



**Fabio Zappacenere - l'operatore televisivo "artista", immortala con la sua telecamera le fasi salienti della prova nazionale di ciclocross a Chieti**





# SUPEROP

## SUPERCOMPENSATION OPTIMIZER

*A cura di Roberto Zanetti*

Nel ciclismo su strada e nella mountain bike la programmazione degli allenamenti è decisiva ai fini di ottenere il miglior risultato possibile. Oggi i ciclisti possono avvalersi di un nuovo fedele alleato: SuperOp, la soluzione “made in Italy” che misura il livello di recupero e aiuta atleti ed allenatori nelle scelte dei carichi di lavoro quotidiani in bici e non solo... Frutto di vent’anni di ricerca medico scientifica, SuperOp consente di conoscere le condizioni fisiche del soggetto attraverso tre parametri che vengono misurati al mattino (frequenza cardiaca, pressione minima e massima) e successivamente - attraverso un sofisticato algoritmo - proporre il carico allenante della giornata che apporterà beneficio maggiore.

**U**no strumento multidisciplinare.

Oltre a migliorare la prestazione generale dello sportivo, SuperOp rende apprezzabili gli allenamenti quotidiani, rispettando il proprio corpo e sollecitandolo solo quando è pronto per beneficiare di un lavoro più impegnativo, evitando così allenamenti inutili o dannosi. In tal senso SuperOp è lo strumento ideale per atleti che praticano corsa e trail-running, mountain bike e ciclismo, triathlon e nuoto, canottaggio e sci, atletica leggera e tutte le

discipline in cui è prevista una programmazione dell’attività fisica.

**“Vice coach” al polso**

SuperOp è una soluzione composta da una app su Smartphone in abbinamento ad un semplice sfigmomanometro. Grazie ad un complesso algoritmo valuta alcuni parametri legati allo stress organico-metabolico dell’organismo, causato prevalentemente, ma non solo, dagli allenamenti. Con un’unica misurazione al mattino di pressione sanguigna e battito cardiaco, SuperOp è in grado di determinare la condizione

quotidiana dell’organismo. Di conseguenza determina il carico più appropriato per l’allenamento della giornata, cioè il volume di lavoro che ottimizza il processo di supercompensazione che sta alla base del miglioramento della performance. SuperOp è di assoluta facile lettura: il responso mattutino è basato su un colore (verde, giallo, arancione e rosso) che stabilisce il carico allenante suggerito all’atleta.

**Come SuperOp misura lo stress metabolico**

Eccolo facilmente spiegato: dopo un al-



lenamento, per ristabilire nei tessuti periferici le concentrazioni ottimali di tutti gli elementi utilizzati, l'equilibrio acido-base, eliminare i metaboliti, riparare le strutture usurate o danneggiate, il circolo sanguigno, adatta i processi di filtrazione e riassorbimento, verso e dal liquido interstiziale per apportare tutti i fattori necessari e portare via quelli inutili. Quindi, per rispondere alle richieste metaboliche periferiche, il sistema circolatorio subisce le necessarie variazioni idrodinamiche di velocità e pressione che modulano così i rapporti di pressione idrostatica ed osmotica. Le caratteristiche del circolo (frequenza cardiaca, pressione massima e pressione minima) legate insieme da molti altri indici derivati - anche in relazione al carico di lavoro effettuato grazie allo studio interpretativo che un complesso algoritmo - condotte sul singolo soggetto, indicano quanto forte sia la richiesta dei tessuti periferici, ovvero quanto forte sia lo stress metabolico.

### I benefici

SuperOp migliora la prestazione, rende più soddisfacenti gli allenamenti e permette allo sportivo di rispettare il proprio corpo tarando gli sforzi sulle sue reali condizioni. Inoltre SuperOp permette agli allenatori e ai preparatori di valutare l'impatto dell'allenamento sulla reale condizione del proprio atleta e di personalizzare la preparazione sulla base della risposta organica individuale di ogni sportivo.

E per concludere, storia e successi...

