**Preparazione e conoscenze adeguate sull’ambiente prima di tutto**

**AVVENTURE BIANCHE TRA NEVE, GHIACCIO E ARIA**

**Nella stagione invernale si possono vivere esperienze davvero emozionanti a contatto con la natura per scoprire il territorio da una prospettiva del tutto nuova**

Le esperienze invernali, che scatenano emozioni e mettono in circolo l’adrenalina, sono di casa in Trentino dove si può provare tutto questo immersi in ambienti davvero unici per la loro bellezza. Che si affronti un fuoripista nella neve polverosa, o si piantino le piccozze nel ghiaccio vivo di una cascata gelata, la premessa è muoversi con la necessaria prudenza e il giusto equipaggiamento nell’ambiente invernale.

**Freeride, tracce bianche in libertà**

Sulla neve in piena libertà, per lasciare la propria traccia sui pendii, ma in modo responsabile e consapevole: ecco l'essenza dell'esperienza del **freeride**. Una volta usciti dai tracciati il contatto con la natura raggiunge i massimi livelli e il silenzio della neve fresca e polverosa viene interrotto solo dal rumore leggero della propria scia.

Vera e propria capitale del freeride nelle Dolomiti è **San Martino di Castrozza**. Le Pale di San Martino sono un luogo ancora selvaggio, dove è facile trovare condizioni di neve ideale. Qui, per vivere il freeride in sicurezza, è nato il progetto **#weridesafe** che segnala le zone più adatte per spingersi fuori pista e assaporare, in sicurezza, il brivido della powder. Tra i percorsi consigliati dalle Guide Alpine locali c’è il **Boschetto Tognola**, un'esperienza facile e alla portata di tutti in una zona che offre diverse possibilità grazie alla variabilità dei pendii; la **Val Cigolera** è per chi ama le discese divertenti ma non troppo impegnative, mentre la discesa della **Rosetta** è riservata ai più esperti alla ricerca di emozioni forti.

Sul **Col Margherita**, sopra Passo San Pellegrino in Val di Fassa, raggiungibile comodamente in funivia, si trova il primo Freeride Park del Trentino, monitorato da personale qualificato. Tra le discese più interessanti anche alcune classiche nel **Gruppo del Sella**, in Val di Fassa, come la Val Lasties e la Val Mesdì.

Il **Ghiacciaio Presena** e le montagne maestose che lo circondano a corona (Mandrone, Maroccaro, Cima Venezia, Pisgana), sono tra le più note e apprezzate dai freerider di tutta Europa grazie all’esposizione, all’altitudine e alla morfologia del terreno. L’itinerario più noto è senza dubbio la Discesa del Cantiere: oltre un chilometro di dislivello che dall’arrivo della cabinovia Presena a 3.000 metri porta nella parte alta della Val Presena e, con vari cambi di pendenza, alcuni ripidi ed entusiasmanti, riporta verso il Passo Tonale. Anche il Canale del Diavolo o il Canale del Dito, sono discese tra le più gettonate e tutte comodamente raggiungibili con la telecabina e brevi dislivelli da superare utilizzando le pelli di foca.

**Sopra e dentro il ghiaccio**

In inverno, le cascate di ghiaccio non sono solo uno spettacolo da ammirare e fotografare. Attrezzati di tutto punto, queste pareti di cristallo si possono infatti…scalare. Nel variegato panorama di piccozze, viti da ghiaccio e ramponi gli appassionati dell’ice climbing trovano **in Val Daone** la meta ideale per le loro salite. Con le sue 140 cascate di ghiaccio, che si formano sugli innumerevoli rii e torrenti, questa valle si conferma tra i poli di maggior richiamo per gli amanti dell’arrampicata su ghiaccio. Scoperta dagli appassionati nella metà degli anni Ottanta, da allora la valle è stata soprannominata "piccolo Canada", essendo di fatto uno dei più suggestivi siti per l'arrampicata su ghiaccio tradizionale e dry tooling.

E le più famose cascate hanno nomi davvero originali: Sogno del Gran Scozzese; Machu Picchu; Regina del Lago; Excalibur. Per tutte l’accesso è dal Lago di Malga Boazzo.

<http://daoneclimbing.webnode.com/>.   
Le cascate di ghiaccio si scalano anche in **Val Rendena:** nella zona di Pinzolo ecco quelle di Nardis in Val Genova e di Vallesinella; in **Val di Rabbi,** sulle celebri cascate formate dal Rio Valorz e in **Val Noana** in Primiero, un ottimo terreno anche per iniziare.

