



QUATTRO GIORNI NELLE DOLOMITI Alta Val Gardena 27-28-29-30 GIUGNO 2018

PROGRAMMA:

Mercoledì 27 giugno – Ore 6,30	Partenza da Bergamo (parcheggio della Croce Rossa) in pullman per Ortisei. Per tutti: Da Ortisei a Santa Cristina attraversando l'Alpe di Siusi.						
	Arrivo in albergo a Selva di Val Gardena alle 17.00 circa e assegnazione camere.						
Giovedì 28 giugno	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">Per gli escursionisti:</td> <td>Dal Passo Gardena al Rifugio Puez e ritorno a Selva per la Vallunga</td> </tr> <tr> <td>Per camminatori:</td> <td>Giro dei Pizzas da Cir</td> </tr> <tr> <td>Per i turisti:</td> <td>Sentiero delle Cascate, Corvara/Colfosco.</td> </tr> </table>	Per gli escursionisti:	Dal Passo Gardena al Rifugio Puez e ritorno a Selva per la Vallunga	Per camminatori:	Giro dei Pizzas da Cir	Per i turisti:	Sentiero delle Cascate, Corvara/Colfosco.
Per gli escursionisti:	Dal Passo Gardena al Rifugio Puez e ritorno a Selva per la Vallunga						
Per camminatori:	Giro dei Pizzas da Cir						
Per i turisti:	Sentiero delle Cascate, Corvara/Colfosco.						
Venerdì 29 giugno -	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">Per gli escursionisti:</td> <td>Giro del Sassolungo dal Passo Sella.</td> </tr> <tr> <td>Per camminatori e turisti:</td> <td>Dal Passo Sella al rifugio Sasso Piatto a/r</td> </tr> </table>	Per gli escursionisti:	Giro del Sassolungo dal Passo Sella.	Per camminatori e turisti:	Dal Passo Sella al rifugio Sasso Piatto a/r		
Per gli escursionisti:	Giro del Sassolungo dal Passo Sella.						
Per camminatori e turisti:	Dal Passo Sella al rifugio Sasso Piatto a/r						
Sabato 30 giugno -	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">Per escursionisti:</td> <td>Rifugio Stevia all'Alpe Stevia</td> </tr> <tr> <td>Per camminatori e turisti :</td> <td>Al rifugio Firenze con funivia a/r e/o giornata libera</td> </tr> </table>	Per escursionisti:	Rifugio Stevia all'Alpe Stevia	Per camminatori e turisti :	Al rifugio Firenze con funivia a/r e/o giornata libera		
Per escursionisti:	Rifugio Stevia all'Alpe Stevia						
Per camminatori e turisti :	Al rifugio Firenze con funivia a/r e/o giornata libera						

DESCRIZIONE DELLE ESCURSIONI e DELLE PASSEGGIATE .

Mercoledì 27 giugno – Per tutti i partecipanti : Traversata dell'Alpe di Siusi
Percorso prevalentemente in discesa – lunghezza 12 km.circa – durata 5,00 ore

Descrizione del percorso: Da Ortisei con funivia all'Alpe di Siusi (1219-2005 m.). La stazione inferiore si trova a tre minuti dalla piazza S. Antonio , di là dal Rio Gardena; quella superiore sul ciglione settentrionale dell'Alpe. L'impianto collega Ortisei con uno dei più splendidi altipiani d'Europa. 50 kmq di praterie dolcemente ondulate, intervallate da boschi di conifere e cinte da grandiose cime dolomitiche. Centinaia di baite e fienili bruniti dal sole,



sovente affiancati dalla rustica “cucina”, punteggiano le immense praterie; non mancano però anche gli accoglienti alberghi e rifugi. La flora dell'Alpe è giustamente famosa e comprende varie specie di piante rare.

