

TREKKING

ROCCA PIETORE MARMOLADA



COL DE LE CASIÈRE

Difficoltà: facile

Punto di partenza: Laste - loc. Davare

Durata: 1h (solo andata)

Dislivello itinerario: 350 mt.

Rifugi o malghe: sì

Altitudine max: 1868 s.l.m.

La passeggiata perfetta per il tuo primo giorno in montagna!

Raggiungi il *Col de le Casière*, sulla *Mont da Laste*: itinerario facile ma allo stesso tempo motivazionale. Il panorama mozzafiato su Pelmo e Civetta ti accompagnerà in questa avventura.

Una volta arrivato, ti aspetteranno un tagliere con il formaggio di malga e un'atmosfera ricaricante!

Itinerario:

Si arriva in auto fino alla località Davare nella frazione di Laste di Rocca Pietore. Qui c'è un piccolo parcheggio da cui parte una strada forestale che si inoltra nel bosco in leggera salita.

Seguiamo la stradina senza mai fare deviazioni e in poco tempo raggiungiamo un pianoro dove si trova un rifugio. Proseguiamo ancora e in un'ora totale di passeggiata raggiungiamo il Col de le Casière, con la malga gestita e le mucche al pascolo. Da quassù il panorama che incontrerai sarà meraviglioso e la maestosità del Monte Civetta all'orizzonte si farà vedere in tutto il suo splendore.

La passeggiata si sviluppa tutta su strada forestale, quindi molto larga e comoda anche per i bambini.

Discesa:

La discesa è possibile lungo la stessa strada della salita oppure prendendo il sentiero verso Moè e poi proseguendo su strada asfaltata fino a Davare.

Sentieri:

- strada forestale da Davare in poi (non numerata ma ben visibile e segnalata)



VALIÉR E ALBE

Difficoltà: facile

Punto di partenza: Loc. Palue

Durata: 2 h

Dislivello itinerario: 250 mt.

Rifugi o malghe: no

Altitudine max: 1500 s.l.m.

Un comodo giro ad anello che ti porterà alla scoperta di due frazioni molto caratteristiche di Rocca Pietore: *Valiér* e *Albe*. Oggi quasi completamente disabitati, questi due antichi villaggi presentano ancora abitazioni in pietra e fienili tipici da poter ammirare. Il tutto con un bellissimo panorama sulla vallata sottostante.

Itinerario:

Si parcheggia l'auto nell'ampio piazzale in località Pian, di fronte all'Hotel Marianna. Da qui procediamo in direzione di Palue, un antico borgo ricco di fienili tipici e abitazioni rustiche. Questo villaggio, durante il periodo estivo, ospita una piccola mostra fotografica storica allestita sulle pareti esterne dei fienili e uno scambio di libri.

Proseguiamo verso l'alto fino a raggiungere una suggestiva faggeta, tra le più alte d'Europa, che ci accompagnerà fino alla frazione Valiér. Da qui, seguendo il sentiero e tenendo la destra, potrai raggiungere Albe, da cui si scende in direzione Col di Rocca.

Da Col di Rocca si può poi tornare in direzione del parcheggio di Pian lungo il comodo marciapiede che costeggia la strada provinciale.

Il percorso è molto suggestivo e si svolge in circa un paio d'ore.

Sentieri:

- sentieri non C.A.I.

- sentiero C.A.I. 622



VIA DELLA MEDITAZIONE

Difficoltà: facile

Punto di partenza: Sottoguda

Durata: 0.40 h

Dislivello itinerario: 200 mt.

Rifugi o malghe: no

Altitudine max: 1400 s.l.m.

Passeggiata tematica nella foresta composta prevalentemente da faggi che si vanta di essere anche una delle più alte faggete d'Europa. Percorso ad anello di circa 2 km che si può intraprendere proprio dal centro di Sottoguda. Lungo il percorso troverai una serie di cartelli in legno in cui sono incisi dei pensieri, che servono a sentirsi in armonia con se stessi avvolti dai suoni e dai colori del bosco.

Itinerario:

Dal parco giochi di Sottoguda, attraversando il ponte sul torrente Pettorina, il sentiero inizia con un primo tratto in salita che consente di salire rapidamente e ripidamente ad un secondo tratto più pianeggiante. Questo pezzo del sentiero si snoda per circa 1 km sui prati del sottobosco per poi immettersi nella faggeta secolare.