SuperOp è stato sviluppato da Wellness & Wireless Srl in collaborazione con Il Prof. Marco De Angelis, docente di Metodologia dell'Allenamento nel Dipartimento di Scienze Cliniche Applicate e Biotecnologie dell'Un. dell'Aquila.

La metodologia di SuperOp è stata affinata in oltre cinque anni di applicazione alla squadra nazionale cinese di marcia allenata a Saluzzo, in provincia di Cuneo, da Sandro Damilano.

Lanciato a Febbraio SuperOp è stato adottato da migliaia di sportivi inclusi gli atleti del Centro Sportivo Carabinieri e del CS Aeronautica tra cui gli olimpionici Matteo Giupponi, Stefano La Rosa, Marzia Caravelli ed Eleonora Giorgi, le campionesse d'Italia del Brescia Calcio e tanti triatleti e ciclisti tra cui Marco Marcato vincitore della Parigi-Tours 2012, il campione italiano cronometro Manuel Quinziano ed il campione olimpico 2016 Greg Van Avermaet **iB**

### Prodotto e distribuito da:

Wellness & Wireless Srl  
Reggio Emilia - Italia

Tel. +39 0522 302247

WhatsApp: +39 3737031934

E-mail: support@super-op.com

Web site: [www.super-op.com](http://www.super-op.com)





# CROCEVIA della STORIA

*A cura della Redazione*

Alla scoperta del Castello del Buonconsiglio, per secoli la fastosa residenza dell'aristocrazia ecclesiastica che governò il Trentino

**Q**uando nel 1027 l'imperatore Corrado II creò il principato vescovile di Trento di certo non immaginava che, proprio da queste parti, sarebbe transitata così tanta Storia con la "S" maiuscola. Non poteva pensare che la sua neonata istituzione avrebbe governato questo territorio per quasi ottocento anni, fino alle campagne di Napoleone. Né tantomeno poteva ipotizzare che qui, cinquecento anni dopo, si sarebbe tenuto il famoso Concilio che cambiò gran parte dei destini d'Europa o che la città sarebbe stata protagonista dei moti rivoluzionari del Risorgimento o che avrebbe subito, in tempi meno remoti, le ferite di due guerre mondiali. Ma era proprio questo il destino del capoluogo della Venezia Tridentina: diventare una delle città benemerite della storia d'Italia. E così, come la città ha attraversato i secoli diventando un simbolo del nostro paese, lo stesso ha fatto il suo

monumento più famoso, quel Castello del Buonconsiglio che fu per secoli la fastosa residenza dei principi vescovi che governavano il Trentino. Il piccolo poggio roccioso, originariamente denominato Malconsey (la leggenda vuole che questo nome sia dovuto a una comunità di streghe che vi si era insediata), venne individuato dal podestà di Trento nel 1238 come sito per la costruzione di una fortificazione difensiva, ma perse quasi subito le sue prerogative militari per diventare residenza vescovile. Da questo momento in poi, oltre al più beneagurante nome di "Buonconsiglio", l'antica fortezza subì quella serie di modifiche ed ampliamenti della struttura che l'hanno resa uno degli edifici architettonicamente più interessanti di tutto l'arco alpino. All'interno della cinta muraria è riconoscibile il nucleo originario della fortezza costituito dal duecentesco Castelvecchio e dalla grande torre circolare a cui, a cavallo del '400, i princi-

pi vescovi fecero collegare la Torre Aquila all'interno della quale si può ammirare l'affresco del ciclo dei dodici mesi commissionato dal vescovo Giorgio di Liechtenstein. Dello stesso periodo è l'aggiunta della merlatura e del loggiato di gusto veneziano dal quale si può godere una stupenda vista su tutta la città. Risale invece ai primi anni del sedicesimo secolo l'aggiunta del "Magno Palazzo", l'edificio voluto dal cardinal Bernardo Clesio noto per i bellissimi affreschi commissionati dal principe mecenate ad alcuni dei migliori artisti dell'epoca. Oggi il maniero espone collezioni che spaziano dall'archeologia all'arte contemporanea e fa parte - con il Castello di Stenico, Castel Beseno, Castel Thun e Castel Caldes - della rete museale della provincia di Trento. **B**

