



## Camminare fra sentieri e santuari: dalla Valle d'Aosta all'Austria, tutti i percorsi per ritemprare fisico e spirito

Milleunadonna.it/viaggi/articoli/camminare-fra-sentieri-e-santuari-i-percorsi-piu-belli

Paola Babich

**Ognuno può scegliere il proprio itinerario e lasciarsi guidare dalle proprie motivazioni; in particolare in questo periodo, il suggerimento è di lasciarsi affascinare dai paesaggi montani**



San Martino di Castrozza - Pale di San Martino - Rifugio Rosetta ph.M.Montibeller



Pale di San Martino





Nature LouisDasselborne



Canederli, Knodelfest







Lago Sauris, foto C-Marchi



San Martino di Castrozza - Pale di San Martino - Rifugio Rosetta ph.M.Montibeller

di Paola Babich

La mente si sgombra, il respiro è leggero, lo sguardo spazia e diventa facile cogliere dettagli e scorci meno noti. **Quando il ritmo delle passeggiate è dolce, il cammino diventa un piacere**





**per il corpo, la vista e l'olfatto** sono sollecitati dai giochi cromatici che la natura regala nelle diverse stagioni, dai profumi, dai suoni che l'ambiente circostante regala.

“Si cammina per raggiungere un luogo cittadino – un negozio, un ufficio, una biblioteca – ma anche un'altra città o un santuario o una vetta”, scrive Massimo Mori nel libro Esperienze del camminare (Il Mulino). “Ma si può anche camminare senza un traguardo: semplicemente per fantasticare o pensare meglio, per sentirsi liberi, per raccogliere materiale per la scrittura, per osservare le persone, per fare esercizio fisico, per immergersi nella natura”.

**Ognuno può scegliere il proprio itinerario e lasciarsi guidare dalle proprie motivazioni; in particolare in questo periodo, il suggerimento è quello di lasciarsi affascinare dai paesaggi montani**, dalla magia delle vette, degli altipiani, persino dalle sorprese che riservano i valichi, come racconta Tino Mantarro nell'agile e godibilissimo volume. L'attrazione dei passi. Piccolo invito a scoprire cosa c'è oltre le cime (Ediciclo).

## In Trentino, tra le vette Patrimonio Unesco

Camminare in montagna è stimolante, e si può scegliere il percorso più adatto alle proprie capacità, magari facendosi consigliare dagli esperti. Le montagne trentine, in particolare nelle Dolomiti, Patrimonio dell'Umanità UNESCO, offrono una rete di oltre 5800 chilometri di sentieri, punteggiati da più di 140 rifugi alpini.

Dei “micromondi” un po' speciali, a cominciare dai gestori e dalle loro storie; persone animate da grande passione, che vivono da sempre un rapporto privilegiato con la montagna e con il territorio, e sono pronte a fornire utili suggerimenti.

Per chi desidera provare l'esperienza, ideale il **Palaronda Trek** sull'Altopiano delle Pale di San Martino, tavolato di pietra sospeso ad oltre 2500 metri d'altezza: i tour si basano su un circuito di 4/6 giorni su sentieri ben indicati, con pernottamento nei rifugi ai piedi delle cime dolomitiche. Il percorso base del Palaronda Trek si fa in quattro giorni toccando i rifugi Rosetta, Treviso e Pradidali.

Per chi è già allenato, il **Palaronda Ferrata Quick Tour**, invece, si copre in tre giorni e include le ferrate del settore nord, Farangole e Bolver Lugli sul Cimòn della Pala, pernottando al rifugio Rosetta e Mulaz, oppure nel settore sud con le ferrate del Velo e del Portòn fermandosi al rifugio Velo della Madonna e Pradidali. Il Palaronda Ferrata 360 Tour è l'esperienza più completa ed emozionante: permette di scoprire il massiccio delle Pale di San Martino in 8 giorni di cammino.

