



## Escursioni di fine estate/2: slow trail ed esperienze in quota sulle Dolomiti e Oltralpe



In Trentino e oltreconfine ci sono tanti percorsi “lenti”, ma anche rifugi aperti e proposte per prolungare la voglia di trekking anche in autunno

Chiara Todesco

05 Settembre 2023 alle 12:36

2 minuti di lettura

La cultura del “viaggio lento” sulle Dolomiti è una tradizione: una camminata riflessiva, persino meditativa, in sintonia con la natura, lungo un percorso anche di diversi giorni, con tappe intermedie. In **Trentino**, ad esempio, ci sono tante proposte e diversi cammini storico-culturali che attraversano tutte le vallate. Tra questi si può percorrere il *Sentiero della Pace* che segue ex-strade militari, camminamenti, trincee e fortificazioni attraverso luoghi e memorie della Prima Guerra Mondiale. L'itinerario parte dal Passo del Tonale e arriva fino alla Marmolada: bisogna scegliere quindi quale tratto si vuole fare e scegliere le tappe anche in base al periodo dell'anno. Un altro cammino interessante è quello di *San Vili* che unisce Trento a Campiglio attraverso sentieri antichi e nuove ciclopedonali, ripercorrendo in gran parte l'antica via romana che la tradizione vuole sia stata percorsa nel 400 da Vigilio, il vescovo di Trento. Si può scegliere tra due varianti: quella bassa e quella alta di diversa difficoltà.

Particolarmente attiva questa autunno è la località di **San Martino di Castrozza**, che tra le varie proposte ha anche un programma ad hoc per gli escursionisti nel periodo dal 16 settembre al 29 ottobre. Si può scegliere infatti tra sette esperienze in quota, a contatto con la natura e le tradizioni locali. Il weekend del 16-17 settembre si scoprono i prodotti della *Strada dei Formaggi delle Dolomiti* arrivando al rifugio alpino Velo della Madonna. Il fine settimana successivo altro appuntamento in quota per ammirare alba e tramonto nello scenario unico del *rifugio Rosetta* (volendo si sale anche in funivia perché gli impianti sono ancora aperti). Il 30 settembre e 1° ottobre il programma *Dolomiti d'Autunno* si sposta nei rifugi escursionistici dove si gustano i sapori locali, si pratica canyoning assieme alle Aquile (le guide alpine di San Martino) e poi si gusta la cucina locale in mezzo ai boschi. Il programma poi continua per tutto ottobre con altre proposte.

Prosegue a passo lento anche l'estate in **Carinzia**, la regione più meridionale



dell'Austria al confine con l'Italia: a cavallo tra settembre e ottobre si possono percorrere in tutta tranquillità gli *slow trails*: in totale sono 20, tutti itinerari facili tra laghi e montagne, con un dislivello di 300 metri al massimo e lunghi non più di 10 km.

Sempre Oltralpe, ma in Svizzera, prima che arrivi la neve c'è ancora tempo per salire a 3000 metri di quota sul **Diavolezza** con gli impianti e fare qualche escursione. Anzi, nelle cosiddette *giornate speciali* (le prossime: 16-17 settembre e 7-8 ottobre) ci sono sconti sul biglietto di salita e discesa in funivia per i gruppi di italiani. Una volta in cima ci si gode il panorama sulle Alpi del Bernina e poi si può raggiungere in 30-40 minuti di cammino il *Sass Queder*, luogo panoramico dove si trova anche il barbecue più alto d'Europa.

Regno dello sci estivo, la francese **Les 2 Alpes** offre anche diverse opportunità per trekking e passeggiate. Ci sono escursioni per tutti i livelli: da quelle esplorative adatte a tutta la famiglia a quelle sopra i 3000 metri che sfiorano il ghiacciaio. Da quelle facili di un'oretta a quelle impegnative di un giorno intero, come *La Sappey*: dieci chilometri di cammino attraverso pascoli alpini e foreste.

