



**SOCIETA' ALPINA DELLE GIULIE**

SEZIONE DI TRIESTE DEL CLUB ALPINO ITALIANO  
Via Donata, 2 – 34121 Trieste  
Tel. 040 369067

**COMMISSIONE ESCURSIONI**



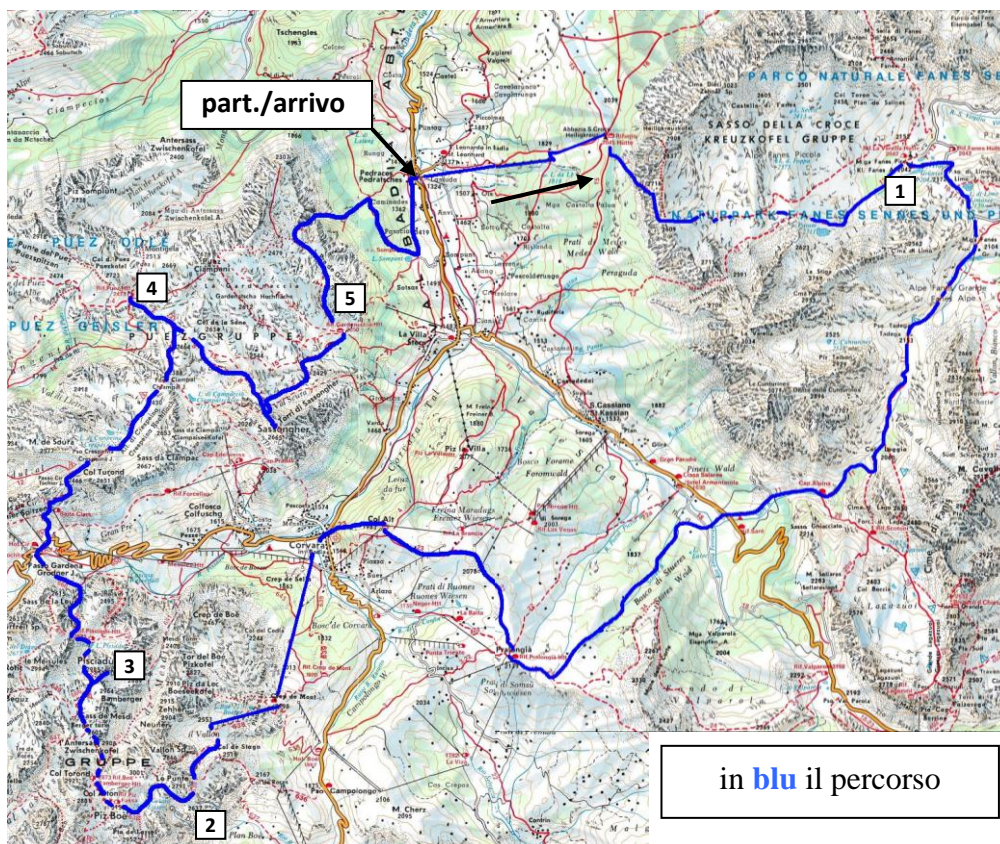
# VAL BADIA ... AMARCORD !

## SEI GIORNI SUI SENTIERI DI QUESTA BELLA VALLATA LADINA

***DAL 20 AL 25 AGOSTO 2017***

***CON LA COMMISSIONE ESCURSIONI DELL'ALPINA  
SULLE TRACCE DEI RICORDI DI FRANCO***

### Il percorso



L'itinerario di questo tour tocca alcuni dei più famosi gruppi montuosi delle Dolomiti. Il primo giorno, salita la ripida parete del Sass dla Crusc ci si troverà nell'ampio catino dell'altopiano di Fanes circondati dal Sass dla Crusc e dal gruppo del Lavarella – Conturines. Il secondo giorno, abbandonate le rocce, si percorrerà l'ampio e verde panettone del Piz Sorega – Pralongià. Il terzo

giorno si tornerà tra le pietraie del massiccio del Sella salendone anche la cima più alta: il Piz Boè. Il quarto giorno, scesi al Passo Gardena, si scavalcherà il frastagliato gruppo del Cir e si percorrerà l'altopiano del Puez. Il quinto giorno, salita la cima del Sassongher, ci si inoltrerà nel gruppo della Gardenacia. Mentre nell'ultima tappa si scenderà a valle per l'impervia Valacia toccando i laghetti di Lalung e Sompunt.

La lunghezza totale del percorso è di circa 69 km con circa 3300 metri di dislivello in salita e 4900 in discesa.

## Qualche nota organizzativa

Il pagamento delle spese di mezza pensione in rifugio verrà effettuato dagli organizzatori al fine di velocizzare le operazioni. Gli "extra" in rifugio (bibite, telefonate, cartoline, panini, ecc.) verranno pagati dai singoli gitanti, con la preghiera di provvedere prima possibile al saldo del dovuto onde non perdere tempo al mattino.

Gli orari di colazione e partenza di ciascuna giornata verranno concordati assieme la sera precedente.

Per risolvere problemi e dubbi di qualsiasi natura, gli organizzatori faranno ben volentieri da tramite con i gestori .

I posti letto verranno assegnati dagli organizzatori, evitate pertanto di rivolgervi direttamente ai gestori.

**Gli organizzatori dell'escursione si riservano di apportare varianti agli itinerari di seguito descritti, a seconda delle situazioni contingenti (tempo, stato fisico dei partecipanti, tabelle di marcia, condizioni dei sentieri, ecc)**

### Organizzatori:

**Franco Fogar            cellulare 349 5953837**  
**Gianni Tiberio        cellulare 339 2742259**

### Quota di partecipazione

**€350,00 a persona**

che copre le spese di mezza pensione nei rifugi, i costi per gli impianti di risalita, le fotocopie, le telefonate, le spese bancarie, ecc.

**addizionale di € 10,00 per chi, al Rifugio Lavarella,  
verrà sistemato in camera doppia o tripla con biancheria**

**addizionale per non soci: € 75,00 (\*)**

(\*) L' "addizionale non soci" copre soltanto le spese per l'assicurazione per il soccorso alpino e per gli infortuni, ma non include le eventuali maggiorazioni di tariffa che i rifugi applicano ai non associati al CAI.

**Caparra € 150,00 a persona  
da versare all'atto dell'iscrizione**

**Portate con voi un documento d'identità, la tessera sanitaria e quella del CAI.**

Le spese per il carburante e per i pedaggi autostradali saranno regolate direttamente dai passeggeri con il proprietario dell'auto.

## Equipaggiamento

Necessario il sacco letto per i pernottamenti in rifugio, utili i bastoncini per aiutarsi durante il percorso. Si consiglia di limitare al massimo il peso da portare con sé, ricorrendo magari a qualche

“bucatinò” serale per rinfrescare i capi d’abbigliamento sudati. Non dimenticare giacca a vento, indumenti in pile, coprizaino per proteggersi in caso di maltempo. Utile luce frontale o una torcia elettrica.