**Per ulteriori informazioni sulle attività del Castello del Buonconsiglio è possibile visitare il sito [www.buonconsiglio.it](http://www.buonconsiglio.it)**





# A CROSSROADS IN HISTORY

*A brief history of Buonconsiglio Castle, the lavish former residence of the ecclesiastic aristocracy that ruled Trentino for centuries*

**W**hen Emperor Conrad II created the Prince-Bishopric of Trent in 1027, he never could have imagined that so much history would pass through the area. He probably wouldn't have predicted that his fledgling principality would govern this land for nearly 800 years, until the days of Napoleon. Nor could he have known that the town, 500 years later, would host the famous council that shaped the fate of Europe

and, indirectly, of the world we live in today. No man of the Middle Ages could have forecast that this Alpine city would play a leading role in the 19th century fight for Italian independence, or that it would bravely endure the ravages of two world wars. Yet, such was the destiny of Trento: to become one of Italy's most meritorious cities. And the city's long, fascinating and glorious history is mirrored by that of its most famous monument, the Buonconsiglio Castle, which served for hundreds of years as the

official residence of the prince-bishops who ruled Trentino. Today, the manor houses collections that range from archaeology to contemporary art, and together with Castello di Stenico, Castel Beseno, Castel Thun and Castel Caldes, it forms the museum network of the province of Trento. **B**

**For information on activities and events at Buonconsiglio Castle, visit the site: [www.buonconsiglio.it/index.php/en/](http://www.buonconsiglio.it/index.php/en/)**





**SICUREZZA IN GARA**

# GRANFONDO MTB: QUALCHE ADDETTO IN PIÙ SUI PERCORSI NON GUASTEREBBE...

A cura di Gianluca Barbieri

Troppo spesso lunghi tratti di percorso lasciano largamente a desiderare per quanto riguarda il personale sul percorso: a rischio bikers e organizzatori

Photo by newspower.it

**S**embra strano, ma spesso le gare XCO “cross country olimpico”, cioè a circuito, anche se più tecniche rispetto alle granfondo, risultano essere più sicure. Perché? Perché il percorso di gara, anche se altamente tecnico, prima di tutto è gestito e messo in sicurezza in modo oculato, poi perché gli addetti al percorso sono concentrati tutti in pochi chilometri, ma soprattutto perché, anche chi arriva da lontano, può provare il tracciato prima della gara. Quest’ultima conclusione è forse la più importante, perché la sicurezza della gara è soprattutto nelle mani di ogni biker che vi partecipa.

Ed è ovvio che, se si dà l’opportunità di provare il tracciato al biker, questo può trarre le conclusioni più giuste per poter affrontare nel migliore dei modi l’impegno sportivo, scegliendo anche di apportare scelte tecniche appropriate sul mezzo, ma soprattutto può decidere, in anticipo, il limite fino al quale spingersi per affrontarlo.

Questo, purtroppo, spesso non succede

nelle granfondo o marathon, in Italia, ma anche all’estero. In molti casi i bikers che si apprestano ad affrontare una XCP o una MX “granfondo (cross country point to point) o marathon, quest’ultima gara con tracciato superiore ai 60 km, corrono alla cieca, cioè senza provare il percorso prima della gara. Ecco che noi di IN BICI MAGAZINE, in base alle numerose segnalazioni pervenute e all’esperienza che abbiamo maturato correndo le granfondo italiane, ci sentiamo di consigliare quanto segue:

1 - spesso non si riescono a provare tutti i tracciati perché i proprietari dei fondi concedono il passaggio solo nel giorno della gara: lì va posta un po’ più di attenzione perché il percorso non è stato provato e, se un biker si fa male in quel frangente, l’organizzatore non ha appigli nei confronti dell’infortunato. Ecco allora la necessità di rafforzare il personale sul percorso, ponendo attenzione sui tratti più impegnativi.

