**Le discipline sportive che privilegiano il contatto con l'ambiente**

**AVVENTURE BIANCHE PER IMMERGERSI NELLA NATURA**

**Nella culla italiana dello sci nordico dodici Centri per il fondo da scoprire con il "SuperNordicskipas"; le emozioni del freeride e dello scialpinismo nello scenario dolomitico; con le Guide Alpine le esperienze dei pacchetti "Let's Dolomites" tra scialpinismo ed escursioni con le ciaspole nei Parchi naturali del Trentino**

**Per i fondisti 17 centri d’eccellenza con un'unica card**

Scivolare su piste perfettamente battute tra boschi e radure, mentre nel silenzio sfilano davanti agli occhi paesaggi dolomitici, quadri di natura spruzzata di bianco, il ritmo della respirazione in sintonia con la spinta delle braccia e il movimento delle gambe. E quando la fatica inizia a farsi sentire nelle gambe, si raggiunge un'accogliente ristoro a bordo pista. Il contesto ideale per apprezzare ancor più la disciplina dello **sci nordico** che in Trentino può contare su una rete di Centri ottimamente organizzati e accessibili grazie ad un'unica card.

Si chiama **SuperNordicSkipass** il circuito che riunisce **17 centri del fondo**, per un totale di circa **1.100 chilometri di piste** a disposizione fra Trentino, Veneto e Appennino Modenese. I centri fondo trentini aderenti sono **dodici**, dislocati su diversi ambiti turistici: si tratta di **Viote Monte Bondone**, **Lago di Tesero**, **Passo S. Pellegrino-Alochet**, **Passo Cereda**, **Imer**, **Prà delle Nasse**, **Andalo-Cavedago**, **Passo Campo Carlo Magno**, **Vermiglio**, **Passo Coe**, **Millegrobbe-Passo Vezzena**. Un elenco al quale si aggiungono i principali centri nell'area dolomitica del Veneto e la modenese Boscoreale sull'Appennino Tosco-Emiliano. La card si acquista nelle località aderenti, permette di accedere a tutte queste realtà e di usufruire dei loro **servizi**: oltre a un parco piste di prim’ordine, regolarmente battute e preparate, anche locali per il ristoro e la sciolinatura, spogliatoi e scuole di sci. Per conoscere in tempo reale lo stato delle piste c'è il sito [www.supernordicskipass.it](http://www.supernordicskipass.it) o la app dedicata (scaricabile da Google Play) dove, località per località, si visualizza lo stato dei tracciati con la data dell'ultima battitura, le informazioni su temperatura e umidità dell'aria e della neve che aiutano a scegliere la giusta sciolina, oltre alle immagini in diretta fornite dalle webcam posizionate nei diversi centri.

**Freeride, tracce bianche in libertà**

Sulla neve in piena libertà, in una natura selvaggia, avvolti dal silenzio, per lasciare la propria traccia sui pendii, ma in modo responsabile e consapevole: ecco l'essenza dell'esperienza del **freeride**.

Premessa indispensabile per disegnare scie bianche sulla neve vergine in quota. un'adeguata preparazione psico-fisica e alpinistica, solide conoscenze di nivologia e di lettura del terreno innevato, capacità di leggere e interpretare i bollettini valanghe, adeguato equipaggiamento e in particolare Artva, pala e sonda sempre nello zaino. In Trentino si possono trovare alcuni tra gli spot più interessanti per praticare discese in neve fresca. La località che più di altre ha investito per far crescere la cultura del freeride in sicurezza è **San Martino di Castrozza**. L’Alpe Tognola e i valloni nel cuore delle Pale di San Martino, Patrimonio mondiale Unesco, offrono emozionanti discese, ripidi canalini e tanta neve polverosa tra panorami unici. E qui è nato il progetto **#weridesafe** il cui obiettivo è far vivere lo sci fuoripista in sicurezza: alla partenza dei principali impianti di risalita gli sciatori trovano le mappe delle zone in cui è permesso spingersi fuori pista, e un riepilogo delle principali regole per discese in sicurezza. Dall'1 al 3 marzo la località sarà teatro del **King of Dolomites**, un contest fotografico internazionale finalizzato a realizzare il migliore photoshooting con soggetto freeride in questo angolo di Dolomiti, mentre dall'8 all’11 marzo si potrà vivere un'indimenticabile esperienza di sci alpinismo in quota in compagnia delle guide alpine e degli Ambassador Salewa in occasione di **Get Vertical** **Salewa**.

Tracciati ed itinerari in neve fresca non mancano nelle skiarea della **Val di Fassa**. Sul **Col Margherita**, sopra Passo San Pellegrino, raggiungibile comodamente in funivia, nel “**Freeride Park**” si trova la prima pista da freeride "autorizzata" del Trentino, dotata di un’apposita segnaletica e monitorata da personale qualificato. Sempre in Val di Fassa, fra i tracciati “cult” riservati agli sciatori più esperti, in testa a tutti ci sono i freeride della **Val Lasties** e **Val Mesdì**, che partono dalla sommità del Sass Pordoi, e la discesa da **Forcella Pordoi** verso il passo.

