**Vivere al meglio l’esperienza della montagna con i consigli di chi la conosce**

**SI TORNA A CAMMINARE IN QUOTA**

**Tra le mete gli oltre 140 rifugi alpini che riaprono con il 20 di giugno. Nei gruppi dolomitici sono numerosi i trekking di più giorni che collegano i rifugi attraverso forcelle e valichi sopra le nuvole.**

**Camminare in montagna** è tra le esperienze più stimolanti e alla portata di tutti. Si incomincia trovando il proprio passo e il ritmo si allinea con il respiro, mentre le emozioni si rinnovano osservando il paesaggio unico che muta ad ogni curva del sentiero, man mano che si sale di quota. Si procede nel silenzio rotto solo dai sassi smossi dal nostro passaggio, dai rumori dell’ambiente e della natura. E l’incontro inaspettato si svela ad ogni passo: con gli abitanti di questo mondo fatto di acqua, ghiaccio, rocce, sotto il cielo infinito.

**Da questo fine settimana** sulle montagne trentine, e in particolare nelle Dolomiti, Patrimonio dell’Umanità, la rete di oltre 5800 chilometri di sentieri torna ad animarsi con l’apertura della maggior parte degli oltre 140 rifugi alpini.

Tutto è un po' speciale in un rifugio alpino, a cominciare proprio dai gestori e dalle loro storie. Persone che, con infinita passione, vivono da sempre un rapporto privilegiato con la montagna e con il territorio. Sanno “leggere” l'aria, le nuvole, il cielo, e dire se domani ci sarà il sole o se la pioggia arriverà prima di mezzogiorno, ma anche se una calzatura è adatta per percorrere un sentiero o se il percorso scelto è quello migliore.

**RINNOVATO IL RIFUGIO MALGA ANDALO**

La malga si trova ai piedi delle Dolomiti di Brenta ed è raggiungibile attraverso la strada forestale dal Lago di Molveno oppure alla fine del percorso del più classico, "giro dei rifugi del Brenta", sopra Molveno. La ristrutturazione, durata tre anni, ha mantenuto le caratteristiche della struttura originale, utilizzando elementi tipici come il legno ed il sasso a vista. È stata conservata l'insegna storica e un crocefisso che ricorda la vecchia facciata della malga. I gestori sono tre fratelli giovani, con la passione della montagna, proprietari anche di uno storico noleggio sci ad Andalo a pochi passi dalla cabinovia. La malga offrirà servizio ristorante e 16 posti letto per accogliere gli escursionisti.

**RIAPRE IL RIFUGIO DON ZIO PISONI, NUOVO RIFUGIO ALPINO DI SAT**

La ristrutturazione sarà completata entro il mese di giugno e il Rifugio SAT **Don Zio Pisoni**, a pochi minuti dalla vetta del Monte Casale, a cavallo tra la valle dei Laghi e le Giudicare esteriori, riaprirà con la nuova qualifica di Rifugio Alpino, quindi con una gestione continuata. Il Monte Casale è la cima più panoramica della valle dei Laghi. Il rifugio si raggiunge salendo a piedi da Comano paese, percorrendo la “Strada Panoramica”. In corrispondenza del primo tornante dopo il paese si incontra il sentiero SAT 411, che ci accompagnerà fin sulla cima del monte. Si prosegue lungo le pendici boscose della montagna, alternando tratti sulla strada ad altri su sentiero, per arrivare alla località “Paghera- Madonnina”. Qui inizia un tratto lastricato e ripido che porta a località “Le Quadre”. Le Quadre sono una zona di prati che precedono la cima dove l’orizzonte si apre e l’occhio può ammirare lo spettacolo che la natura offre: panorami, fiori, praterie e, in basso, la valle con suoi borghi e le sue campagne. Si prosegue in mezzo ai prati ed in circa 15 minuti si raggiunge la cima del Monte Casale.

Per i meno allenati è possibile guadagnare quota percorrendo in auto il primo tratto di strada asfaltata e parcheggiando in corrispondenza del divieto di transito agli automezzi non autorizzati, presso le antenne TV.

**AL RIFUGIO BOCCA DI TRAT “NINO PERNICI” IL GESTORE PIÙ GIOVANE**

**Valentina Santoni**, 23 anni non ancora compiuti, è la **nuova gestrice del rifugio alpino Bocca di Trat – “Nino Pernici”.** Socia della Società degli Alpinisti Tridentini (SAT) fin da bambina, attiva nella sezione di Arco anche come accompagnatrice di alpinismo giovanile, entra a far parte dei più giovani rifugisti e rifugiste d’Italia. Il rifugio, ai piedi delle guglie delle Cime di Pichea, si raggiunge agevolmente dalla Val Concei, laterale della val di Ledro, oppure con una salita più faticosa dal versante di Campi di Riva.

