**Sono numerosi i rifugi aperti dopo il 20 settembre e in ottobre  
LA MONTAGNA D’AUTUNNO, SPETTACOLO SENZA PARI**

**Incamminarsi tra i colori del foliage autunnale che accende i boschi in valle e poi lungo i sentieri in quota, avvolti dal silenzio, fino ad un accogliente rifugio. Nelle Dolomiti di Fassa e nelle Pale di San Martino l’iniziativa “Dolomiti d’autunno”**

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. E a chi si incammina nella calda luce del mattino e nell’aria diventata frizzante. Nuove sensazioni ci sollecitano 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. Anche pernottare ai piedi delle pareti delle Dolomiti trentine diventa così un’esperienza davvero speciale, in intimità con la natura.

**In quota con gli impianti anche in autunno**

Il fascino della montagna è soprattutto conquistare quell’orizzonte e quel certo panorama dopo una escursione anche lunga e impegnativa, ma non sempre ciò è possibile. Nessun problema, sono infatti molti **gli impianti di risalita** che in Trentino prolungano l’apertura estiva fino alla fine di settembre o alla seconda/terza settimana di ottobre, per consentire di salire in quota e godersi i panorami sulle cime e lo spettacolo del foliage da una posizione privilegiata. Le informazioni sull’apertura degli impianti in autunno [**QUI**](https://www.visittrentino.info/it/articoli/trekking-ed-escursioni/impianti-aperti-autunno)

**Dolomiti d’autunno per vivere la bella stagione dei rifugi e della montagna**

L’autunno in quota si annuncia con la bellezza dei colori. E questa bella stagione nelle **Dolomiti di Fassa** e nelle **Pale di San Martino** è tutta da vivere in luoghi davvero speciali, i rifugi alpini, grazie al progetto **Dolomiti d’autunno**. **7 rifugi** della Val di Fassa nei weekend dal 22 settembre al 7 ottobre offrono agli escursionisti l’opportunità di vivere esperienze diverse, insolite. I rifugi coinvolti sono il Rifugio Contrin ai piedi della Marmolada, il Rifugio Passo San Nicolò, il Rifugio Micheluzzi in Val Duron, il Rifugio Stella Alpina Spitz Piaz, il Rifugio Vajolet, il Rifugio Roda di Vael e il Rifugio Antermoia nel gruppo del Catinaccio. Questi rifugi si raggiungono facilmente, comodamente a piedi, ma in alcuni casi è anche possibile servirsi degli impianti di risalita. In questi rifugi saranno proposti 6 appuntamenti che si rivolgono a chi ama il trekking, la fotografia, lo yoga o le degustazioni sensoriali.

Per partecipare è richiesta la prenotazione, che si può fare online o contattando direttamente il gestore del rifugio che ospita l’iniziativa. Per esempio, il 22 e 23 settembre sono previsti due giorni dedicati allo yoga, ai piedi del Catinaccio, insieme a Francesca Senette, volto televisivo già noto al pubblico e oggi Lifestyle Coach che insegna Hatha Yoga, Pranayama e Yoga Nidra. “Scatti d’autunno alla Roda” è, invece, il corso di fotografia avanzato in programma il 23 e 24 settembre al rifugio Roda di Vaèl. E ancora, un evento dedicato ai bambini, con il trekking-game più divertente dell’autunno (30 settembre - 1 ottobre al rifugio Vajolet) o l’appuntamento speciale dedicato alle donne con un avventuroso Survival Camp, il 29 e 30 settembre al rifugio Contrin. A ogni iniziativa sono abbinate degustazioni di prodotti locali e tanti momenti di convivialità con vista sulle Dolomiti. Programma e maggiori informazioni [**QUI**](https://www.fassa.com/it/lasciati-ispirare/rifugi-d-autunno)

*Sono pietre o sono nuvole? Sono vere oppure è un sogno?* Così scriveva Dino Buzzati raccontando le **Pale di San Martino**. Uno spettacolo che lascia sempre a bocca aperta, teatro delle imprese dei più grandi alpinisti e palestra a cielo aperto di appassionati di trekking e arrampicata anche nelle settimane autunnali. E questo grazie a numerosi rifugi aperti che sono presidio o avamposto delle cime e luogo di accoglienza allo stesso tempo, gestiti per lo più da guide alpine che hanno scelto la montagna per professione.  
Tra queste vette sono 7 le esperienze tra cui scegliere, per vivere l’autunno sulle Pale di San Martino e sulle Vette Feltrine. ﻿﻿﻿

