

Natale 2008

SEI PROPOSTE DI TREKKING NELLE DOLOMITI

Piccola strenna natalizia
per gli amici del CAI di Fiume e non solo
a cura di Roberto Monaco

Trauben

© Roberto Monaco

Trauben edizioni
via Plana 1 - Torino

Indice

1. ALTA VIA da Monguelfo ad Agordo	5
2. ALTA VIA da Bressanone a Moena	15
3. ALTA VIA da Sesto Pusteria a Calalzo	23
4. ALTA VIA da Malga Ciapela a S. Martino	31
5. ANELLO Odle – Puez – Sella – Odle	39
6. ANELLO Catinaccio – Latemar	47

1.

ALTA VIA da Monguelfo ad Agordo

Carte Tabacco 1:25.000 nn.031, 03 & 015.

Questo percorso riprende la celebre alta via n.1, accorciandola, introducendo alcune varianti e proponendo tappe più brevi che possono essere ulteriormente accorciate, visto l'elevato numero di rifugi presenti lungo tutto il percorso. La via, partendo dalla Val Pusteria, traversa ad alta quota da nord a sud la conca ampezzana, dirigendosi poi verso le Dolomiti bellunesi. Dal punto di vista tecnico, si propone una sola tappa con tratti attrezzati che può essere evitata seguendo le varianti indicate.

1° giorno (Lago di Braies)

Monguelfo (1087 m) – Braies (1493 m), 3 ore, ↑406: percorso facile e piacevole dal punto di vista paesaggistico, tipico della Val Pusteria.

Da Monguelfo si segue il sentiero 2A, che costeggia la strada statale passando per boschi, e si può pernottare

nella località di S. Vito, dove si trovano alcuni piccoli alberghi molto caratteristici e in puro stile tirolese. Per raggiungere questa località si possono anche utilizzare gli autobus che collegano le varie località della valle di Braies.

2° giorno (Croda del Becco)

Hotel Lago di Braies (1493 m) – Rifugio Biella (2327 m), 4 ore, ↑827: tappa breve ma un po' faticosa, con arrivo nel Parco naturale Sennes-Fanes.

Riutilizzando gli autobus di linea si raggiunge il lago di Braies. Di qui si segue il sentiero n.1, che all'inizio costeggia il lago, poi sale su un terreno piuttosto sconnesso, perché immerso quasi tutto in una zona di bassi arbusti, arrivando poi al rifugio, da dove si gode di una vista spettacolare sui monti che si incontreranno nei giorni successivi. Il rifugio è ai piedi della Croda del Becco, montagna molto caratteristica sia per il colore delle rocce sia per la loro molto particolare sedimentazione. Presso il rifugio è facile incontrare stambecchi e camosci, da alcuni anni rimpiantati da zone alpine occidentali.

Rifugio Biella (CAI Treviso), letti 45, tel. 0436 866991

3° giorno (Alpe di Sennes e Fanes)

Rifugio Biella (2327 m) – Rifugio La Varella (2038 m), 5 ore, ↑500, ↓800: tappa senza difficoltà e di media lunghezza, con arrivo in uno dei posti ecologicamente più validi delle Dolomiti (il cosiddetto “parlamento delle marmotte”) e pernottamento in un rifugio particolarmente accogliente.

Si scende lungo il sentiero n.6 fino al Rifugio Sennes (2122 m) e, poi, per il sentiero n.7 fino al Rifugio Pederù (1540 m), con una discesa ripidissima e un po' faticosa. Dal Rifugio Pederù si sale senza difficoltà per il sentiero n.7 fino al Rifugio La Varella, che si trova al centro del complesso di Fanes. Per altri eventuali pernottamenti, a fianco del Rifugio La Varella, si trova anche il Rifugio Fanes (2060 m).

Rifugio Sennes (privato), letti 25, tel. 0474 501092

Rifugio Pederù (privato), letti 24, tel. 0474 501086

Rifugio Fanes (privato), letti 50, tel. 0474 501097

Rifugio La Varella (privato), letti 30, tel. 0474 501079

4° giorno (Fanes e Lagazuoi)

Rifugio La Varella (2038 m) – Rifugio Scotoni (1985 m), 5 ore, ↑500, ↓500: tappa di media lunghezza, ma un po' faticosa, con arrivo a un rifugio che si trova in una valletta molto pittoresca.

Si percorre inizialmente, lungo il sentiero n.11, la conca di Fanes, costeggiando il lago di Limo e numerose malghe fino al Passo de l'Ega (2157 m). Poco dopo il passo si devia per il sentiero n.20b, di non facile individuazione, che porta alla forcella di Lech (2486 m) e, poi, in discesa al lago di Lagaciò (2182 m) che si trova subito sopra al Rifugio Scotoni, raggiungibile con un'altra ripida ma breve discesa. La forcella di Lech presenta qualche difficoltà tecnica.

Variante: se si vuole evitare la forcella di Lech, si procede per il sentiero n.11, perdendo quota, fino alla Capanna Alpina (1726 m) per una discesa molto faticosa. Dalla capanna, lungo il sentiero n.20, si sale rapidamente fino al Rifugio Scotoni.

Capanna Alpina (privato), tel. 0471 849418

Rifugio Scotoni (privato), letti 19, tel. 0471 847330

5° giorno (Lagazuoi, Tofane, Averau, Nuvolao)

Rifugio Scotoni (1985 m) – Rifugio Nuvolao (2574 m), 6 ore, ↑1200: tappa lunga, ma non troppo faticosa, con panorami spettacolari, un pernottamento in un rifugio particolarmente ardito e qualche variante molto interessante.

Lungo il sentiero n.20 si sale di nuovo al lago di Lagaciò e poi fino alla stazione della funivia del Lagazuoi (2752 m). Dopo la discesa sul Passo Falzarego (2105

m), che può essere fatta in funivia, o seguendo il sentiero n.402, si sale fino al Rifugio Nuvolao (una delle più belle viste delle Dolomiti) per il sentiero n.441, passando per la forcella Averau (2435 m) e l'omonimo rifugio (2413 m). Se si ha tempo, prima di salire al Rifugio Nuvolao, dal Rifugio Averau, per una ferrata classificata facile, si può salire in vetta all'omonimo monte Averau (2649 m, massima quota del percorso).

Variante: dal Rifugio Lagazuoi si può anche scendere sul Passo Falzarego con le ferrate (classificate facili) della cengia Martini e della galleria di Lagazuoi (munirsi di torcia), che ripercorrono i camminamenti e le fortificazioni della prima guerra mondiale.

Rifugio Nuvolao (CAI Cortina), letti 26, tel. 0436 867938

Rifugio Averau (privato), letti 20, tel. 0436 861728

6° giorno (Becco di Mezzodì e Croda da Lago)

Rifugio Nuvolao (2575 m) – Rifugio Palmieri alla Croda da Lago (2046 m), 6 ore, ↑137, ↓671: tappa lunga, ma non particolarmente faticosa e con splendide viste sulle catene meridionali delle Dolomiti.

Dal Rifugio Nuvolao si scende lungo il sentiero n.438 al Passo Giau (2236 m). Il sentiero 438 presenta due brevi tratti ferrati (ferrata Ra Gusela) un po' esposti e classificati di media difficoltà. Dal Passo Giau si sale fino alla forcella di Col Pimbin (2239 m), alla forcella Giau

(2373 m) e alla forcella Ambrizzola (2277 m) per il sentiero n.436, tra panorami molto ampi e suggestivi. Dall'ultima forcella, costeggiando il Becco di Mezzodi, si scende al Rifugio Croda da Lago, sopra la conca di Cortina, per il facile sentiero n.434.

