



In seguito al maltempo di ottobre 2018, alcuni sentieri sono inagibili per la caduta di alberi e lo smottamento del terreno. Ti invitiamo a verificare la percorribilità dei sentieri proposti ai seguenti link: [www.fassa.com/IT/Sentieri/](http://www.fassa.com/IT/Sentieri/) e [www.fassa.com/IT/Itinerari-a-piedi-e-percorsi-montagna-trekking](http://www.fassa.com/IT/Itinerari-a-piedi-e-percorsi-montagna-trekking)

### **1. GIORNO: Marmolada, ai piedi della Regina delle Dolomiti – Dalla conca di Fuciade alla Val Contrin**

**Durata:** 5/6 ore      **Difficoltà:** rossa

Dal Rifugio Fuciade, un ripido e faticoso sentiero (segnavia n. 607), che in questo tratto identifica l'Alta Via n 2 delle Dolomiti / Sentiero Italia, si arrampica nel cuore delle Cirelle, fino a raggiungere, con un dislivello di 700 metri, il Passo delle Cirelle (2680 m).

L'ambiente, da questo balcone, è straordinario, caratterizzato da una corona di cime che superano i 3000 metri: a sud, oltre i prati color smeraldo di Fuciade, il profilo unico delle Pale di San Martino, a ovest la catena di Cima Uomo e il Col Ombert, a est le sagome calcaree di Cima Ombrettola e Sasso Vernale, mentre verso nord-est si staglia nel cielo la parte sommitale del gigantesco e compatto muro verticale della Regina delle Dolomiti, la Marmolada. Siamo nel cuore delle montagne ladine e dietro ad ogni sasso possono essere nascosti i protagonisti delle leggende che caratterizzano questo territorio. Meno ripido che nella salita, il sentiero n. 607 attraversa in discesa ampi ghiaioni e sotto il Sasso Vernale devia decisamente verso sinistra, scendendo senza fretta e con pendenza costante verso il Rifugio Contrin (2016 m).

**Partenza:** Rifugio Fuciade (Passo San Pellegrino) +39 0462 574281

**Arrivo:** Rifugio Contrin +39 0462 601101

**Dislivello massimo in salita:** 708 m

**Dislivello massimo in discesa:** 664 m

### **1. GIORNO Variante: Marmolada, ai piedi della Regina delle Dolomiti - Da Pozza di Fassa alla Val Contrin**

**Durata:** 4/5 ore      **Difficoltà:** rossa

Raggiunto il Buffaure (2.060 m) con la telecabina da Pozza di Fassa (1.325 m), si scende il pendio fino alla sella e qui in basso sulla sinistra si prende la seggiovia che porta fino al Col de Valvacin. Si va verso la stazione a monte della seggiovia vincendo poi la ripida rampa che conduce al Sas de Adam (grandioso panorama circolare su tutte le Dolomiti di Fassa) oltre il quale si inizia a scendere. Allorché la cresta si innalza di nuovo, se ne attraversano le pendici nord fino a Sela Brunéché (2.420 m). A monte della seggiovia (qui il sentiero diviene n. 613 bis) si riguadagna la cresta sottile che chiude a sud la conca di Ciampac e la si percorre per intero fino agli aspri contrafforti del Sas de Ròces che costringono a spostarsi sul versante della Val San Nicolò. Si scendono alcuni tornanti per attraversare poi lungamente in quota, aiutati in alcuni punti scoscesi da fune metallica, sino a raggiungere l'ampia sella erbosa a monte del Sas Bianch. Si risale (il sentiero riassume il n. 613) con ripida diagonale il versante ovest del Varos in presenza di fortificazioni risalenti alla prima guerra mondiale. Se ne scende il declivio est in vista del rifugio Passo San Nicolò (2.346 m) che si raggiunge in pochi minuti. Si scende lungo il sentiero n. 608 in Val de Contrin fino a raggiungere il rifugio omonimo.

