Apertura iscrizioni** 8 marzo 2018

**Chiusura iscrizioni** 16 settembre 2018 (160 pettorali)



## SPORT E ACQUA

**continua da pagina 1** L'uomo è consapevole dell'importanza dell'acqua per il benessere dell'organismo tanto che nel corso della vita ne consuma mediamente un quantitativo pari a 600 volte il proprio peso. Ma l'acqua è ancor più importante per chi fa attività sportiva per la necessaria idratazione e ricambio idrico indotto dalla sudorazione. Tutto questo in termini generali. Più nello specifico, entrando nei meccanismi fisiologici che producono alterazioni dei processi a seguito dell'intensa attività fisica, si capisce come per lo sportivo è necessario seguire un particolare regime alimentare, all'interno del quale l'acqua svolge un ruolo fondamentale.

**Gli sportivi producono acido lattico**, quindi l'organismo, per mantenere l'equilibrio acido-basico, ha la necessità di neutralizzare tale acido. Più è intensa l'attività muscolare, maggiore è la produzione di acido lattico.

Quando svolgiamo dell'attività fisica, il battito cardiaco, la pressione sistolica e l'output cardiaco (quantità di sangue pompato per battito) aumentano. Il flusso di sangue verso il cuore, i muscoli e la pelle si intensifica. Il metabolismo diventa più attivo, producendo CO<sub>2</sub> e H<sup>+</sup> nei muscoli. Respiriamo più velocemente e profondamente per fornire l'ossigeno richiesto da questo metabolismo più veloce. Alla fine, con l'intensa attività fisica, il metabolismo del nostro corpo esaurisce la scorta di ossigeno e inizia a usare dei processi

biochimici alternativi che non richiedono ossigeno. Questi processi producono acido lattico che entra nel flusso sanguigno.

In considerazione dell'effetto provocato dall'attività fisica sull'organismo, ancor di più se intensa, l'American College of Sports Medicine, sulla base di prove disponibili, fornisce le seguenti raccomandazioni generali sulla quantità e sulla composizione dei liquidi che andrebbero assunti prima, durante e dopo l'attività fisica o la competizione sportiva:

1. si raccomanda che i soggetti seguano una dieta bilanciata a livello nutrizionale e che bevano una quantità di liquidi adeguata durante le 24 ore che precedono un evento sportivo, specialmente nel pasto prima della competizione, per favorire la giusta idratazione;
2. si raccomanda di bere almeno 500 ml di liquido circa 2 ore prima dell'attività sportiva per favorire la giusta idratazione e permettere l'eliminazione dell'acqua in eccesso;
3. durante l'attività, gli atleti dovrebbero cominciare a bere ad intervalli regolari per cercare di consumare i liquidi ad una velocità sufficiente per sostituire tutta l'acqua persa con la sudorazione (perdita peso corporeo) e consumare la massima quantità tollerata;
4. si raccomanda che i liquidi assunti siano più freschi della temperatura ambiente (tra 15 e 22 gradi C) e che siano aromatizzati per favorire la palatabilità e promuovere il ricambio dei liquidi. I liquidi dovrebbero

essere già preparati e conservati in contenitori che permettano la facile assunzione di un volume adeguato con la minima interruzione dell'attività;

5. l'aggiunta di giuste quantità di carboidrati e/o elettroliti alla soluzione di liquidi viene raccomandata per gli eventi sportivi di durata superiore a 1 ora, in quanto non impedisce il rifornimento di acqua al corpo e può migliorare la performance. Durante l'attività sportiva che dura meno di un'ora, non vi sono sostanzialmente differenze di rendimento fisico o psicologico tra il consumo di bevande a base di carboidrati-elettroliti e acqua naturale;

6. durante attività fisica intensa, che dura più di un'ora, si raccomanda di assumere carboidrati alla dose di 30-60 g. h (-1) per mantenere l'ossidazione dei carboidrati e ritardare l'affaticamento. Questa percentuale di apporto di carboidrati può essere ottenuta senza compromettere l'apporto di liquidi bevendo 600-1200 ml - hr (-1) di soluzione contenente 4%-8% di carboidrati (g. 100 ml (-1)) I carboidrati possono essere zucche-

ri (glucosio o saccarosio) o amido (es. maltodestrina);

7. si raccomanda di includere sodio (0,5-0,7 g l (-1) di acqua) nella soluzione reidratante assunta durante l'attività fisica per più di un'ora, dato che può migliorare la palatabilità, promuovere la ritenzione di liquidi ed eventualmente prevenire l'iponatremia in alcuni soggetti che bevono eccessive quantità di liquidi.

Uno studio del 1983 di Wilkes, Glendhill e Smith che aveva l'obiettivo di verificare gli effetti su 6 mezzofondisti all'aumento del pH ematico ottenuto tramite l'assunzione di una soluzione alcalina di acqua e bicarbonato da 2 h a 30 minuti prima dell'inizio di una gara di 800 m, ha evidenziato un miglioramento medio delle prestazioni di 2 secondi e 9 decimi. Da quanto detto risulta che non tutti i liquidi producono gli stessi effetti: in considerazione del riscontro positivo ottenuto dall'assunzione di liquidi alcalini, si può pensare che anche la scelta dell'acqua possa privilegiare un'acqua alcalina come Maniva pH8 rispetto a un'acqua con pH neutro o acido.



