



## **Alta via n.1 delle Dolomiti**

L'alta via n.1 si svolge quasi interamente sopra i 1500m di quota e il suo sviluppo è pari a 135 km, passando per luoghi che sono stati testimoni della grande guerra del secolo scorso, si incontrano trincee e cunicoli, non sarà difficile trovare schegge di bombe o qualche altro reperto. Purtroppo le Dolomiti, più che in altri posti, sono state vittime della commercializzazione più selvaggia e molte volte ai rifugi arrivano impianti di risalita che trasportano in quota quantità di persone esagerate che come usualmente dico, rovinano la poesia. Non preoccupatevi perchè allo scoccare della chiusura dell'impianto questi fantasmi scompariranno e vi ritroverete immersi nella magia delle Dolomiti, in compagnia dei vostri amici e vi potrete gustare dei tramonti che ricorderete per sempre.

## **REGIONE**

Veneto

## **GRUPPO MONTUOSO**

Dolomiti orientali

## **APPROCCIO:**

Pernottamento in rifugio, calcolare almeno sette giorni compreso il viaggio.

## **ACCESSO STRADALE:**

Da Bolzano ci si dirige verso Vipiteno, quindi, molto prima della città, si esce dall'autostrada e si seguono le indicazioni per la Val Pusteria. Continuando sulla statale si superano le uscite per Brunico e Anterselva e prima di Dobbiaco si seguono le indicazioni per il paese di Bràies, quindi in breve all'omonimo lago.

## **ATTREZZATURA:**

Normale dotazione per camminare in alta quota.

## **NOTE:**

Nei rifugi si mangia bene, il percorso è semplice e regala dei bellissimi panorami sulle montagne simbolo delle Dolomiti, buon divertimento.

## **RELAZIONE**

Prima tappa

Da Lago di Bràies 1494m al Rif. Biella 2327m



Si parte dal Lago di Bràies 1494m, seguendo il sentiero n.1 che segue la sponda occidentale del lago. Si oltrepassa lo sbocco della Val di Foresta, giungendo all'estremità meridionale del lago. Da qui, sempre per il sentiero n.1 si comincia la salita, alquanto rapida e faticosa, per il vallone dominato dalla parete della Croda del Becco. Si risale una conca fino al suo termine, in corrispondenza della strettoia formata da due rocce. Senza seguire lo stretto valloncetto, il sentiero aggira il salto sulla sinistra e ci riporta più sopra nel solco. Si supera il tratto boscoso, giungendo ad una conca aperta. Si oltrepassa un gradone roccioso e si perviene ad una conca cosparsa di blocchi (piccola sorgente). Con gli ultimi tornanti si giunge alla forcella detta "Porta sora 'I Forn" 2388m, dove sorge una piccola cappella. Dalla forcella in discesa in pochi minuti si raggiunge il Rifugio Biella 2327m.

Tempo totale: ore 3,30 - dislivello in salita: 894m - dislivello in discesa: 60m

#### Seconda tappa

Dal Rif. Biella 2327m al Rif. Fànes 2060m

Dal rifugio Biella si segue la strada n.6, che piega da prima verso ovest, sotto le lastronate della Croda del Becco, indi verso sud, attraverso numerosi avvallamenti dell'Alpe di Fòses, infine si ritorna verso ovest, lungo il ripido fianco del Col di Siòres e scende sulla rotabile di montagna, presso l'ampia sella, nei pressi del rifugio Sennes 2116m (1h00'). Dal Sennes si segue la strada militare n.7, in lieve discesa, lungo il vastissimo Pian de Lastra. Lasciato a sinistra il sentiero per il rifugio Fodera Vedla, si imbecca l'aspro, stretto e ripido canalone compreso tra il Col della Machina ed il Col di Rù. Si divalla rapidamente, seguendo stretti tornanti e si giunge nell'ampia distesa pianeggiante, alla testata di Val Tamarersc, dove sorge il rifugio Pedrù 1548m (2h00'). Da qui l'alta via prosegue per la Val di Rudo, verso il rifugio Fanes. Si segue la rotabile, che risale la Val di Rudo fra il Dont de Furcia dai Fers e le belle cime di Col Becchi, in ambiente desolato e suggestivo. Si prosegue sulla rotabile n.7, indi si passa vicino al laghetto Piciodèl 1819m, si costeggia il Rù S. Virgilio, sotto le pendici dell'ardita Furcia dai Fers. Con alcune svolte, si sale alla Munt de Pices Fanes (Alpe di Fanes Piccola). Oltrepassato un ponticello, si è in breve al rifugio Fànes 2060m (2h00').

Tempo totale: ore 4 - dislivello in salita: 512m - dislivello in discesa: 779m

#### Terza tappa

Dal Rif. Fànes 2060m al Rif. Lagazuòi 2742m

Dal rifugio Fànes, una rotabile sale, con alcune svolte verso sud, all'ampia Sella del Passo di Limo 2174m (0h20') e prosegue passando presso il piccolo Lago di Limo, fino al bivio per la Val di Fanes, poco oltre il quale si incontra la Malga di Fanes Grande 2104m (0h30') . Si prosegue per i dossi



dell'alpe di Fanes Grande, giungendo in breve ad un bivio. Da qui si prosegue verso SO, seguendo una pista per jeep fino al Passo Tadèga 2157m (1h00). Si sale ora verso SSO per dossi di pascolo, verso la Forcella del Lago 2486m situata fra la Torre del Lago e la possente cima Scotoni (2h30'). Dalla forcella si scende per ghiaie e in circa 0h30' si giunge alla stupenda Alpe Lagazuòi 2185m, con l'omonimo laghetto. Da questo punto, con buon sentiero, costeggiando le pendici occidentali del Lagazuòi Nord e del grande Lagazuòi, si perviene alla Forcella Lagazuòi 2573m, dalla quale, con buon sentiero si sale alla stazione della funivia dove sorge anche il rifugio (3h00').

