**Tante proposte per tutti, dalle famiglie agli escursionisti più allenati**

**TUTTE LE EMOZIONI DELL’ALTA QUOTA**

**Trekking, vie ferrate, e centinaia di percorsi da scoprire. Gli itinerari per vivere la montagna più autentica ed emozionarsi davanti allo spettacolo delle grandi pareti, delle albe e dei tramonti in quota pernottando in accoglienti rifugi. Particolare attenzione nei boschi colpiti dal maltempo in autunno**

**Un’estate sui sentieri ma con qualche attenzione in più**

È davvero molto semplice avvicinare il mondo della montagna. Basta incominciare a camminare, trovando il proprio passo, e con la necessaria gradualità andare alla scoperta delle cime, raggiungere rifugi carichi di storia, osservare il paesaggio unico che muta ad ogni svolta e man mano che si sale di quota. Tra le montagne trentine sono davvero numerose le possibilità di escursioni e trekking per chi vuole vivere una vacanza all’insegna dell’esperienza dell’alta quota, dell’emozione di contemplare l’alba e il tramonto, di pernottare in uno degli oltre 140 rifugi del Trentino. Questa estate agli escursionisti è però richiesta un’attenzione maggiore nella scelta e nella pianificazione degli itinerari. L’ondata di maltempo eccezionale che ha colpito lo scorso autunno il Trentino ha infatti danneggiato i boschi, in particolare nel settore orientale. Il ripristino delle foreste e dei sentieri è subito iniziato e proseguirà per tutta l’estate; tuttavia alcuni tracciati potrebbero risultare inagibili. Nelle zone interessate, saranno apposte segnaletiche per indicare i sentieri temporaneamente chiusi. Gli aggiornamenti in tempo reale sulla percorribilità dei sentieri saranno disponibili sul sito [www.visittrentino.info/mca](http://www.visittrentino.info/mca) o rivolgendosi agli uffici delle Apt di zona.

**Da un rifugio all’altro**

In Trentino sono **oltre 140** i rifugi alpini aperti a partire dal 20 giugno e fino al 20 settembre o anche oltre questa data. L’esperienza di pernottare in quota non dovrebbe mancare durante una vacanza tra le montagne che dieci anni fa sono state proclamate Patrimonio Mondiale dall’UNESCO. Sono molti gli itinerari, anche di più giorni, che possono regalare questa emozione, adatti alle famiglie, e ad escursionisti con diversa preparazione e allenamento. Ne segnaliamo alcuni.

**Famiglie**

In **Val di Rabbi**, nel Parco nazionale dello Stelvio, per le famiglie c’è il percorso suddiviso in due giornate che sale al **rifugio Dorigoni** in Val Saènt e poi raggiunge il lago e **il rifugio Corvo** per poi fare ritorno a Piazzola di Rabbi. 3 ore di cammino da Malga Stablasolo al rifugio il primo giorno (quasi 900 metri il dislivello) ammirando le cascate della val Saènt. Il giorno successivo si compie un’attraversata, con circa 500 m di dislivello in salita, toccando la panoramica Cima Collecchio (2957 m), al confine fra il Trentino e l’Alto Adige per poi raggiungere il lago Corvo e, poco distante, l’omonimo rifugio.

Sempre per le famiglie, ma nelle **Dolomiti di Fassa**, c’è l’itinerario dalla Val Contrin alla Val San Nicolò. Si parte da Alba nei pressi della stazione della telecabina del Ciampàc. Superato il dislivello più impegnativo si entra in Val Contrin e, attraversato il rio, si tocca il rifugio Mèlga Cianci raggiungendo in circa 2 ore lo storico **rifugio Contrin**. Da qui si riparte il giorno successivo, dopo aver ammirato l’alba sul pilastro sud della Marmolada, in direzione del **rifugio Passo San Nicolò**. Circondati dalle vette del Gruppo della Marmolada si inizia la discesa nella val San Nicolò costellata di baite e tipici tabià.

