



# SETTIMANA ESCURSIONISTICA

5 – 12 luglio 2025

## VAL di FASSA



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
SEZIONE DI  
**ESPERIA**

PRESENTA

**La SETTIMANA VERDE in "Val di Fassa"**  
**dal 5 al 12 luglio 2025**

**Organizzata dai soci:**

**Maria Luisa Perrotta**

**Tel. 345 0589346**

**Mail: perrotta.marialuisa@yahoo.it**

**Francesco Purificato**

**Tel. 338 4621337**

**Mail: fpurificato7@gmail.com**

**Ferdinando D'Urso**

**Tel. 338 2328487**

**Mail: nandodurso@live.it**

**Mauro Scipione**

**Tel. 329 9776961**

**Mail: m.scipione54@gmail.com**

[www.caiesperia.it](http://www.caiesperia.it)

immagini e descrizioni tratte da internet

# La Val di FASSA e CANAZEI



La Val di Fassa si trova nel cuore delle Dolomiti. Culla della comunità ladina, ha saputo custodire la sua lingua e la natura e la bellezza di queste montagne.

Diversi gruppi dolomitici sono iscritti nella lista Patrimonio dell'Umanità: il Catinaccio con le Torri del Vajolet, il Latemar, la Marmolada, il Sassolungo, ecc.. Caratteristico il tramonto sulle Dolomiti, quando i raggi del sole colorano di rosa le pareti delle montagne, dando vita al fenomeno dell'Enrosadira.

La Val di Fassa è ricca di fiabe e leggende, come il "ghiaione di Gries" (Madona de la Neif), le "origini del ghiacciaio della Marmolada" (La Marmolèda), la leggenda di Soreghina e La leggenda dei Monti Pallidi che troverete alla fine della brochure.

Il paese che ci ospita è Canazei (Cianacéi in ladino), un comune con poco più di duemila abitanti, che si trova ad un'altitudine di 1465 m., si presenta come il comune più alto della Val di Fassa ed è la sua capitale sciistico-sportiva. Canazei offre numerose possibilità di svago sia durante il periodo invernale che estivo.

# HOTEL Engel\*\*\*

Strada del Ciuch, 10 – Canazei (TN)



Situato a 500 metri dal centro di Canazei, l'Hotel Engel offre un ristorante, una terrazza, camere in stile classico con balcone, il noleggio delle biciclette e servizi gratuiti quali sauna e bagno turco. Le sistemazioni dell'Hotel Engel dispongono di moquette, scrivania, connessione Wi-Fi gratuita, TV a schermo piatto con canali satellitari e bagno privato con set di cortesia. Al mattino vi attendono la prima colazione italiana a buffet dolce e salato, mentre il ristorante serve i piatti della cucina tradizionale nazionale.

**“Non si può pensare bene, amare bene, dormire bene se non si ha mangiato bene” “ Virginia Woolf”**

**E noi tutti lo speriamo!!!**

## COSTI E MODALITA' DI ADESIONE

La quota di partecipazione stimata va da un minimo di **€ 690,00** ad un massimo di **€ 700,00**, a seconda del numero di partecipanti, e **comprende:**

- **Viaggio in pullman GT A/R** compresi gli spostamenti in loco programmati con lo stesso mezzo
- **Alloggio presso l'Hotel Engel con trattamento di ½ pensione** in camera doppia (letto matrimoniale o singoli); colazione a buffet, cena con ampia scelta (tre) di primi e secondi, compreso ½ l di acqua e ¼ di vino.
- **Camera singola**, disponibili solo **3**, con supplemento di **€ 15,00 al giorno**.
- **Val di Fassa-Guest card** (per utilizzo visitare il sito).

**La quota non comprende** quant'altro non espressamente indicato alla voce “La quota comprende”, ed in particolare i costi relativi a impianti di risalita nonché a noleggio minibus privati necessari a raggiungere il luogo di partenza delle escursioni ove necessario;

Le prenotazioni sono RISERVATE FINO AL **20.03.2025** AI SOLI SOCI CAI DELLA SEZIONE DI ESPERIA e dovranno essere effettuate come di seguito riportato:

- a - richiesta telefonica al presidente della disponibilità di posti;
- b - effettuare il bonifico di acconto;
- c - inviare mail a [presidente@caiesperia.it](mailto:presidente@caiesperia.it) riportando quanto segue:

*“La/Il sottoscritto/a ..... socio CAI della sezione di ..... chiede l'iscrizione per partecipare alla settimana escursionistica in Val di Fassa. Dichiaro di aver letto l'intero programma, di accettare quanto in esso contenuto ed in particolare di essere a conoscenza delle conseguenze per mancato rispetto”.*

Le prenotazioni saranno accettate in ordine temporale di accredito sul c/c della quota di acconto, fino al raggiungimento di n. **40** partecipanti; oltre saranno accettate con riserva e prese in considerazione in caso di rinuncia di partecipanti prenotati. I Soci CAI di altre Sezioni, fino al 20.03.2025, potranno inviare una mail a [presidente@caiesperia.it](mailto:presidente@caiesperia.it) manifestando la volontà di partecipazione e a decorrere dal 21.03.2025 in ordine cronologico di invio della mail, nel caso di posti disponibili, saranno invitati a perfezionare le iscrizioni con le stesse modalità previste ai punti b - c per i soci CAI della Sezione di Esperia.

Il viaggio A/R sarà effettuato con BUS GT da 50 posti, al raggiungimento di almeno 35 prenotazioni.

