**Esperienze proposte da tutti i comprensori trentini**

**ABBRACCI DI NATURA**

**Abbandonarsi al silenzio delle foreste e dell’alta montagna, per ritrovarsi, ascoltarsi e ricaricarsi di energie nuove: sensazioni da vivere praticando lo scialpinismo e lo sci nordico**

Quando si prova l’esperienza dello **scialpinismo** le sensazioni e le emozioni di stare nella natura si amplificano nell’ambiente spesso severo dell’alta montagna.

Per viverlo al meglio è necessario affrontarlo con un'adeguata preparazione fisica, accompagnata da una indispensabile conoscenza della montagna in inverno e saper interpretare le indicazioni fornite dal bollettino valanghe, indossando l’Artva e portando sempre nello zaino gli altri strumenti per l’autosoccorso, pala e sonda.

In Trentino la scelta degli itinerari è delle più ampie, in ogni gruppo montuoso, ma in particolare nel Lagorai, sulle cime attorno alle Valli Giudicarie, e a stagione avanzata nei gruppi dell’Adamello, della Presanella e del Cevedale.

**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 in Val di Fassa.** 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 Colbricòn nella catena del Lagorai.** 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 nelle Dolomiti di Brenta**. 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.

In **Val di Sole** sono davvero numerose le mete: in val di Rabbi ecco il **Monte Sole**:l’itinerario sale da da Rabbi fonti fino alla Malga Monte sole e poi su facili pendii fino alla cima. Un’altra escursione con dislivello contenuto è il **Giro delle malghe di Bolentina**. Si parte d questo grappolo di case sopra Malè per salire alla località Mas de Mez e con un percorso non troppo impegnativo e sempre al solesi raggiunge la Malga Bassa di Bolentina e poi il malghetto Mas de la Cros dove si gode di una vista panoramica dalla Val di Non alla Val di Rabbi e Sole. Sul versante di fronte della valle, c’è l’itinerario che da Ossana sale alla **malga del Doss**. Dalla Chiesa di San Vigilio si seguono le indicazioni per Valpiana salendo a piedi un tratto ripido di strada fin sopra il pase. Qui, si calzano gli sci e su comoda strada battuta dal gatto delle nevi si raggiunge la localita di Sant'Antonio ed il suo capitello. Si prosegue poi fino a raggiungere la Malga del Doss, affacciata sulla Val di Peio e sulla corona di cime da Punta Taviela, al Vioz al Cevedale. Per altre proposte [www.visitvaldisole.it/it/sci-alpinismo](http://www.visitvaldisole.it/it/sci-alpinismo)

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. Ecco un esempio di tour organizzato della durata di 3 giorni

**Ski tour sui ghiacciai dell'Adamello: Cresta Croce, Adamello e Mandrone**

Un itinerario di scialpinismo che in soli tre giorni porta alla scoperta di pendi selvaggi, nel cuore del ghiacciaio più esteso delle Alpi: il ghiacciaio dell'Adamello Mandròn. Partendo nei pressi del Passo Tonale, questo tour scialpinistico si sviluppa da rifugio a rifugio passando tra i luoghi custodi delle memorie della Grande Guerra come il Cannone "Ippopotamo" - così battezzato dagli Alpini che partendo da Temù lo trascinarono fino a quota 3.300 metri - .L'itinerario continua poi con l'immancabile salita al Monte Adamello - una delle mete più ambite degli alpinisti e scialpinisti di tutto il mondo - e termina con l'entusiasmante discesa freeride del Pisganino! <https://www.campobase.travel/esperienze/viaggio/scialpinismo-in-adamello/>. Tutte le proposte per la prossima stagione sono consultabili al seguente link (in fase di aggiornamento) <https://www.visittrentino.info/it/articoli/outdoor/let-s-dolomites>

