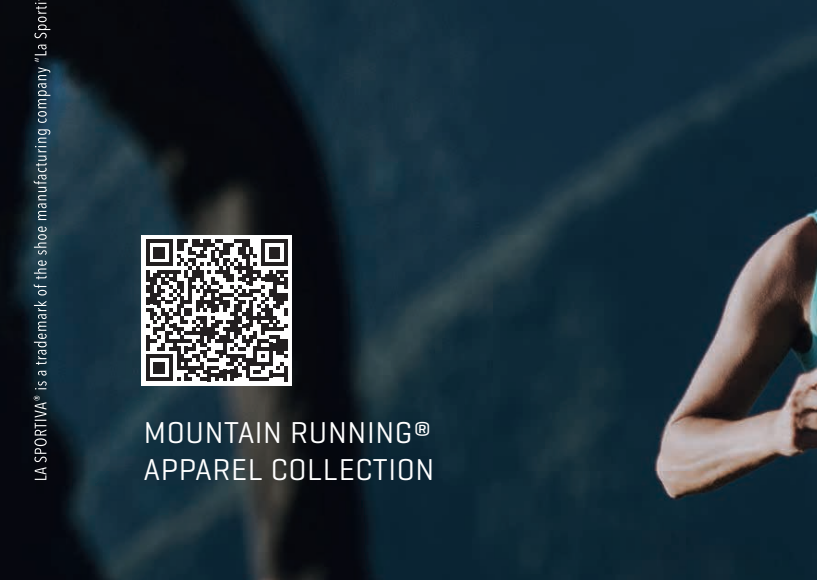
# CESTRAIL

## 17 tracciati per trekking, running & trail running a San Martino di Castrozza

Ristampa 2019

LAVAREDO ULTRA TRAIL

# FOR YOUR



MOUNTAIN RUNNING®
APPAREL COLLECTION

LA SPORTIVA® is a trademark of the shoe manufacturing company "La Sportiva S.p.A." located in Italy (TN)

1% FOR THE PLANET
– MEMBER –
MOUNTAIN
GBF [www.gbf.it] Photos by Claudia Ziegler
LA SPORTIVA®
innovation with passion
SHOP NOW ON WWW.LASPORTIVA.COM

## *Credits*

Il progetto CesTrail nasce da un'idea sviluppata da:

Marco Scalet - www.malgaces.it

Sviluppo del progetto
(segnaletica, grafica, comunicazione & web)

Webkolm - webkolm.com

Foto

Silvano Angelani, Federico Modica

Mappe

Mapbox Studio - www.mapbox.com (OpenStreetMap)

## *Web version*

Tutti i contenuti di questa guida sono presenti anche sul web all'indirizzo **cestrail.it** dove trovate le altimetrie e potete scaricare la traccia GPS dei percorsi.

## *Si ringraziano:*

Parco Naturale
Paneveggio
Pale di San Martino

SAN MARTINO
DI CASTROZZA
TRENTINO • DOLOMITES

# INDICE DEI PERCORSI


1) Giro dei Laghi di Colbricon pag 9
2) Giro degli Orti Forestali pag 11
3) Giro dei Piani della Cavallazza pag 13
4) Giro della pace pag 15
5) Giro della Malga Valcigolera pag 17
6) Giro della Malga Colbricon pag 19
7) Giro della Malga Tognola pag 21
8) Giro della Cavallazza pag 23
9) Giro della Guerra pag 25
10) Giro di Punta Ces pag 27
11) Giro del Colbricon pag 29
12) Giro dei finanzieri pag 31
13) Giro del Cristo pensante pag 33

**RUNNING TRAIL**

14) Running Ces pag 37
15) Vertical Ces pag 39
16) Trail Ces pag 41

**MONTAGNA ACCESSIBILE**

17) Sentiero per carrozzine e passeggini pag 43

# I MIEI SENTIERI

I miei sentieri… sì, perché effettivamente li sento un po' come miei per averli percorsi innumerevoli volte in tutte le stagioni, con il sole, la pioggia o la neve, a passo lento o di corsa, ma soprattutto miei per aver contribuito personalmente a ripulire e ripristinare alcuni di essi nei dintorni di **Malga Ces**.

Sentieri che oggi sono percorsi con soddisfazione da molti escursionisti e che, un tempo, erano sentieri di guerra oppure, più recentemente, dei semplici "viadi", tracce che le mucche lasciavano al loro passaggio quando si inoltravano nel bosco in cerca di erba fresca. Sono tutti percorsi ad anello che vanno dal semplice "giretto" di mezz'ora fino alle escursioni più lunghe di mezza giornata o più, con notevole sviluppo ed elevati dislivelli, ma che regalano ciascuno delle splendide emozioni così da soddisfare sia il semplice camminatore che il più accanito trekker super allenato.
Forse è una guida scontata per chi vive a San Martino di Castrozza e conosce bene questi luoghi, ma è sicuramente utile e interessante per tutti i nostri ospiti che vogliono scoprire gradualmente e in sicurezza le bellezze del nostro piccolo ma ineguagliabile territorio.
Si tratta infatti di percorsi che si mantengono nei sottoboschi dei dintorni di San Martino non inoltrandosi nel contesto delle Pale dolomitiche che, seppur affascinante, presenta talvolta passaggi esposti o tratti attrezzati che non sono alla portata di tutti.
Molti di questi sentieri si sviluppano a quote medie permettendo così di essere percorsi anche all'inizio della primavera o in autunno inoltrato.
Nella speranza di aver contribuito a far scoprire le nostre bellezze e invitandovi a percorrere i sentieri nel rispetto reciproco e, soprattutto, della natura auguro…. buone camminate a tutti!

Marco Scalet

## Come camminare in montagna e nel Parco: alcune semplici regole e qualche consiglio utile.

La maggior parte dei percorsi proposti si snoda all'interno del Parco Naturale Paneveggio - Pale di San Martino.

Il Parco è stato istituito dalla Provincia Autonoma di Trento, su una superficie di circa 200 km quadrati, per proteggere le eccezionali valenze naturalistiche, ambientali, paesaggistiche e storiche di quest'area. Nel Parco si trovano ambienti tipici dell'area alpina, molti dei quali, come i boschi, gli arbusteti, le praterie, i ghiaioni, le zone umide si incontrano lungo i percorsi proposti.

Camminando è possibile incontrare animali selvatici: nel parco infatti sono presenti importanti popolazioni di ungulati (Cervo, Capriolo, Camoscio, Stambecco) e di uccelli tipicamente alpini (Gallo cedrone, Gallo forcello, Francolino, Pernice bianca, Coturnice).