Dalla funivia si sale brevemente a destra alla tabella segnavia, dove si imbecca il tracciato d'una pista per sciatori (**segnavia 6/S**) che in lieve discesa taglia obliquamente il pendio, dapprima tra il bosco, poi attraverso i vasti prati dell'Alpe e si giunge all'isolato albergo Icaro. Continuando in lieve discesa verso sud si perviene all'incrocio con la rotabile asfaltata dell'Alpe. A questo punto chi non se la sentisse di proseguire per l'intero tragitto può dirigersi a destra fino all' **albergopoli di Compac** (1 ora dalla funivia) , **sostare** per uno spuntino e ritornare ad

Ortisei per lo stesso percorso e funivia dove sarà in attesa il pullman che porterà in albergo a Selva; per tutti gli altri invece in direzione opposta si raggiungerà la conca di **Saltria (1657 m.)**, dove si trovano gli alberghi Saltria, Brunelle e Floralpina (ore 1,30). **Sosta .** Si continua (**segnavia n.3**) sulla rotabile verso est, varcando il torrentello e lasciando a destra la stazione inferiore della seggiovia Florian. La strada supera in moderata salita alcuni valloncelli boscosi e taglia vaste radure, mentre si fanno sempre più incombenti e maestose le crode del Sassolungo e del Sassopiatto. Varcata la dorsale prativa del Perdi, punto culminante del tratto Saltria-Monte Pana, la strada entra nel bosco e raggiunge in leggera discesa il **Plan de Cunfin (1785 m. - 3 km da Saltria)**. La strada prosegue in lieve discesa attraverso la folta abetaia e qualche radura prativa, raggiungendo l'ampio e magnifico terrazzo erboso del **Monte Pana (1636 m.- ore 2 – 6.5 km.da Saltria)**. Infine discesa a S.Cristina per la rotabile (30 min.) (oppure con la seggiovia) e quindi al nostro albergo.

Giovedì 28 giugno: Per gli escursionisti: Dal Passo Gardena al rifugio Puez – ore 6,30 a/r dislivello in salita m. 551 – in discesa m.1100

Dal **Passo Gardena (m.2121)** il **segnavia n.2**, che serve da guida per l'intera escursione, ha inizio al valico stradale, dirimpetto all'albergo Frara. Una breve stradina porta al soprastante albergo Cir sopra il quale ci si immette in una strada di servizio che sale verso i Pizzes da Cir. Si percorre detta strada per tre tornanti fino al palo-segnavia che indica a destra la diramazione del **sentiero del Puez, recante il n.2**. Questo taglia a mezza costa le ondulate pendici erbose e tocca la **Baita Clark (m. 2222 - 20 min.)**. In alto sveltano a sinistra la snella Punta Clark, a destra il Piz da Cir Est. Ora il sentiero si innalza per un'erta china dietritica piena di mughi, aggira bassi dirupi e si addentra in una conca irta di spuntoni e pinnacoli rocciosi. Con una ripida ma breve salita esso raggiunge il **Passo Cir (2469 m.)** e con un'ultima salita si guadagna il **Passo Crespeina**, vigilato da un crocifisso in legno (**m. 2528 - ore 1,30**). Dal valico che si affaccia sul brullo e deserto altipiano di Crespeina, noi prenderemo a destra il sentiero che ci condurrà in cima al **Sass Ciampac (m.2672 e punto più alto dell'escursione – vedi foto)** da cui potremo godere di uno spettacolare panorama sulle sottostanti valli e cime circostanti. Proseguendo sempre nella stessa direzione, ma da ora quasi totalmente in discesa, si raggiunge la **Forcella di Ciampac (m.2366)** che fa da ponte verso il vicinissimo altipiano della Gardenaccia da cui si godono interessanti vedute e in particolar modo la slanciata piramide del Sassongher che domina la verde conca di Corvara. Sul lato opposto della forcella il sentiero guadagna per un breve canalino l'orlo dell'altipiano della Gardenaccia (incontro con il sentiero n.4 proveniente da Colfosco). Costeggiando i dirupi che precipitano verso la Vallunga e superando una piccola altura si raggiunge infine il **Rifugio Puez (m.2475)** ai piedi del col de Puez (**ore 4,00**). **Sosta, riposo e ristoro!**



Si presentano ora due possibilità per il ritorno a Selva attraverso la Vallunga. Il sentiero n.14 che scende direttamente dal rifugio nella testata della Vallunga, mentre quello con il n.4 (abbinato sul primo tratto al n.2) vi scende più ad ovest. Sono entrambi percorsi facili ed all'incirca equivalenti per il tempo di marcia (ore 2,30); noi opteremo per il secondo, meno scosceso e più panoramico.