MASSAGGIATORI UFFICIALI



COMANO MOUNTAIN RUNNERS



# Estetica Giò

Massaggi • Pedicure estetica • Podologia • Dermoriflessologia • Manicure e Semipermanente • Trattamenti viso • Depilazione cera  
Depilazione definitiva Ago e Luce pulsata • Doccia solare • Vendita prodotti cosmetici

COMANO TERME - Via Cesare Battisti, 87 - Ponte Arche - Tel. 0465 701152

la frutta secca



Abbasciano

Abbasciano snc  
Via 8 marzo, 4 - 38121 Trento (TN) - Italia  
Tel. +39 0461/991688 - matteo@abbasciano.com  
www.abbasciano.com

COOPERATIVA ORTOFRUTTICOLA



Valli del Sarca  
GARDA - TRENINO

SERVIZIO NCC - NOLEGGIO CON CONDUCENTE  
TGE TRASPORTI GIUDICARIE ESTERIORI  
Via C. Battisti, 86 - Ponte Arche - COMANO TERME  
trasportige@gmail.com



TGE - Trasporti Giudicarie Esteriori  
INFO 3458751610 Pietro Amorth

# Albergo Fiore

...i sapori semplici di un tempo...

Fraz. Poia  
38077 TERME DI COMANO (TN)  
Tel. 0465 701401  
Fax 0465 701168  
info@albergofiore.it  
www.albergofiore.it



OFFICINA - CARROZZERIA



Via delle Dolomiti di Brenta, 13 - 38078 SAN LORENZO DORSINO (TN)  
Tel. e Fax 0465.734286 - benvenutimotors@gmail.com

SAPORI DEL TRENTINO



PANIFICIO  
**Bellotti**  
DAL 1931

38077 COMANO TERME (TN)  
**Frazione Santa Croce, 69**  
Cell. +39 392 0522050  
info@panificiobellotti.it  
www.panificiobellotti.it

ORARIO INVERNALE: dal lunedì al sabato  
dalle 6.00 alle 12.30 / dalle 18.00 alle 19.00  
ORARIO ESTIVO: dal lunedì al sabato  
dalle 6.00 alle 12.30 / dalle 18.00 alle 19.00  
domenica dalle 6.00 alle 12.30

ORTOFRUTTA  
**PARISI SILVIO**  
Ingrosso Frutta & Verdura

Via Lungo Sarca, 19  
38077 COMANO TERME (TN)  
Tel. 0465 701383

BAR - PANINOTECA



PIETRAMURATA

SALUMIFICIO **Parisi** TRENTINO

Sport e gusto  
a km zero

Sede: Madice | Tel. 0465 779951  
Punto Vendita: Comano Terme | Tel. 0465 702330  
www.salumificioparisi.it | Seguici su 




**PONTE ARCHE** - Via Prati, 19  
Tel. 0465 702729

**Orario: dal lunedì al Giovedì**  
8.00-12.30 / 15.30-19.30  
**venerdì e sabato**  
orario continuato 8.00-19.30

**FAMIGLIA COOPERATIVA**  
**Terme di Comano**

**Filiali:**  
**SANTA CROCE** - Tel. 0465 779772  
**LARIDO** - Tel. 0465 779811  
**STENICO** - Tel. 0465 770001  
**VILLA BANALE** - Tel. 0465 701233




Sedi:  
38062 ARCO (TN) - Via Sabbioni, 15/H  
Tel. e Fax 0464 514041 - infoarco@termoclimatn.it  
38077 COMANO TERME (TN) - Fraz. Godenzo, 53  
Tel. e Fax 0465 702413 - infocomano@termoclimatn.it  
www.termoclimatn.it

RISTORANTE - BAR - ALBERGO



**Sayonara**  
Famiglia Giordani

Via Giovanni Prati, 35 - 38077 COMANO TERME (TN)  
Tel. 0465 701339 - Fax 0465 702220  
info@albergosayonara.com - www.albergosayonara.com

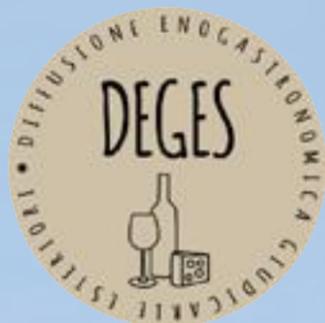
## DEGES, GUSTO E TREKKING

A 2 anni dalla fondazione della nostra associazione, **Deges "Diffusione Enogastronomica Giudicarie Esteriori"**, è venuta l'ora di tirare i primi bilanci e di progettare con nuova linfa il futuro. L'associazione stessa si è data una doppia impronta disciplinare, ossia quella di essere di carattere enogastronomico, legata alle produzioni agricole e alle tradizioni tipiche, e quella di essere territorialmente definita, confinata tra in nostri 5 comuni: **Fiavè, Bleggio Superiore, Comano Terme, Stenico e San Lorenzo-Dorsino**. Questi due caratteri hanno permesso la creazione di una rete di aziende molto diversificate fra loro nelle loro produzioni, accumulate però dal filo conduttore unico della promozione territoriale. Diversificazione che è stata poi una delle chiavi del riconoscimento del nostro territorio all'interno dell'élite delle **Riserve della Biosfera Unesco**.