Non mancano rapaci diurni come l'Aquila reale e notturni come il Gufo e l'Allocco. Nelle vallette nivali sopra il limite del bosco, è comune la marmotta. Non è sempre facile osservare questi e gli altri animali che vivono nel Parco, perché in genere sono elusivi e sospettosi dell'uomo. Comunque, Cervi e Camosci possono essere osservati con facilità soprattutto all'alba e al tramonto.

Un accorgimento sicuramente da adottare per osservare gli animali da vicino è cercare di non provocare rumore, di non parlare a voce alta, di non vestire in modo troppo vistoso.

Molto utile è comunque munirsi di un buon binocolo e di una buona dose di pazienza.
Nella tarda primavera e in estate i prati e i pascoli di alta quota si riempiono di fiori. Ricordate che non è possibile raccoglierli: per portarne a casa un ricordo è sufficiente fotografarli.
Molti degli ambienti attraversati dai percorsi sono particolarmente protetti. Per questo nelle zone a maggior tutela del Parco, le Riserve integrali, non si devono abbandonare, anche per ragioni di sicurezza, i sentieri segnalati.
Ricordate inoltre che è severamente vietato danneggiare i reperti e le opere della Prima Guerra Mondiale che troverete lungo alcuni percorsi. Queste opere ci raccontano delle sofferenze dei soldati di allora: meritano quindi tutto il nostro rispetto.
Ricordate sempre che i sentieri proposti si trovano in ambiente di montagna, ed in montagna bisogna porre particolare attenzione alla sicurezza.
Vestitevi in modo adeguato, con calzature adatte a camminare su sentieri a volte ripidi, sconnessi e scivolosi.
Il tempo in montagna cambia rapidamente, e soprattutto nei pomeriggi estivi sono comuni temporali anche forti. Camminate quindi prevalentemente di mattina, portando comunque sempre con voi indumenti impermeabili.

Vittorio Ducoli

*direttore del Parco Naturale Paneveggio Pale di San Martino*

# CONSIGLI PER UN'ESCURSIONE SICURA

1. Scegliere sempre un itinerario adatto alle vostre capacità (per i neofiti consiglio di percorrere quelli classificati come FACILE)

2. Consultare sempre le previsioni meteo, soprattutto per gli itinerari in quota

3. Utilizzare equipaggiamento da escursionista e soprattutto indossare scarpe adeguate (scarpe da trekking o scarpe leggere da trail)

4. Per le escursioni più lunghe e in quota, portare con se uno zaino con:

   Bevande (acqua, succhi di frutta o integratori)
   Alimenti tipo frutta o barrette energetiche
   Abiti di riserva (maglietta, calzini, pantaloni lunghi ecc.)
   Mantellina antivento o, meglio, antipioggia
   Un paio di guanti e un berretto
   Cellulare
   Cartina topografica
   Piccolo kit pronto soccorso e cerotti per vesciche

## *Tempi di percorrenza*

Per ogni percorso ho indicato due tempi di percorrenza (senza soste) puramente indicativi:

Tempo di percorrenza per sportivi: si riferisce ad un'andatura per chi è in grado di sostenere un passo veloce in salita ed è in grado di correre nei tratti di pianura, falso piano e discesa.

Tempo di percorrenza per escursionista: andatura lenta ma costante, sia in salita che in discesa.

## *Gradi di difficoltà*

**FACILE:** percorso semplice adatto anche a famiglie e bambini

**MEDIO:** percorso che presenta un discreto dislivello altimetrico

**DIFFICILE:** percorso con notevole dislivello e che può presentare passaggi leggermente esposti

**MOLTO DIFFICILE:** percorso con lunghezza e dislivello importanti e che può presentare anche tratti di sentiero esposto, da affrontare con prudenza

## *Legenda*

Dislivello in salita

Quota massima raggiunta

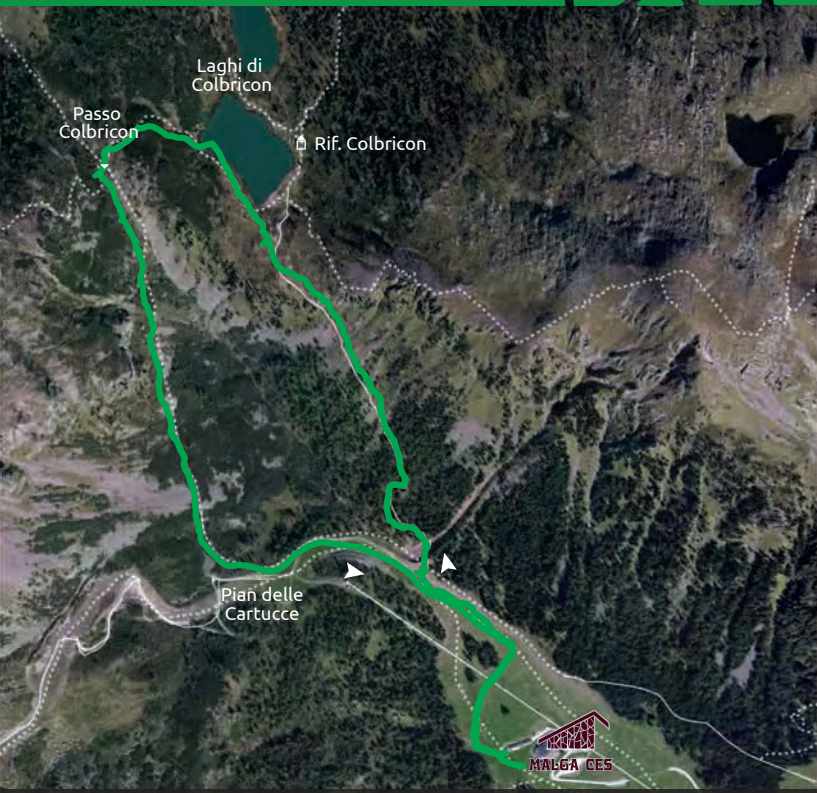
Distanza da percorrere

CESTRAIL

scopri i dettagli su:

www.cestrail.it

# 1. LAGHI DI COLBRICON




3,8 km

260 m

1890 m s.l.m

2h

1h - 1h 15’

