**La montagna trentina è viva - viva la montagna trentina**

**LA SETTIMANA DELLA “PRUDENZA IN MONTAGNA”**

**Tra il 16 e il 25 giugno una settimana di uscite in quota e di incontri con le Guide Alpine, il Soccorso Alpino e Speleologico Trentino, l’Associazione Gestori Rifugi del Trentino, la SAT, la Fondazione Dolomiti UNESCO e Trentino Marketing per promuovere un approccio prudente e consapevole alla montagna**

La Montagna trentina è un ambiente unico che va preservato, ma allo stesso tempo frequentato, come luogo d’incontro e di esperienze indimenticabili. Ricca di tradizioni e di paesaggi suggestivi, è a volte impervia ma ospitale, grazie al lavoro di tanti valligiani e montanari. In tutte le stagioni, muoversi in montagna richiede una ragionevole prudenza. Prudenza che è un obbligo morale per tutti coloro che frequentano le terre alte: da chi accompagna, a chi viene accompagnato, che sia esperto o principiante, per un sentiero, una via ferrata o una parete verticale, la prudenza è imprescindibile.

“**La settimana della Prudenza in montagna**” – promossa dall’Associazione Gestori Rifugi del Trentino, il Collegio Guide alpine del Trentino, il Soccorso Alpino e Speleologico Trentino, la SAT, la Fondazione Dolomiti UNESCO e Trentino Marketing - si pone l’obiettivo di diffondere la “cultura della montagna e della prudenza”, attraverso cinque uscite tematiche in ambiente e altri momenti di riflessione e confronto più teorici, nella settimana compresa tra il 16 e il 25 giugno.

Il programma prevede 5 uscite in ambiente montano in luoghi diversi del Trentino e aperte a un numero massimo di 5/10 persone. I vari gruppi verranno accompagnati da guide alpine e Istruttori del Soccorso Alpino, oltre che da operatori di Trentino Marketing e Dolomiti Unesco, intenti a documentare l’evento, che mostreranno gli elementi tecnici, le insidie, i rischi da evitare per affrontare la montagna con prudenza. Ad ogni uscita corrisponde una attività differente scegliendo tra trekking, ferrata, arrampicata, progressione in alta montagna e bici. Per ogni attività è previsto un punto d’appoggio in un rifugio, con l’obiettivo di far comprendere l’importanza del ruolo di presidio che il rifugista esercita rispetto al territorio in cui opera.

Queste le uscite previste:

* **BICI – Andalo, Paganella Bike Area – venerdì 16 giugno**
* **TREKKING – Cima Parì in Val di Ledro – sabato 17 giugno**
* **ARRAMPICATA – Roda di Vael, Catinaccio – domenica 18 giugno**
* **FERRATA – Gustavo Vidi nelle Dolomiti di Brenta - sabato 24 giugno**
* **ALTA MONTAGNA – Passo Tonale Presena – domenica 25 giugno**

**Ritrovo ore 8.30-8.45 - Partenza ore 9.00 dai luoghi di ritrovo**

**ALTRE INIZIATIVE INFORMATIVE**

**PREVENZIONE E SALUTE A CURA DELLA COMMISSIONE MEDICA SAT**

**Venerdì 16 giugno** ore 17.00 - 19.30, Sala A. Pedrotti c/o Casa della SAT

Incontro su prevenzione e salute in montagna. Interventi di:

* Dott. Antonio Prestini: zecche, vipere, insetti...
* Dott. ssa Antonella Bergamo: sole e colpi di calore in montagna
* Dott. Michele Pizzinini: alimentazione in montagna
* Dott. Paolo Acler: salute in montagna (patologie correlate), fattori di rischio e acclimatamento
* Dott. Donato Vinante: bambini e montagna

**LASCIATI GUIDARE… IN RIFUGIO. A TU PER TU COL GESTORE E LE GUIDE**

**Venerdì 23 giugno** - Rifugio Pradidali - Pale di San Martino

All’interno della settimana della “Prudenza in montagna” l’Associazione Gestori e Rifugi del Trentino propone un’iniziativa volta a formare ed informare gli ospiti. Si potrà dunque pernottare in rifugio e godere di una serata di racconti di esperienze e scambio di idee con il gestore e una guida alpina/soccorritore sui temi della prudenza in montagna.