**Per tutti**

Nel Parco nazionale dello Stelvio, in **val di Pejo**, dalla centrale di Malga Mare si può salire in circa 2 ore al **rifugio Cevedale “Guido Larcher”** in alta Val Venezia, in un paesaggio modellato dai ghiacciai che, seppur ridotti, circondano la vetta del Cevedale e del Palòn de la Mare. Una zona dove è possibile avvistare facilmente le specie della fauna alpina, come marmotte, aquile reali, cervi e camosci. Il giorno successivo dal rifugio Larcher si può effettuare il Giro dei Laghi, che si incontrano nella seguente successione: Lago Marmotte, Lago Lungo, Lago Nero, Lago del Careser. Da qui si fa ritorno al parcheggio di Malga Mare.

Sopra **Madonna di Campiglio** si può compiere un itinerario ad anello lungo i sentieri che collegano i rifugi di questo versante delle Dolomiti di Brenta. Da Passo Campo Carlo Magno si sale a piedi fino **al rifugio Giorgio Graffer** sotto Passo Grostè. Nei mesi di giugno e luglio si può approfittare per raggiungere dal rifugio “Gli orti della Regina”, un vero e proprio giardino botanico in quota ricco di specie floreali alpine, naturalmente solo da ammirare. Il secondo giorno con un percorso a saliscendi in circa 2 ore si raggiunge il **rifugio F.F.Tuckett** ai piedi della vedretta di Vallesinella. Si prosegue in direzione della Val Brenta per raggiungere il **rifugio Maria e Alberto ai Brentei**, al cospetto del Crozzòn di Brenta e della Cima Tosa. Il terzo giorno si scende fino al rifugio Casinei e da qui a Vallesinella per poi rientrare a Madonna di Campiglio.

**Trekking per i più esperti**

Il **Trekking in Adamello** è un’interessante proposta di 4 rifugi all’interno del Parco Naturale Adamello Brenta. Un percorso per camminatori allenati, ma privo di difficoltà tecniche. Si sviluppa nel cuore del Gruppo dell’Adamello trentino percorrendo sentieri in alta quota che sfiorano le vette più alte come il Cop di Breguzzo, il Carè Alto. Nella prima tappa, molto facile, si raggiunge il rifugio Trivena in Val Breguzzo. Nella seconda si sale in quota fino al Passo di Breguzzo scendendo al rifugio Val di Fumo. Nella terza giornata si risale fino al Passo delle Vacche, la Bocca di Conca e fino al rifugio Carè Alto. L’ultima tappa ha come meta il rifugio San Giuliano, al cospetto della Presanella, prima della discesa in Val Rendena.

Nelle **Dolomiti di Fassa** ecco il trekking **dal Catinaccio al Sassolungo**, sulle orme dei pionieri dell’alpinismo dolomitico. Il punto di partenza è Passo Carezza: si raggiunge il rifugio Paolina e su un comodo sentiero al rifugio Roda di Vaèl. Circa a metà di questo tragitto si incontra la grande aquila in bronzo dedicata a Theodor Christomannos pioniere del turismo dolomitico che per primo descrisse questo itinerario per gli alpinisti di fine Ottocento. Si prosegue fino al Passo delle Cigolade e percorrendo l’Alta via dei fassani si raggiunge il rifugio Vajolet ai piedi della gola delle tre Torri. Il secondo giorno si risale fino a Passo Principe e toccando i passi Molignon e Tires si approda al rifugio Alpe di Tires. Nell’ultima giornata si raggiunge Passo Duron e da qui, sempre in quota, in direzione del rifugio Sassopiatto. Lungo il sentiero intitolato al re alpinista Friederich August di Sassonia, ai piedi del Gruppo del Sassolungo, si toccano i rifugi Pertini, Friederich August e Des Alpes e finalmente la stazione di arrivo della funivia del Col Rodella, per la discesa finale a Campitello di Fassa.

