**Sull’Alpe Cimbra e a San Martino di Castrozza - Primiero e Vanoi**

**NUOVE AVVENTURE IN SELLA ALLA MOUNTAIN BIKE**

**Alla scoperta di nuove proposte di itinerari per gli appassionati della mountain bike che arricchiscono l’offerta di una rete di oltre 330 itinerari e di circa 8000 chilometri, da pedalare in piena libertà in tutto il Trentino**

Undici piste ciclabili che collegano le Dolomiti al Garda, avvicinando ambienti unici e i borghi più caratteristici in ogni vallata e più di 8000 chilometri di percorsi per le mountain bike. Per ciclisti, cicloturisti e mountain bikers il Trentino, come poche altre aree in Europa, regala esperienze sulle due ruote originali e dal grande impatto visivo ed emotivo.

**In mountain bike nella valle del Rosspach sul percorso degli antichi cavalieri**

Dall’**Altopiano di Folgaria** a Calliano in Valle dell’Adige, pedalando sui tracciati dell’antica viabilità che fin dal Medioevo collegavano questi territori, ancor oggi sorvegliati dai bastioni del monumentale Castel Beseno. Pragmatismo o saggezza popolare avevano battezzato questo itinerario “il sentiero dalla montagna al castello”. Nello scorrere del tempo la natura è rimasta sempre padrona assoluta in questo ambiente dove la ricchezza e la varietà di biodiversità accompagnano la discesa lungo la **valle del Rio Cavallo**, “Rosspach” nella lingua cimbra. Ma anche l’uomo ha lasciato, numerose, le testimonianze di ripetute e differenti frequentazioni.

Lasciata **Folgaria**, percorrendo la strada della Longanorbait fino ad un maneggio, si scende verso la frazione Carpeneda e poco dopo si incontra la chiesetta cinquecentesca di San Valentino. Una pausa nell’area di sosta in località Maròc e si prosegue verso gli abitati di Mezzomonte di sopra e Mezzomonte di sotto, il Mulino Rella. Dopo i masi Ponte e Ondertol, con una ripida discesa si raggiunge il torrente Rio Cavallo. Da qui il tracciato diviene ancora più suggestivo regalando un’esperienza “into the wild” in una natura rigogliosa e varia. Ci sono numerosi punti di accesso al torrente per fare canyoning, camminare nel greto o bagnarsi dentro pozze di acqua cristallina. Raggiunto il maso che fu l’antico mulino del maniero e saliti a Dietrobeseno si può raggiungere Castel Beseno per una visita e per sostare nel “prato della lizza” ammirando il panorama sulla Valle dell’Adige.

Scesi fino a **Calliano**, l’avventura prosegue raggiungendo la ciclabile della Valle dell’Adige all’altezza del Bicigrill di Nomi: verso nord si va in direzione di Trento, verso sud, invece, si raggiunge Rovereto e quindi Borgo Sacco, Mori e Loppio, scollinando dal Passo San Giovanni in direzione della conca gardesana fino a Torbole e Riva del Garda in circa 1h e 30’. <https://www.outdooractive.com/it/route/mountain-bike/alpe-cimbra-folgaria-lavarone-luserna/854-rosspach/45656001/#dmdtab=oax-tab2>

**Dal Lagorai alle Pale di San Martino in mountain bike: il percorso Caoria - Paneveggio**

Si pedala in una cornice spettacolare che muta in continuazione il proprio orizzonte, ad ogni forcella in quota e ad ogni versante. Prima sotto le pareti porfiriche del Gruppo del Lagorai, poi al cospetto delle Pale di San Martino patrimonio dell’umanità UNESCO.

Il percorso “**Caoria-Paneveggio**” ha uno sviluppo di 36.5 chilometri, con 33 chilometri su strade forestali e 3.4 chilometri su sentieri esistenti. È uno dei percorsi prediletti dai bikers locali e stranieri ed è percorribile in entrambe le direzioni. Lungo questo tracciato, il Parco Paneveggio - Pale di San Martino ha di recente predisposto anche delle colonnine di ricarica per e-bike che sono state posizionate in 5 punti strategici: Ponte Stel a Caoria, Malga Tognola, Malga Ces, Capanna Cervino, Malga Venegia.

Si parte dall’abitato di **Caoria,** nella valle del Vanoi, in direzione Ponte Stel, subito circondati da un maestoso bosco di abeti e larici. Da Ponte Stel si prosegue in direzione di Malga Tognola risalendo il corso del Rio Valsorda. Il bosco si apre per lasciare spazio ai pascoli mentre all’orizzonte spuntano le prime vette delle Pale di San Martino. Da Malga Tognola la vista sul gruppo dolomitico e la valle del Primiero è davvero spettacolare e così la discesa verso l’abitato di **San Martino di Castrozza**, su strade forestali, fino a Malga Ces.

Nel nuovo percorso è possibile inserirsi anche salendo direttamente dalle località della Valle di Primiero, percorrendo il nuovo collegamento di 9 chilometri tra Siror e San Martino di Castrozza. Il tracciato sale tra i boschi costeggiando il torrente Cismon. A due terzi del percorso si incontra il ponte sospeso sulla Val della Vecia (lungo 58 metri e alto 23), il passaggio più bello ed emozionante di questo percorso, che prima di giungere in paese sfiora i prati di Malga Civertaghe ai piedi della Cima della Madonna.

Da Malga Ces si prosegue su un nuovissimo percorso di circa 10 km inaugurato a ottobre 2020, che sale a Passo Rolle. Da qui si può proseguire fino a Baita Segantini e poi scendere lungo la Val Venegia per raggiungere a Paneveggio, attraverso i boschi secolari di abeti rossi di risonanza del Parco naturale. Informazioni: <https://www.sanmartino.com/IT/bike/>

**Approfondimenti**

* + - * [**Castel Beseno**](https://www.buonconsiglio.it/index.php/it/Castel-Beseno)**.** Il più esteso complesso fortificato del Trentino conserva ancora oggi i segni delle alterne vicende che nei secoli lo hanno interessato a partire dal Medioevo. La sua prevalente funzione difensiva è evidenziata sia dalla sua posizione strategica, che consente inaccessibilità e un esteso controllo territoriale dall’alto, sia dalla sua massiccia struttura muraria, caratterizzata dalla presenza dei tre possenti bastioni funzionali all'impiego delle armi da fuoco e risalente alla prima metà del Cinquecento. Il castello è oggi sede museale e ospita manifestazioni culturali e rievocazioni storiche.
* [**Ecomuseo del Vanoi**](https://www.ecomuseo.vanoi.it/). Grazie ai suoi percorsi tematici si può intraprendere un vero viaggio tra le attività tradizionali e i luoghi, dai prati per la fienagione alle malghe per le attività casearie. La fotografia di un ambiente e un sistema economico antico eppure ancora presente, ma soprattutto di una comunità legata al proprio territorio.

(m.b.)

Trento, febbraio 2021