



*Le Odle – Foto da Summitpost.org*

Trekking in Dolomiti  
26-29 Agosto 2011

#### **4 giorni nel cuore dei Monti Pallidi: la Val Gardena.**

In senso orario partiremo da Santa Cristina per tornarci dopo aver toccato i gruppi più importanti della zona: le Odle, i Cir, il Sella e il Sassolungo.

Passeremo sotto alle Odle, attraverseremo, dopo averli lambiti, i Cir, entreremo nel mezzo del Sella e gireremo intorno al Sassolungo.

## Primo giorno

**Partenza :** Santa Cristina-Selva in Val Gardena in tarda mattina o primo pomeriggio (1680 mt.)

**Arrivo:** Rifugio Firenze in Ncisles (2037 mt.)

**Dislivello :** 357+50 mt.

**Durata:** 2 h ca.

**Difficoltà:** T-E

Dalla frazione Daunei percorremo il sentiero n. 3 in direzione NO per piegare subito dopo a N, attraverseremo il bosco rado e i prati da fieno, per raggiungere il terrazzo prativo di Juac (1900 mt) situato in posizione incantevole e noto per la veduta panoramica che abbraccia i monti gardenesi. Dopo aver attraversato una zona umida il sentiero si snoda in discesa per collegarsi poco più tardi con la strada ( Segn. 1) d'accesso al rifugio Firenze.



*Le Odle – Foto di David Noble*

*I Prati di Juac*

## Secondo giorno

**Partenza :** Rifugio Firenze (2037 mt.)

**Arrivo:** Rifugio Puez attraverso le forcelle Sielles e Nives con salita al Piz Duleda (2909 mt.)

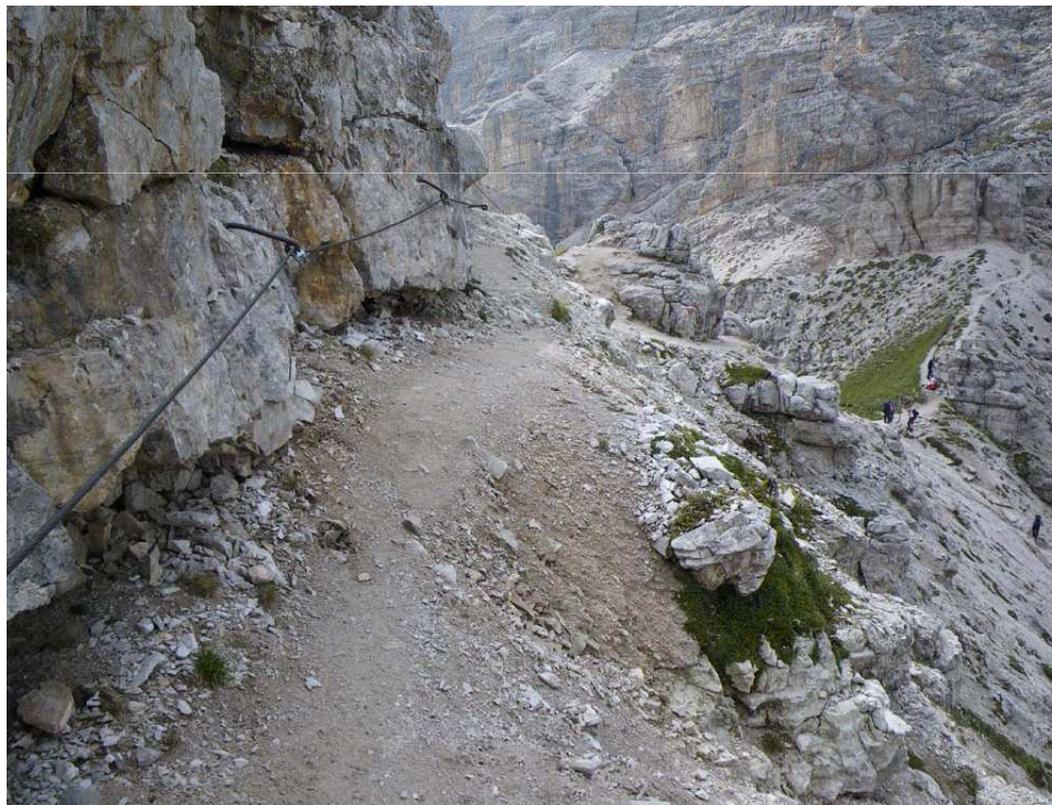
**Dislivello :** 872 mt. in salita e 474 mt. in discesa

