

# Parco Naturale Regionale Dolomiti d'Ampezzo

## Carta d'Identità



Il territorio di Cortina d'Ampezzo, perla delle Dolomiti famosa in tutto il mondo, appartiene in gran parte alle Regole d'Ampezzo, soggetto riconosciuto a cui aderiscono i discendenti delle famiglie di Cortina, i Regolieri, racconta una storia antica che, probabilmente, risale alle tribù celtiche che per prime si insediarono nell'area e che ancora oggi

regola la vita dei suoi abitanti.

L'uso collettivo e rispettoso delle risorse forestali e dei pascoli, l'assenza di insediamenti abitativi stabili e di aree urbanizzate hanno permesso la conservazione di un ambiente naturale di grande bellezza e integrità.

Il panorama che si presenta agli occhi del visitatore è unico nel suo genere: vette alte oltre i 3.200 metri, ampi altopiani di pascoli, piccoli ghiacciai raggiungibili attraverso sentieri attrezzati, testimonianza di ciò che rimane dei lunghi camminamenti della Grande Guerra.



Superficie: 11.418 ha

Provincia: Belluno

Istituzione: 1990

Come arrivare

**In auto:** Autostrada A27, uscita a Pian di Vedoia; Autostrada A22 Modena-Brennero, uscita Bressanone; SS 48 delle Dolomiti attraverso il Passo Falzarego o Passo Tre Croci di Misurina

**In treno:** Linea Venezia-Calalzo di Cadore, si prosegue poi in autobus verso Cortina; Linea Padova-Calalzo di Cadore; linea Fortezza-Dobbiaco poi in autobus verso Cortina.

Sede: Via Mons. P. Frenademetz, 1  
32043 Cortina d'Ampezzo (BL)  
0436.2206

[info@dolomitiparco.com](mailto:info@dolomitiparco.com)

[www.dolomitiparco.com](http://www.dolomitiparco.com)

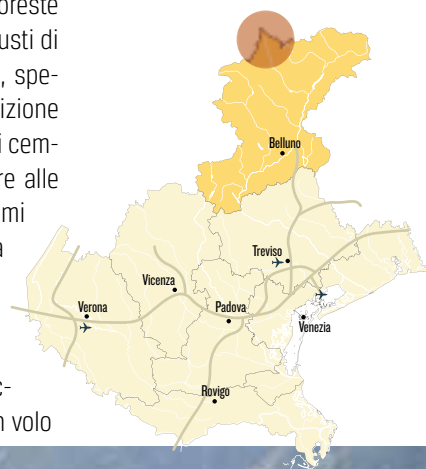


Nelle zone di montagna incontriamo foreste di conifere, boschi di abete rosso, arbusti di pino mugo e distese di pino silvestre, specie rare di orchidee; nell'area di transizione tra le montagne e i pascoli, larici e pini cembrini sono i protagonisti, per poi arrivare alle praterie che rappresentano ecosistemi di alta quota di estrema importanza dal punto di vista floristico: qui si

può ammirare il *Sempervivum dolomiticum*, specie endemica e rara che è divenuto il simbolo del Parco.

Numerosi le specie animali che trovano nutrimento e rifugio nelle nicchie ecologiche ampezzane; tra gli uccelli che si possono ammirare in volo ricordiamo la civetta nana e capogrosso, l'aquila reale, il gufo reale, il picchio tridattilo superstite dell'era preglaciale; numerosi i mammiferi, tra cui l'ermellino, la volpe e la donnola; ma le Dolomiti offrono anche la possibilità di ammirare una piccola colonia di caprioli, cervi, stambecchi e camosci.

E che dire dei sapori ampezzani? Qui si producono carni suine conservate, come lo speck ampezzano, la soppressa, i salumi e gli insaccati di selvaggina che renderanno il vostro soggiorno indimenticabile.





