

## ► FUGHE D'ESTATE

di **ROBERTA ISCERI**

■ In Trentino si cammina nel tempo, non solo nello spazio. Ogni sentiero racconta una storia, ogni passo è un ritorno alla terra, alle origini, al silenzio. Le Dolomiti si fanno maestoso scenario per un mosaico di percorsi che intrecciano natura, memoria, cultura e poesia.

In Val di Fassa, i «troi» - così si chiamano i sentieri nella lingua ladina - erano e sono tuttora vie di montagna che attraversano boschi, pendii rocciosi, pascoli e antiche tracce architettoniche. Servivano un tempo a pastori, commercianti e lavoratori migranti per spostarsi dal fondovalle verso i valichi e viceversa. Oggi questi cammini sono stati riscoperti e resi nuovamente accessibili grazie a un'opera di mappatura



### PANORAMI

A sinistra, il Monte Baldo, tra il Garda e la Vallagarina. A destra, trekking in Val di Fassa per raggiungere il Rifugio Boè. Sotto, il Monte Zugna in Vallagarina [Carlo Baroni, Daniele Lira, Marco Simonini]



# Passeggiate sui sentieri dei pastori, a piedi nudi o lungo itinerari d'acqua

Il Trentino offre innumerevoli possibilità agli amanti del trekking, con percorsi adatti a ogni livello

In Val di Fassa si cammina lungo i «troi». In Val di Sole, escursioni simboliche come l'Alta via degli alpeggi

curata, accompagnata da cartelli ben visibili. Si disegnano come «petali» intorno ai borghi del fondovalle: da qui si parte, qui si ritorna. Sono sentieri ad anello, ma anche esperienze circolari di bellezza. Attraversarli significa ritrovare il respiro, la connessione con la montagna e con sé stessi.

Spingendosi verso il Primiero, troviamo un'altra proposta che unisce natura e lentezza: il Primiero slow tour, un itinerario suddiviso in cinque tappe che si snodano tra boschi e pascoli di media montagna, alle pendici delle Pale di San Martino e delle Vette Feltrine. Il tour parte da Fiera di Primiero e tocca alcuni dei luoghi più suggestivi del territorio: la Val Canali, il

Passo Cereda, Caltena, i prati di San Giovanni, il lago della Noana e i prati della Vederna. Ogni tappa prevede un pernottamento in rifugio, per vivere appieno l'atmosfera montana. È un'immersione nella cultura alpina più autentica, tra sapori, silenzi, paesaggi e gesti antichi.

Un trekking lontano dalle classiche rotte turistiche, durante il quale è più probabile incrociare gente del posto che forestieri. Un'occasione perfetta per scambiare quattro chiacchiere sul territorio e farsi consigliare il rifugio più vicino, dove assaggiare le prelibatezze trentine. In alternativa ai consigli dei local, la segnaletica disseminata lungo i sentieri non solo impedisce ai camminatori di

perdersi, ma fornisce loro diverse opzioni per raggiungere la meta, a seconda della difficoltà che si è in grado di sostenere.

Da non perdere uno dei



Inquadra il Qr code per avere maggiori informazioni

percorsi sensoriali in cui è possibile imbattersi (sentiero *barefoot* delle Muse Fedae in val Canali, il percorso *Immergiti* a Imer o il Parco benessere Navoi).

Anche l'acqua ha i suoi sentieri, come dimostrano gli Itinerari dell'acqua a Madonna di Campiglio, nel Parco naturale Adamello Brenta. Sono passeggiate a bassa e media quota, immerse in ambienti dove l'acqua è protagonista assoluta: torrenti, cascate e laghetti punteggiano i percorsi, creando riflessi e melodie naturali. L'acqua scorre e accompagna, rumoreggia e accarezza, diventa colonna sonora del cammino.

In Val di Sole, il progetto *Andar per Monti* ha raccolto

14 escursioni simboliche, le stesse che ogni «solandro» - così si chiamano gli abitanti della valle - ha percorso almeno una volta nella vita, fin da bambino, magari con il nonno o il papà. Dal 16 giugno al 31 agosto, queste escursioni si potranno rivivere accompagnati dalle guide alpine della valle. Tra tutte spicca l'Alta via degli alpeggi, un percorso tra malghe e pascoli, dove il cammino si riempie di profumi di erba tagliata, fieno e latte appena munto. Qui il tempo si ferma e il sapere antico del malgaro si trasmette con naturalezza, tra gesti lenti e campanacci in sottofondo. Le escursioni sono giornaliere e si prenotano presso l'Azienda per il turismo della Val di Sole (telefono: 0463 901280, info@visitvaldisole.it).

no: 0463 901280, info@visitvaldisole.it).