**Partenza:** Pozza di Fassa

**Arrivo:** Rifugio Contrin +39 0462 601101

**Dislivello massimo in salita:** 79 m

**Dislivello massimo in discesa:** 417 m

## **2. GIORNO: Nel regno di Conturina – Dalla Val Contrin a Fedaia**

**Durata:** 4/5 ore **Difficoltà:** rossa

Dal Rifugio Contrin (2.016 m) si scende lungo la Val Contrin sul sentiero n. 602 per poi svoltare a destra seguendo il sentiero n. 602A ed immettersi sul sentiero n. 605 che porta dapprima a Pian Trevisan (1648 m) e successivamente fino al Passo Fedaia (2.054 m). Come alternativa dal parcheggio nei pressi dell'hotel Villetta Maria a Pian Trevisan si segue il vecchio sentiero militare austriaco (il n. 619) scavato nella roccia dai prigionieri russi durante la prima guerra mondiale.

Interessantissimo il continuo cambiamento di paesaggio che si incontra, passando prima nel bosco, poi tra le caratteristiche marmitte scavate dall'acqua, per infine attraversare in direzione est i pendii rocciosi ai piedi del ghiacciaio della Marmolada. All'incrocio fra i sentieri n. 619 e n. 618, si prende il sentiero n° 618 per scendere e raggiungere il passo Fedaia.

Variante al sentiero n. 618: una volta raggiunto Pian de Scalet (2.032 m) salendo lungo il sentiero n. 619, seguire l'indicazione "Lago di Fedaia – sentiero forestale" per raggiungere l'omonimo passo.

**Partenza:** Rifugio Contrin +39 0462 601101

**Arrivo:** Passo Fedaia, Rifugio Alla Diga +39 0462 601370; Rifugio Capanna Cima Undici +39 0462 602290; Rifugio Marmolada E. Castiglioni +39 0462 601681

**Dislivello massimo in salita:** 845 m

**Dislivello massimo in discesa:** 461 m

## **3. GIORNO: Il Viel dal Pan – Da Fedaia al Col Rodella, con passaggio al Sass Pordoi**

**Durata:** 4/5 ore **Difficoltà:** rossa

Di fronte al Rifugio Marmolada E. Castiglioni si prende il sentiero n. 601, che con un lungo traverso in un ambiente spettacolare, mantenendosi intorno a quota 2.400 m, porta al Passo Pordoi (2.239 m). Questo tratto di itinerario è chiamato "Il Viel del Pan", perché pare fosse l'itinerario preferito dai commercianti ambulanti che si spostavano tra la Val di Fassa e la conca di Livinallongo. Al Passo Pordoi merita salire in funivia al Sass Pordoi, la terrazza delle Dolomiti, per poter godere di un panorama a 360° su tutte le principali vette dolomitiche. Tornati al Passo Pordoi in funivia, si segue il sentiero in discesa per raggiungere Pecol, da dove, prendendo la cabinovia, si scende a Canazei. Da qui, per la passeggiata lungo il torrente, si raggiunge la località Ischia a Campitello, dove c'è la stazione di partenza della funivia, che in pochi minuti porta al Col Rodella (2400 m).

**Partenza:** Passo Fedaia, Rifugio Alla Diga +39 0462 601370; Rifugio Capanna Cima Undici +39 0462 602290; Rifugio Marmolada E. Castiglioni +39 0462 601681

**Arrivo:** Col Rodella, Rifugio Des Alpes +39 0462 601184; Rifugio Col Rodella +39 338 3293620; Rifugio Friedrich August +39 0462 764919

**Dislivello massimo in salita:** 388 m

**Dislivello massimo in discesa:** 442 m

## **4. GIORNO: Ai piedi del Sassolungo – Dal Col Rodella all'Antermoia**

**Durata:** 6/7 ore **Difficoltà:** rossa

Dal Col Rodella si scende lungo il sentiero n. 529 e successivamente si imbecca il sentiero n. 557 e si prosegue sempre sullo stesso che prende successivamente il numero di 557-4, conosciuto anche con il nome di "Friedrich August Weg", in onore del Re di Sassonia, appassionato botanico. Su comodo sentiero con dislivelli minimi, si cammina ai piedi della punta Grohmann, della punta Innerkofler, del Dente del Sassolungo e del Sasso Piatto, per uscire poi sull'ampia sella erbosa del Giogo di Fassa, dove sorge il Rifugio Sasso Piatto (2.300 m). Qui si prosegue sulla cresta pianeggiante di Siusi (sentiero n. 594-4), che scende poi sul versante della Val Duron fino al passo omonimo. Alcune selle lungo il percorso permettono di godere di superbi panorami anche dal versante opposto, verso l'Alpe di Siusi e le Odle. Dal Passo Duron si scende nella valle omonima lungo il sentiero n. 532, per poi prendere sulla destra il sentiero n. 555, che porta al Passo Ciaréjoles (2.282 m). Dopo aver superato il passo, il sentiero si congiunge con il segnavia n. 580, che si imbecca verso destra per salire con ripide curve verso il Passo di Dona (2.516 m) e, costeggiando il versante meridionale della Cima di Dona, si raggiunge il Rifugio Antermoia (2.497 m). Siamo nel cuore delle Dolomiti fassane, che offrono un suggestivo scorcio sulla parete orientale del Catinaccio d'Antermoia.

