**Le esperienze più "trendy" da fare in primavera**

**DI NUOVO IN FORMA CON UN PIZZICO DI AVVENTURA**

**In quota le condizioni sono ideali per praticare lo scialpinismo, ma è già tempo di provare altre discipline di tendenza. Per gli sportivi e per chi ama mettersi in gioco con nuove esperienze: bouldering, arrampicata, parapendio, sport d'acqua, soft trekking**

**Con gli sci su e giù dalle grandi montagne**

Lo skimo, abbreviazione di ski mountaineering ovvero lo **scialpinismo**, è storicamente una disciplina primaverile. Perché è piacevole salire in quota con temperature più miti; perché in questo periodo la neve si assesta più rapidamente e gli itinerari anche alle quote più elevate sono più sicuri; perché una volta arrivati alla meta, disegnare in discesa serpentine sul sottile strato di "firn" riscaldato dai raggi del sole è il massimo.

A primavera la neve va cercata in quota, sui terreni più aperti e più vicini al cielo, muovendosi di primo mattino per sfruttare le migliori condizioni della neve. Gli itinerari a disposizione sono davvero numerosi: da quelli semplici, ideali per chi vuole avvicinarsi a questa disciplina, ad altri più impegnativi e che richiedono adeguata preparazione fisica, oltre ad una buona conoscenza dell'ambiente invernale. Consigliabile affidarsi ad una guida alpina, fondamentale avere sempre con sé Artva, pala e sonda.

La **val di Sole** da questo punto di vista offre un ampia scelta di "classiche" di primavera in quota. Nell'alta valle si può salire al rifugio Stavel "Francesco Denza" per l'ascensione della Presanella. Da passo Tonale, invece si raggiungono i rifugi Mandròn “Città di Trento” e “Ai caduti dell’Adamello” per le salite a Cresta Croce, all'Adamello e per la discesa da Punta Pisgana, una delle più lunghe dell'arco alpino. Nella laterale val di Peio pernottando al rifugio Cevedale “Guido Larcher” si possono salire il Cevedale e il Palòn de la Mare.

**In cammino: due proposte per un turismo slow**

La primavera è il momento ideale per percorrere questi cammini, pensati per tutti quei viaggiatori che desiderano vivere un’esperienza nuova. Muoversi cioè lungo percorsi e attraverso territori meno conosciuti da esplorare a passo lento, per apprezzare il patrimonio diffuso fatto di arte, paesaggio e spiritualità che li connota.

Dalla valle dell'Adige fino ai piedi delle Dolomiti di Brenta alla ricerca dei segni che l'uomo ha lasciato numerosi sulla montagna di mezzo, ora in parte abbandonata, e da riscoprire insieme alla dimensione del silenzio. Il **Sentiero San Vili**, un tracciato ideato dalla SAT di circa 100 chilometri e che unisce Trento alle Giudicarie, ripercorre il cammino del vescovo Vigilio, patrono di Trento, lungo sentieri e strade di media montagna nel corso della sua opera di evangelizzazione delle valli del Trentino occidentale nel IV secolo d.c.. Zaino in spalla e scarponi ai piedi si cammina per 5/6 giorni tra ambienti suggestivi e osservando numerose testimonianze della storia e della cultura delle vallate attraversate.

Il **Cammino Jacopeo d'Anaunia** si sviluppa su entrambi i versanti della valle di Non partendo idealmente dalla basilica dei martiri Anauniesi nell'abitato di San Zeno, capoluogo religioso della valle per concludersi all'eremo di San Romedio. Lungo 160 km ripercorre in circa 7/8 tappe sentieri e strade un tempo frequentate dai pellegrini che da queste valli partivano alla volta di Santiago de Compostela. Nelle tappe si toccano i luoghi di devozione più significativi lungo questi antichi percorsi: chiese medievali e cappelle votive, eremi e luoghi di culto dedicati a santi particolarmente venerati nel passato, come il punto di arrivo, San Romedio, eretto su uno sperone roccioso che accoglie cinque differenti pievi. Agritur, alberghi, piccoli ristoranti accompagnano il percorso i segnalato dalla "conchiglia gialla" dei cammini jacopei.

**Giochi d'acqua su laghi e fiumi**

Vela, windsurf, rafting, canoa, river trekking e canyoning. Con l'arrivo della primavera l'acqua diventa una palestra ideale per numerose e avvincenti attività sportive e outdoor, alcune particolarmente avventurose e insolite. Il lago di Garda non ha certo bisogno di presentazioni: bellissimo da ammirare, insieme alla tipica vegetazione mediterranea, dalle sponde e dall'alto delle montagne che circondano la sponda trentina. Ma ancora di più viverlo a bordo di una tavola da windsurf o di una deriva spinte dalle raffiche dell'Ora o del Pelèr, i venti gardesani che appassionati da tutto il mondo conoscono bene. Scuole di **vela e windsurf** non mancano presso i principali circoli velici che da marzo a novembre organizzano un calendario di regate di altissimo livello, così come i noleggi per scendere in acqua attrezzati di tutto punto.