Per i camminatori: Giro dei Pizzes da Cir : Stazione superiore cabinovia di Dantercepies (2300 m) – Baita Clark- Passo del Cir (2466 m) – Val Chedul – Vallunga – Selva di Val Gardena - Segnavia 2-12; **ore 3,30**



Bella escursione di mezza giornata in una superba e selvaggia cornice rupestre. La discesa per la solitaria Val Chedul è interessante anche sotto il profilo geologico. Dalla stazione superiore della cabinovia Selva-Cir (Dantercepies) si scende la scalinata in cemento che immette sulla stradina di servizio sulla quale si continua in discesa fino al primo tornante. Qui i segnavia indicano la diramazione a sinistra del sentiero n. 2 che correndo a mezza costa sulle falde meridionali dei Pizzes da Cir incrocia due sentieri (che salgono verso il Grande Cir) calando poi leggermente verso la baita Clark dove si incontra il vero sentiero del Puez n.2 proveniente dal Passo Gardena. Dalla Baita Clark il sentiero sale ziz-zagando una ripida china tra roccette e

macchie di mughi in una conca irta di singolari pinnacoli e spuntoni rocciosi, dalla quali in breve salita si raggiunge il Passo del Cir (1 ora dalla baita Clark). Dal Passo del Cir il sentiero si abbassa verso la testata della val Chedul dove si biforca. Lasciato a destra il sentiero n. 2; si scende a sinistra, guidati dal segnavia n. 12, per la Val Chedul, dapprima attraverso una conca ingombra di macigni, poi per chine e ripiani, infine lungo l'erto pendio terminale fino a sboccare nella Vallunga presso la cappella di San Silvestro (ore 1,30) donde in mezz'ora a Selva.

Per i turisti: Sentiero delle Cascate – Corvara/Colfosco.

Facile e rilassante passeggiata lungo il Rio Pisciadù, ai piedi del Gruppo del Sella che vi condurrà alle cascate che scendono dalle pareti del Pisciadù. Si parte dal parcheggio della **cabinovia Boè a Corvara** e si seguono le indicazioni per "**Cascades**". Si entra nel bosco del **Borest** e si inizia una dolce salita lungo il **Rio Pisciadù**. Dopo circa un ora di cammino si arriva ad un vasto prato sotto le pareti del **Sella**. Qui un'area attrezzata per **picnic** (1736 m) vi permetterà di riposarvi e godervi questo bellissimo posto. Da una fontana si può assaggiare l'acqua fresca che giunge dalle montagne. Si sale in direzione del Sella lungo un sentiero fino alle **cascate del Pisciadù (1782 m)** che scorrono in una stretta gola rocciosa. Si ritorna all'area picnic e si prende il sentiero a sinistra in direzione di **Colfosco** (nr. 651). Si attraversano grandi prati che nella giusta stagione offrono una incantevole fioritura. Si arriva fino al parcheggio vicino alla stazione a monte dello **skilift Sodlisia** (1553 m). Da qui il sentiero ritorna in direzione di **Corvara** in dolce discesa. Passando sotto il paese di **Colfosco** si raggiunge un ponte che attraversa il Rio Pisciadù e ci si immette sul sentiero che ritorna a Corvara.

Nel primo tratto del percorso, nel bosco Borest si trova il percorso ginnico attrezzato "**Parcours Borest**" ottimo per fare un po di ginnastica in mezzo alla natura.

Dettagli dell'itinerario : durata **2:30 h solo andata** - lunghezza **7,76 km** – alt min. **1 550 m** – alt max. **1 782** dislivello **m 232 m / 281 m** – segnavia **Cascades, 651**

Venerdì 29 giugno: Per gli Escursionisti : Giro del Sassolungo dal Passo Sella
Dislivello in salita m. 500 m – dislivello in discesa m.540 - durata ore 6,00

Rifugio Passo Sella (2180 m.) Forcella del Sassolungo (2681 m. Rifugio Demetz) – Rifugio Vicenza 2252 m.)- pascoli del Mont de Seura (2113 m.) - Rifugio Comici (2140 m.) - Rifugio Passo Sella.