2 - spesso si notano tratti di percorso lun-

ghissimi, sguarniti da personale: ci si ricordi che gli incidenti più gravi accadono nei tratti più improbabili, quelli in cui il biker si rilassa, statistiche alla mano. Ecco allora che consigliamo di non puntare solo sui tratti più impervi, nel posizionamento del personale, ma di aggiungere ogni tanto qualcuno per dare sicurezza anche ai bikers. In questo caso i bikers si sentono anche più protetti in gara; credeteci, correre decine di chilometri senza vedere un’anima viva non è piacevole. E’ successo, in alcuni casi, che siano stati gli stessi concorrenti ad avvisare i soccorsi posti a chilometri di distanza dall’infortunio: questo provoca un ritardo nei soccorsi che, nei casi gravi, poi, verrà fatto pesare sull’organizzatore con conseguenze pesanti e spiacevoli.

Ci si ricordi che in una gara può succedere di tutto, ma se l’organizzatore può dimostrare il buon senso e di non aver speculato sui servizi e sul personale, può ritenersi tranquillo, più che dal punto di vista legale, da quello morale! **iB**

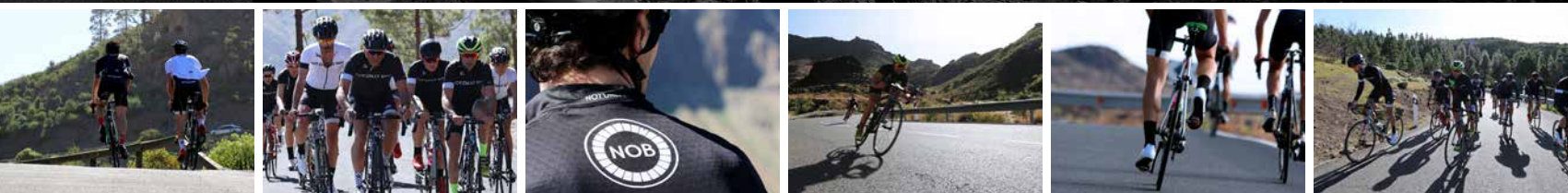


# NOB

EXPERIENCE

## TRAINING CAMP CANARIE 2017

DAL 23 AL 30 GENNAIO 2017



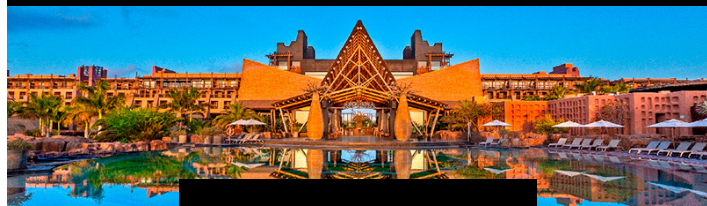
### UN'OCCASIONE DA NON PERDERE

Sono aperte le prenotazioni al Training Camp, affrettatevi!

Una settimana completamente dedicata al ciclismo da passare assieme, tra panorami spettacolari ed emozionanti, per condividere la passione che ci unisce. Il clima e i dislivelli di questo posto meraviglioso lo rendono il luogo ideale per la preparazione invernale.

Offriamo la possibilità di scegliere tra due tipologie di alloggio

#### LOPESAN BAOBAB RESORT

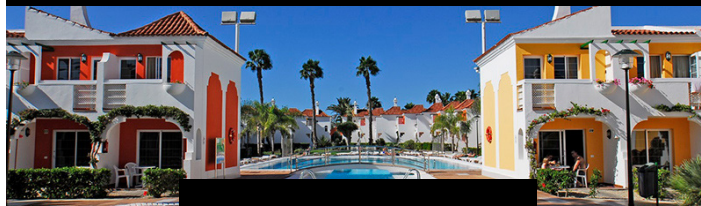


**1165.00 €**

#### Caratteristiche:

- trattamento di mezza pensione;
- la quota è a persona in camera doppia;
- nel prezzo non è compreso il costo del volo aereo;
- prenotazioni entro il 15/11/2016.

#### CORDIAL GREEN GOLF BUNGALOWS



**860.00 €**

#### Compreso nella quota:

- divisa personalizzata dedicata al Training Camp;
- integratori alimentari Named durante gli allenamenti;
- servizio di assistenza con furgone al seguito degli atleti;
- reportage fotografico e video di tutto il Camp.

