

# Sö por i trus

*Su per i sentieri*



Piccola guida per camminare e conoscere l'Alta Badia

Alfredo Roccato

## **Sö por i trus – Su per i sentieri**

Piccola guida per camminare e conoscere l'Alta Badia  
di Alfredo Roccato

Prima edizione, versione 1.0 – Milano, ottobre 2026

Illustrazione di copertina: Alfredo Roccato

Fotografie dei fiori: Alfredo Roccato e Romano Cifaldi

Cartografia: © Casa Editrice Tabacco S.r.l. – Tavagnacco (Ud) – Aut. n. 2322

© 2026 Alfredo Roccato. Quest'opera è distribuita con licenza *Creative Commons Attribuzione – Non commerciale 4.0 Internazionale* (CC BY-NC 4.0): [creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.it](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.it). È possibile copiarla, redistribuirla e adattarla per usi non commerciali, alle condizioni della licenza.

La licenza non si estende ai materiali di terzi, riprodotti su concessione dei rispettivi titolari.

Orari, impianti, trasporti e aperture sono stati verificati nell'estate 2026 e vanno ricontrollati a ogni stagione.

L'autore ha controllato con cura le informazioni riportate, ma non può garantirne l'esattezza né assumersi responsabilità per l'uso che ne viene fatto.

Segnalazioni di errori o imprecisioni: [alfredo.roccato\(at\)fastwebnet.it](mailto:alfredo.roccato(at)fastwebnet.it)

## Prefazione

*Bundé a düc!*

È un grande piacere, nonché un onore, ricevere lo spazio d'apertura di questo vademecum dell'Alta Badia di Alfredo Roccato.

Da abitante e albergatore di San Cassiano di terza generazione, ho conosciuto tantissimi ospiti e clienti, che sono due categorie di persone molto diverse tra loro: l'ospite è colui che è invitato in casa; il cliente, giustamente, si aspetta e valuta una vacanza dopo aver pagato il conto.

Alfredo invece è un "ospite amico": una persona che entra in punta di piedi, rispettosa e soprattutto curiosa di scoprire che cosa c'è dietro l'offerta turistica. Tutto ciò traspare in quest'opera, completa e precisa nelle informazioni, dalle mappe alle ricette, dalla storia alla flora locale.

Reputo Alfredo un ladino vero, innamorato di questa terra più di tanti residenti, che spesso non vedono i dettagli, mentre lui non solo li capisce, ma li vive e li sente. Mi auguro che questo libro possa dare a tante persone amanti dei nostri posti quella spinta di curiosità di cui la società moderna ha ormai assolutamente bisogno. Nonostante il progresso, gli investimenti sul territorio e il peso economico che ha assunto, l'Alta Badia resta pur sempre una piccola realtà di montagna, fatta di equilibri fragili, che vanno capiti e soprattutto rispettati.

Con stima e amicizia.

*Na bona letüra y a se udëi tl'Alta Badia!*

Andy Pertot  
Presidente Alta Badia Brand

# Sommario

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Prefazione.....</b>                                          | <b>3</b>  |
| <b>Due parole prima di iniziare.....</b>                        | <b>5</b>  |
| <b>Come leggere le schede.....</b>                              | <b>6</b>  |
| <b>La tabella dei dati tecnici .....</b>                        | <b>6</b>  |
| <b>La scala di difficoltà CAI.....</b>                          | <b>6</b>  |
| <b>Prima di uscire .....</b>                                    | <b>7</b>  |
| <b>Che cosa portare.....</b>                                    | <b>7</b>  |
| <b>Muoversi con i mezzi.....</b>                                | <b>7</b>  |
| <b>Buone abitudini in montagna .....</b>                        | <b>8</b>  |
| <b>Emergenze .....</b>                                          | <b>8</b>  |
| <b>Le escursioni.....</b>                                       | <b>9</b>  |
| <b>Il Regno di Fanes.....</b>                                   | <b>9</b>  |
| <b>1. San Cassiano – Rifugio Pralongià .....</b>                | <b>11</b> |
| <b>2. Corvara – Rifugio Franz Kostner e Lago Boè .....</b>      | <b>13</b> |
| <b>3. Armentarola – Malga e Passo Valparola.....</b>            | <b>16</b> |
| <b>4. Armentarola – Rifugio Scotoni e Lago di Lagazuoi.....</b> | <b>19</b> |
| <b>5. San Cassiano – Santa Croce .....</b>                      | <b>22</b> |
| <b>6. La Villa – Gardenaccia e Col Plö Alt.....</b>             | <b>25</b> |
| <b>7. Colfosco – Rifugio Puez e Gardenaccia .....</b>           | <b>28</b> |
| <b>Risorse utili .....</b>                                      | <b>31</b> |
| <b>Fiori delle Dolomiti .....</b>                               | <b>32</b> |
| <b>Ricette per casa .....</b>                                   | <b>38</b> |
| <b>Piccolo dizionario ladino .....</b>                          | <b>41</b> |
| <b>Ringraziamenti.....</b>                                      | <b>47</b> |

## Due parole prima di iniziare

Questo libretto nasce da una constatazione semplice: quando si torna da una camminata bella e qualcuno chiede “dove siete stati?”, la risposta a voce non basta mai. Si dimenticano i bivi, si sbagliano i tempi, si scorda il nome del rifugio. Da qui l’idea di mettere per iscritto qualche itinerario dell’Alta Badia – non tutti, solo quelli a cui siamo affezionati – in una forma che si possa usare.

Ogni scheda, oltre ai numeri e alle indicazioni per non perdersi, chiude con un racconto: perché una montagna non è solo un dislivello.

Alle escursioni seguono alcune [Risorse utili](#): le carte topografiche di riferimento e le applicazioni per il meteo, per gli autobus di linea e per le [Emergenze](#). C’è poi una piccola sezione dedicata ai [Fiori delle Dolomiti](#) che si incontrano lungo i sentieri: un aiuto per mettere un nome a quello che si guarda spesso senza vederlo davvero. E alcune [Ricette per casa](#): i piatti che si mangiano nei rifugi, in versione domestica e alleggerita, per chi, tornato a casa, vuole ritrovarne i sapori.

Chiude il libretto qualcosa che di solito nelle guide non si trova: un [Piccolo dizionario ladino](#) della Val Badia. Non è un ornamento. Il ladino è la lingua di questa valle, si sente ancora nei bar e nei rifugi, ed è scritto su ogni cartello e su ogni carta topografica. Sapere che *ütia* vuol dire “baita”, che *col* è “collina” e che *crusc* è “croce” cambia il modo in cui si legge il paesaggio: i nomi smettono di essere suoni e diventano descrizioni.

**Un avvertimento.** Quote, tempi e distanze qui riportati sono indicativi. In parte vengono dalle nostre camminate, in parte da carte, guide e siti specializzati: fonti diverse e non sempre concordi, fra cui si è scelto ogni volta il valore più plausibile. Lo stesso vale per le notizie di storia, di flora e di leggenda che accompagnano le schede: sono raccolte da fonti pubblicate e controllate quando è stato possibile.

Tutto va comunque controllato sul posto e su una carta aggiornata. Questo libretto è un invito e un promemoria, non un sostituto della segnaletica e, soprattutto, del buon senso.

## Come leggere le schede

Ogni escursione è descritta con le stesse voci, nello stesso ordine, così da poter confrontare le schede a colpo d'occhio: prima i numeri, poi il cammino, quindi ciò che serve sapere prima di partire, e alla fine il racconto, che si legge la sera prima o al ritorno. Non tutte le voci compaiono in ogni scheda: quelle che non si applicano a un itinerario vengono omesse. Le tabelle, invece, è meglio spiegarle una volta per tutte che ripeterle a ogni percorso.

### La tabella dei dati tecnici

La regola che governa tutta la tabella è una: se una voce contiene un numero, dev'essere chiaro da dove quel numero inizia a contare. Per questo le voci sono distinte in "logistiche" e "a piedi".

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Località di partenza</b>                      | Il paese, con la sua quota. È dove si lascia l'auto o si arriva con l'autobus                                                                                                                                                                 |
| <b>Avvicinamento</b>                             | Come si arriva all'inizio della camminata: impianto di risalita, strada, o "a piedi dal paese". Assente quando si parte direttamente dal paese                                                                                                |
| <b>Inizio del cammino</b>                        | Il punto in cui si comincia effettivamente a camminare. Tutti i numeri che seguono partono da qui                                                                                                                                             |
| <b>Meta intermedia</b>                           | Presente solo quando l'itinerario ammette una versione più breve con senso compiuto                                                                                                                                                           |
| <b>Arrivo</b>                                    | La meta                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Difficoltà</b>                                | Secondo la scala CAI (vedi sotto)                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Lunghezza a piedi</b>                         | Chilometri effettivamente camminati. Gli impianti non contano                                                                                                                                                                                 |
| <b>Dislivello a piedi in salita e in discesa</b> | Metri di salita e di discesa, sempre escludendo gli impianti. Salvo diversa indicazione sono cumulati, cioè comprendono anche i saliscendi intermedi; dove la scheda dice "netti", indicano la sola differenza di quota fra partenza e arrivo |
| <b>Tempi di cammino</b>                          | Solo camminata: soste, attese e risalite meccaniche vanno aggiunte a parte. Un intervallo (2h-2h30) tiene conto dei passi diversi; "ca." indica una stima unica                                                                               |
| <b>Segnavia</b>                                  | I numeri dei sentieri, nell'ordine in cui si incontrano                                                                                                                                                                                       |
| <b>Rientro</b>                                   | Come si torna a valle, con le eventuali alternative. Omessa solo quando l'unico rientro è a piedi sullo stesso percorso                                                                                                                       |
| <b>Periodo consigliato</b>                       | Di norma legato all'apertura degli impianti e all'assenza di neve                                                                                                                                                                             |
| <b>Adatto a</b>                                  | Un'indicazione onesta, non un invito indiscriminato                                                                                                                                                                                           |

### La scala di difficoltà CAI

|                                                     |                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>T – Turistico</b>                                | Percorsi su strade e sentieri ben evidenti, senza problemi di orientamento. Adatti a tutti                                     |
| <b>E – Escursionistico</b>                          | Sentieri di montagna, talvolta su terreno vario, con tratti ripidi. Richiedono passo sicuro e calzature adeguate               |
| <b>EE – Escursionisti Esperti</b>                   | Tracce poco marcate, terreno impegnativo, tratti esposti (con il vuoto a fianco). Richiedono esperienza e assenza di vertigini |
| <b>EEA – Escursionisti Esperti con Attrezzatura</b> | Vie ferrate e passaggi attrezzati. Richiedono kit da ferrata e formazione specifica                                            |

# Prima di uscire

## Che cosa portare

La dotazione di base è la stessa per tutte le escursioni di questo libretto, e per questo è scritta qui una volta sola. Nelle schede compare soltanto ciò che un singolo itinerario richiede in più.

- Scarponcini o scarpe da trekking con suola scolpita. È l'unica voce su cui non conviene transigere. Nessuno di questi percorsi è tecnico, ma tutti attraversano almeno una fra ghiaia mobile, roccia liscia, erba bagnata e canali: le suole lisce non tengono su nessuna delle quattro.
- Una giacca tecnica antipioggia e antivento (senza imbottitura) da abbinare a un pile caldo. Sopra i duemila metri il tempo cambia in un'ora, e con il vento che scende dalle pareti la temperatura non è quella del paese nemmeno ad agosto.
- Zaino leggero. Venti o venticinque litri bastano per tutte le uscite di queste pagine.
- Acqua: almeno un litro a testa. Le sorgenti lungo questi itinerari sono poche o assenti, e i rifugi non sono sempre aperti quando servono. Dove ne serve di più, la scheda lo dice.
- Protezione solare: cappello, occhiali, crema ad alto fattore. In quota il sole picchia, e le ghiaie chiare riflettono.
- Bastoncini. Non a tutti e non sempre, ma in discesa su fondo sassoso fanno lavorare molto meno le ginocchia.
- Telefono carico, con le app di emergenza già installate e configurate (vedi [Emergenze](#) e [Risorse utili](#)).
- Un piccolo kit di primo soccorso: cerotti per le vesciche, una benda elastica, un disinfettante, gli eventuali farmaci personali.
- Contanti. Qualche parcheggio e qualche rifugio non accettano la carta.

## Muoversi con i mezzi

Molti itinerari possono chiudersi con l'autobus di linea invece che a piedi. Il servizio è gratuito con l'**Alto Adige Guest Pass**, la carta ospiti digitale che le strutture ricettive aderenti forniscono a chi pernotta: non si acquista, e va convalidata prima di ogni viaggio. I bambini sotto i sei anni viaggiano gratis senza bisogno del pass. Restano escluse alcune navette turistiche stagionali.

Le corse passano in media ogni 30–60 min secondo la linea e la stagione. Orari aggiornati sul sito e sull'app **altoadigemobilità** (vedi come scaricarla in [Risorse utili](#)). Due linee bastano per tutte le escursioni di queste pagine: la 465 percorre la valle da Corvara a San Cassiano, passando per La Villa, e prosegue verso i passi Valparola e Falzarego; la 460 collega Colfosco, Corvara e La Villa, Pedraces – frazione del comune di Badia, da non confondere con la valle – e la bassa Val Badia.

## Buone abitudini in montagna

Poche regole, tutte ovvie, regolarmente dimenticate.