Lungo il tragitto del Treno delle Dolomiti, che fino a metà degli anni '60 collegava il Cadore con il Trentino, l'ex linea ferroviaria oggi pista ciclabile. L'itinerario attraversa ambienti naturali molto vari luoghi d'eccellenza tra le cime dolomitiche.

## Info percorso



Lunghezza anello  
27 km circa

Quota massima raggiunta  
2022 m

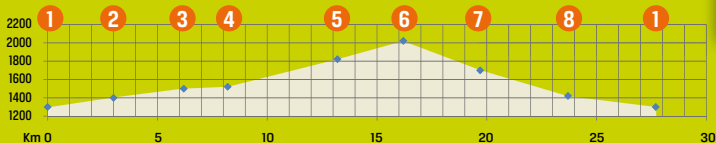
Tempo medio percorrenza  
3 ore

Partenza/Arrivo  
Cortina statale nei pressi di Fiames

Condizioni del percorso  
Parte asfalto, parte sterrato  
ma anche sentiero escursionistico

Parcheggio auto  
Fiames

MAP DATA © 2012 GOOGLE



**Dai la precedenza a chi sale**



La partenza è dalla SS 51 direzione Dobbiaco, in località **Fiames ①**, si trova sulla destra uno spiazzo dal quale si stacca una stradina asfaltata (indicazione "Punta Fiames") che dopo 50 metri attraverso il bosco incrocia il percorso dell'ex ferrovia, ora pista ciclabile per mountain-

bike. Dopo aver pedalato in boschi di pino silvestre ariosi e soleggiati, si attraversano i vasti ghiaioni delle **Pezories** dalle pareti strapiombanti. Superata la galleria si valica la suggestiva **forra del torrente Felizon ②**, e l'alto ponte in metallo da dove si può ammirare l'orrido sottostante. Il ponte è l'unica struttura ferrosa rimasta dell'ex ferrovia. Scavalcata la stretta gola, con una seconda galleria si giunge all'antica prateria di **Ospitale ③**, dove al mattino e alla sera sostano spesso ungulati al pascolo. Il



tratto da Ospitale a Cimabanche è ricco di flora e in particolare, nel mese di giugno, di alcune splendide orchidee come

la Scarpetta della Madonna.

I **Laghi di Rufièdo ④**, sfiorati dal percorso ciclabile, sono un piccolo gioiello paesaggistico dove val la pena di sostare per una pausa contemplativa; superato il **Lago Negro** si risale a sinistra per una strada bianca verso **Val Gotres ⑤** con una impegnativa salita fino ai pascoli di **Lerosa ⑥** e a seguire una divertente discesa fino alla **Malga Ra Stua ⑦** per proseguire fino al centro visitatori del **Felizon ⑧** e poi tenendo la destra sulla strada bianca che costeggia il fiume Boite fino ad incontrare la SS51 per tornare dove siamo partiti.



### Ospizio e chiesa di Ospitale

Traduzione italiana del termine Ospedà, indicante la località dove sorgono il rifugio e la chiesa. La costruzione fu eretta intorno al 1000, prima come ricovero e poi come locanda per i viandanti. La consacrazione della chiesa avvenne il 30 ottobre 1226; significativa la dedicazione a S. Nicolò, venerato nell'area alpina quale protettore dei viandanti.



### Alpi di Lerosa - Pala de 'l Asco

Rilievo erboso di importanza panoramica, domina gli ampi pascoli del Monte de Lerosa, nel cuore del Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo.

Il panorama che la cima offre verso le vette del Parco è maestoso e la fama di belvedere acquisita dalla Pala ha varcato i confini paesani.



### Sorgenti e Laghi di Rufièdo

Il potente deflusso stagionale dal versante della Croda Rossa porta alla formazione di laghi, gioielli naturalistici e paesaggistici: il lago Bianco, ormai interrato e distesa erbosa; il lago Negro, circondato dai ciliegi a grappoli, passaggio di uccelli migratori; il lago de Rufièdo, da cui l'acqua scende verso la valle del Felizon.





Giro particolarmente affascinante per la vista spettacolare sulle vette del Parco delle Dolomiti Ampezzane ma anche su quelle del Parco Naturale di Fanes-Sennes-Braies nell'alta Val Badia. Il panorama è interessante e c'è la possibilità di ampliare il percorso arrivando sui rifugi più amati delle Dolomiti.

Lunghezza  
25 km circa

Quota massima raggiunta  
2126 m

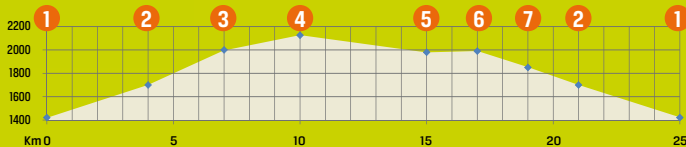
Tempo medio percorrenza  
4 ore

Partenza/Arrivo  
Podestagno

Condizioni del percorso  
Sterrato

Parcheggio auto  
Podestagno

## Info percorso



MAP DATA © 2012 GOOGLE

**Richiudi i cancelli dopo il tuo passaggio**



Dal centro visitatori del **Felizon 1** a Podestagno, si prende la ciclabile asfaltata fino al bellissimo pianoro della **Malga Ra Stua 2** per poi affrontare la salita della **Val Salata 3** (segnavia 6). La difficoltà inizia con la rampa di circa un chilometro e mezzo che sale per 300 metri di dislivello su fondo pietroso e qualche volta bisogna scendere dalla bici e andare a piedi. Poi la pendenza si fa dolce e il fondo strada migliore. Il paesaggio con distese di pini mughi e i suoni dei campanacci del pascolo indicano che ci stiamo avvicinando al **Rifugio Sennes 4**. Siamo usciti dal Parco delle Dolomiti Ampezzane per entrare nel **Parco Naturale di Fanes-Sennes-Braies** nell'alta Val Badia. Il panorama offre una vista spettacolare tra la Croda Rossa, il Cri-

stallo, il Sorapis e la Tofana.

Volendo proseguire a destra, con altri 200 metri di dislivello si raggiunge il Rifugio Biella sotto la Croda del Becco (segnavia 6). Ripartendo dal Rifugio Sennes si scende rapidamente fino a una vasta conca verde che d'estate è utilizzata come malga dove si trova il **Rifugio Fodara Vedla 5** (segnavia 7) circondato da montagne meravigliose. Si prosegue per il percorso MTB a sinistra e si rientra nel Parco Ampezzano. Si supera il **Lago de Rudo 6**, la conca Rudo de Sote, il bosco di Rudo con una discesa che richiede particolare cautela, il **Ciampo de Crosch 7** fino a incontrare la ciclabile che ci riporta alla Malga Ra Stua e al punto di partenza.



### Malga Ra Stua

Conca di prati e pascoli dove crescono le "ciòces". "Ciòca" (letteralmente "Chioccia") è il termine ampezzano usato per indicare alberi di grandi dimensioni, con la chioma densa e sviluppata su tutta la lunghezza del fusto; generalmente sono alberi di abete rosso, che crescono al centro o al margine di aree pascolate, e la cui chioma può espandersi in tutta la sua ampiezza e "coprire" l'area di insidenza come le ali di una cioccia.



### Croda del Becco

Da questo punto è possibile ammirare una colonia di circa una decina esemplari di stambecco, ungulato di alta quota reintrodotta negli anni '70 del secolo scorso sulle Dolomiti d'Ampezzo ad opera della locale Riserva di Caccia e che



ha rischiato l'estinzione nell'800 a causa della caccia.

### Ciampo de Crosch

Le sorgenti del Boite sono dislocate alla base degli altipiani carsici di Foses e Rudo. Le acque, corrodendo le rocce calcaree, hanno scavato percorsi sotterranei, inghiottitoi, pozzi e meandri, fino a sbucare alla testata della valle del Boite; suggestivo il percorso paesaggistico creato dalle acque.