**NOT ONLY BIKE**

Via Bellaria Nuova, n.514  
San Mauro Pascoli (FC) Italy

Ph. +39.0541.933413  
Fax +39.0541.933413

E-mail: [info@nob.bike](mailto:info@nob.bike)  
Web: **nob.bike**





PISTA CICLABILE DELLA VALCHIAVENNA

# UN COLPO DI PEDALE... E SEI IN SVIZZERA

A cura di Silvia Baldi (cicloturismo.it)

Abbiamo ripercorso per voi il tragitto di 33 chilometri che dalle rive del Lago di Mezzola arriva fino al confine con lo Stato elvetico

*Il Palazzo Balbiani risalente al XIV secolo.*

**L**a pista ciclabile della Valchiavenna è un percorso impegnativo di circa 33 km che dalle rive del Lago di Mezzola arriva fino al confine con la Svizzera correndo quasi sempre su sede protetta. Chiavenna si trova esattamente a metà del percorso a segnare uno snodo cruciale tra la pianura e la montagna. Il dislivello totale dell'itinerario supera 650 mt.

## Percorso

Per raggiungere la Valchiavenna molti ciclisti preferiscono partire da Colico, importante centro abitato affacciato sul Lago di Como e - da qui - pedalare per qualche chilometro verso nord fino a Verceia, località da cui inizia la ciclabile vera e propria. Verceia si trova sulla sponda destra del Lago di Mezzola e gode di una magnifica vista sul monte Legnone che ci accompagna nel primo tratto fino alla cittadina di Novate Mezzola.

Ripartendo da Novate, si segue il corso del fiume Mera attraversando campi coltivati e piccole aziende agricole. Ad un certo punto

la pista si affianca alla strada statale, ma si tratta solo di un brevissimo tratto.

Circa 10 chilometri dalla partenza si raggiunge Giumello e si entra nella piana di Chiavenna. Il percorso continua quindi a seguire il fiume, in mezzo a campi e prati fino a Bedogna per poi svoltare verso est ed affrontare le prime semplici salite.

La fatica termina a Chiavenna, centro turistico ed amministrativo più importante della valle, ben noto a tutti gli amanti della montagna. La città sta diventando popolare anche tra i ciclisti che ne apprezzano il clima fresco anche in piena estate, la varietà di itinerari e di sfide ad alta quota. Degno di nota è anche il centro storico, dove spicca in particolare il Palazzo Balbiani risalente al XIV secolo.

Lasciata Chiavenna ci si addentra nella Val Bregaglia, gioiellino verde della regione fatto di vigneti, cascate ed imponenti mura di granito. La pista ciclabile qui si fa più impegnativa ed affronta una salita dopo l'altra. Il percorso si farà faticoso soprattutto negli

ultimi 7 chilometri: da Borgonuovo al confine con la Svizzera. L'itinerario termina in località Castasegna, una volta superato il comune di Villa di Chiavenna. **B**





# NOVITA' HUTCHINSON 2016

## GILA - LA GOMMA TUBELESS READY ADATTA A TUTTE LE CONDIZIONI

**PERFORMANTE:**  
Tassellatura centrale disegnata  
per la massima trazione

**POLIVALENTE:**  
Adatta a tutti  
i terreni

**STABILE:**  
Massimo Grip anche  
sui terreni più difficili



### HUTCHINSON®

**GILA** il pneumatico  
**TUBELESS READY** con il miglior  
rapporto qualità prezzo  
sul mercato!

# Sei **PRONTO?**

Venite a scoprire la gamma completa dei nostri pneumatici sul nostro sito [www.hutchinsontires.com](http://www.hutchinsontires.com)



Beltrami TSA - Via Euripide, 7 - 42124 Reggio Emilia  
Tel. (39) 0522 30780 - Tel. (39) 0522 300523  
[www.beltramitsa.it](http://www.beltramitsa.it) - [info@beltramitsa.it](mailto:info@beltramitsa.it)





## SPORT &amp; BENESSERE

# PROTEZIONE TOTALE PER L'INVERNO:

A cura del Dr. Alessandro Gardini\*

Oggi parliamo dell'Immunac, coadiuvante dietetico per sostenere le naturali difese dell'organismo

**L'**attività fisica, intensa e prolungata, provoca importanti cambiamenti nel nostro sistema immunitario, incrementando il rischio delle malattie da raffreddamento.