Il percorso attraversa quindi la foresta di faggi e consente di entrare in un luogo naturale ricco di armonia, in cui lasciarsi avvolgere nel silenzio dai suoni del bosco, ammirando i colori della vegetazione e i giochi creati dalla luce del sole che filtra tra i rami. Proseguendo la camminata, poco dopo l'ottavo cartello meditativo, troverete un bivio in cui dovrete abbandonare la direzione di Malga Ciapela per scendere verso sinistra dove inizierete la discesa per ritornare al punto di partenza.

Sentieri:

- sentiero/mulattiera ben segnalato



GRAN PIAN

Difficoltà: facile

Punto di partenza: Malga Ciapèla

Durata: 0.30 h (solo andata)

Dislivello itinerario: 100 mt.

Rifugi o malghe: sì

Altitudine max: 1550 s.l.m.

Questo itinerario è perfetto per le famiglie con bambini piccoli. L'intero percorso si svolge su strada asfaltata ma chiusa al traffico, quindi percorribile comodamente anche con i passeggini. Il dislivello è minimo e lungo il percorso potresti incontrare mucche e animali della vicina malga.

Itinerario:

Si parcheggia l'auto nell'ampio parcheggio prima del campeggio di Malga Ciapèla. Da qui si intraprende la passeggiata che attraversa il camping e prosegue nel bosco con una stradina comoda. In alcuni punti ci sono dei tornanti che smorzano la già lieve pendenza e avrai la possibilità di fare delle piccole deviazioni su sentiero.

In circa mezz'oretta si raggiunge la località Gran Pian, con i suoi verdi prati e l'omologa malga.

Da qui, proseguendo, si può intraprendere il sentiero che porta verso la Valle Ombretta e il Centro Geografico delle Dolomiti.

Discesa:

Il ritorno si effettua sulla stessa strada dell'andata.

Sentieri:

- strada asfaltata chiusa al traffico da Malga Ciapèla verso Gran Pian



LAGO DI ALLEGHE

Difficoltà: facile

Punto di partenza: Alleghe

Durata: 1.30 h

Dislivello itinerario: 30 mt.

Bar e ristoranti: sì

Altitudine max: 1030 s.l.m.

Il giro del Lago di Alleghe è una passeggiata molto semplice, alla portata di tutti e percorribile comodamente anche con il passeggino. Lungo tutto il percorso potrai ammirare una vista meravigliosa sul Monte Civetta, sul Col di Lana e sul Monte Pape, unita alla poesia delle acque tranquille del lago costellato di pescatori.

Itinerario:

Partendo da Alleghe, scendiamo in direzione del lungolago per poi svoltare verso destra e intraprendere il giro in senso antiorario (verso Santa Maria delle Grazie).

Si costeggia il lago lungo il comodo marciapiede fino alla località Vallazza, dove troverai un bel parco giochi per bambini e un primo punto di appoggio.

Da qui il percorso continua per un breve tratto costeggiando il torrente Cordevole fino ad un ponte di recente costruzione che permette l'attraversamento. Eccoci giunti nel territorio di Rocca Pietore, dove un comodissimo sentiero di tornanti ti porterà alla scoperta della sponda più pittoresca del lago. Di fronte a noi, infatti, il paesino di Alleghe si specchia nell'acqua protetto dall'imponente Monte Civetta. Proseguiamo fino ad arrivare ad una stradina asfaltata nei pressi dello Chalet al Lago e continuiamo la nostra passeggiata fino a Masarè di Rocca Pietore, dove svoltando leggermente verso destra incontriamo un secondo parco giochi per bambini con un punto di ristoro.

Da qui torniamo sulla strada principale fino alla fine del paesino e svoltiamo verso sinistra costeggiando il lago di nuovo sul marciapiede fino a tornare al punto di partenza. A metà strada troveremo un altro punto di appoggio con ristoro ed edicola.

Note:

L'itinerario è possibile anche in senso orario, con una breve ma ripida salita in località Masarè di Rocca Pietore.