**Obbligatori cordino e moschettoni da ferrata omologati, opzionale il caschetto per la salita dall’Ospizio di Santa Croce al Passo di Santa Croce.**

## **Cartografia**

Tabacco 07

Alta Badia – Arabba - Marmolada

Scala 1:25000

## **Il trasferimento automobilistico**

Partenza da Trieste con mezzi propri, luogo e orario da definire (probabilmente ritrovo a Barcola o al quadrivio di Opicina) verso le 6.30.

Il viaggio da Trieste a Pedraces (BZ) è lungo circa 274 km. Il tempo di percorrenza sarà circa di 4 ore.

Si percorreranno le autostrade A4 e l’ A23 fino a Carnia. Si raggiungerà poi Villa Santina dove salirà Lia Moroni. Da lì si proseguirà per Sappada, Sesto e Brunico. Pochi chilometri dopo si devierà per la Val Badia fino a giungere a Pedraces e, subito dopo, a S. Leonardo.

## **punti di sosta**

### **Rifugio Lavarela (2042 m)**

Località: Ciamparoagn

Posti letto: 40

Storia: sorse nel 1934 sui resti di costruzioni militari risalenti alla 1ª G.M. Nel 1939 fu distrutto da un incendio e fu ricostruito lo stesso anno. Fu ristrutturato nel 1980 e nel 86. Nel 1997 è stato ingrandito e rimodernato nella forma attuale.

Proprietà: Famiglia Frenner

Telefono: 0474 501079

### **Rifugio Franz Kostner (2517 m)**

Località: Vallon

Posti letto: 28

Storia: Franz Kostner, iniziò la costruzione nel 1913, ma quando scoppiò la Prima Guerra Mondiale, dovette interrompere la costruzione. Nel 1988, Erich Kostner finì il lavoro iniziato da suo padre e, in onore e ricordo del grande alpinista, gli diede il nome di “Rifugio Franz Kostner”.

Proprietà/gestione : CAI Bolzano – gest. Emanuel Agreiter

Telefono: 0471/978172

### **Rifugio Franco Cavazza al Pisciadù (2585 m)**

Località: Lech de Pisciadù

Posti letto: 76

Storia: costruito dalla sez. di Bamberg del DÖAV nel 1903 col nome di “Bambergerhütte. Nel 1924 fu acquistato dal Cai di Bologna che lo intitolò al conte Franco Cavazza.

Fu ristrutturato ed ampliato nel 1985

Proprietà/gestione: CAI Bologna – gest. Renato Costa

Telefono: 0471/836292

### **Rifugio Puez (2475 m)**

Località: parco naturale delle Odle

Posti letto: 85

Storia: costruito dal DuÖAV ladino nel 1889. Dopo la 1ª Guerra Mondiale passò alla Sezione CAI di Bolzano. L' 8 agosto 1982 fu inaugurato il nuovo rifugio Puez, costruito poco distante da quello originario, ancora oggi esistente.

Proprietà/gestione : CAI Bolzano – gest. famiglia Costa

Telefono: 0436 867939

## Rifugio Gardenacia (2050 m)

Località: parco naturale delle Odle

Posti letto: 40.

Storia: fu costruito nel 1938 un rifugio alpino, che, secondo la moda dell'epoca, offriva al visitatore ogni comfort. Nella primavera del 2009, il rifugio fu nuovamente ristrutturato cercando di mantenerne l'atmosfera del vecchio rifugio

Proprietà: famiglia Nagler

Telefono: 0471 84 01 28

## Il trekking in dettaglio, tappa per tappa

Qui sotto troverete una breve descrizione del percorso di ogni tappa, con delle tabelle da cui si possono desumere dislivello, sviluppo e tempi di percorrenza. C'è anche un grafico che, per ogni tappa, rappresenta l'andamento altimetrico e lo sviluppo per ogni giornata di cammino, con evidenziati i punti notevoli del percorso.

I tempi sono puramente indicativi e non comprendono le soste. Sono stati calcolati, nella maggior parte delle tappe, sui seguenti parametri orari: 300 metri di dislivello in salita, 500 m in discesa e 4 chilometri di sviluppo.

### 1° giorno: domenica 20 agosto

#### Dall'Ospizio di S. Croce (2045m) al Rifugio Lavarela (2042m)

Vengono proposte due possibilità per raggiungere il rifugio. Una, un po' più "alpinistica", che richiede piede sicuro e assenza di vertigini e che prevede il superamento di tratti attrezzati, che sale al Passo di S. Croce percorrendo tratti di cenge esposte e l'altra, più facile, che corre lungo i piedi della parete del Sass dla Crusc e sale poi alla Forcella Medesc.

Questa seconda soluzione molto più facile è consigliabile a chi non se la sente di affrontare con lo zaino pesante sentieri impegnativi e verrà comunque scelta in caso di maltempo.

#### 1) passando per il Passo di S. Croce (2612m)

**Dislivello: 570 m sia in salita che in discesa – sviluppo 7 km – tempo 5 ore e 30' circa senza le soste. (obbligatorio cordino e due moschettoni da ferrata)**

LOCALITA'	QUOTA M.	SENT.NO.	DISL. +	DISL. -	SVIL. KM	TEMPO
Ospizio S.Croce	2.045	7	0		0,0	
Ju dla Crusc	2.612	7	567		2,1	3h10'
bivio quota 2370	2.370	12		-242	2,0	0h55'
Rif. Lavarella	2.042			-328	3,0	1h20'
TOT. DISLIV. +/-			567	-570	7,1	5h25'

In questo primo giorno si "scalerà" la parete ovest del Sas dla Crusc per divallare poi nel circo dell'altopiano di Fanes e traversarlo tutto fino al Rif. Lavarella.

Giunti a Pedraces, si attraversa il Rio Gadera e si arriva, in pochi minuti, a S. Leonardo. Sistemate le auto nell'ampio parcheggio e fatti gli ultimi preparativi, si raggiunge l'impianto di risalita che, con due tratte, permette di raggiungere l'Ospizio di S.Croce (2045m). Qualche minuto per ammirare il panorama, davvero superbo, e poi si prende il segnavia 7 che s'inerpica proprio dietro l'ospizio. Dapprima si sale tra mughi e rocce che, dopo un traverso, lasciano posto alle ghiaie che contornano la base della montagna. Raggiunta la base delle rocce si incomincia ad affrontare

una serie di cenge che, con l'ausilio di alcuni cavi metallici, permettono di salire la parete verticale del Sass dla Crusc.

