



I RIFUGI CAI DEL CADORE E CORTINA

Il Cadore è il paradiso degli escursionisti. Ci sono sentieri per tutti. Indistintamente per tutti i gusti. Per qualsiasi grado di preparazione e per ogni età. Sentieri percorribili d'estate e anche d'inverno grazie ad un puntuale servizio di battitura della neve. Per questo il Cadore viene considerato il regno delle ciaspe. E d'estate e d'inverno i punti di riferimento sono i 32 rifugi alpini che costellano il Cadore a quote diverse. E i rifugi rappresentano anche la grande ricchezza delle Alte Vie Dolomitiche che attraversano il Cadore come la numero 3 dei Camosci e la numero 6 dei Silenzi o quelle che arrivano a Pieve di Cadore come la numero 4 di Grohmann e la numero 5 di Tiziano.

CORTINA D'AMPEZZO

Rif. Biella (m 2327)
Tel. 0436.4467 - 0436.866991
Mail: rifugiobiella@libero.it

Rif. Croda da Lago (m 2046)
Tel. 0436.867387 - 0436.862085
Mail: info@crodadalago.it

Rif. Giussani (m 2580)
Tel. 0436.5740 - 335.6859430
Mail: mdapoz@alice.it

Rif. Nuvolau (m 2574)
Tel. 0436.5178 - 0436.867938
Mail: siorpaes@yahoo.com

Rif. Vandelli (m 1928)
Tel. 0435.400547 - 0435.39015
Mail: rifugiovandelli@libero.it

AURONZO DI CADORE

Rif. Auronzo (m 2333)
Tel. 0435.39002
Mail: info@rifugioauronzo.it

Rif. Carducci (m 2297)
Tel. 0435.400485 - 347.6861580
Mail: info@rifugiocarducci.eu

Rif. Città di Carpi (m 2100)
Tel. 0435.39139 - 328.6875712
Mail: rifugiocarpi@libero.it

Rif. Fonda Savio (m 2367)
Tel. 0435.39036 - 0474.411401
Cell. 339.7807883
Mail: florian.poembacher@rolmail.net

BORCA DI CADORE

Rif. Città di Fiume (m 1917)
Tel. 0437.720268 - 320.0377432
Mail: info@rifugiocittadifiume.it

CALALZO DI CADORE

Rif. Chiggiate (m 1911)
Tel. 0435.31452 - 0435.30736
mail: rifugiochiggiate@libero.it

Rif. Galassi (m 2018)
Tel. 0436.9685 - 0419.38198
Mail: rifugiogalassi@caimestre.it

COMELICO SUPERIORE / PADOLA

Rif. Berti al Popera (m 1950)
Tel. 0435.68031 - 0435.7155
Cell. 388.1827911
mail: info@rifugioberti.it

DOMEGGE DI CADORE

Rif. Baion (m 1826)
Tel. 0433.87131 - 0435.76060
Mail: rifugiobaion@gmail.com

Rif. Cerenà (m 1072)
Tel. 0435.400358 - 0435.72283
Mail: vittore.bruna@aliceposta.it

Rif. Padova (m 1300)
Tel. 0435.685069 - 338.4763400
Mail: rifugiopadova@libero.it

LOZZO DI CADORE

Rif. Ciareido (m 1969)
Tel. 0435.76276 - 347.5356448
Mail: rifugiociareido@libero.it

PIEVE DI CADORE

Rif. Antelao (m 1796)
Tel. 0435.500102-348.4423611
mail: posta@rifugio-antelao.it

SAN VITO DI CADORE

Rif. San Marco (m 1823)
Tel. 0436.9718 - 0436.9444
mail: t.ossi@virgilio.it

SAPPADA

Rif. Calvi (m 2167)
Tel. 0435.66176 - 339.5620276
mail: christian_galler@libero.it

VODO DI CADORE

Rif. Venezia (m 1946)
Tel. 0437.439656 - 0436.9684
mail: rifugio.venezia@libero.it.

SULLE DOLOMITI DI TIZIANO



INDICE DEGLI ITINERARI

CAI AURONZO DI CADORE

Monte Piana	22
Cadini di Misurina	23
Giro delle Tre Cime di Lavaredo	24
Anello Tre Cime Paterno.....	25
Val Popèna.....	26

CAI CALALZO DI CADORE

Praciadelan-Cascata delle Pile	27
Alla Scoperta di Lagole.....	28
Rizzios Grea.....	29
Anello del Chiggiate.....	30
Praciadelan - Forcella del Ghiacciaio	31
Calalzo - San Vito via Baion - Chiggiate - Galassi.....	32

CAI VALCOMELICO

Costa della Spina.....	34
Creston Popèra	35
Crode dei Longerin.....	36
Giro delle malghe di Visdende	37

CAI CORTINA D'AMPEZZO

Mondeval - Croda da Lago	38
Nuvolau - Cinque Torri	39
Sentieri di guerra nelle Tofane.....	40
Salita alla Croda de r'Ancona	41

CAI DOMEgge DI CADORE

Anello della Val Montanaia	42
Cima Montanel	43
Sentiero cresta di Pocroda.....	44
Anello del Col Buffon.....	45

CAI LORENZAGO DI CADORE

Sentiero Giovanni Paolo II.....	46
---------------------------------	----

CAI LOZZO DI CADORE

Anello dei Colli	47
Anello del Sole.....	48
Strada de Quoilo	49
Via dell'Altopiano.....	50

CAI PIEVE DI CADORE

Al Rif. Antelao.....	51
Vedorcia.....	52
Giro delle forcelle d'alta Quota	53
Da Pozzale a Venas	54
Sass di Mezzodi	55
Giro delle casere di Ospitale.....	56

CAI SAN VITO DI CADORE

Da San Vito ad Auronzo	57
Alta Via 1 e 3 Giau Monte Rite.....	58
Taulàs da monte	60
Giro del Monte Pelmo.....	61
Anello del Boite.....	62

CAI SAPPADA

Monte Creta Forata - Pratkouvl.....	64
Monte Peralba - Jochkouvl	65

CAI VIGO DI CADORE

Al Bivacco Spagnolli.....	66
Il Forte di Monte Tudaio	67
Brentoni Cima Ovest.....	68
Ciampon, San Daniele, Col De Poeca, Pramossi	69

ALTA VIA TIZIANO

Alta via di Tiziano	70
---------------------------	----

MOUNTAIN BIKE

Cadore - Ampezzo lungo il Boite	74
Cascata delle Pile.....	75
Passo Pospòrcora e Val di Fanes	76
Selva Grande	77
Foresta di Somadida.....	78
Sorapis - Cristallo	79
Cadini - Tre Cime	80
Parco dei Sogni - Centro Cadore	81



MONTE PIANA

1

CAI AURONZO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Lago d'Antorno	TEMPO	6 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	EE
DISLIVELLO	+ 530 m	SENTIERI CAI	122 - 111 - 108

Dal lago d'Antorno, appena sopra Misurina, per forcella Bassa e forcella Alta, percorrendo il sentiero CAI n. 122 si arriva sul Monte Piana.

Dal rifugio Bosi, quota 2205 m, si gode un panorama dolomitico a 360° con le Tre Cime di Lavaredo e i Cadini di Misurina in primo piano.

Luogo simbolo della Grande Guerra, il Monte Piana è un museo a cielo aperto. Percorrendo il sentiero storico si possono visitare le postazioni dove l'esercito italiano e quello austroungarico si sono contrapposti per 29 mesi. I caduti sono stati 14.000. Lungo il teatro di guerra, su entrambi i fronti, sono ancora evidenti le trincee, i crateri provocati dalle bombe e si possono vedere i resti di baracche e di una cucina da campo. Le truppe italiane abbandonarono il Monte Piana e il fronte dolomitico il 3 novembre 1917 in coincidenza con l'attacco austriaco di Caporetto.

Giunti a forcella dei Castrati si scende l'omonimo vallone, con il sentiero 111 (parzialmente attrezzato) che conduce a Val di Rinbianco da dove, lungo il sentiero n. 108, si risale in direzione Malga Rinbianco e da lì si torna al lago d'Antorno.

Foto: le Tre Cime di Lavaredo viste da Monte Piana (Silvia Bona)



CADINI DI MISURINA

2

CAI AURONZO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Lago di Misurina - P. Col De Varda	TEMPO	6 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	EE
DISLIVELLO	+ 950 m	SENTIERI CAI	118 - 120

Dalla chiesetta posta sopra il parcheggio si imbecca la strada alta che costeggia il lago di Misurina fino a raggiungere l'incrocio con il sentiero 118. Da qui si rimonta una costa boscata a larici fino a giungere in una verde valletta. Fra i massi sparsi alla base delle propagini nord dei Cadini si intravede la soglia inferiore del Ciadin della Neve.

Si risale fino a forcella della Neve, raggiunta la quale si gode di un vasto panorama verso le Marmarole.

Si inizia la discesa fino al Ciadin delle Pere, poi si prende a destra per una verde selletta e ci si cala in breve al rifugio Città di Carpi. Da qui per comoda strada costeggiata da larici e pini cembri con splendidi scorci sul Monte Sorapis si raggiunge il rifugio Col De Varda con aerea vista sul Lago di Misurina. Si rientra al lago per comoda carrareccia.

L'intero percorso è un vero museo all'aperto. Si snoda infatti lungo la prima linea del fronte della I Guerra Mondiale. È possibile effettuare specifiche escursioni in loco per visitare trincee e postazioni di guerra.

Si ritorna quindi al punto di partenza per facile e comoda strada immersa nel bosco.

Foto: i Cadini di Misurina dal lago Antorno (CAI Auronzo)



GIRO DELLE TRE CIME DI LAVAREDO

3

CAI AURONZO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	rifugio Auronzo	TEMPO	3 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	E
DISLIVELLO	+ 370 m	SENTIERI CAI	105 - 101

Partenza al rifugio Auronzo con direzione forcella Col di Mezzo su sentiero a mezza costa. Su enorme colatoio di ghiaie che discende dal Sasso di Landro si raggiunge una distesa di aspra erba alpina. Da qui in discesa ci si porta sui Piani da Rin da dove è possibile vedere le splendide pareti nord delle Tre Cime di Lavaredo. Si risale poi fino al rifugio Locatelli, da dove si imbecca il sentiero n. 101 in direzione forcella di Lavaredo per comoda strada alle pendici del monte Paterno. Raggiunta la forcella scendiamo fino al rifugio Lavaredo.

L'intero percorso è un vero museo all'aperto. Si snoda infatti lungo la prima linea del fronte della I Guerra Mondiale. È possibile effettuare specifiche escursioni in loco per visitare trincee e postazioni di guerra.

Si rientra al rifugio Auronzo per comoda strada ai piedi della Cima Piccola di Lavaredo.

Foto: Tre Cime di Lavaredo dal Lago Antorno (CAI Auronzo)



ANELLO TRE CIME - PATERNO

4

CAI AURONZO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	rifugio Auronzo	TEMPO	5 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	E
DISLIVELLO	+ 560 m	SENTIERI CAI	105 - 101 - 104 - 101

Partenza dal rifugio Auronzo con direzione forcella Col di Mezzo su sentiero a mezza costa. Su enorme colatoio di ghiaie che discende dal Sasso di Landro si raggiunge una distesa di aspra erba alpina. In discesa ci si porta sui Piani da Rin da dove è possibile vedere le splendide pareti nord delle Tre Cime di Lavaredo, si risale poi fino al rifugio Locatelli. Da qui per l'Alpe dei Piani, costeggiando il monte Paterno che si rispecchia nei laghetti alpini, si sale a forcella Pian di Cengia da cui ammiriamo la Croda dei Toni. Svoltiamo a destra prendendo il sentiero n. 104 in discesa verso i laghi di Cengia e proseguiamo sotto la Croda Passaporto fino al rifugio Lavaredo.

L'intero percorso è un vero museo all'aperto. Si snoda infatti lungo la prima linea del fronte della I Guerra Mondiale. È possibile effettuare specifiche escursioni in loco per visitare trincee e postazioni di guerra.

Si rientra al rifugio Auronzo per comoda strada ai piedi della Cima Piccola di Lavaredo.

Foto: Tre Cime di Lavaredo e Monte Paterno (Roberto Zanette)



VAL POPÉNA

5

CAI AURONZO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Malga Misurina	TEMPO	4 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	EE
DISLIVELLO	+ 600 m	SENTIERI CAI	S. Italia 222 - 224

Dietro la Malga Misurina parte il sentiero n. 224, lo si segue attraverso una zona boscata sotto la Cresta di Popéna Bassa, svoltando a sinistra si prende il Sentiero Italia che attraverso le Pale di Misurina conduce a forcella Popéna.

Qui si trovano i ruderi del vecchio rifugio. Seguendo il segnavia n. 222 giungiamo sotto le Guglie di Val Popéna fino all'innesto con il sentiero n. 224.

Il Cristallino di Misurina e il Piz Popéna fanno da splendido sfondo.

Su ampi tornanti giungiamo a forcella Pale di Misurina da cui ammiriamo i Cadini, le Tre Cime di Lavaredo, i laghi di Misurina e d'Antorno.

Fra i pini mughì scendiamo per tornare al punto di partenza.

Foto: la Val Popéna dal Monte Piana (Silvia Bona)



PRACIADELAN – CASCATA DELLE PILE

6

CAI CALALZO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Praciadelan	TEMPO	3 ore
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	T
DISLIVELLO	+ 400 m	SENTIERI CAI	255

Da Praciadelan si prende la strada carrozabile con segnavia n. 255, percorribile anche in fuoristrada, che risale il lungo ghiaione della Val d'Oten, in gran parte ormai colonizzato dal pino mugo, arbusti e siepi. Dopo circa 500 m si attraversa il torrente Diassa che alterna periodi di secca ad altri di corso impetuoso così travolgente da impedire il passaggio. Le piante e la flora qui sono quelle tipiche del substrato dolomitico; sono riscontrabili ancora cospicue stazioni di "dàlmede" (scarpetta di Venere, o della Madonna), uno dei fiori più rari perché la germinazione del seme richiede la presenza di uno specifico fungo. Inoltrandosi nella valle possiamo ammirare da un lato i contrafforti delle Marmarole e la stretta V di forcella Vanedel (da qui durante la II Guerra Mondiale passavano i bombardieri carichi, e se valutavano di non farcela, scaricavano parte delle bombe nel ghiaione sottostante), dall'altra il Ciauderona, antecima dell'Antelao. Di fronte il gruppo dello Scotter e all'opposto, in lontananza, le creste degli Spalti di Toro. Quando dopo un leggero dosso la vista si apre su un ampio prato verde, siamo in vista della Capanna degli Alpini. Da qui in circa 15 minuti, per un sentiero tra sassi che si inoltra in una suggestiva forra, si giunge ai piedi della piccola ma spettacolare Cascata delle Pile. Ritorno per la stessa via, con possibilità di piccole deviazioni sul ghiaione.