sentiero, strada a fondo naturale

FACILE

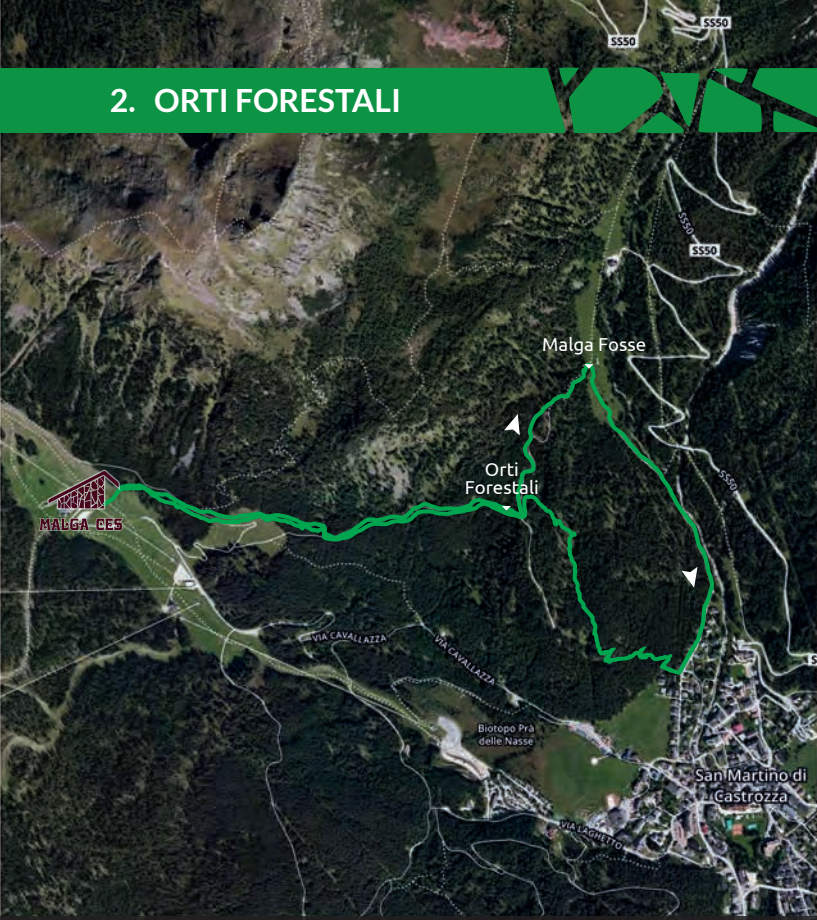
## PERCORSO

Si parte dal piazzale di **Malga Ces** risalendo la pista da sci per circa 300m. Sulla destra, indicato dalla segnaletica, inizia il sentiero che sale sul ripido crinale della Cavallazza e superato un semplice passaggio tra le rocce giunge in prossimità dei due splendidi laghetti alpini, molto frequentati durante la stagione estiva. Dopo un ristoro al piccolo ma confortevole rifugio Colbricon si intraprende il sentiero che aggira il lago più grande e che porta in tempi brevi al passo Colbricon. Da qui, seguendo le indicazioni, si prosegue per il sentiero che conduce in località "Pian delle Cartucce" e successivamente a Malga Ces.

## APPROFONDIMENTI

Il Percorso, di straordinario interesse naturalistico, paesaggistico e storico, attraversa prevalentemente ambienti situati al limite della vegetazione arborea o poco più in alto, dove gli ultimi larici lasciano il posto ai rododendri e al pino mugo. Qui vive il Gallo Forcello, che occasionalmente può capitare di osservare. Non è invece difficile osservare, in alto, i camosci al pascolo. Nei pressi dei laghi di Colbricon sono stati ritrovati reperti di insediamenti del periodo mesolitico. Il sito fu scoperto nel giugno 1971 da Gianluigi Secco il quale, mentre pescava nei pressi del lago più grande notò una pietra strana; la portò allo zio Luigi e si accorse che era una selce con segni di scheggiatura. In seguito, il dr. Bagolini del Museo Tridentino di Scienze Naturali riconobbe nelle selci del Colbricon la prima testimonianza di cacciatori mesolitici in alta quota. Nei pressi del Passo di Colbricon si possono visitare numerose opere risalenti alla Prima Guerra Mondiale.

# 2. ORTI FORESTALI




6 km

304 m

1700 m s.l.m

1h 45’

1h 15’

sentiero,
strada bianca

FACILE

## PERCORSO

Dal parcheggio di Malga Ces si percorre il sentiero seguendo le indicazioni per "Orti forestali".
Poco dopo, ci si immette nella comoda strada forestale che porta direttamente agli orti forestali.
Da qui si scende per un sentiero fino ai prati di Malga Fosse di sotto (rudere) e ancora, in discesa, la forestale che costeggia il torrente Cismon conducendo ai primi caseggiati di San Martino.
Alla prima strada trasversale si gira a destra e si sale successivamente per il ripido sentiero che porta nuovamente agli orti forestali da dove, percorrendo a ritroso la strada medesima, si arriva nuovamente a Malga Ces.

## APPROFONDIMENTI

Il percorso si snoda in prevalenza all'interno di boschi di abete rosso, dove vivono specie importanti ma difficili da osservare come il Gallo Cedrone e il Francolino.
Nella parte alta i lariceti, le praterie ed i ghiaioni costituiscono l'habitat del Gallo Forcello e della Coturnice.
Il Cismon, che si costeggia per un tratto, rappresenta bene il tipico ambiente torrentizio alpino, qui ancora molto naturale.
I ruderi di Malga Fosse di sotto sono muti testimoni di un'economia pastorale che in quest'area è stata ormai abbandonata.
Dei cosiddetti Orti forestali, antichi vivai dell'epoca austriaca che danno nome al percorso, oggi si possono osservare solo alcuni muretti di contenimento nascosti dalla vegetazione.

# 3. PIANI DELLA CAVALLAZZA

6,4 km

410 m

1923 m s.l.m

2h 30' - 3h

1h 30'

sentiero,
strada bianca

MEDIO (soprattutto per il dislivello in salita)

## PERCORSO

Dal parcheggio di Malga Ces si procede seguendo le indicazioni per "piani della Cavallazza", poco dopo si trova il bivio e il sentiero sale repentinamente; la pendenza si attenua solo in prossimità del bell'altopiano sottostante la cima Cavallazza.
Il sentiero prosegue sul ciglio del pianoro (si puo sostare sulle panchine panoramiche) e dopo una piccola discesa (attenzione ai massi scivolosi in caso di pioggia) si seguono le indicazioni per San Martino di Castrozza.
Percorrendo il sentiero in discesa si arriva sui prati di Villa Pisoni e sempre in discesa, in prossimità di Malga Fosse di sotto (ruderi), si imbocca il sentiero che conduce agli Orti forestali e quindi a Malga Ces.

## APPROFONDIMENTI

Percorso che, attraversando inizialmente fitti boschi di abete rosso, permette di scoprire gli ambienti degli arbusteti e delle praterie alpine, regno di Gallo Forcello e Coturnice.
I Piani della Cavallazza sono un ottimo punto di osservazione per i camosci. Nella parte alta del percorso si passa nei pressi di alcune interessanti torbiere.
Il "belvedere" ovvero il cucuzzolo che si scorge sulla destra al termine della salita iniziale è senz'altro il più bel punto panoramico sull'abitato di San Martino.

