



Escursione al lago di Antermoia



di **Paolo Valente** pubblicato il 3 agosto 2022

vini delle vacanze. Al ritorno in rifugio ci godiamo una cena tipica trentina innaffiata da un ottimo teroldego.

Che le **Dolomiti** siano una zona paesaggisticamente meravigliosa è noto a tutti. Ci sono però alcuni luoghi che, più di altri, attirano l'attenzione degli amanti della montagna per la loro bellezza incontaminata e ancora selvaggia.

Sono luoghi dove non arriva il turismo di massa; per raggiungerli occorre fare qualche ora di camminata e qualche centinaio di metri di dislivello. Nulla di impossibile ma, decisamente, non per tutti.

Uno di questi luoghi è il **lago di Antermoia**, un lago glaciale nel gruppo del **Catinaccio**, in Trentino.

Diverse le vie di accesso. Noi abbiamo scelto quella che parte da Campitello di Fassa a 1448 m s.l.m. Dal centro abitato si raggiunge il **rifugio Micheluzzi**, all'inizio della val Duron, 400 metri più in alto rispetto al punto di partenza. È possibile usufruire di un servizio di navette che dal paese raggiunge comodamente il rifugio risparmiando un'oretta di cammino in una zona priva di particolare fascino.

Arrivati al rifugio Micheluzzi, indirizzo da tenere in considerazione per l'ottima cucina e la squisita accoglienza, ci si apre davanti un panorama unico: l'intera **Val Duron**, con sullo sfondo i **denti di Terrarossa**, del gruppo dello Sciliar. Dopo mezz'ora di un facile sentiero quasi pianeggiante, si inizia la salita attraverso un sentiero ben segnalato che porta, dopo un'oretta al **passo delle Ciaregole** a quasi 2300 metri. Con un ultimo strappo si raggiunge il **passo di Dona** a poco più di 2500 metri da dove si vede il **rifugio Antermoia**. La nostra meta, il lago, è appena dietro, a pochi passi. Un laghetto dal fascino particolare, uno smeraldo incastonato tra le rocce.

Ritornati al rifugio è quasi obbligatorio rifocillarsi con uno dei **tipici piatti trentini**. La cucina locale è indubbiamente contaminata da quella contigua dell'Alto Adige con la quale condivide tante ricette. Possiamo trovare i canederli in brodo o con il burro fuso, la zuppa di cereali o di gulasch, poi l'immane polenta con i funghi, con la salsiccia o ancora con lo spezzatino. L'abbinamento viene quasi automatico: siamo nel territorio che ha nel **Teroldego** la sua massima espressione di vino rosso. L'area di coltivazione, la **Piana Rotaliana**, non è proprio vicinissima, una cinquantina di chilometri in linea d'aria, quasi settanta sulla strada più breve, ma il teroldego vale la distanza e la gioia di un sorso ci ripaga delle fatiche dell'escursione al lago di Antermoia.

<https://www.zenomag.com/post/escursione-al-lago-di-antermoia>