- Controllare il meteo la sera prima e la mattina stessa. In Dolomiti i temporali estivi si formano nel primo pomeriggio: partire presto non è una virtù, è una precauzione.
- Verificare l'orario dell'ultima corsa dell'impianto.
- Lasciare detto a qualcuno dove si va e quando si conta di rientrare.
- Restare sui sentieri segnati. Nei parchi naturali non è un consiglio ma una regola, e serve a proteggere prati che impiegano anni a ricostituirsi.
- Non raccogliere fiori. In Alto Adige la raccolta della flora spontanea è regolata per legge, e per alcune specie è vietata del tutto (*pag. 32*).
- Cani al guinzaglio, sempre, e a maggior ragione dove pascolano bovini con i vitelli.
- Riportare a valle tutto ciò che si è portato su: dalle bucce di frutta ai fazzoletti di carta. Anche ciò che è biodegradabile, quassù, impiega anni a decomporsi.
- Salutare chi si incontra. È una regola non scritta di chi frequenta la montagna.

## Emergenze

### Numero unico emergenze: 112

Comunicare con calma: che cosa è successo, quante persone sono coinvolte, dove ci si trova (nome del sentiero, numero del segnavia, riferimenti visibili, coordinate se disponibili), condizioni meteo sul posto. Il 112 si può chiamare anche quando il proprio operatore non ha copertura: la chiamata passa su qualunque altra rete disponibile nella zona.

Se si dispone di segnale, l'app ufficiale di emergenza (**Where ARE U** per il 112 o **GeoResQ** per il Soccorso Alpino) trasmette automaticamente la posizione. Va installata e configurata a casa: come fare è spiegato in [Risorse utili](#).

**Costi del soccorso.** Nel dubbio si chiama sempre. In Alto Adige l'intervento può comportare una compartecipazione alla spesa, il cui importo dipende da diversi fattori, fra cui la gravità della situazione accertata; per le chiamate non giustificate i costi possono essere anche elevati. Le regole cambiano nel tempo, e conviene verificarle sul sito della Provincia autonoma di Bolzano prima di partire. La tessera CAI comprende un'assicurazione per il soccorso in montagna, e molte polizze viaggio la offrono come estensione: è bene sapere prima che cosa copre la propria.

## Le escursioni

Non è un repertorio completo delle passeggiate dell'Alta Badia, che sono innumerevoli: sono quelle a cui siamo – come si diceva – più affezionati e che rifacciamo ogni anno. Nessuna richiede attrezzatura tecnica, e sono tutte di difficoltà T o E secondo la scala CAI descritta in “Come leggere le schede”. Alcune schede propongono varianti più impegnative: sono segnalate come tali, con l'impegno che è loro proprio, e una sola arriva a EE.

Si fanno tutte in giornata, e molte si accorciano con un impianto di risalita. Alcune sono adatte anche a famiglie con bambini: la voce “Adatto a” di ogni scheda lo dice caso per caso.

Altre escursioni si possono trovare nel sito dell'Alta Badia:

<https://www.altabadia.org/it/dolomites/escursioni-alta-badia-estate>

### Il Regno di Fanes

Le montagne che si vedono da quasi tutte le escursioni di queste pagine – il Lavarella, le Conturines, l'altopiano che porta ancora quel nome – sono il territorio di un racconto. I ladini lo chiamano *Le Règn de Fanes*, il Regno di Fanes, ed è la loro epica: non una fiaba per bambini, ma la storia di un popolo, della sua grandezza e della sua fine.

Si narra che i Fanes vivessero quassù in alleanza con le marmotte, e che una marmotta figurasse sul loro stemma. La regina sposò un re straniero, avido e violento, che al posto della marmotta fece mettere un'aquila: da lì cominciò la rovina. A difendere il popolo fu la figlia, Dolasilla, che i nani armarono di frecce infallibili e di una corazza che nessun colpo poteva forare. Sarebbe rimasta invincibile, avevano predetto, finché non si fosse sposata. Amò Ey de Net, un guerriero del campo avverso, e tanto bastò. Lo stregone Spina de Mul le sottrasse con l'inganno le armi, e nell'ultima battaglia, dove il padre stesso la mandò allo sbaraglio, Dolasilla morì colpita dalle proprie frecce. Il re fu tramutato in pietra. I superstiti si ritirarono con le marmotte in un antro sotto le rocce del regno, e lì aspettano ancora: quando suoneranno le trombe d'argento, il popolo di Fanes tornerà.

Vale la pena sapere come questa storia sia arrivata fino a noi. Per secoli è esistita solo a voce, in ladino, raccontata d'inverno nelle stalle e nelle cucine. Nella prima metà del Novecento fu raccolta e messa per iscritto da Karl Felix Wolff, che ne fece una versione letteraria unendo nuclei di racconto, in origine indipendenti, provenienti da valli diverse. Quello che leggiamo oggi è dunque una composizione: dietro un testo ordinato stanno molte voci e molte varianti che non coincidono fra loro. È il destino di tutte le tradizioni orali, e non toglie nulla al racconto – semmai spiega perché ogni valle ne dia una versione un po' diversa.

Quello che colpisce, camminando, è che questa leggenda ha un indirizzo. Non si svolge in un luogo immaginario, ma qui: le montagne portano i nomi dei suoi luoghi, il parco naturale porta il nome del popolo, e l'altopiano su cui il racconto colloca gran parte delle sue vicende si raggiunge a piedi in una mattina. Perfino il re traditore ha una collocazione precisa. Secondo la leggenda, il nome del Passo Falzarego viene da *fälza régo*, il “falso re”: è lì che il sovrano sarebbe rimasto pietrificato. Il passo è a ca. 2,5 km dal Valparola (*pag. 16*), ci si scende in funivia dal Lagazuoi (*pag. 20*), e ci arriva l'autobus 465.

Nelle schede che seguono i luoghi del regno tornano più volte. Non li spiegheremo ogni volta: basterà dire che ci siamo dentro.

**Per saperne di più:** Museum Ladin Čiastel de Tor, San Martino in Badia (Str. Tor 65), aperto da giugno a inizio novembre, chiuso il lunedì (verificare).



Area coperta dal Foglio 07. Alta Badia – Arabba – Marmolada.  
 Cartografia: Copyright Casa Editrice Tabacco S.r.l. – Tavagnacco (Ud) – Aut. n. 2322

## 1. San Cassiano – Rifugio Pralongià

### Dati tecnici

|                                       |                                                                                                                              |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Località di partenza</b>           | San Cassiano / <i>San Ciascian</i> (1.537 m)                                                                                 |
| <b>Avvicinamento</b>                  | Cabinovia San Cassiano – Piz Sorega, ca. 6 min di corsa (più l'attesa)                                                       |
| <b>Inizio del cammino</b>             | Stazione a monte Piz Sorega (2.003 m)                                                                                        |
| <b>Arrivo</b>                         | Rifugio Pralongià (2.157 m)                                                                                                  |
| <b>Difficoltà</b>                     | T – turistico, senza difficoltà tecniche                                                                                     |
| <b>Lunghezza a piedi</b>              | ca. 3,5 km solo andata; ca. 7 km andata e ritorno sullo stesso itinerario;<br>ca. 9,5 km scendendo a valle per Saraghes      |
| <b>Dislivello a piedi, in salita</b>  | ca. 200 m all'andata; ca. 250 m in totale con rientro sullo stesso itinerario                                                |
| <b>Dislivello a piedi, in discesa</b> | ca. 250 m in totale con rientro sullo stesso itinerario; ca. 700 m in totale scendendo a valle per Saraghes                  |
| <b>Tempi di cammino</b>               | 1h–1h15 all'andata; 2h–2h30 in totale con rientro sullo stesso percorso;<br>2h30–3h in totale scendendo a valle per Saraghes |
| <b>Segnavia</b>                       | n. 21A, poi n. 23; n. 23 e n. 22 per la discesa a valle per Saraghes                                                         |
| <b>Rientro</b>                        | Cabinovia Piz Sorega – San Cassiano; in alternativa a piedi per la Ütia Saraghes (vedi Rientro)                              |
| <b>Periodo consigliato</b>            | Fine giugno – inizio ottobre (impianto aperto, verificare)                                                                   |
| <b>Adatto a</b>                       | Famiglie con bambini, escursionisti alle prime uscite                                                                        |

### Descrizione dell'itinerario

Dalla stazione a monte del Piz Sorega (2.003 m) si imbocca il sentiero 21A, che taglia in leggera salita i pascoli aperti in direzione sud-est. Il fondo è comodo: prato, tratti di sterrato battuto, qualche breve sezione sassosa.

Si incontra dopo pochi minuti la *Ütia Las Vegas*, primo rifugio della giornata, e si prosegue senza cambiare segnavia fino alla *Ütia Bioch* (2.079 m), punto di riferimento inconfondibile e nodo di sentieri.

Al Bioch si presta attenzione alla segnaletica: si abbandona il 21A per il sentiero 23, che piega verso sud e prosegue lungo la dorsale dell'altopiano del Pralongià. È la parte più bella del percorso, completamente aperta, con il panorama che si spalanca su entrambi i lati. Dopo qualche saliscendi lungo la dorsale, un'ultima rampa, breve ma sostenuta, porta al Rifugio Pralongià (2.157 m).

**Esposizione.** Versante prevalentemente sud e sud-est, molto soleggiato per l'intero tragitto.

#### Avvertenze.

- Non c'è ombra da nessuna parte: l'altopiano è privo di bosco, e qui cappello e crema non sono facoltativi.
- Sulla dorsale non ci sono ripari naturali. Nelle giornate instabili conviene partire presto e rientrare prima del primo pomeriggio.

**Rientro.** Due opzioni:

1. **Sullo stesso itinerario** (23 → 21A → Piz Sorega), rientrando a valle con la cabinovia. La più semplice.
2. **A piedi fino a San Cassiano per la Ütia Saraghes:** dal rifugio ca. 6 km, ca. 650 m di discesa e 1h30–1h45 di cammino. Dal Pralongià si segue il sentiero 23 e, all'incrocio, si prende il 22 verso Saraghes, seguendolo poi fino in paese. Da preferire se si vuole allungare la giornata e chiudere ad anello, tenendo conto che l'ultima parte è più monotona e richiede ginocchia allenate.

## Informazioni pratiche

**Rifugi lungo il percorso.** *Ütia Las Vegas*, *Ütia Bioch*, Rifugio Pralongià. Tutti con servizio di ristorazione in stagione; conviene verificare i giorni di apertura, che seguono il calendario degli impianti.

**Impianti.** Cabinovia San Cassiano – Piz Sorega. Controllare orari di apertura e ultima corsa di discesa prima di partire.

## Racconto

Mentre tutt'intorno le Dolomiti si alzano in torri, guglie e pareti verticali, il Pralongià si apre in una distesa morbida ed erbosa. È questo a farne un balcone panoramico, dove nulla copre la vista.

Il momento in cui il sentiero 23 guadagna la dorsale è lo spettacolo principale dell'escursione. Si gira su sé stessi e si contano le montagne: la Marmolada con il suo ghiacciaio a sud, la muraglia squadrata del Gruppo del Sella a ovest, il Sassongher inconfondibile a nord-ovest su Corvara, e a nord-est le cime chiare del Lavarella e delle Conturines. Con l'aria tersa si arriva a distinguere anche il Col di Lana e il Civetta.

**Flora e fauna.** Fra giugno e luglio i pascoli sono un tappeto: genziane, arnica e, sui bordi più rocciosi, rododendro (*pag. 32*). Ma i padroni di casa sono le marmotte, che si annunciano con un fischio molto prima che le si veda. È un segnale d'allarme che si passano l'una con l'altra, e quasi sempre l'allarme siamo noi. Non stupisce che la leggenda le metta sullo stemma di Fanes (*pag. 9*).

**Storia e cultura.** Questi pascoli sono da secoli alpeggi ladini: i nomi dei rifugi – *ütia*, in ladino “baita” – raccontano un'economia di malga che qui ha resistito al turismo invece di esserne cancellata. Guardando verso il Col di Lana e il *Sas de Stria* si ha davanti agli occhi uno dei settori più duri del fronte dolomitico della Grande Guerra: l'altopiano, retrovia austriaca, era percorso da mulattiere di rifornimento verso le prime linee. E poi c'è il Lavarella, che chiude l'orizzonte a nord-est: secondo la tradizione ladina è una delle montagne del Regno di Fanes (*pag. 9*).

