**Tra le mete le malghe e rifugi da raggiungere alla luce delle stelle**

**RESPIRARE IN LIBERTÀ IL PROFUMO DELLA NEVE**

**Camminare a piedi sulla neve battuta o con le racchette da neve lasciando la propria traccia è un’esperienza che ci riavvicina alla natura, dentro un ambiente che regala emozioni ad ogni passo**

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 le guide alpine propongono settimanalmente un calendario di escursioni che include anche uscite serali o notturne alla luce della luna, ma anche esperienze più avventurose. Altre proposte, di giorno e serali, vengono promosse direttamente dai tre Parchi naturali.

**La valle delle ciaspole**

La storia delle racchette da neve è antica come quella dell’uomo se alcuni petroglifi preistorici raffiguravano i nostri antenati con ai piedi qualcosa di molto simile alle cosiddette “ciaspole”. Questo termine è un vocabolo del dialetto della **Val di Non** entrato a far parte del linguaggio comune grazie al successo della gara “La Ciaspolada” che si tiene ogni gennaio in Alta Val di Non e richiama migliaia di persone, sportivi e appassionati.

Le escursioni con le ciaspole sono un’alternativa ideale per gli amanti dei paesaggi innevati, della natura e della tranquillità e che permette agli appassionati della montagna, non sciatori, di frequentarla anche in inverno.

L’ApT Val di Non propone ogni fine settimana l'appuntamento con le racchette da neve accompagnati dalle guide alpine. Si tratta di itinerari selezionati adatti a tutti, anche a chi indossa le “ciaspole” per la prima volta. I percorsi proposti sono 8, tutti in zone diverse della valle Portano nei luoghi più spettacolari da vedere in inverno: le malghe del Gruppo delle Maddalene, il Monte Roen, il lago di Tret, l'altopiano della Predaia. Tra le mete le numerose malghe che restano aperte in inverno. Sono ben 11, alcune sono aperte nel weekend e altre invece sono aperte tutti i giorni della settimana. Tutte le informazioni sul sito www.visitvaldinon.it

Il vero lusso che il territorio di **Madonna di Campiglio** assicura per il prossimo inverno, sono gli ampi spazi della natura. Le piste da sci sono circondate dalla straordinaria bellezza del Parco Naturale Adamello Brenta, boschi e prati d’alta quota coperti di neve con 100 km mappati e segnalati “into the wild” per praticare il winter walking, le escursioni con le ciaspole, con anche la variante notturna. I percorsi Ritort-Strada di Ritort, Campo Carlo Magno – Malga Mondifrà, Panorama Sentiero dei Siori, Lago di Nambino e Piana delle Malghette – Malga Vigo (solo nel tratto Rio Falzè – Malga Vigo) vengono tracciati e manutenuti entro 24 ore dalla nevicata di almeno 10 cm. Ma le possibili [**escursioni**](https://www.campigliodolomiti.it/it/sport-inverno/ciaspole-ed-escursioni/ciaspole-a-madonna-di-campiglio) sono davvero numerose.

In **Valsugana**, le montagne del Gruppo del Lagorai sono un terreno particolarmente adatto per le escursioni invernali con le racchette da neve. Itinerari facili che si sviluppano lungo i fondovalle in quota, verso malghe e alpeggi, ma anche percorsi più articolati lungo dorsali e creste verso le vette. È questo il caso dell’itinerario denominato [**Anello dell’Aia dela Pesa**](https://www.visitvalsugana.it/it/scopri-la-valsugana/sport/inverno/ciaspole/sentiero-ciaspole-anello-dell-aia-dela-pesa_2806812_IDPer/#dmdtab=oax-tab1)in Val Caldenave che tocca uno tra gli angoli più suggestivi del sottogruppo delle Cime di Rava come la conca che racchiude i Laghetti dell'inferno. Nella zona del Tesino, sempre del Gruppo del Lagorai, si può salire in [**Val Tolvà**](https://www.visitvalsugana.it/it/scopri-la-valsugana/sport/inverno/ciaspole/sentiero-ciaspole-val-tolv-_19898917_IDPer/#dmdtab=oax-tab4). Dal Campeggio in Val Malene si segue una strada forestale che con dolci pendenze attraversa un fitto bosco di larici e abeti per raggiungere il Bivacco Malga Tolvà, dove il panorama si apre per lasciare spazio ai pascoli. Sempre nel corso dell’inverno vengono organizzate delle uscite serali o in notturna con cena o degustazione nei locali tipici.