# 4. GIRO DELLA PACE

| | | |
|---|---|---|
| 3,7 km | 300 m | 1900 m s.l.m |
| 2h | 1h 20’ | sentiero |

FACILE — attenzione all’ultimo tratto del Sentiero del Cervo, leggermente esposto in alcuni punti

## PERCORSO

Dalla “Caserota” di Malga Ces si scende verso San Martino di Castrozza seguendo il sentiero nel bosco.
Appena inoltrati nel bosco si seguono le indicazioni per Malga Valcigolera - sentiero del Cervo.
Questo sentiero si inerpica dolcemente sulle falde del Laresè per raggiungere il crinale che separa la Valcigolera dalla Valboneta. Il sentiero, nell’ultima parte, segue proprio il crinale offrendo nel punto piu’ alto una spettacolare veduta della conca di San Martino di Castrozza. Quando si raggiunge la pista Record si devono seguire le indicazioni per Malga Ces - Sentiero della pace (palo sul ciglio della pista).
Il sentiero, molto comodo, ci porta in prossimità del Pian delle Cartucce: poco prima si svolta per il Sentiero del Cielo, che ci riporta a Malga Ces.

## APPROFONDIMENTI

Il percorso si snoda prevalentemente in ambienti boschivi, in particolare in luminosi boschi di larice dove si possono frequentemente intravedere i cervi (che danno infatti il nome ad un tratto del percorso).
Il Sentiero della Pace (recentemente ripristinato) è in questo tratto un vero e proprio balcone sulle pale di San Martino. Il Sentiero della Pace è parte di un tracciato di ben 521 km, che dal Passo del Tonale alla Marmolada collega i luoghi e le memorie della grande guerra.

# 5. MALGA VALCIGOLERA

7 km

390 m

1881 m s.l.m

2h 30’ - 3h

1h 20’

sentiero, strada
a fondo naturale

FACILE / MEDIO

attenzione al primo tratto del Sentiero del Cervo,
leggermente esposto in alcuni tratti

## PERCORSO

Dalla “Caserota” di Malga Ces si scende verso San Martino per il bel sentiero nel bosco: giunti sulla strada forestale della Valcigolera si prosegue seguendo sempre le indicazioni per San Martino di Castrozza fino ad un bivio. Da qui, svoltando a destra, si percorre in salita la strada forestale fino al ponte che oltrepassa il rio Valcigolera.

Subito dopo, svoltando a destra si prosegue per la strada che si fa progressivamente piu’ ripida fino a raggiungere la Malga Valcigolera, incantevole punto di ristoro.

Seguendo le indicazioni per Malga Ces ci si porta quindi sul crinale tra le due vallate, e percorrendo in discesa il “Sentiero del Cervo” si raggiunge nuovamente Malga Ces.

## APPROFONDIMENTI

Il Percorso si snoda in gran parte in boschi di abete rosso, permettendo di cogliere la varietà di questi ambienti apparentemente uniformi. Nella parte alta si attraversano luminosi lariceti, fino ad arrivare ai prati circostanti la Malga.

Prima del ponte sul rio Valcigolera si può percorrere il sentiero “Heidi”, recentemente ripristinato il quale, in alternativa alla strada forestale, consente di raggiungere la Malga Valcigolera riducendo un pò la lunghezza del percorso attravesrando un ambiente stupefacente.

# 6. MALGA COLBRICON

6,6 km

380 m

1890 m s.l.m

2h30’ -3h

1h 40’

sentiero, strada
a fondo naturale

FACILE

## PERCORSO

Si parte dal piazzale antistante la Malga Ces risalendo la pista da sci per circa 300m. Sulla destra, indicato dalla segnaletica, inizia il sentiero che sale in maniera decisa sul ripido crinale della Cavallazza e, superato un semplice passaggio tra le rocce, si giunge in prossimità dei due splendidi laghetti alpini, molto frequentati dai turisti durante la stagione estiva. Dopo un ristoro al piccolo ma confortevole Rifugio Colbricon si intraprende il sentiero che aggira il lago più grande e che porta in tempi brevi al passo Colbricon. Da qui, seguendo le indicazioni, si prosegue per il dolce sentiero che conduce nella bellissima conca della Malga Colbricon. Si rientra a Malga Ces percorrendo a ritroso il sentiero fino al Passo, e da qui lungo il sentiero che costeggia le falde occidentali del Colbricon.

## APPROFONDIMENTI

Percorso di interesse storico e paesaggistico, che consente di costeggiare il più grande dei laghi di Colbricon. Nei pressi del Passo di Colbricon si possono visitare dei cunicoli risalenti alla prima guerra mondiale. Il valico, durante la Prima Guerra Mondiale, era un punto strategico per le operazioni militari a causa della facilità di comunicazione tra le vallate del Primiero e della Val di Fiemme. Da Malga Colbricon si ha inoltre una visuale delle Pale di San Martino molto particolare e sicuramente poco valorizzata. Per chi vuole prolungare l'escursione, c'è la possibilità di raggiungere in breve tempo le vicine "buse dell'oro" e visitare i resti dei cunicoli ben conservati scavati dalle truppe austriache durante la Prima Guerra Mondiale.

# 7. GIRO DELLA CAVALLAZZA

10 km

584 m

2054 m s.l.m

3h 30’ - 4h

2h 30’

sentiero,
mulattiera

MEDIO soprattutto per il dislivello in salita e lo sviluppo del sentiero

## PERCORSO

Dal parcheggio di Malga Ces si procede seguendo le indicazioni per i Piani della Cavallazza. Dopo il bivio, il sentiero sale piuttosto velocemente mentre la pendenza, inizialmente decisa, si attenua solo in prossimità dell'altopiano sottostante la Cima Cavallazza.
Il cammino prosegue lungo un crinale panoramico e, dopo una breve discesa, si continua verso Passo Rolle seguendo le indicazioni. Si procede attraverso il vasto altopiano seguendo la traccia che si scorge al centro, e si continua per il sentiero in discesa fino alla località Busa Bella. Da qui si prosegue per il fondo valle fino a raggiungere Passo Rolle.
Alla partenza della seggiovia Cimon si prosegue scendendo lungo l'omonima pista da sci fino al Bar "La Baita", presso la partenza della seggiovia Paradiso. Qui, dopo il ponticello, inizia il sentiero che conduce ai laghetti di Colbricon e quindi a Malga Ces.

## APPROFONDIMENTI

Percorso di straordinario interesse naturalistico e paesaggistico, che permette di scoprire gli ambienti che dalle foreste di conifere portano sino agli habitat di arbusti e prateria situati oltre il limite del bosco, che ci accompagnano per gran parte dell'itinerario. Qui vivono il Gallo Forcello e la Coturnice.
Nella seconda parte del percorso si toccano gli splendidi laghetti alpini di Colbricon, carichi di storia per i ritrovamenti preistorici avvenuti sulle loro rive. Non manca l'opportunità di osservare la peculiare vegetazione delle torbiere.

