

famiglie

# L'APRES SKI? A TRENTO SI FA IN CENTRO CITTÀ

Per le vacanze natalizie e invernali meglio dedicarsi allo sport o alla cultura? Il capoluogo trentino ha una peculiarità unica in Italia: si può sciare durante il giorno sul Monte Bondone. Poi, dismessi sci e scarponi, in pochi minuti si raggiunge il centro storico con la sua ricca offerta turistica e culturale

Una vacanza in montagna, ma a due passi da una splendida città d'arte, con una vasta offerta culturale. Basta scegliere il Monte Bondone, 20 chilometri di piste da sci ampie, soleggiate e ben tenute. Ideali per famiglie con bambini, per una vacanza nel massimo relax, in mezzo alla natura. Il tutto a mezz'ora dalla splendida città di Trento, con il suo Castello del Buonconsiglio, le vie del centro e il MuSe (Museo della scienza) con la sua vasta offerta di attività per i più piccoli.

Il Monte Bondone è posto giusto per imparare a sciare. Merito delle sue piste ampie, esposte al sole e sempre perfettamente innevate grazie al sistema di innevamento programmato. Nessuna coda agli impianti di risalita, che sono anche dotati di un sistema di sicurezza per i più piccoli. E c'è di più: il fatto di non essere uno dei luoghi più ambiti dagli sciatori amanti della velocità, rende il Bondone perfetto per bambini e principianti.

## **SCI E NEVE PER CRESCERE MEGLIO**

Se fare sport è importante, per mantenersi in buona salute, per i bambini lo è ancora di più. Li aiuta anche a crescere. Soprattutto se l'attività fisica viene svolta all'aria aperta. Lo sci è l'ideale. Medici ed esperti dello sviluppo lo confermano: lo sci favorisce lo sviluppo fisico e cognitivo dei bambini. Ed è anche un modo per combattere l'obesità infantile, un problema grave e più diffuso di quanto si pensi, anche in Italia. Nel nostro Paese, secondo i dati Unicef, la percentuale di bambini sovrappeso fra 5 e 19 anni è cresciuta di quasi il 40% rispetto al 1990 e il problema riguarda oggi un bambino su tre. Colpa di cibi ipercalorici e di una vita sedentaria, soprattutto nei mesi invernali. Per questo lo sci assume un ruolo fondamentale.

## **L'ABC PER INIZIARE A SCIARE**

I genitori che hanno dei timori per la sicurezza dei loro piccoli devono stare tranquilli: lo sci è uno sport sano e sicuro, purché si seguano le regole degli sport in montagna e ci si affidi a istruttori qualificati.

La prima domanda che spesso si pongono i genitori è: a che età i bambini possono iniziare a sciare? «Non esiste un'età giusta per iniziare», spiega Lorena Boniciolli, direttore della Scuola Italiana Sci e Snowboard M. Bondone. «Noi consigliamo di far provare da 3-4 anni. L'importante però è che siano seguiti da istruttori qualificati, meglio se abituati a lavorare con allievi molto piccoli».

I bambini devono associare lo sci a qualcosa di divertente e piacevole. «Fondamentale che il tutto risulti come un gioco», spiega ancora Boniciolli «Meglio farli sciare in una bella giornata di sole, dopo una corretta colazione, vestiti con un abbigliamento idoneo. I bambini cadono, si bagnano e sudano. È fondamentale vestirli con tessuti tecnici, caldi ma leggeri e traspiranti».

## **A DUE PASSI DALLA CITTÀ**

Ma una vacanza invernale al Monte Bodone non significa solo neve e sci. Può trasformarsi infatti nella scoperta di una splendida città d'arte. Trento è proprio sotto alle piste da sci: interessante e vivibile, con un'ampia isola pedonale, una meta ideale da visitare con i propri bambini. La celebre Piazza Duomo è raggiungibile in una ventina di minuti da quando ci si tolgono gli scarponi. Si può passeggiare per le vie del centro storico, ammirando i palazzi cinquecenteschi affrescati, giocando a riconoscere le diverse attività dei personaggi dipinti. Oppure visitare il Castello del Buonconsiglio. O ancora dedicare qualche ora al MuSe.

Una tappa obbligata di chiunque passi per Trento, soprattutto con dei bambini: sei piani di pura meraviglia, dedicati a natura, montagna, tecnologia e sostenibilità, nello splendido edificio a vetri progettato da Renzo Piano. Lo spettacolo inizia appena entrati, con una coreografia aerea di animali impagliati. Qui i bambini potranno trovare tre spazi espositivi permanenti loro dedicati: Palestra della scienza, Discovery room, Maxi Ooh! Numerose poi le mostre e le attività a tema, i laboratori, gli esperimenti pensati per risvegliare la naturale curiosità dei più piccoli e per vivere una vera avventura.

## MONTE BONDONE: LA MONTAGNA A MISURA DI BAMBINO

20 chilometri di piste da sci, molto ampie e per tutti i gradi di difficoltà, in una ski area di oltre 70 ettari di superficie sciabile. Il tutto a pochi minuti da Trento. Il Monte Bondone è il luogo ideale per gli amanti dello sci, che vogliono vivere la montagna a 360 gradi: natura incontaminata, relax, belle piste, opportunità di svago. Bambini e genitori sul Monte Bondone possono trovare tutto quello che desiderano: hotel, mini-club e skibar direttamente sulle piste.

E anche scuole di sci, campo "primi passi", baby cross, animazione e tanto divertimento. Il tutto in sicurezza. Anche gli impianti di risalita sono a misura di bambino: la seggiovia del Monte Bondone, sei posti ad agganciamento automatico, è dotata di un particolare sistema di sicurezza per la seduta dei più piccoli.

Il sistema di innevamento programmato copre al 100% tutti i versanti della skiarea garantendo piste sempre innevate. Gli amanti dello snowboard trovano uno snowpark illuminato, con 4 linee – principianti, easy, medium, expert – e la linea jump per imparare in sicurezza, con 30 strutture e la funslope per i più piccoli.

E quando fa buio, la magia dello sci continua anche in notturna (ogni martedì e giovedì, dalle 20 alle 22.30). Non capita spesso di poter sciare ammirando in lontananza le luci di una delle città più ricche di storia d'Italia.

**Azienda per il Turismo Trento, Monte Bondone s.cons.a r.l.**

Press: Tel. +39.0461.216039

E-mail: [press@discovertrento.it](mailto:press@discovertrento.it)

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