I pagamenti dovranno essere effettuati mediante bonifico, sul c/c della sezione CAI di Esperia alle seguenti coordinate bancarie:

**IT10T0200874030000101721690 - CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI ESPERIA con la seguente causale: acconto/saldo escursione Val di Fassa.**

**L'ACCONTO di Euro 250,00** deve essere versato entro la data di prenotazione.

L'importo a **SALDO** sarà comunicato successivamente e dovrà essere versato **entro il 15 giugno 2025**. **Le somme versate non saranno restituite salvo sostituzione con altri partecipanti.**

# PROGRAMMA

**SABATO**

**05**

LUGLIO

**PARTENZE DA:**

**GAETA, piazzale del Comune ore 05:45**

**FORMIA, via O. Spaventola ore 06:10**

**CASSINO, hotel Boschetto ore 06:45**

**DOMENICA**

**06**

LUGLIO

**Torri del Vajolet – Rifugi: Passo Principe e Passo Santner**

**LUNEDÌ**

**07**

LUGLIO

**Il Viel del Pan - Il Balcone panoramico sulla Marmolada  
Scala diff. E/EE - SCHEDA 2**

**MARTEDÌ**

**08**

LUGLIO

**Traversata Malga Ciapela – Alba di Canazei  
Scala diff. EE - SCHEDA 3  
Anello Rifugi Contrin e Passo San Nicolò da Alba di  
Canazei - Scala diff. E - SCHEDA 3**

**MERCOLEDÌ**

**09**

LUGLIO

**In vetta al Ghiacciaio della Marmolada  
con visita al Museo della guerra.  
Scala diff. T - SCHEDA 4**

**GIOVEDÌ**

**10**

LUGLIO

**Rifugio Antermoia  
Scala diff. E/EE - SCHEDA 5**

**VENERDÌ**

**11**

LUGLIO

**Anello del Sas Ciampac  
Scala diff. E - SCHEDA 6**

**SABATO**

**12**

LUGLIO

**VIAGGIO DI RITORNO**

## EQUIPAGGIAMENTO

Abbigliamento a strati da montagna, scarponi da montagna (obbligatori), bastoncini (utili), giacca a vento, equipaggiamento per la pioggia (meglio in goretex), occhiali da sole, cappellino, crema solare, guanti, un cambio da lasciare all'occorrenza in pullman. Usa la borraccia o il thermos per trasportare i liquidi: sono più ecologici delle bottigliette di plastica e mantengono le bevande alla giusta temperatura.

## AVVERTENZE

**A.** Si richiede di essere preparati fisicamente e tecnicamente, nonché essere equipaggiati con abbigliamento ed attrezzature adeguate alle esigenze delle escursioni programmate. Non si accetteranno iscrizioni di persone non allenate.

**B.** Attenersi esclusivamente alle disposizioni che vengono impartite dagli accompagnatori o direttori di escursione. Gli accompagnatori possono escludere dalle singole escursioni le persone ritenute non idonee in relazione all'impegno fisico corrispondente.

**C.** Gli accompagnatori e i direttori d'escursione non si assumeranno alcuna responsabilità per quei partecipanti che di propria iniziativa abbandonano, durante l'escursione il gruppo, passando dinanzi agli stessi, cambiando percorso o effettuando soste non previste. Per questi casi gli organizzatori si riservano la facoltà di deciderne l'esclusione dalle rimanenti attività escursionistiche della settimana

**D.** Ogni partecipante è tenuto a collaborare con gli accompagnatori o direttori di escursione per la buona riuscita della gita. Inoltre è necessario essere solidali con gli stessi ed offrire la massima collaborazione specie a fronte di sopravvenute difficoltà.

**E.** La partecipazione alle escursioni del CAI coerentemente alla loro natura, pone i partecipanti di fronte ai rischi e ai pericoli inerenti la pratica dell'escursionismo. I partecipanti pertanto iscrivendosi e partecipando alle escursioni, accettano tali rischi e danno il più ampio scarico dalle responsabilità agli accompagnatori e/o direttori di escursione, nonché alla Sezione di Esperia.

**F.** Questo programma potrà subire variazioni per ragioni organizzative e/o meteorologiche.

**La partecipazione alle escursioni programmate NON È OBBLIGATORIA.** Chi sceglie questa opzione *si organizzerà autonomamente dandone preventiva comunicazione ai responsabili della settimana.* In tal caso per gli spostamenti dovranno essere utilizzati mezzi pubblici o privati a proprie spese.

## LE FIABE E LE LEGGENDE FASSANE

*La Val di Fassa è ricca di fiabe e leggende.*

*In generale nelle fiabe si trovano temi classici della favolistica europea anche se in parte sono adattate all'ambiente attraverso la presenza di figure che fanno parte della leggenda. Le leggende narrano spesso del rapporto fra l'uomo e la natura e fra l'uomo e il divino. L'immaginario collettivo antico, lega alla potenza delle divinità locali l'istituzione dell'ordine, un buon governo e la trasformazione delle terre impervie in coltivabili.*

*Dai numi dipende quindi la prosperità della comunità ed è per questo motivo che il legame tra loro ed i fedeli è costantemente curato da questi ultimi. La minima offesa recata alle divinità può risultare fatale per il singolo o la comunità.*

### IL GHIAIONE DI GRIES (MADONA DE LA NEIF)

*Il giorno della Madonna della Neve il tempo era ancora bellissimo e un contadino di Gries decise di arare il suo campo. Proprio quel giorno un uomo passando di lì gli chiese perché volesse ararlo proprio quel dì di festa e il contadino rispose che non gli importava nulla della Madonna della Neve perché a lui interessava solo arare il suo campo.*

