**Escursioni nella storia e nelle tradizioni delle valli di montagna**

**A PASSO LENTO LUNGO I “CAMMINI” TRENTINI**

**Occasione per scoprire la natura che si risveglia, osservare paesaggi maestosi e i numerosi segni dell’uomo presenti lungo queste antiche vie, ma anche per entrare in contatto con la quotidianità della gente di queste valli**

Alcune valli del Trentino sono percorse da diversi percorsi, laici e spirituali allo stesso tempo, alcuni perfino di respiro “europeo” con origine nel cuore del vecchio continente. Si possono percorrere anche tutto l’anno, ma i mesi dalla primavera all’autunno sono decisamente quelli migliori per cogliere gli aspetti più distintivi dei territori interessati e della natura che accoglie chi li percorre

**San Vili**

Affermare l’idea che la montagna, in quanto dimensione alternativa di vita, di esperienze, di libertà, non inizia ai 1.500 metri, ma, almeno in Trentino, appena usciti dalla dimensione urbana di fondovalle. Per questo è nato il **Sentiero San Vili**, un itinerario a piedi che unisce Trento a Madonna di Campiglio, la Valle dell’Adige alle Dolomiti di Brenta, lungo percorsi alternativi (sentieri antichi e nuove ciclopedonali) che portano, appunto, dalla città alla montagna.

Sono circa 100 chilometri, in gran parte sull’antica via che la tradizione vuole sia stata percorsa, probabilmente nel 405 d.C., da Vigilio, Vescovo di Trento e successivamente dalle sue spoglie dopo il martirio subito in Val Rendena. Ideato nel 1988 dalla SAT (Società degli Alpinisti Tridentini), il sentiero risale verso le valli Giudicarie e Rendena alternando carrarecce tra i campi a strade forestali, sentieri su cenge panoramiche a passaggi attraverso antichi borghi, spesso poco conosciuti e defilati rispetto ai grandi flussi turistici, ma che offrono agli escursionisti uno spaccato culturale importante oltre che occasioni per interagire con le persone del luogo.

Punto di partenza ideale del cammino è Piazza Duomo a Trento, dove si affaccia la Cattedrale romanica che conserva le spoglie del Vescovo martire, patrono della città. A nord della città si supera il bastione del Sorasàss accedendo alla Valle dei Laghi e da qui verso le pendici meridionali delle Dolomiti di Brenta; si attraversa il Vezzanese, il Banale, si sale al villaggio abbandonato di Iròn e a Passo Daone. Da qui si riguadagna il fondovalle della media e alta Val Rendena, fino a Carisolo e infine Madonna di Campiglio, seguendo il tracciato della vecchia strada realizzata nel 1875.

Nel 2013 l’itinerario è stato rivisto dalla Commissione Sentieri SAT e riproposto con due itinerari: uno “alto” (110 Km), in pratica il tracciato originale con dislivelli più impegnativi, adatto a camminatori ben allenati e l’altro “basso” (106 Km), più facile e meglio collegato ai punti di appoggio disponibili. Tracciati in parte distinti, in parte coincidenti, il primo suddiviso in cinque tappe ed il secondo da cinque a sette. Come i più famosi cammini di lunga percorrenza che attraversano l’Europa, anche per il Cammino di San Vili è stato predisposto un logo e la Credenziale per apporre i relativi timbri. [www.camminosanvili.it](http://www.camminosanvili.it)

**Cammino Jacopeo d’Anaunia**

Alla fine del XV secolo, una storia non documentata, ma descritta in vari affreschi presenti in diversi luoghi di culto della val di Non, racconta di alcuni capifamiglia del paese di Fondo partiti per Santiago di Compostela come voto per essere stati risparmiati insieme ai loro familiari più stretti dall’epidemia di peste del 1482. ll Cammino Jacopeo d'Anaunia permette di rivivere l’esperienza del pellegrinaggio unendo la Basilica dei Santi Martiri Anaunensi di Sanzeno al Santuario di San Romedio attraverso un percorso in sette tappe che tocca entrambi i versanti della valle. Viene proposto in due versioni ad anello: una breve in 3 tappe di circa 60 km e quella integrale in 7 tappe di circa 160 km, usufruendo di strade di campagna immerse nei boschi e nei meleti, ma anche di strade che penetrano nei borghi contadini della valle. Punto di arrivo e di partenza il cuore religioso della Val di Non, il paese di Sanzeno. Qui nel 397 d.C., furono martirizzati Sisinio, Martirio e Alessandro, i missionari della Cappadocia inviati dal Vescovo di Trento Vigilio ad evangelizzare le popolazioni delle valli del Noce. Il percorso è adatto a tutti, non ci sono tratti pericolosi ma è richiesto un po’ di allenamento; è interamente tracciato con una segnaletica che riporta la conchiglia stilizzata e la freccia gialla.