Varianti: in alternativa alla ferrata Ra Gusela, dal Rifugio Nuvolao, si può scendere di nuovo al Rifugio Averau e da qui, seguendo il sentiero n.452, piuttosto noioso e, fangoso in caso di pioggia, si raggiunge il Passo Giau. Come ulteriore alternativa, dal Rifugio Averau si può percorrere il sentiero n.439 fino al Rifugio Cinque Torri (2137 m) e poi il sentiero n.443 per saliscendi fino al Passo Giau. Quest'ultimo percorso è particolarmente bello e poco frequentato ma molto più lungo dei precedenti (almeno 2 ore e mezza).

Rifugio Cinque Torri (privato), letti 20, tel.0436 2902

Rifugio Palmieri alla Croda da Lago (CAI Cortina), letti 45, tel. 0436 862085

7° giorno (Pelmo)

Rifugio Croda da Lago (2042 m) – Rifugio Città di Fiume (1917 m), 3 ore, \uparrow 235, \downarrow 512: tappa breve e poco faticosa, con gran vista sul monte Pelmo, con possibile deviazione di un paio d'ore al Mondeval.

Dopo essere risaliti alla forcella Ambrizzola per il sentiero n.434, si scende per alpeggi e pascoli lungo l'altro sentiero n.436 fino al Rifugio Città di Fiume, dove è d'obbligo una sosta di pernottamento, per riposarsi tra due tappe piuttosto impegnative e per intrattenersi con i nostri simpatici gestori.

Deviazione: dalla forcella Ambrizzola in direzione sud-ovest si può scendere alla sepoltura mesolitica dell'uomo di Mondeval. Di qui si ritorna alla forcella e si prosegue per il sentiero n.436.

Rifugio Città di Fiume (CAI Fiume), letti 23, tel. 0437 720268

8° giorno (Pelmo)

Rifugio Città di Fiume (1917 m) – Rifugio Passo Staulanza (1765 m), 7 ore: ↑800, ↓900: giro completo del Pelmo per un percorso lungo e faticoso, soprattutto sulle ghiaie della forcella d'Arcia.

Dal Rifugio Città di Fiume si può interrompere l'alta via, dedicando un giorno al giro del Pelmo, da farsi possibilmente in senso antiorario, passando dal Rifugio Venezia (1946 m) e finendo al Passo Staulanza. Si segue il sentiero n.472, si passa sopra al Passo Staulanza e si prosegue in direzione prima sud-est e poi nord-est, per saliscendi non troppo faticosi, fino al Rifugio Venezia. Da questo rifugio si prende il sentiero n.480 (sentiero

Flaibani) per la forcella d'Arcia (2476 m), notevolmente faticoso e con alcune attrezzature. Da qui inizia una lunga discesa, che ripassando a monte del Rifugio Città di Fiume, per notevoli ghiaioni, chiude l'anello al Rifugio di Passo Staulanza. Si raccomanda quest'ultimo rifugio per alcune specialità gastronomiche.

Deviazione: a circa metà del sentiero n.472, in breve tempo, si possono andare a vedere, su un lastrone roccioso, le famose impronte dei dinosauri.

Rifugio Passo Staulanza (privato), letti 25, tel. 0437 788566

Rifugio Venezia (CAI Venezia), letti 74, tel. 0436 9684

9° giorno (Civetta)

Rifugio Passo Staulanza (1765 m) – Rifugio Tissi (2250 m), 5 ore, ↑600, ↓200: tappa di media lunghezza, non troppo faticosa e con vista spettacolare sul Civetta e l'omonima valle.

Seguendo i sentieri nn.568, 561 e 556, prima per saliscendi tra pascoli e boschi, e poi, dopo aver superato un piccolo agriturismo, si sale al Rifugio Coldai (2135 m) su un sentiero relativamente ripido tra grandi roccioni. Dal Rifugio Coldai si procede per l'omonima forcella (2191 m). Si scende, quindi, costeggiando il lago Coldai, e, poi, per ghiaioni lungo il sentiero n.560, fino al bivio per il Rifugio Tissi. Qui si attacca una breve salita

fino al rifugio, da cui si gode di un'altra delle viste più belle di tutte le Dolomiti. Il pernottamento al Rifugio Tissi permette di ammirare il tramonto e l'alba sull'imponente parete ovest del Civetta.

Rifugio Tissi (CAI Belluno), letti 54, tel. 0437 721644

Rifugio Coldai (CAI Venezia), letti 88, tel. 0437 789160

10° giorno (Civetta, Moiazza)

Rifugio Tissi (2250 m) – Agordo (1000 m), 5 ore, √1250: tappa di media lunghezza lungo la valle Civetta, molto bella dal punto di vista paesaggistico.

Si scende lungo il sentiero n.560 lungo la parete ovest del Civetta. Poi per pascoli e boschi si arriva al Rifugio Vazzoler (1752 m), molto accogliente e caratteristico, da dove si possono ammirare i monoliti delle famose Torri Trieste e Venezia. Si prosegue quindi per il sentiero n.562 sotto la Moiazza fino alla Capanna Trieste (1435 m). Da qui inizia una strada carrozzabile che porta all'abitato di Listolade sulla statale della valle Cordevole, dove con un autobus di linea si può raggiungere facilmente Agordo.

Rifugio Vazzoler (CAI Conegliano), letti 52, tel. 0437 660008

2.

ALTA VIA da Bressanone a Moena

Carte Tabacco 1:25.000 nn.030, 07 & 029.

Questo percorso, da nord a sud, facile e con tappe brevi, ripercorre, con alcune varianti, parte dell'alta via n.8, toccando tutti i complessi dolomitici più occidentali. Dal punto di vista tecnico si propone una sola ferrata, relativamente semplice, che tuttavia non è indispensabile per completare la tappa.

1° giorno (Plose)

Bressanone (560 m) – Rifugio Plose (2447 m), 2 ore, ↑407: tappa breve e panoramica, per portarsi in quota, con vista su buona parte delle Dolomiti occidentali.

Da Bressanone si raggiunge in autobus la località di S. Andrea e poi si procede con la funivia fino a quota 2040 m. Si continua, quindi, per il Rifugio Plose lungo il sentiero n.4 per una salita poco faticosa.

Rifugio Plose (CAI Bressanone), letti 55, tel. 0472 521333

2° giorno (Plose, Sass de Putia)

Rifugio Plose (2447 m) – Rifugio Genova (2301 m), 5 ore, ↑500, ↓630: tappa lunga, un po' noiosa nella prima parte, ma con paesaggi piacevoli sulle Odle di Eores.

Dal Rifugio Plose, per il sentiero n.4, si scende lungo pascoli e zone verdi fino al Passo Rodella (1866 m). In caso di pioggia il sentiero diventa fangoso, con zone scivolose e soggette a piccole frane. Dal passo si risale, quindi, con un po' di fatica, alla forcella del Sass de Putia (2357 m), sopra al passo delle Erbe. Infine si raggiunge il Rifugio Genova tra saliscendi, sempre per il sentiero n.4.
Rifugio Genova (CAI Bressanone), letti 80, tel. 0472 840132

3° giorno (Odle)

Rifugio Genova (2301 m) – Rifugio Firenze (2039 m), 4 ore, ↑315, ↓577: tappa di media lunghezza, con qualche difficoltà tecnica ma con panorami di assoluta eccezionalità.

