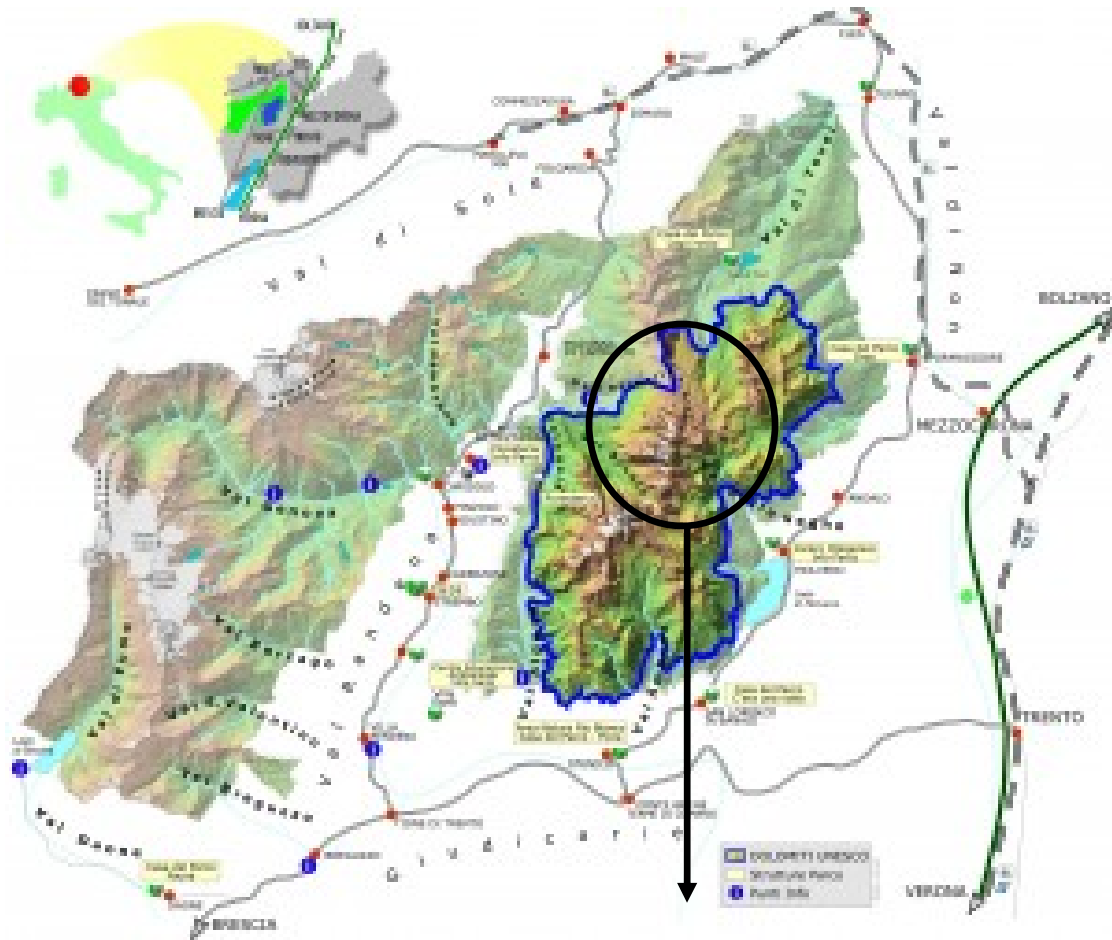




DOLOMITAS



DOLOMITAS



DOLOMITAS

1. SITUACION GENERAL

Al este de los Alpes se encuentran los Dolomitas.

2. COMO LLEGAR a Dolomitas (desde Madrid)

* **En coche:** Hasta Cortina d'Ampezo, unas 22,5 horas

* **En avión:** Hasta Venecia.