Foto: il ruscello di Biguzere, in Praciadelan (Francesco Cervo)



ALLA SCOPERTA DI LAGOLE

7

CAI CALALZO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Stazione ferroviaria di Calalzo	TEMPO	3 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	T
DISLIVELLO	+ 200 m	SENTIERI CAI	Segnaletica "Traversata del Cadore"

Dalla stazione ferroviaria si risale brevemente su strada asfaltata, quindi si segue la freccia a sinistra per un viottolo che rimane alto sulla piattaforma prativa, sopra l'alveo del torrente Molinà e il bacino del lago del Centro Cadore. È possibile una digressione per il letto del torrente: sulla riva opposta una recente palestra di roccia e un'antica "jažera" (grotta con ghiaccio naturale) nella formazione affiorante di evaporiti. Il sentiero principale costeggia il lago e passa vicino ad una delle sorgenti per cui Lagole era famosa già nell'antichità preromana. Si giunge allo Chalet in vista del laghetto di Pavàn, adibito a pesca sportiva. Il panorama si apre con una vista piena sul Tudaio e sul sovrastante gruppo di Montanè e Cridola. Attraversando l'istmo artificiale si risale un costone boscoso giungendo al mitico Laghetto delle Tose, in prossimità del quale in epoca preromana esisteva un santuario ligneo dedicato a Trumusiate, dea risanatrice.

Diverse sorgenti e polle di acque ricche di ferro e magnesio riforniscono questo lago e altre pozze minori. Diversi reperti, situle e statuette votive, sono ora conservate al Museo Archeologico di Pieve di Cadore. In primavera qui fioriscono le rare orchidee Ophrys, mentre nelle rive erbose scava la sua tana il gambero di fiume.

Per strada forestale si risale verso la svolta d'Orsina. Incrociata la ciclabile, la si segue per 200 m, con il panorama mozzafiato delle Marmarole, in particolare della Croda Bianca. Su un sentiero e poi su strada, si torna in breve tempo alla stazione.

Foto: il laghetto delle Tose a Lagole (Maria Paola Asson)



RIZZIOS GREA

8

CAI CALALZO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Località Molinà a Calalzo	TEMPO	3 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	T
DISLIVELLO	+ 200 m	SENTIERI CAI	Segnaletica "Traversata del Cadore"

Dalla vecchia sede della Safilo si attraversa il torrente su un ponte di legno e si risale sull'altro versante, giungendo all'edificio del vecchio Preventorio (negli anni adibito a Sanatorio, mensa e scuola professionale). Da qui parte il Troi de le Coste, un largo sentiero che in moderata salita attraversa soleggiati pendii tra coste e valli (Val dei Marmoi, con formazioni di gessi; Val de le Noèrè, con le piante di noci) arrivando quindi all'antico abitato di Rizzios. Qui si possono ancora osservare alcune antiche tipologie costruttive delle case cadorine (per esempio il "gardiz", intreccio di rami di nocciolo e malta). La chiesa di Sant'Anna conserva vari cimeli tra cui il piviale di padre Marco d'Aviano, frate cappellano alla corte di Vienna, cui si attribuisce l'invenzione del cappuccino. Si attraversa il borgo fino alle vecchie scuole e si prende un sentiero in salita (tabellone con informazioni su flora e fauna) che attraversa maestose faggete. Tra gli alberi si scorgono le cime del Montanèl, del Vedorcia, Picco di Roda, Sàss de Mesdi. La vegetazione termofila di questa zona è particolarmente interessante. Poco prima di giungere a Grea si incontra un gruppo di faggi censiti dalla Forestale come piante centenarie. Anche l'abitato di Grea è caratteristico, in posizione dominante sulla valle. Lo sguardo spazia dai monti già citati verso la valle del Piave, il lago, e oltre i gruppi del Bosconero e Monte Rite. Si scende verso la chiesa gotica di San Leonardo e lì di fianco si diparte il sentiero che scende un po' ripido tra noccioli e pruni, riportandoci rapidamente in località Molinà.

Foto: un vecchio Tabia di Rizzios (Agostino Bertagnin)



ANELLO DEL CHIGGIATO

9

CAI CALALZO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Praciadelan	TEMPO	5 - 6 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	E
DISLIVELLO	+ 900 m	SENTIERI CAI	260 - 261 - 255

Da Praciadelan a 1050 m si scende alla località Tuoro per splendidi prati costeggiati da Tabià, tipiche costruzioni con fienile e stalla. Da qui, con pendenza più decisa si risale fino a raggiungere i fienili di Colon a 1350 m. Il sentiero diventa ora comoda mulattiera e con lievi saliscendi prosegue fino a raggiungere la località Costapiana (1337 m), antico alpeggio ancora ricco di tanti tabià. Qui il sentiero (n. 261) si restringe e s'inoltra dolcemente nel bosco di faggi, abeti e larici. In località La Sera a quota 1600 m si trova il capitello presso il quale nel 1988 Papa Giovanni Paolo II sostò in preghiera di ritorno da una escursione sulle Marmarole. A quota 1800 m il bosco lascia definitivamente posto al prato. Le Marmarole appaiono in tutta la loro maestosità. In alto a destra si ergono la Croda Bianca, la Cresta degli Invalidi e la Cresta d'Ajaron.

A quota 1920 m la salita termina e il paesaggio si apre improvvisamente in un panorama circolare. Da nord in senso orario: Marmarole, Creste di Confine, Peralba, Rinaldo, Tudaio, Cridola, Monfalconi, Spalti di Toro, Cima Spe, Duranno, Col Visentin, le montagne di Cibiana, l'Antelao e lo Scotter. Qui alla mattina pascolano stambecchi, cervi, caprioli e camosci. Al limitare del bosco sorge il rifugio "Giovanni e Dino Chiggiato" del Cai di Venezia costruito nel 1926. L'escursione continua in discesa per il sentiero Cai n. 260, con bellissime vedute sulle Marmarole con la cima più alta del Cimon del Froppa. Si scende velocemente nel bosco attraverso una zona umida con una buona sorgente: Le Palù di Podos. Alla Diassa, siamo a quota 1139 m, il sentiero Cai n. 260 s'innesta nel sentiero n. 255 proveniente dal rifugio Galassi e raggiunge velocemente la località di Praciadelan, punto di partenza.

Foto: dal Col Negro sul Rif. Chiggiato. Sullo sfondo da sinistra l'Antelao, f.la Piccola e lo Scotter (Lorenzo Borghi)



PRACIADELAN – FORCELLA DEL GHIACCIAIO

10

CAI CALALZO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Praciatedelan	TEMPO	8 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	EEA
DISLIVELLO	+ 1540 m	SENTIERI CAI	250 - 255 - 258

Splendido giro ad anello in parte attrezzato, costeggiando i ghiacciai dell'Antelao. Da Praciatedelan inoltrandosi nella Val D'Oten per mulattiera con segnavia n. 255 possiamo ammirare da un lato i contrafforti delle Marmarole e la stretta V di forcella Vanedel, dall'altra il Ciauderona, anticima dell'Antelao. A circa 1400 m si giunge alla Capanna degli Alpini da dove per sentiero CAI 255 si prosegue prima in bosco di faggi e poi di abeti e larici fino a quota 1700 m. Qui il bosco si apre permettendo la splendida veduta dello Scotter a destra e dell'Antelao a sinistra. Si prosegue sentiero n. 255 in ambiente fino al Rif. Galassi, avvicinandosi sempre più alle magnifiche pareti dello Scotter. Dal rifugio si devia a sinistra su sentiero n. 250 fin sotto la forcella del Ghiacciaio.

In lontananza splendida veduta delle Tofane. L'evidente lastronata di roccia viene superata su percorso attrezzato (ferrata dei Cadorin) arrivando così in forcella a 2584 m. La forcella fa da spartiacque tra il Ghiacciaio Superiore e quello Inferiore. Si scende dal lato opposto (segnavia n. 250) fino ai piani dell'Antelao dove ad un bivio (quota 1920 m) si devia a sinistra su sentiero 258 e attraversa gli splendidi pascoli dei Piani dell'Antelao si scende decisamente fino ad arrivare ai laghetti di Biguzzere, si attraversa l'evidente ghiaione e si fa ritorno al punto di partenza. Dal ghiaione sulla destra splendida veduta delle Marmarole, sulla sinistra in lontananza gli Spalti di Toro.

Foto: la forcella del Ghiacciaio (Francesco Cervo)



CALALZO - SAN VITO VIA BAION - CHIGGIATO - GALASSI

11

CAI CALALZO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Calalzo (la Stua) - Rif. Chiggiato	TEMPO	4 ore
TIPOLOGIA	Lineare: 1° Giorno	DIFFICOLTÀ	EE
DISLIVELLO	+ 900 m	SENTIERI CAI	248-264-262-260

La maggior parte dell'altavia numero 5, l'altavia del Tiziano, si snoda lungo le Marmarole e il massiccio dell'Antelao. I tanti rifugi presenti in questo tratto permettono facilmente di variare il numero e la lunghezza delle tappe e ne agevolano le varianti: da est verso ovest si incontrano i rifugi Ciareido, Baion, Chiggiato, Galassi, Antelao, Scotter e San Marco. Sul versante nord delle Marmarole il rifugio e bivacco Tiziano, i bivacchi Musatti e Voltolina. L'altavia può essere quindi suddivisa con facilità e soddisfazione in escursioni di 2 o 3 giorni.

Primo giorno. Dalla località La Stua (dove a sinistra si stacca il sentiero n. 261 per il rifugio Chiggiato) si attraversa a destra il torrente Vedessana e si prende il sentiero n.248 che inizialmente corre nel letto del torrente. Si sale attraverso il Giau Strento che termina ad un secco tornante a sinistra, qui si abbandona il torrente e si prosegue in un bel bosco di faggi e abeti fino a raggiungere forcella Bassa a circa 1600 m. Si prende il sentiero n. 264 che proviene da Grea e da Croda. Via via che si sale il bosco libera la visuale su suggestivi squarci delle Marmarole orientali. In breve si giunge al rifugio Baion dove ci si ferma per il pranzo. Il rifugio Baion è una vecchia malga raggiungibile anche per strada carrozzabile da Lozzo da Cadore. Dal rifugio Baion si imbecca il sentiero n. 262 che corre ai piedi del versante sud delle Marmarole orientali e che in circa 2 ore porta al rifugio Chiggiato. Il sentiero permette di godere di un panorama unico su tutto il versante sud delle Marmarole, sul gruppo dei Brentoni, sul gruppo del Cridola e sugli Spalti di Toro. Dopo l'incrocio con il sentiero n. 270 che scende da forcella Baion si incontrano delle corde fisse che permettono di superare facilmente un tratto su roccia. Siamo al cospetto della Croda Bianca che si erge in tutta la sua maestosità. Un se-

Foto: il Rif. Chiggiato. Sullo sfondo da sinistra l'Antelao, f.l.la Piccola e lo Scotter (Agostino Bertagnin)



CALALZO – SAN VITO VIA BAION – CHIGGIATO – GALASSI



CALALZO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Rif. Chiggiato - San Vito	TEMPO	7 ore
TIPOLOGIA	Lineare: 2° Giorno	DIFFICOLTÀ	EE
DISLIVELLO	+1000 m	SENTIERI CAI	260-255-227-229

condo facile tratto attrezzato permette di aggirare lo spigolo della sovrastante Croda Bianca e apre la visuale anche sulla Cresta degli Invalidi. Il sentiero n. 262 prosegue tra i baranci (pino mugò) fino a giungere alle ultime ghiaie del Vallon del Froppa (il Cimon del Froppa con i suoi 2932 m. è la cima più alta delle Marmarole) e in poco tempo a forcella Sacù dove si innesta sul sentiero 260 proveniente dal Diau de la Tana (percorso originale dell'Altavia numero 5) giriamo a sinistra e in 10 minuti siamo al rifugio Chiggiato dove ceniamo e pernottiamo.

Secondo giorno. Si scende per il sentiero n. 260 (per l'itinerario vedi Anello del Chiggiato). Giunti alla Diassa si prende a destra la comoda mulattiera (sentiero n. 255) che si inoltra nella Val D'Oten: possiamo ammirare da un lato i contrafforti delle Marmarole e la stretta V di forcella Vanedel, dall'altra il Ciauderona del gruppo dell'Antelao. A circa 1400 m si giunge alla Capanna degli Alpini da dove sempre per sentiero CAI n. 255 si prosegue prima in bosco di faggi e poi di abeti e larici fino a quota 1700. Qui il bosco si apre permettendo la splendida veduta dello Scotter a destra e dell'Antelao a sinistra. Si prosegue in ambiente aperto fino al rifugio Galassi, avvicinandosi sempre più alle magnifiche pareti dello Scotter. Dal rifugio Galassi a m 2018 dove ci fermiamo per il pranzo si sale fino a Forcella Piccola (2120 m) in bell'ambiente aperto. Giunti alla forcella il panorama si apre con la splendida vista del Pelmo. Sempre per sentiero n. 227 e a sinistra per sentiero n. 229 si scende verso il rifugio Scotter-Palatini da dove per comoda carrareccia che attraversa le piste di sci si giunge fino al paese di San Vito di Cadore.

Foto: il rifugio Galassi (Francesco Cervo)



COSTA DELLA SPINA

12

CAI VALCOMELICO

PARTENZA / ARRIVO	Casamazzagno - P.sso M.te Croce Comelico	TEMPO	7 ore
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	E
DISLIVELLO	+ 1200 m	SENTIERI CAI	148 - 173 - 149

L'attraversata segue per gran parte la linea di cresta della Spina, da prima toccando il monte Spina 1967 m, il Col Rosson 2305 m, il Col della Crodata 2310 m ed infine la sella del Quaternà 2379 m con la salita al Col Quaternà 2503 m, le cui rocce dalle caratteristiche laviche testimoniano che il Quaternà è quanto resta di un vulcano. La Costa della Spina e il Col Quaternà sono stati dei veri capisaldi italiani durante la I Guerra Mondiale e sul terreno sono ancora evidenti tracce di trincee, camminamenti e postazioni. Ora si dà inizio al ritorno lungo i sentieri CAI n.173 e n.149 per giungere alle casere Rinfreddo e Coltrondo, percorrendo una comoda carrareccia, per poi proseguire in direzione di Passo Monte Croce Comelico, passando in prossimità del lago dei Rospi a 1726 m.

L'ambiente che si attraversa è un alpeggio d'alta quota, disseminato di piccoli laghetti naturali. Il percorso molto aereo ci offre un panorama a 360°, a occidente scorre la catena dolomitica del gruppo del Popèra, dall'effimera Cima Aiarnola, alle più note Croda da Campo, Croda da Tacco, Cima Padola, Punta Anna, Cima Ambata, Cima Bagni, Campanili di Popèra, Cima Popèra e al poderoso Monte Popèra, Cima Undici, terminando con la Croda Rossa di Sesto (versante comelicese). Oltre si possono ammirare il gruppo dei Tre Scarperi e la Croda dei Baranci di San Candido. A oriente, sul versante della Val Digon, corre la Cresta Carnica di confine con l'Austria, con i gruppi rocciosi del Cavallino, della Pitturina, del Palombino e le Crode dei Longerin. A sud il Comelico viene chiuso dai gruppi montuosi delle Terze e dei Brentoni.