L'importanza di aver creato una rete di produttori accomunati dalla stessa territorialità è stata forse la più inaspettata ma la più decisiva conseguenza del lavoro dell'associazione. Di fatto la rete ci ha permesso subito risultati concreti come l'apertura del punto vendita **"Sapori Deges"** presso lo stabilimento termale, dove da più di un anno l'intera panoramica dei prodotti dei soci Deges è immediatamente visibile ed accessibile alle migliaia di turisti che annualmente ricevono le cure presso le Terme di Comano. Un connubio quello fra Terme e prodotti tipici molto apprezzato da turisti provenienti da fuori regione, che sempre più ricercano primizie enogastronomiche da portare al ritorno nelle proprie città. Oltre al punto vendita la rete Deges ci permette di partecipare mensilmente ad eventi, come la recente Adunata degli Alpini o i Mercatini di Natale di Rango, dove centinaia di migliaia di persone hanno la possibilità di venir a contatto con piccole produzioni aziendali che altrimenti resterebbero solo nel mercato locale.

Per il terzo anno di vita, l'associazione ha deciso di fare un ulteriore passo in avanti, seguendo anche un po' le orme dei cugini della Comano Mountain Runners. Dall'inizio di aprile alla fine di ottobre, infatti, i soci Deges, in collaborazione con l'accompagnatore di territorio **Tosi Mattia**, hanno deciso di proporre delle visite aziendali sotto forma di trekking. Settimanalmente vengono proposti 3 percorsi, denominati **Percorsi del Gusto**, con partenza da Ponte Arche, nelle 3 diverse zone della nostra valle: Lomaso-Fiavè, Bleggio e Banale. Percorsi di difficoltà molto bassa e che avranno la durata di circa 4 ore ognuno, nei

quali saranno previste piccole visite alle aziende e alla loro metodologia di lavoro, il tutto accompagnato da degustazioni guidate. Percorsi che già nelle prime uscite hanno riscontrato il favore della gente, locali e turisti. Un progetto che nell'intera stagionalità prevede circa 80 uscite, meteo permettendo. I percorsi del gusto non sono ovviamente l'unico punto in programma nel 2018: verranno infatti riconfermati, dopo il successo del 2017, gli **Assaggi di gusto**, previsti per 12 mercoledì ogni due settimane nelle location Ca de Mel (Stumiaga), Il Ritorno (San Lorenzo in Banale) e Agritur La Coccinella (Santa Croce); nei mesi estivi saranno previste nei sabati mattini degustazioni dei prodotti Deges (**Degustando il territorio**), presentati direttamente dai produttori presso il punto vendita Sapori Deges. Punto vendita Sapori Deges che con il 2018 è diventato il punto info-logistico per tutte le prenotazioni e le curiosità sui percorsi, sui singoli eventi ma anche sulle manifestazioni individualmente organizzate dalle aziende per la stagione estiva. Informazioni ed eventi che dal 2018 saranno visibili sul nuovo sito [www.saporideges.it](http://www.saporideges.it), interamente curato da DDAPRO di Ponte Arche, dove sarà possibile conoscere tutto di ogni singola azienda. Per finire l'elenco delle 25 aziende Deges: **Azienda agricola Il Ritorno, Azienda agricola Bordati Patrizia, Azienda agricola Litterini Matteo, Azienda agricola Misonet, Azienda agricola apicoltura Peterlana&Zambotti, Azienda agricola Levii, Azienda agricola Crosina Mauro, Azienda agricola Mirko, Azienda agricola Sant'Antonio, Azienda agricola Iori Arrigo, Azienda agricola Caliaro Luca, Azienda agricola Fantasia, Azienda agricola Giordani Massimo, azienda agricola Castel Campo, azienda Serafini Leonardo, Maso Pisoni, Società agricola F.Ili Zambanini, Società agricola La Spina, Salumificio Parisi, Salumeria del Bleggio, Salumificio Salizzoni, Famiglia Cooperativa Brenta-Paganella, Panificio Bellotti, Panificio Zanoni, Panificio Zambanini**



[www.deges.it](http://www.deges.it)



DI LUCA GUSMEROTTI E ALESSANDRO CALDERA

## I SOGNI CHE STIAMO DIVENTANDO

**Breve storia di come gli uomini di montagna vivono di giorno ciò che sognano la notte. Vivere lontani dalle città è un bene, ma solo se ci si nutre di un sano altruismo.**

"Complimenti! Vivete in un bellissimo luogo, siete fortunati. Durante l'anno però come fate a vivere qui che non c'è niente?" Owerò la domanda più ricorrente dei cugini di città durante l'alta stagione turistica o durante i mercatini di Natale. Una domanda con moltissime risposte, tutte quant'interessanti, ma spesso non si ha la dialettica o l'interesse di dire qualcosa di convincente e si lascia tornare a casa il cittadino con il suo scetticismo sulla vivacità della vita di montagna.

