



CAI - Sezione di Pavia

Dolomiti - Alta Via n. 1 (tratto centrale)

30 luglio 2016 – 3 agosto 2016



L'Alta Via delle Dolomiti n. 1, che si snoda da Bràies in Pusteria a Belluno, può essere suddivisa in tre parti ben distinte:

- Dal Lago di Bràies alle Tofàne con i gruppi dolomitici della Croda Rossa d'Ampezzo, Fànis, Tofàne.
- Dalle Tofàne alla Civetta con i gruppi dolomitici del Nuvolàu, Croda da Lago, Pelmo, Civetta.
- Dalla Civetta a Belluno con i gruppi dolomitici della Moiazza, Tàmer-San Sebastiano, Prampèr-Mezzodì, Schiara.

Il CAI Pavia quest'anno organizza il tradizionale trekking estivo seguendone il tratto centrale.

- **30 luglio** – percorso totale h 3,30' - salita m. 650 (ferrata inclusa)

Si arriva in pullman a passo Falzarego (m. 2105); tramite il sentiero 441 raggiungiamo prima la forcella Averau, poi si arriva alla forcella Nuvolau, ove si trova il rifugio Averau (m. 2413), dove pernosteremo (h 1,45'); subito prima del rifugio un sentiero conduce all'attacco della ferrata che permette (per chi vuole) di salire (h 1,00) sul panoramico monte Averau (m. 2649).

- **31 luglio** – percorso totale h 5,15' - salita m. 500 / discesa m. 870

Si sale sul monte Nuvolau (m. 2574, h 0,30'); dal Rifugio Nuvolàu, in pochi metri, ci si porta sul bordo sud orientale della spianata sommitale dove inizia la ferrata Ra Gusela: dapprima con la discesa di una scala e quindi a sinistra per cengia attrezzata, porta alla base delle rocce della parete sud est e della gialla ed impressionante parete verticale della Ra Gusela. Qui si incrocia il sentiero 443 che, verso nord, porta al Rifugio Cinque Torri (m. 2137 - h 1,30'). Chi non vuole affrontare la ferrata, dalla forcella Nuvolau scenderà (tramite sentieri 439/437) prima nei pressi del rifugio Scoiattoli, poi al rifugio Cinque Torri (subito a ridosso delle piccole e maestose torri dolomitiche); di nuovo tutti insieme, si raggiunge la strada che sale al passo Giau nei pressi del ponte di Ru Curto (m. 1708 - h 0,45'). Da qui il sentiero 437 prosegue fino alla radura del Cason di Formin. Si segue ora il sentiero 434 che scavalca con ripide serpentine la costa rocciosa. Guadagnato l'opposto versante (Val Negra) il sentiero si fa pianeggiante, in breve raggiunge il Lago Federa, dalla parte opposta del quale si trova il Rifugio Palmieri (m. 2046, ore 2,30'), ai piedi del gruppo della Croda da Lago.

- **1 agosto** – percorso totale h 6,15' - salita m. 790 / discesa m. 890

Dal rifugio Palmieri si prende a sud il sentiero 434, che porta alla forcella Ambrizzola (m. 2277 - h 1,00'), da qui tramite i sentieri 436/458 si raggiunge il rif. Città di Fiume (m. 1918 - h 1,45'). Dal Città di Fiume si segue a sud est la mulattiera segnata con il n. 480 che porta ben presto alla Forcella Foràda, (m. 1977); quindi si prosegue a sud, sempre sul 480, per il Sentiero "Gino Flaibani", che permette di traversare il massiccio del Pelmo. Si vince un ripido canalone, si seguono magri pascoli d'alta quota e si scende un po' fino a una spalla erbosa che si origina dalla Cima Foràda; a sud si apre il selvaggio Circo di Val d'Àrcia che fino a pochi anni fa conteneva un piccolo ghiacciaio; si risale il circo franoso che offre una splendida visione sulle superbe muraglie settentrionali del Pelmo e con un ultimo strappo si giunge infine alla Forcella di Val d'Àrcia, (m. 2476 - h 2,15'). Dalla forcella si scende a sud est, si attraversano due imponenti canaloni ghiaiosi e per buone tracce si raggiunge una spaziosa e ben evidente sella che ospita un corposo spuntone roccioso; si scende diagonalmente per la immane colata di ghiaie che scende dalla

Forca Rossa, si passa nei pressi dell'inizio della Cengia di Ball (via normale per la vetta del Pelmo) e, con direzione sud, si raggiunge il Rifugio Venezia, (m. 1946 – h 1,15').