Foto: laghetto di cresta (Giancarlo Zonta)



CRESTON POPÈRA

13

CAI VALCOMELICO

PARTENZA / ARRIVO	Selvapiana - Rif. I. Lunelli 1568 m	TEMPO	5 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	EE
DISLIVELLO	+ 850 m	SENTIERI CAI	155 - 124 - 122 - 101

Dal rifugio Lunelli si risale la strada militare fino a forcella Pian della Biscia (1942 m), attraversando inizialmente una zona boschiva e successivamente prativa, quindi ci si immette sul segnavia CAI n. 124 che attraversa verso ovest una breve mugheta, per poi tagliare diagonalmente su cengia rocciosa la base del Creston Popèra. Risalito un erto canale si perviene all'ex rifugio Olivo Sala (2049 m), già comando militare in Vallon Popèra durante la Grande Guerra.

Nei pressi del manufatto c'è un belvedere osservatorio, sul versante del Vallon Popèra che si apre ad anfiteatro, dal quale si possono ammirare le cime principali del gruppo del Popèra che furono teatro di combattimenti durante il primo conflitto mondiale: il monte Popèra, la Cima Undici, il Passo della Sentinella e la Croda Rossa e via via: forcelle, torrioni e torri presidiate dai militari in guerra.

Ora si risale il Creston Popèra lungo itinerari dei soldati italiani, incontrando trincee, camminamenti, postazioni e gallerie di avvistamento in parte riattate per giungere alla Croda Sora i Colesai, il punto più alto dell'escursione, con una vista sulle esuberanti foreste e pascoli della Val Padola e sulla Val Pusteria. Da qui si scende nell'attigua forcella Popèra per poi discendere all'interno del Vallon Popèra e raggiungerne il centro, dove nevi perenni alimentano il laghetto Popèra a quota 2142 m. Si scende il vallone su segnavia CAI n. 101 fino al rifugio A. Berti e a Selvapiana, ritornando al rifugio Lunelli.

Foto: ex rif. Sala (Giancarlo Zonta)



CRODE DEI LONGERÌN

14

CAI VALCOMELICO

PARTENZA / ARRIVO	rifugio F.lla Zovo - Bivio Ciadon	TEMPO	5 - 6 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	EE
DISLIVELLO	+ 930 m	SENTIERI CAI	169 - 195 - 167

Dalla forcella Zovo, parte un interessante sentiero che dopo un salto di roccia conduce, ad una piccola valletta meta di alpeggio estivo di manze. La valle che inizialmente è stretta si apre a ventaglio offrendo una spettacolare visione alle crode del Longerin. Fino ai primi del 1900 vi erano qui diversi "Cadon", piccoli ricoveri di pastori che salivano nel periodo estivo a falciare quel poco di erba che poteva offrire l'altitudine del luogo. La discesa si effettua per la stessa via di salita fino all'inizio dell'anfiteatro dove per sentiero CAI n. 169 si scende nella val di Londo passando per l'omonima malga. Per strada forestale si arriva al bivio Ciadon. La val Vissada per la sua posizione, durante il primo conflitto mondiale ospitava numerosi baraccamenti e movimenti di truppe. Lungo la via di salita a perenne ricordo ne è testimone una lapide dove nella primavera del 1917 venivano sepolti numerosi soldati periti sotto un'immensa valanga. Superata la parte prativa il sentiero si articola a zig zag per ghiaie fino alla cima (2523 m). Oltre alla panoramica sulla Val Vissada con il monte Peralba al centro della corona di montagne, si possono ammirare il monte Schiaron, Il monte Palombino, Il monte Rinaldo e in lontananza il gruppo del Popèra, delle Marmarole, degli Spalti di Toro e qui molte altre montagne, fanno da cornice al paesaggio.

Foto: Val Vissada (Giancarlo Zonta)



GIRO DELLE CASERE DI VISDENTE

15

CAI VALCOMELICO

PARTENZA / ARRIVO	Bivio Ciadon - Borgo Costa d'Antola	TEMPO	6 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	E
DISLIVELLO	+ 650 m	SENTIERI CAI	170

La Val Visdente, valle ricoperta da vasta foresta di abeti, è un'oasi quasi incontaminata dal turismo di massa. Protagonista è il Monte Peralba (2693 m), alle cui pendici nasce il fiume Piave sacro alla Patria. Oltre alla catena di confine tra Italia e Austria, le cime che coronano la Val Visdente sono il monte Longerin, monte Palombino, monte Rinaldo, monte Schiaron e monte Curiè.

Il giro delle malghe di Visdente si sviluppa in gran parte al di sopra del limite del bosco offrendo così ampia visuale sul paesaggio. La carta del barone De Zach che risale al 1806 riporta con esattezza le varie dislocazioni delle malghe di Visdente.

L'escursione ha inizio al bivio Ciadon (1436 m), dove per strada forestale segnava CAI n. 170 si raggiungono le malghe Dignas (1686 m), malga Ciampobon (1930 m), malga Cecido (2014 m), malga Manzon (1890 m), malga Chiastelin (1968 m), malga Antola (1872 m) e malga Chivion (1745 m).

Dalla malga Chivion, ultima del giro, si scende al borgo di Costa D'Antola dove termina l'escursione.

Foto: Val Visdente (Ivo Zandonella)



MONDEVAL – CRODA DA LAGO

16

CAI CORTINA D'AMPEZZO

PARTENZA / ARRIVO	Passo Giau - Pezié de Parù	TEMPO	5 - 6 ore
TIPOLOGIA	1/2 anello	DIFFICOLTÀ	E
DISLIVELLO	+ 350 m - 1100 m	SENTIERI CAI	436 - 434

Dalla chiesetta del Passo Giau (2236 m), si imbecca il sentiero CAI n. 436, si attraversa forcella Zonia e forcella Col Piombin e si raggiunge forcella Giau (2360 m) dove si apre verso sud est la conca di Mondeval con magnifica vista verso il monte Pelmo e il Civetta.

Nei pressi della forcella si trovano dei massi con orme di dinosauro. Si prosegue verso est in leggera discesa in direzione del sito mesolitico dell'uomo di Mondeval dove nel 1987 Vittorino Cazzetta ha scoperto lo scheletro di un cacciatore risalente a circa settemila anni fa.

Sempre verso est, si risale l'avvallamento che separa i Lastoi de Formin dalla Croda da Lago e si perviene alla forcella Ambrizzola (2277 m) stupendo belvedere verso la conca di Cortina d'Ampezzo e i Monti Antelao, Sorapis e Cristallo.

Dalla forcella si scende al rifugio Croda da Lago - G. Palmieri (2046 m - possibilità di ristoro), ora si prosegue in direzione nord fino ad uno sperone (Ciadenes) con panorama verso le Tofane e le Cinque Torri. Si continua con una ripida discesa fino alla radura del Cason de Formin e si imbecca il sentiero n. 434 fino al termine dell'escursione in località Pezié de Parù (1506 m).

Foto: lago di Fedèra con sullo sfondo il Bèco de Mesodi (Clara Colli)



NUVOLAU – CINQUE TORRI

17

CAI CORTINA D'AMPEZZO

PARTENZA / ARRIVO	Rif. Col Gallina - Rif. Bain de Dònes	TEMPO	5 ore
TIPOLOGIA	1/2 anello	DIFFICOLTÀ	E
DISLIVELLO	+ 520 m - 675 m	SENTIERI CAI	419 - 439 - 425

Dal rifugio Col Gallina (2054 m) sulla S.R. 48 delle Dolomiti, in direzione sud, si imbecca il sentiero CAI n. 419, si passa accanto al Lago di Limides e si raggiunge la forcella Averau. Si attraversa ora il versante sud del monte Averau, sul quale durante la I Guerra Mondiale era posizionato un osservatorio italiano, si passa per la Forc. Nuvolau (dove si trova il rifugio Averau), si risale tutta la cresta nord del monte Nuvolau fino al culmine dove in posizione stupenda è ubicato il rifugio Nuvolau, vanto della Sezione del CAI di Cortina, costruito nel 1883, primo rifugio nelle Dolomiti.

Il panorama che si gode dalla cima è meraviglioso, spazia dalla conca di Cortina a tutti i 3000 dolomitici fino alle Pale di San Martino, alle Alpi Breonie e agli Alti Tauri con il Groslockner (3797 m). Si scende in direzione del rifugio Scoiattoli costeggiando poi il costone nord delle Cinque Torri dove è possibile visitare le postazione e le trincee della seconda linea italiana della Grande Guerra e osservare i resti della torre Trepbor caduta nell'anno 2004 a seguito del fenomeno di "ribaltamento".

Si scende ora per un tratto di strada e per sentiero al lago Bain de Dònes ed alla partenza della seggiovia delle Cinque Torri dove termina la nostra escursione.

Foto: rifugio Nuvolau, visto dal monte Averau (Roberto Vecellio)



SENTIERI DI GUERRA NELLE TOFANE

18

CAI CORTINA D'AMPEZZO

PARTENZA / ARRIVO	Passo Falzarego - Son dei Prade	TEMPO	5 - 6 ore
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	E
DISLIVELLO	+ 500 m - 1040 m	SENTIERI CAI	402 - 404 - 403

Dal Passo Falzarego (2105 m) si sale in direzione nord per sentiero sulle ghiaie basali del Piccolo Lagazuoi incontrando vari ruderi e postazioni della I Guerra fino a giungere alla forcella Travenanzes.

Si prosegue costeggiando, sul versante nord, la base della Cima Falzarego e del Col dei Bòs con un colpo d'occhio sulla Val Travenanzes: nella vicinanze della forcella, sul lato sud, era posto il Comando delle truppe italiane.

Si sale ora in direzione est alla base della Galleria del Cannone (visitabile) e del Castelletto fatto saltare con una mina da 35 tonnellate dall'esercito italiano l'11 luglio 1916.

Si costeggia ora la base della Tofana de Rozes e si scende al Rif. Angelo Dibona (possibilità di ristoro) nei cui pressi è stata trovata nel 1998 un'ambra fossile risalente al Triassico e databile a oltre 230 milioni di anni fa.

Si scende per sentiero nel bosco costeggiando la Monte di Fedarola e si arriva in località Son dei Prade dove termina l'escursione.

Foto: le Tofane e le 5 Torri dal sentiero n. 443 (Roberto Vecellio)



SALITA ALLA CRODA DE R'ANCONA

19

CAI CORTINA D'AMPEZZO

PARTENZA / ARRIVO	Lago Bianco - St. Uberto	TEMPO	6 ore
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	EE
DISLIVELLO	+ 850 m - 920 m	SENTIERI CAI	8 - 5 o 6

Dal lago Bianco (1512 m) sulla S.S. 51 d'Alemagna, circa un chilometro prima del Passo di Cimabanche, si percorre la strada sterrata che risale la Val de Gotres fino a raggiungere la forcella Lerosa (2020 m), percorso effettuato anche dal Santo Padre Giovanni Paolo II il 24 agosto 1992.

Dalla forcella si scende sul versante opposto per circa 200 m, dove inizia il sentiero militare che attraversa tutto il versante nord ovest della Croda de r'Ancona fino al raggiungere il crinale sud-ovest che scende dalla cima (l Ciadis), qui si apre un meraviglioso panorama verso la conca di Cortina e le cime che la fanno regina.

Si sale lungo il crinale dove correva la prima linea austriaca con trincee e postazioni in caverna, e superato l'ultimo salto si perviene alla cima.

Ora il panorama che si presenta è meraviglioso, si possono vedere in successione le Tofane, la Croda da Lago, il Pelmo, il Sorapis, le Tre Cime di Lavaredo, la Croda del Béco e in primo piano stupenda la Croda Rossa d'Ampezzo.

Si ritorna per il sentiero di salita fino in prossimità della forcella Lerosa, poi per una mulattiera di guerra si scende fino al rifugio Malga Ra Stua (1668 m - possibilità di ristoro). Dalla malga per sentiero in breve si scende in località Sant'Uberto (1449 m) dove termina la nostra escursione.

Foto: Croda Rossa d'Ampezzo vista dalla cima della Croda de R'Ancona (Clara Colli)



ANELLO DELLA VAL MONTANAIA

20

CAI DOMEGGE DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	rifugio Padova Prà di Toro	TEMPO	6 - 7 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	A
DISLIVELLO	+ 1250 m	SENTIERI CAI	357 - 353 - 342 - 346

Il sentiero n. 357 parte dal rifugio Padova, entra nel bosco e raggiunge il Cadin di Toro (1600 m), superbo anfiteatro di cime sulle quali spicca il Campanile di Toro, simbolo delle Dolomiti di Domegge.

Proseguendo per ghiaione e per canale, con passaggi di primo grado, si raggiunge forcella Segnata (2250 m), dalla quale si ha l'impareggiabile visione del più famoso Campanile, quello di Val Montanaia, ergersi dalla splendida conca sottostante. Da questo punto si scollina in Friuli scendendo verso il bivacco Perugini (2060 m), adagiato su di un colle erboso a nord del Campanile.

Si imbecca ora il sentiero n. 353 che inizia a salire dietro il bivacco e che conduce alla forcella Montanaia (2333 m).

Nuovamente in territorio bellunese, si scende in Val d'Arade soffermandosi ad ammirare il Crodon di Scodavacca, la Cima Herberg, il Cridola ed il gruppo dei Monfalconi, imponenti ed affascinanti.

Si prosegue poi sul sentiero n. 342 e successivamente sul n. 346, tra i mughi, per raggiungere il Pra' di Toro e l'accogliente rifugio Padova.

Foto: Il Campanile di Val Montanaia dalla forcella omonima (Evidenzia)



CIMA MONTANEL

21

CAI DOMEGGE DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Fienili Fazèn	TEMPO	6 - 7 ore
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	EE
DISLIVELLO	+ 1650 m	SENTIERI CAI	345

Il sentiero n. 345 inizia di fatto dopo il ponte sul lago di Domegge. Si imbecca la strada della Val Talagona fino al parcheggio in località Fazèn (808 m), dove il sentiero, ben segnalato, prosegue sulla sinistra. Si passa per i fienili Dosenigo e per i fienili Dàlego (1315 m), amena località, da dove si apre la vista sugli Spalti di Toro, e si raggiungono i Brusade e il bivio per il sentiero n. 347 che porta al rifugio Eremo dei Romiti.

Da questo punto il sentiero inizia ad inerpinarsi sensibilmente e per la Val Montanel si raggiunge forcella Col de l'Elma. Dopo aver superato una piccola sorgente, si perviene quindi al Bivacco Da Deppo a Montanel (2040 m), adagiato su di un prato rigoglioso. L'ascensione prosegue verso il Cadin, dove si lascerà a destra la Cima Herberg (ex Croda di Mezzo) ed il Crodon di Scodavacca, divise dalla suggestiva forcella del Crodon per digersi verso sinistra e raggiungere i verdi e ripidi prati che portano alla base del monte. Dall'attacco ci si porta nuovamente verso l'interno del Cadin, si salirà quindi per roccette seguendo i bolli rossi che condurranno alla cima del Montanel (2461 m). Ritorno per la stessa via.

Foto: Montanel, versante sud (Luisella Deppi)



SENTIERO CRESTA DI POCRODA

22

CAI DOMEGGE DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Grea	TEMPO	6 - 7 ore
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	E
DISLIVELLO	+ 950 m	SENTIERI CAI	264

Si parte da Grea su sentiero n. 264 e si percorre la mulattiera che passa per Pian del Capo (1400 m) e Cresta di Pocroda (1750 m).