CENTRO DELLE DOLOMITI

Difficoltà: medio

Punto di partenza: Malga Ciapèla

Durata: 2 h (solo andata)

Dislivello itinerario: 600 mt.

Rifugi o malghe: sì

Altitudine max: 2074 s.l.m.

La passeggiata che porta al Centro Geografico delle Dolomiti UNESCO attraversa la Valle Ombretta sotto l'imponente parete sud della Marmolada: un percorso adatto a tutti. Si attraversa una valle molto suggestiva, ricca di pascoli, mucche e simpatiche marmotte. Lungo il percorso ci sono due malghe e poco dopo il Centro delle Dolomiti incontrerai un rifugio alpino.

Itinerario:

Con l'auto si arriva a Malga Ciapèla e si seguono le indicazioni per il campeggio. Appena prima del campeggio si trova un ampio piazzale in cui poter parcheggiare.

Si imbecca la stradina asfaltata che porta comodamente, dopo circa una mezz'ora di cammino, alla prima malga in località "Gran Pian". Qui finisce la strada e inizia il sentiero C.A.I. 610 che va seguito costantemente per tutta l'escursione.

Dopo un tratto abbastanza ripido ma non troppo lungo, si raggiunge la seconda malga, all'inizio della Valle Ombretta, in mezzo a meravigliosi prati verdi e simpatiche mucche al pascolo. Il dislivello maggiore a questo punto è stato fatto e da qui in avanti la salita diventa più dolce e costante fino a giungere finalmente in quello che si può definire il vero "Cuore delle Dolomiti". Il Centro Geografico delle Dolomiti UNESCO è segnalato da un totem in legno e pietra indicante le coordinate GPS del punto preciso.

Da qui, in poco più di venti minuti, si può raggiungere il rifugio alpino "O. Falier", incastonato tra le rocce ai piedi della Regina delle Dolomiti.

Discesa:

La discesa si effettua sullo stesso sentiero della salita.

Sentieri:

- C.A.I. 610



VILLAGGIO DI BRAMEZZA

Difficoltà: medio

Punto di partenza: Santa Maria delle Grazie

Durata: 1.30 h (solo andata)

Dislivello itinerario: 450 mt.

Rifugi o malghe: no

Altitudine max: 1451 s.l.m.

Scopri l'antico villaggio di Bramezza, uno scrigno di storia che conta oggi un unico abitante, ma che è un punto panoramico di grande valore sul Monte Civetta e sul lago di Alleghe. Arrivarci è semplice, con un itinerario facile e un dislivello contenuto. Ideale per famiglie o per escursioni in mountain bike ed e-bike.

Itinerario:

Parcheggiamo l'auto a Santa Maria delle Grazie, villaggio situato ad 1km prima dell'abitato di Alleghe. Da qui ci incamminiamo salendo la stradina asfaltata della frazione, passando per gli abitati più alti in direzione dei villaggi di Caracoi.

Discesa:

La discesa si effettua sullo stesso sentiero della salita.

Sentieri:

- strada asfaltata interna alla frazione
- strada forestale fino a Bramezza



ANELLO DEL PADON

Difficoltà: medio

Punto di partenza: Passo Fedaia

Durata: 4 h

Dislivello itinerario: 450 mt.

Rifugi o malghe: sì

Altitudine max: 2478 s.l.m.

Questo itinerario è uno tra i più panoramici, una vera terrazza sul ghiacciaio della Marmolada e sul lago di Fedaia, che vi accompagnano per tutto il percorso.

Il dislivello si percorre quasi tutto nella prima ora di cammino, per poi proseguire alla stessa quota fino al ritorno.

Itinerario:

Il punto di partenza è il Passo Fedaia, nei pressi dell'omonimo rifugio. Da qui imbocchiamo il segnavia C.A.I. 699 che sale in direzione del Rifugio Padon. Saliamo per circa 45 minuti, raggiungiamo il rifugio dove facciamo una pausa presso la terrazza antistante per riprendere fiato, e poi svoltiamo a sinistra sul sentiero C.A.I. 680 immerso nel verde dei prati di alta quota in direzione di Porta Vescovo.

La visione mozzafiato sulla Marmolada e sul lago di Fedaia ci accompagna in questa passeggiata in leggera pendenza fino ad arrivare Porta Vescovo. Da qui potrai ammirare anche il massiccio del Sella e la valle di Fodom.