Più di ogni altro itinerario escursionistico della Val Gardena, questo giro intorno al Sassolungo propriamente detto (non intorno all'intero gruppo) offre a chi lo percorre un quadro completo dell'ambiente dolomitico più spettacolare, dalle vedute sulle valli alle distese di prati alpini e pascoli in fiore ed al severo mondo rupestre di alta quota. Il circuito comporta oltre 5 ore di effettivo cammino e non può dirsi alla portata di tutti: la discesa dalla Forcella del Sassolungo al rifugio Vicenza richiede buona gamba ed una certa dimestichezza con il terreno accidentato. In ogni caso sono necessarie calzature robuste da montagna, vestiario caldo e bastoncini d'appoggio. Chi disdegna di servirsi degli impianti a fune potrà raggiungere a piedi la Forcella del Sassolungo salendo dapprima, dalla stazione inferiore della cabinovia, su una stradina attraverso la conca erbosa e piegando poi a destra (segnavia 525) per innalzarsi tra

i pascoli al margine della "città dei sassi", a sinistra della cabinovia. Più in alto il sentiero obliqua verso sinistra per portarsi sugli erti lunghissimi ghiaioni che scendono dalla forcella, profondamente intagliata tra la snella Punta delle Cinque Dita a sinistra ed il poderoso Spallone del Sassolungo a destra. Con molti zig-zag si guadagna faticosamente quota, fino a raggiungere la Forcella (ore 1,30). L'angusto spazio fra le pareti rocciose è quasi interamente occupato dalla stazione superiore della cabinovia e dall'attiguo piccolo **rifugio Toni Demetz**.

La magnifica veduta sul Passo Sella, sulla Marmolada e sulle lontane Dolomiti Orientali è da annoverare tra i più bei quadri delle Dolomiti e dell'intero arco alpino.

Attraverso il breve ripiano della Forcella ingombro di sfasciumi, il sentiero (**segnavia 525**) scende nel selvaggio Vallone del Sassolungo, dove il terreno accidentato e la presenza di chiazze di neve per quasi tutta l'estate rendono particolarmente necessarie le calzature da montagna.

L'ambiente è di una grandiosità impressionante. Sulla sinistra si drizza, articolata in poderosi costoloni e pilastri, la Punta della Cinque Dita, e dietro ad essa la Punta Grohmann, che un piccolo intaglio separa dalla Punta Innerkofler. Da questo massiccio si protende verso il vallone la Cima d'Antersass, dietro alla quale si nasconde il Vallone del Sassopiatto. Sulla destra (nord) incombe l'enorme mole del Sassolungo.

Si continua a scendere lungo il fondo ghiaioso del vallone fino ad uscire sulla sinistra per raggiungere il **Rifugio Vicenza al Sassolungo – vedi foto**), situato sul costone che separa i due valloni (1 ora).

Dal rifugio, sempre attenendosi al segnavia 525, si attraversa nuovamente il vallone per portarsi sulle grandi falde ghiaiose del versante destro, chiazze d'erba. Un centinaio di metri più in basso ad una biforcazione si prende il sentiero

di destra (segnavia 526) che scende dapprima a zig-zag lungo il costone e aggira poi, al di sopra degli ultimi larici, il largo contrafforte occidentale del Sassolungo per risalire infine verso l'insellatura del Col de Mesdi (2083 m.). Per proseguire verso il rifugio Comici che dista circa 50 minuti, opteremo per il sentiero più basso, facile ed esente da pericoli con **segnavia 526a**, che si imbecca nella parte inferiore dell'insellatura. Esso scende ed attraversa un conca ingombra di macigni e taglia in quota e quasi in piano le falde dietritiche ai piedi della smisurata parete nord del Sassolungo raggiungendo la conca di Tramans dove si congiunge al sentiero 526-528; su questo si varca la soprastante insellatura del Piz Sella, a pochi metri dal **Rifugio E.Comici**. Il sentiero n.526/528 prosegue quasi in piano verso sud, attraversa un declivio cosparso di massi e di radi cembri, indi un'ampia conca distesa ai piedi della ciclopica parete nord-est del Sassolungo. Aggirato il costone erboso che scende dalla base dello Spallone del Sassolungo, ci si addentra nella conca delle Cuccenes, ingombra nella sua parte superiore di enormi blocchi di roccia, taluni dei quali alti come case di due o tre piani. Serpeggiando attraverso quest'antico ammasso di frana, chiamato "la città dei sassi", il sentiero raggiunge il Passo Sella (1 ora). Stupendo il paesaggio nell'ultima parte del percorso, con le Torri del Sella e con la Marmolada fulgente di ghiacci dietro alle verdi ondulazioni

Per i camminatori e turisti: Dal Passo Sella al Rifugio Sasso Piatto e ritorno

Rifugio Passo Sella (2180 m.) - Forcella di Rodella (2308 m.) - Rifugio Sasso Piatto (2300 m.)

