**Dalle pareti a picco sul Garda alle cenge sulle grandi vette dolomitiche**

**PER UN’ESTATE DI ESPERIENZE ALPINE**

**Dalle Dolomiti di Brenta al Catinaccio sono centinaia i percorsi attrezzati sulle cime dei principali gruppi montuosi del Trentino per vivere una dimensione più avventurosa della montagna e provare le sensazioni uniche che solo l’alpinismo regala**

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 di metallo o lungo strette cenge naturali nel cuore delle pareti delle Dolomiti, o in verticale, un piolo dopo l’altro sulle scale in ferro senza affaticare troppo le braccia. Fino in vetta, dove un orizzonte di montagne a perdita d’occhio fa presto dimenticare l’impegno della salita.

**Anche per famiglie**

Panoramica e poco esposta, la via ferrata **Fausto Susatti a Cima Capi** è consigliata ai principianti. Un vero e proprio must del Garda Trentino questo percorso che si sviluppa su facili roccette e che regala nel tratto più esposto una delle più belle viste sul Lago di Garda.

Un altro percorso attrezzato perfetto per iniziare a prendere confidenza con l’arrampicata è il percorso della **Ferrata dei Laghi – Cermiskyline** in Val di Fiemme. Parte dai laghi Bombasel sull’Alpe Cermis e raggiunge la cima del Castello di Bombasèl nel Gruppo del Lagorai, un eccezionale punto panoramico sulle vette della Val di Fiemme, della Val di Fassa e quelle più selvagge del LagoraI

Adatta alle famiglie e ai principianti è anche la **Ferrata al Burrone Giovanelli** che porta al Monte di Mezzocorona, sopra la Piana Rotaliana. Un percorso ricco di pregi paesaggistici che si sviluppa tra le pieghe della montagna, risalendo staffe e scalette, fino a raggiungere un canyon di incredibile bellezza, tra salti di roccia e cascate alte fino a 100 metri.

**Spettacolare**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 cime delle **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. Tra i rifugi Alimonta e Pedrotti - Tosa si sviluppa il tratto più spettacolare, quello delle **Bocchette Centrali,** che regala bellissimi scorci sulla celebre guglia del Campanil Basso.

**Per esperti**

Camminare sulle nuvole: succede proprio questo percorrendo la **Ferrata delle Aquile** sui pilastri calcarei della **Cima Paganella** a picco sulla Valle dell’Adige. È sicuramente una delle più affascinanti del Trentino, pensata per degli escursionisti esperti, con passaggi nella massima esposizione e alcune varianti davvero adrenaliniche.

Nelle Dolomiti di Fassa, la vetta Marmolada è l’ambita meta degli escursionisti più esperti che possono percorrere la **Ferrata di Punta Penia**, una delle più antiche delle Dolomiti. Realizzata nel 1903 percorre le placconate della cresta ovest fino in vetta partendo da Forcella Marmolada, che si raggiunge dal rifugio Contrin o Pian dei Fiacconi.

Altre proposte [**qui**](https://www.visittrentino.info/it/guida/sport-estate/ferrate)

**L’estate del Cimon della Pala, il “Cervino delle Dolomiti”,**

Sempre nelle Dolomiti del Trentino orientale, nell’estate 2020 i riflettori si accenderanno su una delle vette più iconiche del Gruppo delle Pale di San Martino, **il Cimòn della Pala**, il “Cervino delle Dolomiti”. Questa punta di freccia di dolomia, proiettata verso il cielo azzurro, festeggia infatti due ricorrenze importanti: i **150 anni** dalla prima ascensione della vetta nel 1870, ad opera dell’alpinista inglese **Edward Robson Whitwell**, con la guida alpina ampezzana **Santo Siorpaes** e la guida svizzera **Christian Lauener**, dal versante nord. E poi si festeggiano **50 anni** della **Ferrata Bolver – Lugli**, che risale la parete occidentale dell’avancorpo del Cimòn, una delle più spettacolari ed esposte ferrate dolomitiche, un percorso per esperti, vista la sua lunghezza. L’itinerario inizia a quota 2,270m s.l.m. e termina nei pressi del Bivacco Fiamme Gialle sotto la cuspide del Cimòn. I festeggiamenti sono in programma il 9 agosto a San Martino di Castrozza alla partenza della ferrata in località Colverde, a cura delle Guide Alpine, le “Aquile” di San Martino e Primiero. <https://www.sanmartino.com/IT/50-bolver-lugli/> Ufficio Guide Alpine, 0439-768795

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

Let’s Dolomites, progetto ideato dalle **Guide Alpine del Trentino**, è una serie di proposte pensate per chi vuole vivere esperienze di trekking 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**. Si può scegliere fra proposte settimanali di 6/7 giorni con pernottamenti in rifugi e malghe, oppure di tre giorni. Ecco alcuni esempi:

**- Sei giorni sulle Dolomiti di Fassa**,facile: un trekking di sei giorni tra la Marmolada, i gruppi del Sella e del Sassolungo scoprendo i panorami più belli delle Dolomiti di Fassa. A partire da 875 euro a persona

**- Alta Via n. 2 delle Dolomiti - Dalle Pale di San Martino alle Vette Feltrine**, impegnativo: 6 giorni dalle catene dolomitiche delle Pale di San Martino alle Vette Feltrine attraverso paesaggi selvaggi, svettanti torri dolomitiche e pascoli d'alta quota. A partire da euro 865 a persona.

**- Sulle vie Ferrate delle Dolomiti di Brenta**, medio: 3 giorni di traversata dal Passo Grostè al Rifugio Brentei, nel vero cuore del massiccio dolomitico percorrendo alcune delle più belle vie ferrate. A partire da 485 euro a persona.

**- Sulle tracce della Guerra Bianca**, impegnativo:3 giorni in quota nel Gruppo dell'Adamello sulle tracce della Grande Guerra. Dalla ferrata del Sentiero dei Fiori, al Cannone di Cresta Croce e alla Galleria del Corno di Cavento. A partire da 535 euro a persona. Informazioni e prenotazioni: [**www.visittrentino.info/guidealpine**](http://www.visittrentino.info/guidealpine)

(m.b.)

Trento, aprile 2020