



Trekking

SENTIERI ESCURSIONISTICI, TREKKING E NORDIC WALKING
I numerosi percorsi dei Monti Cristallo e Falaria sono adatti a diversi gradi di difficoltà, per permettere a ciascun escursionista di concedersi una distensiva e rilassante passeggiata o al contrario di impegnarsi in un trekking più faticoso. I sentieri sono perfettamente segnalati e facilmente accessibili nelle vicinanze delle stazioni degli impianti di risalita. Si richiede sempre un equipaggiamento adeguato.

Rifugio Falaria-Rio Gere-Mandres
Difficoltà: *Facile*
Dislivello Salita: *640 mt*
Tempo: *3 ore circa*
Punti di Ristoro: *Rifugio Falaria, Ristorante Rio Gere*
Panorama: *****

Dal Rifugio Falaria si scende per una mulattiera (212) fino a Rio Gere. Si percorre quindi un breve tratto della SS 48 in direzione di Cortina, fino ad incontrare le indicazioni per il sentiero 206 verso Mandres. Percorso un tratto di bosco, il sentiero attraversa una zona caratterizzata dalla presenza di pino mugo, proprio alle pendici del Monte Falaria. Si ritorna quindi nel bosco per la discesa verso Mandres e di lì verso l'abitato di Pecol.

Rifugio Falaria-Val Orita-Fraina
Difficoltà: *Media*
Dislivello Salita: *100 mt*
Tempo: *2,5 ore circa*
Punti di Ristoro: *Rifugio Falaria*
Panorama: *****

Dal Rifugio Falaria si sale verso il Rifugio Tondi sulla mulattiera (213). Si imbecca quindi il sentiero n. 214 e si percorre tutta la Val Orita, caratterizzata da ghiaie e terreno sassoso; alla fine della valle il sentiero entra nel bosco e

in breve si raggiunge Baita Fraina con una comoda mulattiera. Possibilità di rientro in centro a Cortina con autobus urbano.

Forcella Zumeles-Val Padeon
Difficoltà: *Media*
Dislivello Salita: *370 mt*
Tempo: *4-5 ore*
Punti di Ristoro: *Rifugio Ospitale*
Panorama: ******

Da Rio Gere si prende il sentiero 211 in direzione del Rifugio Mietres, ma senza arrivarci. Si prosegue invece fino al bivio con il sentiero 204 per Forcella Zumeles. Si sale ora con numerose curve per i pendii delle Crepe di Zumelle, con vista su Cortina e sulle vicinissime pareti del Pomagagnon. Raggiunta la forcella, la vista si apre anche sul maestoso gruppo del Monte Cristallo. Da qui si scende sul versante opposto verso la Val Padeon. Raggiunta la sterrata che scende da Son Forca, si prosegue in direzione Ospitale per il sentiero 203. Si può ritornare a Cortina con l'autobus.

Fraina-Malga Lareto-Mietres
Difficoltà: *Media*
Dislivello Salita: *400 mt*
Tempo: *3 ore circa*
Punti di Ristoro: *Rifugio Mietres*
Panorama: ******

Da Baita Fraina si segue il sentiero 220 e poi il 210 in direzione Mandres. Poco prima della stazione intermedia della funivia Falaria, si prende per il 206 fino a raggiungere la SS 48, poco sotto Rio Gere. Attraversata la strada, in breve si raggiunge Malga Lareto, da cui parte una comoda mulattiera (211), che attraversando un bel bosco porta al Rifugio Mietres. Si può quindi scendere a piedi percorrendo i prati (circa 45 minuti).

Passo Tre Croci-Son Forca-Ospitale
Difficoltà: *Facile*
Dislivello Salita: *350 mt*
Tempo: *3,5 ore circa*
Punti di Ristoro: *Rifugio Son Forca, Rifugio Ospitale*
Panorama: ******

Dal Passo Tre Croci, raggiungibile da Cortina anche con l'autobus, si prende il sentiero 203 che porta al passo di Son Forca. Da qui si può salire fino al Rifugio Son Forca o scendere direttamente in Val Padeon, percorrendo una comoda carrareccia che porta al Rifugio Ospitale. Per evitare il tratto in salita, è possibile utilizzare la seggiovia che da Rio Gere porta direttamente al Rifugio Son Forca. Dal Rifugio Ospitale si può ritornare a Cortina con l'autobus.

