

SARA BONFILI, FREELANCE

LOCAL BLOGGER

STORIE UNICHE

SONO CREATIVA



Ricerca...



Le guide essenziali | Essential Guides | Guías esenciales
Contact Us

YOUR BEST STORYTELLER



Mv Youtube

Le mie ciaspolade più suggestive in Trentino



Sara Bonfli / Vita in MONTAGNA



MY INSTAGRAM



English/ Español



[Artículos en
castellano](#)

Categorie

Seleziona una cate

DOLOMITI | lag
San Pellarino



Itinerari e consigli per un'esperienza indimenticabile con le ciaspole

SCARICA IL PDF DELL'ARTICOLO

ciaspole vi consentono di galleggiare sulla neve fresca. Di godere della montagna più panoramica e affascinante anche se non sapete sciare. Di raggiungere gli stessi posti (con passeggiate non esposte e non troppo impegnative) che raggiungete d'estate a piedi in montagna.

Quindi per me il voto è 10 e lode!

Ecco la mia classifica delle migliori "ciaspolade" in Fassa e Primiero.

LAGO DI CAREZZA E PASSO COSTALUNGA: sci, escursioni e ciaspolate tra ...

Lago San Pelleg.



00:00
0

01:01
1

Reportage a Novacella

DA VEDERE A B..



00:00
0

04:28
8

Come rinascere dopo la Tempesta Vaia

Da Costalunga ...



00:00
0

08:22
2



Pergola (PU)



IL MIO LIBRO Giorgio Manganelli e il viaggio



_ · Gardeccia

Uno dei luoghi incantanti più panoramici delle Dolomiti, con la sua conca in mezzo al Catinaccio (o Rosengarten in tedesco). Per la ciaspolada si parte da Mazzin di Fassa per raggiungere Monzon (o Munciòn), frazione di Pozza di Fassa, traverso l'inizio della val Udai dove a un certo punto si dirama una via (indicata) a sinistra.

Da Monzon attraversando il rio che scende dal Larsech, con salite costanti attraverso ponticelli, strade e bosco si arriva al Gardeccia seguendo il sentiero. Qui vari sono i rifugi, certamente d'inverno è aperto il rifugio Gardeccia, a 1.949 metri.

DURATA

IL MIO LIBRO spunti e riferimenti in Ermanno Cavazzoni



Direi che si tarda 3 o 4 ore a seconda della falcata.



Gardeccia

2 – Altopiano delle Pale di San Martino

L'Altipiano delle Pale con il magico e accogliente rifugio Rosetta si raggiunge con la

ERMANNO CAVAZZONI
TRA COMICO E PARODIA

prefazione di
Andrea Raffaele Rondini



Leggimi sulla
Rivista Musicale
SOund36



Ascoltami in
Podcast

Ep 14

Intervist...

funivia da San Martino di Castrozza. Si può passeggiare nell’altipiano facendo poca escursione intorno al rifugio Rosetta (2.581 metri).

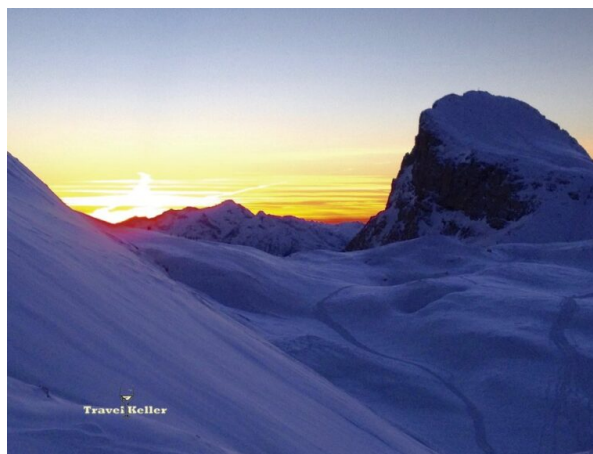
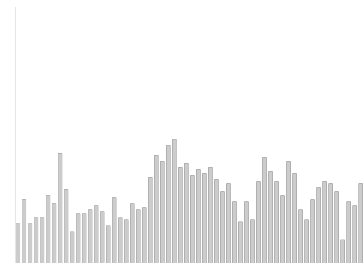
L’ambiente è tra i più spettacolari che si possano vivere sulle Dolomiti. Un deserto di neve dove alba e tramonto diventeranno cinematografici.

Ricordate però che a 2700 metri circa già potreste avere un po’ più di difficoltà nel passeggiare, o il cosiddetto “mal di montagna”. Mangiare, idratarsi e acclimatarsi sono i migliori consigli che posso darvi.

Un’escursione da fare anche a Capodanno, organizzata dalle guide alpine (contattatele).