Seguendo il sentiero n.3, si sale prima alla forcella di S. Zenon (2297 m) e, poi, deviando sul sentiero n.13, alla forcella Munt de l'Ega (2616 m) che immette nel com-

plesso montuoso delle Odle. La salita alla forcella presenta tratti molto sdruciolevoli, per la presenza di verdi, in punti piuttosto esposti. Dalla forcella inizia una lunga ma facile discesa fino al Rifugio Firenze, lungo la valle dell'Alpe di Cisles.

Varianti: in alternativa al precedente percorso, si può ancora procedere per il sentiero n.3 fino alla forcella di San Zenon. Qui ci si dirige verso ovest fino al Rifugio Malga Brogles (2045 m) per il sentiero n.35 (sentiero A. Munkel, di gran pregio ecologico) e successivamente, per il sentiero n.6, attraverso la forcella de Pana (2447 m), al Rifugio Firenze. Questo percorso alternativo è della durata di 6 ore e presenta dislivelli di $\uparrow 700$, $\downarrow 940$. La salita alla forcella de Pana è un po' difficoltosa su un terreno particolarmente sdruciolevole, soprattutto se vi sono state piogge recenti, e presenta alcuni tratti attrezzati con scale di legno.

Come ulteriore alternativa, prima di arrivare alla Malga Brogles, si può deviare a sinistra lungo un sentiero non numerato molto ripido e che sale direttamente alla forcella de Mesdì (2597 m), tagliando le Odle tra il Sass Rigais e la Gran Odla di Fermeda. Da qui inizia un ripida discesa verso il Rifugio Firenze lungo la valle di Cisles.

Rifugio Firenze (CAI Firenze), letti 110, tel. 0471 796307

Rifugio Malga Brogles (privato), letti 10, tel. 0471 654642

4° giorno (Alpe di Siusi, Monti Pez e Sciliar)

Rifugio Firenze (2039 m) – Rifugio Bolzano (2457 m), 3 ore, ↑627, ↓191: tappa di semplice trasferimento, con piacevole passeggiata sull'Alpe di Siusi e facile salita al Rifugio Bolzano.

Dal Rifugio Firenze, per il sentiero n.4, si sale in pochi minuti alla stazione della cabinovia del Col Raiser per scendere su Santa Cristina e poi su Ortisei. Di qui si prende l'autobus fino all'Hotel Panorama sull'Alpe di Siusi. Si procede, quindi, per il Rifugio Laurino (2021 m), utilizzando eventualmente una seggiovia. Infine, per il sentiero n.2, si scende fino al Rifugio Saltner (1830 m) e, di qui, si sale su largo sentiero fino al Rifugio Bolzano, uno tra i più antichi delle Dolomiti. Dal rifugio vale la pena di salire al Monte Pez (2564 m) e al Monte Castello (2510 m), in un'ora circa, per ammirare da vicino il monte Sciliar.

Rifugio Bolzano (CAI Bolzano), letti 106, tel. 0471 612024

5° giorno (Alpe di Tires)

Rifugio Bolzano (2457 m) – Rifugio Alpe di Tires (2438 m), 2 ore, ↑200, ↓220: tappa brevissima ma molto panoramica, con possibilità di fare una ferrata (sentiero Massimiliano) con gran viste sull'Alpe di Siusi.

Dal Rifugio Bolzano si prosegue per i facili sentieri n.3-4 fino al Rifugio Alpe di Tires. Una volta raggiunto il rifugio vi è tempo per fare la ferrata dei Denti di Terra-rossa (2655 m, massima quota del percorso), quasi tutta in cresta, classificata facile, con però alcune esposizioni su rocce friabili. Il tempo di percorrenza è di circa 3 ore. Il rifugio Alpe di Tires è alimentato (caso unico nelle Dolomiti) da una pala eolica che sciupa un po' il bel panorama.

Variante: in alternativa alla ferrata, proseguendo sul sentiero n.4, in circa 2 ore si può andare e venire dal rifugio Sasso Piatto (2297 m), seguendo la Cresta di Siusi che chiude a sud l'omonima Alpe.

Rifugio Alpe di Tires (privato), letti 56, tel. 0471 727958

Rifugio Sasso Piatto (privato), letti 50, tel. 0462 601721

6° giorno (Catinaccio)

Rifugio Alpe di Tires (2438 m) – Rifugio Vajolet (2243 m), 6 ore, ↑400, ↓600: tappa di discreta lunghezza, facile, con viste eccezionali nel cuore del Catinaccio e salita alle Torri del Vajolet.

Dal Rifugio Alpe di Tires per il sentiero n.554 si sale al Passo Molignon (2601 m). Nei primi trecento metri di salita vi sono alcune corde e scale di ferro. Dopo una ripida ma breve discesa, si risale al Rifugio Passo Principe (2599 m), situato al centro del sistema montuoso

del Catinaccio. Seguendo il sentiero n.584 si scende al Rifugio Vajolet. Da questo, è possibile salire ai Rifugi Re Alberto (2700 m) e Passo Santner (2741 m) davanti alle Torri del Vajolet. Questo percorso si può fare in circa 3 ore (andata e ritorno) per un dislivello di 498 m. La salita al Rifugio Re Alberto è un po' faticosa in quanto bisogna procedere su roccette sdruciolevoli.

Rifugio Passo Principe (privato), letti 14, tel. 0462 764244

Rifugio Vajolet (CAI Trento), letti 130, tel. 0462 763292

Rifugio Re Alberto (privato), letti 60, tel. 0462 763428

Rifugio Santner (privato), letti 8, tel. 0471 642230

7° giorno (Catinaccio meridionale)

Rifugio Vajolet (2243 m) – Rifugio Roda di Vael (2280), 4 ore, ↑400, ↓360: tappa breve, non troppo faticosa e con panorami eccezionali su tutto il Catinaccio meridionale.

Dal Rifugio Vajolet si segue il sentiero n.541 fino al bivio con il sentiero n.556. Seguendo quest'ultimo si sale al Passo dei Mugoni (2630 m) che presenta qualche impegno. Nella discesa ci si ricollega al sentiero n.541 che scende dal Passo Cigolade e si raggiunge facilmente il Rifugio Roda di Vael.

Variante: dal Rifugio Vajolet si segue sempre il sentiero n.541 e si sale al passo Cigolade (2561 m), più a oriente di quello dei Mugoni, scendendo poi al Rifugio Roda di

Vael. Questa variante è più facile del percorso descritto in precedenza perché presenta un dislivello di circa 100 m in meno sia in salita che in discesa.

Rifugio Roda di Vael (CAI Trento), letti 60, tel.0462 764450

8° giorno (Passo di Costalunga, Latemar)

Rifugio Roda di Vael (2280 m) – Moena (1184 m), 4 ore, ↓727: tappa di media lunghezza, facile, con viste sul lago di Carezza e sul Latemar, e con notevoli aspetti paesaggistici.

Dal Rifugio Roda di Vael si segue il sentiero n.549 fino a un curioso monumento (una grande aquila di bronzo), dedicato a Christomannos, pioniere del turismo nelle Dolomiti, e che segna il punto più meridionale del Catinaccio. Di qui si raggiunge, lungo una discesa tra pascoli, il sentiero n.548, che porta direttamente al passo di Costalunga (1758 m). Infine, seguendo il sentiero n.519, per boschi sotto il Latemar, si arriva a Moena (1100 m), dopo una lunga discesa.