**Durata:** 5-6 h ca.

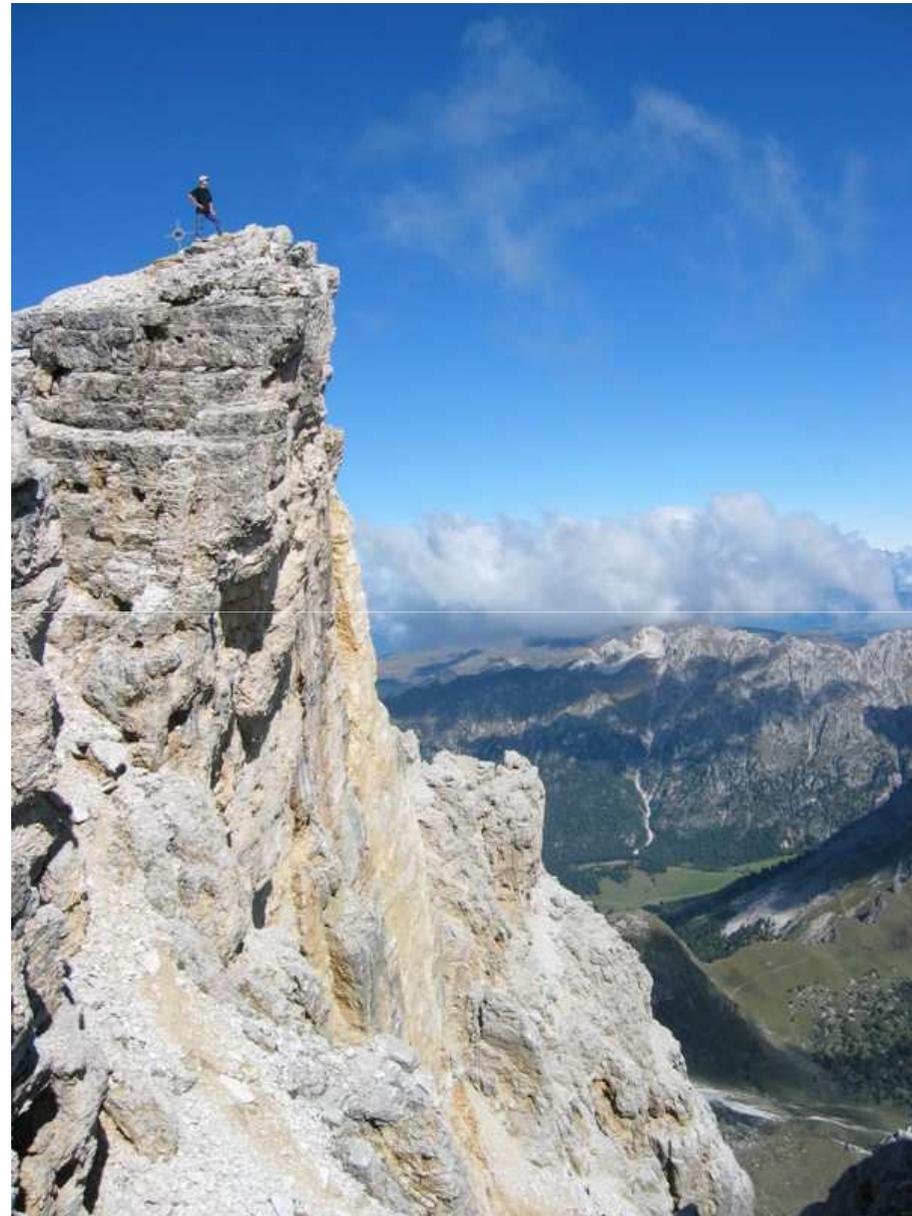
**Difficoltà:** EE – tratti di sentiero attrezzato