**Insolite rotte innevate in Vallagarina** è una serie di escursioni con le ciaspole in programma le domeniche da gennaio a marzo tra **i monti della Vallagarina**. Si tratta di

escursioni guidate alla scoperta di luoghi inediti e meno battuti della Vallagarina che includono il pranzo in quota. Insieme ad esperte guide alpine locali, ci si avventura nella neve calzando le ciaspole su dolci pendii e attraverso i boschi silenziosi. Possibilità di noleggiare l’attrezzatura direttamente dalle guide alpine.

Sulla neve del **Monte Baldo** ci attende, invece, una divertente ciaspolata per scoprire le piste sulla montagna. Da dicembre fino a metà marzo, si possono provare le ciaspole per camminare nella neve in tutta sicurezza con i maestri della Scuola Sci Monte Baldo. Si tratta di escursioni adatte a tutti con partenza dal centro fondo San Giacomo sull’Altopiano di Brentonico, ma si può scegliere anche tra tour personalizzati

[Informazioni:www.visitrovereto.it/vivi/esperienze/outdoor/](http://Informazioni:%20www.visitrovereto.it/vivi/esperienze/outdoor/)

**ITINERARI**

**Malga Monte Sole**. Da Bagni di Rabbi si raggiunge la Val Cercena, su una comoda strada forestale attraverso le foreste del Parco nazionale dello Stelvio. Con ampi tornanti ci si alza fino a raggiungere l’alpeggio, fuori dal bosco, e in breve alla malga dove è anche possibile pernottare, ad un passo dal cielo.

**Monte Roèn**. Una bella e facile escursione nei boschi porta dal parcheggio della seggiovia Roèn - che si raggiunge da Passo Mendola - alla Malga di Romeno, aperta anche d’inverno. Da qui si riparte su terreno aperto per salire i pendii che portano alla cima e a conquistare un orizzonte infinito.

**Val Venegia**. La visione delle Pale di San Martino quando si esce dal bosco per affacciarsi sul pascolo della Malga Venegia vale da sola questa meta. Proseguendo sui pascoli aperti si può salire fino alla Baita Segantini e, dopo una sosta, completare l’itinerario passando da Malga Juribello e quindi alla partenza a Pian Casoni.

**Monte Stivo**. La vista sul lago di Garda, l’orizzonte di cime; sono davvero forti le emozioni che regala questo itinerario con la sua panoramica e la possibilità di ristorarsi (anche a cena) e pernottare al rifugio Stivo – Prospero Marchetti sotto la cima.

**Monte Cogne - Val di Cembra**. Dalla cima del Monte Cogne si ammira un bellissimo panorama sulla Catena del Lagorai, sulla Valle di Cembra e sull’Altopiano di Pinè. Da Sicina, sopra Valfloriana, si prosegue fino poco sotto il Bait dei Manzi. Calzate le ciaspole si sale lungo la forestale nel bosco fino all’agritur Malga Sass. Si prosegue poi verso il Passo di Mirafiori, valico, tra il Monte Cogne e le Pala delle Buse; si sale sul pendio a destra, sui tratti meno ripidi, fino alla grande croce del Monte Cogne. La discesa si svolge dallo stesso itinerario; in alternativa si segue la ampia dorsale verso nord per raggiungere malga Vernera e Baita Monte Pat dove si imbocca la discesa verso il fondovalle sopra il Bait del Manz.

**Muncion, Soal, Gardeccia - Val di Fassa**

Questo itinerario - per escursionisti e ciaspolatori - parte da Muncion, raggiungibile in auto da Pera di Fassa, uno di quegli insediamenti "alti" da cui si apprezza una splendida vista sulle cime della Val di Fassa. Da Pera di Fassa si raggiunge in macchina la piccola frazione di Muncion (1.511 m) e da qui la località Soal (parcheggio). Si prosegue a piedi su strada innevata e ben battuta, alternando salite piuttosto impegnative a brevi tratti pianeggianti. Utilizzando le ciaspole è possibile seguir un sentiero nel bosco. Raggiunta la conca di Gardeccia a 1.948 m, ai piedi della parete est del Catinaccio, si può sostare all’omonimo rifugio, oppure, un po’ più avanti, al Rifugio Stella Alpina Spitz Piaz. Si rientra dallo stesso percorso dell’andata.