Variante: dal monumento a Christomannos si può proseguire per il sentiero n.539 e raggiungere il Rifugio Paolina (2125 m), da dove si scende sul Passo di Costalunga con una seggiovia, riguadagnando poi il sentiero n.519 per iniziare la discesa su Moena.

3.

ALTA VIA da Sesto Pusteria a Calalzo

Carte Tabacco 1:25.000 n.010 & 03.

Questo percorso abbastanza impegnativo, prevalentemente tracciato da nord a sud nelle Dolomiti centro-orientali, unisce alcuni tratti delle alte vie nn.4 e 5, proponendo tappe di media lunghezza, con l'eccezione di quella del 6° giorno, particolarmente lunga. Viene proposta una ferrata molto celebrata sul monte Paterno e un sentiero attrezzato, eventualmente evitabile con la variante indicata.

1° giorno (Cime Undici e Dodici, Monte Paterno, Tre Cime di Lavaredo)

Sesto Pusteria (1316 m) – Rifugio Lavaredo (2390 m), 5 ore, ↑1100, ↓160: tappa di media lunghezza ma non particolarmente faticosa, molto bella dal punto di vista paesaggistico nella prima parte e con viste spettacolari nella seconda.

Da Sesto Pusteria in autobus si raggiunge il Dolomitenhof all'inizio della Val Fiscalina. Si procede quindi per i sentieri nn.102-103, prima alla Capanna Turistica (1548 m), posta tra i Tre Scarperi e la Croda Rossa, e, poi, salendo con facilità al Rifugio Zsigmondy-Comici (2235 m). Dal Rifugio Comici si continua a salire fino al Rifugio Pian di Cengia (2527 m) per il sentiero n.101, scendendo, poi, per il sentiero n.104, al Rifugio Lavaredo davanti alle pareti meridionali delle Tre Cime. Eventualmente, sempre seguendo lo stesso sentiero, dopo altra mezz'ora di cammino si giunge al Rifugio Auronzo (2320 m), che offre una maggior capienza rispetto al piccolissimo Rifugio Lavaredo.

Rif. Zsigmondy-Comici (CAI Padova), 86 letti, tel. 0474-710358

Rifugio Pian di Cengia (privato), 11 letti, tel. 0474 710258 e 337 451517

Rifugio Lavaredo (privato), letti 16, tel. 0436 866097 e 349 6028675

Rifugio Auronzo (CAI Auronzo), letti 115, tel. 0435 39002

2° giorno (Tre Cime di Lavaredo, Monte Paterno)

Salita al Monte Paterno (2746 m, massima quota del percorso) per il sentiero di guerra De Luca – Innerkofler (ferrata giudicata di media difficoltà), 5 ore, ↑500,

↓500: percorso unico nel suo genere, tra attrezzature e gallerie, con viste affascinanti sulle Dolomiti di Sesto e le Tre Cime di Lavaredo.

Dal Rifugio Lavaredo (o dal Rifugio Auronzo) si segue il sentiero n.101 fino al Rifugio Locatelli, di fronte alle pareti settentrionali delle Tre Cime. A sud del rifugio si trova l'attacco della ferrata. Si sale per gallerie fino alla Forcella del Camoscio (2600 m) e poi per buone attrezzature alla cima del Monte Paterno. Si ritorna alla Forcella del Camoscio e, di qui, in direzione est, attraverso le creste del Bodenknoten, si scende al Pian di Cengia (2522 m). Infine si ritorna al Rifugio Lavaredo per il sentiero n.104. La parte attrezzata si percorre in circa 3 ore e richiede l'uso di una torcia.

Rifugio Locatelli (CAI Padova), letti 210, tel. 0474 972002

3° giorno (Cadini di Misurina)

Rifugio Lavaredo (2390 m) – Rifugio Fonda Savio (2367m), 4 ore, ↑390, ↓340: tappa di media lunghezza, in buona parte in cresta su sentiero attrezzato con viste eccezionali su tutti i versanti.

Dal Rifugio Lavaredo si procede fino al Rifugio Auronzo e poi si imbecca il sentiero n.117 (sentiero A. Bonacossa, classificato come ferrata facile). Questo sentiero, facile ma con qualche esposizione, presenta vari tratti

attrezzati tra cui una scala finale in discesa in zona umida. Arrivati alla forcella Rimbianco (2206 m), dopo una breve discesa con un dislivello di circa 200 m, si sale senza difficoltà al Rifugio Fonda Savio.

Variante: se si vuole evitare il sentiero Bonacossa, dal Rifugio Auronzo si scende al Rifugio Lago d'Antorno (1880 m) per il sentiero n.101 e poi si risale senza troppa difficoltà al Rifugio Fonda Savio per il sentiero n.115.

Rif. Fonda Savio (CAI Trieste), letti 35, tel. 0435 39036

4° giorno (Cadini di Misurina)

Rifugio Fonda Savio (2367 m) – Rifugio Città di Carpi (2110 m), 5 ore, ↑300, ↓500: tappa abbastanza faticosa, ma molto particolare dal punto di vista ambientale su sentieri strettissimi e ripidissimi che però non presentano né particolari difficoltà né esposizioni.

Seguendo il sentiero n.112 (sentiero Durissini) si attraversano completamente i Cadini di Misurina dal lato orientale, valicando tre forcelle (Della Torre, Sabbiosa e Cadin Deserto), rispettivamente, a quota 2410 m, 2240 m e 2225 m. In alcuni tratti è possibile trovare alcuni nevai di facile attraversamento. Superata una quarta forcella (Cristina), si scende facilmente al Rifugio Città di Carpi.
Rif. Città di Carpi (CAI Carpi), letti 22, tel. 0435 39139

5° giorno (Sorapis)

Rifugio Città di Carpi (2110 m) – Rifugio Vandelli (1928 m), 6 ore, ↑545, ↓727: tappa abbastanza lunga, non particolarmente faticosa, con arrivo nell'anfiteatro del Sorapis.

Dal Rifugio Città di Carpi si scende facilmente, per boschi, al Rifugio Cristallo (1383 m) e per il sentiero n.209 si risale al Passo Tre Croci (1809 m). Di qui, seguendo il sentiero n.215 (a tratti esposto, ma con viste notevoli) si arriva al Rifugio Vandelli. Il rifugio si trova in uno dei più spettacolari anfiteatri delle Dolomiti con al centro un lago di un incredibile colore azzurro elettrico, dovuto ai particolari minerali presenti nelle rocce. Le particolari condizioni climatiche della valle permettono lo sviluppo di una flora particolarmente ricca e variata.

Variante: dal Rifugio Cristallo si può salire direttamente per il sentiero n.217 al Rifugio Vandelli, senza passare per il Passo Tre Croci.

Rifugio Vandelli (CAI Venezia), letti 55, tel. 0435 39015

6° giorno (Sorapis, Marmarole)

Rifugio Vandelli (1928 m) – Rifugio S. Marco (1840 m), 7 ore, ↑1050, ↓1138: tappa lunga e faticosa in vallate poco frequentate ed in ambienti con formazioni rocciose molto particolari.

La prima parte della tappa è un po' noiosa anche se attraversa un bellissimo bosco, dalla vegetazione molto varia: dal Rifugio Vandelli si scende per il sentiero n.217 e poi per la strada statale fino a Collalto (1200 m). Di qui inizia la seconda parte, molto lunga e in zone poco frequentate. Per il sentiero n.226 si percorre, senza particolari difficoltà, la lunga e bella valle di S. Vito, costeggiando il Corno del Doge e la Torre dei Sabbioni appartenenti al gruppo delle Marmarole, fino alla forcella Grande (2250 m). Di qui si scende poi al Rifugio S. Marco per un sentiero alquanto ripido. Il rifugio è uno dei più antichi e caratteristici di tutte le Dolomiti.

