**Attività proposte in tutti i comprensori trentini**

**PERDERSI NELLA NATURA BIANCA**

**Abbandonarsi nel silenzio delle foreste, dove respirare e ascoltarsi per ricaricarsi di energie nuove tra escursioni a piedi, in bici, a cavallo, con i cani e con gli sci di fondo**

Giornate a contatto con la bellezza dell’ambiente alpino in veste invernale e i suoi silenzi. E per questo i grandi spazi nella natura diventano i luoghi più ricercati, dentro cui muoversi lasciandosi conquistare dalla forza dei paesaggi bianchi, delle distese di foreste sotto la neve e delle cime che svettano contro il cielo azzurro, luminose e ancora più maestose. Emozioni da vivere nel corso di una passeggiata o una ciaspolata sulla neve, in sella ad una tecnologica fat bike, o lungo gli anelli per lo sci nordico che si inoltrano tra foreste e radure. A passo lento e nel caso dello sci di fondo, non per forza spingendo sempre al massimo, ma prendendosi il tempo per apprezzare meglio lo spettacolo attorno a noi.

**Respirare il profumo della neve**

Percorrere, a piedi o con le **racchette da neve** (che qui chiamano ciaspole), sentieri e strade forestali, muoversi tra grandi spazi di natura, in piena libertà, come ad esempio nei tre Parchi naturali, è una delle attività più emozionanti dell’inverno. Si procede senza fretta, per lasciare spazio allo stupore, ammirando gli spettacoli più insoliti della natura, come le nuvole di neve che, in controluce, scivolano dai rami mossi dal vento, respirando l’aria pura, spingendosi fino ad una malga o ad un rifugio. E le mete sono tantissime, in ogni valle e località, dove le guide alpine propongono settimanalmente un calendario di escursioni che include anche uscite serali o notturne alla luce della luna, ma anche esperienze ancora più avventurose. Come nel caso di alcune proposte delle **Guide alpine di Madonna di Campiglio**: **SnowMoon** sono 5 appuntamenti nelle notti di luna piena (19 dicembre, 18 gennaio, 16 febbraio, 18 marzo, 16 aprile), per camminare sulla neve ed ammirarne il luccichio, accompagnati dalla musica.

La **Notte in Igloo** è l’esperienza “glaciale” più esclusiva e insolita da vivere nel Parco naturale Adamello Brenta, a Madonna di Campiglio: 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 mancherà una cena in stile bivacco alla luce delle torce frontali. Un’esperienza assolutamente da provare per chi ama la neve ed ha spirito di adattamento e avventura; da dicembre ad aprile in base alle condizioni della neve.

Info [www.campigliodolomiti.it/topexperience](http://www.campigliodolomiti.it/topexperience)

A **Malga Millegrobbe**, sull’Alpe Cimbra, tra boschi secolari e prati innevati a perdita d'occhio, si può provare, sotto la guida di un esperto, un’esperienza insolita e rigenerante nella natura, quella del **barefoot invernale** per riscoprire la bellezza di camminare senza scarpe: respirare, affondare i piedi nudi nella soffice neve fresca, sentire il freddo pungente e poi immergerli nell'acqua calda in un'alternanza caldo - freddo stile Kneipp. Una pratica che restituisce immediate sensazioni di benessere, riattiva la circolazione sanguigna e il sistema immunitario, ha effetti antiinfiammatori e, grazie al freddo, migliora anche la lucidità mentale e l'umore. Info [www.alpecimbra.it](http://www.alpecimbra.it)

Il metodo dell**’Hot Mind** consente di coltivare la propria energia interiore attraverso il contatto con la natura, grazie al camminare consapevole, dove i passi vengono sincronizzati al respiro, ben concentrati sul presente. Il prossimo inverno questa esperienza viene proposta da Andrea Bianchi, padre della camminata a piedi nudi nella natura, a Madonna di Campiglio, il 4, 6, 13, 20 e 27 marzo.

Info. [www.campigliodolomiti.it/topexperience](http://www.campigliodolomiti.it/topexperience)

**Pedalate sulla neve**

Le **Fat Bike** sono mountain bike con pneumatici molto larghi (da qui il nome “fat”) e studiate per affrontare i percorsi innevati almeno parzialmente battuti, lungo strade in mezzo al bosco. Oltre ai modelli tradizionali sono ora disponibili quelli a pedalata assistita, le E-Fat, per permettere anche ai meno allenati di godersi l’escursione, il panorama, lo scricchiolìo della neve sotto le ruote. Il [**Dolomiti Paganella Bike**](http://www.dolomitipaganellabike.com/trentino/it/) offre percorsi dedicati alle Fat Bike e anche un servizio di noleggio; ogni giorno, dal lunedì al venerdì, sono programmate escursioni con guide ufficiali DPB Academy.

Anche sull’**Alpe Cimbra** sono a disposizione diversi percorsi studiati apposta per questo tipo di bici, da percorrere in autonomia o accompagnati da una guida, in particolare nella zona di Folgaria, Lavarone e Lusérn, tra Passo Coe e Malga Millegrobbe. E per i più avventurosi vi sono anche le escursioni in bici sulla neve e di notte: si parte al tramonto con le cime illuminate dagli ultimi raggi per poi apprezzare la bellezza della natura notturna e i giochi di luci dei paesi circostanti. In **Val di Sole** invece ecco le proposte di Trentino Wild a bordo di una e-bike chiodata ideale per avventurarsi su sentieri ghiacciati e di neve battuta, raggiungendo alcune malghe e rifugi. Info: [www.trentinowild.it](http://www.trentinowild.it)

**Il Grande Nord tra le Dolomiti**

Lo **sleddog** rimane nell’immaginario un’attività che ispira libertà, tranquillità e forte intesa con i cani, animali resistenti e fedeli. Proprio queste sono le sensazioni che si provano alla guida di una slitta trainata da una muta di cani Siberian Husky o Alaskan Malamute, i più adatti a percorrere ampie distanze sulla neve. E per calarsi nei panni dei protagonisti dei racconti di Jack London, guidando una slitta tirata da una muta di cani pronipoti di Zanna Bianca e Buck, lanciandosi in una corsa tra boschi e radure, basta raggiungere il Trentino.