La skiarea del **Passo del Tonale** è invece la destinazione migliore per lo sci fuoripista nel Trentino occidentale, grazie all’esposizione, all’altitudine e alla morfologia del terreno con una serie di valloni e canali di inclinazione e difficoltà variabili. Discese come “Il Cantiere”, la “Sgualdrina”, “il Canale del Diavolo” o il “Canale del Dito”, comodamente raggiungibili con la nuova telecabina che sale a Passo di Maroccaro e brevi dislivelli da risalire con le pelli di foca, richiamano appassionati di freeride da tutta Europa. Le **Guide alpine del Trentino** che operano in questi ambiti turistici conoscono bene questi terreni e sono a disposizione sia per accompagnare gli appassionati, sia per organizzare corsi di sci fuoripista, scialpinismo e di autosoccorso in valanga.

**Scialpinismo, emozione assoluta**

Gli sci che affondano nella neve ad ogni falcata, mentre si avanza tra paesaggi incantati, passando dai boschi ai terreni aperti e l'orizzonte si allarga via via che ci si alza di quota, facendo dimenticare la fatica della salita. E poi l'arrivo in vetta, la gioia e la soddisfazione della meta tutt'uno con le emozioni di ritrovarsi in un luogo privilegiato, di pura natura, ammirando un panorama unico;il giusto premio a cui si aggiungeranno le sensazioni della discesa nella neve fresca e polverosa. Per vivere tutto questo è però richiesta un'adeguata preparazione fisica, ma ancora più indispensabile è una buona conoscenza del territorio, dell'ambiente invernale in alta montagna, delle tecniche e delle pratiche per affrontare un itinerario scialpinistico in sicurezza.

Le possibilità di praticare lo scialpinismo in Trentino sono molteplici ed è possibile scegliere tra itinerari impegnativi per i più esperti, da percorrere eventualmente accompagnati da una guida alpina, e altri più semplici ideali per chi vuole avvicinarsi a questa disciplina.

Tra le mete più gettonate ci sono la **Cima d’Asta** e il **Colbricòn** nella catena del Lagorai, oppure **Cima Bocche** sopra Passo San Pellegrino o **la Cima della Vallaccia** nelle Dolomiti di Fassa. Spostandosi nel Gruppo di Brenta, è possibile compiere escursioni divenute classiche sia nei dintorni di Madonna di Campiglio, come **Cima Roma**, che sul versante dell'Altopiano della Paganella. Numerosi gli itinerari offerti dalle montagne che circondano le **Valli Giudicarie** e la **Valle del Chiese**, partendo dalla **Val Breguzzo** o dall'**Altopiano dei Boniprati**. E in primavera i rifugi più in quota riaprono le porte agli scialpinisti per le classiche salite ai principali "tremila" del Trentino: **Cevedale**, **San Matteo**, **Presanella**, **Cima Marmotta**, **Punta Pisgana**, **Marmolada**.

**Aggrappati alle "pareti di cristallo"**

Quando si pensa all’arrampicata in Trentino la mente corre alle solari falesie di Arco e della Valle del Sarca, divenute un punto di riferimento internazionale per i climber frequentate dodici mesi all'anno. Ma la stagione invernale offre agli specialisti anche numerose opportunità di cimentarsi con un'altro tipo di arrampicata, quella sulle **cascate ghiacciate**, una disciplina che richiede attrezzature specifiche e un'ottima padronanza delle tecniche di salita e di assicurazione sulle pareti e sulle colate di ghiaccio scintillante.

La **Val Daone**, con un centinaio di "vie di ghiaccio" censite, rappresenta in questo senso una meta imperdibile per tutti gli appassionati. In **Val Rendena** nella zona di Pinzolo si può salire sulle spettacolari cascate del Nardis in Val Genova, mentre a Madonna di Campiglio ci sono quelle di Vallesinella. Altre mete per ghiacciatori sono le cascate del Circo di Redont in **Val Breguzzo**, sopra malga Trivena, quelle di Valorz in **Val di Rabbi** e di Val Noana in **Primiero**. Le guide alpine di queste località propongono corsi di avvicinamento per chi vuole apprendere le tecniche di salita in sicurezza delle “pareti di cristallo”.

**Let’s Dolomites, esperienze bianche con le guide alpine**

Con le **Guide Alpine del Trentino** si possono vivere weekend di esperienze “avventurose” a contatto con la natura, scegliendo tra escursioni con le **ciaspole**, **scialpinismo** e **l'arrampicata sulle cascate ghiacciate** inserite nel progetto **Let's Dolomites** per raggiungere in compagnia dei professionisti dell'avventura mete suggestive come malghe, rifugi, cime panoramiche, immersi nella natura invernale.

Si può scegliere tra **escursioni giornaliere**, oppure veri e propri **trekking di più giorni da rifugio a rifugio** con le ciaspole o gli sci da alpinismo. I prezzi dei pacchetti partono da 440 euro. Nel corso delle uscite, o una volta raggiunto il rifugio dove si pernotta, sono previste lezioni sulla nivologia, sulla sicurezza e su come utilizzare correttamente gli strumenti per l’autosoccorso su orientamento e lettura di una carta topografica, ma anche sulla storia delle montagne e aspetti della cultura alpina.

Le attività proposte - alla portata di tutti, purché minimamente allenati - si svolgono all'interno dei **Parchi naturali trentini**, terreno privilegiato per le escursioni con le ciaspole, in **Lagorai,** nei gruppi del **Cevedale** e dell'**Adamello-Presanella** per lo scialpinismo.

Informazioni e prenotazioni: [www.campobase.travel/lets-dolomites/inverno](http://www.campobase.travel/lets-dolomites/inverno) -

<https://www.visittrentino.info/it/articoli/outdoor/let-s-dolomites>

(m.b.)

Trento, ottobre 2017