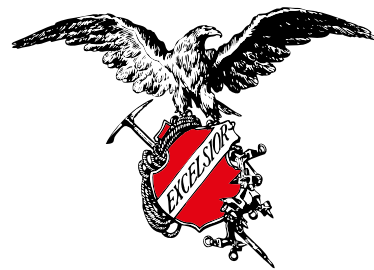




# CLUB ALPINO ITALIANO - TRIESTE ASSOCIAZIONE XXX OTTOBRE SOCIETÀ ALPINA DELLE GIULIE ESCURSIONISMO



da mercoledì 22 a domenica 26 luglio 2026

## TREKKING SULLE DOLOMITI ATTORNO LA VAL BADIA

I Gruppi Escursionismo della XXX Ottobre e dell'Alpina delle Giulie propongono quest'anno un trekking di media difficoltà sulle Dolomiti della Val Badia. Le Dolomiti prendono il nome dal naturalista francese Deodat de Dolomieu, che per primo studiò il tipo di roccia predominante nella regione, battezzata in suo onore, *dolomia*. Una delle caratteristiche delle Dolomiti è la colorazione rossa e calda (*enrosadira* in ladino) che le cime assumono al tramonto. In questa magica atmosfera non potevano che nascere fiabe e leggende, fra cui alcune celebri, come quella del *Regno della leggenda di re Laurino*



L'itinerario di questo trekking inizia con la traversata del massiccio del Sella, caratterizzato da profondi valloni e terrazze rocciose, prosegue con il frastagliato gruppo delle Odle, del "lunare" altopiano del Puez e del gruppo della Gardenaccia. Durante i cinque giorni di trekking si potranno ammirare alcuni dei gruppi più famosi delle Dolomiti: la Marmolada, il Sassolungo, il Catinaccio, le Tofane e il Fanes. Inoltre, con buone condizioni meteo, si potranno fare alcune salite facoltative, quali Pisciadù, Ciampac e Sassongher.

### 1° giorno - mercoledì 22 - Trieste, Arabba, Passo Campolongo (1860 m), rifugio Kostner (2500 m), pernottato.

Da Trieste si raggiunge il paese di Arabba e si sale al Passo Campolongo, 1860 m, dove si parcheggia (un'auto verrà portata a Corvara). L'escursione inizia con una dolce salita sul sentiero CAI 638, fino al Crep de Munt, si visita il bel laghetto Boè 2250 m e si prosegue fino al panoramico rifugio Utia F. Kostner 2500 m. Cena e pernottato.

*Dislivello salita: 700 m - Sviluppo: 4 km - Tempi (soste escluse): 2,30 ore - Difficoltà: E*



### 2° giorno - giovedì 23 - rifugio Kostner (2500 m), Cima Boe' (3152 m), rifugio Pisciadù (2585 m) pernottato.

La giornata prevede di attraversare tutto il gruppo Sella, salendo la vetta più alta del gruppo, il Piz Boè 3152 m, e raggiungendo infine il rifugio Cavazza al Pisciadù, che sorge sul ciglione che precipita sul Passo Gardena.

Dal Rif. Kostner inizia il segnavia 638, si procede lungo una grande cengia che offre meravigliosi panorami che spaziano sul Sass d'la Crusc, il Lavarella e le Conturines (alle spalle), mentre davanti ci sono la Marmolada, il Gran Vernel, il Pelmo e il Civetta. 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 canale per tracce di una ripida traccia tra sassi e ghiaie. Usciti dal canale si sale con



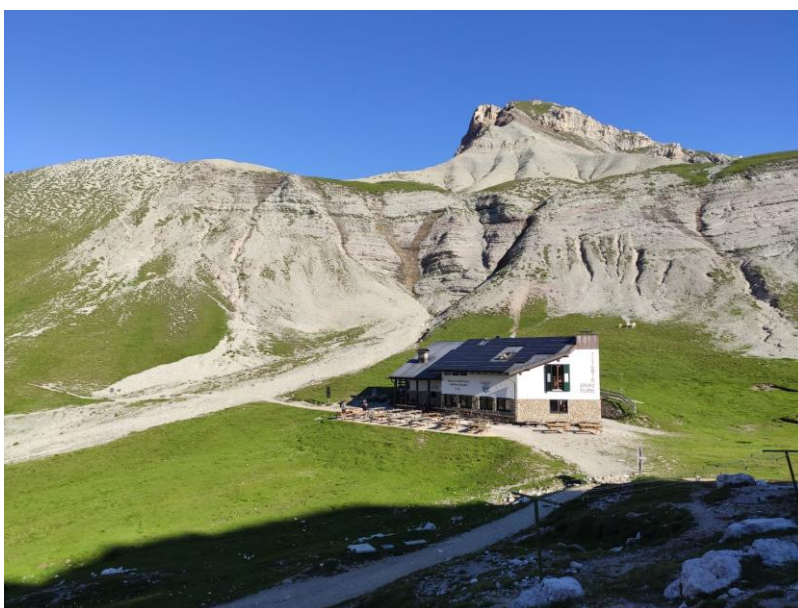
pendenza più moderata verso il Piz Boè 3152 m. Dopo una sosta per ammirare il panorama si scende un ripido sentierino (qualche facile cavetto metallico) che conduce al pianoro roccioso dove sorge il rinnovato Rif. Boè (2871m). Dal "rifugio..." si prende, verso nord, il sentiero 666, scendendo fino alla quota 2839. Si riprendono subito i metri persi salendo fino alla quota 2912 dove si lascia il sentiero 647 e si continua per il 666. Ora il percorso prosegue quasi in quota fin sotto la Cima Pisciadù. (FACOLTATIVA LA SALITA ALLA CIMA PISCIADU' 2985 m. +/- 70 metri di dislivello - a/r 1 ora). Da questo punto si scende con dei brevi tratti attrezzati fino al laghetto Pisciadù e al rifugio Franco Cavazza al Pisciadù (2586 m). Cena e pernotta.