3. OTROS DATOS DE ÍTERES

Grandes sitios nos aguardan en los alrededores de esta excursión que merecen la pena que nos paremos a disfrutar, pero destacaremos especialmente:

Dolomitas son un conjunto de macizos montañosos en los Alpes orientales italianos, al sur de la cadena principal alpina, casi en su totalidad incluidos en las regiones del Veneto, Trentino-Alto Adige y Friul-Venecia Julia (parte de las provincias de Belluno, Bolzano, Trento, Údine, Pordenone, Vicenza y Verona), con una pequeña parte también incluida en Austria (Dolomitas de Lienz). Es una de las zonas naturales y turísticas más reconocidas de los Alpes, que alberga un parque nacional y nueve parques naturales. Localidades como Cortina d'Ampezzo, Rocca Pietore, Ortisei, Arabba, Selva di Val Gardena y Corvara in Badia viven del turismo, sea naturalista o de deportes de invierno, —tiene una de los mayores zonas de esquí de Europa y la mayor italiana, Dolomiti Superski, con más de 1200 km de pistas—, o escalada.

El nombre honra a Déodat de Dolomieu, geólogo francés que descubrió la composición de la roca dolomia en 1791. Anteriormente se conocían como Monti pallidi (montes Pálidos), a veces todavía en uso. El punto más elevado es la Marmolada con 3342 m, siendo muchas las cimas que superan los 3000 m: Antelao, Pelmo, Tofanas, Civetta, Sassolungo, Piz Boè, Cima de la Vezzana, Cima Tossa, Punta dei 3 Scarperi, Sorapìss, Sass Rigais o Cimone della Pala.

Los Dolomitas fueron declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO el 26 de junio de 2009, comprendiendo una zona de protección de 135 910,9 ha y una zona de respeto de 98 511,9 ha.



Cortina D'Ampezzo La ciudad formó parte de Austria desde 1511, dentro de la región del Tirol, hasta 1919 en que fue disuelto el Imperio Austrohúngaro. Al pasar a formar parte de Italia cambió a la región de Véneto en 1923 al pasar a la provincia de Belluno, al contrario que la mayor parte de los nuevos territorios que constituyeron la región de Trentino-Alto Adigio

Los Juegos Olímpicos de Cortina d'Ampezzo 1956, oficialmente conocidos como los VII Juegos Olímpicos de Invierno, fueron un evento multideportivo celebrado en Cortina d'Ampezzo, Italia, entre el 26 de enero y el 5 de febrero de 1956. Cortina d'Ampezzo había sido seleccionada como organizadora de los Juegos Olímpicos de Invierno de 1944, que no pudieron celebrarse a causa de la Segunda Guerra Mundial. En el proceso de selección, Cortina derrotó a otras tres ciudades candidatas: las estadounidenses Colorado Springs y Lake Placid y la canadiense Montreal.

Los Juegos Olímpicos de Milán-Cortina d'Ampezzo 2026, oficialmente conocidos como XXV Juegos Olímpicos de Invierno, serán un evento multideportivo internacional que se llevará a cabo entre el 6 y el 22 de febrero de 2026 en las ciudades italianas de Milán y Cortina d'Ampezzo

Venecia Ciudad del noreste de Italia y capital de la región véneta y de la provincia de Venecia. Su centro histórico, declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, está situado en un conjunto de islas en la laguna de Venecia, en el norte del mar Adriático. Su particularidad geográfica, así como su milenaria historia y su riquísimo patrimonio monumental y artístico, han hecho de Venecia uno de los destinos turísticos más impactantes y populares del mundo.

La ciudad está construida sobre un archipiélago de 118 pequeñas islas (si incluimos las islas de Murano, Burano y Torcello), casi todas ellas unidas entre sí por 455 puentes e incluye seis distritos o municipalità en tierra firme (terraferma veneziana) donde vive la mayoría de la población; unos 60 000 habitantes en el centro insular y 200 000 en tierra firme. Se llega al centro de Venecia por el Puente de la Libertad, el cual desde la vecina localidad de Mestre accede al Piazzale Roma. En el interior de la ciudad no hay tráfico rodado, siendo, a excepción de la navegación por los canales que separan a las islas, una ciudad totalmente peatonal. El transporte colectivo se realiza mediante embarcaciones transbordadoras conocidas como vaporettos. Están a cargo de la empresa municipal ACTV.3

Sus canales componen un gran entramado a modo de calles que parten del Gran Canal, gran vía por donde hay en movimiento multitud de embarcaciones, grandes y pequeñas, las más conocidas de las cuales son las llamadas góndolas.



