



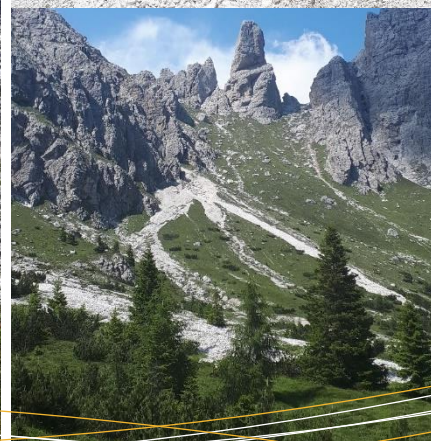
CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Sesto Fiorentino

ESCURSIONISMO

MARMAROLE RUNDE

giovedì 1 – domenica 4 agosto 2024



INFORMAZIONI

Andata: partenza alle ore 7.00 presso il parcheggio del centro commerciale Carrefour a Calenzano

Ritorno: Da Auronzo di Cadore alle ore 15.00 con arrivo previsto a Calenzano alle ore 20.00.

Note: mezzi propri e costi condivisi. Pranzo a sacco. Scarpe con suola scolpita in ottimo stato e abbigliamento adeguato. Bastoncini sempre consigliati. Riservata ad escursionista esperto con buona condizione fisica in grado di affrontare i dislivelli, i sentieri esposti, il terreno ripido soprattutto in discesa e i passaggi su roccia friabile.

DESCRIZIONE ATTIVITA'

Le **Marmarole** sono un importante gruppo dolomitico posto nel cuore del Cadore in splendida posizione tra alcune delle montagne più significative di tutte le Dolomiti: l'**Antelao**, il **Pelmo**, il gruppo del **Sorapiss**, il **Popera**.

Rispetto ad altri massicci più famosi e frequentati, le **Marmarole**, per via della minore frequentazione, mantengono integro il fascino selvaggio della montagna in un contesto comunque di facile raggiungibilità, costituendo di conseguenza una delle zone ideali per chi vuole godere le "Montagne Bianche" camminando per sentieri poco frequentati e usufruendo di rifugi non affollati ma comunque di ottimo livello.

Il **Marmarole Runde** è un impegnativo trekking ad anello che, in un numero variabile di giorni in base all'organizzazione e alla preparazione dei partecipanti, permette di effettuare un percorso circolare attorno al gruppo delle **Marmarole** passando dai rifugi più significativi, dai sentieri escursionistici principali comprese alcune Alte Vie. In questa proposta della sezione di Sesto Fiorentino del CAI, viene proposto un percorso in quattro tappe.

Direzione Attività:

ASE Francesco Piantini, tel. 347 320 6739
e-mail francesco.piantini@gmail.com

PROGRAMMA

Giovedì 1 agosto

Ritrovo la mattina alle 7:00 al parcheggio di fronte al centro commerciale Carrefour di Calenzano (Via E. Cherzani, <https://maps.app.goo.gl/zweq1P6tWng6Gaqf9>). Organizzazione delle automobili e partenza per Auronzo di Cadore alle ore 7:30.

Arrivo previsto ad Auronzo per le 12:30/13:00, soste comprese.

Ad Auronzo di Cadore, dopo aver parcheggiato le automobili, ritrovo alla seggiovia Monte Agudo in località **Taiarezze** (vicino al Tre Cime Adventure Park). Qui utilizzeremo la seggiovia per arrivare velocemente al **rifugio Monte Agudo**. Questa scelta è stata fatta per evitare di iniziare l'escursione con un percorso difficile (+700 m di dislivello in salita in pochi km) e tutto sommato poco gratificante poiché in mezzo alle piste da sci.

Il poco tempo a disposizione per l'escursione ci avrebbe inoltre costretto a terminare la giornata al rifugio Monte Agudo, ancora fuori dalla parte più interessante del complesso delle Marmarole.

Questo trasferimento in seggiovia ci permetterà invece di procedere rapidamente nella seconda parte della giornata, arrivando fino al **rifugio Baion**.

