**Numerose le strutture aperte anche nei weekend di ottobre  
LA MONTAGNA D’AUTUNNO SPETTACOLO SENZA PARI**

**Nei rifugi ancora aperti percorrendo i sentieri in quota avvolti dal silenzio o incamminandosi tra i colori accesi del foliage autunnale delle valli alpine**

L’autunno sulla montagna è il momento dell’anno in cui ogni spazio è avvolto dal silenzio. Avvolge valloni, forcelle, pareti, interrotto di tanto in tanto dai fischi delle marmotte o dai bramiti dei cervi, dal canto di un cuculo, dal rumore del vento, di una pietra che rotola lungo un ghiaione. Tiene compagnia a chi percorre i sentieri che salgono ai numerosi rifugi che in ogni gruppo montuoso prolungano l’apertura (nei weekend in particolare) fino a ottobre inoltrato per permettere di vivere e di godere questa bella stagione in quota, con le albe e i tramonti che imprimono colori vivi sulle pietre e sui tappeti d’erba, nell’aria diventata frizzante, mentre si cammina nella luce del mattino. Nuove sensazioni che si avvertono già nel fondovalle, quando si attraversa una natura pronta a mutare e a passare dai verdi più vivi a tonalità accese e calde, giallo, arancione, rosso e oro, stese sopra faggi, betulle e larici. E anche pernottare ai piedi delle pareti delle Dolomiti trentine, diventa un’esperienza davvero speciale, di ritrovata intimità con la natura.

**I trekking per l’autunno**

I colori dell’autunno accendono i boschi della **Val di Cembra** che si attraversano percorrendo i sentieri attorno al Lago Santo di Cembra. Parte proprio da qui un facile itinerario fino al rifugio Potzmauer, tra i boschi sopra Grumes, e che si può raggiungere dopo un trekking serale da concludere con una cena tipica trentina.

La Val Canali, ai piedi delle **Pale di San Martino**, è una delle valli più celebrate del gruppo dolomitico da scoprire percorrendo un itinerario ad anello attraverso gli ampi prati che si estendono tra l’alta valle fino ai Ronzi. Si parte dal parcheggio di Fosna per raggiungere la conca di “Fosne” con alcune tipiche baite rurali, le “casere”, e fienili, i “tabiadi”, raccolti intorno ad un grande masso. Seguendo il sentiero SAT 731 si costeggia la conca fino a una strada forestale che conduce al prato di Costa in prossimità di Forcella Col dei Cistri. Da qui si prosegue sul percorso “Ronzi – San Martino” fino alla località Prasorin con altri nuclei di baite rurali. Sempre sul sentiero 731 si seguono le indicazioni per prati Ronz. Qui si imbocca il sentiero SAT 724 in direzione Dagnoli e dopo aver attraversato ampi prati in località Piereni si raggiunge nuovamente il parcheggio di Fosna.

In **Val di Fassa** tra settembre e ottobre il clima è perfetto per affrontare uno dei “Trek King”, con tappe da rifugio a rifugio tra le più belle cime delle Dolomiti sui sentieri in quota. Partendo dal Ciampedìe sopra Vigo di Fassa, raggiungibile con la funivia, si percorre la Valle del Vajolet, toccando il Passo Principe e il Passo d’Antermoia per raggiungere il **rifugio Antermoia** a due passi dal lago dalle acque turchesi. (Ore 3 – difficoltà E, lunghezza 7 km) Nella seconda tappa si scende verso la Val Duron e si risale fino al rifugio **Sassopiatto**. Da qui si parte per la terza tappa, aggirando il Sassolungo e concludendo il trekking al Passo Sella. Sempre fino al 10-15 ottobre qui rimangono aperti anche i rifugi Roda di Vael in Catinaccio, Vallacia in Val Monzoni, Salei ai piedi del Sassolungo e Fuciade sopra Passo San Pellegrino.

I **Ledro Trek** sono due percorsi ad anello, sul fondovalle e sulla media montagna, che abbracciano il Lago di Ledro e regalano scorci davvero emozionanti. Entrambi gli itinerari sono percorribili quasi tutto l'anno. Ledro Trek Low è un trek di 19 km da fare in giornata che percorre sentieri nelle immediate vicinanze del lago regalando splendide vedute sullo specchio lacustre, toccando il centro storico di Pieve, la Madonnina di Besta, il Museo delle Palafitte e il percorso di Ledro Land Art. Ledro Trek Medium è un trek di due giornate lungo i sentieri della media montagna affacciati sopra il lago toccando il Monte Cocca, il Santuario della Madonna delle Ferle, i pascoli di Sant’Anna.