Si comincia il 16-17 settembre con *“La degustazione più quotata del mondo”*, un weekend per veri gourmand d’alta quota, alla scoperta dei prodotti della Strada dei Formaggi delle Dolomiti nello scenario del rifugio **Velo della Madonna**. Il fine settimana successivo del 22-23 settembre altro appuntamento in quota con *“Benvenuti sulla Luna”*, il modo migliore per ammirare alba e tramonto gustandosi la calorosa ospitalità del rifugio **Rosetta**, nel cuore dell’Altopiano delle Pale, anche qui approfittando dell’apertura prolungata degli impianti Colverde-Rosetta fino al 30 settembre. Il 30 settembre e 1° ottobreDolomiti d’Autunno si sposta nei rifugi escursionistici**,** a quote più basse. Per esempio, al rifugio **Fonteghi** per *“Un tuffo tra acque cristalline e sapori di un tempo”*, dove il piacere per la buona tavola sarà abbinato ad un adrenalinico canyoning in compagnia delle guide alpine Aquile di San Martino nelle limpide acque del torrente Neva in Val Noana. Il 6 e 7 ottobre invece spazio a *“A caccia di richiami d’amore”*, appuntamento imperdibile per gli amanti della natura che in questa due giorni potranno ammirare l’enrosadira sulle Pale di San Martino e ascoltare il bramito dei cervi in amore nei boschi di Passo Rolle, abbinando il tutto con le proposte gourmet del rifugio escursionistico **Capanna Cervino**. Sabato 14 e domenica 15, ci si sposta sull’Alpe Vederna per *“Fuori rotta, tra detox e panorami inediti”*, due giornate di escursioni nella natura accompagnate da un laboratorio di erbe e fiori di montagna con Elisa di Erborì presso il rifugio escursionistico **Vederna**.  Maggiori informazioni [**QUI**](https://www.sanmartino.com/it/dolomiti-d-autunno/?regencache=1)

**Esperienze gourmet in quota**

A Madonna di Campiglio, nella cornice già autunnale del Parco Naturale Adamello Brenta, a 2100m di quota, i formaggi (simbolo della Val Rendena), i prodotti locali, i produttori del territorio e gli esperti della montagna si incontrano al **rifugio Viviani Pradalago** per dare vita a due giornate di sapori, tra degustazioni e racconti. L’iniziativa si chiama **Sapori insoliti d’Autunno** ed è in programma il 7 e il 14 ottobre. Protagonista del primo appuntamento la *Spressa delle Giudicarie DOP*, con una degustazione guidata da un esperto. Nel pomeriggio, al rifugio, si parla delle Terre Alte, nell’incontro con un antropologo del territorio. Nel secondo appuntamento protagonista è il Salmerino alpino, La giornata inizia con una escursione al Lago delle Malghette per provare con le guide fishing la pesca “catch & release”. A seguire al rifugio l’incontro con i produttori ittici locali e degustazione di trota e salmerino. Informazioni [www.campigliodolomiti.it](http://www.campigliodolomiti.it)

**Trekking tra i colori dell’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. [**L’itinerario**](https://www.visittrentino.info/it/guida/tour/escursione-al-rifugio-potzmauer-da-grumes_tour_36899792)

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. [**L’itinerario**](https://www.visittrentino.info/it/guida/tour/ledro-trek-low_tour_42198916)

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. [**L’itinerario 1gg**](https://www.visittrentino.info/it/guida/tour/ledro-trek-medium-tappa-1_tour_42225025) **-** [**L’itinerario 2gg**](https://www.visittrentino.info/it/guida/tour/ledro-trek-medium-tappa-2_tour_42225454)

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 da questa escursione che tocca le iconiche cascate di Saènt. [**L’itinerario**](https://www.visittrentino.info/it/guida/tour/giro-delle-cascate-del-saent_tour_58792370)

I rifugi e le malghe attorno al Monte Roèn in **Val di Non,** la Malga di Romeno e la Malga di Smarano, sono un’altra meta consigliata nei weekend dell’autunno. [**L’itinerario**](https://www.visittrentino.info/it/guida/tour/dal-passo-mendola-alla-cima-del-monte-roen-attraverso-malga-smarano_tour_10141215)

Chi ama camminare immerso nel silenzio può salire da Andalo sull’**Altopiano della Paganella** tra boschi di conifere all’alpeggio di Malga Spora a ridosso delle guglie delle Dolomiti di Brenta orientali. [**L’itinerario**](https://www.visittrentino.info/it/guida/tour/andalo-malga-spora_tour_19138581#dmdtab=oax-tab3)

**Prudenza in montagna**

Prima di partire per un’escursione in quota, bisogna pianificare attentamente l’uscita e valutare la propria preparazione, considerando anche che le giornate si vanno accorciando. 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 e alla quota, includendo le opportune dotazioni tecniche se si è intenzionati a camminare alle prime ore del giorno, quando il terreno su alcuni versanti potrebbe risultare ricoperto da un velo di ghiaccio.

<https://www.visittrentino.info/it/articoli/trekking-ed-escursioni/prudenza-in-montagna>

(m.b.)  
Trento, agosto 2023