Qual è il cuore pulsante che ci fa muovere, crescere, formare, radicare ed essere felici qui? Al centro della nostra vita tra valli e montagne troviamo termini come comunità, associazionismo, volontariato. Concetti spesso abusati, magari obsoleti, ma che permettono di far crescere uomini e territori e di farli fiorire in modi inaspettati.

**"FIN DA GIOVANISSIMI** le nostre famiglie ci hanno sempre spinto ad uscire di casa e a partecipare alle attività organizzate dalle associazioni locali. Per molti la primissima esperienza di questo tipo è stata il campeggio estivo nelle vecchie malghe delle parrocchie, un tempo unici luoghi di incontro degli abitanti della valle. Il campeggio ci ha insegnato cosa significa essere parte di una comunità; ci ha fatto apprezzare per la prima volta l'importanza di conoscere e rispettare valori e idee diverse da quelle del nostro nucleo familiare, la bellezza del confronto con sé stessi e con gli altri e dell'altruismo svolto senza secondi fini. E poi via, incoraggiati dai genitori, parte abbiamo cominciato a partecipare al coro, alla banda, alle società sportive (sci, calcio, atletica), a gruppi di volontariato e solidarietà. Tutte esperienze che ci hanno offerto la possibilità di uscire di casa fin da piccoli e di essere seguiti da adulti responsabili, divertenti e interessanti. Così abbiamo imparato a conoscere meglio noi stessi, le nostre capacità e i nostri limiti, e a relazionarci con gli altri. I meriti musicali e sportivi erano del tutto secondari: l'importante, e lo abbiamo capito fin da subito, era stare assieme, essere parte di un gruppo, di una squadra, di una collettività.

**DI QUESTE "MICRO-COMUNITA"** quando siamo diventati adulti abbiamo capito molte più cose, che le hanno rese ancora più interessanti. Senza dimenticare le emozioni provate da fanciulli, da adulti siamo ri-

usciti a cogliere il piacere di essere partecipi del processo di realizzazione della nostra comunità. Restando coinvolti nelle associazioni e dedicando a queste gran parte del nostro tempo ed entusiasmo, abbiamo capito meglio chi eravamo, abbiamo conosciuto la bellezza e la ricchezza dei nostri luoghi, della nostra storia e delle nostre tradizioni, ci siamo avvicinati in maniera consapevole e positiva al mondo del lavoro. Per questo vogliamo che la nostra comunità continui, di generazione in generazione, a crescere, a trasformarsi e radicarsi in armonia con il suo straordinario paesaggio."

**"UNA VITA TRASCORSA IN UNA VALLE** ricca di natura, cultura, enogastronomia, risorse naturali ci ha permesso di vegliare su noi stessi e sui nostri sogni." - Ci racconta "El Mario", seduto su un tronco, con il suo cappello in testa e la pipa fumante in bocca, mentre osserva la sua meravigliosa valle da "La Guarda". Così conclude la sua intensa riflessione - "Avere dei sogni e il coraggio e l'incoraggiamento per realizzarli è stato ciò che più di tutto ha caratterizzato il nostro vivere in una comunità di montagna. Si perché per noi, il partecipare attivamente alle associazioni esistenti e la voglia di crearne di nuove ha significato realizzare i nostri sogni.

La nostra è una comunità che offre infinite occasioni di socialità, eventi sportivi, musicali, gastronomici, culturali... molto più di quanto si possa comunemente immaginare! I giovani che si impegnano a creare nuove associazioni hanno a cuore lo sviluppo sostenibile del territorio, il rispetto dei suoi paesaggi e delle sue risorse, e allo stesso tempo pongono le basi per creare nuove opportunità di lavoro. Così ci rendiamo conto che la vera matrice dell'altruismo è un egoismo sano: ciò che facciamo con e per gli altri e che mantiene viva e fa crescere la comunità dove siamo cresciuti, lo facciamo principalmente per noi stessi, per sentirci in armonia con le persone che ci circondano e con il luogo che abitiamo. Non abbiamo bisogno di altro.

Prendi me, per esempio: appena laureato ricevevo tantissime offerte di lavoro con contratti molto buoni. Avrei potuto scegliere di garantire un futuro agiato ai miei figli, ma ho preferito scegliere ciò che realmente mi appassionava, nella mia piccola comunità, perché sapevo che solo così sarei stato veramente felice."