Dati generali dell'escursione:

Punto e quota di partenza	Rif. Monte Agudo, 1.573 m s.l.m.
Punto e quota di arrivo	Rifugio Baion, 1.826 m s.l.m.
Lunghezza	9,0 km
Dislivello in salita / discesa	+410 m / -160 m
Durata prevista in movimento	3h 00m

Questa prima tappa, della lunghezza di circa 9 km, ci porterà fino al **rifugio Baion** e prevedrà la salita fino alla **Forcella Bassa** e successivamente al **Col dei Buoi** prima e quindi all'omonimo Piano dopo (1.780 m s.l.m.). Saliremo ancora fino al **rifugio Ciareido** (1.969 m) e quindi, seguendo il percorso dell'AV5, arriveremo al **rifugio Baion** (1.828 m), dove ceneremo e pernosteremo.

Venerdì 2 agosto

In questa seconda tappa ci trasferiremo dal **Rifugio Baion** al **Rifugio Galassi** risalendo per un lungo tratto la **Val d'Oten**, passando sul versante meridionale del gruppo principale delle **Marmarole**.

Dati generali dell'escursione:

Punto e quota di partenza	Rifugio Baion, 1.826 m s.l.m.
Punto e quota di arrivo	Rifugio Galassi, 2.022 m s.l.m.
Lunghezza	15,7 km
Dislivello in salita / discesa	+1.020 m / -850 m
Durata prevista in movimento	6h 15m

La mattina, dopo essersi preparati ed effettuata la colazione in rifugio, si parte dal **Rif. Casera Baion** (1.826 m s.l.m.) dirigendosi verso ovest lungo il **sentiero 262** (*Sentiero del Pastore, AV5*). Superato il vasto pascolo alpino che circonda la casera si entra in un bosco di pini mughi dopo il quale si cominciano a trovare i primi ghiaioni da superare. Davanti a noi, ad ovest, svetta la **Croda Bianca** (2.841 s.l.m.) una delle più belle ed appariscenti cime del gruppo delle Marmarole. Il suo spigolo sud-est è visibile da tutta la valle del Cadore.

Dopo circa 35 minuti di cammino con moderato dislivello in salita, si incontra un bivio (1.920 m s.l.m.) dove ignoriamo il sent. 270 che sale a destra verso la forcella Baion, proseguendo invece sempre verso ovest seguendo sempre il **sentiero 262** (AV5), che, alternando tratti in bosco a ghiaioni detritici, ci permette di raggiungere dopo ulteriori 35 minuti le pendici della **Croda Bianca** (1.964 m s.l.m., 1h e 10 di cammino dal Rif. Baion).

Qui inizia la parte più tecnica dell'escursione: in questo tratto occorre infatti seguire un percorso esposto che in alcuni punti è attrezzato con corde metalliche, tratto che ci permette di aggirare lo spigolo SE della Croda Bianca. Non c'è bisogno del set da ferrata, ma in questi tratti brevi ma esposti è necessario piede fermo e assenza di vertigini. Facendo particolare attenzione, si segue il sentiero 262 che devia verso S/SO e che, alla fine del tratto attrezzato, rientra nel bosco di baranci fino a raggiungere **forcella Sacù** (1.914 m, 2h e 10 m dal Rif. Baion).

Alla forcella lasciamo sulla destra il sentiero 262 e l'AV5 per rimanere a sinistra sempre verso sud sul **sentiero 260** fino ad arrivare dopo 15 m al **rifugio Chiggiato** (1.911 m s.l.m.). Al rifugio Chiggiato, che si trova in una splendida posizione con vista sulla val d'Oten e su tutti i monti circostanti, sarà possibile fare una breve sosta.

Ripartendo dal rifugio, dopo aver ripreso il sentiero inizialmente verso nord e quindi subito verso ovest, iniziamo decisamente a scendere verso **loc. La Diassa** (1.140 m s.l.m.). In questo tratto, seguendo i tornanti nel bosco per circa 3 km, perdiamo 800 m di quota in circa 1 h di cammino seguendo sempre il **sentiero 260**.