Riprendiamo il nostro cammino dal sentiero (segnavia 2/3) che passa dietro il rifugio e scendiamo verso il fondo della valle che proviene dalla forcella Munt de l'Ega, incontrando una valletta di pascoli e una collina di cembri, fino a raggiungere il letto del torrente ormai in secca. Si risale il lungo pianoro per raggiungere la valle che sale alla forcella de Sielles, orientata verso est. Nel tratto superiore del vallone il sentiero si biforca e noi seguiremo il segnavia n.2 e raggiungeremo la ripida forcella Furces de Sieles, passando per un ripiano con ripidi blocchi di roccia (2502m) con ripidi zig-zag. Ora prendiamo a sinistra, verso nord, per una spalla di cresta con funi metalliche fisse che consente il passaggio alla collinosa Alpe di Puez, cosparsa di detriti e sovrastata dalle scialbe vette del Puez.

*La Forcella da Sielles – Foto di David Noble*



Superato il tratto attrezzato proseguiremo per qualche centinaio di metri e anzichè seguire il sentiero per il rifugio, faremo una deviazione verso Nord per raggiungere la forcella Nieves da dove, sempre verso nord, saliremo un sentiero a serpentina poco pronunciato e non segnalato lungo la spalla di cresta che ci condurrà alla vertiginosa punta del Piz Duleda (2909m). Da qui potremo godere una splendida visuale: voltando le spalle a nord, avremo alla nostra destra il gruppo delle Odle, a sinistra il Piz Puez, immediatamente davanti a noi il Col de la Piere, poco oltre i Cir, e il Gruppo del Sella con, a destra del passo, il Sassolungo. Dopo esserci riposati torneremo indietro fino alla forcella Nives dove incrociandolo prenderemo il sentiero 2c variante di quello che diventerà successivamente il sentiero 2. Costeggeremo le bastionate dei Pizzas De Poz, del Piz de Puez e il Col de Puez. Aggirato quest'ultimo, finalmente saremo in vista del rifugio Puez a 2475 mt.



*Il Piz Duleda – Foto Kithalpa*

### Terzo giorno

**Partenza :** Rifugio Puez (2475 mt.)

**Arrivo:** Rifugio Boè mt. 2871 attraverso il passo Gardena e la Val Setus  
con salita al Piz Boè 3152 mt.

**Dislivello :** Discesa sul passo Gardena 160 mt in salita, 350 mt in discesa.  
Salita al rifugio Boè 750 mt.  
Salita al Piz Boè 239 mt.

**Durata:** 7-8 h ca.

**Difficoltà:** EE – tratti di sentiero attrezzato

La mattina del 3° giorno aggireremo, in senso orario, la testata della Vallunga mantenendoci in quota.

Dal rifugio riprendiamo quindi il sentiero 2, valicheremo dapprima la Forcella de Ciampei a quota 2366, attraverseremo l'Altopiano de Crespeina e in seguito l'omonima forcella a 2528 mt.

Questa ci immetterà per breve tempo nel Vallone de Chedul nel quale scenderemo per un centinaio di metri per poi risalirne pochi fino all'ultimo colle che ci permetterà di scendere al Passo Gardena: la Forcella da Cier.

Una volta giunti al passo, dopo averlo attraversato, proseguiremo sul sentiero 666.

Questo sale verso sud per la cresta di prati che divide Val Badia e Val Gardena, piegando poi verso SE e correndo sotto le pareti del Sella per svoltare infine nella rocciosa val Setus. Questa è la valle che ci porterà nel cuore del gruppo del Sella.

*I Cir e la Vallunga*



Camminiamo dapprima per ghiaioni mobili, quindi su rocce ricche di appigli e attrezzate con funi metalliche. A 2587 mt. incontreremo il rifugio Cavazza al Pisciadù.