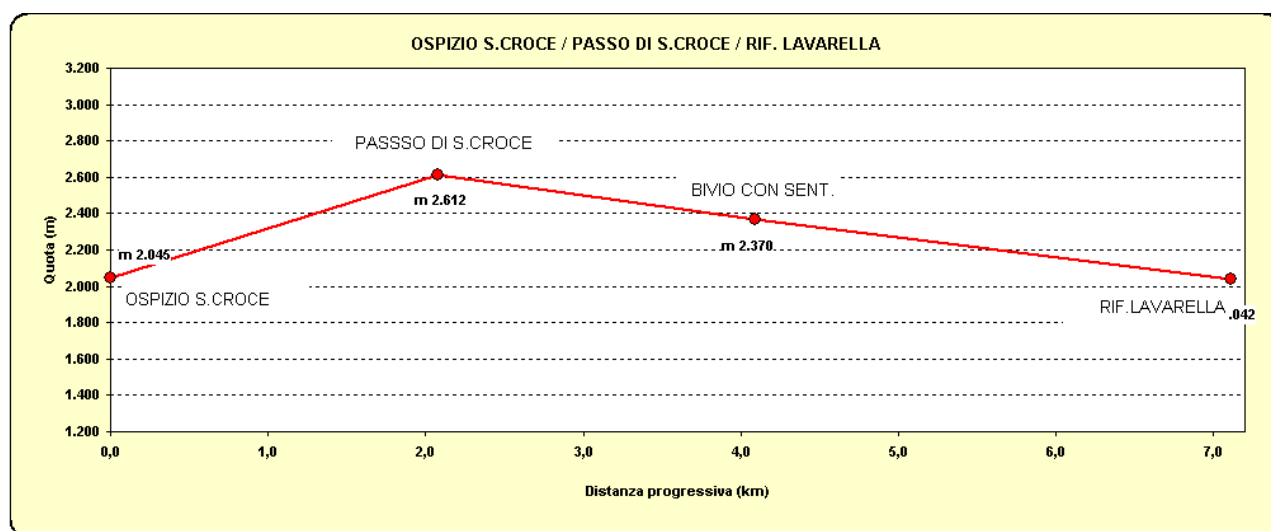
Dopo il lungo tratto di cenge collegate da tratti attrezzati si giunge alla base di un imbuto ghiaioso che porta alla sommità della parete. Superato questo tratto, aiutati da un cavo che corre tra la parete e gli sfasciumi, si raggiunge la Ju dla Crusc (2612m) e ci si affaccia sull'altopiano di Fanes.

Il percorso non è difficile ma richiede comunque attenzione per l'esposizione.

Qui si farà la sosta per il pranzo al sacco, affacciati su questo grande catino, circondato a ovest e a nord dal crinale del Sass dla Crusc con le cime Ciaval (2845m) e Sas dales Desc (cima Dieci – 3026m) e Sas dales Nù (cima Nove – 2966m).

A est si vede l'Alpe di Fanes, il Piz de Lavarella e le Conturines. Purtroppo non ci sarà tempo per la salita al Ciaval (2845m) (tra andare e tornare ci vogliono almeno 2 ore e mezza) e la strada fino al Rif. Lavarella è ancora lunga.

Lasciata la Ju dla Crusc si continua, sempre seguendo il segnavia 7, per il tormentato altopiano, con numerosi saliscendi camminando su lastroni di roccia alternati a magri prati. Giunti al bivio di quota 2370 si abbandona il segnavia 7 e si continua sul sentiero contrassegnato dal numero 12, seguendo un'antica valle e scendendo per alcuni salti di roccia fino a raggiungere il pianoro impreziosito da un laghetto, il Lé Vert, sui cui margini sorge il Rif. Lavarella dove si pernoverà.



## 2) passando per la Forcella de Medesc (2584m)

Dislivello: +594/-597 m – sviluppo 10,2 km – tempo 5 ore e 45' circa senza le soste.

LOCALITA'	QUOTA M.	SENT.NO.	DISL. +	DISL. -	SVIL. KM	TEMPO
Ospizio S.Croce	2.045	15	0		0,0	
bivio con sent.12 A	1.990	12A		-55	2,0	0h43'
bivio con sent.12	2.015	12	25		1,5	0h33'
Forcella de Medesc	2.584	12	569		1,7	2h10'
bivio con sent.7	2.370	12		-214	2,0	0h53'
Rif. Lavarella	2.042	20		-328	3,0	1h20'
TOT. DISLIV. +/-			594	-597	10,2	5h39'

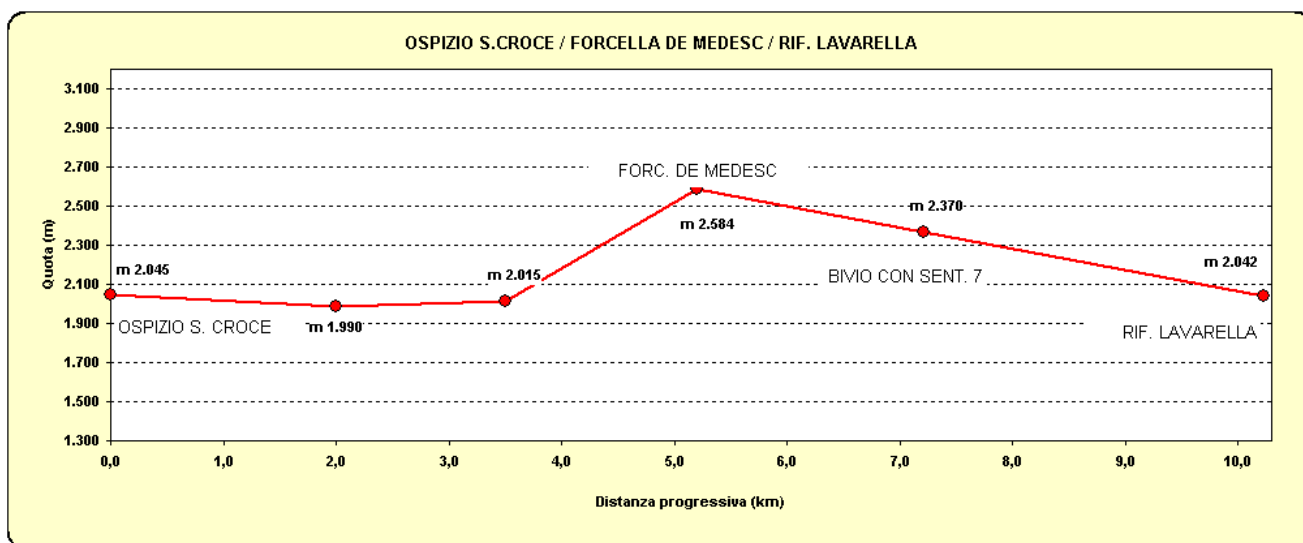
Se qualcuno non se la sentisse di affrontare i tratti attrezzati del percorso 1, potrà raggiungere la meta attraverso la Forcella de Medesc.

Dall'ospizio si prende il segnavia 15 che tra prati e rado bosco si snoda alle basi del monte.