4. LAS RUTAS (Lavaredo ultra trial): 118 km + 5700 mts

Día 1 (10.5km 920m desnivel, aprox 4.5h)

Salimos de Cortina desde la estación de autobuses y empezamos a bajar un poco hasta la caseta del teleférico dónde empezamos a subir por una carretera que pasa por unos chalets y casas hasta terminar el pueblo.

A partir de ahí se empieza caminar por el GR 220 que luego se convierte en el GR 210 y más tarde en el GR 209, siempre por caminos paralelos a la carretera, hasta llegar al río Gere, dónde hay un remonte (que sube hasta el refugio de son Forca, nuestro refugio de hoy). Seguiremos rectos por una pista que continua paralela a la carretera que nos lleva directamente al paso de Tre Croci (tres cruces). Al llegar a este punto cruzaremos la carretera y giramos a la izquierda para seguir subiendo el gr-217, un sendero que asciende bordeando las pistas de esquí hasta llegar al refugio Son Forca.

Ruta de subida sin ningún descansito.

Día 2 (18km 1.210m desnivel, aprox 7.5h)

Descendemos por el mismo sendero pedregoso del día anterior hasta llegar al paso de Tre Croci, giraremos a la izquierda siguiendo por la carretera unos 100 metros para coger a la derecha el GR 215.

Este camino no tiene pérdida y en un principio sube poco a poco hasta llegar a una pequeña cascada, dónde el camino se separa en dos, pero los dos van al mismo sitio con lo cual se coja el que se coja se continúa bien.

A partir de aquí la subida de comienza a ser un poco más dura hasta llegar al refugio Vandelli y unos metros más adelante al lago Sorapies.

Descenderemos por un camino al otro lado del río y que baja paralelo al que traíamos de subida pero un poco a la derecha, el camino es el GR 217.

Después de una larga y dura bajada llegamos a un cruce que se llama Cristalino donde cogemos el GR 120 y empezaremos a ascender.

Un poco más adelante llegamos a Cas Maraia, donde seguiremos por un camino a la izquierda que sigue ascendiendo hasta encontrar otro nuevo cruce que tomaremos a la derecha y que nos lleva por el GR 121 ya sin perdida hasta el refugio Cita de Carpi.



Día 3 (14km 814m desnivel aprox 5h)

Comenzamos, saliendo del refugio Cita de Carpi descenderemos por el mismo camino que hemos traído en la subida hasta llegar al cruce del gr 120 dónde ahora giraremos a la derecha para ascender suavemente por una pista de piedra caliza. A llegar al Coll de Varda empezamos el descenso sin perdida hasta el lago Misurina. Al que llegaremos por la casita de un teleférico y en ese punto rodearemos el lago por la izquierda.

Es imprescindible parar un rato a disfrutar del paisaje.

Al salir del lago toca caminar por la carretera un pequeño trozo hasta llegar al lago Antorno dónde en una curva nuestro camino se va a la derecha, justo después de pasar el lago (en el lago hemos escogido el camino de la derecha es más bonito y no va junto a la carretera)

(Justo en este punto se ve que aparece un peaje en la carretera que hay que pagar para subir hacia el refugio Auronzo si vas en coche)

Nuestro camino es un duro ascenso por un sendero claramente marcado hasta llegar a la carretera del refugio Auronzo. Cruzamos la carretera y empieza un suave descenso por gr 101 para luego volver a subir hasta llegar al refugio Lavaredo (2344 mts)

Día 4 (26km 794m desnivel aprox 8h).

Salimos del refugio Lavaredo por un duro aunque corto ascenso por el gr 102 hasta llegar al collado de las 3 cimas (Tre Cime Lavaredo).

Desde ese punto empieza un descenso donde ya divisamos el refugio Locatelli y más adelante ya podemos ver claramente las tres cimas a la izquierda

Después de un largo y bonito descenso llegaremos a la altura de un río que seguiremos caminando por su lado derecho y seguimos bajando.