Il sentiero per il rifugio Boè corre lungo la riva orientale del laghetto Pisciadù sovrastato da imponenti pareti rocciose, successivamente, piegandosi da sud verso, est guadagna dopo poco il sovrastante avvallamento della Val de Tita con facili passaggi su rocce attrezzate con funi. Giunti ad un ripiano il sentiero piega a destra rimontando il pendio a gradoni che conduce alla cresta nord dell'altopiano sommitale del Sella. Seguendo il segnavia scendiamo per lo spiovente coperto di detriti fino ad un all'incrocio con il sentiero principale 647 che sale dalla val Lasties.

Sull'altopiano il sentiero sfiora il precipizio sulla Valle de Mesdi; la Torre Berger emerge dal profondo di questa valle. Il rifugio Boè è dietro al pendio trasversale dell'Antersas ed è raggiungibile o proseguendo lungo il sentiero o percorrendo il sentiero Coburger attrezzato con funi metalliche. Dal rifugio saliremo in meno di un ora al Piz Boè lungo il sentiero 638 che, attraverso una corda fissa, conduce dapprima alla forcella dei camosci, e dopo 10 minuti alla vetta.



Val Setus – Il sentiero attrezzato

## Quarto giorno

**Partenza :** Rifugio Boè

**Arrivo:** Monte Pana 1640 mt. (Santa Cristina).

**Dislivello :** Discesa sul rifugio Monti Pallidi 1021 mt.

Salita al rifugio Toni Demetz 504 mt.

Discesa su Monte Pana 1044 mt.

(possibilità di ridurre la discesa di 400 mt utilizzando la seggiovia)

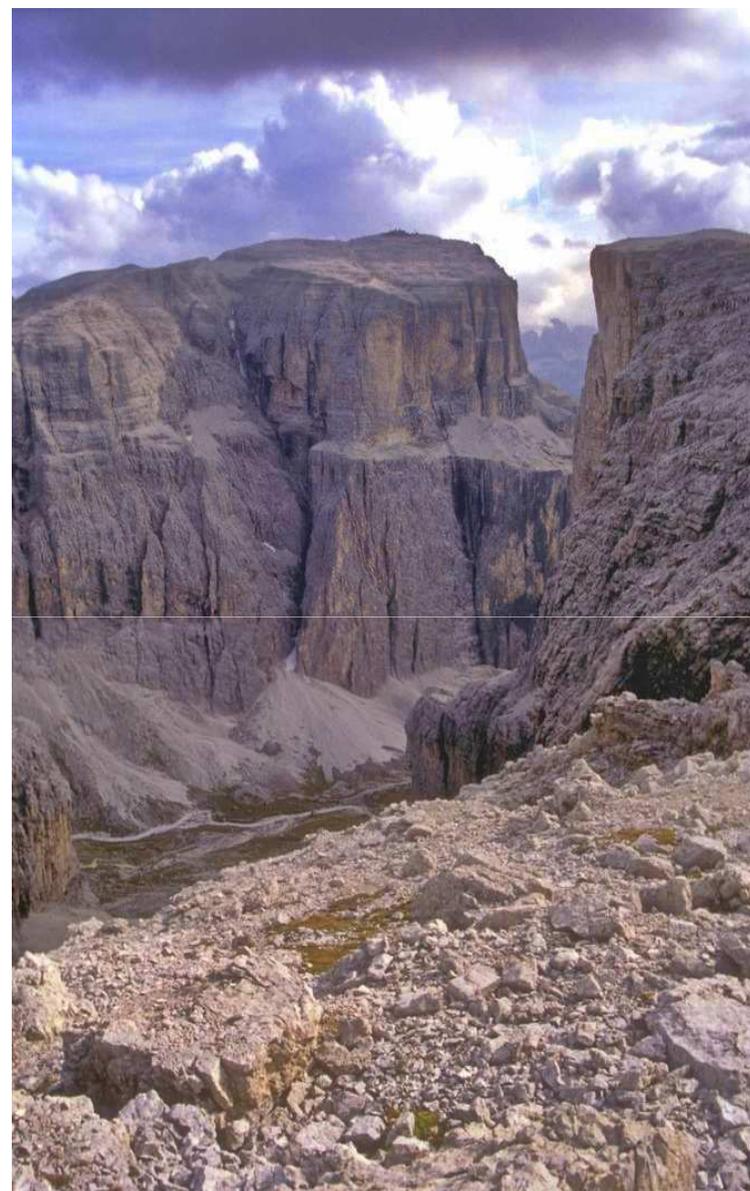
**Durata:** 6 h ca.