**Sull'Alpe Cimbra,** il Centro Fondo di Malga Millegrobbeè sede del Centro nazionale federale FIMSS con piste appositamente dedicate che si sviluppano per oltre 50 chilometri tra Millegrobbe e Folgaria-Passo Coe. Info: [www.malgamillegrobbe.it](http://www.malgamillegrobbe.it)

Alla Scuola di sleddog Athabaska a **Madonna di Campiglio**, si può provare l’emozione di condurre personalmente una slitta tirata dai cani grazie ad un percorso di avvicinamento in cui vengono insegnati i rudimenti per condurre la slitta per poi passare alla prova pratica. Info: [www.athabaska.info](http://www.athabaska.info)

Un’altra esperienza da provare sono le ciaspolate in compagnia di esemplari di Alaskan Malamute: il **ciaspoldog** arricchisce le escursioni sulla neve con l’affetto di questi amici a quattro zampe, percorrendo itinerari facili ed in piano, adatti anche a bambini di qualsiasi età, legati ai cani tramite un imbrago. Gli itinerari ideali per questa attività sono Malga Ritorto, con partenza e arrivo presso il parcheggio Patascoss, oppure Malga Mondifrà, con partenza e arrivo dal parcheggio Grostè. Info: [www.btservice.it](http://www.btservice.it)

Quella di Armen Khatchikian è una figura storica dello sleddog in Italia e altrettanto la sua Scuola italiana Sleddog Progress a **Passo Tonale**. Ai loro corsi di guida si può partecipare dai 12 anni in su, ma vengono organizzati anche corsi introduttivi di mushing per bambini dagli 8 ai 14 anni e per gruppi di team building aziendali oltre all’esperienza degli **husky-trekking**, un’escursione guidata dai cani, in cui l’abilità è gestire il cane guida e stare al suo passo. Info: [www.scuolaitalianasleddog.it](http://www.scuolaitalianasleddog.it)

**In sella per un Winter Trekking**

Cavalcare nella natura, respirando a pieni polmoni. Accompagnati da esperti istruttori, si può ammirare il paesaggio innevato della **Val di Fassa**, concedersi attimi di divertimento, relax e gioia in sella a magnifici esemplari addestrati. Ad organizzare i trekking a cavallo è [**Charlotte Horse Riding**](http://www.chorseriding.com/about-it), maneggio aperto tutto l'anno che si trova a Campitello di Fassa. Charlotte propone anche lezioni per bambini con i pony e passeggiate a cavallo, per esperti e principianti. Info: <https://www.fassa.com/IT/CharlotteHorseRiding/>

Escursioni giornaliere a cavallo per ammirare lo spettacolo delle Dolomiti di Brenta sotto la neve vengono proposte anche dai maneggi della **Val Rendena** agli appassionati di equitazione o a chi vuole semplicemente assaporare un’esperienza rilassante, nel silenzio e nei riflessi dei boschi invernali.

**Into the wild**

Il termine tecnico è **bushcraft,** parola composta dai termini inglesi bush (bosco) e craft (capacità). È una pratica che permette di imparare i metodi di sopravvivenza in aree boschive o comunque naturali, utilizzando unicamente le risorse disponibili in questi ambienti. Senza nessun aiuto artificiale quindi, men che meno elettronico e/o meccanico, o alcun utensile disponibile nella vita di tutti i giorni. Per imparare a cavarsela contando solo su sé stessi nella natura selvaggia: ad esempio imparando ad accendere il fuoco con un acciarino e altri materiali naturali, a costruire un riparo d’emergenza in grado di isolare sufficientemente dal freddo della notte. Una sfida che diventa ancora più interessante e affascinante in inverno, quando il gelo e la neve complicano questa esperienza che comunque viene fatta in compagnia di esperte guide alpine nella natura della **val di Sole**. Info: [www.ursusadventure.it](http://www.ursusadventure.it)

**Sulle piste a cinque cerchi**

L’appuntamento con le Olimpiadi “dolomitiche” del 2026 si avvicina anche nella trentina Val di Fiemme, sede designata dello sci nordico e della combinata nordica a cinque cerchi. La valle è la punta di diamante di un circuito di centri di eccellenza per lo sci di fondo, accessibili con la card **SuperNordicSkipass** valida in ben 13 località di Trentino e Veneto, il primo e più grande circuito italiano per questa disciplina. I 10 centri in Trentino sono stati individuati non solo per la bellezza del paesaggio che fa da cornice ai tracciati disegnati tra le radure e i boschi, ma anche per gli standard di prim’ordine dei servizi a disposizione dei fondisti: Scuole di sci, locali per il ristoro e la sciolinatura, una battitura accurata - giornaliera e dopo ogni nevicata – garanzia di piste sempre perfette su cui scivolare.

Info: [www.supernordicskipass.it](http://www.supernordicskipass.it)

(m.b.)  
  
Trento, settembre 2021