Rifugio S. Marco (CAI Venezia), letti 35, tel. 0436 9444

7° giorno (Antelao)

Rifugio S. Marco (1840 m) – Calalzo (806 m), 6 ore, ↑451, ↓1485: tappa lunga, ma non particolarmente faticosa, molto spettacolare fino al Rifugio Galassi, seguita da una lunga discesa tra boschi e ambienti con flora molto ricca.

Dal Rifugio S. Marco si sale senza particolari difficoltà alla forcella Piccola (2291 m) e quindi si scende al Rifugio Galassi (2018 m) per il sentiero n.227, ai piedi dell'immensa piramide dell'Antelao. Si procede, quindi, in direzione est per il sentiero n.255 e dopo aver traversato zone ricche di acqua, con la bellissima cascata delle

Pile, e con una abbondantissima flora, soprattutto a inizio estate, si arriva al Rifugio Capanna degli Alpini (1395 m) e poi a Calalzo. L'ultimo tratto dal Bar Pineta a Calalzo su strada carrozzabile, di non particolare interesse, può essere effettuato chiedendo un autostop.

Rifugio Galassi (CAI Mestre), letti 98, tel. 0436 9685

4.

ALTA VIA da Malga Ciapela a S. Martino di Castrozza

Carte Tabacco 1:25.000 nn.06, 015 & 022.

Questo percorso in parte ricalca, con alcune abbreviazioni, l'alta via n.2, toccando un buon numero dei gruppi delle Dolomiti centrali, procedendo per una prima parte a ovest e poi decisamente da nord verso sud. Dal punto di vista tecnico il percorso prevede vari tratti attrezzati obbligati, e, nella parte finale, anche due ferrate di media difficoltà, che invece possono essere evitate dalle varianti indicate.

1° giorno (Marmolada)

Malga Ciapela (1467 m) – Rifugio Ombretta O. Falier (2080 m), 3 ore, ↑613: tappa breve di avvicinamento, con salita prevalentemente in boschi e poi in pascoli che fiancheggiano il lato meridionale della Marmolada. La Malga Ciapela si raggiunge facilmente in autobus dalla Valle di Fassa. La salita lungo il sentiero n.610,

alla Malga Ombretta prima, e al Falier poi, è facile e non faticosa.

Rifugio Falier (CAI Venezia), letti 44, tel. 0437 722005

2° giorno (Marmolada, Cima Ombretta)

Rifugio Falier (2080 m) – Rif. Contrin (2016 m), ore 3, ↑628, ↓686: altra tappa di modesta lunghezza, non particolarmente faticosa, con notevole vista sui paretoni della Marmolada.

Sempre lungo il sentiero n.610 si sale al passo Ombretta (2702 m), sotto la punta di Penia a nord e le cime d'Ombretta a sud, per un sentiero di notevole ripidità; di qui si scende poi facilmente al Rifugio Contrin, costeggiando sempre la parete sud della Marmolada, sotto il Grande e Piccolo Vernel.

Rif. Contrin (ANA Milano), letti 110, tel. 0462 601101

3° giorno (Sasso Vernale, Cima de l'Omo, Col Margherita)

Rifugio Contrin (2016 m) – Passo Valles (2031 m), ore 6, ↑660, ↓1010: tappa lunga, con sentieri all'inizio particolarmente ripidi, e con ampi panorami sulle montagne sovrastanti i Passi S. Pellegrino e Valles.

Dal Rifugio Contrin, lungo il sentiero n.607 si sale al passo Cirelle (2683 m), costeggiando il Sasso Vernale; quindi, si scende su ripidissimo ghiaione fino al Rifugio Fuchiade (1982 m) e successivamente, per pascoli, al passo S. Pellegrino (1907 m). Dal Passo S. Pellegrino si prende direttamente il sentiero n. 658, costeggiando la cima del col Margherita (2550 m), con un dislivello in salita di circa 500 m, e raggiungendo poi il Rifugio Laresei (2200 m); quindi, lungo il sentiero n.658, si scende al Rifugio di Passo Valles, che si raccomanda per l'ottima cucina.

Varianti: Vista la notevole lunghezza della tappa, questa può essere spezzata pernottando al Rifugio Fuchiade, rinomato per l'eccezionale cucina, la varietà dei vini e l'arredamento delle stanze.

Se si vuole evitare la salita al col Margherita, si può prendere la funivia che parte dal Passo S. Pellegrino.

Rifugio Fuchiade (privato), 18 camere, tel. 0462 574281

Rifugio Passo Valles (privato), letti 40, tel. 0437 599136

4° giorno (Monte Mulaz, Cima di Focobon)

Passo Valles (2031 m) – Rifugio Mulaz (2571 m), ore 5, ↑690, ↓150: percorso di discreta lunghezza e fatica, con qualche attrezzatura, ma splendidi panorami sulle Dolomiti nord-orientali.

Dal Passo si percorre il sentiero n.751, per la forcella di Venegia (2035 m), il passo di Venegiotta (2303 m), proprio sopra Falcade, e il passo di Focobon (2291 m), con viste continuate sulla Marmolada, le cime ampezzane, il Pelmo e il Civetta. Il sentiero presenta dei brevi tratti con corda fissa ma senza esposizioni. Una volta giunti al rifugio vi è la possibilità di una salita di circa un'ora al Monte Mulaz (2906 m).

Rif. Mulaz (CAI Venezia), letti 64, tel. 0437 599420

5° giorno (Cima di Focobon, Vezzana, Cimon della Pala)

Rifugio Mulaz (2571 m) – Rifugio Pedrotti alla Rosetta (2581 m), ore 6, ↑800, ↓800: tappa lunga, faticosa e tecnica su uno dei percorsi più celebrati delle Dolomiti.

Dal rifugio si percorre il sentiero n.703 (sentiero delle Farangole) abbastanza lungo e faticoso, a tratti attrezzato con corde e scale, con discreta esposizione, soprattutto sull'omonimo passo delle Farangole (2814 m), sotto la cima del Focobon. Dopo il passo vi è una lunga discesa fino a quota 2290 m. Il sentiero prosegue sopra alla Valle delle Comelle tra vari saliscendi, in parte attrezzati in zone verdi esposte. Un'ultima salita porta all'altipiano centrale delle Pale e al Rifugio Rosetta.

Rifugio Pedrotti alla Rosetta (CAI Trento), letti 60, tel. 0439 68308

6° giorno (Cimon della Pala, Vezzana)

Salita alla cima della Vezzana (3192m, massima quota del percorso), ore 6, ↑1000m, ↓1000m: ascensione, non senza difficoltà, ad un vetta di particolare interesse con vista a 360° su buona parte delle Dolomiti.

Dal Rifugio Rosetta si segue il sentiero n.716. All'inizio si presenta una salita relativamente facile fino al Passo Bettega (2267 m), con brevi tratti di roccette. Successivamente si incontra una breve discesa, ancora con tratti di roccette parzialmente esposti e non attrezzati. Si procede, quindi, per una lunga salita per la Val dei Cantoni, caratterizzata da diversi nevai, fino al bivacco Fiamme Gialle. L'ultimo tratto è per roccette in cresta. Ritorno per la stessa via.

7° giorno (Pala di S. Martino, Cima di Ball, Sass Maor)

Rifugio Rosetta (2581 m) – Rifugio Pradidali (2278 m), ore 3, ↑165, ↓465: tappa breve, sul versante occidentale delle Pale, molto spettacolare e con qualche esposizione.