Altri itinerari da scoprire [**QUI**](https://www.visittrentino.info/it/articoli/outdoor/facili-itinerari-ciaspole)

**PASSEGGIATE SULLA NEVE**

**I “petali” della Val di Fassa, passeggiate invernali lungo i “troi” dei ladini**

**Troi** nella lingua ladina significa *sentiero*, il tracciato per il passaggio di uomini e animali. I troi erano e sono sentieri di montagna che collegano valichi e valli. Venivano utilizzati soprattutto da pastori, commercianti e lavoratori migranti per partire e tornare a casa. Cammini che dal fondovalle attraversano boschi, roccia e testimonianze architettoniche di vita vissuta. Oggi sono nuovamente percorribili, con una nuova mappatura e cartelli che indicano la direzione. Passeggiate facili che disegnano petali intorno ai borghi del fondovalle da cui partono e dove arrivano. Sono circa 85 km di tracciati, suddivisi in tanti petali quante sono le varie tappe. Ognuna ha una lunghezza che va dai 3 ai 9 km di percorrenza. Attraversano natura, storia, flora, fauna e geologia. Permettono di entrare nel cuore della vita della gente di montagna che qui ha costruito il suo futuro e educano al rispetto del paesaggio perché ne ripercorrono storie di tutela. [www.fassa.com](http://www.fassa.com)

**Val San Nicolò - Val di Fassa.** La Val San Nicolò si insinua dalla Val di Fassa tra le cime del Gruppo della Marmolada Costabella. È sempre stata frequentata dalle famiglie di Pozza di Fassa che qui hanno eretto fienili e “tobiè” tuttora utilizzati in estate durante la segagione dei pascoli.

Si parte dalla frazione di Meida per raggiungere un ponte (Pont de Garneté) che attraversa il corso del Ruf de Sèn Nicolò nei pressi del Ristorante Soldanella. Subito prima si segue a destra una stradina sterrata, che sale in quota compiendo una serie di tornanti. Successivamente diviene nuovamente pianeggiante e si congiunge con la strada della Val San Nicolò. Alla Cappella del Crocifisso, si prosegue a sinistra camminando su percorso ben battuto, alternando tratti pianeggianti a lunghe salite, fino ad uscire dal bosco in prossimità della località "Saùch". In breve si raggiunge poi la Baita Ciampié, unico punto di ristoro della zona aperto in inverno. Si rientra dallo stesso percorso dell’andata.

**Alpe Cermis – Val di Fiemme**. L’offerta a tutto tondo dell’**Alpe Cermis** si arricchisce di un nuovo percorso escursionistico che collega il Villaggio Cermis, attiguo alla zona d’arrivo della cabinovia, alla vetta del Paion: **Orizzonti Dolomitici** è il nome del tracciato di 1,3 chilometri, altamente spettacolare, affrontabile a piedi, con le ciaspole o con gli sci da alpinismo (ma in questo caso solo in salita). L’itinerario fiancheggia la pista Lagorai e risale per 210 metri di dislivello fino al Rifugio Paion per poi proseguire fino al rifugio Lo Chalet. Per arrivare al Paion ci vuole circa 1 ora in salita.

**Il Respiro degli Alberi - Alpe Cimbra**. Questo percorso è un invito a scoprire, in maniera nuova e originale, il tratto dell'altopiano lavaronese che si affaccia sulla profonda valle del Centa e l'Alta Valsugana percorrendo un itinerario facile, in cui le suggestioni dell'ambiente si sposano con quelle dell'arte. Il sentiero si sviluppa interamente su strada forestale e coincide con il tratto iniziale del Giro del Tomazol. Dall’abitato di Lanzino si segue un sentiero fino ad incontrare una comoda strada sterrata che, aggirando il lato ovest del Dos del Monco, si inoltra nell'area forestale del Tomazol. Per lo più pianeggiante, conduce al Belvedere, punto panoramico che si affaccia sulla valle del Centa e sull'Alta Valsugana.

**Attorno al Lago di Andalo - Altopiano della Paganella**.Una passeggiata poco impegnativa lungo una strada sterrata battuta che costeggia il sentiero lastricato del giro del lago di Andalo; il punto di partenza è presso il maneggio nel parco sportivo (Andalo Life Park), dove s’imbocca la strada forestale pianeggiante e si prosegue attraverso una bellissima abetaia per circa 4 km. Il punto di arrivo è la “Tana dell’Ermellino”, una tipica baita nel bosco dove è possibile sostare per fare una merenda.

**A Malga Ritorto - Madonna di Campiglio**.Ecco una piacevole passeggiata su strada innevata e battuta, adatta a tutti, attraverso boschi di conifere fino ai pascoli e alla malga di Ritorto. La posizione incredibilmente panoramica della malga ne fa un eccezionale punto per ammirare la catena delle Dolomiti di Brenta, soprattutto al tramonto quando le guglie di dolomia si tingono di rosso. Da Madonna di Campiglio sud con la cabinovia Colarin-Patascoss si sale alla località Patascoss. Dalla stazione a monte della cabinovia si raggiunge la strada che porta a Malga Ritorto. Si prosegue camminando in piano per circa 2 km, fino a sbucare nell’ampia radura della Malga che è un ottimo punto di ristoro. Si rientra dallo stesso itinerario, oppure seguendo le indicazioni che porta direttamente in paese.

(m.b.)

Trento, settembre 2023