**DA QUASSÙ…UNA RESIDENZA D’ARTISTA SUL MONTE STIVO**

Per il secondo anno consecutivo l’associazione di promozione sociale **In Habitat** propone ***Da quassù… Residenza d’artista sul Monte Stivo***, un progetto che nasce dalla volontà di ospitare in un ambiente non convenzionale artisti visivi contemporanei, per un’esperienza di soggiorno di un mese in un rifugio a 2012 m, il rifugio SAT **Marchetti** sul Monte Stivo grazie alla disponibilità del gestore Alberto Bighellini, il sostegno e il patrocinio del Comune di Arco e di Trentino Marketing. Il titolo si ispira alla famosa frase del cosmonauta sovietico Jurij Alekseevič Gagarin del 12 aprile 1961: «*Da quassù la Terra è bellissima, senza frontiere né confini*», per evidenziare come l’ampliamento della prospettiva, grazie anche ad una visione privilegiata dall’alto, possa poi rispecchiarsi nella mentalità e nelle attitudini del singolo e della società.

La particolare posizione del rifugio che sovrasta da nord il Lago di Garda permette una triplice visione sui territori lombardi, veneti e trentini nonché una prospettiva ampia e un rapporto stretto e privilegiato con gli elementi naturali. Le condizioni di isolamento e la condivisione degli spazi necessitano di strutturare una convivenza basata sull’empatia e il rispetto e nella consapevolezza delle risorse disponibili. La montagna diventa così un’esperienza formativa per stimolare la scoperta e la ricerca di elementi “essenziali” e valori profondi, eliminando il più possibile il superfluo e l’accessorio. La residenza è prevista da lunedì 3 luglio a domenica 30 luglio 2023. Gli artisti selezionati, attraverso un bando internazionale, sono Chiara Gambirasio e Raffaele Vito. Dal 30 luglio al 30 settembre presso il rifugio saranno esposte le opere realizzate in residenza.

**PRUDENZA IN MONTAGNA**

Il progetto "**Prudenza in Montagna**", nasce dal tavolo tecnico che vede collaborare insieme Trentino Marketing, SAT (Società Alpinisti Tridentini), Associazione Rifugi del Trentino, Collegio delle Guide Alpine Trentino, Soccorso Alpino e Speleologico Trentino, Fondazione Dolomiti Unesco, Collegio Provinciale Maestri di Sci del Trentino, PAT, Guardia di Finanza, Carabinieri e Polizia di Stato​.

Alla base del progetto vi è un approccio differente al principale problema della frequentazione della montagna, ovvero la consapevolezza del rischio. Si parte infatti dal concetto di **prudenza** e non da quello di **sicurezza,** perché parlare in montagna di rischio zero è oggettivamente impossibile, anche per gli stessi professionisti. Parlare di prudenza, invece, significa **creare una cultura dell’attenzione, incentrata proprio sulla conoscenza dell’ambiente e sulle modalità con le quali affrontarlo in maniera consapevole**,rivolgendosi in primo luogo a chi questo ambiente lo vive e lo frequenta quotidianamente: i gestori, le guide alpine. Leggi i loro consigli [**QUI**](https://www.visittrentino.info/it/articoli/trekking-ed-escursioni/prudenza-in-montagna)

**QUATTRO TREKKING D’AUTORE SULLE MONTAGNE DEL TRENTINO**

**1) Alta Via del granito**

Si può scegliere di percorrerlo in senso orario o antiorario. L’Alta Via del Granito è una traversata ad anello di 3 giorni, nella singolare isola granitica del gruppo Cima d’Asta - Cime di Rava, nella Catena meridionale del Lagorai. Tre giorni in cammino fra stupendi paesaggi naturali, i ricordi della Grande Guerra, malghe ed alpeggi. Un percorso che si sviluppa quindi lungo una rete di antichi sentieri ed ex strade militari, risalenti alla Prima Guerra Mondiale, collegando gli unici due rifugi del gruppo: Cima d’Asta “Ottone Brentari” punto di arrivo della prima tappa e Caldenave, dove si conclude la seconda. La lunghezza dell'itinerario è di circa 28 km, con un dislivello totale di quasi 2030 mt. I sentieri sono di facile percorrenza (difficoltà EE) ma non sono comunque da sottovalutare per l'impegno fisico. Questo trekking inizia e si conclude in Val Malene, a Malga Sorgazza sull’Altopiano del Tesino. Si può anche aggiungere una tappa, toccando il rifugio Malga Conseria e completando così la visita del gruppo. www.altaviadelgranito.com