Si scende leggermente fino al bivio col segnavia 12 A (quota 1990m) che si prende a sinistra. Si continua in salita fino ad un successivo bivio (quota 2015m) che si prende a sinistra (segnavia 12).

Si sale ora in maniera più decisa su ghiaie fino a giungere alla Forcella de Medesc (2584m). Da qui s'incomincia a scendere fino a quota 2370 dove ci si incrocia col segnavia 7.

Il resto del percorso e lo stesso dell'itinerario 1.



## 2° giorno: lunedì 21 agosto

### Dal Rifugio Lavarella (2612m) al Rifugio Kostner (2500m)

Passando per il lago Limo, il Col de Locia, la Capanna Alpina, l'Armentarola, Pralongià e Corvara.

Dislivello: +665/-1162 m – sviluppo 24 km – tempo 9 ore circa senza le soste

LOCALITA'	QUOTA M.	SENT.NO.	DISL. +	DISL. -	SVIL. KM	TEMPO
Rif. Lavarella	2.042	10-11	0		0,0	
Lago Limo	2.159	10-11	117		2,0	0h42'
Utia Gran Fanes	2.102	11		-57	1,5	0h26'
quota 2097	2.097	11		-5	0,1	0h2'
bivio per Forcela da Lech	2.117	s.n.	20		3,0	0h47'
Col de Locia	2.069	20		-48	1,5	0h25'
Cap. Alpina	1.726	11		-343	1,6	0h53'
Armentarola	1.621	22a - 22		-105	3,0	0h51'
Pralongià	2.109	23	488		4,5	2h11'
Baia Fraida - Arlara	2.002	23		-107	2,9	0h50'
bivio quota 1917	1.917	23		-85	1,0	0h20'
Corvara	1.545			-372	2,0	1h0'
Staz.monte seggiovia Vallon	2.500	seggiovia			0,0	
quota 2460	2.460	638		-40	0,5	0h10'
Rif. Kostner	2.500		40		0,5	0h12'
TOT. DISLIV. +/-			665	-1.162	24,2	8h49'

In questa lunga tappa si attraversano i romantici altipiani sui quali aleggiano le leggende ladine. L'ambiente è di grande interesse naturalistico. Tutta la zona è percorsa da vecchie strade bianche che permettono l'accesso ai pascoli in quota.

Il percorso di oggi è particolarmente lungo, un po' più di 24 chilometri. Sarà necessario partire abbastanza presto per non rischiare di perdere l'ultima corsa degli impianti di risalita che portano al Vallon.

Lasciato il Rif. Lavarella (2042m) si prende la traccia contrassegnata dal segnavia 12-13 che attraversa la radura dove si trova il laghetto e sale al Rif. Fanes (2060m). Da qui si imbecca la carrareccia (segn. 11) che parte dietro al rifugio e con tre stretti tornanti sale fino al passo Ju de Limo (2174m) nei cui pressi si trova il romantico e verde Lé de Limo (2159m) incastonato in un pianoro lunare.

Ora il percorso corre in quota sotto le pareti del Col Becchei de Sora, si ignorano due sentieri che scendono a sinistra verso la Val di Fanes e Cortina d'Ampezzo e si arriva infine alla Utia de Gran Fanes (2102m), un posto di ristoro.

Si continua, sempre per comoda carrareccia, lasciando prima a sinistra il segnavia 17 che sale al Bivacco della Pace e poi, a destra, il sentiero che porta in cima al Piz de Lavarella.

Arrivati al Ju da l'Ega (Passo Tadéga - 2157 m) si entra nella valle denominata Gran Plan, chiusa a sinistra dal Pizes de Ciampestrin e a destra dal Piz dles Conturines. Qui finisce la strada sterrata e si prosegue per un agevole sentiero che porta al Col de Locia (2069m), incantevole balcone sulla vallata dell'Armentarola e S. Cassiano.

Breve sosta per riempirsi gli occhi e poi si scende, sempre per il segnavia 11, fino alla Capanna Alpina (1720m).

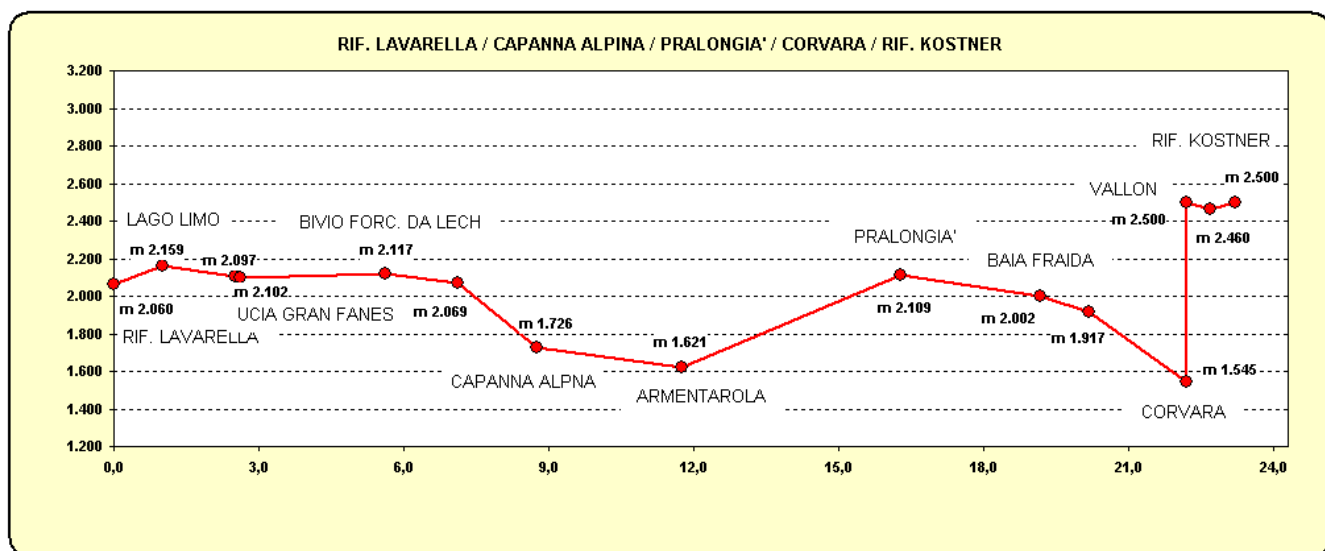
Per un sentiero, che evita la rotabile, che corre tra squallide cave di ghiaia, si giunge alla strada provinciale 24. Si imbecca il segnavia 24B che si collega con la strada forestale (segnavia 24A) che lentamente sale fino alla Utia Pralongià (2109m)

Qui si fa la pausa pranzo. Dopo la sosta si continua per il sentiero 23 che corre sul ciglione dell'altopiano passando per l'Utia de Bloch (2079m), l'Utia Piz Arlara (2003m) e infine per l'Utia Col Alt (2000m). Da qui il sentiero scende ripido fino a Corvara (1545m).

