

MTB Tour

Dolomiti Orientali

Valli Fanes - Sennes - Braies

8 - 9 - 10 Luglio 2000

1ª Tappa

San Vigilio di Marebbe - Rifugio Pederù - Rifugio

Fanes - Passo Limo - Valle Fanes - Fiames

2ª Tappa

Fiames - Ex Ferrovia Cortina Dobbiaco - Forcella

Lerosa - Rifugio Ra Stua - Rifugio Sennes -

Rifugio Biella

3ª Tappa

Rifugio Biella - Forcella Sora Forno - Lago di Braies

- Utles di Fojedora - (Tabai dei Colli Alti) -

San Vigilio di Marebbe

Dati riepilogativi Tour Dolomiti Orientali Sennes-Braies-Fanes

<i>Zona</i>	<i>Dolomiti Orientali Valli Fanes - Sennes - Braies</i>
<i>Durata</i>	<i>: 3 giorni</i>
<i>Altitudine partenza / arrivo</i>	<i>: m 1193</i>
<i>Altezza massima</i>	<i>: m 2388 (Forcella Sora Forno)</i>
<i>Dislivello complessivo salita</i>	<i>: m 3201</i>
<i>Dislivello complessivo discesa</i>	<i>: m 3201</i>
<i>% ciclabilità salita</i>	<i>: 93,6 %</i>
<i>% ciclabilità discesa</i>	<i>: 96,5 %</i>
<i>Sviluppo percorso indicativo</i>	<i>: Km 91</i>

Notizie Utili

Ospitalità

*Hotel Teresa - San Vigilio di Marebbe
Albergo Fiames - Fiames
Rifugio Biella*

Punti di appoggio:

*1° tappa rif. Pederù m 1548; rif Fanes m 2060; malga di Fanes Grande m 2102.
2° tappa rif. Ra Stua m 1668, rif. Sennes m 2126, rif. Biella m 2327,
3° tappa ritrovo lungo la Val Foresta, Utles de Fojedora (Tabai dei Colli Alti) m 2114*

Accesso stradale

San Vigilio di Marebbe si raggiunge dalla autostrada uscita Bressanone direzione Val Punteria

Cartografia:

KOMPASS 1:25.000 foglio 031

Segnavia

Strade e sentieri ben segnalati e facilmente riconoscibili.

Difficoltà

Difficile

La prima tappa non ha grosse difficoltà fino al rifugio Pederù, la salita al Passo Limo è impegnativa mentre la discesa ha qualche difficoltà per il fondo.

Seconda tappa con punti disagiati lungo la salita della val di Gotres e qualche difficoltà lungo la discesa verso il rifugio Ra Stua; ancora qualche problema sulla salita finale al Rifugio Biella per le pendenze proibitive

Terza tappa con primo tratto in discesa poco ciclabile con ferrata lunga alcune decine di metri, e tratto in salita non ciclabile ai Tabai dei Colli Alti.

1ª Tappa

San Vigilio di Marebbe - Rifugio Pederù - Rifugio Fanes - Passo

Limo - Valle Fanes - Fiames

Altitudine partenza:	<i>m 1193</i>
Altitudine arrivo :	<i>m 1296</i>
Altezza massima:	<i>m 2172 (passo di Limo)</i>
Dislivello complessivo salita :	<i>m 979</i>
Dislivello complessivo discesa	<i>m 876</i>
% ciclabilità salita	<i>: 100 %</i>
% ciclabilità discesa	<i>: 100 %</i>
Sviluppo percorso indicativo	<i>36 Km</i>



Foto 10 - La carrereccia verso Pederù

*Questo grandioso itinerario è interessante sia dal punto di vista ambientale che da quello più squisitamente ciclistico. Il punti più significativi sono rappresentati dall'Alpe di Fànes, situato nel territorio tutelato dall'omonimo Parco naturale, istituito nel 1980 dalla Provincia Autonoma di Bolzano. Dopo aver fatto il pieno con una colazione abbondante si parte per la prima tappa del tour da **San Vigilio di Marebbe (1193 m)** dove, attraversando la piazza con la*

sua incantevole Chiesa, prendiamo la bellissima strada della Valle di Rudo (Rautal) in direzione Pederù

