**Camminare ai piedi delle vette un’emozione speciale**

**ESCURSIONI TRA LE VETTE VERSO RIFUGI E PANORAMI**

**In Trentino si possono percorrere centinaia di sentieri e compiere trekking di più giorni nei principali gruppi montuosi per emozionarsi davanti allo spettacolo delle grandi pareti dolomitiche, di albe e tramonti in quota**

L’esperienza di camminare in montagna è tra le più stimolanti, unica e alla portata di tutti. Si incomincia trovando il proprio passo e il ritmo si allinea con il respiro, mentre le emozioni si rinnovano ad ogni metro, osservando il paesaggio unico che muta ad ogni svolta man mano che si sale di quota e l’orizzonte si va dilatando. Bellissima la sensazione data dal silenzio, rotto solo dai sassi smossi dal nostro passaggio, dai rumori dell’ambiente e della natura. E gli incontri inaspettati con gli abitatori di questo mondo, fatto di natura, acqua, ghiaccio, rocce, e un cielo infinito sopra le vette.

Tra le montagne trentine, e in particolare nelle Dolomiti, Patrimonio dell’Umanità UNESCO, sono davvero numerose le possibilità di compiere escursioni e trekking, anche di più giorni, lungo la rete di **oltre 5800 km di sentieri**. Tra le più belle esperienze da vivere in alta quota c’è il fascino di camminare nelle prime ore del giorno, circondati dai colori caldi di rocce e pareti e nell’aria frizzante del primo mattino. E poi l’emozione di contemplare albe, tramonti e grandi panorami da uno degli oltre **140 rifugi** aperti a partire da fine giugno a fine settembre, e in molti casi anche oltre questa data. Tutto è un po' speciale in queste strutture, a cominciare dai gestori e dalle loro storie. Persone che, con grande passione, vivono da sempre un rapporto privilegiato con la montagna e con il territorio. Sanno “leggere” l'aria, le nuvole, il cielo, e dire se domani ci sarà il sole o se la pioggia arriverà prima di mezzogiorno, ma anche se le vostre calzature sono quelle adatte per i sentieri o se il percorso scelto è quello migliore. Anche quest’estate i gestori presidieranno i loro rifugi, per offrire alloggio e ristoro agli escursionisti dove sarà possibile garantire distanziamento e sicurezza. Con un normale allenamento si può raggiungere la maggior parte dei rifugi del Trentino, alcuni più facilmente di altri perché vicini a impianti di risalita o accessibili con una breve escursione priva di dislivelli impegnativi.

**I trekking per tutti a tutte le quote**

**Garda Trek – facile.** Il GardaTrek è un circuito composto da 3 itinerari circolari da percorrere a tappe, lungo i pendii e i crinali delle cime intorno alla parte settentrionale del lago più grande d’Italia (con scorci anche sui laghi di Ledro e di Tenno). Ad accomunare i tre anelli la magia di panorami unici, la bellezza della natura, il fascino di sentirsi al centro di un’esperienza speciale, di cui sono parte le notti nei rifugi in quota e la scoperta di sapori genuini che accompagnano questo cammino a passo lento. I tre percorsi richiedono un impegno crescente e si sviluppano a quote diverse. I primi due, a fondo valle e sulla media montagna, da percorrere tutto l’anno. Il terzo è una vera e propria cavalcata tra terra e cielo, da quota 90 metri fino a quota 2100, con un succedersi di saliscendi lungo la cresta spartiacque che circonda l’Alto Garda, dal lago ai pascoli in quota di Stivo e Altissimo.

<https://www.gardatrentino.it/it/gardatrek-garda-trentino/>

**Alta Via del Granito - Gruppo Lagorai - Cima d’Asta - media difficoltà.** L’Alta Via del Granito è una traversata ad anello di 3 giorni, nella singolare isola granitica del gruppo Cima d’Asta - Cime di Rava, nella Catena meridionale del Lagorai. Tre giorni in cammino fra stupendi paesaggi naturali, i ricordi della Grande Guerra, malghe ed alpeggi. Un percorso che si sviluppa quindi lungo una rete di antichi sentieri ed ex strade militari, risalenti alla Prima Guerra Mondiale, collegando gli unici due rifugi del gruppo: Cima d’Asta “Ottone Brentari” punto di arrivo della prima tappa e Caldenave, dove si conclude la seconda. La lunghezza dell'itinerario è di circa 28 km, con un dislivello totale di quasi 2030 mt. I sentieri sono di facile percorrenza (difficoltà EE) ma non sono comunque da sottovalutare per l'impegno fisico. Questo trekking inizia e si conclude in Val Malene, a Malga Sorgazza sull’Altopiano del Tesino. Si può anche aggiungere una tappa, toccando il rifugio Malga Conseria e completando così la visita del gruppo. [www.altaviadelgranito.com](http://www.altaviadelgranito.com)

**Trekking nel Gruppo del Catinaccio - Dolomiti di Fassa – media difficoltà.** Si parte dalla conca di Gardeccia (a 40’ dalla stazione di arrivo della funivia del Ciampedìe) ai piedi della parete est del Catinaccio e si risale su un comodo sentiero la valle del Vajolet. La prima tappa è ai rifugi Preuss e Vajolet, ai piedi del vallone delle celebri Torri del Vajolet. Si procede nella valle alzandosi di quota fino a Passo Principe con il caratteristico rifugio aggrappato alla roccia. Da qui si prosegue a sinistra ai piedi del Catinaccio di Antermoia fino al Passo di Antermoia, 2770 m, il punto più alto di questa prima tappa. Da qui si inizia la discesa nel Vallon di Antermoia per raggiungere il piccolo lago di Antermoia e quindi a pochi minuti il Rifugio della SAT gestito da Martin Riz.   
Il secondo giorno di trekking si dirige verso il Passo di Lausa, 2715 m, punto panoramico sulle cime attorno al lago di Antermoia. Si attraversa quindi la Val di Lausa in un paesaggio davvero suggestivo e selvaggio fino al Passo delle Scalette 2348 m. Da qui ha inizio la discesa lungo un canalone dove alcuni tratti sono stati attrezzati con cordini metallici e qualche staffa che porta alla base delle guglie del Larsec e quindi di nuovo alla conca di Gardeccia.

Altre proposte [**qui**](https://www.visittrentino.info/it/esperienze/trekking-ed-escursioni)

**Ancora attenzione**

Anche per questa estate agli escursionisti viene richiesta un’attenzione particolare nella scelta e nella pianificazione degli itinerari. Nel corso del 2019 è iniziato il ripristino dei numerosi sentieri danneggiati insieme a migliaia di ettari di foresta dall’eccezionale ondata di maltempo dell’ottobre 2018. Diversi sentieri però risultano ancora inagibili. Nelle zone interessate, sono presenti apposte segnaletiche per indicare i sentieri non ancora percorribili. Aggiornamenti in tempo reale sulla percorribilità dei sentieri sul sito [www.visittrentino.info/mca](http://www.visittrentino.info/mca) o rivolgendosi agli uffici delle Apt di zona.

(m.b.)   
  
Trento, aprile 2020