**Le ferrate da non perdere**

Si cammina…sul vuoto, assicurati tramite i moschettoni agganciati alla fune metallica e con il casco protettivo in testa. Un passo dopo l’altro, sempre concentrati, in orizzontale sulle staffe in metallo o lungo strette cenge di roccia; in salita, piolo dopo piolo sulle scale verticali senza affaticare le braccia. Lentamente, senza affanno, con l’adrenalina che entra in circolo quando lo sguardo si abbassa su quell’immenso vuoto sotto i piedi e il silenzio è rotto solo dalle raffiche di vento tra le pieghe delle rocce. E poi finalmente la vetta, un orizzonte di montagne a perdita d’occhio e la fatica presto dimenticata. In Trentino sono centinaia i percorsi che permettono a molti di avvicinare l’esperienza dell’alpinismo. Si sviluppano negli ambienti alpini più diversi, creste e cenge nel cuore di pietra delle Dolomiti di Brenta o delle cime nel Gruppo del Catinaccio, sui ponti sospesi a strapiombo sopra la Valle dell’Adige e le acque del Lago di Garda o lungo i camminamenti nei teatri della Grande Guerra resi di nuovo percorribili, dall’Adamello alla Marmolada.

La più famosa via d’alta quota di tutte le Dolomiti è la storica “**via delle Bocchette**”. Si tratta di uno dei più completi e articolati sistemi di percorsi attrezzati che attraversa le **Dolomiti di Brenta**, percorrendo strette ed aeree cenge. Pernottando nei diversi rifugi, Tuckett, Brentei, Alimonta e Tosa, è possibile percorrerla in più giorni vivendo così un’esperienza di montagna vera in un ambiente assolutamente unico.

Sulle creste sopra **Passo Tonale**, in val di Sole, il **Sentiero dei fiori** è un itinerario storico che ripercorre le trincee della Grande Guerra con numerosi tratti attrezzati e anche due spettacolari ponti sospesi che collegavano le postazioni ora ricostruiti. Il tratto più impegnativo è la discesa verso il ghiacciaio della Presena. Camminare sulle nuvole: succede proprio questo percorrendo la **ferrata delle aquile** sui pilastri calcarei della **Cima Paganella** a picco sulla Valle dell’Adige. Sicuramente una delle più affascinanti del Trentino, con passaggi nella massima esposizione, pensata per gli escursionisti più esperti e facilmente accessibile una volta saliti con gli impianti in vetta alla Paganella. Nelle **Dolomiti di Fassa**, la via **ferrata della Roda di Vael**, nel Gruppo del Catinaccio, consente di salire senza particolari difficoltà in vetta alla panoramica cima della Roda di Vael. In discesa si percorre la dorsale sud fino ad alcuni tratti attrezzati per poi ritornare al rifugio. Altre proposte [**qui**](https://www.visittrentino.info/it/guida/sport-estate/ferrate)

**Let’s Dolomites, le montagne come non le avete mai conosciute**

Let’s Dolomites è un progetto ideato dalle **Guide Alpine del Trentino** per l’estate, una serie di pacchetti pensati per chi vuole vivere esperienze di trekking o di attività alpinistiche nei principali gruppi montuosi del Trentino: **Adamello, Dolomiti di Brenta, Cevedale, Pale di San Martino, Dolomiti di Fassa e Lagorai, Trento e il Monte Bondone**. È possibile scegliere fra pacchetti settimanali di 6/7 giorni con pernottamenti in rifugi e malghe, oppure proposte di tre giorni di attività con due pernottamenti. Tra gli itinerari di media difficoltà ecco l’anello attorno la **Val Venegia** nel Parco naturale di Peneveggio – Pale di San Martino. Si percorre in tre giorni toccando i rifugi Passo Valles, Mulaz e salendo la facile quanto panoramica Cima Mulaz.

Il fascino della storia si mescola a quello dell’alta quota nel trekking di 3 giorni “**Dalla guerra alla pace**” fra i ghiacciai del Mandròn-Adamello e della Lobbia, la salita al cannone di Cresta Croce e la visita alla galleria di guerra sul Corno di Cavento.

Tra le proposte di 7 giorni, c’è un trekking nelle **Dolomiti di Fassa**: dalla Marmolada lungo il sentiero Viel dal Pan dirigendosi verso il Gruppo del Sella e poi attorno al Sassolungo fino in Val Duròn pernottando in alcuni dei rifugi più in quota delle Dolomiti, per albe e tramonti da pelle d’oca.

Informazioni e prenotazioni**: [www.visittrentino.info/guidealpine](http://www.visittrentino.info/guidealpine)**

Approfondisci questo argomento [**qui**](https://www.visittrentino.info/it/esperienze/trekking-ed-escursioni)

(m.b.)

Trento, aprile 2019