(vedi foto n° 10). La strada, in leggera salita, lascia l'asfalto a circa 3 Km da San Vigilio, per una mulattiera sulla destra dopo aver attraversato un piccolo ponte,



Foto 12 - Lo stile è inconfondibile

indicazione una bandierina bianco-rossa, che ci accompagnerà fino al Rifugio Pederù. La mulattiera, arrivati in prossimità di un zona prativa più aperta, diventerà sentiero dove le radici degli alberi rendono il nostro percorso più impegnativo e



Foto 11 - Un piacevole incontro

*divertente. Dopo numerosi saliscendi e dopo aver attraversato alcune volte la strada asfaltata arriviamo al rif. **Pederù (m 1548)** dove ci prepariamo per iniziare la parte più*

dura del nostro percorso, e l'opportunità di una sosta è quanto mai gradita. Per raggiungere l'Alpe di Fanes dobbiamo seguire la visibile carrareccia (Alta Via delle Dolomiti) che con tornanti s'inerpica nell'ampio Valun de Fanes, costituito da un fronte morenico. Vista la totale mancanza di ombreggiatura, si dovrà sudare per

*guadagnare la piana dove, a sinistra, è situato il minuscolo lago Piciodèl. Successivamente andiamo ad affrontare un secondo salto che porta, dopo un tratto scorbutico, sull'Alpe di Fanes. Fresche acque, verdi pascoli, rocce scintillanti piante secolari, riempiono la vista e fanno dimenticare lo sforzo. Ad un bivio teniamo la sx (segnavia "10" & "11" per giungere dopo un'ultima rampa al rif. **Fanes (2060 m)** che, insieme al vicino rif. Lavarella (all'ultimo bivio a dx), costituisce il principale punto d'appoggio per le escursioni in zona. Una visita al rifugio da poco restaurato è d'obbligo anche per fare il pieno alle nostre borracce, per poter affrontare l'ultima asperità del giro con un chilometro di salita alquanto impegnativa e malagevole (segnavia n° 10) . Il piacere della vista che si apre sul magnifico altopiano accompagna un ultimo tratto davvero difficile, ma il **Passo del Limo (2172 m)** è molto vicino preannunciando una discesa lunga quanto entusiasmante nella valle di Fanes. Superiamo il vicino Lago di Limo sulla nostra sinistra dove la nostra discesa si fa più veloce, ed un primo brusco abbassamento conduce alla **malga di Fanes Grande (2102 m)** dove si tiene la sinistra seguendo il fondo della valle (vedi foto n°*



Foto 13 - La bella discesa in Val Fanes

11 & 12). Molti tratti ingombri di pietre rallentano l'andatura e richiedono abilità (vedi foto n° 13). Le maggiori difficoltà si esauriscono nella piana del lago di Fanes, dove rientriamo in provincia di Belluno e nel Parco delle Dolomiti di Ampezzo. Passiamo la sbarra e la carrareccia si immerge nel bosco e, con una serie di svolte, perde quota fino all'ardito e pittoresco ponte Alto che supera la forra del rio di Travenànzes. Poco più avanti possiamo notare le indicazioni per la cascata ed una sosta,

*posteggiando le biciclette, percorrendo il sentiero attrezzato con catena, è più che mai doverosa. Comodamente arriviamo in vista del Pian di Loa, dove troviamo qui il corso del torrente Boite e il fragore delle sue acque impetuose che ci accompagnerà fino all'arrivo. Sbucati sul tornante della statale a Podestagno (m 1421) prendiamo a destra la mulattiera che scende. Raggiunta una stradina asfaltata la seguiamo a sinistra per qualche centinaio di metri e, prima di un ponte in legno, deviamo bruscamente a destra scendendo al torrente Boite (tab "Pista mtb"). Dopo averlo attraversato si segue la bella e ben segnalata pista ciclabile che conduce all'albergo **Fiames (1296 m)** pieni di soddisfazione.*

2ª Tappa

Fiames - Ex Ferrovia Cortina Dobbiaco - Forcella Lerosa - Rifugio Ra

Stua - Rifugio Sennes - Rifugio Biella

Altitudine partenza:	m 1296
Altitudine arrivo :	m 2327
Altezza massima:	m 2327 (Rifugio Biella)
Dislivello complessivo salita :	m 1378
Dislivello complessivo discesa	m 347
% ciclabilità salita	: 96,6 %
% ciclabilità discesa	: 100 %
Sviluppo percorso indicativo	32,5 Km



Foto 14 - Fiammes, stazione di Fiammes

Si riparte per la seconda tappa da Fiames (1296 m), percorrendo la statale d'Alemagna in direzione Cortina D'Ampezzo e proprio all'altezza del Camping Olimpia deviamo sulla stradina

di sinistra, incrociando a breve una larga carrareccia, raggiungendo l'ex ferrovia Dobbiaco Cortina, facilmente identificabile per la sua modesta pendenza. Passiamo



Foto 15 - Ospitale, stazione di Ospitale

*la stanga e ci apprestiamo a percorrerne i 13 km fin quasi al valico di Cimabanche. Costruita durante il primo conflitto mondiale per esigenze militari, fu smantellata attorno agli anni '60 con lo sviluppo della motorizzazione privata. Il suo tracciato è particolarmente frequentato sia da ciclisti che da escursionisti a cavallo, mentre d'inverno ospita una famosa gran fondo di 35 km. Subito si oltrepassa la **stazioncina di Fiammes (1340 m)** (vedi foto n° 14) dopo di che, con un lungo mezza costa su aperti pendii ghiaiosi ammantati da pini mughi, ci si avvicina alla gola di Podestagno. Questo primo tratto, molto suggestivo, corre rialzato sopra il solco del Boite dove una lunga galleria si può evitare rimanendo sul tracciato alternativo di sinistra in un tunnel più corto ed illuminato. L'ambiente si fa severo e l'attraversamento di un ardito ponte in ferro invita ad una sosta. Siamo ora sulla destra orografica del rio Felizòn che segna il limite settentrionale del gruppo del Cristallo, del quale possiamo osservare i poderosi contrafforti. Transitati per un'altra piccola galleria e lasciata sulla destra la stradina per la Via Padeòn, si giunge alla **stazione di Ospitale (1470 m)**, (oramai adibita solo a deposito di legname - vedi foto n° 15). Con andatura sempre molto agile oltrepassiamo un'altra stazione per affiancarci quindi alla strada statale. Il minuscolo lago Bianco anticipa l'arrivo al deposito militare di Cimabanche, dove si abbandona il tracciato della ferrovia per attraversare la statale, imboccando così la*

mulattiera per "Val de Gotres - Lerosa - Ra Stua n° "8" (1512 m) passando la stanga. Dopo un primo chilometro tranquillo, la mulattiera s'inerpica nel bosco su ripide coste, con qualche tratto cosparso di ghiaia ed al limite della pedalabilità. Andiamo ad affiancare le limpide acque del torrente Gotres dove superiamo una seconda stanga, dovendo quindi scendere dalla bici per qualche decina di metri.



Foto 16 - La carrareccia dopo il Rif. Ra Stua

*Successivamente la valle si allarga ed il tratturo diventa ben pedalabile inoltrandosi in un ambiente veramente incantevole. Una larga sella prativa punteggiata da larici isolati e da una grande croce segna l'arrivo alla **Forcella Lerosa (2015 m)**. La Croda Rossa*