*Appena pronunciate queste parole venne a piovere e quando la bufera cessò il campo del contadino non c'era più, al suo posto vi era solo un ghiaione. La bufera aveva distrutto il campo del contadino lasciando però intatti tutti gli altri.*

### LE ORIGINI DEL GHIACCIAIO DELLA MARMOLADA (LA MARMOLÈDA)

*Molti secoli fa, dove ora si trova il ghiacciaio della Marmolada, vi era un'immensa e meravigliosa distesa di prati appartenenti ad una vecchia signora molto avara. Il giorno della festa della Madonna delle Nevi tutta la gente di Gries scendeva dagli alpeggi per onorare la Santa protettrice ed andare in processione. Quel giorno però cominciò a piovere e la donna, temendo che si bagnasse, decise di raccogliere il fieno che aveva lasciato ad essiccare sui prati.*

*Alla gente che cercò di distoglierla dal compito che si era prefissa la donna rispose che a lei della Madonna delle Nevi non importava nulla ma le interessava avere il fieno asciutto. Da quel momento cominciò a nevicare fino a che la donna non fu seppellita: quella neve non si sciolse mai più. Nelle chiare notti di luna è ancora possibile sentirne i lamenti.*

### LA LEGGENDA DI SOREGHINA

*Soreghina era una graziosa principessa la cui vita dipendeva dalla luce del sole: di notte e nei giorni di mal tempo ella doveva dormire profondamente altrimenti, se la mezzanotte l'avesse colta sveglia, sarebbe morta. Un giorno il guerriero Ey de Net, scacciato dal Regno dei Fanes per aver osato chiedere in sposa la principessa Dolasilla, cadde in un dirupo e fu soccorso da Soreghina.*

*I due vissero felici per lungo tempo fino a quando un amico di Ey de Net non andò a trovarlo. Mentre i due parlavano, Soreghina si mise ad origliare alla porta e sentì l'amato ammettere di essere ancora innamorato della principessa dei Fanes. Soreghina rimase ad ascoltare a lungo i due guerrieri e non si accorse dello scoccare della mezzanotte.*

*Quando Ey de Net si accorse dell'accaduto era troppo tardi, strinse disperato il corpo senza vita di Soreghina e urlando di dolore le chiese perdono.*

## LA LEGGENDA DEI MONTI PALLIDI

*Il regno delle Dolomiti, tanto tempo fa, era ricoperto di prati e fiori, boschi e laghi incantati: tutti erano felici tranne il principe. Egli aveva sposato la principessa della luna, ma i due non potevano stare insieme perché lui non poteva sopportare l'intensa luce della luna che lo avrebbe reso cieco, mentre lei non poteva vivere tra i monti cupi e gli ombrosi boschi perché sarebbe morta di tristezza.*

*Un giorno mentre il principe vagava per i boschi, incontrò il re dei salvans, uno gnomo in cerca di una terra per il suo popolo. Il principe gli concesse di abitare le sue terre in cambio dell'aiuto dei nani. Essi tessero la luce della luna e vi ricoprirono le Dolomiti. Da quel giorno il principe e la principessa vissero felici e contenti e le Dolomiti presero il nome di Monti Pallidi.*

## RE LAURINO E IL SUO GIARDINO DELLE ROSE

*Una delle più suggestive leggende delle Dolomiti, spiega perché queste montagne, al tramonto si tingono di rosa.*

*Secondo questa leggenda, sul Catinaccio, laddove oggi si intravede fino a primavera inoltrata una grande chiazza di neve racchiusa in una sorta di catino, si adagiava una volta il giardino di rose di Re Laurino.*

*Ecco perché in tedesco il Catinaccio si chiama Rosengarten, cioè Giardino delle Rose appunto.*

*Re Laurino regnava su un popolo di nani che scavava nelle viscere della montagna alla ricerca di cristalli, argento ed oro e possedeva altresì due armi magiche: una cintura che gli forniva una forza pari a quella di 12 uomini ed una cappa che lo rendeva invisibile.*

*Un giorno il re dell'Adige decise di maritare la bellissima figlia Similde e per questo motivo invitò tutti i nobili del circondario ad una gita di maggio, tutti tranne Re Laurino. Questi decise allora di partecipare comunque, ma come ospite invisibile.*

*Quando sul campo del torneo cavalleresco ebbe modo di vedere Similde, colpito dalla sua stupenda figura, se ne innamorò all'istante, la caricò in groppa al suo cavallo e fuggì a spron battuto.*

*I combattenti si lanciarono subito all'inseguimento per riportare indietro Similde, schierandosi in breve davanti al Giardino delle Rose. Re Laurino allora indossò la cintura, che gli dava la forza di dodici uomini e si gettò nella lotta.*

*Quando si rese conto che nonostante tutto stava per soccombere, indossò la cappa e si mise a saltellare qua e là nel giardino, convinto di non essere visto. Ma i cavalieri riuscirono ad individuarlo osservando il movimento delle rose sotto le quali Laurino cercava di nascondersi. Lo afferrarono, tagliarono la cintura magica e lo imprigionarono.*

*Laurino irritato per il destino avverso, si girò verso il Rosengarten, che lo aveva tradito e gli lanciò una maledizione: nè di giorno, nè di notte alcun occhio umano avrebbe potuto più ammirarlo. Laurino però dimenticò il tramonto e così da allora accade che il Catinaccio, sia al tramonto sia all'alba, si colori come un giardino di ineguagliabile bellezza.*

