**Preparazione e conoscenze adeguate per muoversi nell’ambiente**

**NELL’ABBRACCIO DELLA NATURA INVERNALE**

**Abbandonarsi ai silenzi dell’alta montagna, per ritrovarsi, ascoltarsi e ricaricarsi di energie nuove: sensazioni da vivere praticando lo scialpinismo e il freeride. Sensazioni intense anche da altre discipline: dalla scalata delle cascate di ghiaccio al parapendio, ai tour in fat-bike**

Quando si prova l’esperienza dello **scialpinismo** le sensazioni e le emozioni di stare nella natura si amplificano nell’ambiente spesso severo dell’alta montagna.

Per viverlo al meglio è necessario affrontarlo con un'adeguata preparazione fisica, accompagnata da una indispensabile conoscenza della montagna in inverno e saper interpretare le indicazioni fornite dal bollettino valanghe, indossando l’Artva e portando sempre nello zaino gli altri strumenti per l’autosoccorso, pala e sonda.

In Trentino la scelta degli [**itinerari**](http://www.visittrentino.info/it/articoli/outdoor/top-percorsi-scialpinismo) è delle più ampie, in ogni gruppo montuoso, ma in particolare nel Lagorai, sulle cime attorno alle Valli Giudicarie, e a stagione avanzata nei gruppi dell’Adamello, della Presanella e del Cevedale.

**E anche di notte**

Grazie alla collaborazione di Funivie Madonna di Campiglio, da dicembre ad aprile, **tre sere a settimana** dalle 18.30 alle 22.00 (22.30 22.00 orario massimo di rientro a valle), sarà garantita l’apertura notturna e riservata agli appassionati dello sci alpinismo di alcune piste che saranno liberamente accessibili con la garanzia di non essere percorse da mezzi battipista. Sabato sarà interessata la zona di Pradalago (salita: partenza da località Fortini, pista Pradalago facile fino al rifugio Viviani o al rifugio Pradalago 2100. Discesa: pista Pradalago facile fino a località Fortini); martedì e giovedì la zona Grostè (salita: partenza da località Fortini, piste Pozza Vecia e Graffer fino al rifugio Graffer. Discesa: piste Graffer e Pozza Vecia fino a località Fortini). Quest'inverno la novità è la partenza direttamente dal centro del paese lungo la pista Belvedere e l'installazione di un semaforo per indicare eventuali chiusure. Il personale del Soccorso alpino del Trentino sarà sempre presente a supporto delle aperture. Info: [www.campigliodolomiti.it/topexperience](http://www.campigliodolomiti.it/topexperience)

In **Paganella** si può salire più volte in settimana, sia dal versante di Fai della Paganella che da Andalo. Partendo dal parcheggio di Santél sopra Fai della Paganella, la pista La Rocca e parte della pista Dosso Larici fino all'omonimo rifugio, è praticabile nelle serate di lunedì e giovedì, dall'ora di chiusura impianti fino alle 21.00. Da Andalo, invece, si può seguire la pista di rientro per i primi 500 m con successiva deviazione sulla pista Olimpionica I fino al rifugio Dosson, nelle serate di martedì e venerdì dalle ore 19.30 alle ore 22.30.

**Freeride, tracce bianche in libertà**

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.

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.

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. 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.

Le più famose delle 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 e 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.

**Sleddog e Husky trekking in Val di Sole**

La slitta trainata da cani è un’immagine molto nordica e qui infatti costituiva l’unico modo per spostarsi tra un abitato e l’altro. Benché esistano altri mezzi, lo sleddog rimane nell’immaginario un’attività che ispira libertà, tranquillità e forte intesa con i cani, resistenti e fedeli.   
Sensazioni da provare alla guida della slitta trainata da una muta di cani Siberian Husky e Alaskan Malamute, i più adatti a percorrere ampie distanze sulla neve di **Passo Tonale** in Val di Sole dove opera la Scuola italiana di sleddog Huskyland.In alternativa c’è l’esperienza dell’husky trekking, un’escursione guidata dai cani, in cui l’abilità è gestire il cane guida e stare al suo passo. [www.visitvaldisole.it/it/sleddog](http://www.visitvaldisole.it/it/sleddog)

Lo sleddog si prova anche a **Madonna di Campiglio** alla Scuola di sleddog Athabaska. Se l’escursione in slitta trainata da una muta di 6-8 cani con l’istruttore lungo un percorso di quasi 4 km attraverso la piana di Nambino è il modo più facile per avvicinarsi a questa affascinante disciplina, il battesimo e i corsi sono le proposte per i più intraprendenti e avventurosi. Il battesimo dello sleddog è un’attività che dura all’incirca 1 ora durante la quale, dopo un briefing iniziale con l’istruttore, si guida la slitta con 3-4 cani, accompagnati a distanza dall’istruttore. Nei corsi dedicati si apprendono la cura dei cani, le caratteristiche e la ragione della loro posizione all’interno della “linea” (leader, swing dog, team dog, wheel dog). Informazioni: [www.athabaska.info/sleddog/](http://www.athabaska.info/sleddog/)

**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)

**Prudenza in montagna in inverno**

La montagna regala in ogni stagione forti emozioni e la possibilità di praticare una grande varietà di attività outdoor nella natura. In inverno sciare in pista, salire pendii innevati con gli sci d’alpinismo, passeggiare a piedi o con le ciaspole sui fondovalle e in quota e arrampicare su magnifiche cascate di ghiaccio! L'importante è avvicinarsi a queste discipline con prudenza e con un approccio consapevole e attento. Non tutte le attività sono adatte a ciascuno di noi, occorre saper valutare bene il proprio livello di preparazione, di esperienza nell’utilizzo dell’attrezzatura e conoscenza del territorio e del manto nevoso, oltre a indossare un abbigliamento adeguato all'escursione e alle condizioni ambientali dei mesi invernali. Per questo motivo è necessario affidarsi all’esperienza e ai consigli delle guide alpine e di chi vive e lavora in montagna e per la montagna. Maggiori informazioni [**QUI**](https://www.visittrentino.info/it/articoli/trekking-ed-escursioni/prudenza-in-montagna)

(m.b.)

Trento, novembre 2024