# 8. GIRO DELLA GUERRA

9 km

750 m

2346 m s.l.m

3h 30' - 4h

2h 30' - 3h

sentiero, strada a fondo naturale

MEDIO

## PERCORSO

Dal piazzale di Malga Ces, si risale la pista da sci per circa 300 metri. Sulla destra, indicato dalla segnaletica, inizia il sentiero che sale sul ripido crinale della Cavallazza e superato un semplice passaggio tra le rocce si giunge in prossimità dei due splendidi laghetti alpini. Poco prima del piccolo rifugio Colbricon inizia il sentiero per cima Cavallazza, piuttosto ripido e in qualche tratto abbastanza sconnesso, che prosegue fino a lambire la cima stessa (che merita una piccola deviazione, estremamente panoramica). Dopo una breve discesa si raggiunge una piccola forcella dove troveremo le indicazioni per Passo Rolle. Proseguendo per il sentiero, vicino al bellissimo lago della Cavallazza, raggiungiamo la pista "Fiamme Gialle" e seguendola si raggiunge la partenza della seggiovia paradiso dove inizia il sentiero per il laghi di Colbricon e successivamente Malga Ces.

## APPROFONDIMENTI

Il percorso, di prevalente interesse storico per le opere della Grande Guerra, si snoda quasi interamente in ambienti di bosco rado e luminoso e di prateria alpina, regno del Gallo Forcello. Abbastanza facile è osservare i camosci al pascolo.

Oltre ai famosi Laghi di Colbricon si tocca anche il più appartato Lago della Cavallazza, non meno interessante e suggestivo.

Dalla forcella della Cavallazza, merita senz'altro raggiungere in breve tempo la sommità della cima Piccola Cavallazza per visitare le opere costruite durante la Prima Guerra Mondiale (linea italiana), alcune delle quali perfettamente conservate, che permettono una splendida panoramica sulle Pale di San Martino.

LA SPORTIVA® is a trademark of the shoe manufacturing company "La Sportiva S.p.A." located in Italy (TN) GBF [www.gbf.it]

E TO DO IS RUN
LA SPORTIVA
LA SPORTIVA®
innovation with passion
SHOP NOW ON WWW.LASPORTIVA.COM

# 9. PUNTA CES

5,4 km

540 m

2235 m s.l.m

2h - 2h 30’

1h 20’

sentiero, strada a fondo naturale

MEDIO per il dislivello e la discesa piuttosto ripida e scivolosa

## PERCORSO

Dalla “caserota” di Malga Ces si percorre il sentiero sottostante seguendo le indicazioni per “Punta Ces - Sentiero del Cervo”.
Inizialmente il sentiero sale con docili pendenze sul crinale del “larese’ di Ces” ma gradualmente, con tratti piu impegnativi, raggiunge il crinale che separa la Valcigolera alla Valbonetta. Si giunge quindi dopo un tratto panoramico con visuale sulle Pale di San Martino sulla pista “record” di Ces.
Da qui, proseguendo sul falsopiano in salita, si raggiunge l’arrivo della seggiovia Coston. Dopo averla oltrepassata, sulla destra ci si immette sul ripido sentiero che poco dopo termina sulla pista “direttissima” di Ces.
Da qui proseguendo in salita per la stessa si raggiunge sulla sommità il Rifugio Punta Ces, sicuramente uno tra i più panoramici della zona. In discesa percorrendo la Pista Colbricon si completa l’anello che conduce a Malga Ces .

## APPROFONDIMENTI

Percorso che permette di attraversare ambienti che vanno dal bosco di conifere agli arbusteti di rododendro e pino mugo sino ai ghiaioni e alle vallette glaciali delle quote più elevate.
Camosci e marmotte possono essere avvistati senza eccessiva difficoltà come pure, con un po' di fortuna, il gallo Forcello, tipico di questi ambienti. Punta Ces è il vero balcone sulle Dolomiti, sicuramente tra i punti più panoramici di tutta la zona. Da qui, si gode di una vista superba su tutta la catena delle Pale e a nord-est si intravede anche l’imponente massiccio della Marmolada.

# 10. GIRO DEL COLBRICON

9,2 km

870 m

2526 m s.l.m

4h - 4h 30’

3h - 3h 30’

sentiero, strada
a fondo naturale

DIFFICILE per il dislivello e i sentieri accidentati

## PERCORSO

Si parte dal piazzale di Malga Ces risalendo la pista da sci per circa 500 metri fino al Pian delle Cartucce, dove ha inizio la vecchia mulattiera che porta al passo Colbricon. Qui inizia il sentiero per Forcella Ceremana, che attraversa un territorio selvaggio in cui si intravedono i resti delle fortificazioni della Grande Guerra. Dopo aver raggiunto la forcella Colbricon (2420 m s.l.m.) e superato un avvallamento, si procede verso la forcella Ceremana. Il tratto che precede la forcella è attrezzato con corda fissa e permette di raggiungere il valico in completa sicurezza. Dalla forcella si scende poi verso Punta Ces, facendo attenzione nella prima parte del sentiero. Si percorre quindi il primo tratto della pista Direttissima lungo il sentiero che porta all'arrivo della seggiovia Coston. Da qui, si continua sul primo facile segmento della pista Record e, attraverso il Sentiero del Cervo, si rientra a Malga Ces.

## APPROFONDIMENTI

Percorso di grande interesse storico, che tocca i luoghi di alcuni dei più sanguinosi scontri avvenuti in questa parte del fronte durante la Prima Guerra Mondiale. Numerose sono le tracce di trincee e fortificazioni, soprattutto in prossimità di Forcella Ceremana dove vennero costruite diverse baracche per difendersi dai nemici e dal rigido inverno. Da un punto di vista ambientale, permette di visitare numerosi habitat, dai boschi di abete rosso sino ai ghiaioni d'alta quota. Nelle numerose vallette glaciali attraversate è facile essere accolti dal fischio delle marmotte, mentre in cielo può capitare di veder volteggiare l'Aquila reale.

# 11. GIRO DEI FINANZIERI

14,4 km

1040 m

2232 m s.l.m

4h - 4h 30’

3h 20’

sentiero,
strada bianca

DIFFICILE soprattutto per la lunghezza e il dislivello in salita

## PERCORSO

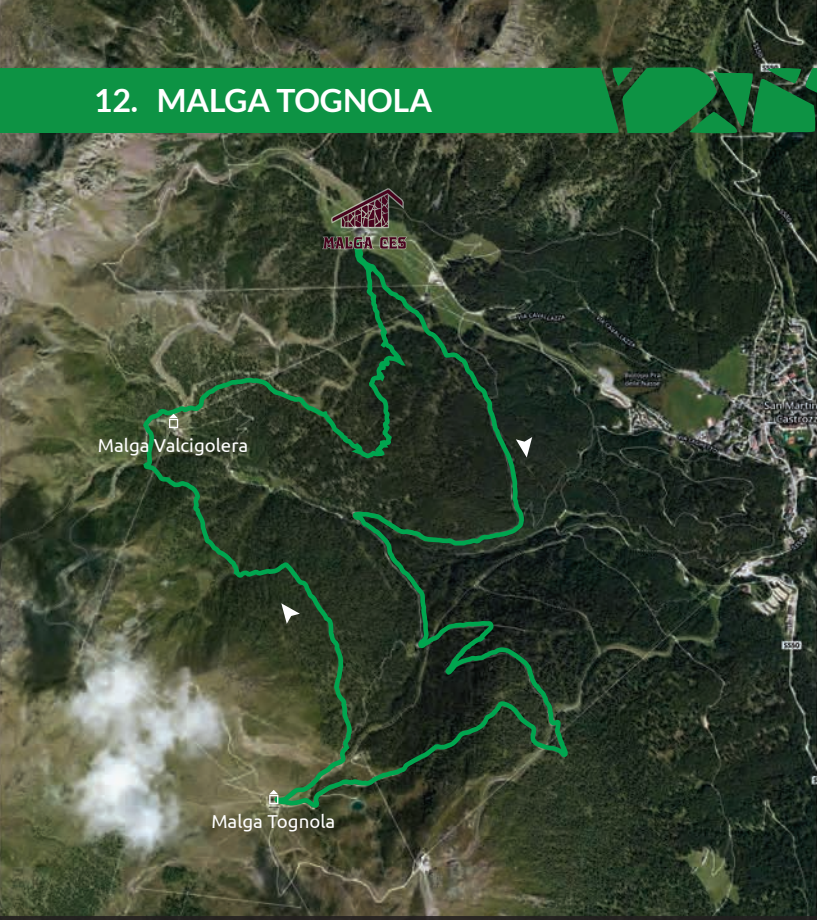
Dal parcheggio di Malga Ces si procede seguendo le indicazioni per “piani della Cavallazza”. Poco dopo il primo bivio il sentiero sale repentinamente, la pendenza si attenua solo in prossimità del piccolo altopiano sotto la cima Cavallazza. Il sentiero prosegue sul ciglio del pianoro e dopo una piccola discesa si segue l’indicazione per Passo Rolle, attraversando l’altopiano della Cavallazza e raggiungendo dopo una breve discesa la “busa bella”. Da qui, si raggiunge in poco tempo “Malga Fosse” da dove inizia il “Sentiero dei Finanzieri”, che attraverso i ghiaioni del Cimon dela Pala conduce alla “croda rossa”. Da qui, mantenendo la traccia in quota si raggiunge il bivio che indica la direzione per il Rifugio Colverde. Dal Rifugio si prosegue per la vicina “Malga Pala” da dove ci si immette nel Sentiero del Cacciatore. Sguendo le indicazioni si scende verso San Martino e si risale poi, attraversando gli Orti forestali , fino a Malga Ces.

## APPROFONDIMENTI

Itinerario spettacolare che permette di “assaggiare” il versante delle Pale e che consente di osservare da vicino le pareti mozzafiato del “Cimon dela Pala” e le particolari conformazioni geologiche delle “crode rosse”. Gli habitat attraversati sono prevalentemente di alta quota: la flora assume il tipico portamento prostrato o a cuscinetto per poter resistere ai rigori del clima. Nella breve stagione estiva si osservano spettacolari fioriture, anche di specie rare ed endemiche.

Non è difficile osservare camosci al pascolo. Più raro vedere il volo di pernici bianche o di una brigata di coturnici oppure osservare i balzi degli stambecchi sulle rocce.

# 12. MALGA TOGNOLA




13,1 km

536 m

2022 m s.l.m

3h 30’- 4h

2h 30’

sentiero, strada forestale

FACILE / MEDIO

attenzione al primo tratto del Sentiero del Cervo leggermente esposto in alcuni punti

## PERCORSO

Dalla Caserota di Malga Ces, si scende verso San Martino attraverso il sentiero che si addentra nel bosco.
Giunti alla strada forestale della Valcigolera si prosegue seguendo le indicazioni per San Martino di Castrozza fino ad un bivio. Da qui, svoltando a destra, si percorre in salita la strada forestale fino al ponte che oltrepassa il rio Valcigolera.
Si prosegue quindi seguendo le indicazioni per Malga Tognola lungo la strada forestale che interseca le piste della Tognola, fino a raggiungere l'omonima malga.
Dopo un meritato ristoro alla malga, si scende lungo la pista Rododendro fino alla partenza dell'omonima seggiovia. Si prosegue poi per il bellissimo Sentiero della Pace che conduce a Malga Valcigolera e, una volta raggiunta la malga, si chiude l'anello percorrendo in discesa il Sentiero del Cervo in direzione Malga Ces.

## APPROFONDIMENTI

Il Sentiero della Pace, che collega la Malga Tognola con la Malga Valcigolera, è uno tra i più belli della zona: presenta infatti splendidi scorci sulle Pale di San Martino e si mantiene alla stessa quota praticamente per tutto il tragitto, permettendo una piacevole camminata anche all'escursionista meno allenato.

# 13. GIRO DEL CRISTO PENSANTE

15 km

960 m

2414 m s.l.m

4h 30’ - 5h

3h 30’- 4h

sentiero,
strada bianca

MEDIO / DIFFICILE

soprattutto per la lunghezza del percorso

Dal piazzale antistante Malga Ces, si risale la pista da sci Valbonetta per circa 300 metri. Sulla destra, indicato del segnavia, inizia il sentiero che sale in modo deciso sul ripido crinale della Cavallazza. Superato un semplice passaggio tra le rocce si giunge in prossimità dei due splendidi laghetti alpini di Colbricon, molto frequentati dai turisti durante la stagione estiva. Dopo una pausa al piccolo ma confortevole rifugio Colbricon, si imbocca il comodo sentiero in direzione Passo Rolle. Dopo il ponticello, vicino al bar La Baita, si risale lungo la pista da sci Ferrari 2 e, arrivati in cima, si segue il segnavia che dirige verso il Passo Rolle arrivando a uno spiazzo con un parcheggio. Si attraversa la strada statale e ci si immette sulla strada forestale che porta a Baita Segantini.

Si procede con una breve passeggiata su strada sterrata verso il monte Castellazzo e, oltrepassato il rifugio Capanna Cervino, si prosegue verso la Baita Segantini.