**Partenza:** Col Rodella, Rifugio Des Alpes +39 0462 601184; Rifugio Col Rodella +39 338 3293620; Rifugio Friedrich August +39 0462 764919

**Arrivo:** Rifugio Antermoia +39 0462 602272

**Dislivello massimo in salita:** 497 m

**Dislivello massimo in discesa:** 298 m

## **5. GIORNO: Catinaccio, l'anima dei Monti Pallidi – Dall'Antermoia a Gardeccia**

**Durata:** 5/6 ore **Difficoltà:** rossa

Dal Rifugio Antermoia, il sentiero n. 584 valica il passo omonimo (2.770 m), per costeggiare poi il versante occidentale del Catinaccio d'Antermoia fino al Passo e al Rifugio Passo Principe. Dal Rifugio Passo Principe (2.597 m) si imbecca il sentiero n. 584 in direzione sud, che dopo un primo ripido tratto, digrada lungo la Val del Vajolet fino ai rifugi Vajolet e Preuss (2.245 m), da cui si ammirano le mitiche Torri del Vajolet e la parete est del Catinaccio.

Siamo al centro di una delle zone più celebrate dall'alpinismo di tutti i tempi, dove i pionieri dell'arrampicata, da Paul Preuss a Tita Piaž, hanno realizzato imprese divenute leggende.

**OPZIONALE:** Da qui, in un'ora circa di cammino, si raggiunge il Rifugio Re Alberto I (segnavia n. 542), dal quale si può ammirare il versante meridionale delle Torri del Vajolet. Aggiungendo ulteriori venti minuti di camminata dal rifugio Re Alberto I, si raggiunge il rifugio Passo Santner che offre un panorama mozzafiato dal Latemar alla cima del Corno Nero e del Corno Bianco, all'Ortles fino alle alpi austriache e svizzere.

Ritorno ai rifugi Vajolet e Preuss sullo stesso sentiero dell'andata per poi prendere il sentiero n. 546 e scendere fino alla località Gardeccia.

**Partenza:** Rifugio Antermoia +39 0462 602272

**Arrivo:** Gardeccia, Rifugio Stella Alpina Spiz Piaž +39 0462 760349; Rifugio Gardeccia +39 0462 763152

**Dislivello massimo in salita:** 491 m

**Dislivello massimo in discesa:** 820 m

## **6. GIORNO: Verso la Roda de Vael – Da Gardeccia al Passo Carezza**

**Durata:** 4/5 ore **Difficoltà:** rossa

Dalla conca di Gardeccia si raggiunge il Ciampedie (segnavia n. 540), da dove si ha una visione panoramica su tutta la Valle del Vajolet. Si prosegue lungo il sentiero n. 545 chiamato anche "Alta Via dei Fassani" da Ciampedie a rifugi Baita Marino Pederiva e Roda de Vael. Da qui, per il sentiero n. 548, si scende fino al Passo Carezza. In alternativa, si può proseguire per il sentiero n. 549 fino al monumento dedicato a Theodor Christomannos, ideatore della "Strada delle Dolomiti: Bolzano, Cortina, Dobbiaco", e poi per il sentiero n. 539, fino al Rifugio Paolina. Da qui si scende al Passo Carezza, raggiungibile con la seggiovia oppure percorrendo il sentiero n. 552. Dal Passo Carezza si torna in Val di Fassa con il pullman di linea SAD.

**Partenza:** Gardeccia, Rifugio Stella Alpina Spiz Piaž +39 0462 760349; Rifugio Gardeccia +39 0462 763152

**Arrivo:** Passo Carezza

**Dislivello massimo in salita:** 330 m

**Dislivello massimo in discesa:** 535 m

Lungo i percorsi trekking proposti, oltre ai rifugi qui indicati per il pernottamento, si trovano altri rifugi visualizzabili sulla cartina dei sentieri.