**Questo è il "niente" che abbiamo nelle Valli Giudicarie Esteriori; un niente fatto da 8500 persone che danno vita a 100 associazioni e, solo nel 2017, a 400 eventi.**

specializzato in  
**blockbau**

**Artigiano  
Bosetti Mirko**

**lavorazione legno  
opere murarie  
carpenteria  
specializzato in blockbau**

Via di S. Apollonia, 6  
38078 San Lorenzo Dorsino (TN)  
Cell. 333 2436841 - mirkobosetti@hotmail.it

**Hotel - Ristorante - Bar  
Bel Sit**  
*- Frazz. Malcesine -*

Prato Arche - Comano Terme  
TEL. 0465 70 12 20  
www.hotelbel.it - info@hotelbel.it  
Follow us on Facebook & Instagram

**Menù di Lavoro  
Cucina Tipica Trentina  
Cene di pesce (Su prenotazione)**

\*\*\*  
**HOTEL  
Castel  
Mani**

Via di Castelmani, 15  
2 38078 San Lorenzo Dorsino (TN)  
Tel. 0465 734017  
info@hotelcastelmani.it - www.hotelcastelmani.it

**Bar  
Gelateria  
Donati**

di Donati Diego  
Via di San Lorenzo  
2 38078 San Lorenzo Dorsino (TN)  
Tel e Fax 0465734058  
bar.donati@gmail.com

**Bar  
Promeghin**

Loc. Promeghin, 1 - San Lorenzo Dorsino (TN) - Tel. 345 0776238

**Mariella**

Abbigliamento Intimo Corsetteria Merceria

P.ZZA MERCATO, 18  
Fraz. Ponte Arche  
38077 COMANO TERME (TN)  
Tel. 0465 701436  
grossi.mariella58@virgilio.it

**FABRIZIO bosetti**  
architetto

38078 San Lorenzo Dorsino (TN)  
Via del Teatro, 26  
T. +39 331 22 80 333  
F. + 39 0465 73 42 91

fabrizio.bosetti@gmail.com

**Salone  
unisex  
da Giulia**

Via per Promeghin, 44  
38078 San Lorenzo Dorsino (TN)  
Tel. 0465 734097

**RISTORO  
Dolomiti di Brenta**

Località Baesa  
38078 San Lorenzo Dorsino (TN)  
Cell. 338 6218479 - 368 7022343  
Tel. 0465 734052  
www.ristorodolomiti.com

**San  
Lorenzo**

38078 San Lorenzo Dorsino (TN)  
Dolomiti di Brenta - Via Prato, 66  
Tel. 0465 734012 - Fax 0465 730214  
info@hotelsanlorenzo.net  
www.hotelsanlorenzo.net

**steldo**  
edilizia · casa · design

www.steldoshop.it | [www.facebook.com/Steldo srl](https://www.facebook.com/Steldo srl)

**FALEGNAMERIA  
GIULIANI ANGELO**

SAN LORENZO DORSINO (TRENTO)  
CELL. 347 6936772 - giulianiangelo@virgilio.it

**Hotel Ristorante  
Cima Tosa**

Via per Promeghin ,26/a  
38078 S. Lorenzo Dorsino - TN  
Tel. +39 0465 730005  
info@hotelcimatosa.it  
www.hotelcimatosa.it

**SCAVI E MOVIMENTO TERRA  
FARINA  
EZIO & GIULIANO snc**

Via. SALESIO  
38071 Brunico Superiore TN  
Tel. 0465 84965.7799112  
Cell. Giuliano 318.4330088  
Cell. Alessandro 347.2973334

LAVORI STRADALI  
LAVORAZIONE INERTI  
SGOMBERO NEVE  
DEMOLIZIONI

**STUDIO  
TECNICO  
BALDESSARI**

via di san lorenzo 8  
38078 (Tn)  
San Lorenzo Dorsino  
T. 0465 734090

geom. alfonso baldessari  
arch. mareno baldessari

**OFFICINA AUTO**

Via Nazionale, 10  
Vezzano (TN)  
Tel. 0461 864009

**Ice Racing  
kart**

**DRIFTING  
CIRCUITAPERTA  
ESTATE  
E INVERNO**

Andalo località Laghet  
(partenza impianti sci Valle Bianca)  
Tel. +39 392 7745159  
iceracingkart@yahoo.it

**Rosà  
service**

Forniture macchine da caffè in comodato d'uso gratuito per uffici, bed&breakfast, centri estetici, piccole attività, centri ricreativi...

Rosà Service sas - Via Graz, 12 - TRENTO 38121  
Tel. 0461 992836 - Cell. 380 5200970 - info@rosaservice.it

RISCOPRI  
LA SENSAZIONE

*di stare bene nella tua pelle*

Se conosci la sensazione di sentirti a disagio nella tua pelle, non sei solo: in Italia oltre tre milioni di persone soffrono di **psoriasi** e **dermatite**.

Alle Terme di Comano, in Trentino, c'è un centro d'eccellenza per la cura della pelle, con acque termali ricche di proprietà dall'efficacia dimostrata. Una **terapia naturale**, sicura, senza effetti collaterali, con risultati durevoli nel tempo.

www.termecomano.it | 0465.701277 | f @



## MISSIONE GAMBE LEGGERE: GEL RINFRESCANTE GAMBE

Il prodotto giusto per combattere il senso di stanchezza e pesantezza delle gambe. Che sia per le alte temperature, perché si sta in piedi tanto tempo, per l'attività fisica o perché si viaggia molto, capita spesso che a fine giornata le gambe siano stanche, pesanti o addirittura rigide.