Attraversato il paese si raggiunge la stazione di partenza dell'impianto del Boè che porta rapidamente in quota. Alla stazione a monte della cabinovia si utilizza la seggiovia del Vallon che sale fino alla quota di 2500 metri.

Si è ora sotto le pareti del Sella, uno spettacolo ben diverso dai verdi prati di Pralongià.

Ancora una mezz'oretta di cammino si arriva all'accogliente Rif. Kostner dove si passerà la seconda notte.



### 3° giorno: martedì 22 agosto

#### Dal Rifugio Kostner (2500m) al Rifugio Pisciadù (2585m)

Passando per il Piz Boè, l'Antersass, la Cima Pisciadù e il lago Pisciadù.

Dislivello: +889/-804 m – sviluppo 8,5 km – tempo 5 ore 30' circa senza le soste

Oggi è previsto attraversare tutto il gruppo Sella, salendo in vetta al Piz Boè (3152m la cima più alta del gruppo del Sella) e sulla Cima Pisciadù, arrivando infine al Rif. Cavazza al Pisciadù che sorge sul ciglione che precipita sul Passo Gardena.

Dal Rif. Kostner si prosegue in direzione sud-ovest per il segnavia 638 costeggiando, quasi in quota, le pareti del Gruppo Sella. Si procede lungo un cengione che offre meravigliosi panorami che spaziano sul Sass dla Crusc, il Lavarella e le Conturines (alle spalle), mentre davanti ci sono la Marmolada, il Gran Vernel, il Pelmo e il Civetta.

LOCALITA'	QUOTA M.	SENT.NO.	DISL. +	DISL. -	SVIL. KM	TEMPO
Rif. Kostner	2.500	638	0		0,0	
Piz Boè	3.152	638	652		3,1	2h33'
Rif. Boè	2.871	647		-281	0,8	0h40'
quota 2820	2.820	647		-51	0,3	0h8'
L'Antersass	2.890	647	70		0,4	0h17'
quota 2839	2.839	666		-51	0,2	0h8'
quota 2912	2.912	666	73		1,0	0h22'
Cima Pisciadù	2.985	666	73		0,5	0h18'
quota 2912	2.912	666		-73	0,5	0h13'
Lech di Pisciadù	2.564	666		-348	1,5	0h53'
Rif. Pisciadù	2.585	666	21		0,1	0h5'
TOT. DISLIV. +/-			889	-804	8,5	5h37'

Giunti sotto la cima di Le Ponte si abbandona il comodo sentiero 626 che prosegue diritto verso il Passo Pordoi e si prende, invece, a destra risalendo un buio e stretto canalone per tracce di uno scomodo sentiero tra sassi e ghiaie.

Sbucando dal canale si raggiunge il ciglio del gradone che, tra lastroni di pietra e ghiaioni, sale con pendenza più moderata verso il Piz Boè. Il sentiero prosegue verso sud-ovest (segnavia 638) fino a raggiungere la spalla del Boè. Ancora un ultimo strappo, più ripido, e si raggiunge la cima e il Rif. Capanna Fassa (3152m).

E' obbligatoria una sosta per prendere fiato e soprattutto per ammirare il panorama che si apre tutto intorno senza nessun ostacolo.

La prossima meta è il Rif. Boè: si scende sempre per il sent. 638 quasi per la linea di massima pendenza, aiutati, in qualche punto, da cavi metallici. In circa una quarantina di minuti si raggiunge il pianoro roccioso dove sorge il Rif.Boè/Bambergerhuette (2871m).

**Variante:** invece di scendere direttamente al Rif. Boè per per la diretta si potrebbe raggiungere prima il Rif. Forcella del Pordoi (2829m) percorrendo il sentiero (sempre segn. 638) che utilizza i gradoni di roccia della parete sud del Piz Boè arrivando al bivio con sent. 627. Qui si può optare se fare una scappata al Rif. Forcella del Pordoi (2829m) oppure svoltare a destra per il segn. 627, costeggiare la parete ovest del Boè e raggiungere il il Rif. Boè/Bambergerhuette (2871m), allungando il percorso di circa 1 ora.

Dal Rif. Boè si prende, verso nord, il sentiero 647, lasciato a destra il 651 che scende nella Val Mezdi ed arriva a Colfosco. Si continua, passando tra il Col Toron e l'Antersass, perdendo circa 50 metri di dislivello, scendendo fino alla quota 2839. Si riprendono subito i metri persi salendo fino alla quota 2912 dove si lascia il segn. 647 e si continua per il 666. Ora il percorso prosegue quasi in quota fin sotto la Cima Pisciadù. A questo punto, invece di scendere direttamente al rifugio, si può scegliere di salire questo monte (2985m – poco più di 70 metri di dislivello) approfittando dei gradoni rocciosi che facilitano l'ascesa. In cima una croce e un meraviglioso panorama.

Ridiscendi alla sella si continua per il sent. 666 (fare attenzione: lungo il percorso ci sono dei tratti attrezzati), fino al laghetto Pisciadù (2564m). Un'ultima rampa porta in cima al dosso dove sorge il Rif. Franco Cavazza al Pisciadù (2586m) dove, finalmente, ci si fermerà per la notte.

## 4° giorno: mercoledì 23 agosto

### Dal Rifugio Pisciadù al Rifugio Puez

**Passando per la Val Setus, il Passo Gardena, la Forcella Cir, la Forcella de Crespeina, il lago de Crespeina e la Forcella de Ciampei.**

**Dislivello: +585/-695 m – sviluppo 10 km – tempo 5 ore circa senza le soste**



LOCALITA'	QUOTA M.	SENT.NO.	DISL. +	DISL. -	SVIL. KM	TEMPO
Rif. Pisciadù	2.585	666	0		0,0	
Inizio Val Setus	2.610	666	25		0,2	0h7'
Passo Gardena	2.121	2		-489	2,1	1h14'
Passo Cir	2.469	2	348		1,7	1h22'
quota 2425	2.425	2		-44	0,2	0h7'
Passo Crespeina	2.528	2	103		0,5	0h24'
Lago de Crespeina	2.429	2		-99	0,6	0h16'
Forc. de Ciampei	2.366	2-4		-63	2,0	0h34'
bivio sent.2/4 con 15	2.461	4	95		1,5	0h32'
Rif. Puez	2.475		14		1,0	0h16'
TOT. DISLIV. +/-			585	-695	9,8	4h52'

In questa tappa si abbandona il gruppo del Sella per affrontare quello del Cir e per poi raggiungere l'altopiano del Puez.

Dal rifugio Pisciadù (2585m) si continua col segnavia 666 in direzione nord-ovest in leggera salita. Ben presto sulla sinistra, a quota 2610, si apre l'orrido imbocco della Val Setus.

Sembra quasi impossibile scendere per questo canale ma poi, aiutati dalle corde fisse, si raggiunge abbastanza rapidamente il ripido ghiaione che porta al passo Gardena. Si raccomanda prudenza.