**In volo sopra l’inverno con il parapendio tandem**

Si plana dolcemente sopra i boschi innevati, le piste da sci ed i rifugi di montagna, si ammira l’incantevole scenario delle Dolomiti in una giornata di cielo terso da una prospettiva davvero unica. Il **parapendio tandem** d’inverno è un’esperienza davvero particolare che garantisce emozioni forti e fa scorrere l’adrenalina in tutto il corpo. L’istruttore al quale si è agganciati spiegherà tutte le manovre da eseguire, dal momento del decollo fino all’atterraggio nella massima sicurezza. È un’esperienza che tutti possono provare: non servono una predisposizione o una preparazione particolare, ma piuttosto curiosità nel vivere emozioni nuove e spirito d’avventura. I più esperti potranno decollare e atterrare anche con gli sci ai piedi. Sull’[**Altopiano della Paganella**](https://www.visitdolomitipaganella.it/it/esperienze-volare-in-parapendio-dinverno)l’esperienza “snow eagle” viene proposta dagli istruttori della Scuola I fly tandem per l’intera stagione invernale. Si decolla dalla vetta della Paganella per atterrare sulle rive del Lago di Molveno. Info e prenotazioni: [www.iflytandem.it](http://www.iflytandem.it) - 339 1669777.

**A San Martino di Castrozza** si può terminare la giornata sulle piste scendendo a valle in parapendio, anche sci ai piedi, decollando all’ora del tramonto da Punta Ces, oppure Cima Tognola o Cima Rosetta e sorvolando la skiarea. Info e prenotazioni: [primierodolomitifly@gmail.com﻿](https://www.sanmartino.com/it/oltre-lo-sci/primierodolomitifly@gmail.com%EF%BB%BF) - 340 5208359.

**Snowkite, una vela al posto dell’impianto**

In inverno, la vela del Kite, disciplina che in estate si pratica su mari e laghi più ventosi, diventa un mezzo per risalire le piste senza troppa fatica, rinunciando persino agli impianti. Per provare questa esperienza unica e imparare a padroneggiare il Kite tra le raffiche impetuose in quota, si deve salire al **Passo Tonale** dove opera la Nikite Snowkite School. I neofiti possono iscriversi al corso di avviamento, mentre chi lo ha già provato, potrà cimentarsi con i corsi di perfezionamento. A disposizione un pianoro con un campo scuola per i principianti e un pendio più impegnativo per i rider più esperti. Per questi sono organizzate anche giornate di esplorazione backcountry, tra salite e rapide discese, spinti solo dalla forza del vento. Info e prenotazioni: [www.nikite.it](http://www.nikite.it) - 327 204 1363

**Pedalando sulla neve**

Le **Fat Bike** sono mountain bike con pneumatici molto larghi (da qui il nome “fat”) e studiate per affrontare i percorsi innevati almeno parzialmente battuti, lungo strade in mezzo al bosco. Oltre ai modelli tradizionali sono disponibili anche quelli a pedalata assistita (E-Fat), per permettere anche ai meno allenati di godersi l’escursione, il panorama, lo scricchiolìo della neve sotto le ruote. Il [**Dolomiti Paganella Bike**](http://www.dolomitipaganellabike.com/trentino/it/) offre percorsi dedicati alle Fat Bike e anche un servizio di noleggio; ogni giorno, dal lunedì al venerdì, sono programmate escursioni con guide DPB Academy. Info e prenotazioni: [www.dolomitipaganellabike.com](http://www.dolomitipaganellabike.com)

Sull’**Alpe Cimbra** sono a disposizione diversi percorsi studiati apposta per questo tipo di bici, da percorrere in autonomia o accompagnati da una guida, in particolare nella zona di Folgaria, Lavarone e Lusérn, tra Passo Coe e Malga Millegrobbe. Per i più avventurosi vi sono anche le **escursioni in notturna** sulla neve: si parte al tramonto con le cime illuminate dagli ultimi raggi, poi la luna diventa il faro che rischiara il percorso e accende i cristalli di neve. Accompagnati da una guida di mtb e in sella a una fat bike elettrica si raggiunge la cima del Monte Maggio sopra Passo Coe e, una volta rientrati, ad accoglierci è il calore di un braciere scoppiettante e un ottimo vin brulè.

In **Val di Sole** invece, ecco le proposte di Trentino Wild a bordo di una e-bike chiodata ideale per avventurarsi su sentieri ghiacciati e di neve battuta e raggiungere malghe e rifugi. Info e prenotazioni: [www.trentinowild.it](http://www.trentinowild.it)

**Into the wild**

Il termine tecnico è **bushcraft**, parola composta dai termini inglesi bush (bosco) e craft (capacità). È una pratica che permette di imparare i metodi di sopravvivenza in aree boschive o comunque naturali, utilizzando unicamente le risorse disponibili in questi ambienti. Senza nessun aiuto artificiale quindi, men che meno elettronico e/o meccanico, o alcun utensile disponibile nella vita di tutti i giorni. Per imparare a cavarsela contando solo su sé stessi nella natura selvaggia: ad esempio imparando ad accendere il fuoco con un acciarino e altri materiali naturali, a costruire un riparo d’emergenza in grado di isolare sufficientemente dal freddo della notte. Una sfida che diventa ancora più interessante e affascinante in inverno, quando il gelo e la neve complicano questa esperienza che, comunque, viene fatta in compagnia di esperte guide alpine nella natura della **Val di Sole**.

Informazioni. [www.ursusadventures.it](http://www.ursusadventures.it)

(m.b.)

Trento, ottobre 2023