## 2. Corvara – Rifugio Franz Kostner e Lago Boè

### Dati tecnici

|                                       |                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Località di partenza</b>           | Corvara (1.568 m) – stazione a valle della Cabinovia Boè                                                                                                                                                                   |
| <b>Avvicinamento</b>                  | Cabinovia Boè fino al <i>Crëp de Munt</i> (2.198 m), trasbordo immediato sulla seggiovia Vallon fino al <i>Plan de Sas</i> (2.530 m). Ca. 20 min di risalita complessivi, più le attese                                    |
| <b>Inizio del cammino</b>             | Stazione a monte della seggiovia Vallon (ca. 2.530 m)                                                                                                                                                                      |
| <b>Meta intermedia</b>                | Rifugio Franz Kostner al Vallon (2.536 m), ca. 5 min dalla stazione a monte della seggiovia Vallon                                                                                                                         |
| <b>Arrivo</b>                         | Lago Boè / <i>Lech de Boá</i> (2.250 m)                                                                                                                                                                                    |
| <b>Difficoltà</b>                     | E – escursionistico. Nessuna difficoltà tecnica, ma terreno detritico che richiede passo fermo                                                                                                                             |
| <b>Lunghezza a piedi</b>              | ca. 3 km complessivi, dalla seggiovia Vallon alla stazione a monte della cabinovia                                                                                                                                         |
| <b>Dislivello a piedi, in salita</b>  | ca. 50 m                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Dislivello a piedi, in discesa</b> | ca. 380 m, fino alla stazione a monte della Cabinovia Boè                                                                                                                                                                  |
| <b>Tempi di cammino</b>               | Fino al rifugio: ca. 5 min, ca. 10 min andata e ritorno; fino alla cabinovia per il lago: ca. 1h15 in totale                                                                                                               |
| <b>Segnavia</b>                       | n. 638                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Rientro</b>                        | Cabinovia Boè dal <i>Crëp de Munt</i> a Corvara. Chi preferisce scendere a piedi prosegue nel bosco sul sentiero n. 639, ca. 1h30 in più. Chi si ferma al Kostner risce con la seggiovia Vallon e poi con la cabinovia Boè |
| <b>Periodo consigliato</b>            | Fine giugno – inizio ottobre, legato all'apertura dei due impianti (verificare). A inizio stagione il Vallon trattiene neve nei canaloni                                                                                   |
| <b>Adatto a</b>                       | Chi vuole l'alta montagna senza fatica in salita: la quota è tutta regalata dagli impianti, e il cammino è quasi tutto in discesa                                                                                          |

### Descrizione dell'itinerario

**Salita in quota.** Da Corvara la Cabinovia Boè porta in pochi minuti al *Crëp de Munt* (2.198 m), sul bordo orientale del Gruppo del Sella. Alla stazione di arrivo si effettua il trasbordo immediato sulla seggiovia Vallon, che scavalca la fascia detritica e deposita ai piedi delle pareti, sul pianoro del *Plan de Sas*, attorno ai 2.530 m. In 20 min si passa dal fondovalle all'alta montagna: è il motivo per cui questo itinerario funziona anche come mezza giornata.

**Al Rifugio Franz Kostner (2.536 m).** Dall'arrivo della seggiovia si raggiunge il rifugio in ca. 5 min, con una breve discesa e una risalita altrettanto breve. È il punto panoramico della giornata: sotto e davanti tutta l'Alta Badia, a sud il ghiacciaio della Marmolada, alle spalle l'anfiteatro di pareti del Vallon.

**Discesa al lago sul sentiero 638.** Si torna al bivio sotto il rifugio e si imbecca il sentiero n. 638 in direzione est. La traccia perde quota con continuità fra ghiaioni dolomitici, lastroni e brevi balze rocciose, con qualche passaggio in cui conviene scegliere l'appoggio invece di camminare distratti. In ca. 45 min si arriva sulle sponde del *Lech de Boá* (ca. 2.250 m), piccolo specchio d'acqua verde smeraldo raccolto in una conca sotto le pareti del *Piz da Lech*.

**Dal lago alla cabinovia.** Dopo la sosta si riprende il 638 verso est, sempre in leggera discesa fra prati e sfasciumi, fino alla stazione a monte della Cabinovia Boè al *Crëp de Munt* (2.198 m): ca. 20 min. Da lì si scende a Corvara con l'impianto.

**Esposizione.** Versante orientale del Sella, aperto e senza alberi che facciano ombra. Il mattino è in piena luce; nel pomeriggio le pareti alle spalle cominciano a ombreggiare il pianoro del Vallon.

#### **Avvertenze.**

- Il 638 è tutto su detrito e roccia: nessuna esposizione, ma il fondo è mobile e in discesa stanca le ginocchia più di quanto suggerisca il dislivello.
- A inizio e fine stagione i canaloni del Vallon trattengono neve dura: in quel caso il sentiero va valutato sul posto, non sulla carta.
- Non c'è acqua lungo il percorso. Gli unici punti di rifornimento sono i due rifugi agli estremi.
- Sopra i 2.500 m il tempo cambia in fretta e sul pianoro non ci sono ripari naturali: in caso di temporale gli unici posti sicuri sono il Kostner, all'inizio, e la stazione a monte della cabinovia Boè, alla fine.
- Il lago è un piccolo specchio d'acqua d'alta quota, gelido anche ad agosto: non è balneabile. Le sponde, libere dalla neve solo per pochi mesi l'anno, sono fragili e vanno lasciate come si trovano.

**Rientro.** Due opzioni:

1. **In cabinovia**, la scelta normale: dal *Crëp de Munt* si scende a Corvara con l'impianto.
2. **A piedi fino in fondo**, sul sentiero n. 639, che dalla stazione a monte scende nel bosco fino a Corvara in ca. 1h30. Da mettere in conto se si perde l'ultima corsa, ma anche da scegliere volentieri: è la parte verde di una giornata altrimenti tutta di pietra.

## **Informazioni pratiche**

**Rifugi lungo il percorso.** Rifugio Franz Kostner al Vallon (2.536 m), aperto in stagione estiva e con posti letto, cucina ladina; e il *Piz Boé Alpine Lounge* alla stazione a monte della cabinovia, moderno e molto frequentato. Fra i due rifugi non ci sono ripari.

**Impianti.** Cabinovia Boè da Corvara e seggiovia Vallon. **Verificare apertura stagionale e, soprattutto, l'orario dell'ultima corsa di discesa:** l'intero itinerario è costruito sugli impianti, e perdere la corsa significa aggiungere un'ora e mezza di bosco a fine giornata.

## **Racconto**

È l'unica escursione del libretto che comincia dove le altre finiscono. In 20 min di impianti si passa dai prati di Corvara a un pianoro di pietra a 2.530 metri, chiuso a semicerchio da pareti che sfiorano i tremila: il Vallon è un anfiteatro, e ci si arriva seduti.

Il Rifugio Kostner sta appoggiato lì in mezzo, piccolo rispetto a ciò che lo circonda. Dalla sua terrazza il panorama si divide in due metà che non si somigliano: davanti il verde dell'Alta Badia, dominato dalla sagoma del Sassongher e, più lontano, dal *Sas dla Crusc*; alle spalle la roccia nuda del Sella. E verso sud, oltre la valle, il ghiacciaio della Marmolada, il più grande delle Dolomiti.

Poi comincia la discesa, ed è la parte che sorprende. Il 638 non è un sentiero di prato: si cammina su ghiaia chiara, si scavalcano lastroni, ogni tanto si cerca il passaggio migliore fra due balze. Quando il lago compare in basso – un ovale verde in mezzo al grigio – l'effetto è sproporzionato rispetto alle sue dimensioni reali, che sono modeste. È l'unica cosa colorata nell'arco di un chilometro.

Il Sella è una piattaforma carbonatica del Triassico, cioè una scogliera tropicale fossile, sollevata in blocco e poi squadrata dall'erosione. Le pareti che chiudono il Vallon sono la sezione verticale di quella scogliera, e i ghiaioni su cui si cammina scendendo al lago sono la stessa roccia, solo smontata. Come sull'altopiano della Gardenaccia (*pag. 30*), il paesaggio racconta un mare.

**Flora e fauna.** Quassù la neve se ne va tardi e l'estate dura poche settimane: la fioritura è tutta concentrata, e a luglio fra i sassi si trovano insieme silene a cuscinetto, papavero alpino, sassifraghe e stelle alpine (*pag. 32*). La silene insegna come si sopravvive a un'estate così breve: cresce raso terra, in un cuscino compatto che il vento forte non riesce a raffreddare. Dentro, la temperatura resta di qualche grado più alta dell'aria intorno.

**Storia e cultura.** Fra la prima pietra e l'inaugurazione di questo rifugio sono passati settantacinque anni. Il cantiere lo aprì nel 1913 la Sezione di Bamberg del *Deutscher und Österreichischer Alpenverein*, il club alpino tedesco–austriaco dell'epoca; l'anno dopo scoppiò la guerra e i lavori si fermarono dov'erano. Di quel primo tentativo restarono dei ruderi, che la Sezione di Bolzano del CAI acquistò nel 1971. A farlo diventare un rifugio vero fu, negli anni Ottanta, Erich Kostner, che ne finanziò il completamento in memoria del padre Franz – scalatore leggendario e fra gli uomini che all'inizio del Novecento inventarono il turismo in Val Badia. A lui è dedicato l'edificio, che ne porta il nome. L'inaugurazione è del 27 agosto 1988.

Il Sella, del resto, è il perno attorno a cui la Ladinia è disposta: quattro delle cinque valli ladine – Badia, Gardena, Fassa e Fodom; la quinta è Ampezzo – guardano tutte lo stesso massiccio da lati diversi, e ciascuna gli dà nomi propri. *Lech de Boá*, *Crëp de Munt*, *Plan de Sas*: il lago, la montagna, il pianoro (vedi [Piccolo dizionario ladino](#)). Chi arriva quassù con la seggiovia e guarda in giro capisce perché il giro del Sella, la *Sellaronda*, sia diventato un rito: la montagna sta al centro e tutto il resto le gira intorno.

### 3. Armentarola – Malga e Passo Valparola

#### Dati tecnici

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Località di partenza</b>           | Armentarola (1.620 m), frazione di San Cassiano, sulla SP 24 in direzione del Passo Valparola – parcheggio e fermata autobus di Sciaré                                                                                           |
| <b>Inizio del cammino</b>             | Parcheggio di Sciaré (1.620 m)                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Meta intermedia</b>                | Malga Valparola / <i>Munt de Valparola</i> (1.749 m)                                                                                                                                                                             |
| <b>Arrivo</b>                         | Passo Valparola (2.192 m): Rifugio Valparola (2.168 m), museo della Grande Guerra e Lago di Valparola                                                                                                                            |
| <b>Difficoltà</b>                     | T fino alla malga, E oltre – turistico/escursionistico, senza difficoltà tecniche                                                                                                                                                |
| <b>Lunghezza a piedi</b>              | Fino alla malga: ca. 2 km; fino al passo: ca. 6 km in salita, ca. 12 km se si rientra a piedi                                                                                                                                    |
| <b>Dislivello a piedi, in salita</b>  | Fino alla malga: ca. 130 m netti; fino al passo: ca. 570 m netti dal parcheggio                                                                                                                                                  |
| <b>Dislivello a piedi, in discesa</b> | Nessuno rientrando con l'autobus; ca. 570 m netti se si scende a piedi dal passo, ca. 130 m netti dalla malga                                                                                                                    |
| <b>Tempi di cammino</b>               | Fino alla malga: ca. 40 min; fino al passo: 2h–2h30 in salita; ca. 1h30 per il rientro a piedi dal passo                                                                                                                         |
| <b>Segnavia</b>                       | n. 24B dal parcheggio, poi n. 18 da un bivio nel bosco, prima della Malga Valparola, fino al Passo Valparola                                                                                                                     |
| <b>Rientro</b>                        | Autobus di linea n. 465 dal Passo Valparola fino al parcheggio di Sciaré; in alternativa a piedi sullo stesso sentiero (vedi Rientro).<br><b>Nota.</b> Il collegamento fino al Passo Valparola è attivo solo con l'orario estivo |
| <b>Periodo consigliato</b>            | Giugno – ottobre; per il rientro in autobus, solo nel periodo dell'orario estivo (verificare)                                                                                                                                    |
| <b>Adatto a</b>                       | Famiglie con bambini fino alla malga: il sentiero è largo e sicuro, con alcuni tratti più ripidi nel bosco; oltre, escursionisti alle prime uscite                                                                               |

#### Descrizione dell'itinerario

Dal parcheggio di Sciaré, sul lato opposto della strada, si imbecca il sentiero n. 24B in direzione sud-ovest, con l'indicazione per la Malga Valparola. Il primo tratto è largo e comodo – dapprima asfaltato, poi sterrato – e costeggia il *Rü de Col dai Furns*, il torrente che accompagna quasi tutta la salita con il suo rumore.

A un bivio si tiene la sinistra sul n. 18 e si sale nel bosco, tra abeti e radure, alternando tratti comodi ad alcune rampe che si fanno sentire. Poi gli alberi lasciano il posto a un bel prato e qui, immersa nei pascoli sotto il monte Settsass, compare la Malga Valparola, il punto in cui molti si fermano. È chiusa da molte stagioni, ma accanto c'è una fontana dove bere e riempire le borracce.

Chi prosegue resta sul n. 18, che dalla malga piega a sinistra e sale con più decisione nel bosco fino a sbucare sulla provinciale del Valparola. Qui il sentiero la costeggia per un tratto e, dopo ca. 600 m, la attraversa per rientrare fra gli alberi, sempre con l'indicazione "Passo Valparola". Poco oltre si passa accanto a un piccolo cimitero di guerra; poi il sentiero torna sulla strada, e in pochi minuti si raggiunge l'ampio scenario del Passo Valparola (2.192 m). Poco sotto il valico si trovano il Rifugio Valparola (2.168 m) e il piccolo Lago di Valparola, incastonato tra le rocce, con il *Sas de Stria* e il Settsass ai lati.

**Esposizione.** La salita è in gran parte nel bosco e lungo il torrente, quindi fresca e ombreggiata; solo l'ambiente del passo è completamente aperto.

#### **Avvertenze.**

- Nessun passaggio esposto o attrezzato. Il sentiero è ben segnalato per tutta la sua lunghezza.
- Oltre la malga il n. 18 tocca due volte la provinciale del Valparola, la costeggia per ca. 600 m e la attraversa. D'estate il traffico è intenso e veloce: attenzione nell'attraversamento, soprattutto con bambini e cani.
- L'ambiente del passo è aperto e ventoso: anche in piena estate, il pile nello zaino non è di troppo.