Tempo totale: ore 6 - dislivello in salita: 1070m - dislivello in discesa: 375m

#### Quarta tappa

Dal Rif. Lagazuòi 2742m al Rif. Scoiattoli 2255m

Dal rifugio si scende per buon sentiero alla forcella Lagazuòi, dalla quale in breve per il sentiero n.402 si raggiunge la vicina forcella Travenanzes 2507m (1h00'). Tenendosi sul rovescio (N) di Cima di Falzarego e Col dei Bòs, si segue la testata di Val Travenanzes, sempre con splendida visione sulle Tofane e le Cime di Fanis. Si piega poi a destra per il sentiero n.404 fino a Forcella Bòs 2330m (1h.00). La forcella, famosa per la prima guerra mondiale, si apre ai piedi della celebre e tragica rocca del Castelletto delle Tofane. Si costeggia quindi tutta la Tofana fino a raggiungere un bivio dove si imbecca il sentiero n.403 verso il rifugio Dibona 2083m (0h20'), nei pressi del quale si incrocia la statale n.48 delle Dolomiti. Si prosegue in direzione del Passo Falzarego sino al Pian dei Menis 1985m dove all'altezza di un bar si imbecca il sentiero n.440 che, in leggera salita, risale la Costa del Casonàte, fino al rifugio Scoiattoli 2255m.

Tempo totale: ore 5,30 - dislivello in salita: 635m - dislivello in discesa: 810m

#### Quinta tappa

Rif. Scoiattoli 2255m al Rif. Staulanza 1800m

Dal rifugio in breve si raggiunge il rifugio cinque torri 2137m. Si segue per un tratto la mulattiera che scende verso Cianzopè poi, dove questa piega verso NE, si prende il sentiero n.437 che scende verso SE alla strada del Giau. Sempre per il sentiero n.437 si attraversa la rotabile e si risale un dosso boscoso, si supera il torrente di Val Formìn e sotto la Cima Casòn di Formìn si raggiunge una buona mulattiera n.434. Si prosegue per sentiero che sale da prima con ripide svolte, indi pianeggiante, fino al Lago di Fedèra ed al rifugio Palmieri alla Croda da Lago 2046m (2h30'). Da qui, in meno di un'ora per il sentiero n.434 si giunge alla Forcella d'Ambrizzola 2277m. Si procede in quota lungo i ghiaioni basali del Becco di Mezzodì, puntando verso la Forcella di Col Duro 2293m (0h15'). Quindi si scende per blocchi e poi per pascoli verso Malga Prendèra 2148m. Quindi grazie al sentiero n.467 si giunge a Forcella RoÃ n 1996m (0h45'). Si raggiunge il rifugio Città di Fiume



1918m, dove si prende il sentiero n.472, che costeggia il Pelmo sino a raggiungere quota 1724m e proseguire fino al rifugio Staulanza 1800m (1h00').

Tempo totale: ore 7 - dislivello in salita: 719m - dislivello in discesa: 1208m

#### Sesta tappa

Dal Rif. Staulanza 1800m al Rif. Tissi 2250m

Dal rifugio si scende lungo la strada per circa 1 km, verso Zoldo Alto. Al primo tornante, si piega a destra. La mulattiera n.568 taglia il versante S del Monte Crot. Per boschi e prati si arriva ad un bivio, si scende verso destra valicando il Rio Canèdo e si risale dall'altra parte, sino alla Malga Vescova 1722m (1h00'). Si segue il sentiero n.561 che porta all'insenatura del Col dei Baldi 1885m. Si scende allora a SE per prati, sino alla vasta forcella d'Alleghe 1816m nelle cui vicinanze c'è il ristoro di Casera Pioda. Una larga mulattiera, segnalata con il n.556 aggira il versante Est del Monte Coldai e, tramite alcune curve, si innalza sino al rifugio Coldài 2191m, che piega alla vista della Marmolada e le prime imponenti torri della cresta N del Civetta. Costeggiato il laghetto di Coldài 2143m, si sale leggermente alla forcella del Col Negro 2203m, dove appare, nella sua minacciosa potenza, l'intera parete del Civetta. Si continua per il piacevole sentiero fino ad arrivare al rifugio Tissi 2250m.

Tempo totale: ore 5 - dislivello in salita: 597m - dislivello in discesa: 265m

#### Settima tappa

Dal Rif. Tissi 2250m a Listolade 680m

Dal rifugio si scende per conche con mughi, sino a riprendere il sentiero n.560. In leggera discesa si toccano i ruderi delle Casère di Col Reàn 1895m e si prende a risalire verso la selletta del Col di Pelsa 1954m. Di qui, la selvaggia parete del Civetta perde slancio e si stempera in una irta cresta con le famosissime torri. Si continua per il buon sentiero sino alla strada che proviene dalla Casèra Faretti 1827m. Si prosegue verso sinistra, passando sotto l'imponente Torre Venezia e Torre Trieste, fino al rifugio Vazzolèr 1714m. Da qui, per mulattiera in 0h50' si arriva a Listolade.

Tempo totale: ore 2,15 - dislivello in salita: 0m - dislivello in discesa: 1570m