



Sezione di Asti

## **Trekking tra l'Alta Via n. 4 e 5 delle Dolomiti**

**6 - 13 agosto 2023**

Spettacolare trekking da rifugio a rifugio nelle Dolomiti di Sesto, Sorapis, Cadini di Misurini ed Antelao, percorrendo tratti dell'Alta Via numero 4 e 5 delle Dolomiti. Trekking impegnativo per il particolare contesto ambientale nel quale si sviluppa. Ai partecipanti si richiedono un buon allenamento fisico e mentale alla fatica, capacità di muoversi in autonomia su sentieri esposti e ferrate ed un buon spirito di adattamento in generale. **E' obbligatorio dotarsi di casco, imbrago e set da ferrata (EEA).**

Di seguito illustreremo le tappe giorno per giorno precisando che il dislivello complessivo è sovente molto maggiore di quello assoluto. Potranno esserci variazioni al programma, da parte dei capigita, in base a condizioni meteo non favorevoli, problematiche logistiche o stato psico-fisico dei partecipanti non ottimale. Non escludiamo la possibilità di dividere il gruppo, essendo presenti alternative sul percorso più o meno impegnative.

### **Giorno 1. Da Moso al Rifugio Comici**

Partiamo da Asti di buon mattino e raggiungiamo la località di *Pieve di Cadore* (878m), nei pressi della quale lasciamo le nostre macchine. Da qui, due navette ci porteranno alla frazione *Moso* (1340m), poco prima di *Sesto, Alta Pusteria*. Da qui inizierà il nostro trekking. Seguiamo il sentiero numero 102 (AV5), strada carrareccia, fino al *rifugio al Fondovalle* (1548m), poco dopo incontriamo un bivio e proseguiamo a sinistra sul sentiero 103 (AV5) fino ad arrivare al *rif. Comici* (2224m), nostro primo pernottamento.

[10 km]

## **Giorno 2. Da Rif. Comici al Rifugio Locatelli**

Dal rifugio Comici prendiamo il ripido sentiero 101 ed arriviamo al delizioso rifugio *Pian di Cengia* (2528m), passando dal *P.so Fiscalino* (2519m). Dopo una breve sosta per ammirare il panorama, il nostro cammino continua sul sentiero 101, fino ad arrivare ad un bivio a quota 2522m. Da qui ci sono due alternative: il sentiero di destra (101) che porta senza troppe difficoltà al famoso *rifugio Locatelli*. Oppure il 101b, il *Sentiero delle Forcelle*, un sentiero all'inizio attrezzato e più esposto che diventa poi via ferrata e che, dopo aver superato la *forcella dei Laghi* (2548m) e la *forcella dei Camoscio* (2649m), porta molto vicino alla cima del *Monte Paterno* (2746m, possibilità di salita, passaggi alpinistici), montagna sul confine tra Trentino Alto Adige e Veneto. Da qui il sentiero 101b prosegue lungo il sentiero attrezzato *Ferrata De luca* e poi con l'attraversamento di gallerie fino al rif. Locatelli (2405m) da dove, prima del pernottamento, potremo ammirare in tutta la sua bellezza e maestosità le *Tre Cime di Lavaredo*.

[6 km circa]

## **Giorno 3. Da Rif. Locatelli al Rifugio Fonda Savio**

Dal rif. Locatelli ci incamminiamo nuovamente sul sentiero 101 e dopo aver superato la *forcella Lavaredo* (2454m) arriviamo in breve all'omonimo rifugio (2344m) e al vicino rif. *Auronzo* (2320m). (Possibilità di evitare il rifugio, parecchio frequentato d'estate, "tagliando" dal sentiero 1104). Sia dal rifugio sia dal taglio, proseguiamo sul 117 (AV4) "*Sentiero attrezzato Bonacossa*", a tratti esposto. A quota 2176m raggiungiamo la *forcella de Rinbianco* e da qui, continuando sempre sul sentiero 117 (AV4) giungiamo, con un ultimo pezzo ripido ed attrezzato, al rif. *F.lli Fonda Savio* (2367m), luogo del nostro terzo pernottamento.

[8,5 km]

## **Giorno 4. Da Rif. Fonda Savio al Rifugio Vandelli**

Dal rifugio, il nostro cammino continua sul sentiero 117 (AV4) "*Sentiero attrezzato Bonacossa*", nel mezzo dei Cadini di Misurina, dove incontreremo una breve ferrata che ci porterà alla *forcella del Diavolo* (2380m).