Si varca dal Rifugio Passo Sella il vicino valico (segnavia 4) e si raggiunge – toccando l'albergo Salei – l'ampia e verde Forcella di Rodella (30 min.). Lasciando a sinistra il Col Rodella, si scende al di là (segnavia 4/594) al vicino piccolo Rifugio Federico Augusto; dall'angolo dell'annesso fienile, dove il sentiero si biforca, si scende ancora a sinistra, attenendosi al segnavia 4, per attraversare il profondo solco del Rio Pozzates e continuare a mezza costa sui ripidi fianchi erbosi che divallano verso la Val Duron. Il sentiero tocca la **Baita Sandro Pertini (2300 m.- ristoro)** indi attraversa un macereto con tane di marmotte, ai piedi delle alte pareti della Punta Innerkofler solcate da profondi camini e sotto lo strapiombante e arditissimo Dente. Varcati due canali rocciosi sotto giallastri dirupi e superato un dosso, il sentiero scende su un costoncino arenoso (panoramico punto di sosta). Costeggiando una verde conca ai piedi del Sassopiatto, si raggiunge infine il **rifugio Sassopiatto (2300 m. - ore 2 dal Passo Sella)**.

Sabato 30 Giugno: Per gli escursionisti: Rifugio Stevia all'Alpe Stevia dal Rifugio Firenze **Dislivello in salita m. 452 – dislivello in discesa m. 1000 - ore 6,00 a/r -**

(rifugio Col Raiser (m.2107) con Funivia – Rifugio Firenze in Cisles (m.2039) – per la Forcella La Pizza (m.2491) al Rifugio Stevia (m.2312 - Forcella di San Silvestro (2280 m.) Baita Juac (1903 m.) - Selva V.G. (1485 m.).

Chi ama la pace dei solitari luoghi alpestri si sobbarca volentieri alla fatica di salire sull'alta bastionata dello Stevia, delimitata da ogni parte da ripidissime fiancate o da pareti a picco e protesa tra la Vallunga e la Val di Cisles come una gigantesca balconata dominante la Val Gardena.



La base migliore per la salita è al rifugio Firenze in Cisles e l'itinerario si svolge attraverso il marcato intaglio della Forcella La Pizza, aperto nella muraglia rocciosa ad est del rifugio e caratterizzato da un pinnacolo isolato di roccia, appunto "la pizza (=punta,guglia). Il sentiero per la Forcella La Pizza, con segnavia n.4, si dirama a sinistra(nel senso della discesa) dalla carrareccia a 5 minuti dal Rifugio Firenze. Si rimonta dapprima a zig-zag il pendio di falda, tra mughi e radi cembri, indi ci si addentra nell'ombroso vallone dietritico dove la salita sui ripidi ghiaioni potrà sembrare un po' faticosa; qualche breve passaggio richiede infatti l'uso delle mani. Raggiunta la **Forcella (ore 1,30)**, ci si affaccia sull'ampio declivio di pascoli dell'Alpe Stevia. Lasciando a sinistra il sentiero per il Col da la Pieres, la cima che domina qui lo scenario, si piega

con il segnavia 4 verso destra, dapprima lungo il ciglione, poi in discesa per una lunga conca erbosa mirando ad un palo da bandiera; qui si trova un sentiero ben evidente che percorso verso destra, conduce al **Rifugio Stevia (m.2312 – vedi foto)** celato dietro on costone erboso (20 min dalla Forcella). **Sosta con ristoro** ma soprattutto per ammirare lo stupendo e ricco panorama che ci circonda: dal tondeggiante Col da la Pieres a nord-est, a destra del vicino poggio si scorge il nudo altipiano del Puez, terminante nella piatta elevazione del Mont de Seura. Fra questo e i dentellati Pizzes da Cir,

scende la deserta Val Chedul. A sud campeggia la poderosa fortezza rocciosa del gruppo del Sella ed il ciclopico Sassolungo. A sud-ovest la vista spazia verso l'Alpe di Siusi delimitata dalle cime del Molignon e di Terrarossa e dalla piatta sagoma dello Sciliar.