A las 3 horas de bajada llegamos a la pradería Landro con abetos a ambos lados del camino. A la altura donde hay un par de grandes casas, giramos a la izquierda y pronto encontraremos el lago Dürren, donde podemos tomar un descanso para disfrutar de él.

Nada más pasar el río uno metros más adelante, tomaremos el carril bici (qué es una ancha pista)

Después cruzaremos por un pequeño túnel que pasa por debajo de la carretera por dónde pasan también las bicicletas.

Seguimos por el carril bici hasta llegar a un punto que se tiene que cruzar la carretera se puede hacer por debajo o por arriba (si no está muy embarrado se



puede hacer mejor por debajo) y a partir de aquí empieza un fuerte ascenso (hay un cartel que indica el sendero a seguir) Buscar las marmotas en la pradera.

Ascender por otra pista que sube y sube hasta llegar a un collado, bajar unos 500 metros donde hay un cruce, cualquiera de las dos opciones nos valen para llegar hasta el refugio de Malga Ru Stua (el trato super agradable, el sitio espectacular y la comida muy buena).

Día 5 (19.5km 1.422m desnivel aprox 8,5h).

Salimos del refugio descendiendo por una pista carretera y al poco tiramos a la derecha por un puente, empezamos a descender un camino de piedra y raíces.

Unos metros después de la bajada pedregosa y resbaladiza(si llueve), llegamos a un cruce que pone cascadas del Boite. Seguimos descendiendo para después hacer un pequeño sube y baja hasta llegar a un collado

A partir de aquí descendemos de forma brusca hasta llegar a un cruce con una ancha pista que cogemos a la derecha que indica Val Travenanzes y que llega hasta una pista asfaltada que tomaremos a la derecha y que tiene un puente al poco de empezar para cruzar el río. Justo ahí empieza una subida continúa, que no para de subir en ningún momento, y a unos pocos kilómetros llegaremos a un espectacular puente, Puente Hondo del río Fanes, con una espectacular caída de unos 100 metros (no nos tiramos por el puente), continuamos subiendo.

Al poco hay un cruce que tomamos a la izquierda que desciende un poquito por el gr 401.

El resto del camino es subir y subir hasta llegar a un collado (un poco antes y encontraremos bastantes restos y refugios de la primera guerra mundial) ahí se desciende hacia una estación de esquí y el camino se va convirtiendo cada vez más en una pista ancha que cogemos. Pasaremos por un túnel excavado en piedra y al poco de pasarlo hay que tomar una desviación a la izquierda que sigue descendiendo hasta llegar a la estación de esquí donde está el refugio de Coll de Gallina.

Día 6 (14,5km 854 desnivel aprox 6,5h).

Salimos de frente del refugio en dirección la carretera y antes de llegar a ella giramos a la derecha por un sendero señalizado. Al poco pasáramos el río y empezaremos a ascender a través de un denso bosque.

Según asciendo el camino va dejando remontes y pistas de esquí a la izquierda y al llegar al collado, junto a un remonte, comenzamos a descender.

Antes de terminar el descenso tendremos que tomar un camino a mano izquierda que sube en dirección hacia el paso de Giau.

Un poco más adelante, en un nuevo cruce, cogemos el camino de la izquierda con un cartel que indica paso de Giau. Transitamos por un sendero que subes y sube.



Llegados al punto más alto de este tramo, descenderemos por un buen camino que nos lleva hasta el paso de Giau (Aquí siempre suele haber mucha gente).

Continuamos cruzando la carretera por un camino a la izquierda dejando una bonita iglesia a nuestra derecha.

El camino es un ascenso constante donde sobre todo cuando nos acercamos al collado, se hace mucho más duro (El collado es un bonito sitio con una pradería y un pequeño lago con unas laderas llenas de hierba a la derecha).

Cuando el descenso termina empezamos otra corto pero fuerte ascenso hasta un collado desde donde ya divisamos el refugio al cual llegaremos en un suave descenso que nos lleva primero al **lago de Federa** y luego al refugio de Croda Da Lago.