Dalla Baita seguire la segnaletica Castellazzo - Cristo Pensante: il sentiero panoramico presenta un primo tratto in discesa in cui si attraversano i "Ghiaioni del Castelaz" e continua in salita fino a un piccolo pianoro dove sono visibili alcune postazioni e resti della Grande Guerra. Da questo punto, il percorso a serpentina si snoda lungo una mulattiera con muretti a secco che sale verso la cima del Castelazzo, dove sono posizionate la croce e la statua in marmo del Cristo Pensante.

Si scende infine dalla parte opposta, seguendo i segnavia per Baita Segantini e, raggiunta nuovamente la strada forestale, si rientra a Malga Ces percorrendo a ritroso il percorso di andata, attraverso il sentiero dei Laghi di Colbricon.

Il Percorso si snoda in prevalenza in ambienti di prateria alpina, dove numerose e molto colorate sono le fioriture, frequentati in estate dagli animali al pascolo.

Il Monte Castellazzo è senza dubbio uno dei luoghi più panoramici dell'area circostante il Passo Rolle: il Cristo pensante, posizionato sulla sua cima su iniziativa di Pino Dallasega rappresenta Gesù, sceso dalla croce per meditare davanti alla pace delle Pale di San Martino. Il Cristo Pensante è diventato ormai una meta per migliaia di pellegrini, che in ogni periodo dell'anno salgono fin lassù per un momento di raccoglimento in un contesto senza dubbio… "paradisiaco".

Sul Monte Castellazzo e lungo l'intero sentiero da percorrere per raggiungerne la cima, si trovano numerosi ruderi della Grande Guerra, recentemente documentati dal Parco Naturale con pannelli illustrativi, segni tangibili della vita al fronte dei soldati che presero parte al conflitto.

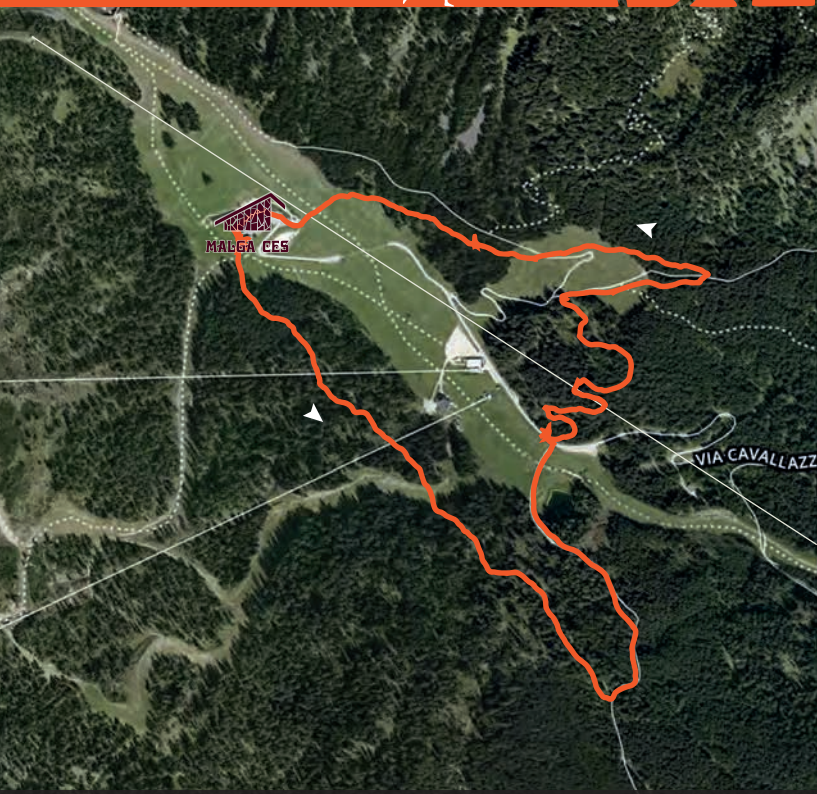
# Cabinovia Colbricon Express

## Aperta anche d'estate

**LA NUOVA COLBRICON EXPRESS**

L'impianto sarà aperto nei mesi di luglio e agosto  per accedere a Malga Ces ed ai sentireri del Running Park!

# 14. RUNNING CES




3,9 km

90 m

1670 m s.l.m

1h

40’

sentiero,
strada forestale

FACILE

## PERCORSO

Dalla Caserota di Malga Ces si scende verso San Martino di Castrozza lungo il sentiero che si addentra nel bosco.
Giunti alla strada forestale della Valcigolera si prosegue a sinistra seguendo le indicazioni per Seggiovia Punta Ces e raggiunta la strada asfaltata si svolta a sinistra: dopo circa 30 metri, si imbocca la vecchia mulattiera militare. Seguendo le indicazioni si arriva alla strada forestale per gli Orti forestali e poco più avanti, svoltando a sinistra, si incrocia il sentiero che riporta a Malga Ces.

## APPROFONDIMENTI

Lungo la vecchia mulattiera militare si trovano due grotte scavate nella roccia, probabili ricoveri militari risalenti alla Prima Guerra Mondiale. Questo percorso, ottimo come allenamento, può essere percorso in entrambi i sensi con più ripetizioni consecutive inserendo delle variazioni di velocità per una divertente e proficua sessione di corsa immersi nella natura.

Sei un amante della corsa in montagna? Vieni a provare i nostri tracciati e registra la tua performance utilizzando STRAVA: confronta le tue performance e migliora i tuoi risultati durante il corso della stagione, i runners più veloci potranno vincere a fine stagione dei premi messi a disposizione dagli sponsor!

Scopri i dettagli su **www.cestrail.it/strava-challenge**

STRAVA RunningCES

# 15. VERTICAL CES

2,2 km | 550 m | 2230 m s.l.m

1h 45’ | 1h | sentiero

MEDIO per il dislivello e la pendenza elevata

## PERCORSO

Dalla Caserota di Malga Ces si seguono le indicazioni per Punta Ces - Sentiero del Cielo che conduce direttamente a Punta Ces, un percorso che offre scorci spettacolari sulle Pale di San Martino.

## APPROFONDIMENTI

Questo straordinario itinerario in salita è l'ideale per tutti gli amanti dei percorsi "*vertical*", i sentieri a elevata pendenza che consentono di prendere quota in breve tempo.
Punta Ces, situata a 2.227 metri d'altitudine costituisce un vero e proprio balcone sulle Dolomiti: la sua posizione panoramica privilegiata offre la possibilità di godere di paesaggi unici e consente di abbracciare con uno sguardo l'intero gruppo dolomitico delle Pale di San Martino, permettendo inoltre di intravedere a nord-est l'imponente massiccio della Marmolada.

Sei un amante della corsa in montagna e dei percorsi Vertical? Vieni a provare il tracciato Vertical Ces e registra la tua performance utilizzando STRAVA: confronta le tue performance sul segmento "Vertical Ces Challenge" e migliora i tuoi risultati durante il corso della stagione, i runners più veloci potranno vincere a fine stagione dei premi messi a disposizione dagli sponsor!