Scendiamo sul sentiero C.A.I. 601 in direzione del Passo Fedaia e arriviamo al lato del lago opposto rispetto a quello da cui siamo partiti. Un breve tratto di lungolago ci riporterà nuovamente al punto di partenza, dove potrai ristorarti presso il Rifugio Passo Fedaia.

Sentieri:

- C.A.I. 699
- C.A.I. 608
- C.A.I. 601



FRANZÉI E LÈCH DI GIAI

Difficoltà: medio

Punto di partenza: SP 641 - Sottoguda

Durata: 3.30 h (solo andata)

Dislivello itinerario: 950 mt.

Rifugi o malghe: no

Altitudine max: 2205 s.l.m.

Trekking alla scoperta dell'autentica montagna incontaminata per raggiungere la conca di Franzèi, con i suoi prati verdeggianti e le sue baite in legno. Una volta raggiunta questa meravigliosa radura potrai proseguire per il *Lèch di Gjai*, uno specchio d'acqua di colore verde incastonato tra le Cime d'Auta a quota 2205.

Itinerario:

Si può partire dal villaggio di Sottoguda oppure dalla SP641, a monte del borgo in prossimità dell'area picnic. La strada, sulla sinistra salendo, inizia subito con una bella salita che ci fa apprezzare l'aria fresca di montagna e la quiete del bosco. In circa un'ora di cammino si raggiunge la conca verdeggiante di Franzèi, dove potrai fermarti per riposare su un prato o per fare un picnic rigenerante nella natura. Proseguendo lungo il sentiero che costeggia il Rio Franzèi si può svoltare decisamente verso Forcella Franzèi. Da qui si procede lungo il sentiero fino alle sponde del *Lèch di Gjai*, tipico laghetto di montagna incastonato tra le pareti dei Monti dell' Auta. La migliore vista del lago la potrai sicuramente apprezzare dall'alto, nei pressi della *Forcella dei Negher* coprendo solamente 100 metri di dislivello aggiuntivi. Questa escursione è alla portata di tutti, mentre la continuazione fino al laghetto necessita di un po' di allenamento visto il consistente dislivello. La fatica sarà però ripagata dal contatto con la natura incontaminata in tutta la sua autenticità e dalla scoperta di scorci davvero unici.

Discesa:

Al momento il rientro è possibile solamente lungo il percorso di andata.

Sentieri:

- C.A.I. 688 fino a Franzèi
- C.A.I. 684 da Franzèi al Lèch di Gjai



ALTA VIA DELLE CRESTE

Difficoltà: difficile

Punto di partenza: Passo Fedaia - Padon

Durata: 7 h

Dislivello itinerario: 900 mt.

Rifugi o malghe: sì (inizio e fine)

Altitudine max: 2384 s.l.m.

L'Alta via delle Creste è un percorso tanto impegnativo quanto affascinante, che vi porterà alla scoperta delle Crepe Rosse, del Sas de Ròi, delle Cime d'Agnereze e del Migogn in una panoramica traversata che dal Padon vi porterà fino a Ronch di Laste.

Itinerario:

Raggiungiamo il Padon attraverso il sentiero 699 dal Passo Fedaia oppure con la comoda seggiovia Padon II. Da qui, cominciamo il nostro percorso sul sentiero 636 in direzione delle Crepe Rosse e l'omonimo passo a quota 2137. Continuiamo in un panoramico saliscendi tra praterie di alta montagna fino al Sas de Ròi e poi arriviamo alle Cime d'Agnereze. Da qui ci si avvicina in direzione di una graziosa baita chiamata "Tabiè del Lof", da cui possiamo prendere sostanzialmente due strade: a sinistra quella che scende in direzione della Malga Laste o del Rifugio Migogn, oppure continuare sul 636 in direzione di Ronch di Laste passando per la cima del Monte Migogn a quota 2384 metri. Quest'ultimo tratto si presenta esposto sulla cresta della montagna.

Dopo quasi 7 ore di cammino arriviamo nei pressi di Laste, dove dovremo aver lasciato in precedenza un'auto o aver organizzato un trasporto per tornare al Passo Fedaia a riprendere l'auto.