Inizia a questo punto la parte finale e più impegnativa fisicamente dell'escursione, con la lunga risalita dell'**alta val d'Oten** seguendo la Via Alpina e il **sentiero 255** verso ovest. Siamo all'interno di un grandioso e severo anfiteatro di cime dolomitiche: a sinistra (SO) si erge il possente **Antelao** (3.264 m), mentre a destra, verso N, si susseguono le innumerevoli e incantevoli cime delle Marmarole. In particolare, da E verso O: **Monte Froppa** (2.840 m), **Monticello** (2.803 m), **Cime di Val Longa** (2.742 m), **Cima Tiziano** (2.802 m), **Pala di Meduce** (2.850 m), **Cima Vanedel** (2.797 m), seguita dall'omonima cresta sotto la quale si incunea la Val Vanedel. Di fronte si staglia invece il complesso di **Cime Bastioni** (2.926 m).

Il percorso, in moderata salita, costeggia il **Torrente Oten** rimanendo sempre sulla sua sinistra orografica, fino a raggiungere il **Pian della Gravina** e quindi il Rifugio **Capanna degli Alpini** (1.392 m, 1 h di cammino da La Diassa, 2h dal rifugio Chiggiato).

Dopo una breve sosta alla Capanna degli Alpini, si riprende il **sentiero 255** che prosegue verso O/SO risalendo deciso l'alta **Val d'Oten**. Dopo poco si supera il bivio a destra per la **Cascata delle Pile** (possibile deviazione).

La prima parte della salita si svolge all'interno di un bel bosco di abeti, faggi e ontani, finché si riguadagna il torrente a quota 1.750 m s.l.m. L'ultimo tratto fino al rifugio, la parte più impegnativa fisicamente dell'escursione, si svolge su una ripida salita a tornanti tra i baranci. Il panorama è sempre imponente: l'Antelao rimane sul versante S a sinistra della valle, mentre a N si possono ammirare le guglie frastagliate delle Marmarole, tra cui le già citate Cime Bastioni, **Punta Scotter** (2.800 m) e, dietro, **Cima Bel Prà** (2.917 m). L'arrivo all'imponente **Rifugio Galassi** (2.022 m) termina l'escursione (2 hh dalla Capanna degli Alpini, 4 km di lunghezza e 630 m di dislivello in salita).

Sabato 3 agosto

In questa tappa ci trasferiremo dal rifugio Galassi al **rifugio San Marco**. Vista la brevità della tappa, completeremo la giornata effettuando alcune escursioni e altre attività nei dintorni dei rifugi. Per chi fosse interessato, cercheremo di organizzare esercitazioni di topografia e orientamento sul campo (necessaria la bussola). Le attività saranno decise il giorno stesso in base anche alle condizioni meteorologiche e potranno andare da una escursione verso l'Antelao con base al rifugio Galassi o verso la Forcella Grande sopra il rifugio San Marco.

Dati generali dell'escursione:

Punto e quota di partenza	Rifugio Galassi, 2.022 m s.l.m.
Punto e quota di arrivo	Rifugio San Marco 1.823 m s.l.m.
Lunghezza	5,2 km
Dislivello in salita e discesa	+100 m / -300 m
Durata prevista in movimento	2 hh

Dopo la partenza dal **rifugio Galassi**, nella prima parte della tappa saliremo seguendo il **sentiero 227** (AV4 e AV5) fino alla **Forcella Piccola** (2.120 m slm). Da questo punto si aprirà il panorama sul Cadore (in particolare sulla località di **S. Vito**) e sulle montagne circostanti, tra cui l'imponente e caratteristico **Pelmo** (3.172 m slm).

Successivamente, sempre seguendo il sentiero 227 e le due alte vie, supereremo i ghiaioni che scendono dalla **Cima Scoter** (2.716 m) prima e successivamente dalla **Cima Bel Pra** (2.917 m).