ALTRI PUNTI DI RISTORO



Grill bar Col Tondo

Situato all'arrivo della 1a seggiovia di Mietres, il Bar Col Tondo propone panini e specialità alla griglia da assaporare al sole e in tranquillità.
Tel. **0436 3244**



Lago Scin

Sulla strada che porta a Rio Gere, un ambiente raffinato, arredato in stile rustico, con una bella terrazza ove si può pranzare all'aperto gustando le specialità della cucina casalinga preparata con cura e fantasia.
Tel. **0436 2391**



Rifugio Son Forca

È un punto di riferimento per gli sciatori, ma anche per gli amanti delle scalate e di trekking. Si trova infatti lungo l'Alta via numero 9 ai piedi delle ferrate del Cristallo. Si raggiunge con gli impianti di risalita Rio Gere-Son Forca. Dispone di 2 camere doppie e camerate recentemente ristrutturate. Un totale di 36 posti letto.
Tel. **0436 866192**



Ristorante Rio Gere

È situato ai piedi degli impianti di risalita, in località Rio Gere. La sua fama invita alla sosta e all'assaggio dei prodotti locali, cucinati con passione e semplicità. L'ampia terrazza esterna consente di rilassarsi al sole tra una sciata e l'altra. Disponibile un comodo parcheggio.
Tel. **0436 3434**
ristorante.riogere@dolomiti.org

Mountain bike

MOUNTAIN BIKE

Molti degli itinerari dedicati al trekking sono adatti anche agli appassionati di mountain bike. Gli impianti di risalita permettono di raggiungere agevolmente i punti più in alto, evitando così tratti eccessivamente pendenti e fondi disagiati da percorrere in salita, consentendo di pedalare esclusivamente in discesa. Tutti i percorsi sono segnalati. È sufficiente seguire il numero del percorso scelto, indicato sui cartelli con il corrispondente colore che mostra la difficoltà.

Super panorama Freeride
Difficoltà: *Difficile*
Lunghezza: *54,34 km*
Dislivello: *2200 mt in discesa*
Terreno: *Sterrato*
Punti di Ristoro: *Rifugio Falaria, Rifugio Son Forca, Rifugio Ospitale, Ristorante Col Druscì, Baita Piè Tofana, Rifugio Duca d'Aosta, Rifugio Dibona*

PERCORSO N° 6
Si sale con la Funivia Falaria e si scende lungo la pista da sci fino in località Rio Gere. Da qui, salita in seggiovia fino al Rifugio Son Forca e discesa per la Val Padeon fino ad Ospitale. Lungo la ciclabile si arriva a Cortina, da dove si può proseguire il tour utilizzando gli impianti di risalita di Tofana e Cinque Torri.

Mietres Freeride
Difficoltà: *Difficile*
Lunghezza: *17,91 km*
Dislivello: *1028 mt*
Terreno: *Sterrato*
Punti di Ristoro: *Rifugio Falaria, Ristorante Rio Gere, Agriturismo El Brite de Larieto, Rifugio Mietres*

bocca, a destra in salita, il sentiero 211. Segue un tratto pianeggiante e panoramico alle pendici del Pomagagnon, poi un'altra impegnativa salita e infine una divertente discesa che porta ad incrociare la ciclabile circa 2 km a nord di Cortina.

Mietres-Fraina
Difficoltà: *Difficile*
Lunghezza: *11,3 Km*
Dislivello: *150 mt*
Terreno: *Sterrato*
Punti di Ristoro: *Ristorante Rio Gere, Agriturismo El Brite de Larieto, Rifugio Mietres*

PERCORSO N° 5
Si imbecca la ciclabile in direzione nord Fiames-Cimabanche. Finito il tratto asfaltato, dopo circa 200 mt, si svolta a destra. Impegnativa salita di quasi 5 km, una breve ma ripida discesa e poi un lungo tratto alle pendici del Pomagagnon, passando sopra il Rifugio Mietres,

fino a raggiungere l'agriturismo "El Brite de Larieto". Di qui, lungo la strada asfaltata, si raggiunge la statale 48 che si attraversa per immettersi nella pista da sci che dal Monte Falaria scende verso Cortina. Si passa al di sopra del Lago Scin fino ad immettersi nella ex pista di motocross. Seguendo le indicazioni si giunge fino a Mandres, proseguendo poi in discesa fino a Baita Fraina. Si scende ancora nel bosco fino ad immettersi nuovamente nella ciclabile in località Peziè per rientrare a Cortina centro.