**Rientro.** Due opzioni:

1. **In autobus**, ed è la caratteristica di questo itinerario: dal Passo Valparola si prende la linea n. 465, che scende lungo la provinciale e ferma a Sciaré, dove si è lasciata l'auto. Va però pianificato: prima di partire conviene annotare gli orari delle corse pomeridiane e tenere un margine, perché un autobus perso qui significa una lunga attesa o una discesa non prevista lungo la strada.
2. **A piedi** sullo stesso sentiero, ripercorrendo il n. 18 e poi il 24B fino al parcheggio: ca. 1h30, con 570 m di dislivello negativo su fondo sterrato. È la scelta di chi preferisce non guardare l'orologio.

## **Informazioni pratiche**

**Rifugi lungo il percorso.** Malga Valparola nel primo tratto della salita, chiusa: resta la fontana per l'acqua. Al passo il Rifugio Valparola, con ristoro in stagione, e il museo della Grande Guerra al forte Tre Sassi, aperto nella stagione estiva (verificare giorni e orari).

## **Racconto**

Se le altre camminate di questo libretto puntano a una cima o a un lago nascosto, questa ha un'anima diversa: è un percorso di transizione, che porta da un fondovalle pastorale a uno dei passi più carichi di storia delle Dolomiti. Per buona parte del cammino il protagonista non è una montagna ma un torrente – il *Rü de Col dai Furns* – che si tiene accanto al sentiero e ne detta il ritmo.

La Malga Valparola, all'uscita dal bosco, è di quei posti che sembrano disegnati: prato verde, casette di legno e le pareti del Lavarella e delle Conturines a chiudere la scena. Molti si fermano qui, ma chi prosegue fino al passo vede i prati cedere il posto alle pareti.

**Flora e fauna.** Il bosco della salita è di abeti, ma l'ambiente vero di questa camminata è il torrente. Lungo i torrenti di montagna puliti come il Rü de Col dai Furns, chi ha pazienza può scorgere il merlo acquaiolo: un uccello scuro con il petto bianco, che si tuffa e cammina sul fondo controcorrente in cerca di larve. Fra i passeriformi europei è l'unico capace di immergersi e camminare sott'acqua.

**Storia e cultura.** La storia di Valparola comincia con il ferro. Nel Cinquecento il minerale estratto dalle miniere del Fursil, sul Monte Pore presso Colle Santa Lucia, saliva fin quassù per essere fuso: il nome tedesco della malga, *Eisenöfenalm*, significa “Malga dei Forni del Ferro”, e un forno fusorio c’era davvero.

Ne resta traccia soltanto nei nomi. Il torrente che accompagna il sentiero si chiama *Rü de Col dai Furns*, il rio del colle dei forni: da vedere non è rimasto nulla, ma il nome in valle non è mai cambiato. Il paesaggio che oggi si attraversa per farci una camminata è stato per secoli un paesaggio di lavoro.

Poi è arrivata la guerra, e il valico è diventato un altro tipo di luogo. Il forte Tre Sassi, oggi museo, presidiava questo passaggio strategico tra la Val Badia e l’Ampezzano; tutt’intorno, il *Sas de Stria* e il Lagazuoi furono teatro di combattimenti durissimi. Il piccolo cimitero che il sentiero sfiora poco prima del passo ne conserva la memoria. Il lago e le rocce che lo circondano portano ancora i segni di quegli anni. Lo stesso fronte proseguiva oltre il valico, fino al Passo Falzarego.

## 4. Armentarola – Rifugio Scotoni e Lago di Lagazuoi

### Dati tecnici

|                                       |                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Località di partenza</b>           | Armentarola (1.620 m), frazione di San Cassiano, sulla strada provinciale per il Passo Valparola – fermata autobus di Sciaré; in auto, parcheggio della Capanna Alpina (a pagamento)                   |
| <b>Avvicinamento</b>                  | Dalla fermata di Sciaré (autobus 465) a piedi fino alla Capanna Alpina: ca. 1,5 km e ca. 100 m di dislivello, 20–25 min. Chi arriva in auto parcheggia direttamente alla Capanna Alpina e parte da lì  |
| <b>Inizio del cammino</b>             | Capanna Alpina (1.726 m)                                                                                                                                                                               |
| <b>Meta intermedia</b>                | Rifugio Scotoni (2.040 m)                                                                                                                                                                              |
| <b>Arrivo</b>                         | Lago di Lagazuoi / <i>Lech de Lagació</i> (2.182 m)                                                                                                                                                    |
| <b>Difficoltà</b>                     | E – escursionistico; EE l’anello per la Forcella del Lago (vedi Rientro)                                                                                                                               |
| <b>Lunghezza a piedi</b>              | ca. 4 km solo andata; ca. 8 km andata e ritorno dalla Capanna Alpina                                                                                                                                   |
| <b>Dislivello a piedi, in salita</b>  | ca. 460 m netti dalla Capanna Alpina (1.726 m) al lago (2.182 m)                                                                                                                                       |
| <b>Dislivello a piedi, in discesa</b> | Uguale alla salita: l’itinerario si percorre andata e ritorno                                                                                                                                          |
| <b>Tempi di cammino</b>               | 1h–1h15 dalla Capanna Alpina allo Scotoni; altri 30–45 min fino al lago; 1h–1h15 di discesa dal lago alla Capanna Alpina. In totale 2h30–3h15                                                          |
| <b>Segnavia</b>                       | n. 20                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Rientro</b>                        | A piedi sullo stesso sentiero. Per chi vuole allungare la giornata: salita al Rifugio Lagazuoi e discesa in funivia al Passo Falzarego (E), oppure anello per la Forcella del Lago (EE) (vedi Rientro) |
| <b>Periodo consigliato</b>            | Giugno – ottobre                                                                                                                                                                                       |
| <b>Adatto a</b>                       | Escursionisti con un minimo di allenamento; con bambini è ragionevole fermarsi allo Scotoni                                                                                                            |

### Descrizione dell’itinerario

**Dalla Capanna Alpina al Rifugio Scotoni.** Si oltrepassa la sbarra, si scende leggermente sulla destra e si attraversa il ponte sul *Rü Sciaré*, seguendo il segnavia n. 20. Il primo tratto è largo, sterrato e quasi pianeggiante: si attraversa il *Plan dal'Ega*, il “piano dell’acqua”, percorso da rivoli al disgelo. Poi la pendenza cambia di colpo. La strada risale, con una decina di tornanti e alcune rampe decisamente impegnative, il tracciato che d’inverno è la celebre pista dell’Armentarola. In cima all’ultima rampa il

terreno spiana, si entra nel *Valun de Lagació* e il Rifugio Scotoni (2.040 m) compare sulla sinistra, in una radura chiusa da pareti imponenti.

**Dallo Scotoni al lago.** Si prosegue verso sud sempre sul n. 20, puntando alla parete rocciosa da cui scende il torrente. Il salto si supera con una serie di tornanti molto ben costruiti, sostenuti da tronchi e muretti a secco, in una gola stretta: ca. 15 min di lavoro, e si è sul ripiano superiore. Qui si svolta a sinistra e in pochi passi si arriva al lago (2.182 m). Poco oltre il sentiero valica il confine regionale: finisce il Parco Naturale Fanes-Senes-Braies e comincia il Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo.

**Esposizione.** Valle stretta e chiusa, orientata a nord-est. La parte bassa è fiancheggiata dai mughi; la conca del rifugio e il ripiano del lago sono aperti.

#### **Avvertenze.**

- Il sentiero 20 è largo e mai esposto, ma le rampe centrali sono ripide e continue: è la parte che stanca, soprattutto in discesa su fondo sassoso.
- Il lago non è balneabile – è un piccolo bacino alimentato da sorgenti, e va lasciato com'è.
- In caso di temporale la valle non offre ripari: gli unici punti sicuri sono i due rifugi.

**Rientro.** Dal lago si ridiscende il n. 20 fino alla Capanna Alpina: è il rientro normale, ed è a questo che si riferiscono i dati della tabella.

Le altre due possibilità non sono semplici rientri, ma giornate diverse, più lunghe e più impegnative. Vanno decise a casa, la sera prima, e non al lago:

1. **Per il Rifugio Lagazuoi e il Passo Falzarego (E).** Dal lago si sale al Rifugio Lagazuoi (2.752 m) per la Forcella Lagazuoi, attraverso il museo all'aperto della Grande Guerra, e si scende in funivia al Passo Falzarego. Sono ca. 570 m di salita in più dal lago, ca. 1.050 m in tutto dalla Capanna Alpina. Dal Passo Falzarego si può rientrare con l'autobus 465 fino a Sciaré, poi a piedi alla Capanna Alpina in 20–25 min. Il collegamento fino al Falzarego è attivo solo con l'orario estivo: prima di partire conviene verificare l'ultima corsa della funivia e quella dell'autobus.
2. **Anello alto per la Forcella del Lago / Forcella di Lech (EE).** Solo per escursionisti esperti e allenati. Dal lago si sale alla forcella (2.486 m) sul n. 20B, che scende poi sul versante opposto fino al Gran Plan, il "pianoro grande" alle porte dell'altopiano di Fanes; da qui si rientra alla Capanna Alpina sul n. 11, passando per il Col de Locia. In tutto, dalla Capanna Alpina, ca. 14 km e ca. 900 m di dislivello positivo. La salita dal lago alla forcella è un ripido zig-zag su ghiaione franoso, consolidato in alcuni tratti con traversine e scalini di legno per frenare l'erosione e facilitare il passo. Non ci sono corde fisse.

## **Informazioni pratiche**

**Rifugi lungo il percorso.** Capanna Alpina alla partenza e Rifugio Scotoni a metà strada. Lo Scotoni è molto frequentato e ha fama meritata: nei giorni di punta e in agosto conviene prenotare, o mettere in conto l'attesa.

**Impianti.** Nessuno per l'itinerario principale. Solo per chi prosegue fino al Lagazuoi: funivia Lagazuoi – Passo Falzarego. Verificare apertura stagionale e orario dell'ultima corsa di discesa.

## **Racconto**

Questa è un'escursione da valle chiusa: le pareti del Gruppo di Fanis a sinistra, il bastione del Lagazuoi davanti. Voltandosi, si vedono il Lavarella e le Conturines prendere la luce del mattino: sono l'unica finestra aperta sul resto della valle.

Lo Scotoni arriva come una ricompensa: una radura verde dopo le rampe, i tavoli all'aperto, la cucina tirolese che ha reso famoso il rifugio. Ma il tratto più suggestivo viene dopo, quando il percorso si infila nella gola e il rumore del torrente si fa più forte.

Dopo un ultimo strappo, ecco apparire il lago, in una conca appartata, quasi nascosta. Piccolo e di forma circolare, è abitato da minuscoli pesci ben visibili nelle acque limpide, dove si riflettono la Torre del Lago e la Cima Scotoni. Un angolo ideale per una sosta al termine della salita.

**Flora e fauna.** La salita attraversa uno dei più bei mugheti della zona. Il pino mugo è un albero che ha rinunciato all'altezza: i rami strisciano e si piegano sotto la neve invece di spezzarsi, e le radici, fitte e lunghe, trattengono il ghiaione su cui cresce. Senza di lui, i pendii che scendono dalle pareti sarebbero molto più instabili.

**Storia e cultura.** Dietro il Rifugio Scotoni c'è una cappella dedicata ai caduti. Questa valle stava sul fronte dolomitico della Grande Guerra, e salendo verso la Forcella Lagazuoi il sentiero ricalca una vecchia strada militare austriaca, fra resti di postazioni che si fanno via via più fitti. Chi prosegue fino al Lagazuoi entra in un museo all'aperto, gallerie comprese.

Qui non si costeggia il Regno di Fanes (*pag. 9*): ci si cammina dentro. Il parco naturale porta quel nome perché queste sono, nella tradizione ladina, le terre di quel popolo. Davanti a un lago rotondo alimentato da sorgenti che nessuno vede, in una conca chiusa da pareti, l'idea che le leggende siano nate proprio qui non richiede alcuno sforzo.

## 5. San Cassiano – Santa Croce

### Dati tecnici

|                                       |                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Località di partenza</b>           | San Cassiano / <i>San Ciascian</i> (1.537 m)                                                                                                                                       |
| <b>Inizio del cammino</b>             | Piazza di San Cassiano (1.537 m)                                                                                                                                                   |
| <b>Meta intermedia</b>                | Rüdeferia (1.670 m), con il vecchio mulino, al termine del Sentiero dei larici                                                                                                     |
| <b>Arrivo</b>                         | Rifugio Santa Croce / <i>La Crusc</i> (2.045 m), ai piedi del <i>Sas dla Crusc</i>                                                                                                 |
| <b>Difficoltà</b>                     | T fino a Rüdeferia, E oltre                                                                                                                                                        |
| <b>Lunghezza a piedi</b>              | Fino a Rüdeferia: ca. 3 km, ca. 6 km andata e ritorno; fino a Santa Croce: ca. 6 km, ca. 12 km andata e ritorno sullo stesso sentiero                                              |
| <b>Dislivello a piedi, in salita</b>  | Fino a Rüdeferia: ca. 130 m netti; fino a Santa Croce: ca. 510 m netti da San Cassiano                                                                                             |
| <b>Dislivello a piedi, in discesa</b> | Fino a Rüdeferia: ca. 130 m netti; fino a Santa Croce: ca. 510 m netti tornando sullo stesso sentiero, pochi metri se si scende con la cabinovia verso Pedraces, frazione di Badia |
| <b>Tempi di cammino</b>               | Fino a Rüdeferia: ca. 1h, ca. 2h andata e ritorno; fino a Santa Croce: 2h–2h30 in salita, ca. 1h30 in discesa, 3h30–4h andata e ritorno                                            |
| <b>Segnavia</b>                       | n. 15 fino a Rüdeferia, poi n. 15A fino a Santa Croce                                                                                                                              |
| <b>Rientro</b>                        | A piedi sullo stesso sentiero, oppure con la cabinovia La Crusc fino a Pedraces (vedi Rientro)                                                                                     |
| <b>Periodo consigliato</b>            | Fine maggio – ottobre; per il rientro in cabinovia verso Pedraces, solo con l'impianto aperto (verificare)                                                                         |
| <b>Adatto a</b>                       | Famiglie con bambini fino al vecchio mulino di Rüdeferia, lungo il percorso didattico del Sentiero dei larici; oltre, escursionisti alle prime uscite                              |

### Descrizione dell'itinerario

Dalla piazza di San Cassiano si segue il segnavia n. 15, in leggera salita fino al maso Larjëi. Superato il maso si entra nel bosco di larici, e qui comincia il tratto più bello: il *Tru di Lersc*, il Sentiero dei larici. È un percorso didattico, largo e ben tenuto, che alterna tratti pianeggianti e brevi salite fra corsi d'acqua limpidi e larici maestosi, con cartelli e giochi pensati per i bambini.