<https://www.visittrentino.info/it/articoli/outdoor/let-s-dolomites>

**Ma anche di notte**

Grazie alla collaborazione di Funivie Madonna di Campiglio, da dicembre ad aprile, tre sere a settimana dalle 18.30 alle 22.00 (22.30 orario massimo di rientro a valle), sarà garantita l’apertura notturna e riservata agli appassionati dello sci alpinismo di alcune piste che, nelle sere e durante gli orari indicati, saranno liberamente accessibili con la garanzia di non essere percorse da mezzi battipista. Sabato sarà interessata la zona di **Pradalago** (salita: partenza da località Fortini, pista Pradalago facile fino al rifugio Viviani o al rifugio Pradalago 2100. Discesa: pista Pradalago facile fino a località Fortini), martedì e giovedì la zona **Grostè** (salita: partenza da località Fortini, piste Pozza Vecia e Graffer fino al rifugio Graffer. Discesa: piste Graffer e Pozza Vecia fino a località Fortini). 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. Partendo dal parcheggio in località Santel a Fai della Paganella, la pista La Rocca e parte della pista Dosso Larici fino all'omonimo rifugio, è praticabile 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.

**Prudenza in montagna in inverno**

La montagna regala in ogni stagione forti emozioni e una grande varietà di sport da praticare. In inverno puoi sciare in pista, salire pendii innevati con gli sci d’alpinismo, passeggiare a piedi o con le ciaspole e arrampicare su magnifiche cascate di ghiaccio! L'importante è avvicinarsi a queste discipline con prudenza e con un approccio consapevole e attento. Non tutte le attività sono adatte a ciascuno di noi, occorre saper valutare bene il proprio livello di preparazione, di esperienza nell’utilizzo dell’attrezzatura e conoscenza del territorio e del manto nevoso. Per questo motivo è necessario affidarsi all’esperienza e ai consigli delle guide alpine e di chi vive e lavora in montagna e per la montagna!

**A passo alternato sulle piste a cinque cerchi**

Mancano due stagioni alle **Olimpiadi invernali del 2026**, ma la località designata per le prove di sci nordico è nota da tempo: la trentina **Val di Fiemme**, teatro di ben tre Campionati Mondiali, di decine di gare di Coppa del Mondo, culla di grandi campioni sugli sci stretti, ma anche di una manifestazione come la celebre Marcialonga che mescola l’agonismo con lo spirito di una grande festa sportivo-popolare. La val di Fiemme è la punta di diamante di un circuito di centri di eccellenza per lo sci nordico, accessibili con la card **SuperNordicSkipass** valida in ben 10 località di Trentino. Non mancano infatti 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.

**Centro Fondo di Lago di Tesero - Val di Fiemme**. Sciare quassù è una vera e propria sfida che può anche incutere soggezione: parliamo del tracciato dei Mondiali del 2003, un anello di 7,5 chilometri che si arrampica verso i Prai dei Zorzi con una successione di strappi davvero “cattivi”, alternati a brevi e ripide discese dove provare a recuperare energie.

**Viote Monte Bondone - Trento**. A soli 20 km da Trento, nella conca delle Viote ai piedi del Palòn, della Rosta e delle Tre Cime del Bondone si scia in una oasi naturale, tra vasti prati, macchie di vegetazione alpina e un orizzonte segnato dai profili delle Dolomiti di Brenta.

**Campo Carlo Magno - Val Rendena**. A passo alternato tra i boschi del Parco naturale Adamello-Brenta sopra i quali svettano le quinte dolomitiche, spingendosi lungo l’anello World Cup, si raggiungono i pascoli attorno alla Malga Mondifrà. Questo agriturismo è aperto anche in inverno, per degustare piatti e prodotti tipici di propria produzione.

**Malga Millegrobbe - Alpe Cimbra**. In un paesaggio da Grande Nord, tra ampie radure, dolci elevazioni, fitte abetaie, al confine tra Trentino e Veneto, si scia per ore sui lunghi e assolati tracciati. E una volta riposti gli sci, vi attende l’accogliente centro benessere Mile Gruam - 1000Gocce ricavato nella antica Malga Millegrobbe.

**Alochet - Passo San Pellegrino**. Sciare sugli sci stretti a 1800 metri di quota è certamente più faticoso, ma presto i benefici si faranno sentire. I 10 km della pista Campo d’Orso che salgono con pendenza costante verso il passo sono il percorso che più gratifica anche dal punto di vista paesaggistico. Info: [www.supernordicskipass.it](http://www.supernordicskipass.it)

(m. b.)

Trento, ottobre 2023