Il **gel rinfrescante gambe delle Terme di Comano** è un autentico trattamento d'urto dalla texture fondente e dal delicato aroma di menta che offre una risposta globale a coloro che praticano esercizio fisico intenso e che soffrono di pesantezza e stanchezza alle gambe. Contiene un cocktail di estratti vegetali addolcenti e rinfrescanti che svolgono un'azione defaticante - protettiva del microcircolo e donano leggerezza a gambe gonfie e pesanti. La sua texture leggera e di facile assorbimento permette



una rapida stesura e aiuta a prevenire la sensazione di disagio, svolgendo un'azione benefica anche nei casi di tensione muscolare causata da sforzo fisico prolungato. Ottimo da usare sia prima che dopo l'attività sportiva. Giorno dopo giorno restituisce sollievo, comfort e benessere ottimale.

UTILIZZA QUESTO COUPON PRESSO  
**SHOP ONLINE / SHOP STABILIMENTO  
SHOP GRAND HOTEL**

**PRENDI 2, PAGHI 1**  
1+1 (1 pezzo gratis)

codice online: **CMR18TC**  
offerta non cumulabile con altre in corso e valida fino al 30 settembre 2018

**shop.termecomano.it**



**il tuo negozio per lo sport**

VENDITA ATTREZZATURA BIKE,  
RUNNING, SCI ALPINISMO E DISCESA  
NOLEGGIO E RIPARAZIONE  
E-BIKE, MOUNTAIN,  
FREERIDE E DOWNHILL BIKE



Via del Gaiulin, 1 - 38086 GIUSTINO (TN) - Val Rendena  
tel. e (+39) 0465 501554 - info@sport360.tn.it  
**maxtresessantaspport | www.sport360.tn.it**



Carpenteria metallica Pöhl - Via Fucine, 54 - Fraz. Ponte Arche  
38077 Comano Terme (TN) - Tel. 0465 701056 - Fax 0465 700969  
info@pohl.tn.it - www.pohl.tn.it

DOLOMITI  
LANDSCAPE WORLD  
NATURAL HERITAGE

**PANIFICIO PASTICCERIA**  
...dal 1950



**ZAMBANINI**

Specialità tipiche della tradizione Trentina

Via di Medel 7, SAN LORENZO DORSINO - 38078 (TN) - tel. 0465 734136 - mail: panificiozambanini@libero.it  
Piazza Vittoria, TRENTO

LATTONERIA  
CARPENTERIA IN LEGNO

**RIGOTTI S.n.c.**  
di Sottovia Amedeo & C.

Via per Fontana, 24  
38078 San Lorenzo Dorsino TN  
rigottisnc@libero.it



artigiano  
RISTRUTTURAZIONI  
CARPENTERIA / BIO EDILIZIA

**Marco Buratti**

Frazione Poia, 8c - 38077 Comano Terme (TN) Cell. 348 8203965



**CASTELLENGO**  
CARPENTERIA IN LEGNO - FORTITURA E POSA  
di Benigni A. - A. & Rigotti G.

Via del Dòs de la Pianèta 4  
38070 STENICO (TN)  
Tel. 0465 770020 - castellegno@alice.it

AZIENDA AGRICOLA



Produzione, degustazione e vendita di prodotti caseari

38075 FIAVÉ (TN) | tel. +39 0465 735041 | info@fontanel.it  
Via 3 Novembre, 111 | cell. +39 333 3014154 | www.fontanel.it

ELETTRAUTO - GOMMISTA - CARROZZERIA - AUTONOLEGGIO  
VENDITA AUTO - RIPARAZIONE E SOSTITUZIONE VETRI  
RICARICA CLIMATIZZATORI - RETIFICA DISCHI FRENI SU VETTURA  
PRE REVISIONI

**Fiabé (TA) - Tirol**



Tel. 0465 735022

**Officina Speranza**

www.girardinilegno.it

**Girardini Legno S.n.c.**

38070 Soana di Tione TN  
Località Salsone  
Tel. 0465-321245  
Fax 0465-325219  
P.iva 01280220224

Giuseppe cell. 335-7542758  
Rudy cell. 335-7542757

AUTONOLEGGI



fr.Dasindo, Comano Terme (TN) 38077  
Tel. e Fax 0465.701033 - Cell. 340.4839546  
e-mail: info@viaggifilippi.it  
CF. e P.Iva 01928350220

**FLORIMPIANTI**  
di Flori Ivan



38078 San Lorenzo Dorsino (TN)  
Via di Sant'Apollonia, 8 - Cell. 329 9877772  
floriimpianti@outlook

CENTRO ESTETICO

**Mani di fata**  
di Roberta Flaim

Fraz. SANTA CROCE n. 42  
38077 Comano Terme TN  
Cell. 348.3712362  
manidifata.94@gmail.com