Scopri i dettagli su **www.cestrail.it/strava-challenge**

# 16. TRAIL CES

18,2 km

1150 m

1920 m s.l.m

4h 30’ - 5h

3h 30’ - 4h

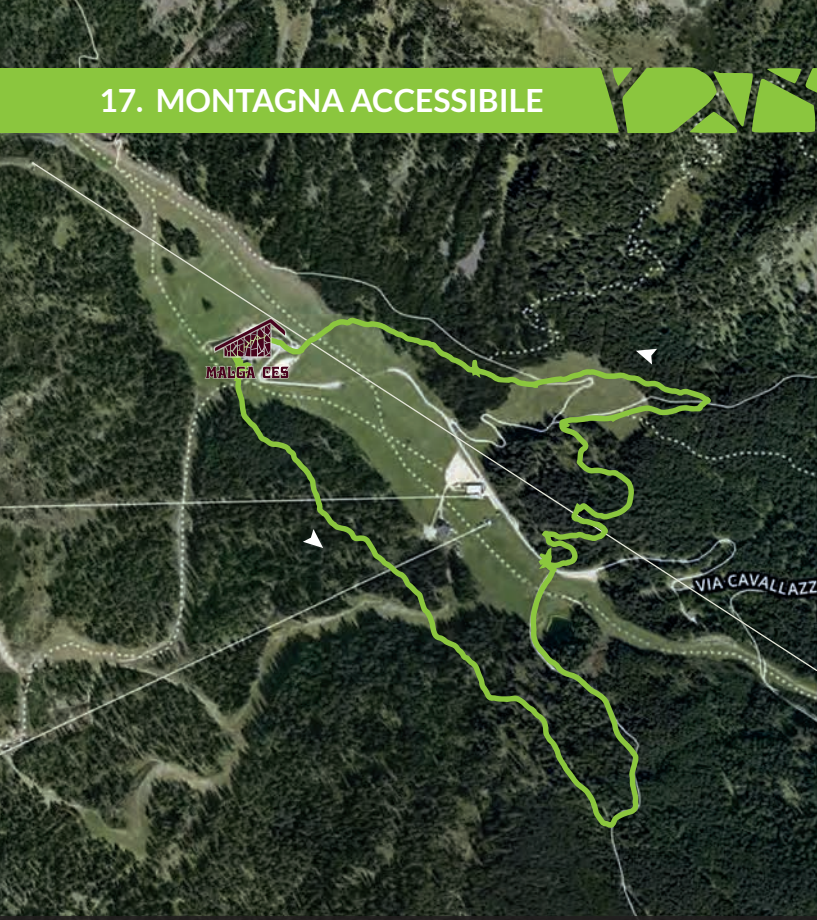
sentiero, strada forestale

DIFFICILE per lunghezza e dislivello

Dalla Caserota di Malga Ces si scende verso San Martino di Castrozza attraverso il sentiero che si addentra nel bosco.
Giunti sulla strada forestale della Valcigolera si prosegue seguendo le indicazioni per San Martino fino ad un bivio: da qui, svoltando a destra si percorre in salita la forestale fino al ponte che oltrepassa il rio Valcigolera. Prima del ponte inizia il Sentiero Heidi, che conduce direttamente alla Malga Valcigolera.
Una volta giunti alla malga si risale per poche centinaia di metri la pista da sci e ci si immette nel Sentiero della Pace come indicato dalla segnaletica, in direzione Malga Ces, fino a raggiungere la pista Record. Una volta giunti sulla pista, sul lato destro si trovano le indicazioni per il Sentiero del Cervo che conduce in discesa fino a Malga Ces. Giunti alla malga si imbocca la salita del Sentiero del Cielo, e quando questo interseca il Sentiero della Pace, si prosegue lungo quest'ultimo fino a raggiungere il Passo Colbricon e successivamente i laghi di Colbricon. Dai laghi si scende ancora verso Malga Ces attraverso il sentiero sotto la Cavallazza; si sale nuovamente verso i Piani della Cavallazza e si scende poi fino a Villa Pisoni verso Malga Fosse di Sotto. Da qui, si rientra infine a Malga Ces attraverso gli Orti forestali.

Percorso ideato per gli amanti delle lunghe distanze e delle salite in successione: questo itinerario è ideale per un allenamento di trail running in montagna, con la possibilità di attraversare sentieri panoramici unici tra le Dolomiti. **La porzione di percorso evidenziata in giallo è disponibile come segmento su STRAVA.**

# 17. MONTAGNA ACCESSIBILE




| | | |
|---|---|---|
| 3,9 km | 90 m | 1670 m s.l.m |
| 1 h | 40’ | sentiero, strada forestale |

FACILE

## PERCORSO

Dalla Caserota di Malga Ces si scende verso l'abitato di San Martino di Castrozza lungo il bel sentiero attraverso il bosco. Giunti alla strada forestale della Valcigolera, si prosegue sulla sinistra seguendo le indicazioni per Seggiovia Punta Ces, e raggiunta la comoda strada asfaltata si svolta a sinistra: subito dopo, a circa 30 metri di distanza, si intraprende la vecchia mulattiera militare.
Seguendo le indicazioni si arriva alla strada forestale per gli Orti forestali e poco più avanti, svoltando a sinistra, si intraprende il sentiero per Malga Ces.

## APPROFONDIMENTI

Il percorso, di recente sistemazione, è il perfetto itinerario nella natura da proporre anche ai più piccoli e alle persone diversamente abili, poiché vista l'assenza di significativi dislivelli, è adatto ad essere percorso anche con passeggini e carrozzelle.
La passeggiata, che offre la possibilità di immergersi nello splendido e incontaminato ambiente circostante, permette di raggiungere due grotte scavate nella roccia, probabili ricoveri militari risalenti alla Prima Guerra Mondiale.

Per la vostra sicurezza e quella degli altri, si prega in ogni caso di fare attenzione nel percorrere il sentiero, che è percorribile solo da passeggini da trekking con ruote grandi, e carrozzelle per persone diversamente abili idonee ad un utilizzo su sterrato.

Prova il tre segmenti STRAVA: Vertical Ces, Running Ces e Giro delle Malghe. Registra la tua performance utilizzando STRAVA, i runners più veloci a fine stagione vinceranno ricchi premi messi a disposizione dallo sponsor **La Sportiva**!

scopri i dettagli su:

www.cestrail.it/strava-challenge

MALGA CES
albergo e ristorante

# Ti aspettiamo in Malga, anche con gli sci.

+39 0439 68223

www.malgaces.it

info@malgaces.it



MALGA CES
albergo e ristorante