**INFORMAZIONI  
Per info e prenotazioni chiamare lo 0461 233166 (dal lunedì al venerdì, dalle 8 alle 17) o per email a: info@soccorsoalpinotrentino.it**

Al momento dell’iscrizione verrà fornito l’elenco dei materiali obbligatori richiesti per l’attività.

Sono a carico dei partecipanti i costi relativi a:  
- impianti di risalita.

- pranzi in rifugio

- noleggio bici / e-bike biammortizzata

- pernottamento in rifugio per iniziativa del 23 giugno

**MOUNTAIN BIKE – Venerdì 16 giugno 2023 - 8 POSTI**

Luogo: **PAGANELLA BIKE AREA, ANDALO**

Andare in MTB in montagna non è scontato e la bici va vista come uno strumento da imparare ad usare. Nel corso dell’uscita ci muoveremo in MTB in quattro distinti ambienti dando una progressione:

1 campo scuola e forestali poco ripide nei dintorni del paese

2 strade forestali in quota

3 bikepark easy Trail (ad uso esclusivo MTB)

4 sentieri naturali e Trail difficili (condivisi con pedoni/escursionisti)

Saranno fornite indicazioni sulla attrezzatura più idonea per la pratica e per imparare a scegliere il sentiero giusto sulla base di:

- capacità del singolo

- conoscenza della bike area

- condizioni meteo giorni precedenti

- informazioni raccolte da fonti ufficiali come app e web (se ci sono ), diversamente imparare a leggere una carta per capire la tipologia di sentiero

Programma:

* partenza Andalo Life con campo scuola
* Si raggiunge la loc. Doss Pelà con telecabina (costo a carico dei partecipanti), poi pedalata su forestale fino alla cima
* Pranzo al Rifugio La Roda (costo a carico dei partecipanti)
* Osservare la Giada Line e il Carton's Trail magari facendo la prima parte con chi è in grado (sentieri naturali difficili)
* Poi Dosson e Willy Wonka, calzando ginocchiere e spiegando l’attrezzatura da usare in bike park oltre a argomenti e tecniche di discesa su flow Trail

Attrezzatura necessaria:

* Bici e-bike biammortizzata con possibilità noleggio anticipato da Danger Zone (costo noleggio 90€ con 20 % di sconto a carico dei partecipanti)
* Normale dotazione da montagna quindi piccolo zainetto con giacca, ricambio e dotazione personale

Ritrovo:

Presso la partenza della cabinovia Andalo dove si può parcheggiare la macchina ed eventuale ritiro e-bike

**RESPONSABILI**

ISTRUTTORE SOCCORSO ALPINO: Davide Lunel +39 348 1576238 [davide.lunel@libero.it](mailto:davide.lunel@libero.it)

GUIDA ALPINA Davide Carton +39 349 6848172 [davidecarton87@gmail.com](mailto:davidecarton87@gmail.com)

**PREVENZIONE E SALUTE A CURA DELLA COMMISSIONE MEDICA SAT**

**Venerdì 16 giugno ore 17.00 - 19.30, Sala A. Pedrotti c/o Casa della SAT**

Incontro su prevenzione e salute in montagna con interventi di:

* Dott. Antonio Prestini: zecche, vipere, insetti...
* Dott. ssa Antonella Bergamo: sole e colpi di calore in montagna
* Dott. Michele Pizzinini: alimentazione in montagna
* Dott. Paolo Acler: salute in montagna (patologie correlate), fattori di rischio e acclimatamento
* Dott. Donato Vinante: bambini e montagna

**TREKKING - Sabato 17 giugno 2023 - 10 POSTI**

Luogo: **TREKKING AD ANELLO A CIMA PARI’ NEL CUORE DELLA VALLE DI LEDRO.**

L’escursione, spettacolare per i panorami sulle montagne della Valle di Ledro, è interessante perché si svolge in un’area montana di pregevole interesse naturalistico e storico culturale; ad ogni fine primavera

inizio giugno- abbonda un’erba spontanea (“cicerbita alpina”, in termine scientifico) detta in dialetto “*radic de l’ors*”. Leggende narrano che furono i soldati italiani, sulla linea del fronte del Garda che lì passava (numerosi i resti e le testimonianze ancora oggi vivibili/trincee) a seminare quella singolare “verdura” ancora oggi ricercata dai gourmet e da chi ha saputo tramandare le tradizioni e storie dei luoghi del Trentino.