**FAMIGLIA COOPERATIVA**  
**Brenta Paganella**

38078 San Lorenzo Dorsino (TN)  
Strada Noa, 2 - San Lorenzo in Banale - Telefono 0465 734670



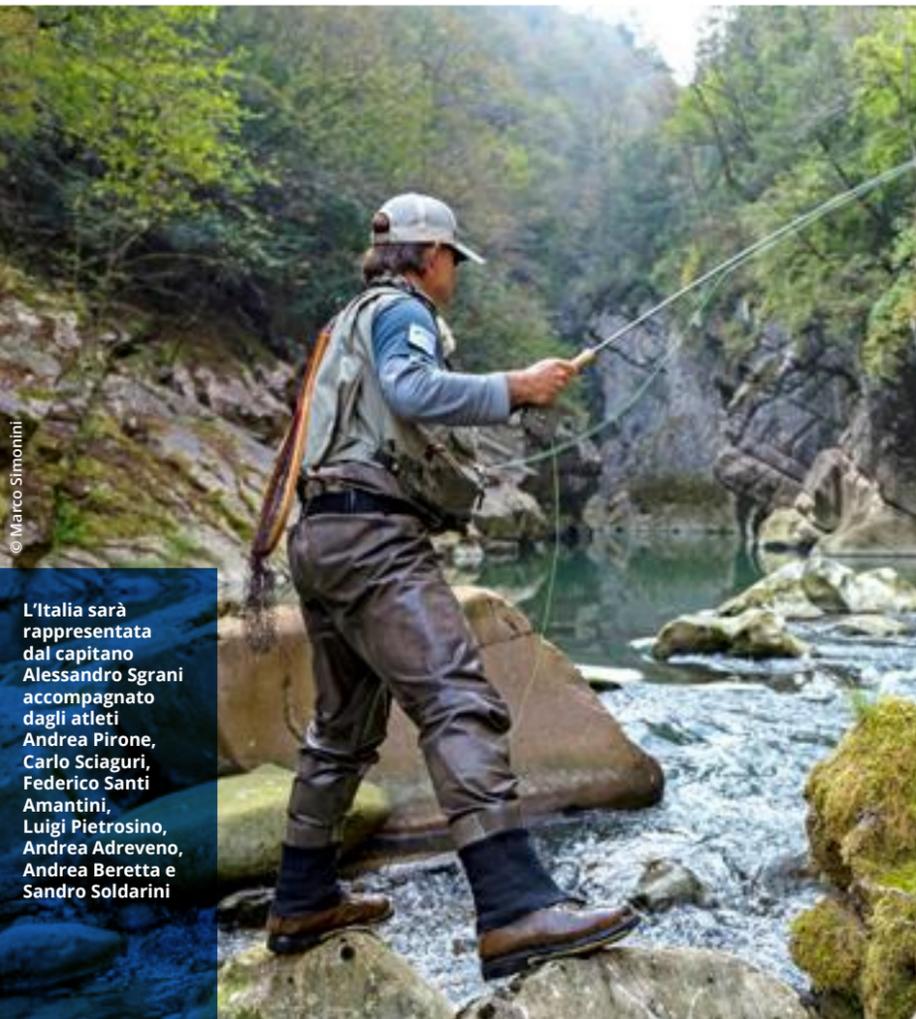
Via delle Dolomiti del Brenta, 5  
38078 San Lorenzo Dorsino (TN)  
Tel. 388 82 56 013  
www.osteriadacore.com  
info@osteriadacore.com




IL COLORE, UN'ESIGENZA NATURALE

**PRESTAMPA**  
PROGETTAZIONE E IDEAZIONE GRAFICA  
INCISIONE LASTRE CON COMPUTER TO PLATE  
**STAMPA**  
OFFSET / DIGITALE  
PICCOLO E GRANDE FORMATO  
**FINITURA**  
LAMINA A CALDO  
RILIEVO A SECCO  
PLASTIFICAZIONE  
FUSTELLATURA  
LEGATORIA  
CARTOTECNICA

GRAFICA 5 snc Arco, Tn - Via Fornaci 48  
T. 0464 518037 - F. 0464 518507 - info@grafica5.it - www.grafica5.it



L'Italia sarà rappresentata dal capitano Alessandro Sgrani accompagnato dagli atleti Andrea Pirone, Carlo Sciaguri, Federico Santi Amantini, Luigi Pietrosino, Andrea Adreveno, Andrea Beretta e Sandro Soldarini

## LE TERME DI COMANO QUARTIER GENERALE DEL 38° CAMPIONATO MONDIALE DI PESCA A MOSCA

Ruote larghe, ruote strette, arrampicata, trekking, corsa in montagna, calcio, nuoto, pallavolo, basket... sono tante le attività sportive che trovano in valle un'offerta di alto livello, in grado di soddisfare le esigenze degli sportivi locali ma anche di chi ama praticare queste attività in vacanza, individualmente o in modo organizzato. Tra queste, da qualche anno c'è anche la pesca, in particolare la pesca a mosca.