*Questo fenomeno è noto al giorno d'oggi come Enrosadira.*

# CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI ESPERIA

www.caiesperia.it



TUTELA AMBIENTE MONTANO. ESCURSIONISMO. ALPINISMO. SCIALPINISMO. ARRAMPICATA. SPELEOLOGIA. SENTIERISTICA. AREA SOCIALE

## SCHEDA 1

DOMENICA 6 LUGLIO 2025

ESCURSIONISMO IN VAL DI FASSA

**Gruppo Montuoso Catinaccio**

**Torri del Vajolet**

**Rifugi: Passo Principe e Passo Santner**



ORGANIZZAZIONE

CAI Sezione Esperia

LUOGO di PARTENZA: Vigo di Fassa

ESCURSIONE

**Tipologia:** Lineare  
**Difficoltà:** E-EE  
**Impegno:** Medio-Alto  
**Dislivello** ( m ): † ↓ E635 - EE835  
**Quota minima** ( m ): 1998  
**Quota massima** ( m ): 2734  
**Lunghezza** ( km ): 13  
**Riferimenti Sentieri:** 540-546-542-584  
**Mappe:** Carta Tabacco n. 6 – 1:25.000



### Descrizione

Le Torri del Vajolet (Vajolet-Türme in tedesco), 2821 m s.l.m., sono un insieme di sette guglie montuose di dolomia che si ergono al centro del Catinaccio, gruppo montuoso caratterizzato da splendide cime, torri aguzze e profondi valloni rocciosi. Lungo il percorso per raggiungere le Torri si incontrano i rifugi Gardeccia, Preuss, Vajolet, Re Alberto I e Passo Santner, che domina la conca rocciosa del "Gartl", posta a 2621 m., tra la cima del Catinaccio (2981 m) e la Croda di Re Laurino.

Entrambi le escursioni iniziano dalla località Ciampedie, che si raggiunge in funivia da Vigo di Fassa (**A PAGAMENTO**). Dalla stazione a monte (1998 m) si imbecca il sentiero n. 540, che in un'ora scarsa raggiunge la conca di Gardeccia con l'omonimo rifugio. Da qui si segue il sentiero n. 546 che, con una pendenza costante, porta ai rifugi Vajolet e Preuss (2243 mt.), crocevia di molte escursioni sul Catinaccio

**E** Raggiunto il rifugio Vajolet, si continua a salire sul sentiero n. 584, superando circa 350 m di dislivello, fino a raggiungere il Passo Principe, dove si trova l'omonimo rifugio. Situato al riparo di una roccia, questo piccolo rifugio si trova su un'importante crocevia di sentieri, nel gruppo del Catinaccio, a cavallo fra il Sudtirolo ed il Trentino ed alla base della cima più alta del gruppo, il Catinaccio d'Antermoia – Kesselkogel m. 3004. Come tempi e dislivello questo percorso è molto simile alla salita al rifugio Re Alberto; ciò che rende più facile quest'itinerario è l'assenza di tratti esposti e la pendenza in salita decisamente più dolce. Il ritorno dal Rifugio Passo Principe avverrà lungo lo stesso percorso dell'andata fino al Rifugio Ciampedie e successivamente si potrà utilizzare la funivia fino a Vigo (**A PAGAMENTO**) o in alternativa in circa 3 Km e 600 mt di dislivello in discesa si rientra al punto di partenza.

**EE** Dal rifugio Vajolet si prende il sentiero n. 542 per risalire il ghiaione che porta al Rifugio Re Alberto I (2621 mt.) Il sentiero è un po' esposto ed abbastanza ripido e in alcuni tratti c'è un cordino metallico per aiutarsi per la salita. Dopo circa un'ora di cammino, la fatica viene ripagata dalla vista delle immense Torri del Vajolet, un capolavoro della natura. A volte al rifugio c'è anche un piccolo laghetto, che però nei periodi più secchi è prosciugato. Dal rifugio Re Alberto con altri 100 metri di dislivello si raggiunge il rifugio Passo Santner (2734 mt.) dove si gode di un panorama superlativo.

Per il ritorno si segue lo stesso percorso dell'andata fino all'Arrivo della funivia a monte di Ciampedie. Da qui a Vigo in un'ora, percorrendo circa 3 km e 600 mt di dislivello in discesa, si raggiunge il paese. In alternativa si può prendere la funivia (**A PAGAMENTO**).

# CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI ESPERIA

www.caiesperia.it



TUTELA AMBIENTE MONTANO. ESCURSIONISMO. ALPINISMO. SCIALPINISMO. ARRAMPICATA. SPELEOLOGIA. SENTIERISTICA. AREA SOCIALE

## SCHEDA 2

LUNEDÌ 7 LUGLIO 2025

### ESCURSIONISMO IN VAL DI FASSA

#### Gruppo Montuoso

#### Marmolada - Catena del Padon

#### Il Balcone panoramico sulla Marmolada



#### ORGANIZZAZIONE

CAI Sezione Esperia

LUOGO di PARTENZA: Passo Pordoi

#### ESCURSIONE

Tipologia: E: Lineare - EE: Anello

Difficoltà: E-EE

Impegno: Medio

Dislivello (m): ↑↓E 400 - ↑↓EE 836

Quota minima (m): 2230

Quota massima (m): E: 2478 - EE: 2648

Lunghezza (km): E: 13 EE: 14

Riferimenti Sentieri: 601-Alta via delle creste

Mappa: Carta Tabacco n. 6 - 1:25.000



#### Descrizione

Il Viel del Pan è un celebre sentiero che taglia tutta la dorsale del Sas da Ciapel collegando il Passo Pordoi con il Passo Fedaia. Il tracciato ricalca la via utilizzata dai commercianti di farina del bellunese per raggiungere più rapidamente le valli ladine, senza dover passare sulle lunghe piste di fondo valle. La farina, usata per fare il pane, rappresentava un ottimo prodotto di scambio e veniva barattata nelle valli con oggetti di artigianato. Il tracciato al grande interesse storico abbina un altrettanto grande interesse paesaggistico. Infatti tagliando in quota lungo le pendici meridionali del Sas da Ciapel, il Viel del Pan si presenta come un lungo, verde balcone panoramico su tutte le montagne che chiudono, da sud, la Valle dell'Avisio: partendo dal Colac per poi passare al Gran Vernel e culminare nella Marmolada, scintillante nel suo bianco ghiacciaio.

