**Tra scialpinismo, freeride, dry-tooling o in volo sopra paesaggi innevati**

**AVVENTURE BIANCHE TRA NEVE, GHIACCIO E ARIA**

**Nell’ambiente invernale si possono vivere esperienze davvero insolite ed emozionanti a contatto con la natura: per cogliere il valore del silenzio, o scoprire il territorio da una prospettiva del tutto nuova**

Vivendo l’esperienza dello **scialpinismo** le sensazioni e le emozioni di stare nella natura si amplificano nell’ambiente più severo, ma anche più attraente, dell’alta montagna, soprattutto quando al termine della salita ci attende l’incontenibile ebbrezza di una discesa nella neve polverosa come nel caso degli itinerari qui suggeriti. Per vivere tutto questo è però richiesta un'adeguata preparazione fisica, ma ancora più indispensabile è una buona conoscenza dell'ambiente invernale di alta montagna, delle tecniche e delle pratiche per affrontare un itinerario scialpinistico in sicurezza. In ogni caso è bene affidarsi sempre alle guide alpine.

E proprio lo scialpinismo, insieme all’arrampicata su cascate di ghiaccio e alle racchette da neve è al centro della proposta **Let’s Dolomites** ideata dalle Guide alpine del Trentino: una serie di esperienze “avventurose” a contatto con la natura scegliendo tra escursioni giornaliere, o veri e propri trekking di più giorni da rifugio a rifugio con le ciaspole o gli sci da alpinismo. <https://www.visittrentino.info/it/articoli/outdoor/let-s-dolomites>

**Traversata delle Pale di San Martino**. La bellezza del vasto altopiano, la sua morfologia movimentata che la neve trasforma in un mare agitato dal quale è effettivamente nato, sono un’esperienza da non perdere e di cui fa parte il gran finale, la lunga discesa in Val Canali.

**Val Lastìes.** Una lunga discesa tra spettacolari quinte dolomitiche nel cuore del massiccio del Sella. Salita in funivia in vetta al Sass Pordoi, per ammirare il panorama delle Dolomiti innevate e poi una discesa da godersi fino all’ultima curva, con la dovuta attenzione specie nel tratto iniziale della Val del Fos.

**Piccolo Colbricon.** Questa cima, propaggine settentrionale del Gruppo del Lagorai si innalza sopra la grande foresta dei violini nel Parco naturale di Paneveggio - Pale di San Martino. Sopra Malga Colbricòn il terreno si fa più aperto, ma la vera sorpresa è proprio all’arrivo in vetta perché lassù sembrerà di poter quasi toccare la piramide del Cimòn, vetta simbolo delle Pale di San Martino.

**Cima Roma**. Ripidi canaloni circondati da grandi pareti di Dolomia: è questo l’affascinante ambiente che attende gli scialpinisti nel cuore delle Dolomiti di Brenta, un terreno per esperti. Cima Roma, al contrario, è un facile itinerario adatto anche a neofiti che parte dal Passo del Grostè e che regala bellissimi panorami fino in vetta.

**E anche di notte**

A **Madonna di Campiglio**, tutti i lunedì e giovedì dalle 18 alle 21, è a disposizione un tracciato dedicato, da affrontare in sicurezza e nel rispetto della disciplina relativa alle piste da sci. Il percorso “Skialp track by night”, parte dalla località Fortini e passando dal Rifugio Boch raggiunge il Rifugio Graffer con un dislivello di 620 m e una lunghezza di 6 km e 550 m per un tempo di percorrenza di 2 ore. Anche i rifugi lungo il tracciato rimangono aperti a supporto degli escursionisti serali.

In **Paganella** si può salire più volte in settimana, sia dal versante di Fai della Paganella che da Andalo. Dal parcheggio in località Santel a Fai della Paganella lungo la pista La Rocca e parte della pista Dosso Larici fino all'omonimo rifugio nelle serate di lunedì e giovedì, dall'ora di chiusura impianti fino alle 21.00. Da Andalo, invece, si può seguire la pista di rientro per i primi 500 m con successiva deviazione sulla pista Olimpionica I fino al rifugio Dosson nelle serate di martedì e venerdì dalle ore 19.30 alle ore 22.30.

**Sopra, sotto e dentro il ghiaccio**

In inverno, le cascate di ghiaccio non sono solo uno spettacolo da ammirare e fotografare. 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.