Il sentiero termina a *Rüdeferia* (1.670 m), un piccolo nucleo di masi con un vecchio mulino. Il nome viene dal torrente che vi scorre accanto, il *Rü de Feria*. È la meta naturale per chi cammina con i bambini, e da qui si rientra sullo stesso sentiero.

Chi prosegue per Santa Croce prende a Rüdeferia il n. 15A, che da qui punta con decisione verso l'alto. Il sentiero attraversa i pascoli e sale ai piedi delle grandi pareti, con la vista che via via si spalanca sul Gruppo del Sella, fino al Rifugio Santa Croce / La Crusc (2.045 m), accanto al santuario quattrocentesco che dà il nome al luogo.

**Esposizione.** Prevalentemente ovest e sud-ovest; buona parte della salita è nel bosco, il tratto finale è aperto sotto la parete.

**Avvertenze.**

- Nessun passaggio esposto o attrezzato. La parte alta del n. 15A, dopo Rüdeferia, sale però con costanza: conviene non perdere il ritmo del passo.
- Il Sentiero dei larici è largo ma ha radici e tratti sconnessi.
- L'ultima corsa della cabinovia, se si conta di usarla per la discesa, va verificata prima di partire: perderla significa scendere comunque a piedi.

**Rientro.** Due opzioni, da scegliere prima di partire:

1. **Sullo stesso sentiero** (15A→15), tornando a San Cassiano. È un'andata e ritorno senza problemi logistici.
2. **Con l'impianto, ma verso Pedraces (Badia).** Dal santuario si raggiunge in pochi minuti a piedi la cabinovia La Crusc, e si scende a Pedraces (1.340 m) in due tratte: La Crusc 2 fino alla stazione intermedia, poi La Crusc 1. **Nota. Così l'escursione diventa una traversata e si termina in un paese diverso da quello di partenza** – occorre un'auto d'appoggio a Pedraces, oppure l'autobus di linea 460 che porta a La Villa, dove si cambia con il 465 per San Cassiano.

## Informazioni pratiche

**Rifugi lungo il percorso.** Alla meta, i rifugi del piccolo nucleo di Santa Croce (fra cui La Crusc), con cucina di tradizione ladina. In stagione conviene verificare i giorni di apertura.

**Impianti.** Nessuno in salita: si parte a piedi dalla piazza di San Cassiano. La cabinovia La Crusc è solo per chi sceglie il rientro verso Pedraces, e in quel caso conviene verificare prima di partire l'apertura stagionale e l'orario dell'ultima corsa di discesa.

## Racconto

Si comincia con una passeggiata dolce, quasi da parco, e si finisce ai piedi di una delle pareti più imponenti dell'Alta Badia, in un luogo che è insieme rifugio e santuario.

Per la prima ora il sentiero è quasi tutto dentro il bosco, e anche sopra Rüdeferia i larici accompagnano ancora a lungo il cammino. Poi si diradano, e il *Sas dla Crusc* si alza davanti, intero, dalla base alla cima. Ogni curva scopre un paesaggio più aperto, dominato dalle pareti verticali e dal cielo. Il bosco è ormai lontano e il sentiero corre tra l'erba e le pietre, sotto la parete. Ma la roccia ha uno strano effetto: non si lascia avvicinare. È talmente grande che sembra restare sempre alla stessa distanza, e ci si accorge di essere arrivati solo quando la si ha sopra la testa.

**Flora e fauna.** Il nome del *Tru di Lersc* dice tutto: i larici sono i protagonisti. Il larice è l'unica conifera delle nostre Alpi che d'inverno perde gli aghi, ed è per questo che cambia colore con le stagioni: verde tenero in primavera, oro in autunno. Chi può, torni a ottobre. Poco più in là, i prati dell'Armentara sono tra i più fioriti delle Dolomiti.

**Storia e cultura.** Il santuario di Santa Croce è uno dei luoghi di pellegrinaggio più antichi della valle: la chiesa risale alla fine del Quattrocento e, per secoli, la gente del posto vi è salita a piedi. Il *Sas dla Crusc*, "Sasso di Santa Croce", prende il nome dal santuario. Due delle sue cime, la Cima Nove / *Sas dales Nü* e la Cima Dieci / *Sas dales Diesc*, che del massiccio è il punto più alto (3.026 m), formano una sorta di meridiana naturale: da alcuni punti del fondovalle, il sole si allinea sopra la prima verso le nove e sopra la seconda verso le dieci del mattino, offrendo un riferimento per scandire il tempo di chi lavorava nei campi. Nella tradizione ladina queste montagne appartengono anche al mondo di Fanes (*pag. 9*): viste dai prati fioriti ai loro piedi, sembrano fatte apposta per ospitare una leggenda.

## 6. La Villa – Gardenaccia e Col Plö Alt

### Dati tecnici

|                                       |                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Località di partenza</b>           | La Villa / <i>La Ila</i> (1.483 m) – Seggiovia Gardenaccia                                                                                                                                          |
| <b>Avvicinamento</b>                  | Seggiovia Gardenaccia da La Villa fino alla stazione a monte                                                                                                                                        |
| <b>Inizio del cammino</b>             | Stazione a monte Seggiovia Gardenaccia (1.780 m)                                                                                                                                                    |
| <b>Meta intermedia</b>                | Rifugio Gardenaccia / <i>Ütia de Gherdenacia</i> (2.050 m)                                                                                                                                          |
| <b>Arrivo</b>                         | <i>Col Plö Alt</i> (2.330 m), croce di vetta                                                                                                                                                        |
| <b>Difficoltà</b>                     | E – escursionistico                                                                                                                                                                                 |
| <b>Lunghezza a piedi</b>              | Fino al rifugio: ca. 2,2 km sul sentiero n. 5, ca. 4,4 km andata e ritorno; fino alla cima: ca. 9 km andata e ritorno                                                                               |
| <b>Dislivello a piedi, in salita</b>  | Fino al rifugio: ca. 270 m; fino alla cima: 550–600 m                                                                                                                                               |
| <b>Dislivello a piedi, in discesa</b> | Fino al rifugio: ca. 270 m rientrando alla seggiovia, ca. 570 m scendendo a piedi fino a La Villa; fino alla cima: 550–600 m rientrando alla seggiovia, 850–900 m scendendo a piedi fino a La Villa |
| <b>Tempi di cammino</b>               | Fino al rifugio: 50 min–1h sul sentiero n. 5, 1h30–1h45 andata e ritorno; fino alla cima: 1h50–2h15 in salita, 3h30–4h andata e ritorno                                                             |
| <b>Segnavia</b>                       | n. 5 in salita, poi n. 1A per la cima; per la discesa alternativa n. 11, poi n. 11B fino alla seggiovia (oppure n. 11 fino a La Villa)                                                              |
| <b>Rientro</b>                        | Seggiovia Gardenaccia fino a La Villa; in alternativa a piedi sul sentiero n. 11 o al Lago Sompunt (vedi Rientro)                                                                                   |
| <b>Periodo consigliato</b>            | Fine giugno – inizio ottobre (impianto aperto, verificare)                                                                                                                                          |
| <b>Adatto a</b>                       | Escursionisti con un minimo di allenamento: il canalone del n. 5 è breve ma ripido. Oltre il rifugio, sul n. 1A, serve un po' di occhio per l'orientamento                                          |

### Descrizione dell'itinerario

Dalla stazione a monte della seggiovia (1.780 m) si presenta subito un bivio, con due modi di guadagnare l'altopiano:

- **A sinistra, il sentiero n. 5** – più diretto e più ripido. Sale nel bosco e poi tra le rocce, con l'ultimo tratto in un canalone che richiede fiato. È la via classica e la più breve: 50 min–1h.
- **A destra, il n. 11B, poi l'11** – più lungo, in saliscendi fino all'altopiano.

La scelta più comoda è salire dal 5 e scendere dall'11 e poi dall'11B, chiudendo un piccolo anello.

Superato il canalone il terreno si apre di colpo: si è sull'altopiano della Gardenaccia, e in pochi minuti si raggiunge il Rifugio Gardenaccia (2.050 m), unico punto di ristoro dell'intero itinerario.

Chi vuole proseguire imbocca dal rifugio il segnavia n. 1A verso nord. Il sentiero traversa l'altopiano a quota ca. 2.200 m, in leggera e costante salita: rocce massicce a sinistra, il vuoto della valle a destra. Il fondo alterna prato, ghiaia e roccia calcarea; in alcuni punti la traccia si perde nell'erba e ci si orienta sui bolli dipinti sui sassi. Poco prima della cima si superano un paio di strettoie fra le rocce e un breve tratto ripido, che richiedono attenzione ma nessuna attrezzatura. Poi la croce del *Col Plö Alt* (2.330 m) compare sul dosso.

**Esposizione.** Il tratto iniziale è in ombra di bosco e sotto le pareti; l'altopiano è aperto, con esposizione prevalente a est verso la valle.

**Avvertenze.**

- Il canalone del sentiero 5 può essere scivoloso con terreno bagnato: è il punto più impegnativo della salita.
- Sul 1A l'orientamento richiede attenzione, soprattutto in caso di nebbia: la segnaletica è ridotta a bolli sui massi e i prati non hanno riferimenti evidenti.
- Sull'altopiano pascolano bovini e cavalli avelignesi in libertà: mantenere la distanza, soprattutto in presenza di vitelli e con cani al seguito.

**Rientro.** Tre opzioni:

1. **Sullo stesso itinerario** (1A → rifugio → 5), rientrando con la seggiovia. La più semplice.
2. **Sentiero n. 11**, che dal rifugio scende verso sud-est con una serpentina dentro una gola e prosegue in diagonale verso sinistra fino a incrociare l'11B. Da lì il n. 11B porta in ca. 10 min alla stazione a monte della seggiovia, mentre il n. 11 prosegue nel bosco fino alla chiesa di La Villa in ca. 1h15.
3. **Discesa al Lago Sompunt / Lech da Sompunt**, pittoresco laghetto verso Pedraces: dal rifugio si scende sul n. 5 fino alla stazione a monte della seggiovia e si prosegue sullo stesso sentiero, che passa dalla *Ütia Sponata* (1.703 m) e scende lungo le piste da sci fino al lago (1.460 m). Dalla stazione a monte: ca. 3 km, ca. 320 m di dislivello negativo, ca. 50 min. Variante più lunga e riposante, con la possibilità di chiudere la giornata al ristoro sul lago. **Nota. Si arriva in un paese diverso da quello di partenza** – per tornare alla seggiovia di partenza ci vogliono ancora ca. 3 km di cammino, oppure si prende il bus 460.

**Nota.** L'altopiano che si apre alle spalle del rifugio è attraversato per intero dall'escursione 7 (*pag. 30*), che arriva qui dal **Rifugio Puez**.

## Informazioni pratiche

**Rifugi lungo il percorso.** Solo il Rifugio Gardenaccia – prima e ultima possibilità di ristoro lungo la via per il *Col Plö Alt*. Aperto d'estate, dispone anche di camere.

**Impianti.** Seggiovia Gardenaccia, La Villa. Verificare apertura stagionale e orario dell'ultima corsa. Il parcheggio alla base è di dimensioni contenute: conviene arrivare presto.

**Nota sull'orario.** La vista verso est – la valle, il *Sas dla Crusc*, il Gruppo di Fanes – è più bella nel pomeriggio, quando il sole illumina le pareti. Non per questo conviene partire tardi: meglio salire al mattino e concedersi una sosta lunga al rifugio, aspettando lì la luce migliore. Nelle giornate instabili, però, la vista si rimanda a un'altra volta, e in ogni caso va tenuta d'occhio l'ultima corsa dell'impianto.

## Racconto

La Gardenaccia è una di quelle sorprese geografiche che le Dolomiti nascondono bene. Da La Villa si vedono solo pareti. Poi si sale, si supera un canalone, e improvvisamente il mondo si apre in un altopiano di pascoli, massi calcarei e silenzio, con cavalli avelignesi che brucano come se fossero lì da sempre.

Il rifugio, sul suo prato, sarebbe già una meta sufficiente: da qui lo sguardo prende il ghiacciaio della Marmolada, il Sassongher, il *Para dai Giaì*. Ma è proseguendo verso nord sul sentiero 1A che l'escursione diventa memorabile – un lungo traverso in quota, con la parete a sinistra e la valle che sprofonda a destra.