**2) Trek-King**

Il Dolomiti Trek-King, è un affascinante trekking di 6 tappe sui sentieri della Val di Fassa, da rifugio a rifugio, percorrendo itinerari di grande suggestione per l’ambiente alpino attraversato dalle tappe. L'itinerario si svolge lungo sentieri CAI-SAT ben segnalati e da qualsiasi punto è possibile scendere a valle per rientrare facilmente alla località di partenza. Il Dolomiti Trek King deve il suo nome al re Laurino leggendario protagonista di numerose fiabe ambientate proprio fra queste montagne. Luoghi dove il camminare lento regala forti emozioni, percezioni e suoni di tempi ormai dimenticati, che appartengono ad una dimensione talmente lontana dal reale che non può essere raccontata se non averla vissuta in prima persona. Il percorso più classico si sviluppa inizialmente attorno alla Marmolada, quindi si passa nella zona di Passo Sella e infine nel gruppo del Catinaccio che si percorre per intero da nord a sud nelle ultime due tappe.

**3) Palaronda Trek**

L’Altopiano delle Pale di San Martino, misterioso tavolato di pietra sospeso ad oltre 2.500 metri d’altezza. Cinquanta kmq di nuda roccia tormentati come l’oceano in tempesta e che ispirò a Dino Buzzati l’immagine della fortezza Bastiani nel “Deserto dei tartari”. I tour del PalaRonda Trek si basano su un circuito di 4/6 giorni su sentieri ben indicati, con pernottamento nella accogliente atmosfera dei rifugi ai piedi delle cime dolomitiche. I percorsi si affrontano in autonomia. È indispensabile inoltre essere adeguatamente equipaggiati ed allenati dal momento che alcune proposte includono le classiche e spettacolari vie ferrate delle Pale: Velo, Portòn, Nico Gusella. Il percorso base del Palaronda Trek si percorre in quattro giorni toccando i rifugi Rosetta, Treviso e Pradidali. Il Palaronda Ferrata Quick Tour, invece, si copre in tre giorni e include le ferrate del settore nord, Farangole e Bolver Lugli sul Cimòn della Pala pernottando al rifugio Rosetta e Mulaz, oppure nel settore sud con le ferrate del velo e del Portòn pernottando al rifugio Velo della Madonna e Pradidali. lI Palaronda Ferrata 360 Tour è l’esperienza più completa, emozionante e divertente per scoprire il massiccio delle Pale di San Martino percorrendone la rete di ferrate e sentiero attrezzati da Nord a Sud in 8 giorni di cammino e pernottando una o più notti in tutti i rifugi delle Pale. [www.sanmartino.com/IT/palarondatrek/](http://www.sanmartino.com/IT/palarondatrek/)

**4) La Via delle Normali**

Si chiama **“La Via delle Normali”** e propone, nel cuore delle Dolomiti di Brenta, un itinerario misto di arrampicata e trekking che in 6 tappe collega 10 cime, seguendo le vie normali percorse la prima volta proprio dai pionieri dell’alpinismo dolomitico. “La Via delle Normali” raggiunge, attraverso gli itinerari classici, recentemente riattrezzati e messi in sicurezza dalle Guide alpine del Trentino, le più suggestive cime del Gruppo di Brenta come Cima Tosa, Cima Brenta, Cima Falkner, Cima d'Ambiez e il Campanile Alto.  
Delle **10 cime** che compongono “La Via”, **5** raggiungono i **3.000 m** e **5** si elevano **sopra i 2.900 m**, mentre la difficoltà massima di arrampicata non supera il **grado III+.** Lungo la traversata si può pernottare in **8 rifugi alpini**, ai quali si aggiunge il bivacco Castiglioni sulla Cima del Crozzon di Brenta. Giunti all’ultima tappa della traversata, saranno più di **45 i chilometri percorsi** tra campanili e pareti, canali e bocchette, di cui 15 km di sola arrampicata. Saranno 60 ore di “montagna vissuta”, **7 giorni di avventura** e un'esperienza alpinistica completa nel cuore delle Dolomiti di Brenta Patrimonio Unesco.  
Per ogni singola tappa sono state registrate le tracce gpx, misurate distanze e dislivelli, lunghezza delle corde doppie o calate e segnalate dettagliatamente tutte le protezioni in loco. Le cime possono essere raggiunte in autonomia oppure con l'accompagnamento delle guide alpine locali; l'avventura può essere modulata in base ai giorni a disposizione e alle proprie capacità.

(m.b.)

Trento, maggio 2023