Día 7 (11km 185m desnivel, aprox 3.5h)

Tenemos dos opciones para esta última ruta:

1) La cómoda y sencilla siguiendo la pista que va del refugio, hasta Cortina D'Ampezzo

2) O la oficial que sale del refugio bordeando el lago, que llevaremos a nuestra izquierda, para al poco dejar el camino hacia la derecha para empezar a descender por el Gr 431 por una ladera herbosa

Justo antes de alcanzar una pista carretera, seguimos por la senda herborea pero ahora llevando el arroyo a nuestra derecha

Después de un resbaladizo descenso se cruzará el río como se pueda y al poco otra vez cruzarlo pero por un puente y se llega a las cascadas de Federa.

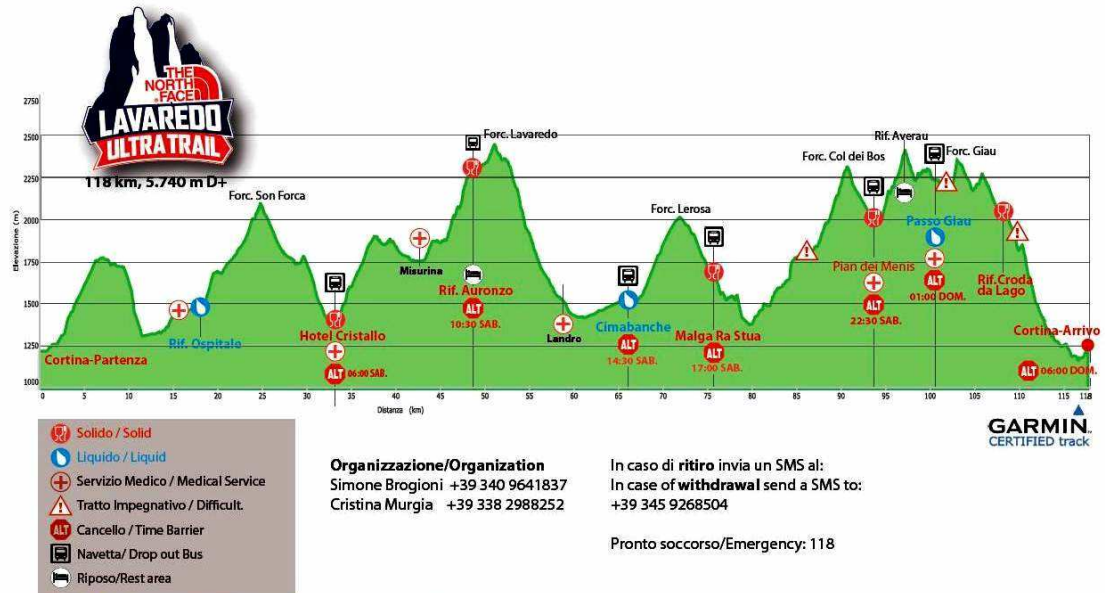
Cuando se terminan las cascadas empieza un sendero pista que continua descendiendo suavemente.