Sono 300 i chilometri di acque gestiti dall'Associazione Pescatori Alto Sarca che con gli enti turistici locali ha lavorato in questi anni per creare servizi, infrastrutture e strumenti informativi elevando il livello qualitativo del servizio ai pescatori e facendo dell'Alto Sarca una destinazione d'eccellenza per la pesca, a livello nazionale e internazionale. E i numeri di chi ci sceglie per pescare cominciano ad essere importanti.

Fiumi, torrenti, laghetti alpini: una grande varietà di acque e di ambienti rendono la pratica di questo

sport molto ricca e diversificata, così come molto articolata è la gamma di servizi dedicati: dall'acquisto online del permesso, alla creazione di riserve per la pesca "catch and release", con ingresso a numero limitato e su prenotazione. **Web cam** lungo il Sarca per poter verificare direttamente da casa le condizioni delle acque, **piattaforme di accesso al fiume** per consentire di pescare anche a persone anziane e con disabilità, **kit completi di attrezzatura per la pesca a mosca** e bellyboat a noleggio. Sito web e app sempre aggiornati, **accompagnatori qualificati** e **un'ospitalità con servizi su misura** con permessi a prezzo vantaggioso completano l'offerta di un territorio dove la pesca è tradizione, passione e rispetto per la natura.

In questo contesto si comprende la soddisfazione con cui è stata accolta l'assegnazione all'Italia e in specifico al Trentino, del 38° Campionato Mondiale di Pesca a Mosca,

l'evento più prestigioso del settore. Così dal 17 al 23 settembre le acque del Sarca, alto e basso corso, del Lago di Cornisello e del Noce vedranno i migliori atleti di 30 nazioni sfidarsi per la conquista del prestigioso titolo.

Il quartier generale sarà ospitato alle Terme di Comano: per il soggiorno dei team i supervisori internazionali hanno scelto il Cattoni Holiday, il Vital Hotel Flora, il Bel Sit e l'Hotel Alla Posta oltre naturalmente al Grand Hotel dove si terranno anche i momenti ufficiali quali l'accredito delle rappresentative, le riunioni dei capitani, l'esposizione dei risultati.

La cerimonia di apertura avverrà in piazza Duomo, a Trento, lunedì 17 settembre alle 17 con partenza della sfilata da piazza della Mostra. Seguirà una giornata di prove ufficiali presso i campi prova di Comano Terme, basso Sarca in zona Dro, laghi di Nembia e Nambino. Mercoledì, giovedì mattina e venerdì saranno i giorni delle competizioni. Sabato invece saranno proposte, ai concorrenti, delle occasioni di conoscenza del territorio, mentre gli accompagnatori avranno ogni giorno la possibilità di partecipare ad un'escursione organizzata. La cerimonia di chiusura con la proclamazione dei vincitori è prevista

alle Terme di Comano per sabato 22 settembre alle 17. Il campionato si concluderà con la cena di gala presso il Grand Hotel.

I team nazionali, in particolare quelli europei ma non solo, stanno già frequentando la zona per provare le acque, scoprire i campi gara, capire le tattiche migliori per aggiudicarsi il titolo di campioni del mondo, spodestando i francesi che l'hanno conquistato nel 2017 in Slovacchia.

### TUTTE LE NAZIONALI DEL MONDIALE 2018

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| Australia         | Nuova Zelanda   |
| Belgio            | Norvegia        |
| Bosnia Erzegovina | Olanda          |
| Canada            | Polonia         |
| Croazia           | Portogallo      |
| Finlandia         | Repubblica Ceca |
| Francia           | Romania         |
| Giappone          | Serbia          |
| Inghilterra       | Slovacchia      |
| Irlanda           | Slovenia        |
| Italia            | Spagna          |
| Islanda           | Svezia          |
| Lussemburgo       | Ucraina         |
| Malta             | Ungheria        |
| Mongolia          | U.S.A.          |

Tutte le informazioni dettagliate su:  
[www.wffc2018.com](http://www.wffc2018.com) @2018WFFC

#visitacomano - [www.visitacomano.it](http://www.visitacomano.it)



**La Cassa Rurale**

**Cassa Rurale Giudicarie Valsabbia Paganella**

Banca di Credito Cooperativo - Società cooperativa dal 1895  
Aderente al Fondo Garanzia dei Depositanti del Credito Cooperativo  
Codice ABI 8078 - Reg. Imprese, Cod. fisc. e P. Iva 00158520221  
Albo Nazionale Enti Cooperativi n. A157639 - Albo Banche n. 4038.5.0  
Sede Legale: 38080 Darzo (Tn) - 33, via Marini  
[www.lacassarurale.it](http://www.lacassarurale.it) [info@lacassarurale.it](mailto:info@lacassarurale.it)



Tutta una giornata in parete a cercare appigli, ganci, passaggi. Alla fine, nel silenzio più assoluto della notte più luminosa che abbiate mai visto, l'unica parola che tu e i tuoi amici riuscite a scambiarsi è: "Wow". Scopri la magia dell'estate in rifugio su [visittrentino.info](http://visittrentino.info).

TRENTINO

Le Alpi  
in  
stile  
italiano.