Transfer da Riva del Garda per la Valle di Ledro e la laterale Valle di Concei; quindi per una stradina di montagna si sale fino al parcheggio di Malga Trat (1.470 mt.).

Per tracce di sentiero si sale verso la Bocca di Saval (1.740 mt.) e con breve discesa si accede ad un’ampia conca prativa dalla quale inizia, attraverso i pascoli, l’ascesa alla Cima Parì (1.991 mt.) dalla quale si gode un’ampia visione e respiro sull’intera catena delle Alpi di Ledro.

La discesa si intraprende percorrendo il versante opposto della montagna scendendo per la prima parte lungo un’esposta cresta erbosa in direzione di Cima Sclapa. Oltrepassata la Malga Dromaè si imbocca il sentiero 413 verso il Rifugio Nino Pernici (1.600 mt.) raggiungibile in circa un’ora di cammino.

Pranzo al sacco o a pagamento presso il rifugio.

Dal rifugio Pernici, dopo opportuna sosta-ristoro, in circa mezz’ora di cammino si rientra per strada forestale al parcheggio di Malga Trat.

Dislivello 600 m

Tempo stimato 5 ore

Sviluppo 10 Km

Attrezzatura necessaria

* scarponcini o scarpe da trekking
* zaino con borraccia,
* giacca antipioggia,
* ricambio,

Ritrovo:  
Locca di Concei (Sul bivio con indicazione Malga Trat è presente una segheria con ampio spazio per parcheggiare)

**RESPONSABILI**

ISTRUTTORE SOCCORSO ALPINO Francesco Salvaterra +39 347 5829161 francesco.salvaterra@hotmail.it

GUIDA ALPINA Matteo Guardini +39 349 3602630 [matteoclimber@msn.com](mailto:matteoclimber@msn.com)

**ARRAMPICATA - Domenica 18 giugno 2023 – 8 POSTI**

Luogo: **RODA DI VAEL, GRUPPO DEL CATINACCIO**

Partenza da Passo Costalunga presso posteggio alla partenza del sent. 548.   
Si segue dapprima la strada forestale nel bosco, poi sentiero lungo ampi prati fino al Rifugio Roda di Vael. Dislivello 500 m. 1.30h circa.

In breve si raggiunge la vicina palestra di arrampicata dove verranno effettuate manovre di corda, assicurazione e tecnica di progressione in arrampicata. Possibilità di effettuare una breve via di due tiri di corda con rientro tramite ferrata in base al meteo e al livello del gruppo.

Pranzo al sacco o a pagamento presso il rifugio.

Rientro previsto nel primo pomeriggio presso il rifugio Roda de Vael, chiacchierata con il gestore e trekking fino al passo Costalunga.

Attrezzatura necessaria

* zaino con indumenti adeguati,
* imbrago,
* caschetto,
* scarpette da arrampicata.
* attrezzatura varia come moschettoni, discensori, longe, rinvii etc per valutarla con la guida

Ritrovo:  
Passo Costalunga presso posteggio alla partenza del sent. 548

**RESPONSABILI**GESTORE RIFUGIO RODA DI VAEL Roberta Silva +39 335 6750325

ISTRUTTORE SOCCORSO ALPINO Mauro Dorigatti+39 339 5683688 maurodori@hotmail.it

GUIDA ALPINA Luciano Gadenz +39 349 792 9255 lucianogadenz51@gmail.com

**LASCIATI GUIDARE…IN RIFUGIO. A TU PER TU COL GESTORE E LE GUIDE**

**Venerdì 23 giugno, Rifugio Pradidali - Pale di San Martino**

All’interno della settimana della “Prudenza in montagna” l’associazione Gestori Rifugi del Trentino propone un’iniziativa per formare ed informare i propri affezionati ospiti.

Grazie alla disponibilità del gestore del rifugio Pradidali (2278 m) nelle Pale di San Martino, abbiamo organizzato una serata aperta al pubblico su prenotazione. Il gestore e guida alpina, Duilio Boninsegna, assieme al figlio Luca, Guida Alpina e soccorritore, parleranno delle buone pratiche da seguire quando si va in montagna.

