**A contatto con la neve, non soltanto in pista**

**L’ESPERIENZA DELLA NEVE LENTA**

**Non lontano dalle piste da discesa la natura torna protagonista per quanti vogliono emozionarsi tra il silenzio dei boschi e dell’alta montagna, al comando di una muta di cani siberiani o appesi al ghiaccio sottile di una cascata**

Immaginiamo il silenzio del bosco, tra l’azzurro del cielo ed il bianco della neve, ed intorno l’incanto delle Dolomiti. Per chi vuol vivere lentamente l’inverno, seguendo il ritmo del proprio respiro, lo sci da fondo è la scelta migliore, e per vivere questa emozione in Trentino ci sono piste a disposizione per tutti, dal principiante all’esperto all’atleta professionista! Lo sci di fondo è l’attività ideale per chi vuole stare all’aria aperta, allenare gran parte dei propri muscoli e allo stesso tempo “viaggiare”, muovendosi sul territorio lentamente, passo dopo passo. Lontani dal rumore, l’esperienza del fondo non è più solo attività sportiva, ma anche l’occasione di rigenerarsi. Il Trentino, oltre agli impagabili scorci e panorami dolomitici, è oggi la terra dello sci di fondo grazie all’efficienza dei servizi dedicati agli appassionati di questa disciplina. Non è un caso che proprio qui si siano svolti 3 Campionati Mondiali, decine di tappe di Coppa del Mondo, Tour de Ski e la famosa Marcialonga. Grazie al sistema integrato [**SuperNordicSkipass**](http://www.supernordicskipass.it/) si può sciare con un’unica card su 16 comprensori, usufruendo di servizi, scuole di sci, locali per il ristoro e sciolinatura, trovando sempre piste perfette e ottimamente innevate. I percorsi 100% trentini sono molti; in **Val di Fiemme** assolutamente da provare è il tracciato della Marcialonga con le nuove piste Est e Ovest che, tra boschi e distese di neve, collegano Predazzo e Molina di Fiemme lungo 27 km. La pista Gervasi è un gioiello a pochi km da Trento, alle **Viote del Monte Bondone**: dal tracciato di 8 km si gode della visione d’insieme del Brenta, arrivando a scorgere pure i gruppi del Lagorai e le Pale di San Martino. Per chi vuol fare una full immersion nel cuore del **Parco Naturale Adamello Brenta**, a Campo Carlo Magno di Madonna di Campiglio dal tracciato di 10 km le maestose sagome delle Dolomiti accompagnano gli sciatori sin da quando escono dal bosco per percorrere i pascoli innevati fino a Malga Mondifrà. Un percorso impegnativo di 15 km è quello di Pista Passo Coe sull’ **Alpe Cimbra**, perfetto da affrontare al mattino, con salite e discese che si alternano via via che si oltrepassano malghe, abetaie, pascoli e vecchi cippi di confine con l’impero austroungarico. Non lontano, la Pista Lavarone a Millegrobbe, propone invece 12 km adatti a tutti, tra masi coperti di neve nel placido panorama dell’**Altopiano di Folgaria Lavarone e Luserna.** Per finire, Malga Costa a Passo Lavazè è una pista impeccabile con un percorso che si snoda attorno a Malga Costa e tra i maestosi abeti della **Val di Fiemme**, capace di mettere alla prova anche gli sciatori più preparati.

**Nel paradiso delle ciaspole**

È un Trentino che sorprende ad ogni passo quello che si rivela percorrendo nei mesi invernali sentieri e strade forestali, mentre ci si inoltra nei boschi con ai piedi un paio di "ciaspole" verso malghe, radure e nuovi e più affascinanti panorami.

Le escursioni con le ciaspole sono tra le attività proposte dai tre Parchi Naturali trentini, in una natura solo apparentemente addormentata, come testimoniano le decine di tracce di animali che si osservano lungo gli itinerari. Nel **Parco di Paneveggio-Pale di San Martino** è possibile passeggiare lungo un facile e spettacolare percorso che arriva fino a Malga Bocche, ammirando le maestose Pale di San Martino e il vicino Lagorai, oppure in Val Venegia, spingendosi fin sotto il Cimòn de la Pala. Dal Centro visitatori di Paneveggio, infine, ci si inoltra nella grande foresta di abeti rossi “di risonanza” per raggiungere la zona dei laghi di Colbricòn. Nel **Parco naturale Adamello Brenta**, accompagnati dalle guide alpine, si va alla scoperta della silenziosa Val Brenta e della Val d’Agola; da Campo Carlo Magno sopra Madonna di Campiglio, invece, si sale alla conca che accoglie il lago delle Malghette. Anche sui versanti di Andalo e Molveno, delle Giudicarie e del Chiese, le possibilità di compiere escursioni sono numerose e per tutti i livelli di impegno: facili itinerari come quelli che risalgono la Val Breguzzo o si inoltrano nelle valli di Bondone e Daone. In Val di Sole e in Val di Rabbi, fra le montagne e le foreste del **Parco nazionale dello Stelvio**, è possibile incamminarsi verso malghe, laghetti ghiacciati e altri luoghi particolarmente suggestivi. Molti sono anche gli itinerari che raggiungono rifugi e locali dove è possibile sostare e rifocillarsi lungo il percorso. Si raggiungono con facili escursioni adatte a tutti i rifugi Potzmauer sui monti della **Valle di Cembra**, Malga Trivena in **Val Breguzzo**, Malga Campo sopra **Luserna**, il Gardeccia ai piedi del Catinaccio in **Val di Fassa**.

