



## Al Becco di Mezzodi

**ITINERARIO:** attraverso i boschi alla pendice della Croda da Lago

**AREA MONTUOSA:** Croda da Lago

**DIFFICOLTA':** EE (per camminatori ben allenati)

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 7h 30m (individuale)

**TIPOLOGIA DI SENTIERO:** escursionistico

**RIFUGI DI APPOGGIO:** Rifugio Croda da Lago G. Palmieri (2046m)

**PUNTO DI PARTENZA:** San Floreano (San Vito di Cadore)

**ACCESSO CARROZZABILE:** dalla località di San Floreano (San Vito di Cadore)

### RELAZIONE TECNICA:

Una lunga fatica che sarà ripagata da panorami e scenari degne del nome di Dolomiti. La prima parte dell'itinerario è abbastanza impegnativo visto la lunga salita che si deve affrontare. Dal sentiero 459 che parte dalla località di San Floreano (San Vito di Cadore) la lunga salita si snoda, per la prima parte, su una mulattiera molto ripida ed impegnativa rimanendo sempre su sentiero boschivo all'ombra mattutina dell'Antelao (3264m) che avremo alle spalle per un tratto di percorso. Consiglio di intraprendere questa prima parte molto tranquillamente per non esaurire forze fisiche preziose per il proseguo.

Dopo questo primo tratto su mulattiera si arriva ad un bivio dove, la stessa, si divide in due parti. Non è presente nessuna indicazione di dove proseguire, a differenza della parte già percorsa. Tenete sempre la mulattiera che prosegue alla vostra destra dopo di che, ad un centinaio di metri, troverete sulla sinistra la tabella segnaletica che indica sempre il sentiero 159. Da qui la mulattiera lascia il posto a normale sentiero boschivo ben segnalato e a tratti poco battuto (ma avrete sempre la segnalazione su alberi o massi), arrivando così, sempre in salita in 1h 30m, ad una piana erbosa dove si trova sulla destra l'indicazione di cambio sentiero. Si prosegue su sentiero 436 inizialmente abbastanza dolce per poi iniziare una serpentina molto ripida che porta direttamente sulla piana di Ciampolongo a circa 1870m di quota. La piana è ben riconoscibile visto che esce definitivamente dal bosco e dove, oltre a trovarvi in distese di prati in quota, avrete sulla vostra sinistra la maestosa mole del versante nord/orientale del Pelmo (3168m) che avremo come compagni di viaggio per un lungo tratto di cammino. Forza che la fatica maggiore è stata completata: infatti giunti a questa piana il sentiero si snoda tra formazioni rocciose, bassa vegetazione e su ampi prati dediti al pascolo dove, in alcuni casi, il nostro riferimento sul sentiero da seguire saranno, oltre a delle tabelle di segnalazione presenti su alberi in zona, dei picchetti in legno alti 50cm che saranno i riferimenti di transito in particolar modo nei ampi tratti di prati erbosi. Si inizia così a transitare alla base della colonna rocciosa della Rocchetta di Soraru (2409m), la Rocchetta di Ciampolongo (2287m), la Rocchetta della Ruoibes (2458m) fino ad arrivare, sempre su sentiero 436 su continui ma tranquilli sali e scendi, ai piedi della Rocchetta di Prendera (2496m) che indica l'imminente arrivo alla Malga Prendera (2148m) in 1h e 30m dove è il caso di prenderci una seconda sosta. Da questo punto di eccezionale veduta oltre alla mole del Pelmo è possibile vedere in ottima posizione ad occidente il versante est della Civetta (3121m) con l'inconfondibile sagoma del piccolo ghiacciaio centrale. Da questo punto si prosegue sempre in comoda salita sempre su segnaletica 436 che troviamo ben descritta, assieme ad altri sentieri per diverse destinazioni, alle spalle della malga. Si sale in direzione Forcella Ambrizzola passando in ai piedi del Becco di Mezzodi (2603m) dove l'attenzione su un gruppo di cavalli e pecore al pascolo mi impone ad una piccola sosta che vale le pena di fare. Questo transito è quasi totalmente pianeggiante tra le rocce presenti e, man mano che si prosegue, la visuale si apre al fantastico panorama che viene offerto dalla piana erbosa del Mondeval, posta ai piedi dello Spitz (2504m) omonimo. In 45 minuti si giunge alla Forcella situata a 2227m di quota. Dalla Forcella si ha una visuale a 360° di una tra le più imponenti aree delle Dolomiti: a sud il Pelmo ed il Civetta, ad ovest il Cernerla (2657m) con il sentiero che porta direttamente al Giau, a nord tutta la vallata ampezzana con una panoramica su Cortina d'Ampezzo da cartolina e a est le imponenti pareti del versante ovest del Sorapis e del Becco di Mezzodi che, man mano che si prosegue, si presenta con al sua forma più classica e conosciuta. Siamo nel cuore dell'Alta Via delle Dolomiti n° 1, l'autostrada delle Dolomiti.

