**Tra le mete, le malghe e i rifugi da raggiungere anche sotto le stelle**

**RESPIRARE IN LIBERTÀ IL PROFUMO DELLA NEVE**

**Camminare sul manto battuto o con le racchette ai piedi lasciando le proprie tracce è un’esperienza che ci riavvicina alla natura, a contatto con un ambiente che regala emozioni e scoperte a ogni passo**

Percorrere, a piedi o con le **racchette da neve** (che qui chiamano ciaspole), sentieri e strade forestali, muoversi tra grandi spazi nella natura, in piena libertà, come a esempio nei tre Parchi naturali, è una delle attività più emozionanti dell’inverno. Si procede senza fretta, per lasciare spazio allo stupore, ammirando gli spettacoli più insoliti della natura, come le nuvole di neve che, in controluce, scivolano dai rami mossi dal vento, respirando l’aria pura, spingendosi fino a una malga o a un rifugio. E le mete sono tantissime: in ogni valle e località le guide alpine propongono settimanalmente un calendario di escursioni che include anche uscite serali o notturne alla luce della luna, ma anche esperienze più avventurose. Altre proposte, di giorno e serali, vengono promosse direttamente dai tre Parchi naturali. Scoprite tutti gli itinerari [**QUI**](https://www.visittrentino.info/it/guida/sport-inverno/ciaspole#cat=Sentiero%20ciaspole&filter=r-fullyTranslatedLangus-it,r-openState-,sb-sortedBy-0&ov=alerts&zc=9.,10.99731,46.04464)

**La valle delle ciaspole**

La storia delle racchette da neve è antica come quella dell’uomo se alcuni petroglifi preistorici raffiguravano i nostri antenati con ai piedi qualcosa di molto simile alle cosiddette “ciaspole”. Questo termine è un vocabolo del dialetto della **Val di Non** entrato a far parte del linguaggio comune grazie al successo della gara “La Ciaspolada” che si tiene ogni gennaio in Alta Val di Non e richiama migliaia di persone, sportivi e appassionati.

Le escursioni con le ciaspole sono un’alternativa ideale per gli amanti dei paesaggi innevati, della natura e della tranquillità e che permette agli appassionati della montagna, non sciatori, di frequentarla anche in inverno.

L’ApT Val di Non propone ogni fine settimana l'appuntamento con le racchette da neve accompagnati dalle guide alpine. Si tratta di itinerari selezionati adatti a tutti, anche a chi indossa le “ciaspole” per la prima volta. I percorsi proposti sono 8, tutti in zone diverse della valle, e portano nei luoghi più spettacolari da vedere in inverno: le malghe del Gruppo delle Maddalene, il Monte Roen, il lago di Tret, l'altopiano della Predaia. Tra le mete le numerose malghe che restano aperte in inverno. Sono ben 11, alcune sono aperte nel week end e altre invece sono aperte tutti i giorni della settimana. Tutte le informazioni sul sito [www.visitvaldinon.it](http://www.visitvaldinon.it)

L’esclusiva che il territorio di **Madonna di Campiglio** assicura per il prossimo inverno, sono gli ampi spazi della natura. Qui le piste da sci sono circondate dalla straordinaria bellezza del Parco Naturale Adamello Brenta, boschi e prati d’alta quota coperti di neve con 100 km mappati e segnalati “into the wild” per praticare il winter walking, le escursioni con le ciaspole, con anche la variante notturna. I percorsi Ritort-Strada di Ritort, Campo Carlo Magno – Malga Mondifrà, Panorama Sentiero dei Siori, Lago di Nambino e Piana delle Malghette – Malga Vigo (solo nel tratto Rio Falzè – Malga Vigo) vengono tracciati e manutenuti entro 24 ore dalla nevicata di almeno 10 cm. Ma le possibili [**escursioni**](https://www.campigliodolomiti.it/it/sport-inverno/ciaspole-ed-escursioni/ciaspole-a-madonna-di-campiglio) sono davvero numerose.

In **Valsugana**, le montagne del Gruppo del Lagorai sono un terreno particolarmente adatto per le escursioni invernali con le racchette da neve. Durante la stagione fredda, i prati innevati e i boschi silenziosi si trasformano in luoghi ideali per ritrovare il proprio equilibrio nella natura. Non si tratta solamente di un’attività rilassante, ma anche di un esempio di turismo sostenibile perfettamente in linea con l’impegno quotidiano di questa destinazione turistica. La **Valle dei Mocheni** propone numerosi percorsi che si snodano attraverso boschi di abeti e larici particolarmente adatti per passeggiate con le racchette da neve.

Il nostro consiglio è di raggiungere il **Lago dell’Erdemolo** e poi fare tappa presso il **Rifugio Sette Selle** per gustare un pranzo tipico, creando così un itinerario che combini l’attività fisica al piacere della buona cucina. Un’ottima alternativa in grado di offrire percorsi adatti a tutti i livelli è la **Val di Sella**, luogo in cui è presente il celebre parco artistico “Arte Sella”. [www.visitvalsugana.it](http://www.visitvalsugana.it)

**Insolite rotte innevate in Vallagarina: si tratta di** una serie di escursioni con le ciaspole in programma le domeniche da gennaio a marzo tra **i monti della Vallagarina**. Escursioni guidate alla scoperta di luoghi inediti e meno battuti della valle che includono il pranzo in quota. Insieme a esperte guide alpine locali, ci si avventura nella neve calzando le ciaspole su dolci pendii e attraverso i boschi silenziosi. Possibilità di noleggiare l’attrezzatura direttamente dalle guide alpine.