- **2 agosto** - percorso totale h 6,00' - salita m. 960 / discesa m. 680

Dal rifugio si sale moderatamente a sud per il sentiero n. 472 e in breve si è alla Sella di Rutorto; da questa si prosegue a sud ovest, dolcemente traversando sotto le imponenti pareti della Spalla Sud del Pelmo fino ai Lac, dove la Val de Cuna e la Costàuta si incontrano a quota 1968 m. Ora si devia a ovest, si passa la base meridionale del possente Pelmetto in località le Mandre e si giunge nei pressi del Col delle Crépe Cavaliere dove il sentiero 472 continua per il Passo Staulanza; si prende a nord ovest il sentiero n. 474, che poco oltre gira decisamente a sud ovest e va a percorrere in discesa la Val del Ru Bianco fino a sbucare sulla strada Statale 251 in località Palafavèra (m. 1507 – h 2,00'). Oltre il camping di Palafavèra, si stacca a ovest la stradina militare chiusa al traffico automobilistico, segnata n. 564, che porta alla Casèra di Pióda. Da qui si segue la mulattiera segnata n. 556 che sale l'ampio e magro pascolo fino a giungere al Rifugio "Adolfo Sonino" al Coldài, 2132 metri (h 2,00'). Al Rifugio Sonino inizia uno dei tratti più maestosi dell'Alta Via delle Dolomiti n. 1, poco faticoso e senza alcuna difficoltà. Consente la visione della grande muraglia settentrionale della Civetta. Dal Rifugio si sale in breve alla Forcella Coldài, 2191 m, e si scende l'opposto versante per la conca ghiaiosa fino sulla riva del grazioso Lago Coldài, 2143 m, nel quale si specchiano le ardite pareti sovrastanti; costeggiando il lago sulla riva occidentale si sale alla Forcella di Col Negro, 2203 m, dalla quale si gode di una grande visione, dalla Torre d'Alleghe alla vetta della Civetta; ora il sentiero scende un po' nella Val Civetta vera e propria, poi, dalla depressione di quota 2030 m, risale fino all'ampia Forcella del Col Reàn, 2107 metri. Poco prima della forcella si stacca a nord ovest il sentiero n. 563 che porta, con breve salita, al Rifugio "Attilio Tissi" (m. 2250 – h 2,00'), quasi in vetta al Col Reàn da dove si gode di una incomparabile veduta sul Lago di Alleghe a nord ovest e sulla immensa Civetta a est.

- **3 agosto** - percorso totale h 3,15' - salita m. 20 / discesa m. 1130

Dal Rifugio Tissi si ritorna alla Forcella del Col Reàn a riprendere il sentiero n. 560 che scende prima verso sud ovest, poi a sud verso il pittoresco Pian de la Lòra, passando per ciò che resta del Casón di Col Reàn, 1895 m, dominato dalle bastionate gigantesche della Cima De Gasperi, Su Alto e Terranova. Salendo dolcemente si perviene alla Sella di Pelsa, 1914 m, con incantevole vista sui Cantoni di Pelsa, aghi giganteschi di dolomia contorta. Continua la splendida passeggiata attraverso il Pian di Pelsa sotto la parete ovest della Torre Venezia, quindi si scende nei pressi della vicina piana verde di pascolo delle Case Favretti da dove si entra in una stradicciola che passa sotto la possente parete

sud della Torre Venezia; infine si attraversa un bosco fitto e all'improvviso si giunge all'oasi di pace dove sorge il Rifugio "Mario Vazzolè" (m. 1714 - h 2,00'); poi si scende alla capanna Trieste (parceggio) (m. 1135 - h 1,15).



E' indispensabile, per effettuare il trekking in sicurezza, aver raggiunto una adeguata preparazione fisica che si può acquisire partecipando alle uscite programmate dal Cai. **Chi vuole affrontare le vie ferrate dovrà avere con sé casco, imbrago, moschettoni e dissipatore.**

Ricordiamo inoltre che nei rifugi è indispensabile il sacco-lenzuolo.

Iscrizioni in Sede dal 7 giugno 2016 - posti disponibili 20

Caparra: € 100 - Costo del trekking : € 270 circa

Organizzatori: Francesco Rampazi - Elena Bellotti