Dalla croce del *Col Plö Alt* (in ladino, “collina più alta”) il panorama fa il giro completo: il *Sas de Pütia* a nord-ovest e, oltre, la catena alpina principale; a nord-est il paese di La Valle / La Val e, più lontano, la Croda del Becco; a est, al di là della valle, il *Sas dla Crusc*; poi, girando verso sud-est, tutto il Gruppo di Fanes con Lavarella e Conturines al centro, e infine Lagazuoi e Settsass. In basso, minuscoli, si intravedono i paesi di Pedraces e San Leonardo.

**Flora e fauna.** L'altopiano è un giardino botanico d'alta quota: stelle alpine tra le rocce calcaree, genziane (*pag. 32*), erbe aromatiche. Ma l'incontro che resta in mente è quello con i cavalli avelignesi, sauri con la criniera chiara. È una razza di casa: prende il nome da Avelengo, sopra Merano, e d'estate sale in alpeggio come le mucche.

**Storia e cultura.** Secondo una comune interpretazione, il nome dell'altopiano richiamerebbe la Val Gardena, che si apre oltre il crinale del Puez; e per secoli quei passaggi sono stati percorsi da pastori e greggi. Il rifugio nasce nel 1938, viene completamente ristrutturato nel 2009, ed è gestito da una famiglia del posto, con cucina ladina.

## 7. Colfosco – Rifugio Puez e Gardenaccia

### Dati tecnici

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Località di partenza</b>           | Colfosco / <i>Calfosch</i> (1.645 m) – Parcheggio e cabinovia Col Pradat                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Avvicinamento</b>                  | Cabinovia Colfosco – Col Pradat fino alla stazione a monte                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Inizio del cammino</b>             | Stazione a monte Col Pradat (ca. 2.030 m)                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Arrivo</b>                         | Rifugio Gardenaccia / <i>Ütia de Gherdenacia</i> (2.050 m)                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Difficoltà</b>                     | E – escursionistico, senza difficoltà tecniche ma lungo e in ambiente aperto                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Lunghezza a piedi</b>              | ca. 13–14 km, dal Col Pradat alla stazione a monte della seggiovia Gardenaccia                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Dislivello a piedi, in salita</b>  | ca. 650 m: il sentiero perde un centinaio di metri all’uscita dell’impianto, poi risale alla Forcella Ciampei / <i>Forcela de Ciampëi</i> (2.366 m) e, dopo il Puez, alla Forcella Gardenaccia / <i>Forcela de Gherdenacia</i> (2.548 m), punto più alto della giornata                                                            |
| <b>Dislivello a piedi, in discesa</b> | ca. 900 m fino alla stazione a monte della seggiovia Gardenaccia; ca. 1.200 m scendendo a piedi fino a La Villa                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Tempi di cammino</b>               | ca. 2h dal Col Pradat al Puez; ca. 1h30 dal Puez alla Forcella Gardenaccia; ca. 1h fino al rifugio; ca. 40 min alla seggiovia. In totale 5h–5h30                                                                                                                                                                                   |
| <b>Segnavia</b>                       | n. 4, poi n. 2 fino al Puez; n. 2, n. 15 e n. 11 fino al Rifugio Gardenaccia; n. 5 per la seggiovia, in alternativa n. 11 e poi 11B                                                                                                                                                                                                |
| <b>Rientro</b>                        | A piedi fino alla stazione a monte della seggiovia Gardenaccia (1.780 m), poi seggiovia fino a La Villa; in alternativa a piedi fino in fondo sul n. 11 (vedi Rientro). <b>Nota. Si arriva in un paese diverso da quello di partenza</b> – servono un’auto d’appoggio a La Villa o l’autobus di linea 460 per rientrare a Colfosco |
| <b>Periodo consigliato</b>            | Luglio – inizio ottobre (entrambi gli impianti aperti, verificare; l’altopiano tiene neve a lungo)                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Adatto a</b>                       | Escursionisti allenati. Non è una gita per famiglie: è la giornata più lunga fra gli itinerari principali                                                                                                                                                                                                                          |

### Descrizione dell’itinerario

Dalla stazione a monte del Col Pradat il sentiero n. 4 comincia in discesa – un centinaio di metri che si perdono subito e si dovranno riguadagnare – e poi risale con pendenza crescente la *Val Stela Alpina*, la “valle della stella alpina”, e il nome dice tutto.

Superato il Lago Ciampei / *Lech de Ciampëi* si guadagna la Forcella Ciampei (2.366 m), la porta d’accesso all’altopiano per chi sale da Colfosco. Qui finisce la parte più ripida: si prende il segnavia n. 2 e, con un’ultima salita più dolce di ca. 110 m, si raggiunge il Rifugio Puez (2.475 m). Dal Col Pradat sono ca. 2h.

Dal rifugio si torna sul n. 2 verso est fino a un bivio attorno ai 2.450 m, dove si prende a sinistra il n. 15 con l’indicazione “Gardenaccia”. Il sentiero sale alla Forcella Gardenaccia (2.548 m), punto più alto della giornata, da cui si aprono Conturines e Fanis. Da qui comincia la traversata vera: l’altopiano si attraversa quasi in piano o in moderata discesa fra le rocce bianche, fino all’incrocio con il sentiero n. 11, che scende al Rifugio Gardenaccia (2.050 m).

**Esposizione.** Il primo tratto è nella valle chiusa a nord-est; **l'altopiano è completamente aperto** ed esposto al vento su ogni lato.

**Avvertenze.**

- L'orientamento sull'altopiano richiede attenzione: la segnaletica si riduce a bolli sui massi e non ci sono riferimenti evidenti. Con la nebbia è terreno da evitare.
- Non c'è acqua lungo il percorso, a parte la fontanella del Rifugio Puez. Due litri a testa non sono troppi.
- È una traversata, e tutta la giornata dipende dagli orari dei due impianti: perdere l'ultima corsa della seggiovia Gardenaccia significa scendere a piedi su La Villa in coda a una giornata già lunga.
- Fra i due rifugi non ci sono ripari: in caso di temporale l'altopiano è il posto peggiore in cui trovarsi.

**Rientro.** Due opzioni:

1. **In seggiovia.** Dal Rifugio Gardenaccia si scende alla stazione a monte dell'impianto in ca. 40 min sul sentiero n. 5, ca. 10 min in più passando per l'11 e poi l'11B. Da lì la seggiovia porta a La Villa.
2. **A piedi fino in fondo.** Restando sul n. 11 oltre il bivio con l'11B si prosegue nel bosco fino alla chiesa di La Villa: ca. 1h15 dal bivio, invece dei ca. 10 min che servono per arrivare alla seggiovia. È la discesa descritta nell'escursione 6 (*pag. 26*), con la serpentina dentro la gola.

**Informazioni pratiche**

**Rifugi lungo il percorso.** *Ütia da Puez* (2.475 m) a metà giornata e *Ütia de Gherdenacia* (2.050 m) alla fine. Fra i due, due ore e mezza senza nulla.

**Impianti.** Cabinovia Colfosco – Col Pradat in partenza, seggiovia Gardenaccia in arrivo. **Verificare apertura stagionale e ultima corsa di entrambi.**

## Racconto

È la traversata che cambia idea sulle Dolomiti. Si parte in un pascolo, si finisce in un pascolo, ma in mezzo si attraversa un deserto di pietra bianca che non somiglia a nient'altro in Alta Badia: l'altopiano carsico del Puez-Gardenaccia, tutto doline, solchi e rocce erose, dove d'estate spuntano fiori dalle fessure e, a settembre, si incontrano più pecore che escursionisti.

Il protagonista dello scenario è il **Col da la Soné** (2.633 m). Lo si vede per tutta la traversata come una sagoma conica isolata e, insieme al vicino *Col de Muntejela*, ricorda per la forma un antico vulcano. Ma il vulcano non c'entra. Questi due coni non sono fatti della pietra bianca e dura che si calpesta tutt'intorno: sono di una roccia tenera, nata dal fango di un mare, e sono fra le rocce più giovani delle Dolomiti. Un tempo quel fango copriva l'altopiano per intero, come una coperta stesa sopra la pietra. Poi la pioggia e il gelo se lo sono portato via, e della coperta restano solo questi due lembi. È il contrario di quello che sembra: non montagne cresciute dal basso, ma quel che rimane di qualcosa che stava sopra. E che sta ancora finendo.

**Flora e fauna.** L'altopiano sembra sterile e non lo è: nelle fessure e nelle conche riparate dal vento crescono stelle alpine e sassifraghe, ed è uno dei posti dove la flora d'alta quota si vede meglio, perché non c'è erba a nasconderla. Fra queste c'è la sassifraga squarrosa (*pag. 34*), che vive solo sulle rocce calcaree e dolomitiche delle Alpi sud-orientali: una pianta che, fuori da questo angolo d'Europa, non si trova.

**Storia e cultura.** Il Rifugio Puez è uno dei più antichi delle Dolomiti e ha attraversato la storia del secolo scorso: danneggiato durante la Grande Guerra, passato di mano fra le associazioni alpinistiche, ricostruito accanto al vecchio edificio nel 1982.

## Risorse utili

### Cartografia

**Casa Editrice Tabacco.** Tutte le escursioni sono coperte quasi per intero dal **Foglio 07: Alta Badia – Arabba – Marmolada** (Carta Topografica 1:25.000, Ediz. multilingue; uno stralcio è riprodotto a pag. 10). L'escursione 4 richiede, per alcuni tratti, anche il Foglio 03: Cortina d'Ampezzo e Dolomiti Ampezzane.

### Percorsi digitali

Sito Alta Badia: [altabadia.org/it/dolomites/alta-badia-escursioni-dolomiti](http://altabadia.org/it/dolomites/alta-badia-escursioni-dolomiti)

Wikiloc: [it.wikiloc.com/percorsi/escursionismo/italia/trentino-alto-adige/badia](http://it.wikiloc.com/percorsi/escursionismo/italia/trentino-alto-adige/badia)

App Outdoor Alta Badia (Android): [Google Play](#)

App Outdoor Alta Badia (iOS): [App Store](#)

### Meteo

Portale Provincia di Bolzano: [meteo.provincia.bz.it](http://meteo.provincia.bz.it)

App Meteo Alto Adige (Android): [Google Play](#)

App Meteo Alto Adige (iOS): [App Store](#)

### Mobilità

L'app ufficiale del trasporto pubblico dell'Alto Adige è **altoadigemobilità**: mostra orari in tempo reale, fermate e collegamenti di autobus e treni, e permette di acquistare i biglietti direttamente dallo smartphone. È lo strumento più comodo per verificare le corse delle linee 460 e 465 prima di partire.

Download per Android: [Google Play](#)

Download per iPhone: [App Store](#)

*Gli orari sono consultabili anche sul sito [suedtirolmobil.info](http://suedtirolmobil.info) senza installare nulla.*

### Emergenze

#### Where ARE U (112)

Download per Android: [Google Play](#)

Download per iPhone: [App Store](#)

#### GeoResQ (Soccorso Alpino)

Download per Android: [Google Play](#)

Download per iPhone: [App Store](#)

*È importante configurarle prima di mettersi in viaggio: entrambe richiedono la **creazione di un account, la registrazione del numero di telefono e la conferma dei dati personali**. Eseguire questa procedura al momento del bisogno – magari con poco segnale o in una situazione d'emergenza – potrebbe risultare difficile o impossibile.*

## Fiori delle Dolomiti

Questa sezione raccoglie le immagini di alcuni fiori delle Dolomiti, fotografati tra giugno e ottobre in Alta Badia, con un link per approfondire. Non è una guida al riconoscimento: serve piuttosto a dare un nome a quello che si è visto lungo il cammino.

Nelle Dolomiti la flora spontanea è protetta per legge. Le norme provinciali e regionali variano nei dettagli, ma il senso è ovunque lo stesso: alcune specie non si possono raccogliere affatto, per tutte le altre la raccolta è comunque limitata, e strappare una pianta con le radici è sempre vietato. Dentro i parchi naturali, poi, ogni pianta è integralmente protetta. E ogni fiore lasciato dov'è nutre le api, che quassù hanno una stagione ancora più corta di quella di pianura.

Nella prima parte i fiori che vale la pena riconoscere quando capitano; nella seconda le altre specie che abbiamo incontrato lungo i sentieri.

Nelle pagine che seguono: ☞ *pianta velenosa* · ✱ *curiosità* · ▣ *specie endemica* · ⦿ *protezione integrale*

### Specie di particolare interesse



▣ ⦿ [Raponzolo di roccia \(\*Physoplexis comosa\*\)](#)



⦿ [Scarpetta di Venere \(\*Cypripedium calceolus\*\)](#)



⦿ [Garofano superbo \(\*Dianthus superbus\*\)](#)



⦿ [Nigritella \(\*Gymnadenia rhellicani\*\)](#)



∅ Giglio rosso (*Lilium bulbiferum*)



\* ∅ Stella alpina (*Leontopodium nivale* subsp. *alpinum*)

La peluria non serve a farsi ammirare, ma a schermare i raggi ultravioletti e a trattenere l'umidità.



■ Cinquefoglia lucida (*Potentilla nitida*)



Genziana sfrangiata (*Gentianopsis ciliata*)



Papavero alpino (*Oreomecon alpina*)



☠ \* Arnica (*Arnica montana*)

È il rimedio classico per contusioni e distorsioni, e si usa soltanto all'esterno.