Ma in Trentino, d'inverno, ci si muove anche "sotto" il ghiaccio: succede nel **Lago di Lavarone** sull'Alpe Cimbra che a febbraio ospita un raduno di immersioni sotto il ghiaccio che ricopre questo lago alpino. Protagonisti subacquei professionisti e quelli di alcuni Corpi Speciali impegnati in immersioni e test finalizzati ad accrescere l'esperienza, testare nuovi materiali, il tutto nella più completa sicurezza.

Per i sommozzatori provetti l’appuntamento è a febbraio al **Lago di Serraia** sull’Altopiano di Pinè per il raduno di immersioni sotto il ghiaccio. Il programma prevede due giorni di stage curati dagli istruttori del gruppo Archeo Sub di Trento per imparare la pratica dell’immersione filoguidata sotto ghiaccio, in apnea e con bombole.

L’esperienza “glaciale” più esclusiva e insolita si può vivere nel Parco naturale Adamello Brenta, a **Madonna di Campiglio**, dove insieme alle guide alpine di sera si raggiunge con le ciaspole una piccola radura in mezzo al bosco, per poi trascorrere la notte in un vero igloo di ghiaccio immersi nel silenzio e nella natura. E prima di coricarsi in un caldo sacco piuma non manca la cena alla luce delle torce frontali. Per chi ama la neve ed ha spirito di adattamento e avventura un’esperienza assolutamente da provare (informazioni e iscrizioni: Guide Alpine Madonna di Campiglio telefono 0465 442634).

**Freeride, tracce bianche in libertà**

Sulla neve in piena libertà, per lasciare la propria traccia sui pendii, ma in modo responsabile e consapevole: ecco l'essenza dell'esperienza del **freeride**. Una volta usciti dai tracciati il contatto con la natura raggiunge i massimi livelli e il silenzio della neve fresca e polverosa viene interrotto solo dal rumore leggero della propria scia. 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 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**. Per vivere lo sci fuoripista in sicurezza è nato il progetto **#weridesafe** che segnala le zone più sicure dove spingersi fuori pista e assaporare in sicurezza il brivido della powder. Qui la ski area della Tognola offre, con i suoi boschi, numerose possibilità per gli amanti del fuoripista. La variabilità dei pendii rende il freeride in questa zona adatto a tutti, dai principianti ai rider più esperti. Le Pale di San Martino sono un luogo selvaggio e mai scontato dove è facile trovare condizioni di neve stupenda. Dopo esser saliti in quota con gli impianti di Colverde-Rosetta si scendono i ben visibili e variabili pendii al di sotto della funivia, terminando la discesa al rifugio Colverde e riprendere subito la funivia, pronti a disegnare nuove linee lungo questi fantastici pendii.

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. Tra le discese più interessanti anche alcune classiche nel **Gruppo del Sella**, in Val di Fassa, come la Val Lasties e la Val Mesdì.

**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.

**In volo sopra l’inverno con il parapendio tandem**

Si plana dolcemente sopra i boschi innevati, le piste da sci ed i rifugi di montagna, si ammira l’incantevole scenario delle Dolomiti in una giornata di cielo terso da una prospettiva davvero unica. Il **parapendio tandem** d’inverno è un’esperienza davvero speciale che garantisce emozioni profonde e fa scorrere l’adrenalina in tutto il corpo. L’istruttore al quale si è agganciati spiegherà passo passo tutte le fasi necessarie dal momento del decollo all’atterraggio, per un percorso davvero unico e nella massima sicurezza. È un’esperienza che tutti possono provare, dagli 8 agli 80 anni, perché non serve una predisposizione o una preparazione fisica particolare, ma piuttosto curiosità nel provare emozioni nuove e spirito d’avventura. E valutando di volta in volta, quest’attività è consentita anche a persone diversamente abili. I più esperti potranno decollare e atterrare con gli sci ai piedi. Scarponcini o doposci e il normale abbigliamento per una giornata sulla neve garantiscono sufficiente protezione dall’aria pungente. **Sull’Altopiano della Paganella** l’esperienza “snow eagle” viene proposta dagli istruttori della Scuola I fly tandem per l’intera stagione invernale ([www.iflytandem.it](http://www.iflytandem.it) - 39 339 1669777). **A San Martino di Castrozza** si può concludere la giornata sulle piste scendendo a valle in parapendio, sci ai piedi, all’ora del tramonto (info e prenotazioni: 340 5208359 - [primierodolomitifly@gmail.com﻿](https://www.sanmartino.com/it/oltre-lo-sci/primierodolomitifly@gmail.com%EF%BB%BF))

(m.b.)

Trento, ottobre 2020