Impareggiabile la vista sull'Antelao e le Marmarole a Nord e sul Cridola, Montanel, le Dolomiti d'Oltre Piave ed il Duranno a sud.

Si prosegue aggirando il monte Brente fino a raggiungere la località Dumelle (1600 m) e l'incrocio con il sentiero n. 265.

Si passa per forcella Bassa (1580 m), tralasciando il sentiero n. 248 che scende a Calalzo, e sempre nel fitto bosco si sale ancora fino a raggiungere il rifugio Baion (1825 m), antica casera ai piedi delle Marmarole, dal quale si ha una visione panoramica privilegiata su tutto il versante sud delle Marmarole, le Crode del Longerin sullo sfondo, il gruppo dei Brentoni, il gruppo del Cridola e gli Spalti di Toro. Ritorno per la stessa via.

foto: spalti di Toro da Cresta di Pocroda (Mario De Martin)



ANELLO DEL COL BUFFON

23

CAI DOMEGGE DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Ponte sul Lago di Domegge	TEMPO	4.30 - 5 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	T
DISLIVELLO	+ 800 m	SENTIERI CAI	347 - 345

Si parte poco dopo il ponte sul Lago di Domegge (700 m) su sentiero n. 347, si attraversa il ponte di legno sul Rio Sacceido lungo il suggestivo sentiero della Via Crucis si raggiunge un prezioso capitello del 1700 e subito dopo il rifugio Eremo dei Romiti di monte Froppa.

Dalla terrazza naturale che si trova di fronte al rifugio si gode una splendida vista sul Centro Cadore, sull'Antelao e sull'intera catena della Marmarole.

Si continua su sentiero n. 347 che sale a Col Buffon (1500 m), punto panoramico dal quale si ha una bella vista del Centro Cadore e Antelao, e si prosegue con continui saliscendi lungo la Costa del Col Buffon.

Arrivati al bivio, si imbecca il sentiero n. 345 e si scende ai Fienili Dàlego (1315 m). Per sentiero non numerato si prosegue quindi fino al soleggiato ed antico luogo di alpeggio dove ora si trova il caratteristico rifugio Cercenà (1050 m).

Da qui, per strada carrozzabile della Val Talagona, al punto di partenza.

Foto: centro Cadore dal Col Buffon (Luisella Deppi)



SENTIERO GIOVANNI PAOLO II

24

CAI LORENZAGO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Piazza Calvi a Lorenzago di Cadore	TEMPO	6 - 7 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	T
DISLIVELLO	+ 430 m	SENTIERI CAI	336

Il sentiero inizia dalla località Stabiere che si raggiunge in circa un'ora di cammino dalla piazza di Lorenzago, abituale ritrovo per la partenza delle gite. Il percorso si addentra in un bosco fitto di abeti e faggi nella tranquillità della valle che porta verso il Passo della Mauria; in località Stabiere si ha una finestra sul Cridola e Miaron di impareggiabile bellezza apprezzata moltissimo anche da Giovanni Paolo II che qui si soffermò a lungo durante la sua prima vacanza nel 1987.

Sentiero facile ad alta frequentazione che permette di vedere le cime del Cridola, Miaron, Montanel, il Centro Cadore e all'arrivo presso la palestra di roccia in Località Croera consente di osservare con un solo sguardo (uno dei pochi posti in Cadore) le cime dell'Antelao, del Pelmo e della Civetta. Il sentiero attraversa poi Ghirlo e Val de Palù, dove numerosi sono gli aneddoti legati al Papa Giovanni Paolo II qui è dedicato il sentiero.

A questo punto si può proseguire verso il Passo della Mauria oppure scendere attraverso il sentiero Regina Pacis, entrambi i percorsi conducono alla statale 52 Carnica. Proseguendo per strade boschive parallele si giunge a Lorenzago completando così il giro del Papa.

Foto: monte Gridola visto dal sentiero L. (Emilio Fabbro)



ANELLO DEI COLLI

25

CAI LOZZO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Pian dei Buoi	TEMPO	2 - 3 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	T
DISLIVELLO	+ 100 m	SENTIERI CAI	33 no CAI

Si parte dall'altopiano di Pian dei Buoi, raggiungibile su strada asfaltata a singola corsia (strada bianca nell'ultimo km) denominata Strada del Genio, lunga circa 14 km dalla Piazza IV Novembre di Lozzo.

Questo itinerario, lungo circa 4,5 km è adatto per famiglie con bambini di età consigliata dagli 8 anni; si svolge a cavallo dei colli che dal bivio dei Pellegrini si spingono fino al Col Vidale, rappresenta la spina dorsale da cui si snodano i vari percorsi all'interno del Parco della Memoria.

Il modestissimo dislivello, il sinuoso andamento fra i colli dell'altopiano, la grande panoramicità, la particolare ricchezza naturalistica e la presenza dei segni della Grande Guerra, fanno di questo anello il fiore all'occhiello di Pian dei Buoi.

Dal Col Cervera si ha una vista a 360° che spazia dalle Creste di Confine alle Dolomiti d'oltre Piave, dall'Antelao alle Tre Cime nonché su tutto il gruppo delle Marmarole orientali.

Foto: Le Dolomiti di Sesto viste dal Col Cervera (Danilo De Martin)



ANELLO DEL SOLE

26

CAI LOZZO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Lozzo Loc. Niante Aze	TEMPO	2 - 3 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	T
DISLIVELLO	+ 250 m	SENTIERI CAI	5 no CAI

Si parte dalla località Niante Aze, appena fuori dal paese, raggiungibile in auto in direzione Domegge e voltando a destra appena prima di immettersi sulla statale. Partendo a piedi da Lozzo, salendo per la "Riva dele Vace", si allunga il percorso di circa 20 minuti e si sommano altri 60 m di dislivello.

L'anello, lungo circa 3 km e adatto per famiglie con bambini di età consigliata dagli 8 anni, sale dolcemente verso il Lago d'Aosto, oggi ridotto a palude. Lungo il percorso sono evidenti gli affioramenti di rocce evaporitiche (gessi) che a Lozzo raggiungono il massimo spessore rispetto al resto delle Dolomiti.

Poco dopo il lago si apre un insolito panorama sugli Spalti di Toro. Nella discesa lungo il Troi de Revis, si vede Lozzo dall'alto e si apre un fantastico panorama verso il gruppo del Tudaio e Crissin.

Foto: Gruppo Tudaio-Brentoni con i Paesi di Lozzo, Pelos e Lorenzago visti da Revis (Danilo De Martin)



STRADA DE QUOILÒ

27

CAI LOZZO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Chiesetta S. Rocco (Lozzo)	TEMPO	5 - 6 ore
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	E
DISLIVELLO	+ 980 m + 180 m per Ciareido	SENTIERI CAI	268

Dalla Chiesetta di San Rocco nella borgata di Prou, ci si dirige su strada asfaltata ad un quadrivio da dove svoltando a destra si continua fino ad incontrare la Strada del Genio in località Val. Partendo dalla piazza di Lozzo bisogna aggiungere circa 15 min e 100 m di dislivello.

Dalla Località Val si continua su erta mulattiera che, passando per le località di Pian D'Adamo, Quoilo e Soma Quoilo, ci porta al Pian de Formai dove si gode un vastissimo panorama a 360° che va dalle Dolomiti della Val d'Ansiei, alle Cresta di Confine, alle vette d'Oltrepieve e all'Antelao.

Questa mulattiera veniva utilizzata per recarsi al Pian de Formai e alla casera delle Armente, per portare a valle i prodotti lattiero caseari dei Bovini al pascolo nelle stagioni estiva.

Percorrendo ora la strada in discesa si giunge alla casera delle Armente e successivamente all'altopiano del Pian dei Buoi. Con un'altra ulteriore salita di 30 min e 180 m di dislivello si raggiunge il rifugio Ciareido.

Discesa: per lo stesso itinerario di salita oppure seguendo la Via dell'Altopiano.

Foto: Tabià Val di Quoilo in veste invernale (Eugenio Calligaro)



VIA DELL'ALTOPIANO

28

CAI LOZZO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Borgata Prou (Lozzo)	TEMPO	5 - 6 ore
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	E
DISLIVELLO	+ 950 m + 180 m per Ciareido	SENTIERI CAI	67 no CAI

Si parte dalla località alla Manadoira, sopra la chiesa di San Rocco nella borgata di Prou. Partendo invece dalla Piazza di Lozzo bisogna aggiungere circa 15 min e 70 m di dislivello. Insieme al sentiero n. 268 di Quoilò, è la classica via di salita all'altopiano di Pian dei Buoi. Il percorso incrocia spesso la Strada del Genio, costruita nel 1908 per permettere l'edificazione dei forti di Col Vidal. Giunti in Ciampo de Cros basta alzare lo sguardo per vedere il Monte Ciareido, e dopo una breve salita si giunge infine sull'altopiano nei pressi dell'ex rifugio Marmarole, dove si dispiega lo scenario dapprima sulle vette d'Oltrepiaie per giungere poi al cospetto dell'Antelao e tuffarsi sulle Dolomiti d'Ansiei e le Creste di Confine. Con una ulteriore mezz'ora di cammino e 180 m di dislivello si raggiunge il rifugio Ciareido.

La discesa si può compiere per lo stesso itinerario di salita oppure per il sopra citato sentiero n. 268, Strada de Quoilò.

Foto: Il Monte Antelao all'alba vista da Pian dei Buoi (Danilo De Martin)



AL RIFUGIO ANTELAO

29

CAI PIEVE DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Pozzale di Cadore	TEMPO	5 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	E
DISLIVELLO	+ 1030 m	SENTIERI CAI	253 - 250 - 251

Pozzale è il terrazzo nobile di Pieve di Cadore. Si trova a quota 1100 metri. Si parte da qui per salire al rifugio Antelao che si trova a quota 1796 m. Si sale per Costanuda seguendo il sentiero n. 253 fino a forcella Antracisa a quota 1693 m. E da qui, per sentiero numerato si arriva alla chiesetta di San Dionisio, quota 1940 m.

L'edificio, dedicato al santo protettore del Cadore, è stato costruito e consacrato nel 1508. Il panorama è maiuscolo con un colpo d'occhio su gran parte delle cime dolomitiche più importanti a cominciare da Pelmo, Antelao, Marmarole e Spalti di Toro.

Da San Dionisio si scende per sentiero n. 251 fino al rifugio Antelao (quota 1796 m) voluto e costruito da una donna intrepida: Alma Bevilacqua, nota con lo pseudonimo di Giovanna Zangrandi, alpinista, partigiana e scrittrice. Dal rifugio, che appartiene alla sezione Cai di Treviso, si può rientrare a Pozzale per la strada del Tranego o percorrendo il sentiero n. 250 de Le Ville.

Foto: l'Antelao da San Vito con la luna piena (Giovanni Vecellio)



VEDORCIA

30

CAI PIEVE DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	La Faghera (Pieve di Cadore)	TEMPO	4 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	T
DISLIVELLO	+ 700 m	SENTIERI CAI	343 - 350

Si parte dalla località La Faghera, poco lontano dalla diga che forma il lago di Centro Cadore, a quota 1157 m. La prima parte del percorso ricalca la vecchia strada forestale che porta a Tamarì e sale verso il rifugio Tita Barba. Ci si immerge in un ambiente suggestivo lasciando sotto di noi le acque del lago e alle nostre spalle la catena delle Marmarole. Immersi nei silenzi della montagna che precede i leggendari Spalti di Toro si arriva, con il sentiero 343 e 350, al rifugio Tita Barba che si trova a quota 1821 m. È un rifugio privato nato nel 1933 proprio nel cuore dei grandi pascoli di Casera Vedorcìa di Pieve e di Sottocastello. Un posto incantato dove si è fermato in preghiera Papa Giovanni Paolo II.

La discesa e il ritorno alla località La Faghera avviene per il sentiero n. 350, lungo le Fontane fino a riprendere la strada rotabile.

Foto: panorama dal punto di osservazione nei pressi del rifugio Tita Barba (Giovanni Vecellio)



GIRO DELLE FORCELLE D'ALTA QUOTA

31

CAI PIEVE DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Pieve di Cadore - La Faghera	TEMPO	8 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	EE
DISLIVELLO	+ 1600 m	SENTIERI CAI	350 - 355 - 365 - 372 - 389

Il punto di partenza per effettuare questa meravigliosa escursione, che potremmo definire anche delle forcelle, è La Faghera che si trova, a quota 1157 m, poco lontano dalla diga che forma il Lago di Centro Cadore. Si sale a Vedorcia, quota 1740 m, per il sentiero n. 350. Poco lontano da Casera Vedorcia si trova rifugio Tita Barba. Il posto è paragonabile ad un terrazzo immerso nel verde dal quale si possono ammirare a nord le Marmarole e a sud gli Spalti di Toro, con 360° di panorama eccezionale.

Da Vedorcia si sale per sentiero n. 350 a forcella Spe e per il n. 389 si prosegue per forcella Pedescagno e casera Laghet de Sora da dove, salendo ancora un po', si arriva a forcella Val dei Frassin che si trova a quota 2197 m.

L'ambiente è aspro e solitario. Qui ci si immerge in un mondo antico della montagna dove i protagonisti sono i camosci, i cacciatori, gli alpinisti e qualche pastore. Da forcella Val dei Frassin si scende per sentiero n. 365 a Casera Cavalet per risalire subito a forcella per Vedorcia che con i suoi 2234 m è la punta più elevata del giro. Da qui si scende per sentiero n. 372 a forcella dei Lares e poi per sentiero n. 355 si torna a La Faghera.

Foto: casera Cavalet (Giovanni Vecellio)



DA POZZALE A VENAS

32

CAI PIEVE DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Pozzale di Cadore	TEMPO	6 - 7 ore
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	E
DISLIVELLO	+ 1000 m - 1150 m	SENTIERI CAI	253-250-230-236

Gli esperti l'hanno annoverata fra le escursioni più belle e appaganti sopra il Centro Cadore. Si parte da Pozzale, sopra Pieve di Cadore, a quota 1100 m. Percorrendo il sentiero n. 253 si sale a forcella Antracisa, quota 1693 m. Lungo la comoda carrareccia di servizio si raggiunge il rifugio Antelao a quota 1796 m e si prosegue per sentiero n. 250 fino a forcella Piria, 2096 m, e per sentiero n. 230 fino a forcella Cadin 2110 m.

A forcella Cadin si prende il sentiero n. 236 e si scende a Venas.

L'escursione è appagante per i panorami che si dischiudono sia salendo che scendendo. Sopra il rifugio Antelao si assapora l'atmosfera austera forgiata dal monte Antelao che dall'alto dei suoi 3264 m domina le Dolomiti Bellunesi. Non a caso e sue punte più estreme hanno preso i nomi degli alpinisti pionieri che qui si sono cimentati: Punta Menini, Punta Chigliato e Cima Fanton.

Foto: Vedorcica e gli Spalti di Toro (Giovanni Vecellio)



SASS DI MEZZODÌ

33

CAI PIEVE DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Macchietto	TEMPO	6 - 7 ore
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	EE
DISLIVELLO	+ 1500 m	SENTIERI CAI	...

Da Macchietto, frazione di Perarolo di Cadore, quota 532 m, si attraversa il Piave e ci si inoltra nella selva Valmontina. Si percorre il ripido sentiero n. 399 (o 396?) per il bivacco Baroni fino ad un evidente crocevia dove si prende a destra per Casera Alberghet che si trova a quota 1292 m.