Parnassia (*Parnassia palustris*)



Genziana di Baviera (*Gentiana bavarica*)



Cespica alpina (*Erigeron alpinus*)



\* Carlina bianca (*Carlina acaulis*)

Le brattee si chiudono con l'umidità e si riaprono con il sole. Si può usare come igrometro, funziona anche a fiore secco.



■ Sassifraga squarrosa (*Saxifraga squarrosa*)



\* Anemone alpino (*Pulsatilla alpina*)

Sfiorito, diventa un ciuffo di filamenti argentei.

## Altre specie che si incontrano



🌿 Colchico d'autunno (*Colchicum autumnale*)



🌿 Aconito napello (*Aconitum napellus*)



Silene a cuscinetto (*Silene acaulis*)



Linaiola alpina (*Linaria alpina*)



Campanula dei ghiaioni (*Campanula cochleariifolia*)



🌿 Rhododendro irsuto (*Rhododendron hirsutum*)



Vulneraria alpina (*Anthyllis vulneraria*)



Radicchiella aranciata (*Crepis aurea*)



\* Eufrasia (*Euphrasia* sp.)  
Usata per secoli contro le infiammazioni oculari.



\* Camedrio alpino (*Dryas octopetala*)  
Simile all'anemone alpino, ma con otto petali e crescita a tappeto.



 Senecione di Fuchs (*Senecio ovatus*)



Geranio dei prati (*Geranium pratense*)



Ginestrino comune (*Lotus corniculatus*)



\* Carlina comune (*Carlina vulgaris*)

Vedi Carlina bianca, pag. 34



Ø Manina rosea (*Gymnadenia conopsea*)



Campanula barbata (*Campanula barbata*)



Ø Giglio martagone (*Lilium martagon*)



Pennacchio (*Eriophorum angustifolium*)

## Ricette per casa

Le pagine che seguono non servono in montagna: sono per chi, a casa, vuole ritrovare i piatti che si incontrano nei rifugi dell'Alta Badia. Si preparano con poco, e senza ingredienti difficili da trovare.

Sono volutamente versioni leggere. Nei rifugi burro, strutto e formaggio sono di uso corrente, e dopo ore di cammino ci stanno bene. A casa se ne può fare a meno: qui sono stati tolti quasi ovunque, e i piatti reggono lo stesso.

Manca di proposito il piatto della valle: i *cajinci*, le mezzelune di spinaci e ricotta che i rifugi servono con burro fuso e che sui menù in tedesco compaiono come *Schlutzkrapfen*. Chiedono una mattinata di lavoro fra pasta di segale e mezzelune da chiudere a mano. Troppo per queste pagine, che si fermano a quello che si può cucinare senza dedicargli la giornata. Restano da ordinare lassù.

Altre ricette della cucina ladina: <https://www.altabadia.org/it/gusto/tradizione-in-tavola/cucina-ladina/ricette-ladine>

### Crauti in insalata

*(4 persone – 20 min di lavoro, 30 min di riposo, almeno 2h in frigorifero)*

Non i crauti fermentati del banco frigo: qui il cavolo è crudo, tagliato sottilissimo e lasciato ammorbidire nel sale e nell'aceto. È il contorno che accompagna quasi tutto, ed è anche il più veloce da preparare.

#### Ingredienti

1 cavolo cappuccio bianco, ca. 800 g; 8 g di sale fino; 4 cucchiaini di aceto di mele; 1 cucchiaino di semi di cumino dei prati (carvi); pepe nero.

#### Preparazione

Si eliminano le foglie esterne e si divide il cappuccio in quattro, togliendo il torsolo. Con la mandolina si riduce ogni spicchio a listelli sottilissimi: è il passaggio decisivo, perché da questo dipende se i crauti resteranno croccanti o diventeranno gommosi.

Si raccoglie tutto in una ciotola capiente, si sala e si lavora con le mani per qualche minuto, stringendo e rilasciando: il cavolo perde volume e comincia a rilasciare acqua. Si lascia riposare mezz'ora, poi si scola l'acqua in eccesso senza strizzare.

Si condisce con l'aceto, il cumino dei prati e una macinata di pepe, si mescola e si mette in frigorifero per almeno due ore. Meglio ancora preparandoli la mattina per la sera.

**Nota.** Il cumino qui è quello dei prati, il carvi (*Kümmel* in tedesco), e non quello della cucina mediorientale, che ha tutt'altro profumo. È lo stesso che si sente nel pane di segale altoatesino.

### Canederli allo speck in brodo

*(4 persone – 25 min di lavoro, 20 min di ammollo, 20 min di riposo, 15 min di cottura)*

Il piatto che in rifugio arriva quando fuori fa freddo. Nascono come recupero del pane raffermo, e restano un piatto di recupero: quanto migliore è il pane di partenza, tanto migliore il canederlo.

#### Ingredienti

250 g di pane bianco raffermo, di due o tre giorni; 250 ml di latte; 2 uova; 120 g di speck in una fetta unica; 2 cucchiaini di farina; un ciuffo di prezzemolo; noce moscata; sale; 1,5 l di brodo di carne; erba cipollina per servire.

#### Preparazione

Si taglia il pane a cubetti di un centimetro e si mette in una ciotola larga. Si scalda il latte senza portarlo a bollore, lo si versa sul pane e si lascia ammorbidire per ca. 20 min, mescolando ogni tanto. Intanto si riduce lo speck a dadini piccoli e si trita il prezzemolo.

Si uniscono al pane insieme alle uova, alla farina, a una grattata di noce moscata e a poco sale – lo speck e il brodo ne portano già. Si impasta con le mani fino a ottenere un composto omogeneo ma ancora morbido; se risulta troppo bagnato si aggiunge farina un cucchiaino per volta.

Si lascia riposare 20 min, poi si formano otto palle grandi come un mandarino, compattandole bene fra i palmi umidi. Si calano in una pentola d'acqua salata che sobbolle appena – non deve bollire, o si sfaldano – e si cuociono 15 min: sono pronti quando vengono a galla e restano lì.

Intanto si scalda il brodo in un'altra pentola. Si scolano i canederli con la schiumarola e si servono nel brodo caldo, due a testa, con l'erba cipollina tagliata sopra.

**Nota.** Se il primo canederlo si disfa, all'impasto manca legante: si aggiunge un cucchiaino di farina e si riprova. Conviene sacrificarne uno di prova prima di calare gli altri.

## **Zuppa d'orzo (*Panicia*)**

*(4 persone – 20 min di lavoro, 1h30–2h di cottura)*

È la minestra che in Alta Badia non manca mai. Nasce dall'orzo, il cereale che cresceva dove il frumento non arrivava, e vive di due sole regole: la carne affumicata cuoce intera e a lungo, e non si ha fretta. Nei rifugi si chiude con una noce di burro; qui si può farne a meno, perché la patata e l'amido dell'orzo danno già tutta la densità che serve.

### **Ingredienti**

120 g di orzo perlato; 200 g di carré di maiale affumicato, o speck in un pezzo unico; 1 cipolla piccola; 1 carota; 1 gambo di sedano; mezzo porro; 1 patata media; 1 cucchiaino di olio extravergine; 1 foglia di alloro; 1,8 l di acqua o brodo leggero; erba cipollina; prezzemolo; sale; pepe nero.

### **Preparazione**

Si tritano finemente la cipolla e il porro e si fanno appassire nell'olio, a fuoco dolce, in una pentola alta dal fondo spesso. Si sciacqua l'orzo sotto l'acqua fredda per pochi secondi – solo per togliere la polvere, perché l'amido qui serve – e lo si unisce al soffritto facendolo insaporire 1 min.

Si versa l'acqua fredda o il brodo, si immerge la carne affumicata intera e si aggiunge l'alloro. Si porta a bollire, poi si abbassa al minimo e si lascia sobbollire coperto per 1h30–2h, mescolando ogni tanto perché l'orzo tende ad attaccarsi. È il tempo che serve ai chicchi per aprirsi e alla minestra per legarsi da sola.

20 min prima della fine si uniscono la carota, il sedano e la patata tagliati a dadini piccoli: cuociono giusto il necessario, e la patata sfaldandosi in parte fa da secondo addensante.

Si toglie la carne, si elimina il grasso visibile, si taglia a pezzetti e si rimette nella pentola. Si assaggia solo ora per il sale, perché l'affumicato ne ha già ceduto parecchio, e si toglie l'alloro.

Si serve ben calda con erba cipollina e prezzemolo tritati e una macinata di pepe.

**Nota.** L'orzo continua ad assorbire liquido anche a fuoco spento: quella che in pentola era una minestra, dopo mezz'ora è quasi un piatto solido, e il giorno dopo si taglia col cucchiaino. Conviene tenere da parte mezzo litro di brodo caldo e allungarla al momento di servire, invece di partire con più acqua, che ne diluirebbe il sapore.

## **Polenta di Storo con finferli e salsiccia**

*(4 persone – 20 min di lavoro, 40 min di cottura)*

Una piccola infedeltà: la polenta di Storo viene dalla Val Chiese, in Trentino, non dalla Val Badia. Ma è fra le farine di mais più apprezzate, anche da queste parti: macinata a pietra dal mais Nostrano di Storo, ha un giallo che vira all'arancio e, con i funghi di bosco, dà un piatto che nei rifugi si mangia esattamente così.

### **Ingredienti**

360 g di farina di mais di Storo; 1,5 l di acqua; 10 g di sale grosso; 400 g di finferli (fuori stagione, altri funghi di bosco, anche surgelati); 2 salsicce, ca. 250 g; 1 spicchio d'aglio; 1 cucchiaino di olio extravergine; prezzemolo; sale; pepe.

### **Preparazione**

Si porta l'acqua a bollore con il sale e si versa la farina a pioggia, mescolando con la frusta per evitare i grumi. Appena il composto si addensa si passa al cucchiaio di legno e si abbassa la fiamma al minimo: da qui servono 40 min, mescolando ogni tanto e sempre nello stesso verso. La polenta è pronta quando si stacca dalle pareti della pentola.

Nel frattempo, si puliscono i finferli senza bagnarli: si raschia la terra dal gambo con un coltellino e si passa il cappello con un pennello o un panno umido. I funghi lavati assorbono acqua e in padella lessano invece di rosolare. I surgelati vanno in padella senza scongelarli.

Si scalda l'olio in una padella larga con lo spicchio d'aglio schiacciato, si unisce la salsiccia sbriciolata e la si rosola finché non prende colore, poi si toglie l'aglio. Si aggiungono i finferli e si alza la fiamma: rilasciano parecchia acqua, che va fatta evaporare del tutto prima che comincino a rosolare – ci vogliono 10 min buoni. Si aggiusta di sale e pepe e si finisce con il prezzemolo.

Si versa la polenta nei piatti e si copre con i funghi e la salsiccia, irrorando con il fondo di cottura.

**Nota.** Il grasso della salsiccia basta a condire: qui non servono né burro né formaggio, e il gusto del fungo resta più netto. Con i funghi surgelati l'acqua da far evaporare è molto più abbondante: servono qualche minuto in più e la fiamma sempre alta, finché la padella non torna asciutta.

### **Strudel di mele**

*(4–6 persone – 30 min di lavoro, 30 min di riposo, 40 min di cottura in forno)*

La ricetta breve, senza tirare la pasta a mano fino a renderla trasparente. Questa si stende con il mattarello in 10 min e regge bene la cottura: non sarà velata come quella dei pasticceri, ma il ripieno è lo stesso.

### **Ingredienti**

Per la pasta: 250 g di farina 00; 1 uovo; 100 ml di acqua tiepida; 3 cucchiaini di olio di semi; un pizzico di sale.

Per il ripieno: 1 kg di mele renette; 80 g di zucchero; 50 g di uvetta; 40 g di pinoli; 60 g di pangrattato; 1 cucchiaino di cannella; il succo di mezzo limone.

### **Preparazione**

Si impastano farina, uovo, acqua, olio e sale fino a ottenere una palla liscia ed elastica. Si copre e si lascia riposare mezz'ora a temperatura ambiente: senza riposo la pasta si ritira e non si lascia stendere.

Si mette l'uvetta in ammollo in acqua tiepida. Si sbucciano le mele, si tagliano a fettine sottili e si condiscono subito con il succo di limone, lo zucchero e la cannella. Si tosta il pangrattato in una padella antiaderente, a secco, finché non profuma: serve ad assorbire il succo delle mele e a tenere asciutta la base.

Si stende la pasta su un foglio di carta da forno, in un rettangolo sottile di ca. 30 per 40 centimetri. Si distribuisce il pangrattato lasciando due dita di bordo libero, si dispongono sopra le mele, l'uvetta strizzata e i pinoli. Si arrotola aiutandosi con la carta, partendo dal lato lungo, e si chiudono le estremità ripiegandole sotto.

Si trasferisce sulla placca con la sua carta, si spennella con poco olio e si inforna a 180 °C per 40 min, finché la superficie non è dorata.

Si serve tiepido. In rifugio arriva con la panna montata; a casa si può farne a meno.

**Nota.** Le renette sono la scelta giusta perché restano compatte e sono abbastanza acide da bilanciare lo zucchero. Con mele dolci e farinose il ripieno si sfalda e lo strudel bagna la pasta.

## Piccolo dizionario ladino

Questa sezione raccoglie termini ed espressioni d'uso corrente in Val Badia. Per un approfondimento serio esistono strumenti ben più completi, a partire dai dizionari e dalle grammatiche curati dall'Istituto Ladino "Micurá de Rû" (<https://www.micura.it/it/istitut-ladin>).