**E** **Percorso facile e adatto a tutti.** Da Passo Pordoi, imbocchiamo il sentiero 601 che parte dietro all'albergo Savoia. Con salita costante, dopo aver passato la chiesetta del Pordoi, aggiriamo dal lato est il Sass Becè arrivando nelle vicinanze della stazione a monte della funivia Col dei Rossi. Continuiamo sul sentiero 601 che in breve ci porta al primo rifugio di giornata, il Fredarola. Si prosegue di nuovo sulla traccia, che ci concede in ogni suo punto una visuale imponente sulla Marmolada. Arriviamo in circa 1,30 ore al rifugio Viel dal Pan (2432) dove il terrazzo esterno invoglia ad un'altra sosta contemplatrice. Da qui, oltre al belvedere, si ha una bella veduta sul Sasso Cappello (Sas da Ciapel). Dopo numerosi su e giù arriviamo ad un bivio, sulla destra sale il sentiero che proviene dal lago Fedaia, che sarebbe la prosecuzione del Viel dal Pan, noi invece teniamo la traccia di sinistra che rimanendo in quota, ci conduce al rifugio Luigi Scorza e alla vicina stazione della funivia che sale da Arabba. Siamo alla cosiddetta Porta Vescovo dove il terrazzo panoramico offre visuali sublimi sul ghiacciaio della Marmolada da un lato e sul gruppo del Sella dall'altro. Dopo esserci fermati a pranzare si fa ritorno a Passo Pordoi sulla stessa via dell'andata.

**EE** **Sentiero attrezzato delle creste: Passo Pordoi - Porta Vescovo.** Un anello fantastico sulla "Via delle Creste" e sulla "Via del Pane". Questo itinerario ad anello parte da Passo Pordoi, percorrendo il suggestivo sentiero "Via delle Creste" fino a Porta Vescovo, per poi ritornare al Passo tramite la rinomata "Viel dal Pan" o "Via del Pane". Sebbene l'itinerario non presenti grandi difficoltà tecniche, è consigliabile avere un passo sicuro e non soffrire di vertigini. Dall'inizio alla fine, si è circondati da un bellissimo panorama che abbraccia la Marmolada, il Lago di Fedaia, e il Gruppo del Sella ed altro. Il tratto in cresta è un continuo saliscendi, meno frequentato dagli escursionisti perché più impegnativo, ma indubbiamente il più panoramico. Durante il ritorno, ci si abbassa leggermente di quota, mantenendo sempre una vista spettacolare sulla Marmolada e sul Lago di Fedaia, camminando sul vecchio tracciato della "Viel dal Pan", così chiamato perché in passato era percorso dalle carovane di mercanti che rifornivano di merci la Val di Fassa. Nonostante fosse in quota, era considerato più sicuro del fondovalle. Questo sentiero, abbandonato per molti anni, fu recuperato nei primi anni del '900 dall'alpinista tedesco Karl Bindel, e con il nome Bindelweg è ancora oggi ricordato e apprezzato dagli escursionisti. Da Passo Pordoi (2230 m) si segue il segnavia 601. Superato il Rifugio Baita Fredarola (2370 m) si imbecca il sentiero 636 - indicato in tabella segnavia come Sentiero Alto delle Creste - e si sale verso Col de Cuc (2563 m). Ora c'è un tratto di saliscendi: si passano il Sas da Ciapel (2521 m), il Col de Pausa (2414 m), La Forfesc (2556 m) e infine Cima Belvedere (2646 m). Ora si scende rapidamente a Porta Vescovo (2472 m) e al Rifugio Gorza (2490 m). Si scende ancora in direzione del Lago di Fedaia per prendere il sentiero 601 che porta prima al Rifugio Viel Dal Pan (2432 m), poi alla Rifugio Baita Fredarola (2370 m) e infine al Passo Pordoi. **Per affrontare questo sentiero occorrono passo fermo e assenza di vertigini.**

# CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI ESPERIA

www.caiesperia.it



TUTELA AMBIENTE MONTANO. ESCURSIONISMO. ALPINISMO. SCIALPINISMO. ARRAMPICATA. SPELEOLOGIA. SENTIERISTICA. AREA SOCIALE

## SCHEDA 3

MARTEDÌ 8 LUGLIO 2025

### ESCURSIONISMO IN VAL DI FASSA

#### Gruppo Montuoso: Marmolada

**E** Anello Rifugi Contrin e Passo San Nicolò da Alba di Canazei

**EE** Traversata da Malga Ciapela ad Alba di Canazei



**ORGANIZZAZIONE**  
CAI Sezione Esperia

**LUOGO di PARTENZA:**  
E: Alba di Canazei Loc. Solagna  
EE: Malga Ciapela

#### ESCURSIONE

Tipologia: E: Lineare – EE: Anello  
Difficoltà: E-EE  
Impegno: E Medio – EE Medio Alto  
Dislivello (m): ↑↓E 880 – ↑EE 1285 ↓1225  
Quota minima (m): E 1480 – EE 1450  
Quota massima (m): E 2700 – EE 2700  
Lunghezza (km): E 14 – EE: 16/17  
Riferimenti Sentieri: 601 Alta via delle creste  
Mappa: Carta Tabacco n. 6 – 1:25.000