Si segue il sentiero n.702 e successivamente il n.715, che prima scende fino a quota 2278 m e poi risale, sotto alla Pala di S. Martino, fino al passo di Ball (2443 m), con alcuni tratti attrezzati e con discreta esposizione. Si

scende infine al Rifugio Pradidali, rinnovato e molto accogliente, proprio sotto all'omonima cima.

Variante: in alternativa a questo percorso, dal Rifugio Rosetta si può prendere, verso oriente, il sentiero n.709, che attraversa l'altopiano centrale delle Pale, salendo al passo Pradidali Basso (2621 m). Poi in discesa, con brevi tratti di roccette e per ghiaioni, si raggiunge lo stesso Rifugio Pradidali, in circa 4 ore.

Rif. Pradidali (CAI Treviso), letti 64, tel. 0439 64180

8° giorno (Cima di Ball, Sass Maor, Velo della Madonna)

Rifugio Pradidali (2278 m) – Rifugio Velo della Madonna (2358 m), ore 6, ↑900, ↓800: tappa lunga, molto faticosa, per ferrate a tratti molto esposte, lungo itinerari molto celebrati.

Dal Rifugio Pradidali si risale al Passo di Ball e di qui si prende la ferrata Nico Gusela (classificata di media difficoltà), che porta quasi alla cima Val di Roda (2605 m), salendo in un canalone non troppo esposto sotto la cima di Ball. Raggiunta la forcella Stephen, inizia una lunga discesa e alcuni brevi tratti di salita fino al Porton (2480), dove termina l'omonima ferrata proveniente dal Rifugio Pradidali. Da qui si affronta la ferrata del Velo (classificata di media difficoltà) sotto il Sass Maor, prevalentemente in discesa, notevolmente esposta anche se

ben attrezzata. Terminata la ferrata, dopo una breve salita, si raggiunge il Rifugio Velo della Madonna.

Varianti: se non si vuole compiere questa tappa, è possibile terminare questa alta via, percorrendo in senso inverso il sentiero n.709, descritto precedentemente, dal Rifugio Pradidali al Rifugio Rosetta. Di qui si scende su S. Martino di Castrozza, anche per funivia.

Come ulteriore alternativa per terminare il percorso, dal Rifugio Pradidali si può scendere in circa 2 ore e mezza alla località Cant del Gal e di qui, con navette e bus, si raggiunge prima Fiera di Primiero e poi S. Martino di Castrozza.

Rifugio Velo della Madonna (CAI SAT Trento), letti 70, tel. 0439-768731.

9° giorno (Pale di S. Martino)

Rifugio Velo della Madonna (2358 m) – S. Martino di Castrozza (1470 m), ore 3, √888: tappa molto piacevole, non faticosa, prima tra roccioni e poi tra boschi.

Dal rifugio inizia subito la discesa su S. Martino di Castrozza per i sentieri nn.713 e 721. Il sentiero all'inizio è piuttosto ripido e, in parte, sdruciolevole, con alcune protezioni di legno, poi facile per boschi e prati.

5.

ANELLO Odle – Puez – Sella – Odle

Carte Tabacco 1:50.000 n.9, 1:25000 n.05.

Questo anello, abbastanza lungo e faticoso ma con panorami tra i più belli delle Dolomiti, in diverse parti non troppo frequentato, ripercorre alcuni tra i tratti più settentrionali dell'alta via n.2, toccando quasi per intero i complessi montuosi delle Odle, del Puez e del Sella. Dal punto di vista tecnico presenta diversi itinerari attrezzati e, quindi, è da considerarsi piuttosto impegnativo.

1° giorno (Odle di Eores, Odle)

Malga Zannes (1670 m) – Rifugio Genova (2301 m), ore 3, ↑631: tappa breve, per portarsi in quota, lungo la Val di Funes, tra i sistemi montuosi delle Odle.

Dalla Malga Zannes in Val di Funes, raggiungibile in auto, si sale, per boschi prima e lungo prati poi, per il sentiero n.32, raggiungendo la Malga Gampen (2062

m). Di qui, per lo stesso largo sentiero, si sale facilmente al Rifugio Genova.

Malga Gampen (privata), letti 40, tel. 0472 840001

Rifugio Genova (CAI Bressanone), letti 80, tel. 0472 840132

2° giorno (Sass de Putia)

Salita al Sass de Putia (2873 m), ore 4, ↑600, ↓600: ferrata (classificata facile) fino alla vetta, con vista completa sulla Val Badia e le sue montagne.

Dal Rifugio Genova si percorre il sentiero n.4 fino alla forcella di Putia (2357 m). Poi si sale sul Sass con brevi tratti di corde fisse e scarsa esposizione. Dalla vetta si gode un'ottima vista verso le principali cime delle Dolomiti centro-orientali. Per la stessa via si ritorna al Rifugio Genova.

3° giorno (Odle di Eores)

Sentiero attrezzato Günther Messner, ore 8, ↑1200, ↓1200: spettacolare sentiero attrezzato (classificato come facile), tutto in cresta alle Odle di Eores, con alcune corde fisse e un paio di scalette, notevolmente faticoso, con panorama sulle valli che portano a Bressanone a nord e sulle Odle a meridione.

Dal Rifugio Genova, seguendo il sentiero n.4 in direzione della forcella di Putia, dopo aver percorso un breve tratto, sulla sinistra si trova l'attacco del sentiero attrezzato. Si tratta di un sentiero costituito da due parti, quella alta che corre sempre in cresta, e una bassa che ritorna sulla valle di Funes. La parte alta ha una durata di circa 5 ore e comprende alcuni tratti attrezzati, con salite a un primo sperone (2590 m) e poi alla cima del Monte Tullen (2652 m). Alla fine della discesa, dal sentiero n.32 si devia sul sentiero n.33 e si risale di nuovo al Rifugio Genova, lasciando sulla destra la Malga Gampen, già incontrata nel primo giorno.

4° giorno (Odle, Puez)

Rifugio Genova (2301 m) – Rifugio Puez (2475 m), ore 6, ↑800, ↓600: tappa lunga, un po' faticosa, ma tra le più spettacolari delle Dolomiti.

Dal Rifugio Genova si segue il sentiero n.3 sull'Alta Via n.2 fino alla forcella de la Roa (2617 m). La salita alla forcella è lungo un ghiaione particolarmente ripido e faticoso. Dopo la forcella, si percorre, prevalentemente in discesa, la valle de la Roa, salendo, poi, alla forcella de Sieles (2505 m) che presenta qualche corda fissa. Lungo il sentiero si godono viste stupende sulle Odle, il Sassolungo, l'Alpe di Siusi e lo Sciliar. Dalla forcella de Sieles, si segue un lungo tratto, tutto sull'altipiano del

Puez, per il sentiero n.2, che con alcuni saliscendi porta all'omonimo rifugio.

Variante: in alternativa, dalla forcella de la Roa si può andare direttamente sull'altipiano del Puez, attraversando la forcella Nives (2740 m), che presenta alcuni non facilissimi tratti attrezzati, e si segue poi un sentiero che si ricollega presto al n.2.

Rifugio Puez (CAI Bolzano), letti 86, tel. 0471 795365

5° giorno (Puez, Sassongher, Cir, Sella)

Rifugio Puez (2475 m) – Rifugio Pisciadù (2585 m), ore 5, ↑630, ↓415: tappa di discreta lunghezza, non particolarmente faticosa tra scenari spettacolari.

