**Preparazione e conoscenze adeguate sull’ambiente prima di tutto**

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

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

Le esperienze invernali, che scatenano emozioni e mettono in circolo l’adrenalina, sono di casa in Trentino dove si può provare tutto questo immersi in ambienti davvero unici per bellezza. Che si affronti un fuoripista nella neve polverosa, o si piantino le piccozze nel ghiaccio vivo di una cascata gelata, la premessa è muoversi in sicurezza nell’ambiente invernale. Significa praticare ogni specialità con un'adeguata preparazione fisica, una buona conoscenza della montagna in inverno, della nivologia e di come si trasforma il manto nevoso, di lettura del terreno innevato per individuare le zone da evitare assolutamente. E ancora, capacità di interpretare i bollettini valanghe, un adeguato equipaggiamento, indossando l’Artva e portando sempre nello zaino pala e sonda per l’autosoccorso. Vietato improvvisare quindi e nel dubbio è sempre bene affidarsi sempre alle guide alpine locali.

Quando si prova l’esperienza dello **scialpinismo** le sensazioni e le emozioni di stare nella natura si amplificano nell’ambiente spesso severo, ma anche attraente, dell’alta montagna. In particolare, quando al termine della salita esplode l’incontenibile ebbrezza per una discesa nella neve polverosa. In Trentino la scelta degli itinerari è delle più ampie, in ogni gruppo montuoso.

Proprio lo scialpinismo, insieme alle racchette da neve e l’arrampicata su cascate di ghiaccio, 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>

**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 quasi 7 km. Anche i rifugi lungo il tracciato rimangono aperti a supporto degli escursionisti serali. E sempre a Campiglio si può provare l’esperienza dello scialpinismo al tramonto. Sono 4 gli appuntamenti (giovedì 3 e 17 febbraio, sabato 12 e 26 febbraio) con **Sunset skialp**, un’escursione accompagnata con gli sci d'alpinismo al calar del sole. Arrivati al rifugio c’è tempo per uno spuntino energetico e poi ci si gode la discesa in notturna su un tracciato dedicato. Info: [www.campigliodolomiti.it/topexperience](http://www.campigliodolomiti.it/topexperience)

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. Di giorno si può percorrere il tracciato Tre-Tre, creato sulle tracce della storica pista sulla quale gareggiò e vinse Zeno Colò negli anni ’50, una pista interamente dedicata a scialpinisti e ciaspolatori che dal Santel arriva fino alla Selletta.

**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. Vera e propria capitale del freeride nelle Dolomiti è **San Martino di Castrozza**. Tra i percorsi consigliati dalle Guide Alpine locali c’è il **Boschetto Tognola**, un'uscita facile e alla portata di tutti in una zona che offre diverse possibilità grazie alla variabilità dei pendii; la **Val Cigolera** è per chi ama le discese divertenti ma non troppo impegnative, mentre la discesa della **Rosetta** è riservata ai più esperti alla ricerca di emozioni forti. 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 per poi riprendere subito la funivia, pronti a disegnare nuove linee lungo queste fantastiche chine. Proprio a San Martino, per vivere il freeride 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.

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.

Il **Passo del Tonale** richiama appassionati di freeride da tutta Europa grazie all’esposizione, all’altitudine e alla morfologia del terreno. Qui la “Sgualdrina” è il fuoripista per antonomasia in questo comprensorio sciistico, a cavallo tra Lombardia e Trentino. Facilmente raggiungibile con la telecabina Presena, è sufficiente scendere alla fermata intermedia o, volendo, più su, a pochi metri da Cima Presena. Il fuoripista percorre la parte alta della Val Presena, scendendo lungo il vallone che porta all’alveo dell’omonimo lago. Anche “Il Cantiere”, “il Canale del Diavolo” o il “Canale del Dito”, sono discese tra le più gettonate e tutte comodamente raggiungibili con la telecabina e brevi dislivelli da superare utilizzando le pelli di foca.

**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 e dai nomi suggestivi come “Regina del Lago”, “Excalibur”, “Sogno del gran scozzese”, rappresenta in questo senso una meta imperdibile, un “piccolo Canada” che attende gli appassionati per 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 gli specialisti dell’ice climbing sono le cascate del Circo di Redont in **Val Breguzzo**, sopra malga Trivena, e di **Val Noana** in Primiero, un ottimo terreno anche per iniziare. In **val di Rabbi** le guide alpine di Ursus Adventures vi introducono a questa affascinante specialità sulle celebri cascate formate dal Rio Valorz.

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 per professionisti in immersioni sotto il ghiaccio dove si testano anche nuovi materiali. Per i sommozzatori provetti l’appuntamento è, sempre a febbraio, al **Lago di Serraia** sull’Altopiano di Pinè per il raduno di immersioni sotto il ghiaccio in cui imparare la tecnica dell’immersione filoguidata sotto ghiaccio, in apnea e con bombole.

Altopiano di Pinè che è la culla delle specialità del ghiaccio **su pista**, ospitate nella struttura dell’**Ice Rink** a Miola di Pinè, già designato ad ospitare le prove olimpiche del 2026 e sede di importanti eventi internazionali, mentre nella vicina **Val di Cembra** si può praticare il curling.

**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. Sull’[**Altopiano della Paganella**](https://www.visitdolomitipaganella.it/it/esperienze-volare-in-parapendio-dinverno)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) - 339 1669777). Gli esperti muniti dell’apposito brevetto di abilitazione al volo possono decollare dalla Cima della Paganella e atterrare sulle rive del Lago di Molveno.

In **Val di Sole** ci si può invece rivolgere a Ursus Adventures, per voli al cospetto delle Dolomiti di Brenta: [www.ursusadventures.it](http://www.ursusadventures.it)

**A San Martino di Castrozza** si può concludere la giornata sulle piste scendendo a valle in parapendio, anche sci ai piedi, decollando all’ora del tramonto da Punta Ces, oppure Cima Tognola e Cima Rosetta e sorvolando la skiarea (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, settembre 2021