Queste si manifestano con una serie di sintomi quali mal di gola, tosse, raffreddore, febbre e, a volte, dolori articolari, che ci costringono a lasciare la nostra bici in garage abbandonando gli allenamenti.

Queste infezioni sono causate da virus e batteri ospiti delle prime vie aeree che diventano infettivi in concomitanza con l'esposizione ai primi freddi. Per mantenere sempre in forma il nostro sistema immunitario, la dieta gioca un ruolo fondamentale. Bere molto e consumare adeguate porzioni di frutta e verdura è indispensabile per mantenere in equilibrio i nostri sistemi di difesa. Le vitamine ed i sali minerali sviluppano infatti la nostra capacità di resistenza, prima fra tutte la vitamina C, che stimola per l'appunto le difese immunitarie.

Sostenere, dal punto di vista nutrizionale, le nostre difese immunitarie significa dunque favorire, con una quota integrativa specifica, la notevole complessità dei sistemi di controllo che l'organismo mette in atto per riconoscere ciò che è estraneo e per eliminare ciò che può alterare l'omeostasi dell'ambiente interno.

Per mantenere sempre alte le difese immunitarie dello sportivo a tutti i livelli può es-

sere utile integrare alla dieta un prodotto innovativo della Linea Benessere e Protezione Farmacia del Bivio, denominato Immunac.

La formulazione di questo prodotto presenta componenti aminoacidici quali glutammina e arginina, in associazione ad acetilcisteina, zinco ed estratti standardizzati di echinacea. La l-glutammina è l'amminoacido più rappresentato nell'organismo, con il livello plasmatico più elevato tra tutti quelli degli aminoacidi liberi. Oltre alla funzione anticatabolica e di sostegno per il metabolismo e per il Sistema Nervoso Centrale, rilevante è il ruolo della glutammina per sostenere i livelli di alcuni protagonisti del meccanismo di difesa nella prevenzione dell'attacco dei batteri alle cellule delle mucose. La Glutammina, assunta per via orale, agisce così a livello intestinale stimolando il sistema immunitario.

Altro amminoacido determinante per l'equilibrio e le funzioni del sistema immunitario è la l-arginina, in particolare per il suo ruolo di precursore del NO (Ossido Nitrico).

L'NO è principalmente determinante per le funzioni antiossidanti di contrasto delle specie reattive dell'ossigeno, per l'inibizione dell'aggregazione piastrinica e per la funzione antiaterogenica. L'arginina può aiutare lo sportivo per rimettersi in forma in seguito a periodi di convalescenza e, grazie ad una azione diretta sulla cellule deputate alle nostre difese, esercitare un'azione immuno-

modulante. La N-Acetilcisteina, è un agente riducente, quindi ha attività antiossidante. Utilizzato in medicina come epatoprotettore e mucolitico esprime la sua principale funzione nel rigenerare le scorte di glutathione a livello epatico. Attraverso il glutathione il nostro corpo esplica la più importante azione di disintossicazione cellulare e di protezione delle membrane.

Interessante, infine, la presenza di estratti concentrati di Echinacea. Nota fin dall'antichità, veniva utilizzata dagli Indiani d'America per le sue proprietà curative sulle malattie da raffreddamento. Questa caratteristica è dovuta a due principi attivi: l'echinacoside con proprietà di antibatteriche ed i polisaccaridi con potente azione attivatrice sulle cellule del sistema immunitario. Completa la formulazione la presenza nel prodotto di Zinco Metionina, uno dei più importanti minerali coinvolti nella modulazione del sistema immunitario.