Con la vista sempre aperta verso la valle di fronte a noi e con i massicci contrafforti delle Marmarole alla nostra destra scenderemo in poco tempo fino al **rifugio San Marco** (1.823 m slm).

Domenica 4 agosto

Tappa finale in cui scenderemo nella **Val d'Ansiei** lungo la bellissima **valle de San Vido** incuneata tra le **Marmarole** e il **Sorapiss** e all'interno della **Riserva Naturale Orientata di Somadida**. Tornati ad Auronzo di Cadore, recupereremo le automobili per tornare a Sesto Fiorentino.

Dati generali dell'escursione:

Punto e quota di partenza	Rif. Scotter, 1.580 m s.l.m.
Punto e quota di arrivo	Ponte degli Alberi (val d'Ansiei), 1.130 m s.l.m.
Lunghezza	12,0 km
Dislivello in salita / discesa	+700 m / -1.200 m
Durata prevista in movimento	5h 00m

Nella parte iniziale della tappa affronteremo la salita fino alla **Forcella Grande** (2.256 m slm, punto più alto toccato nei 4 giorni) seguendo verso nord le Alte Vie 3, 4 e 5. Siamo nel pieno di un severo anfiteatro dolomitico tra il **Sorapiss** e le **Marmarole**. Proseguendo sempre verso nord, all'interno della **Valle di San Vito**, passeremo prima accanto alla isolata e spettacolare **Torre dei Sabbioni** (2.531 m slm) e successivamente alla **Costa Bel Pra**.

Continuando la discesa nella valle (direzione N/NE) attraverseremo prima boschi di pini mughi e quindi, dopo aver superato il selvaggio **Ciadin del Doge**, le splendide faggete che ci porteranno alla **Riserva Naturale Orientata di Somadida**, una secolare e lussureggiante foresta demaniale attraversando la quale chiuderemo in bellezza i nostri 4 giorni nella natura.

Alla nostra sinistra ci faranno da cornice alcune delle cime più suggestive del **gruppo del Sorapiss** tra cui le **Crode di Caccia Grande** (che superano i 3.000 m), le **Tre Sorelle** e le **Cime di Valbona**.

Arrivati al **Ponte degli Alberi** nella **Val d'Ansiei**, raggiungeremo **Palus S. Marco** dove, utilizzando il servizio pullman che collega Cortina con Auronzo, torneremo ad Auronzo per recuperare le automobili per rientrare quindi a Sesto Fiorentino nel pomeriggio.

La Riserva Naturale Orientata di Somadida

La **Foresta di Somadida**, la più grande del Cadore, si estende per 1.700 ettari sulle pendici settentrionali delle Marmarole. Da questa, a partire dalla fine del XV secolo in previsione della guerra contro i Turchi, la Repubblica di Venezia ha ricavato per secoli i pennoni e gli alberi per le sue navi. Durante la Grande Guerra il bosco subì un vero e proprio saccheggio per realizzare le fortificazioni sul fronte delle Dolomiti di Sesto. **Dal 1972 è Riserva Naturale** con percorsi di varia natura e un centro visitatori con un piccolo Museo Naturalistico e una biblioteca.

Alcune delle zone inaccessibili più in quota sono tuttora terreno di studi poiché sono tra le pochissime in Italia dove l'uomo non è mai intervenuto: una di queste è il bosco vetusto primario (cioè originario e mai regolato) del **Col Negro**.

<https://rgpbio.it/riserva/somadida/>

DESCRIZIONE DEGLI ASPETTI TECNICI

Tutte le escursioni in programma sono classificate di tipo **EE (escursionisti esperti)**.

CARATTERISTICHE

Percorsi quasi sempre segnalati che richiedono capacità di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccette o detriti sassosi), spesso instabile e sconnesso. Possono presentare tratti esposti, traversi, cenge o tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche e/o attrezzati, mentre sono escluse le ferrate propriamente dette. Si sviluppano su pendenze medio-alte. Può essere necessario l'attraversamento di tratti su neve, mentre sono esclusi tutti i percorsi su ghiacciaio.

