



D+ Trail 5.6 - Dolomiti Trail - Running

Il D+ Trail 5.6 - Dolomiti Trail - Running è un nuovo itinerario situato sulle Dolomiti Orientali, che si snoda lungo la Cresta Carnica, passando alla base della catena del Popéra, limite occidentale della Val Comelico, attraversa gli abitati di Danta, Santo Stefano di Cadore e Sappada, giungendo fino alle pendici del monte Coglians in alta Carnia. Il percorso completo, che essendo sviluppato ad anello può essere intrapreso in



qualsiasi punto, ha uno sviluppo complessivo di 156km, un dislivello di 7650m, non presenta tratti particolarmente impegnativi o attrezzati ed è interamente segnalato con il simbolo caratteristico della scarpa del D+ Trail 5.6 running. Particolarità di questo itinerario è che, dati i numerosi punti di appoggio e ristoro dislocati lungo il tragitto, può essere affrontato sia dal forte corridore di ultra-trail in un tempo inferiore alle 24h, sia dall'appassionato di trekking che preferisce percorrerlo in totale tranquillità, scoprendo nuovi territori, piatti e tradizioni locali, in almeno 6 giorni. Viene illustrato ora il percorso integrale del Dolomiti -Trail, proposto, per un camminatore molto preparato ed allenato alle lunghe distanze, in 3 giornate:

1° Giorno - dal Camping Park Sappada al rifugio Sorgenti del Piave (43km, 2750m D+, 1850m D-)

Si abbandona il Camping Park Sappada in direzione Cima Sappada e, a destra su carrareccia, in pochi minuti si giunge al centro polifunzionale di Cima Sappada. Si prosegue per pochi minuti fino alla partenza degli impianti di risalita del Monte Siera, per svoltare a destra su strada boschiva e poi su bellissimo sentiero nel bosco, su segnavia CAI n.320; successivamente su strada boschiva, segnavia n.230 e 229 si raggiunge la casera Tuglia, con possibilità di ristoro. Si prosegue per lunga discesa su strada di ghiaia e sentiero su prato fino a giungere nei pressi della vecchia galleria sulla SR 355 che collega Rigolato a Forni Avoltri. Ora inizia la salita che prima su asfalto poi su ghiaia porta direttamente al paese di Collina, dove una sosta al caratteristico Staipo da

Canobio è dovuta. Si affronta ora la salita su sentiero di montagna, che, passando al rifugio Marinelli, per segnavia CAI n.144 porta al rifugio Lambertenghi, situato sulle sponde del bellissimo lago Volaia ai piedi delle maestose pareti del monte Coglians, ottimo per una pausa di ristoro. Inizia qui la lunga "traversata carnica", che per sentiero n.403 porta al passo Giramondo; si prosegue su sentiero 142a, 142 e 140, attraversando l'interminabile quanto affascinante val Fleons, fino a giungere al passo Sesis, situato ai piedi del massiccio del monte Peralba. Resta solo l'ultima discesa, che, dopo una gradita sosta al rifugio Calvi, su strada di ghiaia e poi sentiero porta direttamente al



rifugio Sorgenti del Piave, ove è possibile ammirare la sorgente fiume Piave.

2° Giorno - dal rifugio Sorgenti del Piave al rifugio Rinfreddo (59km, 2750m D+, 3050m D-)

Si percorre in discesa il comodo sentiero n.137, fino ad abbandonarlo per faticoso sentiero in salita che riporta sul sentiero originale della "traversata carnica", qui in discesa si raggiunge in breve la malga Chivion, ove ci si immette sul caratteristico quanto spettacolare "giro delle malghe", sentiero n.170. Si percorre



il lungo e panoramico sentiero in quota che, per vari sali-scendi collega numerose malghe, in ordine Antola, Chiastelin, Manzon, Cecido, Campobon e Dignas, quest'ultima ottimo punto di ristoro o pernottamento in agriturismo. Si prosegue la discesa fino al bivio



Ciadon, ove si svolta a destra su segnavia n.167 per casera Londo, e successivamente per ripido sentiero n.169 che porta ai piani di Vissada, suggestivo altopiano erboso posto ai piedi delle pareti Est del Longerin.

