**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 nelle Dolomiti di Fassa e nelle Pale di San Martino**

﻿﻿﻿Esperienze in rifugio da veri local, a tu per tu con chi la montagna la abita e la vive. Un enorme *open space* da vivere nella stagione più bella, quella dei colori dei larici che si preparano all’inverno, delle giornate terse e dei tramonti infuocati, dell’aria frizzante da respirare a pieni polmoni, dei primi freddi che possono regalare anche qualche spruzzata di neve, ma soprattutto gote rosse e la voglia di riscaldarsi mani e piedi con il tepore della stufa a legna. Storie di vita quotidiana, ma anche piatti, aperitivi in vetta, picnic, drink delle buonanotte e colazioni che sanno di territorio con prodotti locali di eccellenza.

*Sono pietre o sono nuvole? Sono vere oppure è un sogno?* Così scriveva Dino Buzzati raccontando le **Pale di San Martino**. Tra queste vette dal 7 settembre al 13 ottobre sono 4 le esperienze tra cui scegliere, per vivere l’autunno sulle Pale di San Martino e sulle Vette Feltrine. Dalla degustazione in quota al rifugio del Velo all’esperienza del bramito ai piedi delle Pale con base al rifugio Capanna Cervino; dal trekking lungo il Primiero Slow Tour al weekend per le famiglie al rifugio Passo Cereda.

Dal 27 settembre al 12 ottobre, 4 weekend per vivere le **Dolomiti di Fassa**, in autunno, nella stagione più bella. Quando i larici cambiano colore, il cielo si fa terso e rende la dolomia ancora più viva, tanto da accendersi come non mai, all’alba e al tramonto, in uno spettacolo di luci che solo la natura in autunno sa regalare. Tra le esperienze proposte nei rifugi coinvolti ci sono la MTB in quota con base al rifugio Contrin (27-28 sett.); due giorni di benessere, gusto e relax ai piedi del Catinaccio al rifugio Stella Alpina Spitz Piaz (28-29 sett.); lo yoga sulle Dolomiti con Denise Dallagiacoma fondatrice di Yoga Academy al Rifugio Fuciade e Albergo Miralago a Passo San Pellegrino (5-6 ott.); un Survival Camp al rifugio Antermoia, in collaborazione con l’associazione @donnedimontagna (11 e 12 ott.). A rendere tutto speciale le persone, uomini e donne di montagna che la vivono e la rispettano, ciascuno con la propria professionalità e passione, pronte ad accogliervi con il sorriso come ospiti ma certi che ve ne andrete da amici.

[www.tastetrentino.it/dolomitidautunno](http://www.tastetrentino.it/dolomitidautunno)

**Primiero Slow Tour** è una delle novità per l’autunno che si aggiunge ai classici trek del [Palaronda](https://www.sanmartino.com/IT/palarondatrek/) nel cuore delle Pale di San Martino, ma a quote più basse, tra i boschi e i prati di media montagna ai piedi delle Pale e delle Vette Feltrine. Da Fiera di Primiero raggiunge alcune delle località più belle del territorio come la Val Canali, Passo Cereda, Caltena e i prati di San Giovanni, il lago della Noana, i prati della Vederna, prima di tornare nel fondovalle di Primiero. Un viaggio in cinque tappe pernottando in rifugio da vivere con il naso all’insù, ammirando i magnifici scenari dolomitici delle Pale di San Martino e le imponenti distese erbose delle Vette Feltrine, attraverso boschi e prati per scoprire la natura, il cibo e la cultura alpina della Valle di Primiero. Altre info [**QUI**](http://www.sanmartino.com/IT/primiero-slow-tour/)

**Free Outdoor weeks ai piedi delle Dolomiti di Brenta**

Ai piedi delle Dolomiti di Brenta dal 7 al 22 settembre tornano le settimane [**Free Outdoor Weeks**](https://www.campigliodolomiti.it/it/dolomeet-guest-card/free-outdoor-weeks)**.** In questo periodo la Card DoloMeet PASSion propone tanti contenuti aggiuntivi. Ad esempio attività adrenaliniche con le guide alpine (Acroriver in Val di Daone e ferrata nelle Dolomiti di Brenta); escursioni in e-bike con accompagnatori. L’esperienza “Dalle Dolomiti al Garda in E-MTB” (guida mtb + navetta per il rientro) sul percorso DOGA; uscite di Canyoning in Val Brenta; attività fishing; aperitivi in quota presso un rifugio e degustazione in enoteca. A questi si aggiungono alcuni eventi ed appuntamenti unici: due **incontri di montagna** (12 e 13 settembre) con protagonisti dell’avventura, una chiacchierata tra aperitivi con prodotti locali.

**Tramonti in alta quota:** si sale con gli impianti prima del tramontoper poi godersi un aperitivo con vista e musica. Il 13 settembre sul Grostè, allo Stoppani Dolomites Lodge, il 20 settembre sul Monte Spinale allo Chalet Spinale.

**I Suoni delle Dolomiti:** per i quattro appuntamenti previsti ai piedi delle Dolomiti di Brenta (8 settembre L’alba delle Dolomiti a Prà Castròn di Flavona con Camerata Royal Concertgebouw di Amsterdam; 10 settembre a malga Vallesinella Alta con Faraualla; 17 settembre a Malga Brenta Bassa con Raphael Gualazzi; 22 settembre a Camp Centener con Sarah Willis & The Sarahbanda) verranno organizzate escursioni a pagamento con le guide alpine per raggiungere i luoghi dei concerti.

**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)

**Via delle Normali - Dolomiti di Brenta**

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.  
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. **7 giorni di avventura** e un'esperienza alpinistica completa nel cuore delle Dolomiti di Brenta Patrimonio Mondiale dell’Umanità. Le cime possono essere raggiunte in autonomia oppure con l'accompagnamento delle guide alpine locali. Altre info [**QUI**](http://www.visittrentino.info/it/articoli/outdoor-estate/via-delle-normali-storia-alpinismo)

**Dolomites Ronda**

Per chi vuole vivere in libertà e autonomia l’esperienza di un trekking tra le Dolomiti ecco la proposta **Dolomites Ronda**. Si tratta di un pacchetto completo di escursioni a piedi plurigiornaliere (fino a 5 gg.) con una serie di servizi inclusi (albergo, trasporto impianti, trasporto bagaglio, app). Una proposta che garantisce al cliente un’esperienza unica per esplorare la bellezza delle Dolomiti in semplicità e con il massimo comfort tra val di Fassa, Val di Fiemme e Primiero. Ogni giorno a disposizione un percorso facile, uno impegnativo e una variante alpina tra cui scegliere. Per risparmiare energie, il punto di partenza delle rispettive tappe giornaliere viene raggiunto utilizzando gli impianti di risalita mentre il servizio di trasporto porta i bagagli a destinazione. [www.dolomitesronda.com](http://www.dolomitesronda.com)

Due gli itinerari che toccano il Trentino Loop 1 che tocca la Val di Fassa e loop 2 che tocca San Martino di Castrozza e la Val di Fiemme.

**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. Maggiori informazioni [**QUI**](https://www.visittrentino.info/it/articoli/trekking-ed-escursioni/prudenza-in-montagna)

(m.b.)

Trento, agosto 2024