Si inizia a scendere su sentiero 434 in direzione nord verso il Rifugio Palmieri posto sulla sponda del Lago de Federa. Questo tratto di percorso scorre in orizzontale alla base della Croda da Lago (2701m) dove le imponenti pareti delle cime che formano questa spina rocciosa sono una delle attrattive principali di questa fase. La roccia di questo gruppo montuoso lascia spazio al verde dei pascoli posti ai loro piedi in un sentiero roccioso, ben battuto e tutto in discesa che ci conduce al Rifugio G. Palmieri (2046m) in circa 45 minuti. Il luogo è a dir poco idilliaco: il lago e il Rifugio posto alla sua base sono una vera e propria cartolina naturalistica resa ancora più affascinante dagli animali al pascolo che liberamente si muovono all'interno dell'area. Da qui inizia la lunga discesa per la strada di ritorno. Dal Rifugio si scende per un centinaio di metri fino a trovare una serie di segnaletiche che portano in diverse direzioni, si prosegue per la segnaletica del sentiero 457 che, inizialmente, ci porta all'interno dell'area dedita al pascolo, si oltrepassa una piccola baracca in legno e da questo punto ci si inoltra nel bosco in continua discesa. Questo sentiero è un po particolare e che pone più attenzione rispetto a quello trovato per la salita. È un sentiero che non è molto frequentato e a tal proposito la marcatura è presente in alcuni tratti ed assente in altri. Il riferimento, fortunatamente, è basato sulle classiche colorazioni rosso e bianco presenti su alberi e rocce. Il circa 1h si arriva a Forcella Sonforchia (2069m) dove per qualche centinaio di metri il bosco lascia il posto a verdi prati.



## Al Becco di Mezzodì

Si continua a scendere senza sentiero marcato e ponendo sempre l'attenzione sulle, a dir vero, poche segnalazioni presenti tenendoci sempre sulla destra fino ad arrivare ad una baracca in legno dedita al pascolo che dovrà essere uno dei riferimenti per il corretto proseguo. Da qui si inizia a scendere nuovamente da prima sempre su prati erbosi per poi iniziare una discesa all'interno di un piccolo canalone roccioso che, girando sempre sulla destra, porta in un'area chiamata Sonforchia e segnalata sulla cartina. Da questo punto bisogna tenere occhi ben aperti: come sopra descritto la marcatura del sentiero non è sempre ben presente, ci si inoltra nuovamente all'interno del bosco e il riferimento per la giusta direzione rimangono sempre le segnalazioni su alberi. Si arriva in un tratto dove il sentiero, marcato in questo punto, gira bruscamente a sinistra ma dove dovremmo tenere la destra per scendere di un centinaio di metri fino alla base di un torrente. Dopo averlo oltrepassato teniamo la sinistra verso una piccola salita dove si nota una segnalazione su albero, il sentiero è sempre il **457** ma dobbiamo sempre tenere gli occhi ben aperti. Si arriva così in una piccola gola dove, tenendo la nostra sinistra, iniziamo a scendere su una mulattiera molto ben battuta e che, in 50 minuti dalla Forcella Sonforchia, ci porta ad un bivio. Fortunatamente la segnalazione a questo punto è più presente, da questo bivio saliamo leggermente sulla nostra destra seguendo le indicazioni del sentiero **457** per il Beco Longo. Rimaniamo sempre all'interno del bosco in leggero sali e scendi, dopo qualche centinaio di metri dal bivio teniamo d'occhio la nostra sinistra dove il sentiero, sempre su ampia base gira a sinistra (non ci sono frecce di cambio direzione ma sono visibili, dal sentiero stesso, le segnaletiche su alberi del sentiero **457**). Da questa nuova direzione il proseguo è ben segnalato e il sentiero ben marcato, si oltrepassa una piccola tratta esposta alla base del Beco Longo dove il panorama offerto spazia dall'Antelao alla imponente parete del versante ovest del Sorapis, si entra in strada più battuta (in certi tratti cementata) e ci si ritrova nuovamente su sentiero **459** utilizzato per la salita del mattino. In circa 1h dal precedente bivio si giunge nuovamente a San Floreano.

Lunga escursione per buone gambe allenate per la lunga salita iniziale, ideale per chi ama lunghi tratti di escursione tra i boschi, una lunga fatica iniziale che vi ripagherà dello sforzo fatto.

Stefano