Ritorno:

Se possibile, è consigliabile lasciare un'auto a Laste al mattino prima di partire. Se non ne avete la possibilità, è opportuno prevedere un servizio di transfer per tornare all'auto sul Fedaia.

(Taxi Alleghe: 340 67 96 016)

Sentieri:

- C.A.I. 699 da Passo Fedaia al Padon (oppure seggiovia Padon II)
- C.A.I. 636 dal Padon a Ronch di Laste



CIMA OMBRETTA

Difficoltà: difficile

Punto di partenza: Malga Ciapèla

Durata: 5 h (sola andata)

Dislivello itinerario: 1560 mt.

Rifugi o malghe: sì

Altitudine max: 3011 s.l.m.

L'escursione alla Cima Ombretta orientale permette davvero di toccare il cielo con un dito, salire a fianco della maestosa parete sud della Marmolada per raggiungere i 3000 metri ed ammirare la Valle Ombretta da una posizione davvero privilegiata!

La partenza è fissata a Malga Ciapèla, si prosegue lungo tutta la valle Ombretta fino a salire l'omonimo Passo a 2700 metri di quota, da qui si tocca il bivacco dal Bianco e poi su fino alla Cima Ombretta per una giornata davvero indimenticabile.

Itinerario:

Dal parcheggio di Malga Ciapèla (prima del camping) si imbecca dapprima la strada e poi il sentiero per la Val Ombretta ed il Centro Geografico delle Dolomiti. Da qui proseguiamo in direzione del Passo che sovrasta tutta la valle, inizialmente lungo il sentiero ben segnalato e poi lungo il ripido ghiaione. Una volta raggiunta la sommità del Passo, svoltando leggermente a sinistra spicca il famoso Bivacco M. Dal Bianco: facilmente riconoscibile il colore rosso delle pareti protette da alcuni massi ciclopici. A questo punto troverai le prime indicazioni per Cima Ombretta accompagnate dalle indicazioni per la breve ferrata che permette di superare le roccette che si trovano di fronte. Una volta superata la ferrata si deve superare il ghiaione fino ad una forcella, alla cresta ed alla croce di vetta. Questo itinerario è consigliato a tutti coloro che hanno un minimo di allenamento per le escursioni giornaliere in alta quota.

Ritorno:

Il rientro avviene per lo stesso percorso dell'andata oppure scendendo in direzione della Val Contrin e di Alba di Canazei (rientro a Malga Ciapèla con autobus o taxi).

Sentieri:

- C.A.I. 610 fino al Passo Ombretta, poi 680 fino alla Cima Ombretta.



PASSO FORCA ROSSA

Difficoltà: difficile

Punto di partenza: Malga Ciapèla

Durata: 3.30 h (sola andata)

Dislivello itinerario: 1000 mt.

Rifugi o malghe: no

Altitudine max: 2490 s.l.m.

L'escursione alla Val Franzedaz in direzione del Passo Forca Rossa sarà un vero tuffo nella natura incontaminata, dove il verde dei prati, il gorgogliare del ruscello e l'incontro ravvicinato con la fauna selvatica caratterizzeranno l'intera escursione.

Itinerario:

Dal parcheggio di Malga Ciapèla (prima del camping) si imbecca dapprima la strada forestale che, per il primo tratto, è comune con quella per la Val Ombretta. Una volta raggiunto il primo bivio, si mantiene la sinistra proseguendo dunque lungo la strada sterrata. La strada sale dolcemente fino alla Malga Franzedaz dove si incontra la stalla e la malga che al momento non sono gestite.

Si prosegue poi lungo il sentiero in direzione del Passo Forca Rossa osservando il paesaggio cambiare, il bosco si dirada man mano lasciando spazio ai pascoli di alta quota. Potrai incontrare facilmente stambecchi e camosci pascolare liberamente in questo ambiente davvero incontaminato. Una volta raggiunto il Passo si aprirà una vista meravigliosa sull'intera valle e sulla valle di Fuciade. Un percorso che ti stupirà per la sua bellezza, si tratta di un passaggio importante dell'alta via Nr. 2. Nonostante il dislivello importante, questo itinerario non presenta particolari difficoltà ed è quindi adatto a tutti.