TEMERATA

Dipende dalla vostra organizzazione, potreste camminare 45 minuti come due ore sull’altipiano.



Altopiano delle Pale

tramonto sul Rosetta

3 – Val Venegia

Anche la Val Venegia è una meta classica, d'estate e d'inverno, per il panorama e la relativa facilità della passeggiata. E' per questo, che anche qui come sull'Altipiano delle Pale (me abbiamo parlato QUI) si organizzano capodanni con ciaspolata facile per tutte le età ed esperienze.

Da Passo Rolle si cammina fino alla Baita Segantini e poi fino alla Malga Venegioti. Si può fare anche al contrario, dalla Venegioti alla Segantini. Siamo sotto alle pale di San Martino e quindi si può ammirare un panorama strepitoso, anche con una semplice passeggiatina.

IRATA

La passeggiata dura circa 4 ore.

4 – Val Contrin

La passeggiata estiva (come [queste](#)) può essere percorsa anche con le ciaspole. Devo dire che bisogna però essere allenati alla fatica, poiché con le ciaspole ai piedi la salita (già ripida) diventa un po' estrema.

Da Alba di Canazei, funivia a valle, si inizia la salita lungo il sentiero fino a Baita Locia de

Contrin. Dopo un falsopiano si prosegue con un po' di fatica volendo fino alla **Malga Contrin**. D'estate è aperta e dedicata alle mucche che qui fanno il loro latte, d'inverno è chiusa, ma rimane una meta suggestiva di fronte alla parete sud della Marmolada.

DURATA

Direi che si tarda 3 ore o 4 a seconda dell'allenamento e di quanto vorrete restare su!





in Val Contrin, val di Fassa, con le ciaspole

5 – Conca di Fuciade

Facilissima e bellissima passeggiata invernale molto percorsa. Ne abbiamo già parlato riguardo la festa “*A pe ta mont*” che ricorda la transumanza delle vacche e la fienagione in alta montagna, proprio nella conca di Fuciade

([QUI trovate](#) il video della festa).

passo Passo San Pellegrino, località di Moena in val di Fassa dove si parcheggia, si inizia il sentiero nei pressi del rifugio al Lago. Le ciaspole a volte possono non servire, dato che è spesso battuto. In leggera e costante salita fuori e dentro al bosco, la passeggiata conduce alla conca con le sue baite di legno. Lungo il cammino se alzate gli occhi vedrete il Col Margherita con la stazione sciistica, le Pale di San Martino e le dolomiti venete.

All’arrivo resterete incantati dalla corona di montagne intorno a voi.

Molti turisti alla camminata preferiscono un romantico “passaggio” nella slitta trainata da cavalli e condotta dal simpatico

na carovana e condotta dal simpatico
**“Zucchero” (un personaggio noto in valle,
domandate per credere).**



Fuciade con Zucchero che guida la carrozza

La passeggiata conduce al Rifugio Fuciade, ristorante molto apprezzato per la sua

DURATA

OVUNQUE VI SIA NEVE FRESCA



ciaspolada a Soraga

ATTREZZATURA

Importante! Le ciaspole devono essere ben tenute e ben legate al piede e alla caviglia attraverso le apposite cinghie. Per la salita usate il “tacchetto in metallo” delle ciaspole che vi aiuterà a far meno fatica.

Vi consiglio di mettere ai piedi **scarponcini** da neve caldi e preferibilmente con **goretex**.

L’abbigliamento dovrà essere abbastanza tecnico: **evitate il cotone** e utilizzate tessuti adeguati per la montagna; portate **calzini tecnici**, **guanti**, **sciarpa**, **beretti**, meglio in **lana**.

Informatevi, mi raccomando, sulle aperture dei rifugi e sull’ora del tramonto.

Non dimenticate lo **zaino** con un **cambio** (se doveste essere sudati vi farà comodo per non sentire freddo!), cibo a portata di mano, acqua nelle **borracce** e **thermos**.

Vi sono piaciuti i miei consigli!? Fatemelo sapere con un commento o una condivisione sulle mie pagine [Instagram](#) e [Youtube](#).

Lascia un commento

Connesso come Sara Bonfili. [Modifica il tuo profilo](#). [Uscire?](#) I campi obbligatori sono contrassegnati *

Commento *

Questo sito utilizza Akismet per ridurre lo spam. [Scopri come vengono elaborati i dati derivati dai commenti.](#)

[COLLABORAZIONI](#)[Contact](#)

Categorie

Seleziona una categoria

La nostra passione per le storie ci porta dal giornalismo al content creation. Redazionali video, interviste, reel reportage, ma anche copy per aziende, strutture ricettive e siti web. Manteniamo la professionalità, adeguandoci (ma

non sottostando!) ai tempi della AI.