Un'esperienza del tutto diversa, ma altrettanto intensa, è quella proposta dal ciclo *Tramonti e lune* piene in Vallagarina: tre appuntamenti serali in cui la luce del giorno lascia il posto al bagliore della luna piena. Si inizia il 13 luglio sul Monte Altissimo con cena al rifugio Damiano Chiesa, si prosegue il 9 agosto sul Monte Baldo fino al rifugio Baita Fos-Ce, per concludere il 6 settembre sul Monte Zugna con cena al rifugio Malga Zugna. Si sale al tramonto, si cena in quota e si scende avvolti dalla luce lunare. L'esperienza è intima, suggestiva, quasi spirituale (per maggiori informazioni, consultare il sito [www.visitrovereto.it](http://www.visitrovereto.it)).

Camminare in Trentino è molto più che fare attività fisica. È un modo per riconnettersi con la propria interiorità, per osservare il paesaggio e lasciarsi attraversare da esso. Le montagne non sono solo sfondo, ma personaggi vivi, custodi di storie, silenzi e misteri. Ogni sentiero è un invito: a rallentare, ad ascoltare, a tornare a casa più leggeri e più veri.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Montagne e laghi: palestre naturali

Il Garda è il paradiso del windsurf, il fiume Noce del rafting. Innumerevoli i luoghi ideali per il canyoning. Disponibile anche la pesca sportiva no kill: cattura e rilascio

■ Il Trentino è molto più di una meta: è un invito continuo al movimento, un territorio che si lascia attraversare con il corpo e con lo sguardo, dove l'aria è più pulita e ogni elemento diventa occasione di avventura. Dai laghi battuti dal vento ai torrenti impetuosi, dalle pareti rocciose alle cime da scalare, tutto qui è palestra, sfida, energia.

Chi ama gli sport acquatici troverà nel Trentino il luogo perfetto. I laghi, grazie al clima favorevole, sono praticabili quasi tutto l'anno. Il lago di Garda è il tempio della vela, del windsurf e oggi anche del wing foil: qui si allenano campioni internazionali, ma trovano spazio anche i principianti. Le regate veliche sono spettacolo puro, ma la vera emozione è sentirsi parte dell'acqua.

Per chi preferisce un'avventura più selvaggia, c'è il kayak nel canyon del Rio Novella, in Val di Non. Si parte dal lago di Santa Giustina, dopo una bre-

ve lezione pratica, per immergersi tra gole strette e pareti rocciose scolpite dal tempo. È un'esperienza adatta anche a famiglie con bambini, che unisce sport, natura e stupore.

A cercare l'adrenalina, invece, si finisce in Val di Sole, sul fiume Noce, considerato uno dei dieci migliori al mondo per il rafting dal *National Geographic* (del resto il Trentino è conosciuto ovunque per i centri specializzati dedicati a questo sport). Qui si affrontano rapide e curve con l'aiuto di guide esperte. È un'esperienza forte, ma sicura, ideale anche per ragazzi, purché sappiano nuotare.

E poi c'è il canyoning, tra discese con corde, scivoli naturali, salti nell'acqua e passaggi tra rocce. Un mix tra alpinismo e sport fluviali, che prevede un certo impegno fisico. Non è uno sport estremo (tanto da essere accessibile anche a bambini e ragazzi), ma occorrono preparazione e una



guida alpina abilitata. Si pratica in gruppo, con percorsi di diversi livelli. Le mete migliori sono la Val di Ledro, la Val Noana, il rio Neva, la Val Malene, il Palvico in Valle del Chiese, Castelfondo in Val di Non e il torrente Sorna in Vallagarina.

Il Trentino è anche un paradiso per chi ama la pesca sportiva no kill. Si tratta di una pratica che consiste nel rilasciare il pesce subito dopo averlo preso all'amo. Una vera e propria filosofia, chiamata anche «catch and release», che rispetta il cuore sportivo della pesca. Chi la esercita, infatti, lascia andare consapevolmente il pescato di cui non si ciba. Per l'occasione vengono utilizzati ami particolari e accorgimenti di varia natura per evitare di arrecare danni alle momentanee prede.

Fiumi come il Chiese, l'Avissio, il Sarca e il Noce sono ambienti perfetti, immersi nel



**VELE** A sinistra, windsurf a Torbole, sul Garda, un luogo ideale per questo sport. Sopra, il rio Novella [Fabio Staropoli, Pillow lab]

verde. Si pesca in torrenti, laghi alpini e canyon, sempre in ambienti di straordinaria bellezza. Esistono permessi online, lodge per i pescatori, guide locali esperte (Trentino fishing guides) e pass cumulativi come il Garda Dolomiti super fishing o il Gold fishing pass, che permettono di pescare in zone diverse con un unico titolo.

Ma non c'è solo l'acqua. Le montagne chiamano chi ama

hiking, alpinismo, arrampicata, parapendio e bici. Si può pedalare accanto ai vigneti, scalare pareti verticali, sorvolare vallate in parapendio o semplicemente camminare lungo sentieri ben segnalati. Ogni valle ha i suoi itinerari, i suoi silenzi, le sue emozioni da regalare.

Il Trentino ha dato i natali a grandi sportivi, ma accoglie con entusiasmo anche chi vuole solo sentirsi vivo. Ogni angolo è costruito intorno all'idea che corpo e mente abbiano bisogno di libertà. Muoversi qui è ritrovare sé stessi.

**R. Isc.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA