heartrek

IN CAMMINO SULLE
(ALTE) VIE DELLO SPIRITO

in collaborazione con ALPINIA ITINERA

PROGRAMMA/ITINERARIO (13 gg. – Dal 29 Luglio al 10 Agosto 2018)

1° giorno: FELTRE. Dalle varie parti d'Italia, in aereo (Aeroporto di Treviso), treno o auto, trasferimento a Feltre (BL). All'arrivo: check-in con sistemazione in hotel ed eventuale tempo libero per una breve ma meritevole visita del centro storico medievale. Intorno alle 19:30 cena conviviale.

2° giorno – **1ª** tappa (16 km ↗380 m ↙870 m - 6 h): CROCE D'AUNE-ARSON. Il percorso della nostra prima tappa, che inizia dal Passo di Croce d'Aune (1.015 m/slm), si svolge per lo più in discesa lungo l'antico tracciato delle "chiesette pedemontane" che collega i luoghi di devozione della Val Belluna e, attraverso boschi e sparuti villaggi, raggiunge la valle di Lamen e da qui, in lenta salita, arriva ad Arson (530 m/slm). Siamo nella fascia pedemontana del Parco Nazionale delle Dolomiti Bellunesi con il paesaggio dominato dai monti Vallazza (2.164 mt) e Pavione (2.334 mt).

3° giorno – **2ª** tappa (13 km ↗500 m ↙370 m - 6 h): ARSON-COL CUMANO. La seconda tappa è movimentata da un continuo ma leggero saliscendi dapprima, proseguendo sul sentiero delle "chiesette pedemontane" fino a Cullogne, e poi su sterrate e stradine secondarie che attraversano la val Canzoi fino a Cesiomaggiore per arrivare a Col Cumano (località Sartena, 382 m/slm). Vista sulle montagne San Mauro (1.837 mt), Tre Pietre (1.965 mt) e Pizzocco (2.186 mt).

4° giorno – **3ª** tappa (13 km ↗300 m ↙220 m - 5 h): **COL CUMANO-VEDANA**. La terza tappa si sviluppa tra stradine secondarie, viabilità asfaltata e solo in piccola parte su carrarecce in un contesto prevalentemente rurale. Brevi soste per la visita del Museo delle Zoche (i ceppi residui degli alberi abbattuti) a San Gregorio nelle Alpi, dei "castelli" (un paio di ville signorili del Seicento) a Paderno, e della cinquecentesca Certosa di Vedana, ex ospizio altomedievale riconvertito in monastero che oggi ospita una comunità di religiose. A seguire in bus ci sposteremo nella valle del Mis, occupata dal lago artificiale formatosi dallo sbarramento (1962) del torrente omonimo, per ammirare la cascata La Soffia e, soprattutto, i Cadini o Marmitte del torrente Brentòn, vero capolavoro della natura. Ci troviamo all'interno del Parco Nazionale, tra i monti Pizzocco (2.186 mt), Prabello (2.073 mt), Alto (2.069 mt) e il gruppo dei Monti del Sole.

5° giorno – **4ª** tappa (↗350 m - 6 h): **VALLE IMPERINA-COL DI PRÀ**. La quarta tappa, dopo un'interessante visita all'antico complesso minerario, si svolge tra la conca agordina (valle del Cordevole), stupendamente incorniciata dai monti Agnèr (2.872 mt), Moiazza (2.868 mt), Pizzon (2.240 mt) e più a nord dagli alti contrafforti della Marmolada, e la valle di San Lucano, tra l'Agnèr, il monte di San Lucano (2.409 mt) e le Pale dei Balconi (2.617 mt) con il caratteristico foro a forma di *cuore* legato alla vicenda del Santo "apostolo delle Dolomiti". Sono ovviamente previste delle soste ad Agordo (la parrocchiale conserva due pale di Palma Il Giovane), alla chiesetta di San Lucano nei pressi di Taibon, a Col di Prà con un'eventuale escursione (mezz'ora) alla scenografica Cascata dell'Inferno formata dal torrente Tegnas.

6° giorno – **5ª** tappa (15 km ↗500 m ↙400 m - 6 h): **CANALE D'AGORDO-ALLEGHE**. La quinta tappa alterna discese a leggere salite lungo sentieri, sterrate e tratti di strada asfaltata da Canale d'Agordo (977 m/slm) a Celat, a Forchiade e fino a Masarè di Alleghe (971 m/slm). Degni di nota, e sosta, la chiesa di San Simon di Vallada (IX-X secolo), un vero gioiello delle Dolomiti, placidamente adagiata su un costone del monte Celentone e con un cinquecentesco ciclo di affreschi di Paris Bordon; e Alleghe che riserva una delle visioni più spettacolari delle Dolomiti per la levigata parete nord del Monte Civetta (3.220 mt) che strapiomba sul lago cristallino. Le montagne che s'incontrano lungo il percorso, oltre al Civetta, sono la Cima di Pape (2.503 mt), il Pezza (2.408 mt) ed il Sasso Bianco (2.407 mt).

7° giorno – **6ª** tappa (10 km ↗700 m ↙150 m - 5 h): **PIEVE DI LIVINALLONGO-PASSO FALZAREGO**. La sesta tappa da Pieve di Livinallongo del Col di Lana (1.470 m/slm), dopo un tratto di carrareccia in salita fino a Palla e da qui su pendio erboso fino ad Agài, si snoda su sentiero CAI non numerato che scende, dapprima, ai ruderi del medievale Castello di Andràz (XI secolo), suggestivamente arroccato ad uno sperone di roccia, per salire poi al Passo Falzarego (2.105 m/slm). Ma il meglio della tappa odierna è riservato dai paesaggi di incomparabile bellezza offerti dai gruppi del Sella, Marmolada e Monte Civetta a Pieve; da Nuvolàu (2.574 mt), Averàu (2.649 mt) e Tofana di Ròzes (3.225 mt) tra Palla e Agài; cui si aggiungono Sass de Stria (2.477 mt), Lagazuoi (2.835 mt) e Sorapis (3.205 mt) al Passo Falzarego. Tempo permettendo, da Passo Falzarego, si potrà effettuare un'agevole ed emozionante escursione (a/r 2 h e 30') lungo la mulattiera militare che conduce al Sasso di Punta/Cresta Gallina (2.370 m/slm) per la visita della Fortificazione rupestre della Grande Guerra: caposaldo d'artiglieria e osservatorio con gallerie, cunicoli, comando, alloggiamenti, postazioni per mitragliatrici e baracca con finestre poi attrezzata per il bivacco, in funzione dal 1915 al 1917 (disfatta di Caporetto).

8° giorno – **7ª** tappa (20 km ↗440 m ↙1.260 m - 7 h): **PASSO FALZAREGO-FIAMES**. La settima tappa, dopo un breve saliscendi in quota fino al Rifugio Dibona (2.083 m/slm), è caratterizzata dalla lunga discesa verso Cortina (1.288 m/slm), percorrendo sentieri CAI alle pendici della Tofana di Ròzes e attraverso il Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo con vista panoramica dei monti Cinque Torri (2.361 mt), Pomagagnòn (2.450 mt) e Cristallo (3.221 mt).

9° giorno – **8ª** tappa (25 km ↗490 m ↙1.380 m - 7 h): **MISURINA-AURONZO DI CADORE**. L'ottava tappa, dopo una breve sosta a Misurina (1.750 m/slm) per ammirare l'incantevole lago, si propone come la più lunga del Cammino ma è quella che riserva gli scorci più spettacolari ed appaganti. Si comincia in leggera salita su sentiero CAI verso i rifugi Col del Varda e Città di Carpi (2.110 m/slm) tra le sorprendenti guglie dei Cadini di Misurina (altezza media del gruppo intorno ai 2.800 mt) per scendere nella Val d'Onge dove, tra le conche alpine, è facile avvistare marmotte o camosci, e poi nella Val Marzon, sovrastata dalle imponenti e meravigliose moli delle Tre Cime di Lavaredo (2.857, 2.973 e 2.999 mt), fino a raggiungere Auronzo di Cadore (866 m/slm), sulle sponde del lago di Santa Caterina.

10° giorno – **9ª** tappa (10 km ↗300 m ↙250 m - 4 h): **AURONZO DI CADORE-LORENZAGO**. La nona e breve tappa, per compensare l'impegno del giorno prima, inizia costeggiando il lago di Santa Caterina e prosegue lungo il corso del torrente Ansiei (traversata del Centro Cadore) fino ai Tre Ponti, punto di confluenza e attraversamento del Piave. Dopodiché si sale a Vigo (951 m/slm), dove sarà possibile ammirare gli affreschi trecenteschi della chiesa medievale di Sant'Orsola; e Laggio di Cadore, con la chiesa di Santa Margherita e le vicine postazioni militari (forti, trincee, vedette) di Col Ciampon (1.050 m/slm). Attraversando, poi, la Val de Pena si raggiunge infine Lorenzago di Cadore (883 m/slm).

11° giorno – **10ª** tappa (17 km ↗630 m ↙630 m – 6 h): **LORENZAGO-PIEVE DI CADORE**. La decima tappa, più che per le bellezze naturalistiche pure notevoli come il gruppo delle Marmarole (2.932 mt), il monte Antelao, detto il "re delle Dolomiti" (3.263 mt), ed il grande lago artificiale di Centro Cadore, si contraddistingue per gli aspetti etno-culturali. A partire dal borgo di Rizzios, con le tipiche abitazioni rustiche cadorine (struttura portante in pietra e piano rialzato con pareti e soffitto in assicelle di legno) per terminare a Pieve di Cadore (880 m/slm), con la chiesa (arcidiaconale) di Santa Maria Nascente che ospita una splendida pala giovanile (Madonna del Latte) di Tiziano Vecellio, la casa natale dello stesso ora museo, il cinquecentesco Palazzo della Magnifica Comunità con torre merlata, il Museo Archeologico Cadorino che custodisce tra l'altro numerose iscrizioni ex-voto in venetico (VI secolo a.C.), i resti di una villa romana d'età imperiale con riscaldamento a *hypocaustum.*

12° giorno – **11ª** tappa (15 km ↗200 - 6 h): **PERAROLO DI CADORE-LONGARONE**. L'undicesima tappa, al di là di alcuni saliscendi, fino a Ospitale di Cadore (490 m/slm) si compie su carrareccia e su antico tracciato di strada romana e poi prosegue su sentiero CAI fino a Longarone (473 m/slm). Degni di nota le soste a Paluc, nei pressi di Davestra, per la visita di un insediamento metallurgico altomedievale (XI-XII secolo); ai resti del Castello di Gardona (XII secolo), nei pressi di Castellavazzo, con un'enigmatica torre a pianta triangolare; al Museo degli Zattieri (Codissago), i conduttori delle zattere che lungo il Piave si spingevano fino a Venezia; alla chiesa monumentale eretta a ricordo delle vittime del Vajont e alcuni scorci della parte vecchia sopravvissuta al disastro, a Longarone.

13° giorno – **12ª** tappa (15 km ↗130 ↙720 m - 4 h): **NEVEGAL-BELLUNO**. La dodicesima e ultima tappa, che si svolge nella mattinata ed è quasi tutta in discesa, prevede una sola, importante sosta alla chiesa di San Mamante, nell'omonima valle, con la vicina fontana galattogena (secondo la tradizione l'acqua sorgiva è benefica per le puerpere che devono allattare), prima di oltrepassare il Piave (ponte della Vittoria) ed entrare a Belluno per ammirare il pregevole centro storico, con la piazza del Duomo (cattedrale di San Martino di Tours), il palazzo dei Rettori (prefettura), il palazzo Rosso (municipio), il palazzo dei Vescovi (auditorium), il museo civico, ecc. Dopodiché, in minibus, si ritorna a Feltre non trascurando ad Anzù (3 km da Feltre) una visita al santuario dei Santi Vittore e Corona (XII secolo), monumento nazionale e vero gioiello romanico-bizantino con interni completamente affrescati (scuola giottesca), loggiato cinquecentesco, scalinata e *martyrium*. Una volta a Feltre si è liberi di rientrare alla proprie destinazioni.

DATI TECNICI/GENERALI

DISLIVELLO MAX: ↗700 metri ↙1.380 metri;

DIFFICOLTÀ TECNICHE: fermo restando che il "cammino" in questione è adatto a tutti, anche ai meno esperti, che ci si muove in assoluta sicurezza su sterrate/mulattiere e/o sentieri CAI (numerati e non) e che, semmai, l'unica difficoltà è rappresentata dalla lunghezza dei tragitti quotidiani da percorrere, non vengono richieste particolari capacità, se non quelle di essere dei buoni ed appassionati camminatori, di avere una certa dimestichezza con l'ambiente montano e di possedere una sufficiente resistenza psicofisica alla "fatica". A questo proposito, almeno un paio di mesi prima, è necessario sottoporsi a giornaliere, e progressivamente lunghe, camminate/escursioni al fine di conseguire una adeguata "forma";

EQUIPAGGIAMENTO ED ATTREZZATURA SUGGERITI: abbigliamento sportivo o tecnico estivo (preferibili pantaloni lunghi con maglietta o camicia), scarpe da trekking leggero, confortevoli, traspiranti e impermeabili (Goretex), possibilmente più grandi di un numero, onde evitare che in discesa le dita del piede vadano a toccare la punta della calzatura, ma soprattutto già sufficientemente collaudate/usate e calze tecniche, senza giunture/cuciture, in grado di limitare il surriscaldamento e di evitare la comparsa di perniciose vesciche, giacca a vento, k-way, copricapo, occhiali da sole, zainetto, borraccia, bastoni telescopici ed eventuale fotocamera. Inoltre, fermo restando che il kit di pronto soccorso fa già parte dell'equipaggiamento standard della guida/accompagnatore, oltre agli eventuali farmaci personali non vanno trascurati una crema di protezione solare per le pelli più sensibili ed un efficace prodotto antizanzare;

SISTEMAZIONE: pernottamento in confortevole camera doppia o matrimoniale di hotel a **3 Stelle** con trattamento di Mezza Pensione (prima colazione e cena tipica serale con bevande comprese);

ALBERGHI PRESCELTI: HOTEL CASAGRANDE a Feltre, HOTEL CENTRALE ad Alleghe, HOTEL VILLA ARGENTINA a Pocol di Cortina d'Ampezzo, HOTEL SERENA ad Auronzo di Cadore, HOTEL O SCUGNIZZO 2 a Belluno e/o similari;

DURATA E PERIODO DI EFFETTUAZIONE: **13** gg. (12 notti), dal **29 Luglio** al **10 Agosto 2018**;

GRUPPO: formato da un minimo di **12** partecipanti;

STANDARD GIORNALIERO: dalle **7:00** alle **7:45** prima colazione, alle **8:00** rendez-vous di gruppo e partenza, dalle **13:00** alle **14:15** pausa per pasto leggero/veloce, entro le **18:30** arrivo o rientro in hotel e intorno alle **19:30** cena, seguita da briefing con la guida (considerazioni del giorno appena trascorso e breve esposizione del programma del successivo);

GUIDA E ACCOMPAGNAMENTO: sono assicurati dalla partecipazione straordinaria di ODISSEO;

LOGISTICA: un apposito minibus con autista assicura tutti i trasferimenti giornalieri del gruppo (da una tappa all'altra e da un albergo all'altro) assieme al bagaglio pesante di ciascun componente;

SERVIZIO NCC: disponibilità di un'autovettura con conducente in qualsiasi punto del percorso o, comunque lungo la strada più vicina, in caso di impossibilità a proseguire o altro impedimento;

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE: **1.470,00** (in camera matrimoniale o doppia) e **1.600,00 Euro** (in camera singola o doppia uso singola) comprensiva di organizzazione generale, coordinamento dei servizi in loco a cura di ALPINIA ITINERA (www.alpinia.eu), accompagnamento/guida quotidiano, soggiorno in H/B, tassa di soggiorno, servizio di trasporto, assicurazione globale infortuni. Sono esclusi tutti i trasferimenti in aereo o treno, i pasti leggeri di metà giornata (colazioni al sacco, ecc.), gli eventuali servizi NCC, i biglietti d'accesso a taluni siti d'interesse e tutti gli extra;

PER ADERIRE/PRENOTARE: va necessariamente inviata una email a odisseo@heartrek.it, specificando nominativo/i, numero dei partecipanti, tipologia della camera prescelta e recapito telefonico personale, **entro,** e non oltre, **il prossimo 15 Maggio 2018** allegando l'attestato del versamento di un anticipo di **470,00** (in doppia) e **600,00 Euro** (in singola) per persona mediante bonifico (IBAN: IT04J0760103200000005875886) a favore di SALVATORE DI MARZO c/o BancoPosta Roma-Centro e fermo restando che il saldo verrà corrisposto entro il **30 Giugno 2018**;

PER ULTERIORI INFORMAZIONI E/O APPROFONDIMENTI: chiamare ODISSEO al **338 9642361** (12/24) oppure visitare l'apposita pagina web www.**heartrek**.it/speciale-camminodelledolomiti