**Scialpinismo, emozione assoluta**

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 attorno le **Valli Giudicarie** e la **Valle del Chiese**, partendo dalla **Val Breguzzo** o dall'**Altopiano dei Boniprati**. 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. Diversamente è bene affidarsi sempre alle guide alpine.

**Sull'Alpe Cimbra a bordo della “pulka”**

Per calarsi nei panni dei protagonisti dei racconti di Jack London, salire su una slitta tirata da una muta di cani siberiani pronipoti di Zanna Bianca e Buck e poi lanciarla in una corsa tra boschi e radure, basta raggiungere **l'Alpe Cimbra**. Il **Centro Fondo di Malga Millegrobbe** da alcune stagioni è diventato sede del Centro nazionale federale FIMSS, e c’è la possibilità di praticare questa attività su piste dedicate di oltre 50 chilometri di sviluppo,fra i due centri attrezzati di **Millegrobbe e Folgaria-Passo Coe**.

**Ghiaccio verticale**

In inverno, le cascate di ghiaccio non sono solo uno spettacolo da ammirare. Attrezzati di tutto punto, queste pareti di cristallo si possono infatti…scalare. La **Val Daone**, con un centinaio di "vie di ghiaccio" censite, rappresenta in questo senso una meta imperdibile per tutti gli appassionati, un “piccolo Canada” che attende gli appassionati con ben 140 cascate di ghiaccio e salite di ogni grado. In **Val Rendena** nella zona di Pinzolo si può salire sulle spettacolari cascate del Nardis in Val Genova e 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**. Il **dry tooling** rappresenta la specialità più spettacolare che riunisce le tecniche dell’arrampicata su ghiaccio e quelle dell’arrampicata tradizionale: appesi alle speciali piccozze, si passa da una candela ghiacciata ai micro appigli di una parete strapiombante.

**Freeride, tracce bianche in libertà**

Sulla neve in piena libertà, avvolti dal silenzio, per lasciare la propria traccia sui pendii, ma in modo responsabile e consapevole: ecco l'essenza dell'esperienza del **freeride**. Premesse indispensabili per praticare questa disciplina sono 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. Vera e propria capitale del freeride nelle Dolomiti 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. Per vivere lo sci fuoripista in sicurezza qui è nato il progetto **#weridesafe** che segnala le zone più sicure dove spingersi fuori pista. Sul **Col Margherita**, sopra Passo San Pellegrino in Val di Fassa, raggiungibile comodamente in funivia, si trova il primo “**Freeride Park**” del Trentino, monitorato da personale qualificato. **Passo del Tonale** richiama appassionati di freeride da tutta Europa grazie all’esposizione, all’altitudine e alla morfologia del terreno. Discese come “Il Cantiere”, la “Sgualdrina”, “il Canale del Diavolo” o il “Canale del Dito”, comodamente raggiungibili con la telecabina e brevi dislivelli da superare utilizzando le pelli di foca, sono tra le più gettonate.

**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**, lo **scialpinismo** e l'**arrampicata sulle cascate ghiacciate,** proposte inserite nel progetto **Let's Dolomites**. Sono previste **escursioni giornaliere**, oppure veri e propri **trekking di più giorni da rifugio a rifugio** con le ciaspole o gli sci da alpinismo. Nel corso delle uscite - alla portata di tutti, purché minimamente allenati – o una volta raggiunto il rifugio dove si pernotta, le guide forniscono consigli e nozioni su nivologia, sicurezza, lettura di una carta topografica e come utilizzare correttamente gli strumenti per l’autosoccorso. Informazioni e prenotazioni:

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

**In pista dall'alba al tramonto**

Tornano anche quest’anno, da gennaio a marzo 2020, gli appuntamenti **TrentinoSkiSunrise**, per sciare all’alba e prima di tutti, dopo una colazione da campioni. Le piste, a quell’ora sono state appena preparate dai gatti delle nevi e non aspettano che d’esser firmate dal segno unico delle lamine degli sci. Nel colore del cielo che si accende, prima di lanciarsi a capofitto in una discesa mozzafiato, la vera sorpresa sarà proprio la colazione con i migliori prodotti del territorio, sapientemente esaltati dall’esperienza dagli chef trentini. Già confermate molte date presso tutti i principali comprensori sciistici trentini, non resta che scegliere a quale appuntamento partecipare seguendo la pagina web della manifestazione in continuo aggiornamento, senza dimenticare di condividere in diretta sui social emozioni e foto, usando l’hashtag **#trentinoskisunrise**.

Trento, agosto 2019