Dalla forcella del Diavolo, perderemo un po' di quota raggiungendo il *Ciadin de la neve* (2175m) ed il sentiero 118 (AV4). Riprendiamo quota su di un sentiero attrezzato fino alla *forcella de la Neve* (2471m). Da questo punto seguendo sempre il sentiero 118, dapprima attrezzato e poi normale, giungiamo al rif. *Città di Carpi* (2130m). Dopo una breve sosta,

riprendiamo il nostro cammino sul sentiero 120 (AV4) in direzione fondo valle. A quota 1700m incontriamo un bivio ed una strada carrareccia. Teniamo la destra sul sentiero che diventa 1120 (AV4), fino a raggiungere la Strada Regionale 48 delle Dolomiti nella frazione *Federa Vecia* (Albergo Cristallo 1368m). Attraversata la statale, riprendiamo il nostro tour sul sentiero 217-209. Al bivio (1368m), teniamo la sinistra e seguiamo sul 217, che con una bella strada all'inizio quasi pianeggiante e poi man mano un sentiero sempre più ripido, ci porta al rifugio Vandelli (1928m), luogo in cui si trova il meraviglioso *lago del Sorapis* ed il nostro letto per la notte.

[14,5km]

### **Giorno 5. Da Rif. Vandelli al Rifugio San Marco**

Tappa che potrebbe avere delle modifiche in base alle condizioni meteo in quanto quasi interamente su via ferrata/sentiero attrezzato.

Alternativa 1: Dal rifugio ci incamminiamo sul sentiero attrezzato 243. A quota 2088m inizia la *Via Ferrata Vandelli* (sent. 243 AV4). Si procede tra tratti esposti di via ferrata e sentiero attrezzato, fino ad arrivare al *Bivacco Comici* (2000m). Oltrepassato il bivacco, inizia il sentiero attrezzato Minazio, e dobbiamo prestare attenzione ad un bivio sulla *forcella Bassa del Banco* (2198m). Il sentiero attrezzato di destra porta alla *forcella Alta del Banco* (2321m) e permette di evitare un tratto di via ferrata molto ripido ed esposto del sentiero 243. Superato questo pezzo, continuiamo sul sentiero attrezzato 243, fino all'incontro con il sentiero 247 (circa 2100m). Proseguiamo sulla sinistra e dopo aver perso 50m, ci ritroviamo ad un altro bivio, dove questa volta teniamo la destra ed incontriamo il sentiero 226 (AV4/5). Superata la *forcella Grande* (2255m), il sentiero inizia a perdere quota fino a raggiungere *San Marco* (1823m), nostro rifugio per la notte.

[10,5km]

Alternativa 2: Dal rifugio Vandelli prendere a destra il sentiero 215-242 (AV3), oltrepassando il lago del Sorapis. Il sentiero prosegue senza troppe difficoltà fino alla biforcazione sentiero 215-242. Lasciamo a destra il 215 e seguiamo lungo il sentiero 242 raggiungendo la *forcella Sora la Cengia del Banco* (2440m) dove inizia la *Ferrata Berti*. Brevi passaggi in arrampicata (I-II), staffe metalliche e scalette ci porteranno alla *Forcella di Bivacco* (2670m) dove finisce la ferrata. Superiamo il *Bivacco Slataper* (2600m) e continuiamo sul sentiero 246 e poi 226 fino al rifugio San Marco (1823m).

[10km]

### **Giorno 6. Da Rif. San Marco al Rifugio Antelao**

Di buon mattino ci incamminiamo sul sentiero 227 (AV4/5), che prosegue a tratti poco ripidi fino al rif. *Galassi* (2018m) ai piedi del *Monte Antelao*. Risaliamo il sentiero attrezzato di destra n.250 fino alla breve via ferrata che ci porta alla *forcella del Ghiacciaio* (2584m). Da qui iniziamo a perdere quota (sempre sentiero attrezzato 250 AV4/5), e a circa 2100m il sentiero da attrezzato diventa normale. Raggiungiamo così i *Piani de l'Antelao* (1919m). Sempre seguendo il sent. 250, risaliamo un piccolo tratto attrezzato fino alla *forcella Piria* (2096m) e procediamo su comodo sentiero in discesa fino al *rifugio Antelao* (1796m), ultimo nostro pernottamento di questo tour.

[13km]

### **Giorno 7. Da Rif. Antelao a Pieve di Cadore**

Dal rifugio Antelao sul sentiero 250 AV4/5 raggiungiamo la forcella Antracisa (1693m) e decideremo se continuare sul sentiero dell'alta via (carrareccia) fino in paese, oppure se seguire il sentiero 253 o 254, a seconda di dove sono parcheggiate le nostre macchine.

[10km; alternativa 7km]

### **Giorno 8. Ritorno ad Asti**

Possibilità di spostarsi in un'altra località per il pernottamento e avere la domenica libera per godere ancora un po' di queste belle valli. Rientro ad Asti nel tardo pomeriggio.

### **Info e iscrizioni:**

Giorgia Gai	340 151 7786	gio_gai@hotmail.it
Mario Menegaldo	328 211 3794	mario.menegaldo@gmail.com
Jacqueline Desprat	333 861 5606	jd.desprat@gmail.com