Ritorno:

Il rientro può avvenire per lo stesso sentiero dell'andata, oppure proseguendo dopo il Passo in direzione di Fuciade per raggiungere il Passo San Pellegrino e rientrare con i mezzi pubblici o con un servizio taxi.

Sentieri:

- C.A.I. 689 fino al Passo Forca Rossa
- C.A.I. 693 se per eventuale rientro per Fuciade



PIZ DE GUDA

Difficoltà: difficile

Punto di partenza: Sottoguda

Durata: 2.30 h (sola andata)

Dislivello itinerario: 880 mt.

Rifugi o malghe: no

Altitudine max: 2132 s.l.m.

Per il trekking al Piz de Guda si parte dall'abitato di Sottoguda, attraverso un ben marcato tracciato, utilizzato un tempo per il trasporto a valle della fienagione d'alta montagna ed anche durante la Grande Guerra per rifornire gli appostamenti delle seconde linee che erano situate sul Piz de Guda e sul Sas de Roi. È quindi tutt'ora possibile lungo la salita del Piz de Guda, notare molti resti di appostamenti militari e trincee: alla selletta di "Su'n Forcia" tali testimonianze sono ancora ben conservate. La visione che si ha dalla cima del Piz è davvero sorprendente: affascinante è vedere i paesini sottostanti da un lato e l'imponente Marmolada sull'altro.

Itinerario:

Punto di partenza il parcheggio parallelo al corso del Pettorina proprio dentro al Borgo di Sottoguda. Attraversato il ponticello che parte una bella traccia ripida che guadagna subito i prati soprastanti le case del paese. Superato un secondo ponticello si giunge al un bosco di faggi, uno dei più alti d'Europa. La pendenza è sostenuta e soprattutto in primavera bisogna fare attenzione alle foglie che riempiono il sentiero (insidioso se bagnato). Giusto sul secondo tornante da notare la deviazione per Malga Ciapèla e le indicazioni per raggiungere la meta. A questo punto ci si alza di quota fino a raggiungere la Mont de Sot e si prosegue per la località Col dal Ton dove si continua sulla sinistra. Una volta giunti al valico di "Forcia" la cima del Piz de Guda è vicina.

Ritorno:

Il rientro può avvenire per lo stesso sentiero dell'andata oppure consigliamo di partire con l'escursione da Malga Ciapèla, raggiungere il Piz de Guda e poi scendere attraverso il percorso suggerito sopra per arrivare al borgo di Sottoguda.

Sentieri:

- sentiero per esperti



SASSO BIANCO

Difficoltà: difficile

Punto di partenza: Caracoi Cimai

Durata: 6.30 h

Dislivello itinerario: 1200 mt.

Rifugi o malghe: si

Altitudine max: 2407 s.l.m.

Il percorso proposto tocca i caratteristici villaggi di Bramezza, Caracoi Agoin e Caracoi Cimai. In quota transita nella interessante zona di distacco del Monte Piz che, nel 1771, diede origine al Lago di Alleghe. Più in alto, scollinando a quota 1955 m, il sentiero conduce verso l'isolata vetta del Sasso Bianco posta a 2407 m.; da qui ritornando dapprima sui propri passi e volgendo sul versante meridionale della montagna, sarà interessante raggiungere il Rifugio Sasso Bianco (1840 m) al centro di un aggregato di numerosi tabià in gran parte recuperati.

Itinerario:

Base di partenza dell'itinerario è il villaggio di Caracoi Cimai da dove ci si dirige verso i solitari fienili della località Giardogn su sentiero CAI 682. Proseguendo su sentiero abbastanza ripido si inizia a salire in quota fino a raggiungere l'isolata vetta del Sasso Bianco, posta a 2407 m., grandiosamente a picco sulla Val Pettorina. Al rientro è possibile prendere il sentiero verso il Monte Forca a quota 1955 m costeggiando la zona del distacco del Monte Piz che nel 1771 diede origine al Lago di Alleghe. Scendendo di quota si raggiunge Casera Bur, il suggestivo villaggio di Bramezza e Caracoi Agoin. Ultimo chilometro su strada asfaltata e si rientra al punto di partenza

Ritorno:

Il rientro può avvenire per lo stesso sentiero dell'andata oppure fare un giro ad anello passando per Casera Bur e Bramezza per poi tornare al punto di partenza.