Passato il primo tratto attrezzato, la discesa si fa più facile scendendo con corte serpentine per le ghiaie. Arrivati all'imbocco della stretta valle si continua, a sinistra, per il sentiero 666 ignorando i segnavia 29 e 29A che portano rispettivamente all'attacco della ferrata Tridentina ed al parcheggio sulla strada del passo Gardena.

Adesso il sentiero porta, anche se con alcuni saliscendi, verso il passo Gardena (2121m) tagliando la spalla erbosa e ghiaiosa che tampona le pareti del Sella.

Dopo una brevissima sosta al passo, si imbecca la strada (segnavia 2) che sale verso nord in direzione del Pizes da Cier verso la forcella Cier Danter les Pizes (2469m). Arrivati alla baita Jimmy (2222m) la strada bianca lascia il posto al sentiero che continua per magri pascoli fino ad arrivare al ghiaione sottostante il tormentato Gruppo del Cir.

Si prosegue per il sentiero che s'inoltra, come in un labirinto, tra pinnacoli rocciosi fino a giungere finalmente alla forcella Cier Danter les Pizes (2469m).

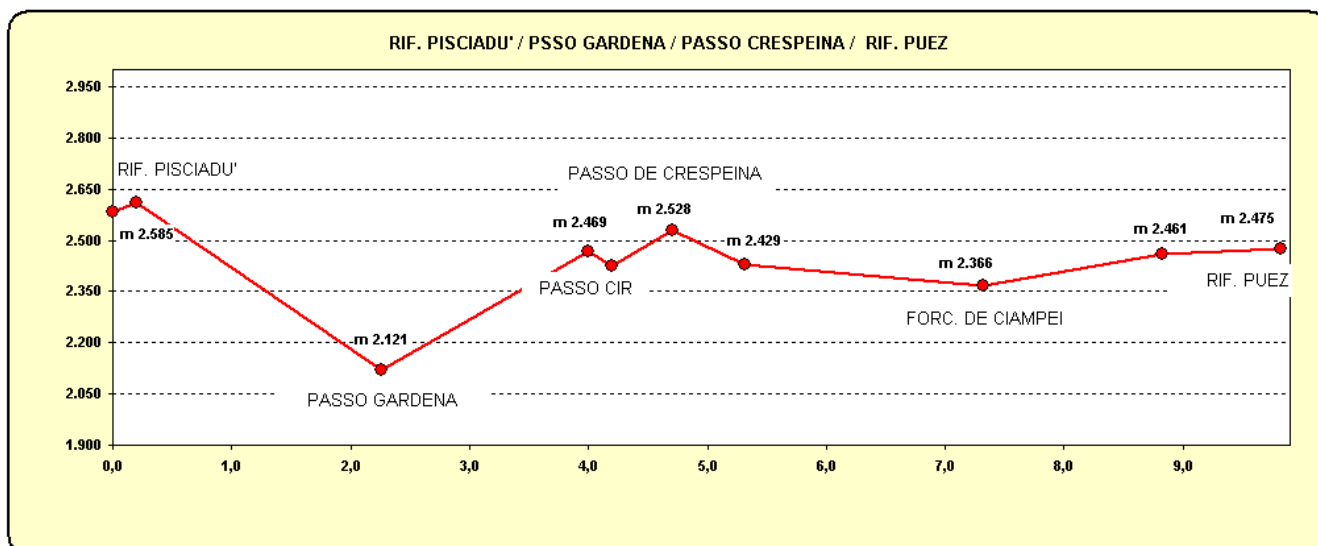
Giunti nella Val de Chedul, che si sviluppa verso Selva in Val Gardena, si attraversa la sua testata e poi, con alcune ripide serpentine agevolati anche da alcune scale in legno, si giunge alla Forcella de Crespeina (2528m) dove un caratteristico crocefisso, ricavato da un tronco, segna la quota più alta.

Ora lo sguardo si apre su un altopiano vasto e piatto contornato da mille cime. Si scende dalla forcella (segn. 2) e in poco tempo si arriva al laghetto di Crespeina (2429m) che si raggiunge con una breve deviazione. Qui si fa la sosta per il pranzo.

Dopo la pausa si attraversa, in leggera discesa, l'altopiano de Crespeina (dall'altra parte della valle, a sinistra, si nota il rifugio Puez) fino ad arrivare alla Forcella de Ciampei (2366m).

Sulla sinistra scende il ripido sentiero che porta nella Vallunga mentre a destra c'è quello che scende a Colfosco.

Si continua dritti per il segnavia 2, in salita, in direzione nord fino ad incontrare, sulla sinistra, il bivio per il segnavia 5-15 (che si percorrerà domani) e si continua sulla balconata rocciosa che chiude la Vallunga. Bello il panorama su Selva. Ancora qualche centinaio di metri e si arriva al Rifugio Puez (2475m) dove si pernosterà.



**Variante:** se resta ancora un po' di voglia di muoversi, lasciati gli zaini al rifugio (2475m), si può salire fino alla Forcella da Puez (2571m), procedere ancora un po' per il sent. 6 ed affacciarsi sulla valle di Antersass.

## 5° giorno: giovedì 24 agosto

### Dal Rifugio Puez al Rifugio Gardenacia

Passando per la Forcella Sassongher, la cima del Sassongher e la Val de Juel.

Dislivello: +311/-736 m – sviluppo 9,5 km – tempo 4 ore e 15' circa senza le soste

LOCALITA'	QUOTA M.	SENT.NO.	DISL. +	DISL. -	SVIL. KM	TEMPO
Rif. Puez	2.475	2	0		0,0	
bivio con sent. 5 - 15	2.470	5-15		-5	0,7	0h11'
bivio consent. 5	2.460	5		-10	0,5	0h8'
bivio per Forc. de Gardenacia	2.500	5	40		1,5	0h27'
Forc. Sassongher	2.435	7		-65	1,5	0h26'
Sassongher	2.665	7	230		0,6	0h50'
Forc. Sassongher	2.435	5		-230	0,6	0h31'
bivio con sent. 15	2.360	5		-75	1,1	0h21'
cavi	2.260	5		-100	0,1	0h13'
Forcella	2.301	5	41		0,2	0h10'
quota 2245	2.245	5		-56	1,2	0h21'
Rif. Gardenacia	2.050			-195	1,5	0h35'
TOT. DISLIV. +/-			311	-736	9,5	4h13'