La parte finale del percorso consiste in una divertente cavalcata in mezzo ai mughetti su facili rocce fino alla cima del Sass di Mezzodì che si trova a quota 2035 m. Dalla cima è possibile contemplare da vicino il versante ovest del gruppo Prete-Duranno. Più lontane si vedono la Schiara e le montagne del Bosconero, il Pelmo, l'Antelao e verso nord est le creste di confine tra Comelico e Arabba. Si torna al punto di partenza scendendo per il medesimo itinerario di salita.

Foto: panorama della vetta del Sass di Mezzodì (Giovanni Vecellio)



GIRO DELLE CASERE DI OSPITALE

34

CAI PIEVE DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Ospitale di Cadore	TEMPO	3 - 4 ore
TIPOLOGIA	ANELLO	DIFFICOLTÀ	E
DISLIVELLO	+ 800 m	SENTIERI CAI	483 - 488

Si parte da Ospitale di Cadore e si segue il sentiero CAI 483 fino a casera Valbona a 1241 m. Da qui si prende il sentiero 488 verso casera Girolda avendo alla nostra sinistra gli Sforncioi e a destra le Dolomiti della Sinistra Piave. Da casera Girolda a m 1306 si prosegue con brevi saliscendi fino a casera Pra di Bosco. Da casera Pra de Bosco per strada foresta le si ritorna al punto di partenza.

Foto: gli Sforncioi salendo da Casera Valbona (Giovanni Vecellio)



DA SAN VITO AD AURONZO

35

CAI SAN VITO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	rifugio Scotter - Palus San Marco	TEMPO	8 ore
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	EE
DISLIVELLO	+ 675 m - 1120 m	SENTIERI CAI	226

Da San Vito di Cadore si raggiunge il rifugio Scotèr Palatini (1580 m) mediante seggiovia o percorrendo la strada sterrata che parte dal parcheggio dello stesso impianto di risalita (1250 m). Si sale lungo il sentiero n. 228, attraversando dapprima ghiaioni e mughete alla base delle cime Scotèr e Belprà, poi un fitto bosco di abeti e pini, sino alla terrazza erbosa del Col de chi de Oss dove sorge il rifugio San Marco (1823 m). Il rifugio del CAI di Venezia, inaugurato nel 1895, costituisce uno storico punto d'appoggio per i tre gruppi montuosi del Sorapis, Marmarole Occidentali e Antelao. Situato in una splendida posizione che consente di ammirare da una prospettiva privilegiata l'Antelao e la conca di San Vito, conserva ancora oggi la pregevole struttura originaria. Riprendiamo il cammino salendo alla forcella Grande (2255 m, valle glaciale dalla caratteristica forma ad "U"), dove spicca la Torre dei Sabbioni, cima che evoca uno storico avvenimento: il 29 agosto 1877, infatti, la guida alpina sanvitese Luigi Cesaletti aprì sulle sue pareti la prima via di III° grado in Dolomiti. La notizia fu comunicata al Congresso Nazionale del CAI, che in quei giorni si teneva ad Auronzo di Cadore. Dalla forcella Grande, lasciando a sinistra il sentiero n. 246 per il bivacco Giuliano e Scipio Slataper, si scende lungo la Valle di San Vito. Incrociamo anche il sentiero attrezzato C. Minazio n. 243, che conduce al bivacco Emilio Comici e al rifugio Vandelli, e il sentiero attrezzato Sanmarchi, n. 280, che conduce al bivacco Voltolina. Scesi a valle, dopo una lunga traversata della foresta di Somadida (riserva naturale) si giunge a Palùs San Marco (1135 m) da dove è possibile, anche con mezzi pubblici, tornare a San Vito di Cadore.

Foto: prima neve su Torre dei Sabbioni, Cima Bel Prà e Antelao (Mauro De Vido e Sabrina Menegus)



ALTA VIA 1 E 3 – GIAU MONTE RITE

36

CAI SAN VITO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Malga Giàu - Rif. Città di Fiume	TEMPO	5 ore
TIPOLOGIA	Lineare: 1° Giorno	DIFFICOLTÀ	E
DISLIVELLO	+ 150 m - 450 m	SENTIERI CAI	436 - 467

Il percorso di due giorni propone la fusione dell'Alta Via delle Dolomiti n. 1 e n. 3 nei tratti dal Passo Giàu al Passo Cibiana, sullo spartiacque destro della valle del torrente Boite.

Primo giorno. Lasciata l'auto o saliti in autobus di linea al tornante Capanna Ravà (2000 m) della SP 638 per il Passo Giàu, visitiamo l'omonima malga appena ristrutturata. Iniziamo il cammino lungo La Vàres, antichi pascoli della Regola di San Vito, delimitati a valle dall'ultra-centenaria muraglia che i sanvitesi furono costretti ad erigere al fine di mantenere in perpetuo la proprietà delle praterie di Giàu, poste sui confini tra l'Impero Asburgico e la Serenissima Repubblica di Venezia, in seguito al Trattato di Rovereto (1753 m). Al primo bivio con il sentiero 436, proveniente dal Passo, iniziamo a salire verso forcella Giàu (2360 m), importante punto d'osservazione geologico. Il panorama ora spazia dalle Tofane al Pelmo, dalla Marmolada alla Civetta. Siamo giunti all'altopiano di Mondevàl, famoso per la scoperta della sepoltura mesolitica; tutta l'area è ancora oggi oggetto di studi per approfondire gli aspetti antropologici e archeologici (vedi box CEDNEA a pagina 18). Dopo esserci specchiati nel Lago de la Bâstes, passati alla Malga Mondevàl de Sóra (2158 m) e visitato il masso erratico della citata sepoltura, saliamo a forcella Ambrizzola (2277 m), altro punto di interesse geologico e storico, con vista sulla conca d'Ampezzo. Proseguiamo invece verso sud, costeggiando il Becco di Mezzodì e la Rocchetta di Prendèra, raggiungendo l'omonima malga; continuiamo in leggera discesa per "La strada del formai" tracciato che univa le cinque casère della Regola di San Vito. Ecco la penultima: Malga Doróna (1918 m, dal 1964 rifugio Città di Fiume, dove pernosteremo) con la costante vista della parete nord del Pelmo.

Foto: l'altopiano di Mondevàl e i Lastoi de Formin dal Monte Pelmo (Mauro De Vido e Sabrina Menegus)



ALTA VIA 1 E 3 – GIAU MONTE RITE

36

CAI SAN VITO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Rif. Città di Fiume - P.sso Cibiana	TEMPO	9 ore
TIPOLOGIA	Lineare: 2° Giorno	DIFFICOLTÀ	E
DISLIVELLO	+ 800 m - 1200 m	SENTIERI CAI	472 - 475 - 493 - 456 - 494 - 478 - 479

Secondo giorno. Lasciato il rifugio scendiamo leggermente al passo Staulanza (1766 m), per poi aggirare tutta la mole del Pelmetto e del Pelmo, fino al rifugio Venezia Alba Maria De Luca (1946 m). Una piccola deviazione potrà essere fatta per visitare le orme dei dinosauri. Dai Campi di Rutorto scendiamo verso Naiarón (1800 m) per aggirare il monte Pena. Risalita forcella Campestrin (1856 m), camminiamo sui bordi dell'importante biotopo dei laghetti del Serla; dopo un breve tratto sulla strada di Ciandolàda, raggiungiamo il rifugio Giampietro Talamini (1582 m), recentemente ristrutturato dal comune di Vodo e costruito su terreno della locale Regola. Nella zona sorgono molti fienili (dotati di cucina, stalla e deposito per il fieno), oggi riadattati quasi a villette. Questi manufatti costituivano un tempo un vero e proprio insediamento estivo, dove tutta la famiglia agricoltore si trasferiva per trascorrere i mesi dedicati allo sfalcio dei prati. Il fieno veniva poi stipato negli stessi fienili, e portato a valle nella stagione invernale attraverso l'utilizzo di slitte.

L'escursione potrebbe terminare qui, con la discesa a Vodo o Zoppè di Cadore. Per chi volesse proseguire, transitando per forcella Vall'Inferna (importante area mineraria), risaliamo le pendici settentrionali del monte Rite (2183 m). Considerata la posizione strategica e la vista panoramica sulla Valle del Boite, del Piave e del Maè, qui fu costruito un forte per la Grande Guerra, ristrutturato dalla Regione Veneto per ospitare il Messner Mountain Museum Dolomites e il rifugio Dolomites. Per la comoda strada militare sterrata o per l'erto sentiero guadagniamo il passo Cibiana (1530 m).

Foto: tramonto su Sorapis e Antelao dal Monte Rite (Mauro De Vido e Sabrina Menegus)



TAULAS DA MONTE

37

CAI SAN VITO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Alpe di Senes	TEMPO	5 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	E
DISLIVELLO	+ 650 m	SENTIERI CAI	436 - 458

Si giunge all'Alpe di Sènes (1230 m) attraverso la comoda strada asfaltata "degli Alpini". Lasciate le vetture, si procede per la strada sterrata che, a destra del caratteristico capitello dedicato alla Madonna, si inoltra nel bosco sino ad una prima baita privata (Taulà dei Zotele – località Bouies). Subito prima della baita, a sinistra, inizia il sentiero che transita per i ruderi del Taulà dei Polonies (ricostruito a lato). Si sale ora in ombrosa faggeta sino alla Ciopa de Bouies (ruderi Taulà dei Carle), e in breve al punto panoramico della Sentinella (1624 m). Lungo la dorsale sono evidenti delle trincee risalenti ai moti del 1848, quando i cadorini guidati da Pier Fortunato Calvi combatterono gli austriaci. Grazie anche ai recenti tagli del bosco da legname ("viza") si godono da qui ampi panorami sull'intera valle del Boite e oltre, dalle Dolomiti d'Ampezzo a quelle d'Oltrepiaive. Alla Cioupa de Duoe si trova il ricostruito Taulà dei Ruseco, e mezz'ora più avanti lo storico Taulà de la Frates (1715 m). Si sale ora per irto versante sino alla splendida radura di Ciampolòngo (1920 m), con spettacolare panorama sulla valle e sulla parete sud delle Rocchette, con le cime di Ciampolòngo, Sorarù, Ruobes e Prendèra. Si scende in breve al Taulà dei Cianpe, al confine tra le Regole di San Vito e Borca: fino agli anni '60 tutta questa zona, ora inselvaticata, era adibita a prato per lo sfalcio del fieno a fine estate. Superata una sorgente a destra (Fontana de la Scalfaria: la scalfaria è il nome dialettale con cui si indicava il Tasso barbasso, presente in zona) si scende a sinistra per strada sterrata (sentiero n. 458) trovando sulla destra l'ultima delle baite dell'escursione (Taulà de la Regoietes, 1560 m). Si riprende la strada sterrata sempre in discesa rientrando a Sènes.

Foto: uno dei fienili dell'itinerario, il Taulà de La Frates (Mauro De Vido)



GIRO DEL MONTE PELMO

38

CAI SAN VITO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Tiera	TEMPO	7 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	E
DISLIVELLO	+ 800 m	SENTIERI CAI	468 - 472 - 475 - 480

Dal capitello della Madonna di Tièra (1120 m), raggiungibile in auto per comoda strada asfaltata dalla frazione di Villanova di Borca, lasciando sulla destra il sentiero proveniente da Sèrdes di San Vito, si abbandona la strada principale e si prosegue a sinistra l'itinerario della vecchia mulattiera che passa innanzi al grotta dedicata alla Vergine di Fatima sino al parcheggio di Tièra. Qui ritorniamo sulla strada militare mai completata, opera della "Linea Gialla" che avrebbe dovuto unire la Valle del Boite con la Val Fiorentina. A destra, la dolce pendenza ci porta fino alla località Inrà les aghes ("tra le acque"); saliamo a sinistra per la Ria de Coròto e poco prima dello slargo ove sorgeva l'omonima casera purtroppo demolita, svoltiamo a sinistra, camminando sulle pendici nord delle cime di Val d'Arcia e di Foràda, propaggini nord del Pelmo, per raggiungere la forcella Foràda (1977 m). A destra del sentiero sorge il capitello dedicato a Sant'Antonio. Valicando la sella di Foràda, attraverso un bosco di larici, in breve raggiungiamo malga Doróna (1918 m, ora rifugio Città di Fiume) con splendida vista della parete nord del Pelmo. Si procede tra larici e mughete sino al rifugio Passo Staulanza (1766 m, SR 251). Si percorre ora il Trói dei Ciavai ("sentiero dei cavalli") che aggira a sud tutta l'intera mole di Pelmetto e Pelmo. Con breve variante si può raggiungere il masso con imprime le orme dei dinosauri. Si prosegue poi l'agevole traversata sino al rifugio Venezia Alba Maria De Luca (1946 m, primo delle Dolomiti italiane).

Dai Campi di Rutòrto scendiamo attraversando un'importante zona umida, ai ruderi della casera de Naiarón, poi a malga Ciàuta (1552 m, strada asfaltata per Vodo) e in breve, tornati nel bosco fitto, al capitello della Madonna.

Foto: alba sul Monte Pelmo dal rifugio San Marco (Mauro De Vido e Sabrina Menegus)



ANELLO DEL BOITE

39

CAI SAN VITO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Sant'Uberto Cortina o Perarolo	TEMPO	8 giorni
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	da E a EEA (vie ferrate o alternativa turistica)
DISLIVELLO	+ 8500 m	SENTIERI	CAI o strade boschive

Premessa. L'idea dell'Anello del Boite nasce dalla Sezione di San Vito la quale sta coinvolgendo i portatori d'interesse del territorio per proporre un'alta via sui crinali della valle del torrente Boite, dalla sorgente a Cianpo de Crosc nel Parco delle Dolomiti d'Ampezzo all'immissione nella Piave a Perarolo di Cadore. L'itinerario si snoda tra i massicci delle Dolomiti Orientali più noti e imponenti, quali le Tofane, il Pelmo, l'Antelao, il Sorapis e il Cristallo; percorre altresì tratti meno famosi, di minore frequentazione quindi più affascinanti e selvaggi, come il Gruppo del Bosconero o il versante sud dell'Antelao.

L'escursione può iniziare o terminare in tanti punti sfruttando quale accesso o via di fuga i numerosi sentieri e le strade forestali che dipartono dal fondovalle; per questo non vengono indicate le tappe; i tempi tra i rifugi e i bivvi significativi sono in elaborazione.