Qui per sentiero n.165 si raggiunge alla sella dei Pradetti per poi risalire su strada al panoramico monte Zovo, con vista sull'intera val Comelico, ove si trova l'originale "totem", punto che permette la raccolta di una delle 7 "perle di passaggio" necessarie per completare la collana del D+ Trail 5.6 Running. Ora per comoda strada asfaltata alternata a sentiero boschivo si scende fino all'abitato di Costa e in breve per strada panoramica alla frazione di Sega Digon con possibile ristoro al bar Cavallino. Si riparte in salita su mulattiera, che porta, prima su ripida salita poi su comodi piani, al paese di Candide e Casamazzagno, fino a raggiungere la cinquecentesca chiesa di San Leonardo, luogo con panorama spettacolare sull'intera vallata. Si prosegue in salita su strada asfaltata prima e boschiva poi fino a raggiungere su sentiero n.148 il monte Spina, ove inizia la caratteristica cresta della Spina, spartiacque tra la val Padola e la val Digon, che termina alle pendici del monte Quaternà, antico vulcano ormai spento; successivamente per strada sterrata segnavia n.149 si scende al rifugio Rinfreddo, ove avverrà il secondo pernottamento.

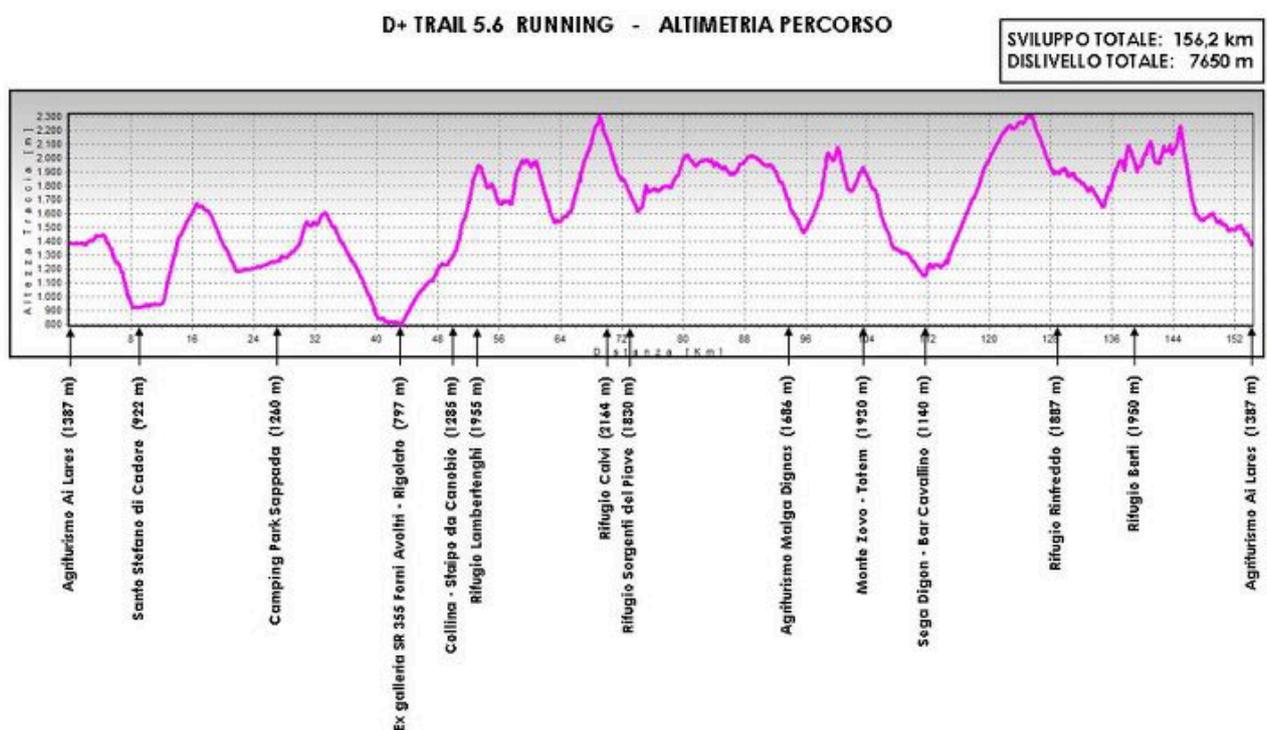
3° Giorno - dal rifugio Rinfreddo al Camping Park Sappada (54km, 2150m D+, 2750m D-)