Immunac è una formulazione in bustine al gusto mirtillo da assumere una volta al giorno al mattino disciolta in un bicchiere d'acqua, due settimane all'inizio dell'autunno e due settimane nella seconda metà di gennaio. **B**

\*Responsabile Reparto Sport e Nutrizione  
Farmacia del Bivio  
alessandrogardini@gmail.com



# La tua vacanza in bici nel bel mezzo delle Dolomiti, patrimonio dell'Unesco.



## Garni Erna, autentico comfort e familiarità

Un garni a San Vigilio per le tue vacanze in pieno relax.  
La nostra casa, a conduzione familiare, si trova a pochi passi dal  
centro del paese ed è l'ideale per chi cerca un soggiorno all'insegna  
della natura e dello sport. Possibilità di noleggio di E-bike a San Vigilio.



info@garnierna.it | Tel 0474 50 10 66  
Garni Erna - Str. Al Plan Dessora, 9  
39030 - San Vigilio di Marebbe (BZ)

*Garni Erna*  
Mountain B&B

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

PRESENTA QUESTO COUPON E RICEVERAI **10%** DI SCONTO SUL TOTALE DEL PERNOTTAMENTO





Kipkorir Maritim Philimon vince la 14.a Marcialonga Running Coop - Photo by Newspower.it

Ogni momento dell'anno è quello giusto per visitare Trento. La città è talmente bella, accogliente e ricca di attrattive che offre ai visitatori suggestioni sempre diverse in ogni stagione, nel periodo delle feste poi da il meglio di se e diventa assolutamente magica, diventa la "Città del Natale".

Le luci e gli addobbi allestiti nelle piazze

cittadine accompagnano grandi e piccini in un'atmosfera unica attraverso il ricco programma di eventi e animazioni organizzato dall'amministrazione comunale. Durante i fine settimana sotto il tradizionale albero illuminato i bambini possono visitare la casa di Babbo Natale e ricevere un piccolo regalo, una caramella o un libricino. Oppure possono partecipare a una delle tante divertenti attività educa-

tive che si svolgono nella "Casetta degli Elfi": da quelle legate alle fattorie didattiche trentine, alle proposte riguardanti attività manuali o grafiche in cui i bimbi vengono sensibilizzati giocando sui temi della solidarietà e del riuso. E dopo aver giocato o aver partecipato a una piccola recita, tutti in carrozza sul trenino di Babbo Natale.

Per chi è troppo cresciuto per sedersi sulle



# THE CHRISTMAS CITY

*By the editorial staff*

Trento features a rich program of events throughout the year. But from November to January, the city turns into a magical nativity scene

**E**very time of the year is the right time to visit Trento. The city is so beautiful, welcoming and filled with attractions that visitors in all seasons are wooed by its charms. The winter holidays, however, bring out the very best of its spirit, as Trento turns into a truly magical place: "the Christmas city." On weekends, under the glow of the traditional Christmas tree, children can visit Santa's house and receive a small gift, such as candy or a booklet. Or they can part in one of the many fun – and educational! – activities in the "Elves' Hut."

And if you're a little too grown up to sit on Santa Claus' lap, then you will definitely enjoy a stroll through the stands of the picturesque Christmas Markets, which are set up every year in the historical centre. Here, you can find a variety of products by local artisans and craftsmen, as well as the very best in Trentino's enogastronomic tradition – all to the sound of live music, including the cheerful tunes of travelling bands and the a cappella carols sung by the local "mountain choirs," a beloved icon of Trentino. Whatever you choose to do, we're sure that in Trento you'll truly experience an enchanted Christmas. **iB**

*A cura della Redazione*

Trento offre un ricco programma di eventi in tutte le stagioni dell'anno. Ma da novembre a gennaio la città diventa un magico presepe

ginocchia di Santa Claus invece è assolutamente da non perdere una passeggiata fra le tradizionali casette dei mercatini del centro storico per apprezzare i prodotti dell'artigianato locale o assaggiare le specialità enogastronomiche trentine in un percorso allietato dalla musica dei concerti itineranti delle bande musicali o dal canto dei cori di montagna che da queste parti sono una vera istituzione. E mentre

ci si lascia trasportare dalla gioiosa atmosfera che pervade la città si può anche fare un gesto di generosità verso i meno fortunati visitando il mercatino di Natale del volontariato dove potrete sostenere le oltre cinquanta associazioni cittadine che si occupano di disabilità, ambiente e progetti di sviluppo del sud del mondo. Qualunque cosa facciate a Trento vivrete davvero un Natale da favola. **iB**