Raggiunta la località di Sant'Uberto a nord di Cortina, si sale a Sonpouses e, in dolce attraversata, a Malga Ra Stua; poco più a monte ecco le sorgenti del nostro torrente con l'acqua proveniente dai laghi di Foses. Perdiamo leggermente quota sino a Pian de Loa per imboccare la selvaggia Val Travenanzes e raggiungiamo il rifugio C. Giussani. La vista si apre ora sulla conca d'Ampezzo, scendiamo al rifugio A. Dibona, attraversiamo la Strada delle Dolomiti a Cian Zopè e guadagniamo il rifugio Cinque Torri. In breve attraversata siamo all'incantevole passo Giau e all'omonimo rifugio. Ci inoltriamo nell'altipiano di Mondeval, ricco di storia e siti archeologici ancora da scoprire, passando per forcella Giau e Ambrizzola (vicino il rifugio Croda da Lago); costeggiamo il Becco di Mezzodi e la Rocchetta di Prendera e in lieve

Foto: Monte Pelmo con Marmolada, Rocchette e Tofana (foto Mauro De Vido)



ANELLO DEL BOITE

39

CAI SAN VITO DI CADORE

discesa raggiungiamo il rifugio Città di Fiume. La vista si allarga alla Civetta, Marmolada e Boè. Scavalchiamo il monte Pelmo per la forcella Val d'Arcia e incontriamo il rifugio Venezia e, proseguendo sullo spartiacque, il rifugio G. Talamini. Il monte Rite ci permette di godere di un panorama a 360 gradi, e di visitare il rifugio Dolomites e il museo allestito da Messner. Cibiana ci attende più in basso con i tipici murales sulle vecchie case. Risaliamo nel bosco di Dubiea costellato dai vecchi fienili e malghe. Scesi a Perarolo, fino all'800 ricco centro del commercio del legname, possiamo visitare il Museo del Cidolo e osservare l'acqua del Boite immettersi nella Piave. Risaliamo ora l'antica via romana fino a Valle di Cadore, uno dei centri più antichi del Cadore; dalla chiesa di San Rocco (anche in navetta) percorriamo la strada militare che giunge al rifugio Costapiana, alla chiesetta di San Dionisio e al rifugio Antelao con panorama sulle Marmarole e le Dolomiti Friulane. Siamo ora al cospetto del Re delle Dolomiti. Il tracciato della strada militare prosegue diventando sentiero ai piedi delle Crode di San Piero, per poi perdere quota nei boschi di Sadorno e Greanes sopra a Vinigo. Attraversando i diversi colatoi del versante sud dell'Antelao si giunge a San Vito e al rifugio San Marco. Per chi non volesse raggiungere il monte Faloria per il sentiero attrezzato F. Berti sul versante sud della Croda Marcora, è possibile ridiscendere a Chiapuzza e raggiungere Zuel di Cortina tramite la pista ciclabile/pedonale o la strada del lungo Boite. Dai rifugi Tondi e Faloria seguiamo per il Passo Tre Croci; transitando alla forcella Son Forcia e all'omonimo rifugio perdiamo progressivamente quota per la Val Padeon sino alla Rocca di Podestagno e al tornante della SS 51 d'Alemagna per chiudere l'anello.

Durante la Settimana Nazionale dell'Escursionismo la Sezione non organizza l'accompagnamento.

Foto: Sassolungo di Cibiana (foto Mauro De Vido)



MONTE CRETA FORATA – PRATKOUVL

40

SAPPADA

PARTENZA / ARRIVO	Cima Sappada	TEMPO	6-7 ore
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	EE
DISLIVELLO	+ 1186 m	SENTIERI CAI	319-321

La Creta Forata è la cima più elevata del gruppo, si presenta isolata, costituita da un poderoso costone compreso tra il Creton di Tul e la Forca di Flaudona.

La montagna prende il nome dall'arco naturale che si trova nella cresta sud-ovest. La parete settentrionale è caratterizzata da marcati pilastri e dall'ampio cengione della via normale.

La cima per la sua posizione isolata è un ottimo punto panoramico.

La via normale segue il cengione che taglia obliquamente la parete nord, percorso interessante e privo di particolari difficoltà.

Da Cima Sappada (1276m), seguendo il sentiero n°319 si raggiunge il Rifugio Monte Siera (1606), da qui seguendo il segnavia n°321 si attraversa il ghiaione posto sotto la Cima Dieci, sempre seguendo il sentiero si arriva alla parete attrezzata, risalita la quale sempre seguendo il segnavia n°321 si arriva alla forcella posta alla base della Cresta del Pettine, qui tenendo la destra si entra nel Vallone della Creta Forata che si percorre in direzione della Forcella della Creta Forata.

Arrivati nella parte alta del Vallone si prende la traccia di sentiero di sinistra che risale il ripido pendio e conduce all'evidente cengione che taglia la parete nord.

Si segue il cengione seguendo i bolli rossi e facendo attenzione ad alcuni punti stretti e a qualche salto di roccia.

Arrivati alla forcella che separa la cima dall'antecima, ci si porta pochi metri a sud della cresta e sempre seguendo i bolli rossi in breve alla vetta.

Foto: il foro naturale sulla cresta sud-ovest della Creta Forata (Manuel Piller Hoffer)



MONTE PERALBA – JOCHKOUVL

41

SAPPADA

PARTENZA / ARRIVO	Val Sesis	TEMPO	4-5 ore
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	EE
DISLIVELLO	+ 879 m	SENTIERI CAI	131 - 132

Il Monte Peralba si presenta come una imponente montagna calcarea dalle forme tozze e arrotondate e costituisce la parte occidentale del gruppo Peralba-Chiadenis-Avanza.

La vetta è una delle più note e frequentate delle Alpi Carniche, il panorama che offre si estende dalla Catena Carnica, alle Giulie, verso il Sernio, Rinaldo, Siera, Clap, Terze, Cridola, Antelao, Pelmo, Marmarole, Sorapis, Marmolada, Catinaccio, Tofane, Cristallo, Popèra, Croda dei Toni, Tre Scarperi, Gran Pilastro, Vetta d'Italia, Gross Venediger, Gros Glockner e Anco-gel. L'itinerario è molto frequentato e permette di raggiungere la cima con difficoltà contenute, un breve tratto è attrezzato con corde metalliche.

Raggiunto il parcheggio della Val Sesis (1815 m) percorrendo la strada asfaltata che da Cima Sappada porta alle Sorgenti del Piave, si percorre la comoda strada forestale che dal parcheggio porta al rifugio, passeggiata classica molto appagante per l'ambiente in cui si sviluppa, percorso semplice, mediamente faticoso nella parte finale.

Dal Rifugio Calvi (2164 m), si segue il sentiero che con ampi tornanti porta al Passo Sesis (2312 m), arrivati in prossimità del Passo si prende il sentiero di sinistra che porta in direzione del Passo dell'Oregone, dopo circa 300 metri raggiunto un bivio si prende, tenendo la sinistra, un ripido sentiero che risale il crinale raggiungendo così la base di un canale detritico. Si risale il canale, in direzione del canalino attrezzato con cavo metallico, alla fine del quale si esce sulla cresta sommitale. Da qui seguendo le evidenti tracce si percorre il crestone sommitale in direzione ovest raggiungendo così la vetta. La via è intitolata a Giovanni Paolo II in quanto è la via che seguì il Papa il 20 luglio 1988, quando a piedi, salì sulla vetta del Peralba.

Foto: il monte Peralba visto dalla Val Sesis (Manuel Piller Hoffer)



AL BIVACCO SPAGNOLLI

42

CAI VIGO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Laggio bivio Tabià del Rin (Cadore)	TEMPO	5 ore
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	T
DISLIVELLO	+ 870 m	SENTIERI CAI	330

Da Laggio si percorrono 5 chilometri della strada che porta a Casera Razzo. A quota 1180 m si imbocca, sulla sinistra, la strada forestale che sale a tornanti. A quota 1417 m si lascia la strada e si prende a destra il sentiero n. 330 che sale dolcemente fino al bivio di forcella Starezza da dove si prosegue a sinistra fino al Bivacco Spagnolli che si trova a quota 2047 m nel cuore del versante sud dei Brentoni, massiccio austero e selvaggio.

Dal bivacco si apre un panorama mozzafiato sul Centro Cadore, sui gruppi montuosi del Bivera, del Cridola e delle Marmarole. Con uno originalissimo scorcio sull'Antelao il Re delle Dolomiti. Dal bivacco è possibile salire, per comodo sentiero, a forcella Ciadin Alto Ovest da dove si può scendere sul versante nord dei Brentoni raggiungendo il bivacco Ursella Zandonella. Ritorno per la via di salita.

Foto: il bivacco "G. Spagnolli" - Ciadin Alto (Marco De Nicolò)



IL FORTE DI MONTE TUDAIO

43

CAI VIGO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Piniè (Vigo di Cadore)	TEMPO	7 ore
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	E
DISLIVELLO	+ 1240 m	SENTIERI CAI	339

Il monte Tudaio è una meta escursionistica irrinunciabile. Il panorama maestoso spazia dalle valli del Piave e dell'Ansiei ai Brentoni e al Crissin, dal Popèra Valgrande a Cima Bragagnina e al Cornon. Proprio per la posizione, che permette il dominio a 360° sulle valli circostanti, agli inizi del '900 il Genio Italiano fece costruire sulla sommità il potente impianto fortificatorio per sbarrare le provenienze nemiche dalla Val Ansiei, dal Comelico e dalla Carnia.

Venne costruita dunque l'ardita strada che dalla Val Ciariè (897 m) risale ancor oggi a larghe svolte il largo costolone occidentale del monte fino alla cima, toccando le località di Pian de Liberal (1200 m), Pian delle Mede (1400 m), La Busa (1551 m) e Col Muto (1996 m). Si tratta di una strada a piani inclinati, della lunghezza complessiva di 8200 metri, sviluppata per tutto il percorso su grandiose falde di roccia e sostenuta per lunghi tratti da muri di scarpa, con una larghezza tra i 2,5 ed i 3 metri e con una pendenza media del 18% nel primo tratto e del 12% nel secondo. Durante il conflitto mondiale gli austriaci, dopo circa un anno di occupazione, venuto il loro momento di ritirarsi, distrussero il forte in due fasi successive: i pezzi delle cupole e delle avancorazze furono scagliati verso i dirupi della Val Ciariè e della valle del Piave.

Dal 2001, in seguito a stanziamenti europei e all'entusiasta opera di appassionati e volontari di Vigo di Cadore, il monte costituisce l'attrattiva principale di un percorso culturale, opportunamente documentato da guide e pannelli esplicativi. Una variante della mulattiera è rappresentata dal "sentiero dei Mede". Lo si imbecca a Piniè di Vigo di Cadore nei pressi dello chalet "Pino solitario" a quota 880 m, sale nella pineta, supera il Giau de Ciariè e porta alla cima attraverso alcuni gradoni di roccia protetti da cordino metallico.

Foto: il forte del monte Tudaio - sullo sfondo cima Bragagnina (Fabrizio Dolmen)



BRENTONI CIMA OVEST

44

CAI VIGO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Sella Ciampigotto	TEMPO	6 ore
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	EEA
DISLIVELLO	+ 800 m	SENTIERI CAI	328-332

Si sale da Laggio di Cadore verso il valico di Sella Ciampigotto che si trova a quota 1790 m. Si parcheggia 200 metri prima del valico e si imbecca la strada sterrata (sbarra) che si stacca sulla sinistra (segnavia n. 332). Si sale fino a forcella Losco e forcella Camporosso e, per sentiero n. 328, fino alle ghiaia alla base della montagna dove si intraprende prima un traverso e poi una traccia con evidenti segni rossi che sale e raggiunge, dopo aver superato qualche passaggio di I° grado, una forcella a quota 2380 m. Non resta che percorrere un diedro provvisto di tre chiodi per la sicurezza (passaggi di I° e II°). Terminato il diedro si raggiunge la vetta a quota 2548 m da dove si ammira un panorama dolomitico a 360 gradi, una meraviglia che va sommata alla gratificazione derivante dalla facile arrampicata. Si ritorna per la via di salita.

Foto: Monti Brentoni (Fabrizio Dolmen)



CIAMPON, S. DANIELE, COL DE POECA, PRAMOSSEI

45

CAI VIGO DI CADORE

PARTENZA / ARRIVO	Laggio di Cadore	TEMPO	2 - 3 ore
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	EE
DISLIVELLO	+ 650 m	SENTIERI CAI	1328

Dal centro di Laggio ci avviamo per via Villanova fino a Val e a Rota e all'inizio del Sentiero Botanico "Gabriele Larese". La mulattiera che sale a Col Ciampon consente di vedere i terrapieni dove poggiavano i baraccamenti costruiti durante la Grande Guerra. A Col Ciampon sono state ripristinate le antiche postazioni. Da qui si sale alla chiesetta di San Daniele come affacciati ad un terrazzo che consente di ammirare la valle di Centro Cadore, Vigo, Laggio e tutte le vette dell'Oltrepave. Dalla chiesetta è possibile salire ancora per ripido sentiero fino alla sommità di Col de Poeca e a Col Promossei. Per tornare alla partenza si può scendere verso est fino a Zergolòn e poi per una ripida mulattiera fino a Laggio.

Foto: Tre cime di Lavaredo da Col Poeca (Fabrizio Dolmen)



L'ALTA VIA DI TIZIANO

46

ALTA VIA DELLE DOLOMITI N°5

PARTENZA / ARRIVO	Sesto in Pusteria/Pieve di Cadore	TEMPO	38 ore
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	da EE a EEA (alcuni tratti attrezzati)
DISLIVELLO	+ 5.700 / - 6.100	SENTIERI CAI	103-273-272-262-260-280-226-227-250

Le Marmarole, la catena dolomitica che separa la Valle d'Ansiei di Auronzo dal Centro Cadore, sono state le montagne che maggiormente hanno ispirato il genio artistico del grande Tiziano Vecellio. Per questo gli è stata dedicata l'Alta Via che le attraversa. Si tratta dell'Alta Via numero 5.

Parte da Sesto-Sexten in Alta Pusteria e arriva a Pieve di Cadore dove il grande pittore rinascimentale è nato e dove è visitabile la sua casa.

L'ideatore di questo percorso d'alta quota è stato Toni Sanmarchi, una guardia forestale proveniente dall'Emilia Romagna che ha prestato servizio molti anni in Cadore. Le sue prime esplorazioni risalgono all'estate 1942. Con lui c'erano gli escursionisti e gli alpinisti della sezione CAI e del Gruppo Rocciatori Ragni di Pieve di Cadore. Insieme hanno individuato uno dei percorsi più suggestivi e appaganti delle Dolomiti.

Indipendentemente dal numero delle tappe, che possono essere cinque, sei o sette, a seconda del passo e delle varianti, il percorso può essere diviso in tre parti corrispondenti ai tre gruppi montuosi attraversati: Croda dei Toni-Popèra, Marmarole e Antelao. La Croda dei Toni, che i primi esploratori paragonarono ad una superba cattedrale, è stata salita nel 1874 da Michl e Hans Innerkofler, le due guide alpine di Sesto che hanno scritto pagine importanti di alpinismo dolomitico. "Croda dei Toni" sta per Montagna dei tuoni. Una antica leggenda racconta di come il cattivo tempo abbia scelto la cima della Croda per festeggiare le sue vittorie sugli elementi della natura con manifestazioni particolarmente terribili che pochi hanno visto e quei pochi che l'hanno visto non possono raccontarlo perché sono impazziti.