Ferrate

VIE FERRATE-SENTIERI ATTREZZATI

Le pareti del Falaria e del Cristallo offrono l'occasione di spettacolari escursioni alpinistiche anche a chi è alla ricerca di vie impegnative su cui misurare le proprie capacità. Ma l'interesse storico, oltre che paesaggistico, di alcuni di questi sentieri fa delle vie ferrate di quest'area la meta ambita da molti alpinisti che ricercano semplicemente l'emozione della contemplazione. Non bisogna comunque mai dimenticare che, per essere affrontata in sicurezza, qualsiasi via ferrata richiede una buona esperienza, attrezzatura specifica e conoscenza della montagna.

CRISTALLO
Ferrata Ivano Dibona
Difficoltà: *Facile*
Dislivello Ferrata: *200 mt*
Tempo: *8 ore circa*
Punti di Ristoro: *Rifugio G.Lorenzi, Rifugio Son Forca, Rifugio Ospitale*
Panorama: ******

Lungo itinerario che si svolge prevalentemente in discesa, seguendo magnifici e aerei percorsi di cengia della prima Guerra Mondiale. Consente una fantastica traversata del Gruppo del Cristallo. Caratteristico l'iniziale attraversamento del ponte sospeso di 27 mt. Si raccomanda di affrontare la ferrata partendo di prima mattina, per raggiungere Ospitale nel primo pomeriggio; il tragitto si può accorciare seguendo la Forcella Bassa che porta direttamente in Val Padeon.

CRISTALLO
Ferrata Marino Bianchi
Difficoltà: *Media*
Dislivello Ferrata: *240 mt*
Tempo: *4 ore circa*
Punti di Ristoro: *Rifugio G.Lorenzi, Rifugio Son Forca*
Panorama: ******

fino alla vetta. Il ritorno è agevolato da un nuovo tracciato appositamente realizzato per il rientro.

CRISTALLO
Ferrata Renè De Pol
Difficoltà: *Facile*
Dislivello Ferrata: *200 mt*
Tempo: *8 ore circa*
Punti di Ristoro: *Rifugio G.Lorenzi, Rifugio Son Forca, Rifugio Ospitale*
Panorama: ******

i mughì fino alla sede del vecchio tracciato della Ferrovia delle Dolomiti, a breve distanza da Ospitale.



FALORIA
Nuova Ferrata Sci Club 18
Difficoltà: *Molto difficile*
Dislivello Ferrata: *380 mt*
Tempo: *3,5 ore circa*
Punti di Ristoro: *Rifugio Falaria*
Panorama: ******

Breve ma interessante e panoramico percorso di cresta che, sfiorando i 3000 mt di quota, dalla Forcella Staunies conduce alla Cima del Cristallo di Mezzo. La via attrezzata con funi fisse e scalette ha carattere alpinistico. L'attacco della ferrata si raggiunge dalla terrazza del Rifugio Lorenzi, prosegue lungo la cresta della cima nord-ovest del Cristallo

La ferrata prende il nome «Sci Club 18» per rendere omaggio allo storico sodalizio sportivo. Particolarmente agevole l'attacco della ferrata che si raggiunge lungo un sentiero dalla stazione intermedia della funivia a Mandres.

PALESTRE DI ROCCIA

Palestra di Crepolongo

Per chi vuole apprendere la tecnica della scalata, la palestra migliore è sicuramente quella di Crepolongo. Situata alla partenza della seggiovia Vitelli, poco distante dallo Ski bar omonimo, la palestra offre pareti facili, ideali per i bambini o per l'insegnamento, sempre sotto la supervisione delle Guide Alpine.