#### Descrizione

**E** Bellissima escursione nel cuore delle dolomiti. Itinerario interessante e alla portata di tutti. Primo tratto in forte salita soprattutto se prendiamo il sentiero, più dolce se seguiamo la strada. Una volta arrivati alla Baita Locia de Contrin si ha un tratto pianeggiante e la valle aprendosi regala meravigliosi scorci alpini. Dal rifugio Contrin possiamo ammirare, la bellezza della Marmolada. Salendo al rifugio Passo San Nicolò ci troveremo di fronte a uno spettacolare panorama: il Gruppo del Sella, del Pordoi e la Marmolada.

Si parte dalla località Solagna, nei pressi della stazione a valle della cabinovia per Ciampac. Usciti dal borgo, l'approccio al sentiero n. 602, è subito importante. Salita abbastanza ripida a tornanti nel bosco per guadagnare l'imbocco alla Val de Contrin, percorsa dal Ruf de Contrin, torrente che si getta rapido nell'Avisio proprio sopra Alba. Una volta arrivati in quota, dopo circa 200 metri di dislivello, incontriamo la Locia de Contrin, a quota 1736, una baita che ci accoglie nella valle.

La strada bianca prosegue agile in falsopiano lungo il torrente per un buon tratto, fino ad arrivare ad un bivio proprio sul corso d'acqua. Il sentiero n. 602 continua sul ponte fino a Malga Cianci (1847 m.), e poi al Rifugio Contrin (2016 m.), mentre sulla destra si stacca un altro sentiero, il n. 648 che percorreremo in discesa per chiudere al ritorno l'anello. Giunti al rifugio Contrin dove potremo fare una sosta, si continua sul sentiero n.608 arrivando prima al Passo San Nicolò e poi all'omonimo rifugio posto a quota 2340 m. dove si pranza al sacco o con un piatto da consumare in loco. Il rifugio Passo San Nicolò, collocato quasi sulla cresta, è iconico. Collocato all'ombra di una montagna che si chiama Col Ombert, al vederlo sembra una piccola baita attempata, che resiste con ferocia all'ingiuria degli anni. Dopo la sosta pranzo si rientra percorrendo il sentiero n. 648 che ci porterà nei pressi di Baita Cianci. Da qui si ritorna per la strada dell'andata fino al nostro bus.

**EE** Seppur impegnativo è un suggestivo itinerario attraverso la Val Ombretta, la Val Rosalia e la Val Contrin, tre delle più belle valli del gruppo della Marmolada, con stupenda vista sulla "Regina" delle Dolomiti, dove assai frequenti sono le testimonianze della Prima Guerra Mondiale. Da Malga Ciapela si oltrepassa il camping "Malga Ciapela" e, dopo un chilometro circa, si arriva ad un ponte chiuso da una sbarra. Oltrepassato il ponte, si prende la larga mulattiera che sale sulla sinistra; inizialmente presenta una certa pendenza ma poi si fa più lieve e regolare. Arrivati ad un bivio, dove sulla sinistra diparte il sentiero n. 689 che porta in Val di Franzedas, andiamo a destra continuando sulla larga mulattiera che in poco tempo ci porta all'imbocco della Val Ombretta. Qui si può osservare la bella e stupenda valle aprirsi con sulla destra la stupenda parete sud della Marmolada e a sinistra le Pale del Monte Fop, chiusa sul fondo dal monte Ombrettola (2.931 m), dal Sass Vernale (3.058 m) e dalle Cime di Ombretta orientale (3.011 m), dalle quali spicca la strana forma del Fungo d'Ombrella (2.653 m) che sovrasta il Rifugio Falier. Qui la mulattiera termina e si continua su un sentiero ben visibile che passa attraverso le casere della Malga Ombretta (1904 m.). Da qui si gira a destra come indicato dalle tabelle segnava e raggiungeremo il Centro geografico delle Dolomiti, segnalato da un Totem che racchiude un cuore di pietra ad indicare che è proprio la Val Ombretta il punto geografico centrale delle Dolomiti Unesco. In 40 minuti si arriva al Rifugio Onorio Falier all'Ombretta (2080 m.). Proseguiamo costeggiando la parete Sud per raggiungere Passo Ombretta (m 2704). Questo tratto di sentiero costituisce la parte più impegnativa del percorso essendo abbastanza ripido e su terreno breccioso. Vicino al passo si trova il bivacco Marco Dal Bianco (m 2727). L'eventuale prosecuzione verso la Cima orientale d'Ombretta (m. 3011) richiede 2.15 ore a/r. sarà valutata in loco in base alla tempistica del percorso fatto e quello rimanente. Dal Passo d'Ombretta si scende nella Val Rosalia lungo un sentiero ben delineato che percorre il versante destro del vallone. Affrontando una serpentina discendiamo un pendio piuttosto ripido che via via si addolcisce e, attraverso ampi pascoli spesso fioriti, giungiamo al Rifugio Contrin, (m. 2016) in circa un'ora e mezza. Dopo una breve sosta ripartiamo per portarci ad Alba di Canazei in località Solagna, raggiungibile in circa un'ora e mezza, dove ci attende il nostro bus.

