



SETTIMANA VERDE

2022

CAI Benevento

Cortina d'Ampezzo



PROPOSTA ESCURSIONI

1) San Vito - rifugio San Marco (1823 m) - San Vito (E)

Il rifugio San Marco risulta un meraviglioso punto panoramico, una vera e propria terrazza su San Vito, sulla valle del Boite e su monte Pelmo. Fu inaugurato nel settembre del 1895 incastonato tra i gruppi montuosi (patrimonio UNESCO) del Sorapis, dell'Antelao e delle Marmarole occidentali. Punto di partenza di tante escursioni e arrampicate, rende un'idea precisa sul luogo del nostro soggiorno. La sua struttura è la più antica della valle preservata nonostante le due guerre intercorse. Si parte dal paese di San Vito di Cadore lungo il sentiero CAI 226 fino al rifugio Scotter Palatini (1580m) e si prosegue quindi fino al rifugio San Marco (1823m) da qui si torna a San Vito attraverso il sentiero 225.

1a) gruppo B: Rifugio San Marco - Forcella Grande (EE)

Dal rifugio San Marco si prosegue sul sentiero 226 fino a Forcella Grande (2255m) quindi si ridiscende al rifugio e si torna a San Vito attraverso il sentiero 225.

2) Passo Tre Croci - lago di Sorapis - rifugio Vandelli - Passo Tre Croci (EE)

Il Passo Tre Croci è un valico delle Dolomiti a quota 1805 m posto tra il Monte Cristallo a nord e il Sorapis a sud. Mette in comunicazione la valle del Boite e Cortina d'Ampezzo con Misurina e Auronzo di Cadore e la val di Ansiei.

Da Passo Tre Croci (1809 m) lungo il sentiero 213 si sale nel bosco con alle spalle il massiccio del Cristallo fino al pianoro Tardeiba (2130 m), qui si segue, a sinistra, il sentiero 216. In salita, attraverso un ghiaione e un canale, si arriva alla forcella di Malcuoira (2300 m). Superata la forcella inizia la discesa nella conca del *Ciadin del laudo* meglio conosciuta come il vallone dei camosci. Dal pianoro si può godere di un'ampia vista che spazia dalle tre Cime di Lavaredo ai Cadini di Misurina, dal lago di Misurina fino alla Val d'Ansiei e le sue montagne. Si arriva quindi ad una cengia esposta provvista di un tratto di cavo che consente di superare uno sperone roccioso. Superato questo, inizia la discesa fino al lago di Sorapis e al rifugio Vandelli. Il lago Sorapis, dal colore blu turchese, è senza dubbio il lago più bello di tutte le Dolomiti. Per il ritorno a Passo Tre Croci seguiremo il percorso più facile attraverso il sentiero 215.

3) San Vito - rifugio Galassi (E)

L'Antelao con i suoi 3264 m è la seconda cima delle Dolomiti dopo la Marmolada (3343 m). Il panorama dalla vetta dell'Antelao è veramente grandioso spaziando, nelle giornate più terse, fino alla laguna di Venezia e al mar Adriatico. Sul versante nord est ospita due ghiacciai oggi in forte regressione.

Da San Vito, in seggiovia, si arriva fino al rifugio Scotter Palatini (1580 m) da qui si prosegue in salita nel bosco lungo il sentiero 226 fino al rifugio San Marco (1824 m) per svoltare a destra seguendo il sentiero 227 con ampia vista sul Monte Pelmo e sulle cime del massiccio della croda da lago, attraverso un ghiaione detritico si arriva, quindi, a Forcella Piccola (2120 m) da dove, poco dopo, si intravede il rifugio Pietro Galassi (2018 m) che si

raggiunge in lieve discesa. Il rifugio Galassi dal 1970 viene gestito completamente attraverso l'opera dei volontari del CAI della sezione di Mestre. Ex caserma, oggi punto tappa delle alte vie delle dolomiti n.4 e n.5.

3a) gruppo B: San Vito - rifugio Galassi (E) - monte Antelao (EE)

La possibilità di raggiungere la vetta dell'Antelao sarà discussa in sede.

4) San Vito - Alpe di Senes - la Sentinella - lago di Mosigo - San Vito (T)

Percorso naturalistico e paesaggistico, si parte da San Vito (1011 m) per l'Alpe di Senes (1214 m), da qui si percorre il sentiero 436 prima su una strada forestale e poi su un sentiero nel bosco di abete rosso (*Picea excelsa*) interrotto da radure dove fanno capolino bellissime fioriture multicolori come il noto giglio rosso (*Lilium bulbiferum*), la digitale gialla grande (*Digitalis grandiflora*), il fior di stecco (*Daphne mezereum*) etc. Proseguendo nel bosco il sentiero si fa poco più ripido, è facile incontrare cervi, caprioli e scoiattoli e alberi vittime del picchio rosso maggiore con il tronco completamente coperto da profondi buchi. Si arriva poi a monte Sentinella (1624 m) da dove si gode di un ampio paesaggio sulla valle del Boite e le cime che la contornano. A Tabià de la Frates si abbandona il sentiero 436 e si ridiscende a San Vito lungo il sentiero 459. Sosta al lago di Mosigo e rientro.