**Difficoltà:** EE

Dal rifugio Boè torneremo sui passi del giorno precedente fino all'incrocio del sentiero 647 con il 666. Qui, dalla forcella Antersas, voltando a sinistra, inizieremo la discesa dapprima in un tratto tra le rocce, successivamente attraversando un esteso anfiteatro in direzione O –SO. Una nuova parete rocciosa con ripidi tornanti ci conduce ad un ghiaione al di sopra di un tratto ripido di roccette che, con direzione S, ci calerà rapidamente per più di 200 metri. Attraverseremo le chiazze erbose del Plan da Roces e Plan de Siela sotto l'omonima torre.

Giunti al bivio con il sentiero 656 noi andremo a sinistra, attraversando il ghiaione della valle ci troveremo tra le pareti del Sass Pordoi a sinistra e del Sella a destra. Il sentiero sul ghiaione si fa successivamente ripido al di sopra di una serie di tornanti che conducono proprio sotto la parete verticale del Pordoi.

Scendendo ulteriormente ci addentremo nel bosco di larici e ci avvicineremo parallelamente alla strada che sale al Passo Sella. In località Pian Schiavaneis è situato il rifugio Monti Pallidi dove è anche la fermata dell'autobus a cui dovremo giungere puntualmente.



*Val Lasties – Foto di Marco Vanzo*

L'autobus ci condurrà al passo dove inizieremo la breve ma ripida e spettacolare salita al rifugio. Si percorre dapprima un carreggiabile che attraversa una conca prativa si segue poi il sentiero 525 che sale prima moderatamente e in seguito con un fitto zig zag attraverso una spalla erbosa disseminata di macigni ("la Città dei sassi").

Si sale tra le Cinque Dita e le pareti del Sassolungo raggiungendo il rifugio Toni Demetz alla Forcella del Sassolungo. Il paesaggio è suggestivo: a destra e a sinistra enormi pareti rocciose, davanti a noi l'intera valle che divide il Sassolungo e il Sassopiatto.

Dopo una sosta al rifugio potremo iniziare la nostra ultima discesa. Il percorso, nel fondo del vallone è intuitivo e ci conduce fino alla nostra successiva tappa: il rifugio Vicenza. Poco più in basso il sentiero si divide: alla prima biforcazione andremo a sinistra, abbandonando il sentiero che gira intorno al Sassolungo, alla seconda andremo a destra, lasciando a sinistra il sentiero che gira intorno al Sassopiatto. Proseguiremo così in direzione dei ghiaioni fino alla bella distesa dei pascoli dei Plans da Cunfin. Successivamente il sentiero sboccherà nella strada forestale Monte Pana-Alpe di Siusi che ci condurrà appunto a Monte Pana dove il nostro girò si concluderà.



*Da Sin: Sasso Levante, Cinque dita e Sassolungo. Tra le Cinque dita e il Sassolungo il rifugio Toni Demetz*

## Attrezzatura:

Oltre alla normale attrezzatura adatta alla stagione e alla quota (si consideri che si camminerà sempre tra i 2000 e i 3000 mt.), occorrono **5 mt di cordino da 8 mm di diametro e due moschettoni con ghiera a molla.**

I pernottamenti avverranno in rifugio con trattamento di mezza pensione, occorre quindi il sacco lenzuolo, pila etc...

Sarà possibile usufruire, per chi lo desiderasse, di “servizio di cestino” da parte dei rifugi. Al rifugio Boè non ci sono nè docce nè acqua calda. Non dimentichiamo copertura impermeabile per noi e per lo zaino.



*L'uscita del vallone tra Sassolungo a sin e Sassopiatto a destra. In basso a destra il rifugio Vicenza*