Durante questo incontro l’ospite che pernotta al rifugio avrà la possibilità di godere di una serata informale con racconti di esperienze e scambio di idee sui temi della prudenza in montagna.

Per partecipare alla serata è necessario pernottare al rifugio ed arrivare entro le ore 17:30. Per prenotare specificando l’interesse per l’iniziativa sulla prudenza in montagna:

mail: [pradidali@libero.it](mailto:pradidali@libero.it) - Tel rifugio: 043964180 - Tel. gestore: 3482455732

Info su accessi, tempistiche e prezzi: [www.rifugiopradidali.com](http://www.rifugiopradidali.com/)

**VIA FERRATA sabato 24 giugno 2023 – 8 POSTI**

Luogo: **SENTIERO ATTREZZATO GUSTAVO VIDI, DOLOMITI DI BRENTA**

Con la telecabina del Grostè (costo a carico dei partecipanti) si sale fino al Rifugio Stoppani a quota 2450m dove inizia l'attività vera e propria.

L'itinerario risale un torrione di cima Pietra Grande inizialmente su una bellissima ed esposta cresta da dove si può ammirare da un lato la val Flavona col lago di Tovel e dall'altro le cime principali del Brenta e del gruppo della Presanella.

Si prosegue in quota su una cengia del lato SO di Pietra Grande fino a raggiungere un comodo prato sotto la parete principale. Da qui si scende agli Orti della Regina ed in breve al rifugio G. Graffer.

Pranzo al sacco o a pagamento presso il rifugio.

Il rientro può essere effettuato di nuovo in funivia o autonomamente a piedi fino al punto di partenza. Durata circa 3 ore più eventuali pause.

Attrezzatura necessaria

* scarponcini da trekking
* imbrago
* caschetto
* kit ferrata
* abbigliamento adeguato a camminate sopra i 2500m di quota

Ritrovo   
In loc. Fortini presso la partenza della funivia Grostè dove si può parcheggiare la macchina.alle ore 8:45

**RESPONSABILI**MAURO MAZZOLA 335 7611022

ISTRUTTORE SOCCORSO ALPINO Francesco Salvaterra +39 347 5829161 francesco.salvaterra@hotmail.it

GUIDA ALPINA Nicola Castagna +39 334 708 2540 noc95nicola@gmail.com

**ALTA MONTAGNA domenica 25 giugno 2023 – 8 POSTI**Luogo: **GRUPPO ADAMELLO PRESANELLA - PASSO TONALE, GHIACCIAIO PRESENA**

Con gli impianti di risalita (costo a carico dei partecipanti) raggiungeremo il Passo Presena terrazza naturale sui ghiacciai del Gruppo dell'Adamello trentino.

Svilupperemo i punti fondamentali per la programmazione di una gita in alta montagna con la relativa analisi e riduzione dei pericoli che si possono incontrare in questa fase.

Da questo punto per cresta rocciosa andremo in direzione Passo Maroccaro e ritorno. Analizzeremo l'attrezzatura e materiale necessario per la progressione su roccia, le tecniche di progressione simultanea della cordata e la gestione dei rischi di questo terreno.

Scenderemo, sempre con telecabina fino al Rifugio Capanna Presena, e da lì, analizzeremo e approfondiremo le tecniche di legatura e di progressione su ghiacciaio e la relativa analisi e riduzione dei rischi tipici di questo terreno (valanghe, scivolamento, caduta in crepaccio).

Pranzo al sacco o a pagamento presso il rifugio.   
**Questo il programma nel caso in cui il ghiacciaio fosse coperto dai teli.**

In caso contrario la parte ghiacciaio verrà svolta nei pressi del Passo Presena.

Attrezzatura necessaria

* scarponcini da trekking semi ramponabili,
* ramponi,
* imbrago
* caschetto
* bastoncini

Ritrovo   
Partenza della funivia Paradiso - Passo Tonale dove si può parcheggiare la macchina

**RESPONSABILI**

ISTRUTTORE SOCCORSO ALPINO: Stefano Bendetti +39 347 0108243 stefanobendetti@gmail.com

GUIDA ALPINA Lorenzo Valenti +39 339 5819656 [lorenzvalenti2@gmail.com](mailto:lorenzvalenti2@gmail.com)

***Vado con coscienza e prudenza, non perchè c'è il soccorso***

Trento, 5 giugno 2023