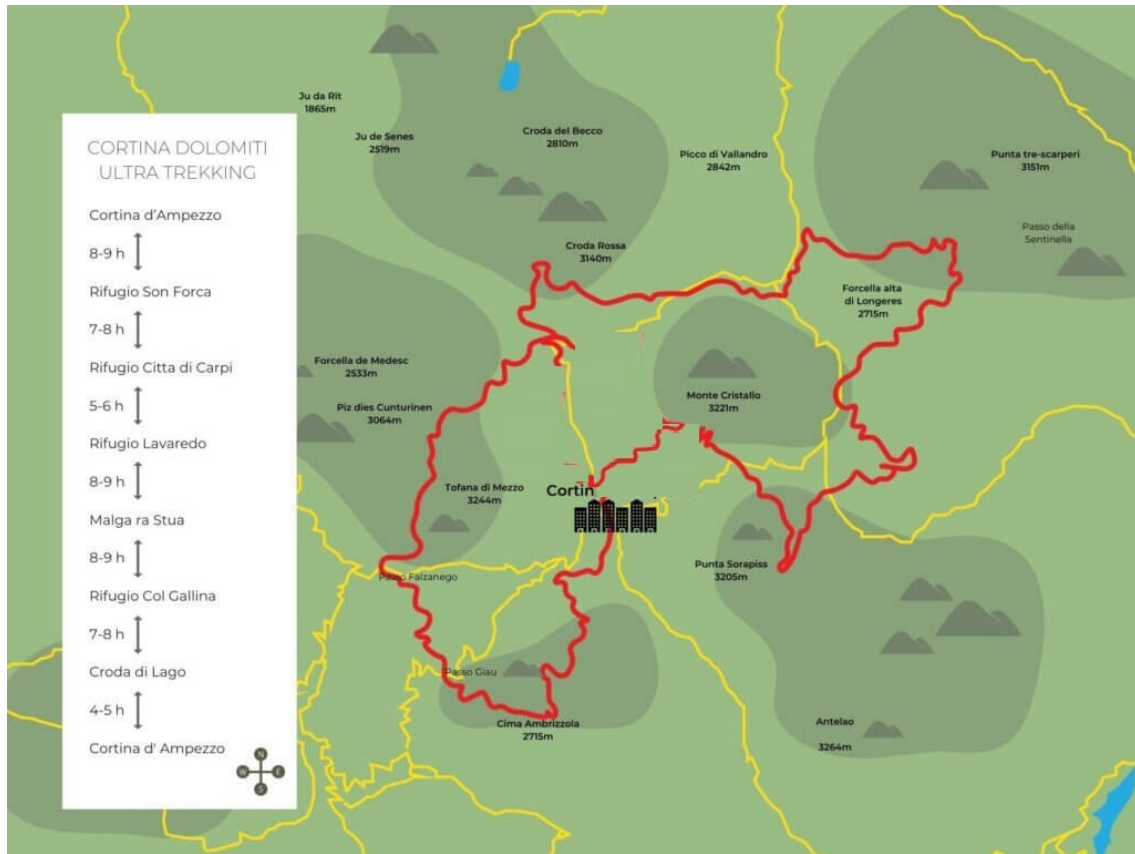
La bajada continúa hasta llegar a una pradería (Volpera, que tiene un viacrucis), ya muy cerca de Cortina.

Continuando por esa pista en aproximadamente media hora se llega al centro de Cortina fin de nuestra ruta.



5. MAPA







6. EL VIAJE

Día 1° (12 de Julio): Volaremos de Madrid hasta Venecia en Iberia (Iberia IB3242) a las 08:45 en la T4 (llega a Venecia a las 11:15). Una vez en el aeropuerto de Venecia, cogeremos un transfer hasta Cortina D'Ampezzo donde nos alojaremos

Día 2° (13 de Julio): Ruta 1: Cortina D'Ampezzo - Rifugio Son Forca
4,5 h 10 km 920 mts

Día 3° (14 de Julio): Ruta 2: Rifugio Son Forca - Rifugio Città di Carpi
7,5 h 18 km 1210 mts

Día 4° (15 de Julio): Ruta 3: Rifugio Città di Carpi - Rifugio Lavaredo
5 h 14 km 814 mts

Día 5° (16 de Julio): Ruta 4: Rifugio Lavaredo - Malga Ra Stua
8 h 26 km 794 mts

Día 6° (17 de Julio): Ruta 5: Malga Ra Stua - Rifugio Col Gallina
7,5 h 19,5 km 1422 mts

Día 7° (18 de Julio): Ruta 6: Rifugio Col Gallina - Croda do Lago
6,5 h 14,5 km 854 mts

Día 8° (19 de Julio): Ruta 7: Croda do Lago- Cortina D'Ampezzo
3,5 h 11 km 185 mts

Una vez en Cortina cogeremos un transfer hasta Venecia (incluido) donde nos alojaremos (No incluye autobús aeropuerto Mestre y vuelta)

Día 9° (20 de Julio): Día libre en Venecia.

Vuelo de regreso a Madrid en Iberia (Iberia IB3245) a las 19:45 (llega a la T4 a las 22:30)