



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI REGGIO EMILIA
Commissione Escursioni



Sabato 25 e domenica 26 luglio 2026

Dolomiti Ampezzane: anelli di Croda da Lago e di P.so Falzarego, Averau, Nuvolau

Un fine settimana in cui ci immergeremo in due degli ambienti più iconici, belli e suggestivi delle Dolomiti Ampezzane, immersi nella loro luce, nella storia e nel silenzio delle alte quote.

PROGRAMMA

Sabato 25 luglio - Da P.so Falzarego al Rifugio Nuvolau passando per l'Averau.

Questo itinerario unirà paesaggi spettacolari, storia e natura, in un percorso di grande fascino.

Partiremo dagli impianti di Passo Falzarego (m 2105), punto di confine tra la Val Badia e la conca di Cortina, su sentiero 441, il quale, snodandosi tra pascoli d'alta quota, ci condurrà fino al lago de Limesdes (m 2185), che ci lasceremo poi sulla sinistra proseguendo sempre su 441.

A quota 2240 circa, il sentiero abbandonerà definitivamente la vegetazione per proseguire su fondo prettamente alpino e rocce dolomitiche, incrementando la pendenza e portandoci fino ai 2430 m di Forcella Averau. Gli scorci saranno mozzafiato su Tofane, Cinque Torri, Lagazuoi e Pelmo.

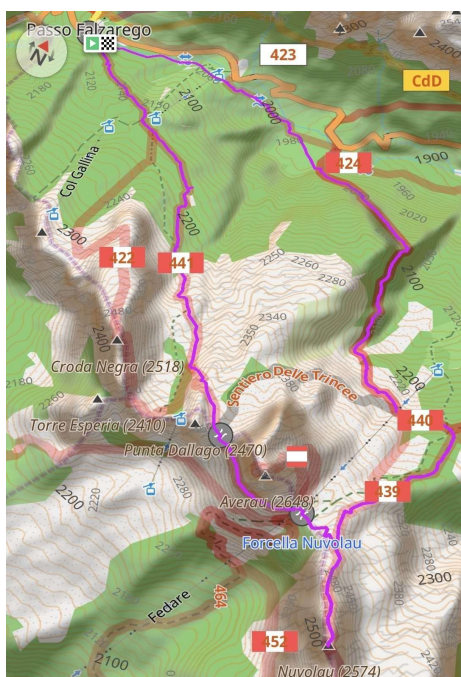
Proseguiremo quindi in leggero saliscendi fino a Forcella Nuvolau, ove sorge il Rifugio Averau (m 2413). Il Rifugio Averau è uno dei più rinomati delle Dolomiti per la sua accoglienza e la cucina tipica di montagna. Situato in posizione dominante tra il Nuvolau e le Cinque Torri, è il luogo ideale per una breve sosta con vista sulle cime circostanti.

Proseguiremo quindi in direzione ESE verso il sentiero 439 che intercetteremo a 2445 m (in zona Lasta del Nuvolau) per poi seguirlo in cresta fino al Rifugio Nuvolau (m 2575): un piccolo gioiello arroccato sulla vetta del Monte Nuvolau ed il più antico rifugio delle Dolomiti Ampezzane, eretto nel 1883. Da lì, potremo ammirare un panorama a 360° tra i più vasti e spettacolari dell'intero arco dolomitico: Marmolada, Civetta, Pelmo, Tofane, Antelao e Sorapiss si offrono allo sguardo in un susseguirsi di profili maestosi.

Dopo una meritata pausa pranzo, riprenderemo il medesimo sentiero percorso all'andata fino a Lasta di Nuvolau, ove manterremo a questo punto la destra proseguendo sempre sul 439, con continui scorci panoramici e una vista diversa rispetto all'andata ma altrettanto suggestiva.

A quota 2280 lasceremo il 439 per intercettare a NO, sulla sinistra, il sentiero 440 (costituente l'Alta via n. 1 delle Dolomiti), il quale scenderà progressivamente verso il punto di partenza, rientrando nella vegetazione e giungendo fino a quota 1980 circa.

Lì, proseguiremo a sinistra su sentiero 424, il quale ci riporterà fino agli impianti di Passo Falzarego (m 2105).



Difficoltà: EE
Durata: 5 ore (escluse le pause)
Dislivello: salita 645 m. circa, discesa 645 m. circa
Lunghezza: 10 km circa

CAI Sezione di Reggio Emilia - APS

Via Caduti delle Reggiane 1H - Reggio Emilia - Tel. 0522 436685 r.a.

email attivitasezionali@caireggioemilia.it - www.caireggioemilia.it - facebook CAI Sezione di Reggio Emilia

Orari di apertura: martedì e venerdì dalle 17,30 alle 19,30, giovedì dalle 19 alle 21

Domenica 26 luglio - Anello di Croda da Lago: Forcella Ambrizzola via Lago Fedèra.

Percorreremo un itinerario ad anello che ci regalerà un connubio tra panorami maestosi e spettacolari, silenzio e acque cristalline.