Questo percorso è riservato esclusivamente ai "Camminatori" che abbiano passo deciso e sicuro.

# CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI ESPERIA

www.caiesperia.it



TUTELA AMBIENTE MONTANO. ESCURSIONISMO. ALPINISMO. SCIALPINISMO. ARRAMPICATA. SPELEOLOGIA. SENTIERISTICA. AREA SOCIALE

## SCHEDA 4

MERCOLEDÌ 9 LUGLIO 2025

**ESCURSIONISMO IN VAL DI FASSA**

**Gruppo Montuoso: Marmolada**

**In vetta al Ghiacciaio della  
Marmolada**

**con visita al Museo della guerra.**



ORGANIZZAZIONE  
CAI Sezione Esperia



### Descrizione

Da Malga Ciapela (1450 m) un moderno impianto funiviario consente di salire in soli 12 minuti alla stazione di Punta Rocca (3265 m), situata proprio di fronte a Punta Penia, vetta più alta delle Dolomiti (3343 m), passando per le stazioni intermedie di Coston d'Antermoja (2350 m) e Serauta (2950 m).

Alla stazione funiviaria di Serauta è possibile visitare il museo Marmolada Grande Guerra 3000 m., un emozionante percorso visivo e multimediale che parte dalla realtà d'inizio Novecento e prosegue nella quotidianità della guerra in alta montagna. Attraverso foto d'epoca, stralci di diario, vetrine tematiche e reperti emersi dal ghiacciaio, il museo racconta il punto di vista e il vissuto dell'uomo-soldato, la vita nelle baracche e in trincea, il duro lavoro e la lotta contro il freddo, la neve e il ghiaccio. Ampio spazio è dedicato anche alla famosa Città di Ghiaccio, complesso labirinto di gallerie unico nel suo genere scavato dall'esercito austro-ungarico nel cuore del ghiacciaio.

Dalla stazione di Serauta è anche possibile visitare il Fortilizio Italiano di Punta Serauta, che comprende posti di comando, osservatori, postazioni, ricoveri, baracche, trincee e camminamenti realizzati dai soldati italiani.

A Punta Rocca si trova un'ampia terrazza panoramica da cui si può godere di una bellissima vista a 360° sulle Dolomiti. Sempre a punta Rocca si può visitare la Grotta della Madonna, una caverna in tutto simile a quelle che i soldati scavarono negli anni 1916-1917 per ripararsi dalle intemperie e dal nemico. Al suo interno, si trova la statua della Madonna "Regina delle Dolomiti", consacrata da Giovanni Paolo II in occasione della sua visita sulla Marmolada il 26 agosto 1979.

N.B.: Salita in funivia **A PAGAMENTO E VISITA DEL MUSEO INCLUSA NEL BIGLIETTO DELLA FUNIVIA.**

# CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI ESPERIA

www.caiesperia.it



TUTELA AMBIENTE MONTANO. ESCURSIONISMO. ALPINISMO. SCIALPINISMO. ARRAMPICATA. SPELEOLOGIA. SENTIERISTICA. AREA SOCIALE

## SCHEDA 5

GIOVEDÌ 10 LUGLIO 2025

ESCURSIONISMO IN VAL DI FASSA

### Gruppo Montuoso: Catinaccio Il Rifugio e il Lago di Antermoia



ORGANIZZAZIONE  
CAI Sezione Esperia



#### LUOGO di PARTENZA:

1° Rifugio Micheluzzi  
2° Fontanazzo

#### ESCURSIONE

Tipologia: E – EE: Lineare

Difficoltà: E-EE

Impegno: Medio/Alto

Dislivello (m): ↑E 800 - ↑EE 1180

↓E 800 - ↓EE 1250

Quota minima (m): E 1850 - EE 1373

Quota massima (m): 2516

Lunghezza (km): E: 13 EE: 14

Riferimenti Sentieri: 532/578/580/577

Mappa: Carta Tabacco n. 6 – 1:25.000

#### Descrizione

Il lago di Antermoia è un lago di origine glaciale nel Massiccio del Catinaccio. Nel periodo del disgelo, il lago viene alimentato da piccole sorgenti del Ruf de Antermoia che scorre in gran parte sottoterra, per poi diventare emissario con il torrente Ruf de Udai, dando la particolarità a questo lago di non prosciugarsi nel periodo estivo, come accade ad altri laghi di origine glaciale. Nei pressi del lago sorge il Rifugio Antermoia (2.496 m).

**E** Dal centro del paese di Campitello di Fassa si percorre per un breve tratto la Streda de Salin verso la Val Duron, costeggiando il torrente (Rio Duron). Poco dopo le ultime case del paese, si raggiunge uno spiazzo in cui fermano le navette (**A PAGAMENTO**), che in circa 20 minuti raggiungono il rifugio Micheluzzi (1850 m), riducendo di circa 400 metri il dislivello in salita. Dal rifugio Micheluzzi si segue per un tratto una strada sterrata pianeggiante che risale la val Duron (segnavia n. 532). Dopo circa 2 km si incontra il bivio con il sentiero n. 578, che sale sulla sinistra fino al passo delle Ciarejoles (2282 m). Raggiunto il passo, si prosegue sullo stesso percorso fino all'incrocio con il sentiero che sale dal rifugio Dona (segnavia n. 580). Si imbecca quest'ultimo e si continua in salita con piccoli tornanti ai piedi del Sas de Dona; dopo circa 1,5 Km e altri 240 metri di dislivello, si arriva al secondo passo dell'itinerario, il Pas de Dona (2516 m.). Da qui si cammina in quota fino al rifugio Antermoia (2496 m.) e, dopo pochi metri, si raggiunge il lago, in splendida posizione tra le pareti del Catinaccio di Antermoia e della Croda del Lago. Per il ritorno si segue lo stesso percorso dell'andata. Giunti al rifugio Micheluzzi, si può continuare la discesa a piedi o prendere la navetta fino a Campitello di Fassa, punto d'arrivo dell'escursione.