Dal Rifugio Puez seguendo il sentiero n.2 (sempre lungo l'Alta Via n.2) si raggiunge la forcella de Ciampac (2366 m), il Passo Crespeina (2528 m) e il Passo Cir (2469 m), che attraversa l'omonima piccola catena. Di qui si scende sul Passo Gardena (2115 m) e poi, seguendo il sentiero n.666, lungo la Val Setus, che presenta qualche corda fissa, si raggiunge il Rifugio Pisciadù.

Variante: in alternativa, dal Rifugio Puez si può raggiungere, seguendo i sentieri n.15 e n.5, la forcella Sassongher (2435 m) da dove si sale all'omonima vetta (2565 m) e da dove si domina la Val Badia, il Sella (gran vista sulla Val de Mezdi), il Sasso della Croce e il Gruppo di Fanes. Riguardando la forcella Sasson-

gher, si scende poi alla Capanna Edelweiss, dove con navette si può raggiungere il passo Gardena e salire al Rifugio Pisciadù, come descritto precedentemente.

Rifugio F. Cavazza al Pisciadù, letti 70, tel. 0471 836292

6° giorno (Sella, Piz Boè)

Rifugio Pisciadù (2585 m) – Rifugio Boè (2873 m), ore 5, ↑680, ↓430: tappa breve, con alcuni tratti attrezzati, nel cuore del Sella. Prevista una breve e non troppo impegnativa salita al Piz Boè (punto di massima quota dell'intero percorso).

Percorrendo sempre il sentiero n.666 all'inizio si incontra una ripida salita, sotto la cima Pisciadù, con alcune corde fisse. Si prosegue poi dentro il gruppo del Sella, sotto il Sass de Mesdì, con saliscendi fino a una quota massima di 2839 m. Si scende quindi con un facile tratto sull'altipiano, dove sorge il Rifugio Boè. Dal rifugio per il sentiero n.638 si sale in circa un'ora al Piz Boè (3152 m), e si ritorna poi al rifugio.

Rifugio Boè (CAI SAT Trento), letti 60, tel. 0471 847303

7° giorno (Sella, Sassolungo, Sassopiatto, Odle)

Rifugio Boè (2873 m) – Rifugio Firenze (2039 m), ore 6, ↑450, ↓1300: tappa lunga ma non troppo faticosa, di trasferimento, per riguadagnare la Val Gardena e portarsi a ridosso delle Odle.

Dal Rifugio Boè si prende il sentiero n.551, iniziando la lunga discesa per la bellissima Val de Mesdì. Poco dopo aver incontrato il sentiero n.664, che risale al Rifugio Pisciadù, si devia a sinistra a quota 2058 m, verso occidente, per un sentiero, che correndo sotto i contrafforti del Sella, porta al Passo Gardena. Di qui si scende su Selva Val Gardena (1645 m) per pascoli, lungo la celebre pista di sci Danterciepes (o eventualmente utilizzando l'omonima funivia). Una volta raggiunta Selva, per salire al Rifugio Firenze, si raccomanda di portarsi in località Daunëi e da lì per il sentiero n.3 al Rifugio Juac, piccolo ma accoglientissimo con grande panorama sul Sassolungo. Proseguendo lungo il sentiero n.3, tra prati verdissimi e pini, si raggiunge il Rifugio Firenze.

Varianti: una prima variante (di circa 2 ore) consiste nello scendere dal Rifugio Boè, lungo il sentiero n.627, al Rifugio Forcella Pordoi (2829 m), e di qui, per ripidissimo ghiaione, guadagnare il Passo Pordoi (2239 m). Dal passo, utilizzando gli autobus di linea, si raggiunge facilmente prima il Passo Sella (2180 m) e poi Selva Val Gardena, e si risale in meno di due ore al Rifugio Firenze, come già descritto.

Una seconda variante (di circa 4 ore) consiste nello scegliere un sentiero che traversa il Sella a occidente. Ripartendo dal rifugio Boè, si ripercorre un breve tratto del sentiero n.666 fino a incontrare a sinistra il sentiero n.647. Questo sentiero parte da quota 2839 m, incontra un breve tratto attrezzato, e poi scende lungo l'isolata Val Lasties fino a incontrare, a quota 2053 m, la strada statale che sale al Passo Sella. Di qui, utilizzando un autobus di linea, si raggiunge Selva e si prosegue come già indicato.

Rifugio Forcella Pordoi (privato), letti 7, tel.0462 767500
Rifugio Firenze (CAI Firenze), letti 110, tel. 0471 796307

8° giorno (Odle)

Salita al Sass Rigais (3025 m), ore 5, ↑1000, ↓1000: via ferrata abbastanza frequentata, classificata di media difficoltà, e che offre una vista completa su quasi tutte le Dolomiti.

Dal Rifugio Firenze seguendo il sentiero n.13 si arriva nella valle di Salieres e per roccette non attrezzate si sale alla forcella che divide il Sass Rigais dalla Furcheta. Da lì parte la ferrata vera e propria che sale lungo il crinale est del Sass Rigais, con qualche passaggio acrobatico. Una volta in vetta si scende lungo la ferrata ovest, più lunga ma anche più facile di quella est. Costeggian-

do poi il Sass de Mesdi si ritorna al sentiero n.13 e quindi, di nuovo al Rifugio Firenze.

9° giorno (Odle)

Rifugio Firenze (2039 m) – Malga Zannes (1670 m), ore 5, ↑600, ↓950: tappa abbastanza lunga, con percorrenza del famoso sentiero Adolf Munkel, di grande valore ecologico.

Dal Rifugio Firenze si sale per il sentiero n.1 alla Forcella de Pana (2447 m), passando per il piccolo Rifugio Troier (2271 m), particolarmente curato e in perfetto stile tirolese. Dalla forcella si scende fino a raggiungere il sentiero n.35 A. Munkel. La discesa dalla Forcella de Pana, come detto precedentemente descrivendo il percorso n.2, è un po' difficoltosa, su terreno sdrucchiolevole soprattutto se vi sono state piogge recenti, e presenta alcuni tratti attrezzati con scale di legno. Si percorre, quindi, per un lungo tratto il sentiero n.35 Adolf Munkel (anch'esso descritto nel percorso n.2) e lo si lascia quando si trova l'indicazione per la Malga Glatsch (1902 m). Infine dalla malga, in circa un'ora, si raggiunge, per boschi, la Malga Zannes e si chiude l'anello.

6.

ANELLO Catinaccio – Latemar

Carta Tabacco 1:25.000 n.029.

Questo percorso, a forma di otto, centrato sul passo di Costalunga, permette di raggiungere molti dei punti più significativi del Catinaccio e del Latemar, utilizzando praticamente tutti i tratti attrezzati presenti in questi complessi montuosi. Il percorso, quindi, presenta diverse difficoltà tecniche, solo in parte evitabili con le varianti proposte.

1° giorno (Catinaccio occidentale)

Passo di Costalunga (1609 m) – Rifugio A. Fronza (2339 m), ore 2, ↑250: tappa breve per portarsi in quota, con percorrenza del sentiero del Masaré, quasi sempre in costa con gran vista sulla vallata di Nova Levante e il Latemar.

Sotto il passo di Costalunga (Hotel Alpenrose) si prende la seggiovia che sale al Rifugio Paolina (2125 m). Di

qui, lungo il sentiero n.549 del Masaré, si raggiunge senza difficoltà il Rifugio A. Fronza.