Nel **Gruppo dell’Adamello** per apprezzare la varietà di colori autunnali ci si può incamminare verso il rifugio San Giuliano (aperto fino al 25 settembre e tutti i weekend successivi fino al 30 ottobre) sopra Caderzone in Val Rendena. Si affaccia su due piccoli laghi proprio di fronte al massiccio della Presanella. Per rientrare al parcheggio di malga Campo è consigliato proseguire fino alla Bocchetta dell’acqua fredda e da lì scendere verso il laghetto di Vacarsa, Malga Campostril e infine al parcheggio.

In **Val di Sole** la varietà dei colori che l’autunno pennella sui boschi si apprezza sull’itinerario ad anello attorno alle cascate di Saènt in Val di Rabbi, uno dei luoghi iconici del Parco nazionale dello Stelvio. Dal parcheggio in località Coler, 3 chilometri circa oltre la frazione di Piazzola, si sale a piedi a Malga Stablasolo, ottima per uno spuntino al ritorno dall’escursione. Raggiunta la prima cascata si prosegue fino al ponte di fronte alla seconda cascata, spumeggiante e decisamente spettacolare. Proseguendo si raggiunge il sentiero SAT 106 che sale in Alta Val Saènt e da qui si scende a Malga Stablèt, centro visitatori del Parco Nazionale dello Stelvio dedicato alla marmotta e di nuovo a Malga Stablasolo.

I rifugi e le malghe attorno al Monte Roèn in **Val di Non** sono un’altra meta consigliata nei weekend dell’autunno. Questo itinerario segue il sentiero SAT 500 con partenza dal Passo Mendola. Si raggiunge prima il Rifugio Mezzavia e alternando tratti ripidi a tratti meno pendenti si esce dal bosco sulla radura dove sorge la Malga di Romeno. Il tratto finale, che sale alla cima del Monte Roèn è quello più ripido, una fatica ripagata dalla spettacolare vista che si ammira dalla cima. Si può quindi rientrare dallo stesso itinerario oppure scendere lungo le praterie del Roen fino a Malga Smarano per poi rientrare alla Malga di Romeno attraverso il bosco sul pianeggiante sentiero SAT 528/A.

Chi ama camminare immerso nel silenzio può salire da Andalo tra boschi di conifere all’alpeggio di Malga Spora a ridosso delle guglie delle **Dolomiti di Brenta** orientali. L’indicazione da seguire è il sentiero SAT 301 che sale a Maso Pegorar per poi incrociare la forestale che sale da Cavedago. Si percorre poi un suggestivo tratto su alcune cenge molto esposte e panoramiche (100 metri di cordino metallico) raggiungendo la sorgente di Fontana Fredda. Dopo un bosco di larici secolari si esce sui pascoli pianeggianti che precedono la conca di Malga Spora popolata da diverse famiglie di marmotte.

**La bella stagione dei rifugi abita qui**

È questo il titolo dell’iniziativa che dal 24 settembre all’8 ottobre coinvolge sette rifugi di alcune delle località più spettacolari delle **Dolomiti di Fassa** dove, oltre all’escursione per raggiungerle, si possono vivere esperienze indimenticabili. I **Rifugi Contrin, Fuciade, Stella Alpina Spitz Piaz, Micheluzzi, Salei, Roda di Vael e Antermoia** propongono infatti laboratori di pittura open air (anche per principianti di pennelli e tavolozza) e fotografia, attività e spettacoli per bambini, story trekking e lezioni di yoga. Ad ogni appuntamento sono abbinate degustazioni di prodotti fassani e trentini, alla presenza dei produttori, e, in alcune occasioni, veri e propri cooking show per assaporare prelibatezze sulle terrazze dei rifugi, a pranzo, cena oppure a colazione. Maggiori informazioni su [www.fassa.com](http://www.fassa.com)

**Prudenza in montagna**

Prima di partire per un’escursione in quota, bisogna pianificare attentamente l’uscita e, se si affronta un percorso classificato con difficoltà tecnica elevata o si è alle prime armi, affidarsi sempre ad una guida alpina o a un accompagnatore di media montagna. È bene contattare sempre il rifugista dell’area che si vuole visitare per essere aggiornati sulla percorribilità del percorso e le condizioni meteo, oltre a indossare un abbigliamento adeguato all'escursione che si affronta.

(m.b.)  
  
Trento, agosto 2022