TRENTO

# LA TERRA DEI GOURMETS

Photo by C. Baroni

*A cura della Redazione*

Dai vini ai formaggi, dallo speck ai canederli, andiamo alla scoperta della prelibata cucina del Trentino

**“M**angiare è incorporare un territorio”. Quando il geografo francese Jean Brunhes coniò questo aforisma non sappiamo se pensava al Trentino, ma oggi sappiamo che avrebbe dovuto farlo. Perché in questa terra, quando ci si siede a tavola, non ci si limita “solo” a mangiare, ma si intraprende un vero e proprio viaggio nella cultura e nelle tradizioni di un territorio fatto di boschi e montagne in cui i sapori diventano le indicazioni per seguire la strada maestra. Le eccellenze enogastronomiche trentine sono talmente tante che sarebbe un’impresa racchiuderle in un solo menù. La sola scelta dei vini può porci di fronte a dei dubbi difficilmente risolvibili. Aperitivo con un Pinot grigio o una Nosiola? Teroldego o Marzemino per accompa-

gnare la polenta? E non sentitevi neppure in colpa se non riuscite a decidere di fronte alla sconfinata lista dei formaggi. Non è affatto scontata la scelta fra lo squisito “Puzzone di Moena” (che deve il suo nome all’intenso aroma che emana) o il delizioso “Casolet” della Val di Sole cucinato alla piastra. La secolare tradizione casearia di queste zone è in grado di mettere in difficoltà i più navigati buongustai. Tuttavia esiste una certezza: non potrete mai dire di aver provato la vera cucina trentina se non avrete assaggiato, almeno una volta nella vita, i mitici canederli, i tradizionali gnocchi fatti di pane, latte uova, formaggio e speck. Che siano serviti nel loro brodo di cottura o che vi vengano proposti nella loro variante “asciutta” ricoperti di burro fuso, questa golosissima pietanza conferma il più classico degli adagi

popolari: le cose più semplici sono anche le più buone. Lo speck, che qui è molto meno affumicato rispetto alla variante altoatesina, è il principe dei salumi del territorio, ma non vanno assolutamente trascurate specialità come la “carne salada”, un particolare prodotto che si ottiene dalla fesa di bovino, o la “luganega” stagionata o affumicata. E a fine pasto? Ancora una volta è la saggezza popolare a venirci in aiuto. “Una mela al giorno toglie il medico di turno” dice il proverbio e qui le mele sono di casa da sempre come protagoniste degli strudel o degli altri dolci tipici. Che altro resta da dire? Buon appetito. Per approfondire la conoscenza dell’enogastronomia locale vi consigliamo di consultare il sito di Palazzo Roccabruna, la casa dei prodotti tipici trentini: [www.palazzoroccabruna.it](http://www.palazzoroccabruna.it) **iB**



# LGL

## ETICHETTIFICIO

*le nostre...  
le vostre etichette*

ETICHETTE  
**NEUTRE O STAMPATE**  
FINO AD 8 COLORI,  
**PERSONALIZZABILI AL 100%**  
PER LA **PROMOZIONE E TRACCIABILITÀ**  
**DI QUALSIASI TIPO**  
**DI PRODOTTO**



**ETICHETTIFICIO LGL**

VIA DEL FRUMENTO N.13  
SANTARCANGELO DI ROMAGNA • ITALY  
TEL. **0541 626914** - FAX **0541 626991**

• **WWW.LGLETT.COM** •  
COMMERCIALE@LGLETT.COM





# WE LOVE YOUR BODY

THE SADDLE REVOLUTION. 100% HANDMADE IN ITALY



**SELLE  
SMP**

Selle SMP sas - Via Einstein, 5 - 35020 Casalserugo (PD) - Italy  
Tel. +39 049 643966 - Fax +39 049 8740106 - [info@sellesmp.com](mailto:info@sellesmp.com)  
ISO 9001:2008 certified

[sellesmp.com](http://sellesmp.com)