Foto: forcella Giralba e Croda dei Toni (Evidenzia)



L'ALTA VIA DI TIZIANO

46

ALTA VIA DELLE DOLOMITI N°5

Ai suoi piedi ci sono il rifugio Comici a nord, il rifugio Carducci a sud est e la forcella Giralba. Da qui parte la Strada degli Alpini. Questo percorso spettacolare che termina a Passo della Sentinella e che consente di compiere il giro del Gruppo del Popèra e di entrare in un ambiente dove sono ancora evidenti i segni della Grande Guerra, qui particolarmente cruenta. Ai rifugi Comici e Carducci si arriva risalendo la Val Fiscalina con partenza ai piedi del parcheggio. Il rifugio Carducci, negli ultimi anni, è diventato un punto di incontro per i protagonisti della montagna (Guide alpine, Soccorso alpino, CAI, Alpenverein, Gestori dei rifugi) della Pusteria e del Cadore, dell'Alto Adige e del Veneto. Ogni anno, la prima domenica di settembre, vi si svolge la festa dedicata alle Dolomiti senza confini, una festa per promuovere nuove forme di collaborazione in alta montagna e anche per ricordare le troppe assurde morti avvenute in questo ambiente durante il primo conflitto mondiale che proprio nei pressi del rifugio Carducci ha scritto pagine terribili di storia. Si scende la Val Giralba e si arriva a nord di Auronzo per poi imboccare la Val Darin e arrivare a Pian dei Buoi sopra Lozzo. Le Marmarole di Tiziano iniziano qui. Le Marmarole che, insieme agli Spalti di Toro nell'Oltrepieve, sono le Dolomiti più selvagge, le più silenziose e le più aspre. L'Alta Via numero 5 dapprima le lambisce passando per i rifugi Ciareido, Baion e Chiggiato e poi le risale e le "cavalca" da est a ovest. Lungo questo tratto i punti di appoggio sono rappresentati da tre bivacchi: il Tiziano, il Musatti e il Voltolina. Sicuramente il più prestigioso è il vecchio rifugio Tiziano realizzato dal CAI di Venezia nel 1899 e declassato a bivacco appena tre anni dopo per carenza di escursionisti. Questo edificio racconta la storia di un alpinismo antico che si appassionava alle montagne poco conosciute e remunerative per le lunghe marce di avvicinamento richieste, ma non per questo meno belle. È possibile trascorrervi la notte procurandosi le chiavi presso le sezioni CAI di Pieve, Auronzo e Calalzo.

Nelle leggende le Marmarole sono il regno di Tanna, la regina dei Croderes, gli uomini dal cuore di pietra. Ci sono i lastoni, caratteristiche conformazioni rocciose che pavimentano una parte della traversata. La traversata delle Marmarole si conclude a forcella Grande ai piedi della Torre dei Sabbioni, di Croda Marcora e del Sorapiss, tutte montagne che fanno rac-

Foto: Cresta d'Ajaron, Corda Bianca, Cresta degli Invalidi e Cimon del Froppa (Alberto Carboni)



L'ALTA VIA DI TIZIANO

46

ALTA VIA DELLE DOLOMITI N°5

contare, a chi ha la pazienza di ascoltare, la storia e le storie dei primi alpinisti, delle prime salite, dei primi successi e dei primi incidenti in montagna. Poi si scende al rifugio San Marco da dove si può ammirare l'imponente parete ovest di Re Antelao sotto al quale sorge il rifugio Galassi. Lambendo il versante est dell'Antelao e toccando i suoi ghiacciai si arriva al rifugio Antelao da dove si scende a Pozzale e a Pieve di Cadore. Qui termina l'Alta Via numero 5 di Tiziano.

Attenzione, perché nel cuore delle Marmarole non c'è acqua è necessario quindi rifornirsi alla partenza. Nei segmenti di percorso compresi tra il bivacco Musatti e il rifugio San Marco e tra il rifugio Galassi e il rifugio Antelao ci sono alcuni tratti attrezzati. Per evitarli bisogna scendere in Val d'Oten dal rifugio Chigiato e raggiungere il rifugio Antelao attraverso i Piani dell'Antelao.

Foto: Antelao, Scotter e Sorapis dalla vetta del Pelmo (Evidenzia)

SULLE DOLOMITI DI TIZIANO



IN MOUNTAIN BIKE





CADORE - AMPEZZO LUNGO IL BOITE

47

MOUNTAIN BIKE

PARTENZA	San Vito di Cadore, Lago di Mosigo	DISLIVELLO	+ 250 m
ARRIVO	San Vito di Cadore, Lago di Mosigo	LUNGHEZZA	22 Km
TIPOLOGIA	Anello	DIFFICOLTÀ	

Dal parcheggio del lago di Mosigo 1011 m si costeggia il torrente Boite in direzione Cortina su strada sterrata passando per Pra Solio.

Dopo pochi minuti si attraversa il ponte sul fiume quindi in un susseguirsi di saliscendi, si giunge in località Acquabona.

Da qui si mantiene la sinistra percorrendo sempre su sterrato la strada che conduce, attraverso boschi e pascoli, al Lago de Pianòzes 1170 m.

Dal suggestivo sito del lago si scende per breve tratto su stradina asfaltata in località Campo di Sotto per poi proseguire costeggiando il fiume in direzione San Vito di Cadore fino ad Acquabona.

Per breve tratto in leggera salita si sale a sinistra fino ad incrociare la pista ciclabile Lunga Via delle Dolomiti che ci riporta al punto di partenza al lago di Mosigo.

Foto: la Croda Marcora dal Ponte di Geralba (Mauro De Vido)



CASCATA DELLE PILE

48

MOUNTAIN BIKE

PARTENZA	Calalzo di Cadore, Stazione FFSS	DISLIVELLO	+ 650 m
ARRIVO	Calalzo di Cadore, Stazione FFSS	LUNGHEZZA	22 Km
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	

Dal piazzale antistante la stazione ferroviaria di Calalzo (754 m), punto di partenza e arrivo della "Lunga Via Delle Dolomiti", salire al paese di Calalzo e dalla piazza, imboccare la strada in direzione della Val d'Oten.

All'incrocio per Rizzios proseguire a sinistra.

Arrivati al ponte del Bar Alpino tenere la sinistra e proseguire fino alla fine della strada asfaltata in località Praciadelan (1067 m).

Da qui, per strada sterrata proseguire percorrendo tutta la valle fino alla Capanna degli Alpini in località Pian d'Oten (1395 m).

A dieci minuti dalla Capanna degli Alpini possiamo visitare l'impressionante forra che conduce alla Cascata delle Pile.

Percorso di grande pregio ambientale con la vista del grandioso versante sud delle Marmarole e del versante nord del'Antelao.

Ritorno per lo stesso percorso dell'andata.

Foto: la cascata (Francesco Cervo)



PASSO POSPÓRCORA E VAL DI FANES

49

MOUNTAIN BIKE

PARTENZA	Cortina (Funivia Freccia nel cielo)	DISLIVELLO	+ 650 m (+150 con funivia)
ARRIVO	Cortina (Funivia Freccia nel cielo)	LUNGHEZZA	12 Km
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	MC/OC

Con la funivia Freccia nel Cielo si sale al Col Druscié 1778 m. Quindi in sella alla bici si scende per breve tratto di sterrato in direzione Piè Tofana.

Arrivati alla fine della discesa si mantiene la destra percorrendo il bellissimo tratto di strada militare che conduce all'incrocio con la strada che sale dal Lago Ghedina.

Da qui, mantenendo la sinistra si sale al Passo Pospórcora 1730 m.

Raggiunta la forcella si prosegue a sinistra e per discesa a tratti impegnativa si arriva al suggestivo Ponte dei Cadoris sul Rio Travenanzes.

Si prosegue su tratto pianeggiante fino all'incrocio con la strada che scende dalla Val di Fanes per poi continuare in discesa passando sul Ponte Outo.

Sulla sinistra del ponte si possono ammirare le cascate del Rio Fanes.

In continua discesa si attraversano tratti suggestivi dove il Rio Fanes, il Torrente Boite e il Rio Felizon si uniscono formando un unico fiume, il Boite.

Arrivati alla base della discesa in località Fiamés si prosegue in direzione Cortina fino al piazzale della funivia.



SELVA GRANDE

50

MOUNTAIN BIKE

PARTENZA	Lago di Auronzo	DISLIVELLO	+ 250 m
ARRIVO	Auronzo	LUNGHEZZA	22 Km
TIPOLOGIA	Anello+Lineare	DIFFICOLTÀ	MC/OC

Partiamo dal Lago di Auronzo e, per la ciclabile che costeggia il torrente Ansiei, raggiungiamo l'imbocco della Val da Rin. Di fronte a noi le Tre Cime di Lavaredo e alla destra le stupende Crode di Ligonto e Croda dei Toni. Arrivati al Ponte da Rin lo attraversiamo e proseguiamo lungo la Val da Rin su strada boschiva asfaltata.

Le Marmarole ci fanno da sfondo con la Croda Bianca e l'imponente Arbel.

Mentre pedaliamo in direzione di Selva Grande attraverso la stupenda foresta di pini, ci gustiamo il profumo della resina ascoltando lo scorrere del torrente Rin.

Arrivati ai Casoni da Rin proseguiamo in salita fino a Pian de Serra dove possiamo sostare nei pressi di una stupenda sorgente che sgorga direttamente alla base delle Marmarole.

Da qui scendiamo per strada misto sterrato/asfalto tenendoci sulla destra e passando per Pian Gran arriviamo nei pressi del sito minerario di Argentiera.

Da qui giriamo a sinistra, attraversiamo il ponte e raggiungiamo la strada della Val d'Ansiei.

Proseguiamo in direzione Auronzo e dopo alcuni km di strada asfaltata, riprendiamo sulla destra la ciclabile che ci riporta al punto di partenza, percorrendo in senso contrario il tragitto di andata.



FORESTA DI SOMADIDA

51

MOUNTAIN BIKE

PARTENZA	Lago di Auronzo	DISLIVELLO	+ 300 m
ARRIVO	Lago di Auronzo	LUNGHEZZA	28 Km
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	MC/MC

Partendo dal lago di Auronzo percorriamo la ciclabile in direzione nord costeggiando il torrente Ansiei che scende alla nostra destra.

Le Tre Cime di Lavaredo di fronte, le Crode di Auronzo a destra e il colore turchese del torrente che ci scorre vicino ci invadono di energia e voglia di pedalare.

Raggiunto il Ponte da Rin proseguiamo lungo la Strada Provinciale di Alemagna in direzione nord fino in località Argentiera.

Attraversiamo il ponte sulla sinistra e mantenendoci a destra per strada boschiva arriviamo a Pian Gran. Proseguiamo per stradina sterrata fino al guado di un piccolo torrente per poi entrare nella stupenda e suggestiva Foresta di Somadida, riserva naturale gestita dal Corpo Forestale dello Stato.

Attraversiamo per intero la foresta fino ad arrivare al piccolo ma interessante centro forestale San Marco meritevole di una istruttiva visita.

Il rientro ad Auronzo può essere fatto a ritroso per lo stesso percorso dell'andata oppure, per la vicina Strada Statale di Alemagna fino al Ponte da Rin.

Da qui rientro ad Auronzo per la ciclabile che ci riporta al punto di partenza al lago.



SORAPIS-CRISTALLO

52

MOUNTAIN BIKE

PARTENZA	Federavecchia/albergo Cristallo	DISLIVELLO	+ 980 m
ARRIVO	rifugio albergo Cristallo	LUNGHEZZA	22 Km
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	MC/BC

Partendo dall'albergo Cristallo in località Federavecchia, attraversiamo la statale ed entriamo nella stupenda piana di Valbòna.

Lo spettacolo delle crode che ci circondano è unico: il Sorapis, le Cime del Laudo, il Cristallo, i Cadini di Misurina ci fanno da cornice mentre percorriamo la vecchia strada militare che da Valbòna sale in direzione del Passo Tre Croci attraversando il torrente Rudavoi.

Arrivati nei pressi del passo scendiamo per la statale che porta a Misurina.

Qualche km prima di Misurina abbandoniamo la statale girando a destra riprendendo la vecchia strada militare che ci porta allo stupendo lago.

Da qui proseguiamo in salita su strada sterrata in direzione del rifugio. Col de Varda, raggiungibile anche in seggiovia.

Continuiamo su strada sterrata verso il rifugio Città di Carpi percorrendo un tratto panoramico tra i più belli dell'intera area dolomitica.

La vista sull'imponente catena delle Marmarole a sud e sulle fantastiche guglie dei Cadini a nord, ci accompagna attraverso un mondo alpestre di cirmoli secolari e di angoli suggestivi.

Facciamo sosta al rifugio Città di Carpi per ammirare il panorama a 360° e scendiamo verso malga Maraia.

Raggiunto il suggestivo sito di Maraia proseguiamo in una lunga discesa su strada asfaltata fino al punto di partenza in località Federavecchia.



CADINI – TRE CIME

53

MOUNTAIN BIKE

PARTENZA	Val Marzon	DISLIVELLO	+ 1600 m
ARRIVO	Val Marzon	LUNGHEZZA	25 Km
TIPOLOGIA	Lineare	DIFFICOLTÀ	BC/OC

Pochi km dopo il paese di Auronzo, sulla statale che porta a Cortina, troviamo sulla destra l'imbocco della selvaggia Val Marzon.

Risaliamo la valle fino in località Crosera per poi girare a sinistra in vista della Val d'Onge. Per la vecchia strada militare risaliamo tutta la valle al culmine della quale si trova il rifugio Città di Carpi. Dal rifugio scendiamo a Misurina attraversando la fantastica zona alpestre delle Grave di Pogoffa e raggiungiamo il lago d'Antorno nei pressi di Rinbianco.

Da qui proseguiamo per il rifugio Auronzo alle Tre Cime di Lavaredo percorrendo la ripida strada del Giro d'Italia 2013.

A pochi passi dal rifugio, con le crode delle Tre Cime alle nostre spalle, iniziamo la discesa della lunga Val Marzon su sentiero militare a tratti interrotto e sconnesso che ci porta al punto di partenza in località Crosera.