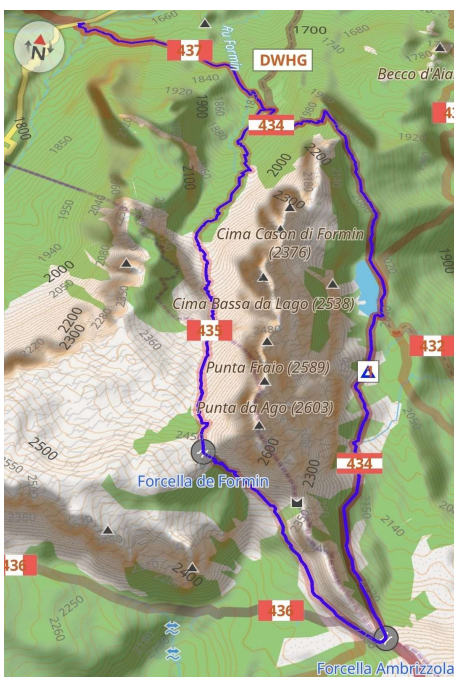
Partiremo imboccando il sentiero 437 (Alta Via n. 1 delle Dolomiti), che si trova lungo la strada che sale al Passo Giau, in località Pian del Pantan (m 1695). A quota 1855 devieremo a destra sul sentiero 435, che dapprima si inoltrerà tra larici e mughi, quindi, man mano che abbandonerà la vegetazione, regalerà alla vista il gruppo delle Tofane e i Lastoni di Formin.

Il sentiero raggiungerà poi, dopo una salita abbastanza ripida, la Forcella de Formin (m 2462): un balcone naturale affacciato sulla conca d'Ampezzo e sul Pelmo, che domina la scena con la sua inconfondibile sagoma. Proseguiremo ancora fino a raggiungere un tratto in quota che ci porterà alla Forcella Ambrizzola (2.277 m), vero e proprio punto d'incontro fra tre mondi dolomitici: il gruppo della Croda da Lago, le Cinque Torri e il Monte Pelmo.

La vicina Cima Ambrizzola (2.715 m), facilmente riconoscibile per la forma tondeggiante, offrirà un panorama grandioso. Essa fu per lungo tempo punto di osservazione militare durante la Grande Guerra, data la sua posizione strategica.

Dopo aver pranzato, cominceremo la discesa lungo il sentiero 434 (che, col numero 437, avevamo lasciato sulla via dell'andata) e che ci condurrà al Rifugio Croda da Lago (m 2046), situato in un luogo incantato sulle sponde del Lago Fedèra.

Si tratta di uno dei laghi più belli e fotografati delle Dolomiti. Nelle sue acque si specchia l'elegante Becco di Mezzodi, un simbolo di Cortina, creando riflessi di straordinaria bellezza. Proseguiremo infine il rientro verso Pian del Pantan sempre su 434 e, infine, ripercorrendo il 437: il tutto immersi nel bosco, con viste sempre nuove sulle cime circostanti e la sensazione di aver percorso un autentico gioiello delle Dolomiti.



Difficoltà:	EE
Durata:	6 ore (escluse le pause)
Dislivello:	salita 865 m. circa, discesa 865 m. circa
Lunghezza:	13 km circa

Avvertenze: è richiesto abbigliamento adatto a tipo di escursione e stagione; obbligatori scarponi alti con suola ben scolpita, zaino, bastoni telescopici, giacca antivento, occhiali da sole, protezione solare, borraccia piena alla partenza, pranzo al sacco. **Importante:** date le caratteristiche del percorso (tra cui presenza di passaggi su rocce e in cresta), l'itinerario è di tipo tecnico ed è riservato esclusivamente a escursionisti esperti nonchè con passo fermo e assenza di vertigini.

Luogo di ritrovo: parcheggio Ipercoop Ariosto (<https://maps.app.goo.gl/Gn8j28rwhuf6FtW79>)

Orario di ritrovo: 05.00 puntuali **Orario di partenza:** 05.15

Vitto e alloggio: pernosteremo e ceneremo presso la Casa per Ferrie "Orsolina al Faloria" (€ 90 a testa in camere doppie con bagno, trattamento di mezza pensione, colazione inclusa). Sarà obbligatorio versare la caparra di € 90 al momento dell'iscrizione, pena la perdita del posto.

Mezzo di trasporto: pullman o mezzi propri in base al numero di partecipanti. Nel caso di pullman, il relativo importo si aggirerà sui 70 Euro circa a testa che sarà richiesto più in prossimità dell'escursione.

Cartografia: Tabacco 03 Cortina d'Ampezzo e Dolomiti Ampezzane – scala 1:25.000



Dir. escursione: Andrea Messori (338 6234728)

Aiuti: Claudio Galeotti (347 6458928)

Escursione aperta ai soli soci CAI (massimo 28 partecipanti). Iscrizione obbligatoria entro mercoledì 15 luglio 2026 personalmente presso la Sede CAI di Reggio Emilia oppure inviando e-mail a attivitasezionali@caireggioemilia.it

La partecipazione comporta la conoscenza integrale e l'accettazione del presente programma e del Regolamento Sezionale disponibile sul sito www.caireggioemilia.it. Gli accompagnatori si riservano la facoltà di apportare modifiche al programma sopra descritto. Qualunque iniziativa personale del partecipante al di fuori dell'itinerario e delle indicazioni decise dagli accompagnatori esonererà questi ultimi da ogni e qualsiasi responsabilità. Iscrivendosi all'uscita, il partecipante esprime anche il proprio consenso ad essere inserito in un gruppo whatsapp che sarà creato ad hoc, necessario per il coordinamento dell'uscita.