Rifugio Aleardo Fronza alle Coronelle (privato), letti 56, tel. 0471 7612033

2° giorno (Catinaccio, Torri del Vajolet)

Rifugio A. Fronza (2339 m) – Rifugio Vajolet (2243 m), ore 4, ↑400, ↓500: spettacolare sentiero attrezzato e discesa di fronte alle Torri del Vajolet per uno dei sentieri più frequentati delle Dolomiti.

Dal Rifugio Fronza si sale per il sentiero attrezzato (classificato facile) n.542 fino al Passo Santner (2734 m) e all'omonimo rifugio. Da qui si gode di una vista spettacolare, ad ovest fino a Bolzano, e a nord sulle Torri del Vajolet. Si segue ancora il sentiero n.542 fino al Rifugio Re Alberto (2621 m) e poi, per tratti di rocce un po' faticosi e scivolosi, fino al Rifugio Vajolet nella vallata centrale del Catinaccio.

Rifugio Vajolet (CAI SAT Trento), letti 130, tel. 0462 763292

Rifugio Re Alberto (privato), letti 60, tel. 0462 763428

Rifugio Santner (privato), letti 8, tel. 0471 642230

3° giorno (Catinaccio di Antermoia)

Rifugio Vajolet (2243 m) – Rifugio Antermoia (2490 m), ore 6, ↑750, ↓500: percorso classico, abbastanza lungo, con qualche difficoltà tecnica per la ferrata dell'Antermoia.

Dal Rifugio Vajolet si sale senza difficoltà al Passo Principe e all'omonimo minuscolo rifugio (2599 m) per il sentiero n.584. Di qui si attacca la ferrata (classificata facile) che da ovest ad est, con corde fisse, una scaletta e una cengia con assicurazioni, porta alla sommità del Catinaccio di Antermoia (3004 m, massima quota del percorso). Proseguendo verso est si scende, sempre per scalette e corde, in un grande anfiteatro, si incontra il sentiero n.584, e dopo aver costeggiato il lago d'Antermoia, si giunge all'omonimo rifugio.

Variante: se si vuole evitare la ferrata, si può percorrere, senza difficoltà, il sentiero n.584 che porta direttamente dal Rifugio Passo Principe al Rifugio Antermoia.

Rifugio Passo Principe (privato), letti 14, tel. 0462 764244

Rifugio Antermoia (CAI SAT Trento), letti 44, tel. 0462 602276

4° giorno (Catinaccio orientale e meridionale)

Rifugio Antermoia (2490 m) – Rifugio Roda di Vael (2280 m), 6 ore, ↑600, ↓850: percorso abbastanza lungo e faticoso, che, per sentieri poco frequentati ma non per questo meno panoramici, porta alla parte più meridionale del Catinaccio.

Dal Rifugio Antermoia si sale al Passo di Lausa (2700 m) per il sentiero n.583. Di qui inizia una lunga discesa, che attraverso una zona poco frequentata, passando a fianco dei dirupi di Larsech, porta, dopo un tratto alquanto ripido, al Rifugio Vajolet. Di qui per il sentiero n.541 si sale al passo Cigolade (2561 m) e infine si scende al Rifugio Roda di Vael, come descritto nel precedente percorso n.2.

Variante: in alternativa invece di salire al Passo Cigolade, si può passare per il sentiero n.556 per il contiguo Passo dei Mugoni (2630 m) e quindi raggiungere di nuovo il sentiero n.541 fino al Rifugio Roda di Vael. Questa variante, come detto nella descrizione del percorso n.2, è un po' più faticosa, ma forse più spettacolare.

Rifugio Roda di Vael (CAI Trento), letti 60, tel. 0462 764450

5° giorno (Catinaccio meridionale, Roda di Vael)

Rifugio Roda di Vael (2280 m) – Passo di Costalunga (1609 m), 6 ore, ↑800, ↓850: traversata del Catinaccio meridionale per la via ferrata del Masaré (classificata di media difficoltà), sostanzialmente su creste con vedute panoramicissime.

Dal Rifugio Roda di Vael si attacca la ferrata, dotata di ottime attrezzature, che sale alle cime di Punta Masaré (2564 m), della Roda del Diavolo (2723 m), di S. Giulia (2670 m) e infine della Roda di Vael (2806 m). Da qui inizia la discesa al Passo del Vaiolon (2560 m) e poi, tramite i sentieri nn.551 e 552, si ritorna al Rifugio Paolina e utilizzando, eventualmente, la seggiovia, si chiude il primo anello di questo percorso, tornando al Passo di Costalunga.

Variante: in alternativa alla ferrata, dal Rifugio Roda di Vael è possibile, come descritto nel precedente percorso n.2, andare direttamente al Passo di Costalunga, seguendo i sentieri nn.549, 539 e 552.

Rifugio Paolina (privato), letti 41, tel. 0471 612008

Hotel Garni Rosengarten al Passo di Costalunga, letti 15, tel. 0471 612133

6° giorno (Latemar)

Passo di Costalunga (1609 m) – Rifugio Torre di Pisa (2671 m), 8 ore, ↑1420, ↓880: lunghissima e faticosa traversata dell'intera catena del Latemar per il sentiero attrezzato dei Campanili (classificato facile), molto panoramico, poco frequentato e, in buona parte, in alta quota.

Dal Passo di Costalunga si sale per i sentieri nn.17 e 18, con tratti anche ripidissimi, alla forcella Latemar (2526 m). Da qui con il sentiero n.511, con saliscendi lungo tutto il crinale meridionale del Latemar, si raggiunge il Bivacco E. Rigatti (2620 m), dove iniziano i tratti attrezzati della via dei Campanili. Le attrezzature proseguono fino alla forcella dei Campanili (2600 m), passando per la vetta del Cimon del Latemar (2846 m). Dalla forcella, seguendo sempre il crinale del Latemar che ora piega verso meridione, si raggiunge il Rifugio Torre di Pisa lungo i sentieri n.18 e 516, passando per il Forcellone (2582 m) e la forcella dei Camosci (2590 m). *Variante:* Se si vuole evitare la ferrata, dal bivacco Rigatti si può prendere il sentiero n.18, che, a una quota più bassa, segue il profilo del Latemar fino alla forcella dei Campanili. Poi si prosegue come sopra.

Rifugio Torre di Pisa (privato), letti 20, tel. 0462 501564

7° giorno (Latemar)

Rifugio Torre di Pisa (2671 m) – Passo di Costalunga (1609 m), 5 ore, ↓1100: lunga discesa sul versante dell'Alpe di Pampeago, tra valloni e pascoli, per chiudere il secondo anello e ritornare al punto di partenza del percorso.

Dal Rifugio Torre di Pisa si ripercorre il sentiero n.516 fino al Forcellone (2582 m). Di qui inizia la discesa vera e propria in direzione nord-ovest, all'inizio tra i contraforti occidentali del Latemar e successivamente per pascoli, lungo i sentieri nn.22, 21, 20 e 18, fino al Passo di Costalunga.

Variante: in alternativa si può scegliere un percorso orientale (sul versante di Moena), più faticoso e con un dislivello in salita di circa 800 m. Sempre ripercorrendo il sentiero n.516, poco dopo la forcella dei Camosci, si devia verso est sul sentiero n.516b, passando per il bivacco Latemar A. Sieff (2365 m) fino alla Malga Valsorda (1676 m). Di qui si risale per il sentiero n.517 fino alla forcella di Toac (2273 m) e poi si scende, proseguendo sempre per il sentiero n.517, fino al Passo di Costalunga.

Stampato presso EST - Torino