Foto: i Cadini di Misurina (Nicola Bombassei)



PARCO DEI SOGNI – CENTRO CADORE

54

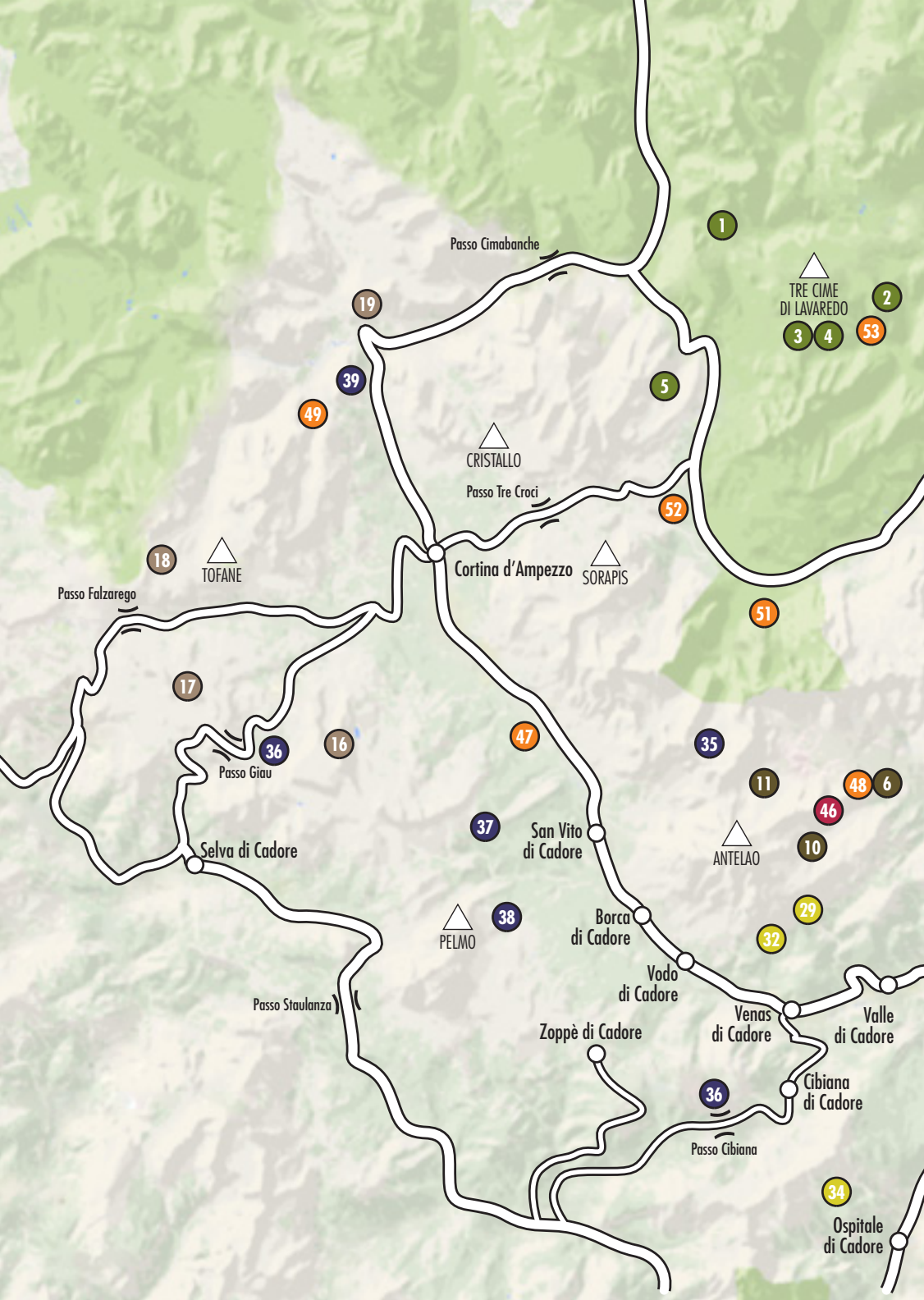
MOUNTAIN BIKE

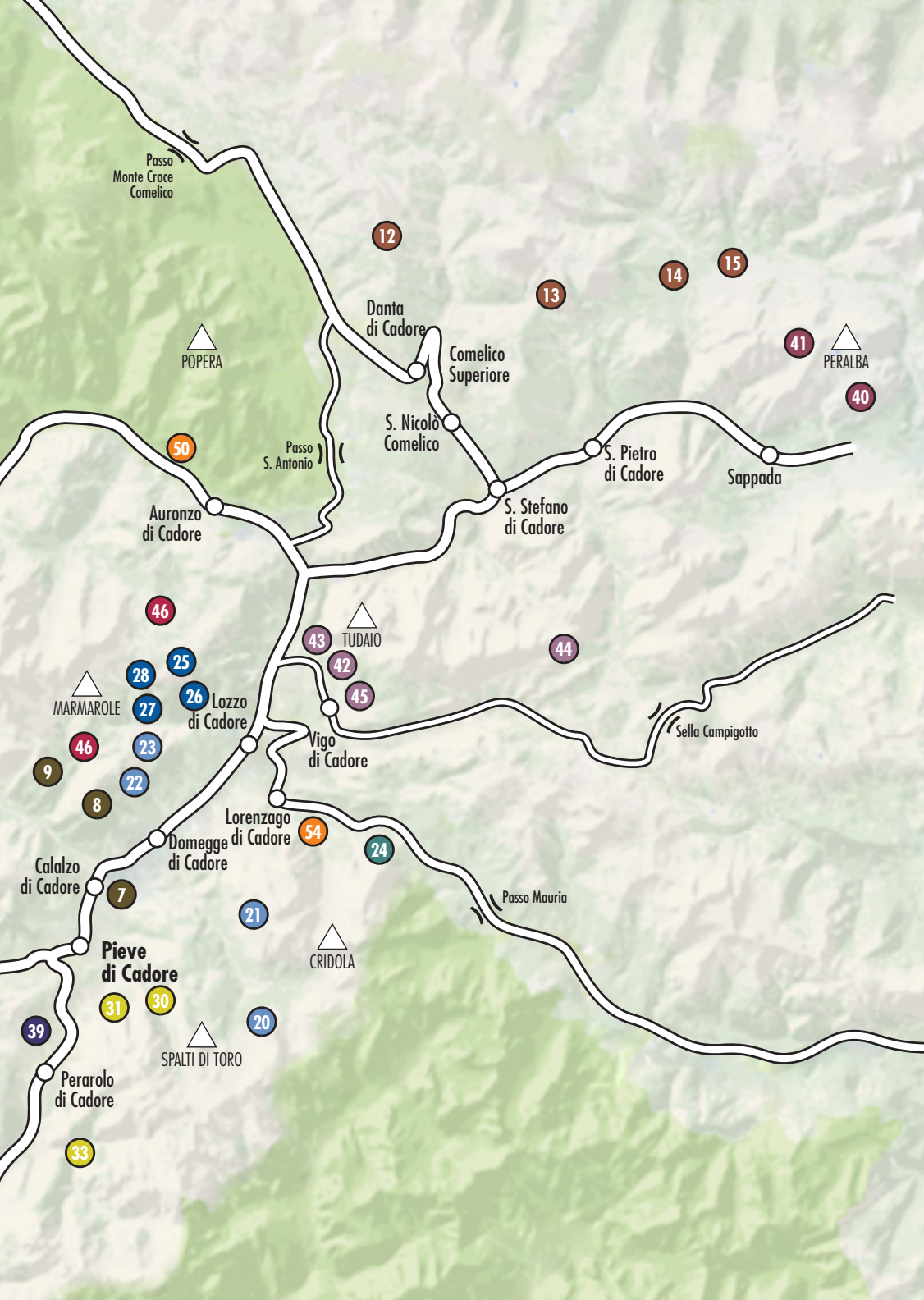
PARTENZA	Vallesella Centro Sportivo	DISLIVELLO	+350 m
ARRIVO	Vallesella Centro Sportivo	LUNGHEZZA	17 Km
TIPOLOGIA	Anello+lineare	DIFFICOLTÀ	MC/MC

Dal piazzale del campo di calcio di Vallesella 711 m, seguiamo la strada asfaltata che costeggia il lago del Centro Cadore in direzione Domegge.

Dopo un km proseguiamo sulla destra in leggera discesa fino al ponte che attraversa il lago. Andiamo dritti passando per la località Mulino e dopo pochi km attraversiamo il ponte sul fiume Cridola. Da qui una serie di tornanti in leggera salita passando per il Centro Federale di Tennis portano al paese di Lorenzago di Cadore (895 m). 100 metri dopo la chiesa nel centro, svoltiamo a sinistra e usciamo dal paese in direzione Parco dei sogni. Dopo un suggestivo tratto di 1,5 km che attraversa la foresta dei pini del Parco dei Sogni si abbandona la strada sterrata e si imbecca sulla sinistra un breve tratto di sentiero in discesa che porta in Val de Pena (822 m).

Da qui si scende sulla sinistra per strada boschiva che costeggia il torrente Piova fino alla località Mulini di Piova a 760 m, quindi si esce sulla provinciale che sale a Lorenzago. Arrivati all'inizio del paese si svolta a destra e si ripercorre la strada dell'andata fino al centro sportivo di Vallesella.





CON LA PARTECIPAZIONE DI



EVIDENZIA.IT

Comuni di

Auronzo di Cadore	Lorenzago di Cadore	Santo Stefano di Cadore
Borca di Cadore	Lozzo di Cadore	Sappada
Calalzo di Cadore	Ospitale di Cadore	Selva di Cadore
Cibiana di Cadore	Perarolo di Cadore	Valle di Cadore
Comelico Superiore	Pieve di Cadore	Vigo di Cadore
Cortina d'Ampezzo	San Nicolò Comelico	Vodo di Cadore
Danta di Cadore	San Pietro di Cadore	Zoppè di Cadore
Domegge di Cadore	San Vito di Cadore	

Club Alpino Italiano - Sezioni di

Auronzo di Cadore	Lorenzago di Cadore	Sappada
Calalzo di Cadore	Lozzo di Cadore	Vigo di Cadore
Cortina d'Ampezzo	Pieve di Cadore	Valcomelico
Domegge di Cadore	San Vito di Cadore	

Magnifica Comunità di Cadore	Comunità Montana Centro Cadore
Comunità Montana Agordina	Comunità Montana Comelico - Sappada
Comunità Montana	Comunità Montana Valboite
Cadore-Longaronese-Zoldo	

Associazione Albergatori Cortina	Consorzio Turistico Valcomelico
Consorzio Turistico Alto Cadore	Consorzio delle Pro Loco Centro Cadore
Consorzio Turistico Auronzo - Misurina	Cortina Turismo
Consorzio Turistico Comelico - Sappada	

C.N.S.A.S. - Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico	Gruppo Rondi della Valcomelico
Guide Alpine Cadore e Cortina	Sciattoli di Cortina
Gruppo Caprioli San Vito	S.I.M.B. - Scuola Italiana Mountain Bike
Gruppo Ragni Pieve di Cadore	Guide Naturalistico-Ambientali del Veneto

Il Cadore	Evidenzia immagine&comunicazione
Il Nuovo Cadore	



MUSEI DEL CADORE E CORTINA

AURONZO DI CADORE

MUSEO PALAZZO CORTE METTO

Via Dante, 4
Tel. 0435.400216 (museo)
Tel. 0435.400035 (municipio)
www.comune.auronzo.bl.it

MUSEO DELLA GRANDE GUERRA, PIANI DI LAVAREDO, MONTE PIANA

Tel. 0435.99603
(CPT Auronzo-Misurina)
Tel. 0435.39034 (Rifugio Bosi)
www.montepiana.com

CIBIANA DI CADORE

MESSNER MOUNTAIN MUSEUM DOLOMITES

loc. Monte Rite
Tel. 0435.890996
Fax 0435.890997
dolomites@messner-mountain-museum.it
www.messner-mountain-museum.it

COMELICO SUPERIORE

MUSEO LA STUA

Casamazzone
Via San Leonardo, 11
Tel. 0435.68425

ALGUDNEI SPAZI PER LA CULTURA LADINA IN COMELICO

Dosoleo
Palazzo della Regola
Piazza Tiziano, 2
Tel. 347.4893734
grcult@tiscalinet.it
www.algudnei.it

CORTINA D'AMPEZZO

MUSEO D'ARTE MODERNA

MARIO RIMOLDI
Corso Italia, 69
Tel. 0436.866222
museo@regole.it
www.musei.regole.it

MUSEO PALEONTOLOGICO

RINALDO ZARDINI
loc. Pontechiesa
Via Marangoi, 1
Tel. 0436.2206
museo@regole.it
www.musei.regole.it

MUSEO ETNOGRAFICO REGOLE D'AMPEZZO

loc. Pontechiesa
Tel. 0436.2206
museo@regole.it
www.musei.regole.it

MUSEI ALL'APERTO DELLA GRANDE GUERRA DEL LAGAZUOI, 5 TORRI E SASSO DI STRIA

Passo Falzarego
Tel. 0436.2863 / Fax 0436.876700
lagazuoi5torri@dolomiti.org
www.lagazuoi5torri.dolomiti.org

MUSEO STORICO DELLA GRANDE GUERRA AL FORTE TRE SASSI

Passo Falzarego, Val Parola
Tel. 347.4970781 / 0436.861112
www.cortinamuseoguerra.it
info@cortinamuseoguerra.it

DANTA DI CADORE

MUSEO PALEONTOLOGICO

LE RADICI DELLA VITA
Via G. Marconi, 1
Tel. 0435.650072 (municipio)
pm.danta@cmcs.it
www.cadore.it/danta/comune/home

LORENZAGO DI CADORE

MUSEO PAPA WOJTYŁA

VIA PECOL MUSEO PAPA WOJTYŁA
Tel. 0435.550016

LOZZO DI CADORE

MUSEO DELLA LATTERIA

Via Padre Marino, 404
Tel. 0435.76051 (ufficio turistico)
www.lozzodicadore.org

PERAROLO DI CADORE

MUSEO DEL CIDOLO E DEL LEGNAME

Via Regina Margherita
Tel. 0435.71036 (municipio)

PIEVE DI CADORE

MUSEO ARCHEOLOGICO CADORINO

Piazza Tiziano, 2
Tel. 0435.32262 / Fax 0435.32858
info@magnificacomunitadicadore.it
www.magnificacomunitadicadore.it

CASA NATALE DI TIZIANO VECELLIO

Via Arsenale
Tel. 0435.32262
info@magnificacomunitadicadore.it
www.magnificacomunitadicadore.it



PIEVE DI CADORE

MUSEO DELL'OCCHIALE

Via Arsenale, 15
Tel. 0435.32953 / Fax
0435.500213
museodellocchiale@alice.it
www.museodellocchiale.it

SANTO STEFANO DI CADORE

MUSEO REGIANINI

Costalissoio
Via Garibaldi, 15
Tel. 0435.62600

SAN PIETRO DI CADORE

MUSEO CASA ANGIUL SAI

Costalta
Via Stadoan, 12
Tel. 0435.460016
ericcasanova@mac.com
glcesco1@alice.it

SAN VITO DI CADORE

MUSEO ETNOGRAFICO DELLE TRADIZIONI POPOLARI DI SAN VITO DI CADORE

Via Senes, 7
Tel. 0436.9337
info@museosanviticadore.eu
www.museosanviticadore.eu

CENTRO ESPOSITIVO E DI
DOCUMENTAZIONE NATURALISTICA
ETNOGRAFICA E ARCHEOLOGICA
www.cednea.it

SAPPADA

PICCOLO MUSEO DELLA GRANDE GUERRA

Borgata Mulbach
loc. Cascatelle
Tel. 0435.469131 (Ufficio turistico)

CASA MUSEO DELLA CIVILTÀ CONTADINA - PUICHER S'KOTTLARS

Borgata Cretta
Tel. 0435.469131
(ufficio informazioni turistiche)
Tel. 0435.469126 (municipio)

MUSEO ETNOGRAFICO MAESTRO

GIUSEPPE FONTANA

Borgata Cima Sappada
Tel. 0435.469131
(ufficio informazioni turistiche)
Tel. 0435.469126 (Municipio)

SELVA DI CADORE

MUSEO CIVICO

VITTORINO CAZZETTA

Via 4 Novembre, 49
Tel./Fax 0437.521068
info@museoselvadicadore.it
www.museoselvadicadore.it

ZOPPÉ DI CADORE

MUSEO ETNOGRAFICO

DI ZOPPÉ DI CADORE

Via Bortolot, 29
Tel. 0437.791000 (Comune)
Tel. 320.28790573 (Zeno Sagui)
Tel. 0437.791032 (Simeone S.)
www.museoetnograficozoppedicadore.com