Tante le esperienze da fare anche al **Parco naturale di Paneveggio** - Pale di San Martino, con escursioni che toccano i diversi ambienti e luoghi dell'area protetta (su prenotazione): tra gli alpeggi, sulle tracce degli animali e per osservare le marmotte, alle malghe di sera, tra i masi del Sentiero Etnografico del Vanoi, a piedi nudi su quello delle Muse Fedae... **E, ancora, camminate tra i fiori nelle torbiere, albe e tramonti nelle malghe del Parco; da tener presente che il Centro visitatori è stato da poco rinnovato e offre molti spunti e materiali utili**, e da lì parte un percorso naturalistico, il Sentiero Marciò, con punti di osservazione guidati e illustrati. Il 6 e 7 settembre spazio a A caccia di richiami d'amore, appuntamento imperdibile per ammirare l'enrosadira sulle Pale di San Martino e ascoltare il bramito dei cervi in amore nei boschi di Passo Rolle.

Per un'esperienza diversa dal solito, ecco il **Knödelfest Tour**: due diverse passeggiate con un accompagnatore di media montagna alla scoperta di alcuni dei luoghi più belli e panoramici nei dintorni di Imèr. Il tutto si svolge il 2 e 3 settembre, proprio **in occasione della Knödelfest, durante la quale si viene decisamente presi per la gola: oltre 20 le proposte di canederli, salati o dolci, in brodo o asciutti, con la carne, il formaggio o le verdure, vegani o senza glutine, serviti dagli alberghi locali con vini, birre e grappe trentine.**





## In Alto Adige

---

**530: tanti sono i chilometri di spunti che la Val d'Ega offre** per spostarsi su sentieri panoramici dedicati a principianti, famiglie o camminatori esperti, ai piedi del Catinaccio e attorno al massiccio del Latemar. Scoprire questa parte delle Dolomiti è un'esperienza: dai pascoli e i boschi sino al **Lago di Carezza**, che riflette nelle sue acque verde-azzurro le guglie del Latemar, dalle sfumature grigio chiaro. Da Obereggen si può poi salire in seggiovia sino al punto in cui si snodano gli 8 percorsi tematici del Latemarium, rivolti a ogni tipologia di turista, bimbi compresi.

## Alta Badia

---

L'**altopiano di Movimënt**, con gli impianti di risalita attivi fino al 1° ottobre, è l'ideale per le passeggiate a piedi, magari praticando lo Speed Hiking, la camminata veloce a ritmo sostenuto, potenziando la resistenza e l'ossigenazione in un contesto circondato dal verde. Tutta l'area, in particolare la zona di Boè, offre molti itinerari per escursioni. Si passeggia fino al lago o, in un'ora e mezza, si raggiunge il rifugio Franz Kostner attraversando la conca. Qui, **chi ama la verticalità può mettersi alla prova su nove vie di arrampicata sportiva**, eventualmente in compagnia delle guide alpine, per imparare le basi e progredire in piena sicurezza.

## Valle d'Aosta tra vette e castelli, a spasso nella storia

---

Dal 16 al 24 settembre, in occasione delle Giornate Europee del Patrimonio, **la Valle d'Aosta dà il via all'undicesima edizione di Plaisirs de Culture**, la rassegna che valorizza i tanti tesori della regione, e invita a vivere in prima persona il suo patrimonio culturale e la sua natura. **Living Heritage** è il tema dell'edizione di quest'anno. Le passeggiate e il contatto con l'ambiente si sposano alla perfezione con le tante iniziative che si svolgeranno in castelli, musei, chiese, antiche miniere e perfino cantieri aperti al pubblico con proposte originali e talvolta inedite.

Il tutto per promuovere la conoscenza, non solo attraverso la teoria, ma soprattutto con la pratica: si cammina, si tocca e si sperimenta direttamente sul campo. Per esempio, **a Jovençan si creano "pozioni" e rimedi naturali a base di piante officinali**, a Champorcher si tesse la canapa seguendo una tecnica antichissima, a Fénis **i bambini possono costruire strumenti musicali in legno** nel laboratorio di falegnameria, mentre **al Castello di Sarriod de la Tour si modellano con l'argilla personaggi fantastici**; **a Saint-Christophe si percorre un itinerario in compagnia degli artigiani locali**, mentre a Saint-Barthélemy si sta naso all'insù, per ammirare le stelle nel primo Starlight Stellar Park in Italia.