Sentieri:

- C.A.I. 682



RONCH

Difficoltà: media

Punto di partenza: Rocca Pietore

Durata: 1.30 h

Dislivello itinerario: 400 mt.

Rifugi o malghe: si

Altitudine max: 1508 s.l.m.

Splendido sentiero nel bosco che dalla frazione di Troi a Rocca Pietore conduce fino a Ronch, villaggio molto caratteristico nella frazione di Laste, passando per il Col Dei Pioge, una terrazza panoramica su tutta la Val Cordevole.

Itinerario:

Si parte dalla frazione di Troi a Rocca Pietore, partendo proprio dal centro del paese. All'arrivo dello splendido percorso immerso nei boschi con un meraviglioso belvedere, sul cosiddetto Col dei Pioge, si arriva all'abitato di Ronch di Laste (1508m.) che occupa una posizione estremamente panoramica. Da qui si può osservare il meraviglioso scenario che si apre verso il Civetta e il Pelmo.

Ritorno:

Il rientro può avvenire per lo stesso sentiero dell'andata oppure è possibile raggiungere il paese di Laste per poi fare ritorno con l'autobus. E' possibile inoltre partire anche da Saviner di Laste, nei pressi del Ristorante La Murada.

Sentieri:

- strada forestale fino al Col dei Pioge
- sentiero segnalato fino a Ronch



COL DE FEDERA

Difficoltà: media

Punto di partenza: Sottoguda

Durata: 2.30 h

Dislivello itinerario: 700 mt.

Rifugi o malghe: no

Altitudine max: 1971 s.l.m.

Affascinante e piuttosto impegnativa salita, che regala un panorama fantastico sulla Val Pettorina. Zona quella del Col de Federa incontaminata e a tratti selvaggia.

Itinerario:

Superato il bosco di faggi proprio sopra il Borgo di Sottoguda, si prosegue lungo il sentiero fino alla Mont de Sot, raggiungibile in un'ora circa di cammino su sentiero piuttosto ripido. Una volta raggiunto il Col dal Ton, si deve proseguire per il Col d'Albe per una mezzora circa e, una volta raggiunta questa località, dopo circa 15 minuti si raggiunge il Col de Federa. Da qui una vista molto panoramica su Civetta, Pelmo, Antelao e Sasso Bianco oltre Bramezza e Caracoi Agoin. Ultimo chilometro su strada asfaltata e si rientra al punto di partenza

Ritorno:

Il rientro può avvenire per lo stesso sentiero dell'andata

Sentieri:

- sentiero segnalato



SICUREZZA IN MONTAGNA

La montagna è un ambiente magnifico ma presenta alcuni pericoli. Vivere la montagna in sicurezza ci dà la possibilità di ridurre i rischi e godere della sua bellezza in tranquillità.

Non importa che si tratti di attività alpinistiche estreme o semplici escursioni su sentiero, ogni attività ha rischi intrinseci che devono essere ridotti al minimo.

Consigli in pillole:

- Scegliere accuratamente la meta a seconda della stagione e dei partecipanti.
- Pianificare l'itinerario con il dovuto anticipo (meteo, terreno, difficoltà, tempi).
- Controllare l'equipaggiamento prima della partenza, e adeguarlo a seconda del tipo di escursione.
- Partire al mattino presto per avere a disposizione più ore di luce (tempo di riserva).
- Prevedere pause e tempi di sosta.
- Procedere a seconda delle condizioni della montagna (mantenere distanze maggiori con pericolo di caduta sassi, distanze minori con scarsa visibilità).
- Prudenza nell'attraversamento di nevai, da affrontare equipaggiati con bastoni da sci o piccozza.
- Assicurare i bambini con corde di lunghezza ridotta.
- Evitare rischiose scivolate sui nevai.
- Riconoscere rapidamente i cambiamenti meteorologici.
- Tornare sui propri passi in caso di maltempo: la nebbia e il cattivo tempo rendono più difficile orientarsi.
- Prima della partenza comunicare al gestore o all'albergatore a valle la propria meta e l'orario di ritorno previsto.