BLOG

SCOPRI I MIEI REPORTAGE



CONTATTACI

Se hai un progetto o una domanda, scrivi. – Whether you're ready to start a project or just have a question, write a

Contacts

CONTATTI

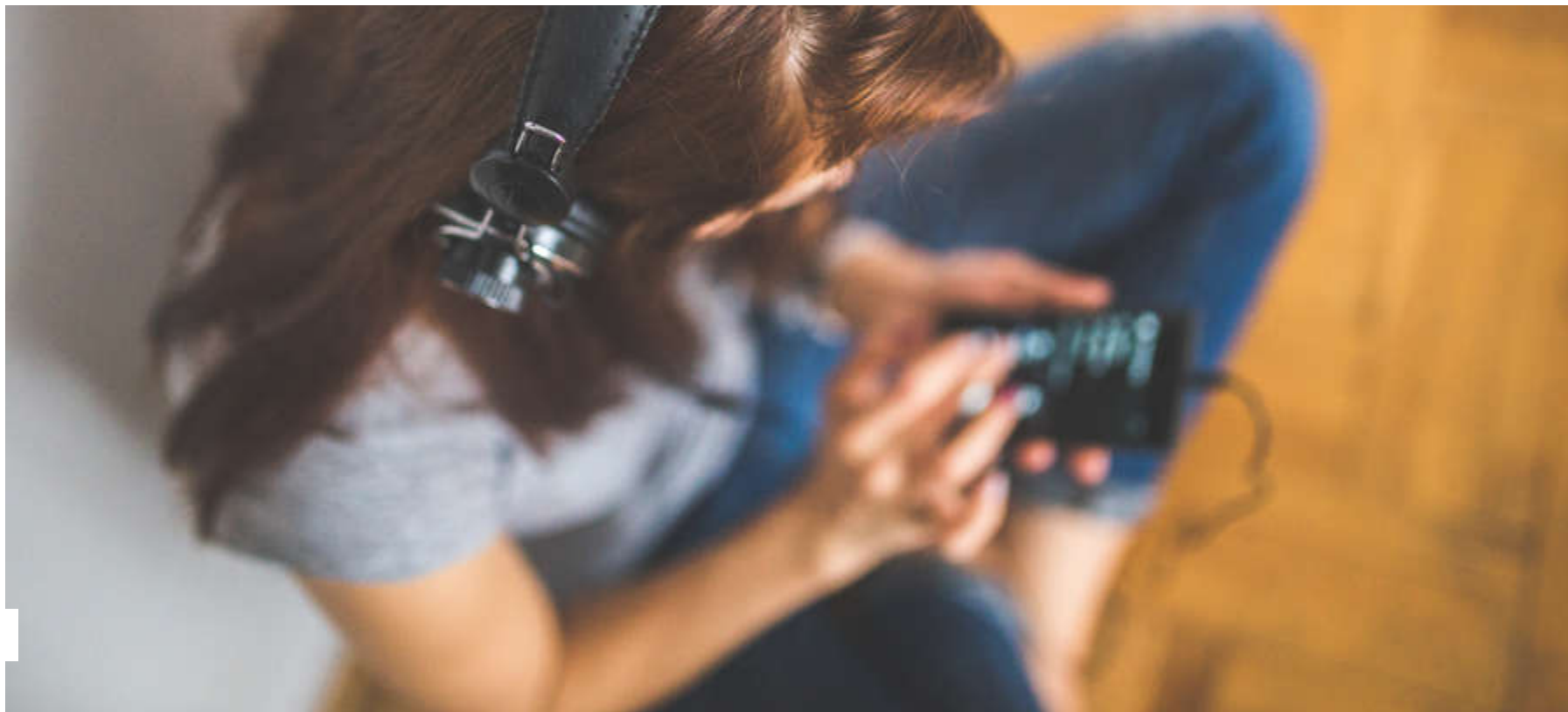
pinkfusion22@gmail.com

Mario Dondero



ASCOLTAMI su Spreaker

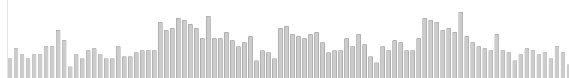




Ep 14 Intervista a Nicolas Pilartz, Respiriano



00:00



07:05

Privacy Policy

**Le Interviste
Travelkeller**

*Nicolas
Pilartz*

Intervista a Nicolas Pilartz, Respiriano
www.travelkeller.com per maggiori info
Grazie a Nicolas Pilartz per la collaborazione

Pergola (PU)





Neve | Powered by WordPress