*d'Ampezzo si erge imponente a nord con le sue chiare rocce dolomitiche solcate da profondi e selvaggi valloni. Davanti a noi il gruppo di Sennes - Fanes e alle nostre spalle il Cristallo chiudono l'orizzonte. Si riparte mantenendosi sempre sulla mulattiera nel prato, e poco dopo, con segnavia rosso incerto e discontinuo, a sinistra è possibile percorrere la carrareccia di guerra che scende con uno sviluppo più lungo ma più agevole da prima alla radura del Ciadis per poi finire nel bosco con ampie serpentine, sino a riprendere la mulattiera del Tizoi Storte 300 metri prima di raggiungere la conca del rif. **Ra Stua (1668 m)**. La carrareccia bianca (segnavia n° 6 - vedi foto n° 16) attraversa il pascolo e riprende a salire moderatamente fino alla bella conca di **Campo Croce (1758 m)**. Proseguiamo lungo il solco della valle puntando a dei ghiaioni sovrastati da basse pareti rocciose e passando dalle sorgenti del Boite. La pendenza ora si fa critica ed il fondo disagiata contribuisce ulteriormente a creare grosse difficoltà di equilibrio, tant'è che per alcuni si sarà*



Foto 17 - Passato il bivio per il Rif. Biella

*costretti a smontare
e camminare per
alcune centinaia di
metri in
corrispondenza di
alcuni tornanti.
Potremo riprendere
a pedalare più
agevolmente per
oltrepassare una*

*stanga dove si entra nel Parco Naturale di Sennes-Braies-Fanes. Si incontrano le diramazioni che conducono a Fodara Vedla (sx) e al rif. Biella (dx) (vedi foto n° 17), e con tratto piano, raggiungiamo l'incantevole anfiteatro del rif **Sennes (2116 m)**. Il tempo di ammirare il paesaggio, dove le cime che circondano il piccolo altopiano ed un piccolo agglomerato di rustici rende l'ambiente di grande suggestione, e riprendiamo. ripercorrendo la strada fatta di poche centinaia di metri fino a riprendere la deviazione per il Rifugio Biella. La carrareccia dopo un tratto quasi pianeggiante riprende a salire potendo però pedalare senza grossi sforzi fino al **Rifugio Biella (2327 m)** detto anche Rifugio Croda del Becco, dove ci aspetta un meritato riposo con cena e pernottamento. Il paesaggio che ci circonda è indescrivibile da quanto è bello e lo spettacolo del tramonto arriverà a breve.*

3ª Tappa

Rifugio Biella - Forcella Sora Forno - Lago di Braies - Utles di Fojedora - (Tabai dei Colli Alti) - San Vigilio di Marebbe

<i>Altitudine partenza:</i>	<i>m 2327</i>
<i>Altitudine arrivo :</i>	<i>m 1193</i>
<i>Altezza massima:</i>	<i>m 2388 (Forcella Sora Forno)</i>
<i>Dislivello complessivo salita :</i>	<i>m 844</i>
<i>Dislivello complessivo discesa</i>	<i>m 1978</i>
<i>% ciclabilità salita</i>	<i>: 84,3 %</i>
<i>% ciclabilità discesa</i>	<i>: 89,4 %</i>
<i>Sviluppo percorso indicativo</i>	<i>: 22,5 Km</i>



Foto 18 - La Forcella Sora Forno, punto più alto del Tour

L'inizio della seconda tappa è incantevole ed il risveglio al rif. Biella (2327 m) offre un panorama stupendo. Presi i nostri mezzi ci dirigiamo, in un tratto di salita a

piedi di qualche centinaio di metri; verso il valico sotto la Croda del Becco chiamato

la Forcella Sora Forno (vedi foto n° 18) punto più alto del tour (2388 m). Da qui si scende bruscamente seguendo il segnavia della'Alta Via delle Dolomiti e sentiero



Foto 19 - Il brivido della ferrata

"1", nell'orrido Vallone "Forno", vallone rupestre fiancheggiato da alti pareti rocciose. La discesa in questo punto è molto difficoltosa e molti tratti

dovremo percorrerli con la bici al fianco (ma per i più spericolati possiamo facciamo raccomandazione alla prudenza) arrivando così in un tratto più pianeggiante al bivio