Il ladino non è un dialetto dell'italiano: è una lingua romanza a sé, parlata nelle valli dolomitiche da ca. 30.000 persone. In Val Badia si parla il *badiot*, e in Alta Badia una sua variante. Il ladino si sente ancora ovunque: nei negozi, nei rifugi, tra i bambini.

Nessuno si aspetta che un ospite lo parli. Ma provare un *bundé* all'ingresso di una *ütia*, o un *giulan* quando si viene serviti, produce quasi sempre un sorriso: è il riconoscimento di una lingua che per secoli è stata considerata cosa da montanari, e che oggi è tutelata per legge.

Le pagine che seguono raccolgono l'essenziale, ordinato per situazione. Dove utile è indicata la pronuncia tra parentesi, perché la grafia ladina usa segni – *ë*, *ö*, *ü* – che non si leggono all'italiana. Le regole di lettura sono riassunte qui sotto.

### NOTE DI LETTURA

**ë** si legge come una "a" chiusa: *sëra* suona "sara", *ël* suona "al".

**ö** e **ü** si leggono come in tedesco o in francese: *ütia*, *nöt*.

**j** si legge come la "j" francese di abat-jour, mai come la "i" di ieri: *jöbia*, *dlijia*, *stlujel*.

**c** e **sc** a fine parola non si leggono all'italiana: -c come la "c" di ciao (*a düc*, *Salüc*, *produc*, *restaurant*), -sc come lo "sc" di scena (*Sas dla Crusc*, *Diesc*).

La particella **pa**, frequentissima nelle domande (*Co te vára pa?* / *Come stai?*), non ha un vero corrispettivo italiano. Rende la domanda più naturale e cortese.

### Saluti

|                              |                                      |
|------------------------------|--------------------------------------|
| Buon mattino / Buon giorno   | Bun de (anche: bundé)                |
| Buon pomeriggio              | Bun domisdé                          |
| Buona sera                   | Bona sëra (si pronuncia: bona sara)  |
| Buona notte                  | Bona nôt                             |
| Buona domenica               | Bona domënia                         |
| Buona settimana              | Bona edema (si pronuncia: bona edma) |
| Buon fine settimana          | Bun fin dl'edema                     |
| Arrivederci                  | A s'odëi                             |
| Ci sentiamo / vediamo domani | Sciani a doman                       |
| Ehi / Oh / Ciao              | Oi (si pronuncia: hoi)               |
| Salve                        | Salüc                                |

### Cortesia

|            |                                               |
|------------|-----------------------------------------------|
| Sì         | Eh (si pronuncia come una doppia "ee" chiusa) |
| Piacere!   | Plajëi                                        |
| Anche a te | Ince a te                                     |
| A tutti    | A düc                                         |
| Sto bene   | I me stá bun                                  |

|                          |                                              |
|--------------------------|----------------------------------------------|
| Come va?                 | Co vára pa?                                  |
| Come stai?               | Co te vára pa?                               |
| Come stai oggi?          | Co te vára pa incö?                          |
| Bene / Buono             | Bun                                          |
| Molto bene               | Dër bun                                      |
| Male                     | Mal                                          |
| Per piacere / Per favore | Prëibel                                      |
| Grazie                   | Dilan (in Alta Badia dër giulan)             |
| Molte grazie             | Dër bel dilan (in Alta Badia dër bel giulan) |
| Prego                    | De nia                                       |
| Buon lavoro              | Bun laur                                     |
| Buon appetito            | Bun apetit / Bun pro                         |

### Le domande

|                  |                                               |
|------------------|-----------------------------------------------|
| Chi?             | Che? (da non confondere con l'italiano "che") |
| Quale?           | Ciun pa?                                      |
| Quanto / quanti? | Tan pa / tanc pa                              |
| Quando?          | Can pa?                                       |
| Dove?            | Olá?                                          |
| Come?            | Co?                                           |

### Frase e domande utili

|                             |                        |
|-----------------------------|------------------------|
| Come ti chiami?             | Co aste pa inom?       |
| Mi chiamo...                | I á inom...            |
| Mi serve                    | I á debojëgn / I adori |
| Aiuto                       | Aiüt                   |
| Che ore sono?               | Ci ora él pa?          |
| È stato...                  | Al é sté...            |
| ...bello                    | ...bel                 |
| ...brutto                   | ...burt                |
| ...faticoso                 | ...da stancé           |
| ...indimenticabile          | ...nia dan desmentié   |
| ...incredibile              | ...nia da crëi         |
| ...deludente                | ...na delujiun         |
| Potrebbe per favore...?     | Podesses prëibel...?   |
| ...indicarmi                | ...me mostré           |
| ...aiutarmi                 | ...me daidé            |
| ...ripetere                 | ...dí danü             |
| ...scriverlo                | ...le scrí             |
| Dove si trova / trovano...? | Olá pói pa ciafé?      |
| ...ristoranti               | ...i restauranc        |

|                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| ...il bagno (servizi, toilette) | ...la sela               |
| ...negozi                       | ...les botëghes          |
| ...la chiesa                    | ...la dlijia             |
| ...il centro                    | ...le zënter             |
| ...la farmacia                  | ...l'apoteca             |
| ...delle camere                 | ...ciamenes              |
| ...dei prodotti tipici          | ...produc tipics         |
| ...degli sci a noleggio         | ...schi da impresté fora |
| ...dei bastoncini da trekking   | ...mazes da jí a pe      |
| Vorrei...                       | I oress...               |
| ...sapere                       | ...savëi                 |
| ...vedere                       | ...odëi                  |
| ...comperare                    | ...cumpré                |
| ...un posto per                 | ...n post por            |
| ...noleggiare un                | ...me impresté fora n    |
| ...conoscere                    | ...conësce               |
| Posso...?                       | Pói...?                  |
| Quanto costa...?                | Tan costa pa...?         |
| A che ora...?                   | Da ci ora...?            |
| ...parte?                       | ...pëiel pa ia?          |
| ...apre?                        | ...deurel pa?            |
| ...chiude?                      | ...stlùjel pa?           |
| È libero?                       | Él lëde?                 |

### I giorni della settimana

|           |                                          |
|-----------|------------------------------------------|
| Giorni    | Dis                                      |
| Lunedì    | Lönesc                                   |
| Martedì   | Mertesc                                  |
| Mercoledì | Mercui                                   |
| Giovedì   | Jöbia                                    |
| Venerdì   | Vëndres                                  |
| Sabato    | Sabeda                                   |
| Domenica  | Domënia                                  |
| Ieri      | Inier                                    |
| Oggi      | Incö                                     |
| Domani    | Doman (in Alta Badia si pronuncia duman) |

### Pronomi

|     |     |
|-----|-----|
| Io  | Iö  |
| Tu  | Tö  |
| Noi | Nos |

|                   |                                                    |
|-------------------|----------------------------------------------------|
| Voi               | Os                                                 |
| Lui / Egli / Esso | Ël/Al (in Alta Badia si pronuncia sempre al)       |
| Lei / Ella / Essa | Ëra/Ara (in Alta Badia si pronuncia sempre ala)    |
| Loro (m.)         | Ëi/Ai (in Alta Badia si pronuncia sempre ai)       |
| Loro (f.)         | Ëres/Ares (in Alta Badia si pronuncia sempre ales) |

## I numeri

|      |           |
|------|-----------|
| 0    | Zero      |
| 1    | Un        |
| 2    | Dui       |
| 3    | Trëi      |
| 4    | Cater     |
| 5    | Cinch     |
| 6    | Sis       |
| 7    | Set       |
| 8    | Ot        |
| 9    | Nü        |
| 10   | Diesc     |
| 11   | Önesc     |
| 12   | Dodesc    |
| 13   | Trëdesc   |
| 14   | Catordesc |
| 15   | Chinesc   |
| 16   | Sëdesc    |
| 17   | Dejesset  |
| 18   | Dejedot   |
| 19   | Dejenü    |
| 20   | Vint      |
| 50   | Cincanta  |
| 100  | Cënt      |
| 1000 | Mile      |

## A tavola

|                 |        |
|-----------------|--------|
| Mangiare        | Mangé  |
| Bere            | Bëre   |
| Prima colazione | Gosté  |
| Pranzo          | Marëna |
| Cena            | Cëna   |
| Vino            | Vin    |
| Acqua           | Ega    |
| Carne           | Cern   |

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| Formaggio                | Ciajó  |
| Latte                    | Lat    |
| Sale                     | Se     |
| Zucchero                 | Zücher |
| Salute/Evviva (brindisi) | Vives  |
| Bibita                   | Boanda |

## Paesaggio e cielo

|                            |                 |
|----------------------------|-----------------|
| Montagna (roccia)          | Crëp            |
| Montagna (zona) / Alpeggio | Munt            |
| Cima / Vetta               | Piz             |
| Sasso / Massiccio roccioso | Sas             |
| Collina                    | Col             |
| Pianoro                    | Plan            |
| Valle                      | Val             |
| Passo                      | Ju              |
| Forcella                   | Forcela         |
| Su / Giù                   | Sö / Jö         |
| Sentiero / Sentieri        | Tru / Trus      |
| Croce                      | Crusc           |
| Prato                      | Pre             |
| Bosco                      | Bosch           |
| Albero                     | Lëgn            |
| Lago                       | Lech            |
| Torrente                   | Rü              |
| Cascata                    | Pisciadú        |
| Fonte                      | Fontana         |
| Alba                       | Lové dl sorëdl  |
| Tramonto                   | Florí de sorëdl |
| Luna                       | Löna            |
| Stelle                     | Stëres          |
| Cielo                      | Cil             |

## In montagna

|                |              |
|----------------|--------------|
| Nella natura   | Tla natöra   |
| Casa           | Ciasa        |
| Baita, rifugio | Ütia         |
| Maso           | Lüch         |
| Fiore / Fiori  | Ciüf / Ciüfs |
| Piante         | Plantes      |
| Crocifisso     | Crist        |

|          |                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------|
| Panorama | Odüda                                                  |
| Fieno    | Fëgn                                                   |
| Zaino    | Rucsoch                                                |
| Animali  | Tiers                                                  |
| Marmotta | Muntagnola (in Alta Badia si pronuncia muntagnöla)     |
| Camoscio | Ciamurc                                                |
| Capriolo | Rehl                                                   |
| Cervo    | Cerf                                                   |
| Tasso    | Tas (si pronuncia: taas)                               |
| Volpe    | Olp                                                    |
| Lepre    | Lou de bosch (in Alta Badia si pronuncia leo de bosch) |
| Uccello  | Vicel                                                  |
| Aquila   | Variöl                                                 |
| Pesce    | Pësc                                                   |

### Il tempo

|              |            |
|--------------|------------|
| Meteo, tempo | Tëmp       |
| Bel tempo    | Bel tëmp   |
| Brutto tempo | Bur tëmp   |
| Sereno       | Sarëgn     |
| Coperto      | Da nio     |
| Sole         | Sorëdl     |
| Vento        | Vënt       |
| Pioggia      | Plöia      |
| Neve         | Nëi        |
| Grandine     | Graniiores |
| Brina        | Broja      |
| Caldo        | Cialt      |
| Freddo       | Frëit      |

### Enrosadira / Inrosadöra

È il fenomeno per cui, al tramonto e all'alba, le pareti dolomitiche si accendono di rosa e poi di viola: la dolomia, illuminata di taglio, restituisce la luce in quel modo. La parola è ladina e non ha un vero equivalente italiano. “*Alpenglow*” in inglese e “*Alpenglühen*” in tedesco descrivono la stessa cosa, ma enrosadira dice anche di più, perché contiene la rosa. La leggenda che lo spiega non è di questa valle ma del Catinaccio, il Rosengarten, fra la Val di Fassa e la Val di Tires. Racconta del roseto di re Laurino, sovrano dei nani, che maledisse il proprio giardino perché non fosse più visto né di giorno né di notte, dimenticando l'attimo del crepuscolo, che non è né l'uno né l'altra.

## Ringraziamenti

Il dizionario italiano–ladino deve moltissimo ad Andrea (Andy) Pertot, dello Chalet Ciasa Alexander di San Cassiano, che con generosità ne ha verificato e corretto i termini: a lui si devono la voce viva della lingua e le varianti dell’Alta Badia, quelle che si sentono davvero nei rifugi e nei paesi.

Werner Pescosta, dell’Istituto Ladino “Micurá de Rù”, ne ha curato la revisione conclusiva, dando a queste pagine il sostegno di chi la lingua la studia e la tutela.

A entrambi va la mia gratitudine.

Per le ricette sono stati preziosi i consigli e le indicazioni di Michaela Pedratscher, dell’Hotel Vajolet di San Cassiano.

Alla Sezione di Bolzano del CAI, proprietaria del Rifugio Franz Kostner al Vallon, sono grato per le precise informazioni sulla storia del rifugio.

Ringrazio la Casa Editrice Tabacco per aver concesso la riproduzione dello stralcio cartografico del Foglio 07.

Infine, Elisabetta e Romano. Senza di loro questo libretto non esisterebbe, perché è nato lungo i sentieri percorsi insieme anno dopo anno. A Romano devo la maggior parte delle fotografie dei fiori e, prima ancora, i loro nomi. E i nomi di tutto quello che avevamo intorno, che mi ha insegnato con pazienza, finché il panorama ha smesso di essere un profilo di montagne ed è diventato un racconto. A entrambi, grazie.

## *A s’odëi!*

*Arrivederci – e buoni sentieri!*