Sulla neve del **Monte Baldo** ci attende, invece, una divertente ciaspolata per scoprire le piste sulla montagna. Ogni venerdì innevato dal 6 dicembre al 9 marzo 2025, si possono provare le ciaspole per camminare nella neve in tutta sicurezza con i maestri della Scuola Sci Monte Baldo.

**Tra-Monti e Lune Piene** è la proposta che ha per teatro le montagne che si affacciano sulla **Vallagarina**. Si tratta di escursioni con le ciaspole al chiaro di luna accompagnati dalle guide alpine con cena in quota a fine attività. Queste ciaspolate si svolgono sul Monte Baldo, in Lessinia, sul Monte Zugna, nelle Valli del Leno in notturna. Le escursioni sono in programma sabato 14 dicembre 2024, domenica 12 gennaio, venerdì 14 febbraio, sabato 15 marzo 2025. Informazioni: [www.visitrovereto.it/?s=ciaspole](http://www.visitrovereto.it/?s=ciaspole)

In **Val di Fiemme** si indossano le ciaspole per lasciare le proprie impronte sulla neve Si potrà scegliere il tipo di impegno di ogni escursione: la ciaspolata di mezza giornata, la ciaspolata di una giornata intera o, perché no, la ciaspolata al tramonto o in notturna. La Fiemme Cembra Guest Card offre la possibilità di fare ciaspolate accompagnati da esperte guide alpine di giorno, al tramonto e anche sotto le stelle: A Passo Lavazè, ai piedi della Pala Santa, in Val Venegia ai piedi delle Pale di San Martino, al rifugio Potzmauer sulle montagne della val di cembra all’imbrunire, o a Passo Rolle al tramonto.

[www.visitfiemme.it/it/attivita/non-solo-sci/ciaspole](http://www.visitfiemme.it/it/attivita/non-solo-sci/ciaspole)

**I “petali” della Val di Fassa, le passeggiate lungo i “troi” dei ladini**

**Troi** nella lingua ladina significa *sentiero*, il tracciato per il passaggio di uomini e animali. I troi erano e sono sentieri di montagna che collegano valichi e valli. Venivano utilizzati soprattutto da pastori, commercianti e lavoratori migranti per partire e tornare a casa. Cammini che dal fondovalle attraversano boschi, roccia e testimonianze architettoniche di vita vissuta. Oggi sono nuovamente percorribili, anche in inverno, con una nuova mappatura e tabelle segnaletiche. Passeggiate facili che disegnano petali intorno ai borghi del fondovalle da cui partono e dove arrivano. Sono circa 85 km di tracciati, suddivisi in tanti petali quante sono le varie tappe. Ognuna ha una lunghezza che va dai 3 ai 9 km di percorrenza. Permettono di entrare nel cuore della vita della gente di montagna che qui ha costruito il suo futuro e educano al rispetto del paesaggio perché ne ripercorrono storie di tutela. [www.fassa.com](http://www.fassa.com)

**Outdoor invernale sul lago di Garda.** Il lago di Garda d’inverno è sorprendente, quando si trasforma in un nordico fiordo circondato da montagne imbiancate mentre l’aria sul lungo lago è tiepida e profuma di essenze mediterranee. Anche in questa stagione, grazie al clima temperato, rimane un’area perfetta per l’outdoor. Si possono percorrere itinerari di trekking come il Low Loop e il Medium Loop del **Garda Trek**, scalare falesie per l’arrampicata e percorrere ferrate affacciate sul blu intenso del lago sempre fruibili. Anche le ciclabili sul fondovalle sono molto piacevoli anche in questa stagione, con la bici da strada, la gravel o l’e-bike. Spostandosi verso la Val di Ledro e l’area di Comano, a due passi dai laghi, si possono trovare percorsi in quota innevati da fare con le ciaspole o gli sci d’alpinismo: nella zona di Tremalzo sopra la Val di Ledro, a Malga Stabio e sul panoramico Monte Casale sopra l’altopiano del Bleggio, sul Monte Stivo e Altissimo.

Tra le novità, ad Arco, si può percorrere il nuovo **Sentiero dell’Olivo**, un percorso di 7,5 km che dal centro città si sviluppa tra l’Olivia di Arco, ai piedi delle rocciose Coste di Baone fra stradine selciate muri a secco, terrazzi coltivati. Tra i 40mila olivi c’è anche l'Olif de Bòtes, che con un'età stimata tra 900 e 1.000 anni si contende con l’Olif de la Gort a Nago il primato dell’albero più antico del Garda Trentino. Lungo il percorso sono posizionate ben quattordici installazioni - alcune delle quali interattive - che permetteranno di conoscere i diversi aspetti dell’olivicoltura, una tradizione qui tramandata da secoli.

[www.gardatrentino.it/it/scopri/cosa-fare-in/inverno/outdoor](http://www.gardatrentino.it/it/scopri/cosa-fare-in/inverno/outdoor)

(m.b.)

Trento, novembre 2024