**EE** Dal piccolo centro di Fontanazzo, frazione di Mazzin, si raggiunge il limite dell'abitato in direzione ovest, dove si trovano le indicazioni per il rifugio Antermoia. Si imbecca il sentiero 577, che si inoltra nel bosco salendo in modo piuttosto ripido, fino a raggiungere dopo circa 10 minuti la baita Barcia Veia, sulla sinistra; si continua a salire con pendenza elevata fino all'uscita al bosco, dove la pendenza diminuisce e si apre il panorama sul gruppo del Catinaccio; con un'altra breve salita si raggiunge la verdissima Val Di Dona e, dopo circa un quarto d'ora, il rifugio Dona (2100 m.). Si percorre quindi tutto il fondovalle fino alla località Camerloi (2200 m.), dove si imbecca il sentiero n. 580 e si prosegue verso il ghiaione alla base della Croda del Lago. Si risale il ghiaione, incontrando comodi tornanti che facilitano l'ascesa, e in circa mezz'ora si raggiunge il Passo Dona (2516 m.), dove si apre il bellissimo vallone che culmina con il Catinaccio d'Antermoia. Da qui si prende il sentiero che prosegue in leggera discesa e conduce in breve al Rifugio Antermoia. Giunti al rifugio, percorrendo un breve tratto in discesa si raggiunge l'omonimo lago. Per il ritorno si segue la stessa via descritta nel **PERCORSO E**. Giunti al rifugio Micheluzzi, si continua la discesa a piedi fino a Campitello di Fassa, punto d'arrivo dell'escursione. In alternativa si può prendere la navetta della Val Duron.

# CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI ESPERIA

www.caiesperia.it



TUTELA AMBIENTE MONTANO. ESCURSIONISMO. ALPINISMO. SCIALPINISMO. ARRAMPICATA. SPELEOLOGIA. SENTIERISTICA. AREA SOCIALE

## SCHEDA 6

VENERDÌ 11 LUGLIO 2025

ESCURSIONISMO IN VAL DI FASSA

**Gruppo Montuoso: Puez - Odle**

**Anello del Sas Ciampac**



**ORGANIZZAZIONE**  
CAI Sezione Esperia

**LUOGO di PARTENZA:**  
Passo Gardena

### ESCURSIONE

**Tipologia:** E Lineare  
**Difficoltà:** E  
**Impegno:** Medio  
**Dislivello (m):** ↑↓ 895  
**Quota minima (m):** 2136  
**Quota massima (m):** 2676  
**Lunghezza (km):** 16  
**Riferimenti Sentieri:** 2/2a/4/4b  
**Mapa:** Carta Tabacco n. 5 – 1:25.000



### Descrizione

**E** Un anello molto appagante nel cuore delle Dolomiti orientali, facile e che regala emozioni e scorci indimenticabili sul gruppo del Sella, l'altopiano del Puez, il Sassongher, il Sassolungo e la val Badia.

Partiamo da passo Gardena 2136 m. prendendo il sentiero 2. Raggiunta la vicina Jimmy Hütte 2216 m. proseguiamo sempre sul sentiero 2 (questo sentiero fa parte dell'Alta via delle Dolomiti 2) che ora si fa più ripido e passando tra magri pascoli, residui di antiche frane e tra i caratteristici pinnacoli rocciosi dei Pizes da Cir raggiunge l'omonimo passo. Da passo Cir 2509 m. si vede la val Chedul che scende verso la Vallunga. Dopo una breve discesa ritorniamo a salire sulla testata della val Chedul fino a Passo Crespeina 2528 m. dove si trova un cancelletto in legno. Da qui si apre un vasto panorama verso il massiccio del Puez e le Odle. Abbandoniamo ora il sentiero 2 che scende verso l'altopiano di Crespeina perché la nostra meta è il Sass Ciampac, la cima visibile sulla destra il cui sentiero (non numerato) parte subito dopo il passo. Con poco sforzo ne raggiungiamo la cresta e quindi la cima (2676 m.). Impressionante il panorama sul Gruppo del Sella, il Sassongher, la val Badia e su tutto l'ambiente dolomitico circostante. Seguendo la traccia di discesa raggiungiamo Forcella de Ciampei (2366 m.) e scendiamo verso la sottostante Valle Stella Alpina sul sentiero 4 passando sotto il Col da la Sonè, una strana formazione geologica simile al cono di un vulcano. Si passa vicino ad un lago in via di insabbiamento, il Lech de Ciampei e si continua la discesa, ora meno accentuata, fino al bivio per cima Sassongher. Tenendo la destra ad un successivo bivio imbocchiamo il sentiero 4b che, disegnando un traverso tra i mughi, va a ricongiungersi ad una sterrata. Superiamo in salita un dosso e raggiungiamo il rifugio Forcelles (Utia Forceles), ottimo punto di ristoro con vista panoramica sul Sella. Ora non ci resta che continuare verso ovest su un bellissimo sentiero in saliscendi che attraversa prati e boschi di pini cimbri e larici (Pra da Tru) e scende in leggera discesa verso passo Gardena.