Si prosegue in direzione casera Coltrondo, per poi imboccare a destra il comodo sentiero n.156 che porta alla malga di Nemes, punto di possibile ristoro, e per sentiero n.131 si scende al passo Monte Croce Comelico. Si oltrepassa la SS 52 e si prende il sentiero n.124 che porta in breve al lago dell'Orso e successivamente a forcella Pian della Biscia, adiacente alla cima dei Collesei; qui il sentiero scende sotto le pareti del Creston Popéra per poi risalire un ripido canale che porta ai resti dell'ex rifugio Sala. Da qui in breve si raggiunge in discesa il rifugio Berti, ottimo punto di sosta e ristoro situato ai



piedi del vallon Popéra. Qui inizia la parte più tecnica del percorso che attraverso il sentiero n.152 e 153 porta per vari sali-scendi fino alla forcella della Rocca di Campo, passando per la forcella Camosci, il bivacco Piovan e la forcella della Rocca dei Bagni, ove il panorama mozzafiato sull'intera val Padola toglie ogni fatica

fin qui accumulata. Si scende quindi alla casera Aiàrnola passando per Col D'La Tenda, arrivo degli impianti sciistici di Padola, e su comoda strada boschiva, segnata n.164 ci si porta nella zona dei prati di Monte Zovo e Pra Gràn , ove si possono ammirare numerose baite caratteristiche usate per il deposito del fieno. Qui per sentiero segnato si raggiunge l'agriturismo Ai Lares, situato sulla SP 532 del passo S. Antonio e ricavato da una ex polveriera militare, punto di ristoro con ottima cucina tipica. Ora per strada asfaltata in direzione Danta si raggiungono le caratteristiche torbiere, ove su affascinante percorso delimitato in mezzo alla natura ci si porta alla chiesetta di Santa Barbara posta sopra il paese di Danta. Attraversato il paese si imbocca una comoda mulattiera che scende ripida verso il Col dei Morti, fino a raggiungere il paese di Santo Stefano di Cadore. Si attraversa il fiume Piave su ponte stradale proseguendo su percorso sterrato comodo e completamente corribile al paese di Campolongo. Si risale in direzione val Frison fino al termine dell'abitato, ove a sinistra parte ripida una mulattiera, sentiero n.313, che in breve porta al passo della Digola, incastonato fra la Terza Piccola e la Media. Qui si prosegue per comoda strada boschiva che porta al paese di Sappada, che si attraversa su strada asfaltata a sud dell'abitato fino al palazzetto dello sport, per poi proseguire su sentiero nel bosco fino al Camping Park.



- Lunghezza: 156km
- Altimetria: 7650m D+ e 7650m D-
- Periodo consigliato: estate nei periodi di apertura dei rifugi alpini
- Cartografia: Tabacco – foglio 01: Sappada - Santo Stefano - Forni Avoltri – 1:25000
Tabacco – foglio 017: Dolomiti di Auronzo e del Comelico – 1:25000
- Segnaletica: scarpa simbolo del D+ Trail 5.6 running
- Per informazioni: www.dolomititrail.it - e-mail: info@dolomititrail.it - Cell.: +39 3486020664