4a) gruppo B: da San Vito di Cadore a lago di Federa (EE)

A Tabià de la Frates si continua sul sentiero 436 fino alla Casaria Prendera (2148 m) tenendo le Rocchette sulla destra. Si prosegue, godendo di un ampio paesaggio sulle maggiori cime Ampezzane, fino alla forcella Ambrizzola (2277 m), seguendo l'alta via delle Dolomiti n°1 sul sentiero 434 si arriva quindi al rifugio Palmieri e al lago di Federa (2046 m). Si torna, a ritroso, per lo stesso percorso.

5) Passo Giau (2236 m)- rifugio Averau (2413 m) - passo Falzarego (2105 m) (EE)

Si parte dal rifugio di Passo Giau (2236 m) lungo il sentiero 452 seguendo il crinale tra la valle del Boite e la Val Fiorentina con le rocce de Ra Gusela sulla destra. Questo rappresenta uno dei sentieri più panoramici e spettacolari delle dolomiti con vista dalla Marmolada ai Cadini di Misurina, da Monte Cristallo al Sorapis, le Tofane, Monte Pelmo, Monte Civetta etc. etc. davvero un tripudio, il tutto godibile da pianori con prati-pascolo che abbondano di molteplici fiori colorati e di infinite farfalle. Al rifugio Averau si segue il sentiero 441 fino al passo Falzarego per il rientro.

5a) gruppo B: passo Giau - ferrata Ra Gusela - rifugio Nuvolau - passo Falzarego (EEA)

Si parte da Passo Giau lungo il sentiero 452, dopo poco si volge a destra lungo il sentiero 443 e si prosegue fino all'attacco del sentiero attrezzato Ra Gusela. Raggiunto il rifugio Nuvolau tramite il sentiero 439 si giunge al rifugio Averau, si prosegue, quindi, attraverso il sentiero 441 fino a Passo Falzarego.

6) Anello della Tofana di Rozes (E)

Le Tofane sono il massiccio più imponente tra quelli che si affacciano sulla conca ampezzana con tre vette principali tutte con quota superiore ai 3000 m. La Tofana di Rozes (3225 m) è la più meridionale ed è più isolata rispetto alle altre due (Tofana di Mezzo 3244 m e Tofana di dentro 3238 m) che risultano collegate da una cresta.

Si parte dal rifugio Dibona (2037 m), sulla strada che porta a Passo Falzarego. Attraverso il sentiero 404 si comincia a salire fino a Vallon Tofana. Qui si aprono subito deliziosi squarci sulle Cinque Torri, sul Nuvolau e sul ghiacciaio della Marmolada. Si attraversa, quindi, la zona del Castelletto completamente dominata dalle imponenti pareti della Tofana di Rozes procedendo tra massi e detriti che testimoniano i fatti della grande guerra (sul Castelletto gli austriaci controllavano le vie d'accesso al Falzarego e Valparola e l'esercito italiano

costruì una galleria sotto le postazioni austriache che fece saltare in aria con la dinamite). Continuando sul sentiero 404 si raggiunge la Forcella Col de Bos (2331 m) e ci si inoltra in Val Travenanzes, una delle valli più selvagge delle Dolomiti. Proseguendo si segue il segnavia 404 dove si incontra l'attacco della via ferrata "scala di Minighel" la via ferrata più antica di Cortina. Si prosegue sempre sul 404 fino al rifugio di Giussano (2580 m) e tra splendidi e maestosi panorami si torna al rifugio Dibona per il rientro.

6a) gruppo B: la possibilità di fare il sentiero attrezzato Astaldi e/o la scala di Minighel sarà discussa in sede.(EEA)

7) Anello del monte Pelmo (3168 m) da passo Staulanza (1766 m) (EE)

Il monte Pelmo visto dalla valle del Boite (da san Vito) assume il profilo di un vero e proprio trono. Si racconta, infatti, che il Padreterno dopo aver creato l'Antelao, il Sorapis, il Cristallo e le Tofane, creò il Pelmo per riposarsi. Questa montagna ha diversi aspetti peculiari, a quota 2050 m è stato rinvenuto un masso con impronte di dinosauro. Particolare è anche la presenza del Valòn, un ampio circo glaciale aperto verso sud-est.

Il giro del Pelmo comincia dal rifugio Staulanza seguendo il sentiero 472 che subito si inoltra nel bosco per poi diradare e dar luogo ai grandi pascoli de "le mandre" si aggira il Pelmetto, separato dal fratello maggiore da un'enorme canale: la fessura. Si arriva quindi al bivio del passo di Rutorto e si procede in direzione del rifugio Venezia. Dopo il rifugio arriva la parte più impegnativa del percorso, 500 m di dislivello attraverso il famoso sentiero Flaibani (CAI 480) caratterizzato da alcuni brevi passaggi esposti per arrivare alla forcella Val D'arcia (2476 m) il punto più alto del percorso da cui si gode una vista magnifica. Arrivati al rifugio Venezia (1946 m) si torna a passo Staulanza per il rientro.

Le escursioni qui rappresentate descrivono l'oggetto generale della settimana verde 2022 e potrebbero subire variazioni . Maggiori dettagli tecnici saranno discussi in sede per ognuna delle escursioni proposte.

DIRETTORI

Vilma Tarantino AE 333 2530525

Michelina De Cicco ONC 339 4238446

Margherita Tarantino 320 7104239