ABILITA' E COMPETENZE

Necessitano di **ottima esperienza escursionistica, capacità di orientamento, conoscenza delle caratteristiche dell'ambiente montano, passo sicuro e assenza di vertigini**, capacità valutative e decisionali nonché di **preparazione fisica adeguata**.

ATTREZZATURE

È richiesto equipaggiamento e attrezzatura adeguati all'itinerario programmato. In particolare durante le escursioni è necessario il seguente equipaggiamento:

- **Scarponi da trekking alti** con suola ben scolpita e non usurata (tipo "Vibram")
- **Abbigliamento da trekking "a cipolla"** con almeno tre strati nella parte superiore del corpo e pantaloni lunghi da trekking di buona fattura
- **Guscio anti vento e anti pioggia con cappuccio**
- **Cappello e guanti in pile** nel caso di abbassamento della temperatura
- **Crema solare e occhiali da sole**
- **Bastoncini da trekking**
- **Un ricambio completo** a portata di mano in caso di precipitazioni intense durante il percorso
- **Alimentazione e idratazione:** i pranzi saranno al sacco e potremo comunque usufruire dei rifugi che troveremo lungo il percorso. Per l'acqua considerare almeno 2-3 litri per ogni tappa da portare con sé nello zaino. Molto utili anche viveri di conforto (frutta fresca o secca, barrette energetiche) da consumare durante le brevi soste che saranno fatte durante le escursioni

Per il pernottamento in rifugio è necessario il seguente materiale

- **Sacco letto** (non è necessario il sacco a pelo)
- **Ciabatte leggere** (nelle camerate non è permesso entrare con gli scarponi)
- **Asciugamano e materiale per l'igiene personale** (tenere conto che non sempre nei rifugi è possibile fare la doccia e comunque l'acqua è un bene scarso e prezioso e non va sprecata)
- **Torcia frontale** (utile anche per l'escursione in caso di problemi che causino un ritardo nel completamento del percorso)

Oltre a questo va tenuto conto del fatto che l'itinerario dura 4 giorni per cui occorre portare con sé vestiti e biancheria di ricambio, tenendo però presente che va trovato un compromesso tra la comodità e il comfort e l'ingombro e il peso dello zaino. Per questo motivo considerare uno **zaino di massimo 32/35 litri** eventualmente espandibile con il cappuccio rialzato a pieno carico. Il peso complessivo dello zaino non dovrebbe superare i 10 kg acqua compresa.

Non essendo previsti passaggi su sentieri attrezzati (a parte un facile passaggio il secondo giorno), non è necessario dotarsi di materiale per escursionismo attrezzato (casco, imbragatura, kit da ferrata) né di materiale da alpinismo.

Infine per i soci CAI: **ricordasi di portare la Tessera in regola per l'anno in corso.**

PREZZO E ALTRE INFORMAZIONI PRATICHE

Il costo complessivo dell'attività è di 180 € per i soci CAI e di 240 € per i non soci.

La quota di iscrizione comprende:

- Il soggiorno nei tre rifugi dell'anello.
- L'assicurazione socio del Club Alpino Italiano.
- L'accompagnamento per i trek

La quota **NON** comprende:

- I costi del viaggio A/R ad Auronzo di Cadore (da suddividersi fra gli occupanti delle auto)
- Il costo della seggiovia per la salita da Auronzo al Monte Agudo
- I pranzi al sacco.
- Le bevande e gli eventuali extra alla cena.

N.B.: Per partecipare all'attività è necessario versare un **acconto di 90 € entro il 12 aprile 2024**. Per il versamento dell'acconto si può effettuare un bonifico sul conto corrente della sezione cai di Sesto Fiorentino (IBAN: **IT51Z0867338100000000400576**), indicando come causale "**MARMAROLE RUNDE - NOME E COGNOME** (dei partecipanti per cui si versa l'acconto)".

Per ulteriori informazioni contattare il responsabile di escursione:

ASE Piantini Francesco

- **email:** francesco.piantini@gmail.com
- **cell:** 347 320 6739