Un itinerario ben segnalato e alla portata di tutti, ricco di panorami e paesaggi fuori dal comune; un posto magico e maestoso dove il verde dei monti si integra con l'acqua dei ruscelli, dei torrenti, delle risorgive, delle cascate e dei laghi. Si consiglia la deviazione alle cascate.

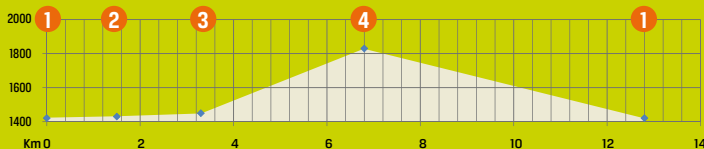
## Info percorso



Lunghezza	13 km circa A/R
Quota massima raggiunta	1830 m
Tempo medio percorrenza	2,5 ore
Partenza/Arrivo	Podestagno
Condizioni del percorso	Sterrato
Parcheggio auto	Podestagno



MAP DATA © 2012 GOOGLE



 Non infastidire gli animali



Dal centro visitatori del **Felizon 1**, si attraversa il torrente Boite su una passerella e poi si costeggia il Ru de Fanes.

Si giunge ai soleggiati prati di **Pian de Loa 2** e il tragitto da qui è in salita costante per circa 2 chilometri (segnavia 10) seguendo le indicazioni per le **Cascate di Fanes Ponte Outo 3**, un ponte sospeso a circa 80 metri, dal quale è stupenda la vista sulla forra di Fanes, il profondissimo e suggestivo canyon scavato dal Rio Travenanzes nel punto dove si getta nel Rio di Fanes.



Da qui si possono raggiungere a piedi le cascate attraverso un sentiero ferrato non difficile. Molto suggestivo il passaggio che permette di camminare dietro la cascata.

Riprendiamo il percorso lungo il sentiero MTB, e prima della deviazione per una seconda cascata, la strada ritorna quasi parallela al Rio di Fanes, che rimane sulla nostra destra.

Proseguiamo fino al piccolo **Lago di Fanes 4** e infine alla staccionata che segnala il confine del Parco delle Dolomiti Ampezzane con quello di Fanes-Sennes-Braies e separa anche il



Veneto dall'Alto Adige. Qui finisce il nostro itinerario che prevede il rientro sullo stesso percorso; volendo proseguire il sentiero porta alla Malga Fanes Grande, al

Lago di Limo, al Passo di Limo e al Rifugi di Fanes e Lavarella.



### Cascate di Fanes

Si possono contemplare dal belvedere; l'intero corso del Rio Fanes è spettacolare per la grande portata idrica e per il succedersi continuo di salti e rampe rocciose sul fondo dell'alveo. Importanti le presenze faunistiche: il gufo reale (*Bubo bubo*), che nidifica su pareti umide e ombrose e il picchio muraiolo (*Trichodroma muraria*) dallo sgargiante piumaggio grigio-rossastro.



### Ponte Outo

Luogo legato ad una leggenda del XV secolo che narra di un giovane nobile cavaliere della Valle di Marebbe, innamorato di Simonia, figlia del castellano di Botestagno; la relazione era malvista dagli Ampezzani, che tendevano frequenti insidie al nobile, puntualmente eluse; decisero

così di abbattere il ponte, il giovane accortosi della trappola, spronò il suo cavallo e spiccò il salto sulla balza opposta sottraendosi ai suoi persecutori.



### Pian de Loa

In questo tratto del percorso si possono ammirare diverse varietà di orchidee dolomitiche, varietà dovuta agli svariati tipi di habitat che creano "nicchie ecologiche" per specie diverse e maggiore biodiversità; tra le diverse specie la più importante del Parco, per bellezza e rappresentatività è la Scarpetta di Venere (*Cypripedium calceolus*).