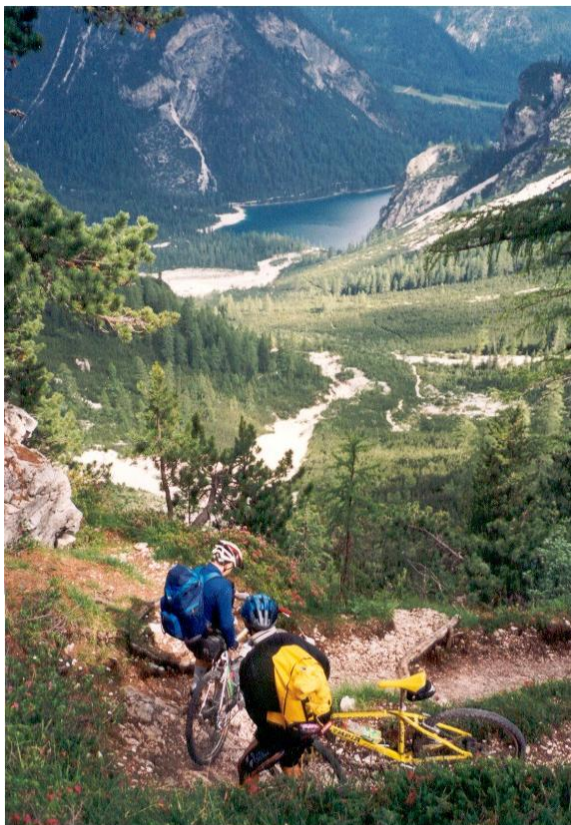


Foto 20 -I tornanti verso il Lago Braies

con il sentiero "3" che non consideriamo tenendo la nostra sinistra (quota 2186 m) e risalendo la selletta (quota 2270 m) dove troviamo un gradone roccioso costretti ora con la bici in spalla e con molta attenzione, percorreremo in discesa alcune decine di metri di un tratto attrezzato "ferrata" (vedi foto n° 19). Scendiamo sempre con prudenza lasciando il Lago del Giavo in basso sulla destra, e con alcuni tornanti (vedi foto n° 20) fattibili in bicicletta ma che comunque richiamano alla prudenza, si arriva al bivio con il sentiero "4" che arriva da destra in una piccola conca che si supera

risalendo sempre con il nostro segnavia "1"; un secondo salto roccioso per arrivare ad una larga conca che porta al bellissimo Lago di Braies. Il sentiero, dopo alcuni tonnati e passato un ponticello in legno attrezzato con catena (vedi foto n° 21) in un



Foto 21 - Un passaggio da brivido

*punto dove il sentiero non esiste più, diventa molto più scorrevole fino alla conoide nei pressi del bellissimo lago. Facciamo ora attenzione perché la zona intorno al **Lago di Braies (1496 m)***

*è vietata anche al passaggio in bicicletta per cui dobbiamo arrivare alla congiunzione con la carrareccia marcata con il segnavia n° "19" sulla nostra sinistra (quota 1500 m), camminando con la bicicletta al fianco. Siamo entrati nella Valle Foresta pedalando in salita in modo agevole dove una piccolo ritrovo può invogliarci ad una fermata per fare rifornimento e per fare il pieno alle nostre borracce alla vicina fontana. Si arriva a **Casera Vecchia (1750 m)** mantenendo il segnavia "19" e lasciando sulla sinistra la val Dai Lersc; il sentiero s' inerpica, purtroppo per noi portando la biclchetta al fianco, per poco più di un km sino ad arrivare alla **Utles de Fojedora (2114 m)** o Tabai dei Colli Alti dove anche qui vi è possibilità di fare una sosta. La carrareccia è ben visibile di fronte a noi risalendo con non senza impegno fino alla **quota di 2283 m**, dove termina la salita per oggi. Dopo una breve sosta per prepararci alla discesa e, sempre con segnavia "19", che scende velocemente per l'incantevole valle di Fojedora (è possibile vedere il lago omonimo se si prende un sentiero sulla destra La carrareccia è lunga e molto veloce arrivando all'asfalto*

*dove svoltiamo a destra per raggiungere l'abitato di **San Vigilio di Marebbe (1193 m)**, dove possiamo finalmente salutarci dopo una vigorosa stretta di mano.*