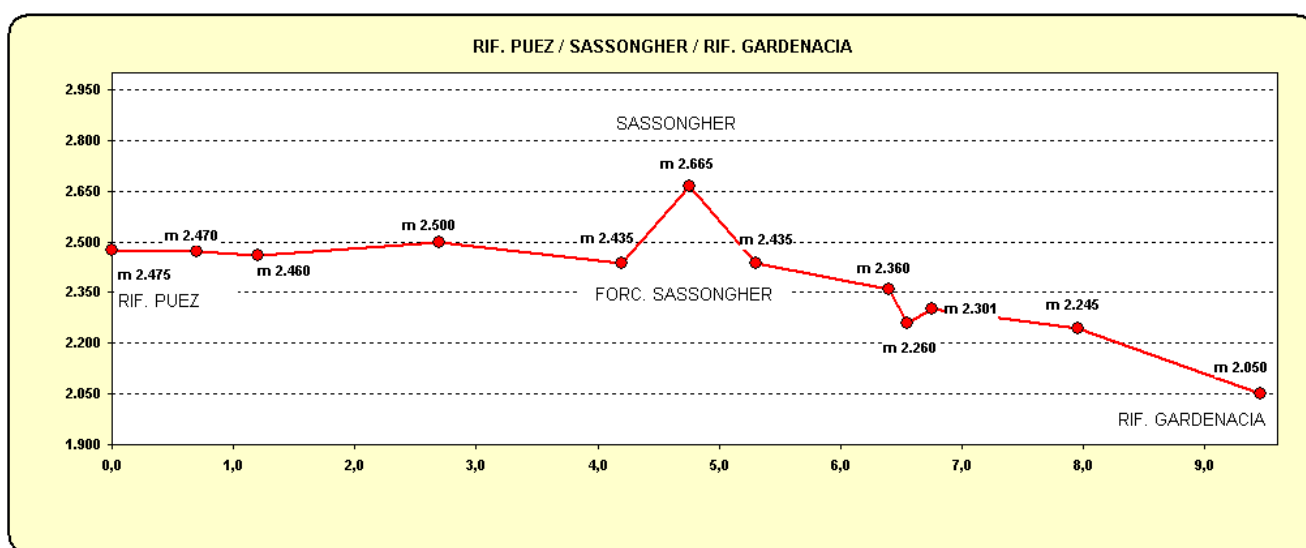
Oggi si percorre l'altopiano del Puez, un luogo particolare con i suoi alti tavolati alpini che scendono a picco sui bordi. Due strane piramidi di colore rosato, la Muntejela e il Col da la Soné, si elevano sulla parte orientale dell'altopiano dando vita al caratteristico paesaggio della Gardenacia.

Un esteso reticolo di sentieri sale da ogni versante offrendo la possibilità di fare traversate, adatte a chi ama camminare in tranquillità. Oltre ai sentieri principali che conducono al rifugio Puez, gli altri percorsi sono meno frequentati e danno spesso l'opportunità di camminare in solitudine anche nelle affollate dolomiti della Val Badia. All'interno dell'altopiano vi è ampio spazio per divagare verso le propaggini affacciate sulle profonde valli che lo solcano offrendo panorami nuovi e interessanti.

Lasciato il Rif. Puez (2475m) si torna indietro per il segnavia 2 fino al bivio di quota 2470 dove si prende a sinistra il sentiero 5-15. Al bivio successivo (2500m) si imbecca, a destra, il segnavia 5 che si segue fino alla Forcella Sassongher (2435m). Da qui si può salire in cima al Sassongher (2665m), una delle più belle cime della Val Badia. Attenzione: lungo il percorso la salita è facilitata da alcune corde fisse.

Dalla forcella si torna indietro (segnavia 7) fino al bivio del sentiero 5, da dove si era scesi, e si continua, prendendo a destra, per il sent. 7 che corre su ghiaie e cengioni che caratterizzano le pareti del Para dai Gai. Il percorso corre alto e aereo sulla Val de Juei (una volta chiamata Valle Scura) e si prosegue, in leggera discesa, verso nord-est fino ad incontrare un intaglio che si affronta aiutati da qualche cavo.

Cambiato versante, il paesaggio diventa più dolce e, abbandonata la severa Val de Juei, si entra in una zona di pascolo e rado bosco. Un comodo sentiero si snoda in discesa tra vene d'acqua che sgorgano ai piedi di una mughera e vecchi larici. All'improvviso si apre una radura dove sorge l'antico e delizioso Rifugio Gardenacia (2050m) dove si riposerà questa notte.



## 6° giorno: venerdì 25 agosto

### Dal Rifugio Gardenacia a Pedraces/S. Leonardo

Ultima tappa del nostro trekking. Oggi si chiude il cerchio e si ritorna a Pedraces/S.Leonardo.

Ci sono due possibilità per raggiungere la valle: una un po' più impegnativa (ci sono dei tratti attrezzati) scendendo per la selva Valacia e il laghetto di Lalung e l'altra più turistica per il sentiero che collega il rifugio al lago Sompunt e poi a Pedraces. Questa seconda soluzione molto più tranquilla è da scegliere assolutamente in caso di maltempo.

#### 1) Passando per la Valacia e il laghetto di Lalung (o meglio Dla Lunch).

**Dislivello: +238/-923 m – sviluppo 9 km – tempo 5 ore circa senza le soste**

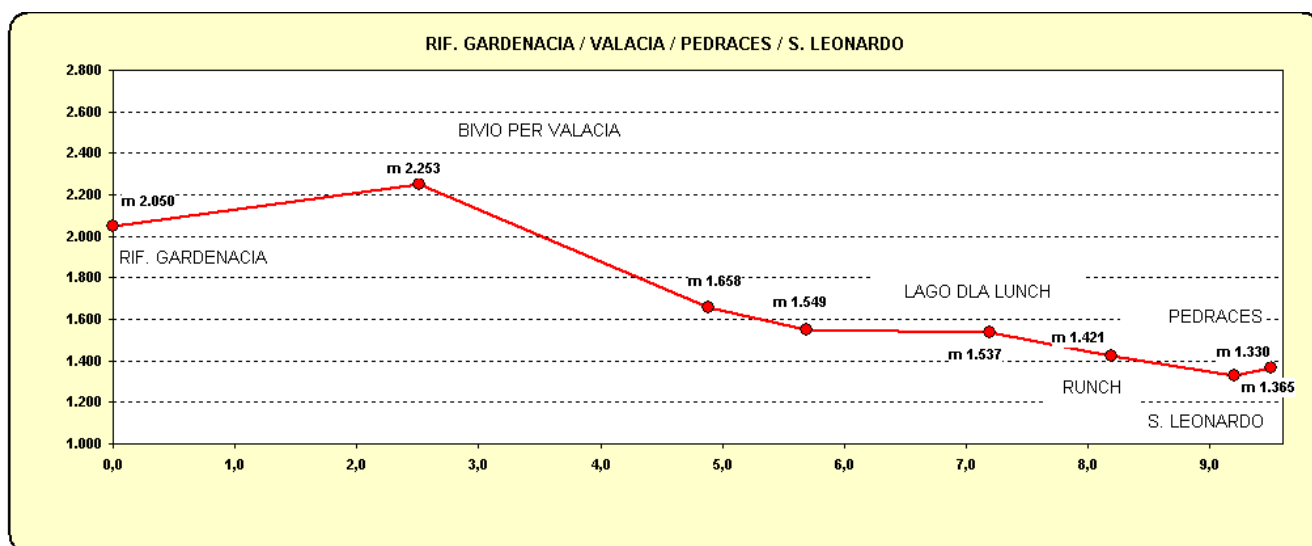
LOCALITA'	QUOTA M.	SENT.NO.	DISL. +	DISL. -	SVIL. KM	TEMPO
Rif. Gardenacia	2.050	14	0		0,0	
bivio sent.1 - Valacia	2.253	1	203		2,5	1h26'
quota 1658	1.658	1		-595	2,4	1h34'
bivio quota 1549	1.549	Tru dl lec		-109	0,8	0h23'
Lago di Dla Lunch	1.537	Tru dl lec		-12	1,5	0h31'
Runch	1.421	5b		-116	1,0	0h27'
Pedrases	1.330	strada		-91	1,0	0h25'
S.Leonardo	1.365		35		0,3	0h14'
TOT. DISLIV. +/-			238	-923	9,5	5h0'