*Disl. salita: 900 m, disl. discesa: 800 m - Svil. 9 km - Tempi (soste escluse): 6,30 ore - Difficoltà: EEA*

### **3° giorno - venerdì 24 - rifugio Pisciadù (2585 m) Val Setus, Passo Gardena (2121 m), Forcella Cir, Forcella de Crespeina (2528 m), Forcella de Ciampei, rifugio Puez (2475 m)**

La giornata prevede di scendere dal gruppo Sella per salire nel gruppo Puez-Odle.

Dal rifugio Pisciadù (2585 m) si continua col segnavia 666 in direzione nord-ovest in leggera salita. Ben presto sulla destra si apre la profondissima Val Setus. Con l'aiuto delle corde fisse (e molta attenzione) si raggiunge abbastanza rapidamente il ripido ghiaione che porta al passo Gardena (2121 m). Dal famoso passo dolomitico, si imbecca la strada (segnavia 2) che sale verso nord in direzione dei bellissimi Cir. Arrivati alla baita Jimmy (2222 m) la strada bianca lascia il posto al sentiero che continua per magri pascoli fino ad arrivare al ghiaione sottostante la forcella Cier Danter les Pizes (2469 m). Raggiunta la testa della Val de Chedul si continua senza difficoltà fino alla Forcella de Crespeina (2528 m) dove si trova un bel crocefisso, ricavato da un tronco. Dalla forcella si scende e si attraversa tutto l'altopiano de Crespeina fino ad arrivare alla Forcella de Ciampei (2366 m). (SALITA FACOLTATIVA ALLA CIMA CIAMPAC 2672 m con un itinerario alto, che termina ugualmente alla Forcella de Ciampei). Si continua dritti per il segnavia 2, con incredibile vista sulla balconata rocciosa che chiude la Vallenga, ed infine si raggiunge il Rifugio Puez (2475m). Cena e pernotta.



*Disl. salita: 600 m, disl. discesa: 700 m - Svil. 10km - Tempi (soste escluse): 5,30 ore - Difficoltà: EEA*

### **4° giorno - sabato 25 - rifugio Puez (2475 m) Forcella Sassongher, Sassongher (2665 m), Val de Juel, rifugio Gardeccia (2050 m)**

Giornata dedicata alla traversata del "desertico" altipiano del Puez. Lasciato il Rif. Puez (2475 m) si ripercorre il sentiero 2 fino al bivio di quota 2470 dove si prende a sinistra il sentiero 5-15. Al bivio successivo (2500 m) si imbecca, a destra, il segnavia 5 che si segue fino alla Forcella Sassongher

(2435 m) - (SALITA FACOLTATIVA ALLA CIMA DEL SASSONGHER 2665 m, **BREVE FERRATA** a "una delle più belle cime della Val Badia".) Dalla forcella si torna indietro (segnavia 7) fino al bivio del sentiero 5, da dove si era scesi, e si continua, prendendo a destra, il sentiero 5 che corre sulle cenge del Para dai Giài. Il percorso corre alto e aereo sulla Val de Juei e prosegue, in leggera discesa, fino ad incontrare un intaglio che si affronta aiutati da un breve tratto attrezzato. Cambiato versante, il paesaggio diventa più dolce e si entra in una zona di pascolo. Un comodo sentiero si snoda in discesa tra vene d'acqua e vecchi larici, fino alla radura dove si trova il rifugio Gardenacia (2050 m).

Cena e pernottato.

*Disl. salita: 400 m, disl. discesa: 750 m - Svil. 10km - Tempi (soste escluse): 5,00 ore (+ 2 ore deviazione cima Sassongher) - Difficoltà: EEA*

### **5° giorno – domenica 26 - rifugio Gardeccia (2050m), Corvara, Trieste**

Giornata di rientro in valle e a seguire a Trieste. Dal rifugio Gardenacia (2050 m) si segue il sentiero 11 che inizia la discesa verso i paesi della Val Badia. Raggiunto un primo incrocio si segue prima l'11A e poi la carrareccia segnata con il 10 che raggiunge la località di Verda. Attraversata la statale si continua sulla carrareccia n°10 fino al paese di Corvara. Recupero delle auto a passo Campolongo e rientro a Trieste.

*Dislivello discesa: 500 m - Sviluppo: 10km - Tempi (soste escluse): 4,00 - Difficoltà: EE*

**Direttori d'escursione: Ondina Benvenuti & Livio Marassi**

**Difficoltà generale del trekking: EEA** (per Escursionisti Esperti con Attrezzatura)

durante il trekking, portare con sé un documento d'identità, la tessera sanitaria e la tessera CAI.

Cartina di riferimento: TABACCO 07 1:25.000 Alta Badia-Arabba-Marmolada

**Quota di partecipazione per i Soci CAI 410,00 €** (bevande e trasporto esclusi)

#### **ISCRIZIONI:**

**7 posti presso la XXX Ottobre** (via Battisti 22 – 17.30-19.30)

**7 posti presso l'Alpina delle Giulie** (via Donota 2 – 17.30-19.30)

**a partire da lunedì 13 aprile presentandosi di persona e versando la caparra di 200,00 €**



**da portare imbrago, set da ferrata e caschetto, il tutto omologato secondo le normative vigenti (no vintage, grazie...)**