Anche la **Via Vigilius** è un percorso a tappe ispirato alla figura del Vescovo martire trentino e si snoda fra il Monte di San Vigilio sopra Lana (Bz) e Trento. È un percorso che lega la cultura sudtirolese e quella trentina, che è messa in particolare evidenza fra S. Felice e Tret e, nella diversità, fa emergere una grande ricchezza.

**Cammino di San Rocco – Vallagarina**

Il Cammino di San Rocco è un itinerario nel basso Trentino che unisce i diversi capitelli presenti nei Comuni di Mori, Ronzo-Chienis e Brentonico dedicati al protettore dalle pandemie, nonché dei volontari e delle volontarie, dei pellegrini e delle pellegrine. Si sviluppa tra la Val di Gresta e l’altipiano di Brentonico, territori della Vallagarina vocati alla cura del paesaggio, ad una agricoltura sostenibile, e dove storia, cultura, natura, si intrecciano lungo antichi sentieri e piccoli e accoglienti centri abitati. Nato dall’intuizione di due abitanti del territorio, questo Cammino è un progetto di comunità, da subito accolto e sviluppato insieme alla SAT di Mori. É un itinerario percorribile tutto l’anno e in tutta sicurezza ed è un percorso misto con tratti di sentiero, tratti di strada sterrata e tratti su asfalto. Ha una lunghezza totale di 70 Km suddivisi in 5 tappe con partenza e arrivo a Mori. [www.camminosanrocco.it](http://www.camminosanrocco.it)

In ogni regione d’Italia, si può percorrere un **Sentiero Frassati**, dedicato dal CAI a Pier Giorgio, il beato piemontese amante della montagna, scomparso nel 1925 a soli 24 anni.

Il Sentiero Frassati del Trentino, inaugurato nel luglio 2011, è il più lungo di tutti e si sviluppa fra il Santuario della Madonna delle Grazie di Arco e il Santuario di S. Romedio in Val di Non. Ideato e realizzato dalla SAT si percorre in sette tappe. Privo di difficoltà tecniche, è praticabile per gran parte dell’anno. [www.sat.tn.it/sentiero-frassati/](http://www.sat.tn.it/sentiero-frassati/)

La via **Romea Germanica**, recentemente riconosciutacome “Rotta culturale europea” dal Consiglio d’Europa, è nata dalla volontà in diversi Paesi di far rivivere il percorso che nel 1200 l'Abate Alberto Di Stade descrisse in un suo diario di viaggio pellegrino. Ha quindi una solida base storica e ripercorre le località da lui citate. Oggi è un cammino perfettamente segnalato, percorribile in tutta la sua interezza (2200 chilometri) in più tappe. La Via Romea Germanica entra in Italia dal Passo del Brennero, attraversa l’Alto Adige-Südtirol e raggiunge Trento. Si dirige verso la Valsugana, proseguendo fino a Bassano del Grappa e Padova.

Il territorio trentino è infine attraversato dal **Sentiero Europeo E5**, che dalla Pointe du Raz in Bretagna raggiunge Venezia attraverso Francia, Svizzera, Germania, Austria. Il tratto trentino si sviluppa tra Valle di Cembra, Valle dei Mocheni, Valsugana, Altopiani di Vezzena, Lavarone e Folgaria, Gruppo del Pasubio e Gruppo del Carega - Piccole Dolomiti.

Altre informazioni [**QUI**](https://www.visittrentino.info/it/articoli/natura-benessere/slow-travel)

(m.b.)