Per ritornare dal Rifugio Stevia in Val Gardena si scende dalla vicina malga, con il segnavia 4, verso ovest. Più avanti il sentiero si sdoppia: il ramo di sinistra corre lungo il precipitevole ciglione, quello di destra aggira invece il tratto esposto. Dopo 10 minuti si giunge ad un bivio sul lato orientale, un po' al di sotto della rocciosa Forcella San Silvestro (2280 m.) da dove si scende a zig-zag per sfasciumi, poi nel bosco, alla Baita Juac, ben visibile durante l'intero percorso presso il pilone terminale di una sciovvia. Per raggiungere Selva si deve scendere a sinistra per il sentiero (segnavia 3 – 45 min.); per S.Cristina si scende invece lungo la sciovvia, indi a destra su una carrareccia che sbocca nella strada del rif. Firenze (segnavia 1); su questa a sinistra, al paese (1 ora).



Per i camminatori e turisti: Salita e ritorno con la funivia del Col Raiser al Rifugio Firenze con relativa sosta e piccole passeggiate nelle vicinanze. Per coloro che ci fossero già stati invece si consigliano delle passeggiate con visita alle località di Selva, Santa Cristina e di Ortisei.

Per i camminatori e turisti: Salita e ritorno con la funivia del Col Raiser al Rifugio Firenze con relativa sosta e piccole passeggiate nelle vicinanze. Per coloro che ci fossero già stati invece si consigliano delle passeggiate con visita alle località di Selva, Santa Cristina e di Ortisei.

Castel Gardena

Ricongiungimento per il rientro alle ore 16,00 - Arrivo previsto a Bergamo alle 19,30 / 20,00.

P.S: Durante il soggiorno, ogni partecipante sarà libero di scegliere tra il programma proposto o muoversi liberamente previo accordi con l'organizzatore.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: Stabilita in Euro 270,00 per persona, comprende:

SOGGIORNO:

presso l'HOTEL BEL MONT cat. 3 stelle a Selva di Val Gardena, Plan da Tiejä 57 – tel. 0471-792114 in camera doppia (o doppia uso singola + euro 12 al giorno) con trattamento di mezza pensione. Esso si trova in zona molto soleggiata all'inizio di Selva, vicino alla passeggiata e il parco gioco per bambini a tre minuti dal centro di Santa Cristina.

Servizi inclusi:

Colazione a buffet, cena con menù a scelta e buffet di antipasti, insalate e verdure. (Sono esclusi vini e bibite) Camere con servizi privati, fon, cassaforte, telefono, Sat, Tv color, Wi.fi e balcone nella maggior parte delle camere. Accesso al centro relax con piscina coperta e terrazza panoramica, idromassaggio, bagno turco, sauna finlandese. Utilizzo gratuito di tutti gli autobus con la Val Gardena Mobil Card.

TRASPORTO:

Viaggio in pullman gran turismo da Bergamo a Selva di Val Gardena e ritorno e che sarà a disposizione tutti i giorni per gli spostamenti delle escursioni e passeggiate o a richiesta dell'organizzatore.

Sono esclusi i costi relativi agli impianti di risalita ove richiesti o necessari.

PRENOTAZIONI: Entro mercoledì 28 febbraio, le adesioni con versamento della caparra di euro 100 a persona.
Entro venerdì 1 giugno il relativo saldo.

P.S. - Per ragioni organizzative e soprattutto per la disponibilità camere dell'albergo, saranno accolte solamente le prime 60 adesioni !!

IMPORTANTISSIMO: Tutti i partecipanti devono essere in regola con il tesseramento a Cuore...Sport

Le adesioni si raccolgono presso la sede di Cuore...Sport e di Cuorebatticuore (tel. 035-210743) o contattando l'organizzatore : Dino Salvi :cell : 348 0481007