**Tante gli itinerari a tema, che permettono di apprezzare aspetti meno noti della Valle d'Aosta:** a Vollein, nel comune di Quart, si esplora la necropoli preistorica, mentre si parte da Nus per scoprire un'antica area artigianale attiva dal Quattrocento. A Gressoney-La-Trinité si cammina con le guide fino alla "balma" di Binò Alpelté, e ad Aymavilles ci si delizia con le meraviglie del castello, da poco completamente ristrutturato, si incontrano tutti i monumenti dell'area, dalla Cripta di Saint-Léger al Castello di Introd, da Châtel-Argent alla chiesa romanica di Villeneuve. **Ad Arvier, invece, ci si immerge nel mondo rurale, con una passeggiata che si conclude degustando i prodotti locali.** Al Castello Gamba di Châtillon si visitano il Museo di arte contemporanea e la mostra Almost True di Sarah Ledda: trenta dipinti che attingono al repertorio del cinema classico hollywoodiano raccontando la formazione dell'identità femminile.





## Le sorprese del Friuli

---

È un luogo che si può definire unico. **Sauris, borgo alpino della Carnia**, in provincia di Udine, è un villaggio di circa 400 persone, formato da tre frazioni, caratterizzato da tradizioni ancora vive; è infatti un'enclave in cui si parla ancora oggi un antico dialetto tedesco. Inoltre, vanta un fiore all'occhiello: lo scorso dicembre è stato nominato dall'UNWTO (United Nation World Tourism Organization) **Best Tourism village 2022**; si tratta dell'iniziativa delle Nazioni Unite che premia i luoghi dove il turismo preserva le tradizioni e la cultura locali, salvaguardando l'ambiente e la biodiversità.

**Qui la natura è ancora intatta**, il paesaggio è accogliente, si passeggia su sentieri spesso poco frequentati, adatti anche alle famiglie, circondati dalle montagne, tra malghe e ampi prati, boschi di abeti rossi e bianchi, larici, aceri e faggi, entrando in contatto con la cultura che la gente del posto conserva, con una realtà che ha mantenuto ben saldi i valori legati all'importanza delle relazioni umane, e dove la genuinità fa da fil rouge, anche nell'ambito gastronomico: non si può ripartire senza aver assaggiato il celebre prosciutto crudo leggermente affumicato, al quale accompagnare la birra locale artigianale, e i formaggi di malga.

Qui, inoltre, si vive in prima persona il progetto di **"turismo esperienziale"**, che offre ai visitatori cinque esperienze che consentono di entrare nella storia, nella vita del paese. Tra le attività proposte c'è per esempio quella dedicata alle "piante favolose", un tour per conoscere gli orti e chi li coltiva, per scoprire le proprietà delle erbe officinali e il valore nutrizionale delle fave, presidio Slow Food, qui chiamate poan.

## Varcato il confine...

---

**In Svizzera, a Crans Montana. Gli appassionati di trekking non possono perdersi le escursioni intorno al massiccio del Wildstrubel**, a cavallo dei cantoni di Berna e del Vallese. Un'esperienza unica, per godersi vedute spettacolari. Partendo da Crans-Montana, il circuito arriva nell'Oberland bernese passando da Leukerbad e dal Passo della Gemmi. Da Kandersteg prosegue poi sino a Adelboden per poi tornare in Vallese passando per Lenk, il passo del Rawil, il rifugio del Wildstrubel e infine il vertiginoso Bisse du Ro. **Un circuito di 112 chilometri, che può essere percorso a passo tranquillo in 7 giorni**, ma si può anche optare per gite più brevi, contattando le esperte guide locali.

## Austria, relax tra monti e laghi

---

Passeggiate all'insegna degli "Slow Trails" in **Carinzia: percorsi rilassanti, al massimo di 10 chilometri, con un dislivello non maggiore di 300 metri, disseminati di piattaforme panoramiche** che consentono di fermarsi ad ammirare il paesaggio. Ogni Slow Trail ha una sua particolarità e una sua storia; si tratta di luoghi ricchi di energia e di tradizione, di flora e di fauna da proteggere, di arte e cultura.

Da quest'anno sono diventati in totale 20, con l'inserimento di altri trails, soprattutto nella Carinzia centrale. C'è solo l'imbarazzo della scelta; tra i più suggestivi quello sul lago Millstätter See, di 4,4 km., che attraversa la palude Mirnock-Moor; il punto d'arrivo è la cima dell'omonimo monte, da cui si ammira un panorama magnifico, soprattutto al tramonto.