Acque "ruggenti" sono invece quelle del fiume Noce nel tratto fra Mezzana e Mostizzolo considerato il miglior fiume in Europa per praticare **il rafting**. A bordo di un grosso gommone inaffondabile e autosvuotante, l’equipaggio formato dalle 4 alle 6 persone, agli ordini della guida rafting che governa il timone, unisce le forze e le energie per pagaiare e guidare l'imbarcazione tra le rapide e i mulinelli d'acqua fino all'approdo. Sul Noce sono numerosi i centri specializzati che propongono discese di diverso impegno e lunghezza.

Chi vuole vivere un'esperienza più tranquilla può provare il **soft rafting** lungo un tratto del fiume Adige a bordo di un battello pneumatico studiato per la navigazione fluviale e osservare così il paesaggio della val Lagarina da un punto di vista decisamente insolito. Le tiepide giornate primaverili sono ideali per solcare le acque dei principali laghi a bordo di **una canoa** fendendo la superficie a colpi di pagaia. Un mezzo ideale per andare alla ricerca di un approdo nascosto o di una spiaggia solitaria, altrimenti inaccessibile, da dove ammirare il paesaggio o la fauna che popola le rive.

Seguire il flusso d'acqua lungo scivoli di roccia, calarsi in corda doppia dentro una cascata, tuffarsi e nuotare in vasche naturali di acque cristalline e profonde gole. Le emozioni non mancano praticando con le guide alpine il **canyoning**, attività outdoor che unisce le tecniche alpinistiche all'esplorazione degli ambienti fluviali più selvaggi. In Trentino si pratica in zone come il Garda trentino e la Valle di Ledro che offrono percorsi di diversa difficoltà. Un'alternativa è il **river trekking**: guadi, immersioni, scivolate e percorsi controcorrente. Si pratica in particolare sul fiume Sarca, sul tratto altamente spettacolare che percorre la gola del Limarò. In val di Non, invece, iltorrente Novella ha creato, in migliaia di anni, spettacolari forre incise nella roccia con stretti passaggi e pareti verticali. In questo Parco fluviale si cammina sospesi su passerelle metalliche a pelo d'acqua catturati dai riflessi e dai giochi di luce sulle pareti.

**Nuovi spazi per arrampicare**

Per l'arrampicata sportiva il Trentino ha una vocazione riconosciuta internazionalmente. A cominciare dall'**Alto Garda** con circa 600 vie attrezzate e regolarmente controllate, nelle 16 falesie che fanno parte dell'Outdoor Park Garda Trentino - Ledro, 4 delle quali classificate family, ideali per famiglie e bambini. Altri territori però si vanno aggiungendo e tra questi la val Daone, una delle porte di accesso al Parco naturale Adamello Brenta, un'oasi di natura tra le più affascinanti del Trentino occidentale. Nel suo paesaggio alpino dominato dall'acqua dalle rocce e dai boschi, spiccano anche le centinaia di blocchi di pietra di ogni dimensione sparpagliati nel fondovalle. Ripuliti e resi facilmente accessibili grazie a percorsi a piedi e tabelle segnaletiche, regalano agli amanti del **bouldering**, specialità dell'arrampicata sportiva, l'emozione di una sfida ai massimi livelli a pochi metri da terra. Per accedere al **Boulder Park val Daone** basta munirsi di scarpette, sacchetto per la magnesite e di crash pad per proteggersi dalle conseguenze di possibili cadute e lanciarsi in questa avvincente sfida, "all'ultima presa", alla gravità e alle difficoltà. E ancora nelle Giudicarie sta per riaprire la "**Falesia Dimenticata**" una storica parete di arrampicata nei pressi di San Lorenzo in Banale - Dorsino, unica per la tipologia di roccia e per l'estetica del luogo. È stata restituita ai climber grazie ad un crowfouding (tra i primi sottoscrittori anche un certo Adam Ondra, il più forte arrampicatore al mondo). L'Associazione Brenta Open la sta riattrezzando e una volta terminato l'intero progetto, dagli accessi agli spazi ai piedi della parete, sarà un modello di inclusività.

**Nel blu dipinto di blu**

E dopo terra e acqua non poteva mancare un'esperienza nell'elemento "aria". Si chiama "**Hike & Fly"** questa proposta, che abbina l'unicità di una salita all'alba in quota, fino ai prati della località Prada sopra San Lorenzo in Banale alle pendici del Gruppo di Brenta, con l'esperienza unica di un volo in parapendio sopra il lago di Molveno, sfruttando le termiche mattutine che risalgono i pendii, per atterrare dopo una discesa di 1100 metri in riva al lago. E quando la neve in quota lo permette, il punto di decollo può diventare addirittura la Cima Tosa, 3.136 metri, tra le vette più alte del Gruppo di Brenta.

(m.b.)

Trento, febbraio 2018