

Trekking alla portata di tutti, ferrate e rifugi alpini L'INCANTO DI CAMMINARE NELLE DOLOMITI TARENTINE

Oltre cinquemila chilometri di sentieri percorribili a piedi tra valli selvagge e monti imponenti, una rete di rifugi in quota dove trovare ristoro e, per i più avventurosi, il brivido delle ferrate. L'escursionismo nella natura è un'esperienza coinvolgente e alla portata di tutti

Trekking, la passione di mettersi in cammino

Il modo più semplice ed ecologico per ammirare le meraviglie della montagna è farlo a piedi, passo dopo passo, alla scoperta di cime e vallate ricche di storia e tradizioni, circondati da un paesaggio che cambia a ogni svolta. Con oltre cinquemila chilometri di sentieri, sempre curati e ben segnalati, il Trentino è fra i luoghi più apprezzati dagli appassionati di **trekking**, con percorsi di ogni difficoltà.

Il **Dolomiti Trek-King**, è un affascinante trekking di 6 tappe sui sentieri della Val di Fassa, da rifugio a rifugio, percorrendo itinerari di grande suggestione per l'ambiente alpino attraversato dalle tappe. L'itinerario si svolge lungo sentieri CAI-SAT ben segnalati e da qualsiasi punto è possibile scendere a valle per rientrare facilmente alla località di partenza. Altrettanto spettacolari sono il **Pala Ronda Trek**, che permette di girare attorno alle Pale di San Martino, e l'**Alta Via del Granito** è una traversata ad anello di 3 giorni, nella singolare isola granitica del gruppo Cima d'Asta - Cime di Rava, nella Catena meridionale del Lagorai. Si pernotta negli unici due rifugi del gruppo: Cima d'Asta "Ottone Brentari" e Caldenave.

Il **Dolomiti di Brenta Trek** è un tour particolarmente suggestivo nel cuore del Parco Naturale Adamello Brenta. L'itinerario conduce l'escursionista sia nel cuore roccioso delle Dolomiti di Brenta che nelle zone più selvagge e sconosciute. È un circuito suddiviso in undici tappe tra sentieri e ferrate, con sette possibili varianti, per un dislivello totale di 8.200 metri e 96 chilometri di camminata e prevede pernottamenti presso rifugi, malghe o bivacchi. Il tempo minimo necessario per percorrere l'intero DBT è di 6 giorni ma ognuno può organizzare il proprio tour scegliendo da dove partire, quante tappe percorrere in ciascuna giornata di trekking e se includere o meno la parte tecnicamente più impegnativa del tour.

www.dolomitibrentatrek.it/it/dolomiti-brenta-trek

E per godersi la magia della montagna, in estate come in inverno, le Guide Alpine del Trentino propongono **Let's Dolomites**, una serie di tour a tema da 3 a 6 giorni con pernottamenti in rifugio; in inverno la proposta è incentrata invece su attività come ciaspole, scialpinismo e arrampicata sulle cascate di ghiaccio.

Alcuni itinerari attraversano anche **parchi e riserve naturali**, spesso attrezzati con sentieri didattici, centri visite e pannelli esplicativi che permettono di conoscere le meraviglie del

luogo. Il Trentino ospita infine sei parchi tematici dedicati al *nordic walking*, la camminata nordica con i bastoni, che simula i movimenti dello sci di fondo allenando l'85% dei muscoli del corpo.

I rifugi alpini, per vivere la montagna più autentica

Questa estesa rete di sentieri può contare sulla costante manutenzione della **Società degli Alpinisti Tridentini (SAT)**, sezione del CAI, la più importante istituzione della montagna trentina: fondata nel 1872, oggi annovera quasi 26 mila soci e gestisce 34 rifugi e numerosi bivacchi.

In tutto il Trentino sono attivi ben **141 rifugi alpini**, dove gli escursionisti possono trovare ristoro o pernottare durante un itinerario di più giorni. Qui si ritrova, immutata, quella condivisione genuina che fa della vita di montagna un'esperienza autentica. Molti rifugi sono raggiungibili anche con una breve passeggiata, per assaporare le specialità della cucina trentina in un'atmosfera familiare..

Le ferrate, per provare il brivido dell'abisso

Le montagne del Trentino sono famose anche per le numerose e spettacolari **ferrate**, percorsi attrezzati che, grazie a cavi metallici, staffe, pioli e scalette, facilitano la salita alla vetta senza bisogno della tradizionale attrezzatura alpinistica.

I sentieri attrezzati possono essere affrontati in tutta sicurezza con l'equipaggiamento adatto (imbrago, guanti, caschetto e l'apposito kit da ferrata) e un'adeguata preparazione atletica. Ma è anche possibile farsi accompagnare dalle Guide Alpine, gli angeli custodi della montagna, disponibili per corsi o per organizzare escursioni di uno o più giorni.

C'è la celebre **via delle Bocchette**, nel Parco Naturale Adamello Brenta: prende il nome dalle bocchette tra una cima e l'altra che caratterizzano le Dolomiti del Brenta, a cui spesso si accompagnano numerose cenge (le sporgenze naturali che si formano sulle pareti roccia calcarea), dando vita a un panorama davvero unico. Il **sentiero attrezzato Dino Buzzati**, allestito nel 1977 in memoria del celebre scrittore che amava arrampicare in Val Canali, offre magnifici scorci sulle Pale di San Martino, montagne di origine corallina tra le più belle delle Dolomiti; qui la spettacolare parete sudoccidentale del Cimon della Pala ospita anche l'impegnativa **ferrata Bolver Lugli**. In Val di Fassa l'offerta è amplissima: si va dal suggestivo **sentiero Bepi Zac**, un percorso attrezzato tra grotte e passaggi nella roccia dove è possibile rivivere gli scenari della Grande Guerra, alla **ferrata dei Finanziari**, adatta a escursionisti esperti, lungo la parete della cima Collàc. Quelle sopra il Lago di Garda, tra le più frequentate, garantiscono splendidi panorami e permettono di scegliere tra diversi gradi di difficoltà: la **ferrata del Monte Colodri di Arco**, per esempio, è adatta anche ai bambini e a chi è alle prime armi. Decisamente più impegnativa la nuova **ferrata delle Aquile**, in Paganella: aerea e molto spettacolare, con tanto di ponti sospesi. Meno conosciuto ma decisamente originale è il **sentiero attrezzato Sallagoni**, che si sviluppa nel canyon di Castel Drena, facilmente raggiungibile dalla Valle

dei Laghi. O, ancora, l'affascinante **Sentiero dei Fiori**, sopra il Passo del Tonale, ricavata su camminamenti e postazioni austriache della Prima guerra mondiale.

Sempre nelle Dolomiti di Brenta si percorre la **Via delle Normali** che prevede la salita di 10 cime tutte oltre i 2900 m, con una difficoltà mai superiore al grado III+; in alcuni tratti si seguono parti di via ferrata e gli avvicinamenti, partendo dai rifugi, non sono mai troppo lunghi. Un'esperienza di alpinismo "esplorativo", concatenando più vette lungo le vie più storiche per più giorni.

Prudenza in montagna

Prima di partire per un'escursione in quota, pianificare attentamente l'uscita e, 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 anche contattare il rifugista dell'area che si vuole visitare per essere aggiornati sulle fattibilità del percorso e le condizioni meteo. Indossare un abbigliamento adeguato all'escursione che si sta affrontando e ricordarsi che anche in montagna si hanno delle responsabilità.

Ulteriori informazioni disponibili a questo [link](#)

(f.z.)