Dal Rif. Gardenacia (2050m) si prende il segnavia 1A che sale (in direzione nord) verso le pareti del Pre Janin poi piega verso nord-ovest infilandosi nella valle tra il Pre Janin e il Col Toronn. Si giunge, infine, ad un quadrivio (2253m): a sinistra si va al Rif. Puez passando per il Ciampani, proseguendo dritti si arriva nella conca sotto il Somamunt mentre, prendendo a destra, si imbecca la ripida Valacia che è un ripido imbuto che consente di scendere la parete della Gardenacia senza troppe difficoltà. Bisogna avere passo sicuro per affrontare i saltini di roccia (semplici) aiutati anche, nella parte mediana e finale, da alcune assicurazioni, perdendo circa 550 metri di dislivello.

Giunti alla base dell'ampio canale si prosegue per mughete e ghiaie fino ad entrare in un rado bosco. Giunti al quadrivio di quota 1549 si prende a sinistra traversando lungamente sotto le pareti della Gardenacia fino a giungere in una radura, resa oggi più confortevole da panchine, dove si trova il romantico laghetto Lalung. Dopo una breve sosta si prosegue verso valle.

Dal laghetto si scende fino al maso di Runch e poi Pedrases.

Attraversata la statale, si scende al Rio Gadera e si sale a S. Leonardo fino al parcheggio dove si erano lasciate le automobili.



## 2) Passando per il laghetto di Sompunt

**Dislivello: +35/-720 m – sviluppo 4 km – tempo 2 ore e 15' circa senza le soste**

LOCALITA'	QUOTA M.	SENT.NO.	DISL. +	DISL. -	SVIL. KM	TEMPO
Rif. Gardenacia	2.050	5	0		0,0	
bivio 5 con 15	1.970	5		-80	1,0	0h20'
Lago Sompunt	1.460	5		-510	1,1	1h9'
Pedrases	1.330	strada		-130	1,5	0h30'
S.Leonardo	1.365		35		0,3	0h9'
TOT. DISLIV. +/-			35	-720	3,9	2h8'

Questa soluzione sarà adottata da tutti in caso di maltempo oppure ne potranno approfittare quelli che non avranno voglia di affrontare le difficoltà del canalone della Valacia.

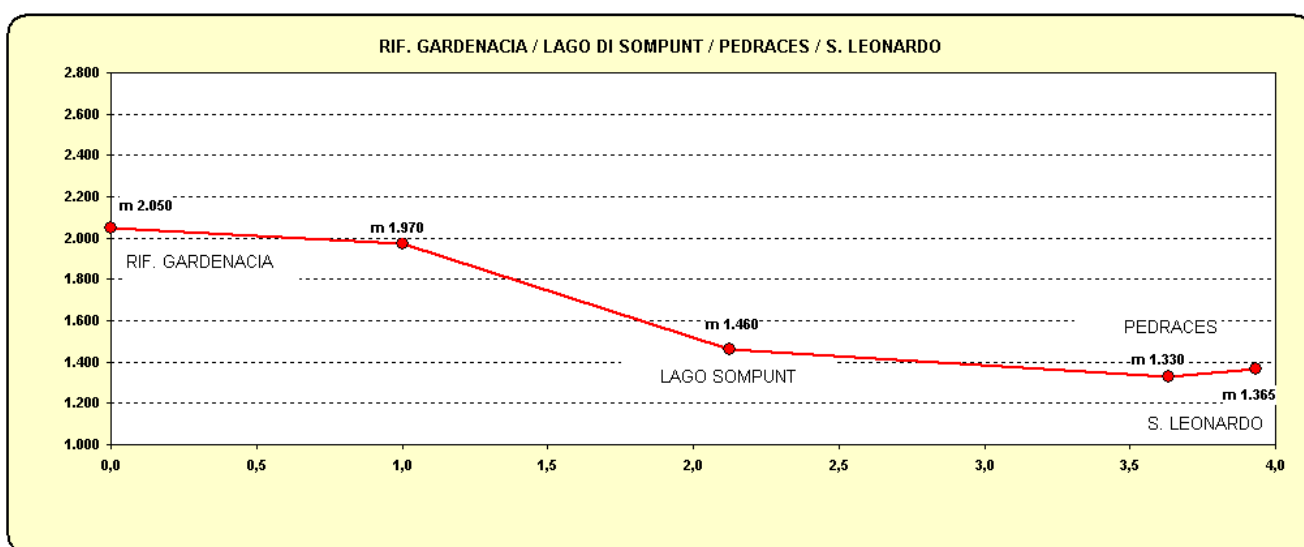
Dal rifugio si prende, verso nord-est, il sentivio n. 5 che prima attraversa la radura e poi si cala decisamente lungo il fianco della montagna in un rado bosco. Il sentiero si affaccia su La Villa e Pedraces e, nei tratti più esposti, è protetto da staccionate di legno.

Giunti al Plan de Sponata, dove c'è la stazione d'arrivo della seggiovia, si incrocia la pista da sci e, per un tratto, la si segue fino ad immettersi su una pista forestale che porta al lago di Sompunt.

Da qui si percorre una strada asfaltata secondaria che passa prima per la frazione di Paracia con la sua deliziosa cappelletta e poi per quella di Ciaminades dove si possono notare, accomodate sui prati, numerose sculture in bronzo create da un famoso artista locale.

Ancora poche centinaia di metri e si giunge a Pedraces.

Si scende verso la statale e si prende la strada per S. Leonardo che scende al Rio Gadera e da lì si risale fino alla stazione di partenza degli impianti di risalita e al parcheggio dove si erano lasciate le automobili.



**Le cartine allegate servono solamente a dare un'idea del tracciato di ogni singola tappa.  
La scala non è al 25000, ma l'immagine è stata adattata per essere inserita in un foglio A4**