Palestra di Rio Gere

Per gli scalatori esperti, la palestra di roccia consigliata è quella di Rio Gere, le cui pareti molto strapiombanti si addicono all'arrampicata tecnica e di resistenza. Vi si accede seguendo le indicazioni per Passo Tre croci-Misurina e poi per l'agriturismo "Brite de Larieto", in prossimità del quale si lascia la macchina e si prosegue a piedi.

FALORIA MIETRES CRISTALLO

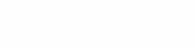
RIFUGI, PISTE, PUNTI RISTORO E SCUOLE DI SCI DELLA ZONA DI CORTINA.

www.cortinacube.it

Il comprensorio Falaria, Mietres e Cristallo è un'emozione che coinvolge tutti i sensi.

Dalle passeggiate da godere in tutto relax fino alle vie ferrate, le escursioni che si possono praticare in quest'area sono esperienze che riecheggiano a lungo nel ricordo, lasciando la sensazione di un paesaggio intenso, pregno di colori e profumi difficilmente ripetibili in altri scenari. Percorrendo i sentieri, a piedi o in mountain bike, che si aprono nel verde della conca ampezzana, l'abbraccio ristoratore della natura è percepibile ad ogni passo. E a fine giornata, la scoperta dei sapori locali nei numerosi rifugi apre ancora un altro universo di sensazioni, quello del gusto.

Sentieri per escursionisti e mountain bike e vie ferrate di varia difficoltà sono facilmente raggiungibili con un efficiente sistema di impianti di risalita tra loro collegati. In questo modo in pochi minuti è possibile arrivare agevolmente dal centro di Cortina fino in alta quota. Molto comoda e con splendida vista sulla valle, la Funivia Falaria permette di raggiungere il Rifugio omonimo a 2123 mt, punto di inizio di escursioni alla portata di tutti. In Località Rio Gere, nei pressi di Cortina, si trova la partenza degli impianti che portano sul Monte Cristallo, al Rifugio Son Forca (2235 mt). Da qui, si raggiunge il Rifugio Lorenzi, a 3000 mt, tramite la funivia Valgrande-Forcella Staunies: un luogo suggestivo e strategico per chi vuole affrontare le ferrate sulle cime del Cristallo.



Rifugio Falaria

Posto a 2123 mt di altezza, all'arrivo dell'omonima funivia, il Rifugio Falaria è un ambiente accogliente, con grandi spazi in grado di ospitare fino a 180 coperti interni e un centinaio esterni, nell'ampia terrazza solarium. Da qui si può godere una vista unica sulla Valle d'Ampezzo, caratteristica che gli ha valso l'appellativo di "Terrazza di Cortina". Ideale per famiglie e comitive, è un ritrovo divertente anche per la sera, in cui attendersi prima della discesa finale. Sono disponibili 25 posti letto, con particolari agevolazioni dedicate ai gruppi.



Rifugio Falaria

Posto a 2123 mt di altezza, all'arrivo dell'omonima funivia, il Rifugio Falaria è un ambiente accogliente, con grandi spazi in grado di ospitare fino a 180 coperti interni e un centinaio esterni, nell'ampia terrazza solarium. Da qui si può godere una vista unica sulla Valle d'Ampezzo, caratteristica che gli ha valso l'appellativo di "Terrazza di Cortina". Ideale per famiglie e comitive, è un ritrovo divertente anche per la sera, in cui attendersi prima della discesa finale. Sono disponibili 25 posti letto, con particolari agevolazioni dedicate ai gruppi.



Faloria S.p.A - Cortina Cube
Via Ria de Zeto, 10
32043 Cortina d'Ampezzo (BL)
Tel. +39 0436 2517
info@cortinacube.it

www.cortinacube.it



EVIDENZA Immagoeconomizzazione

Stagione invernale

↳ Visitato nella stagione invernale, il comprensorio Faloria, Mietres e Cristallo è un'esperienza da non perdere per chi è appassionato di neve: decine di chilometri di piste sempre innevate circondate da un paesaggio suggestivo. Impianti moderni e attrezzati, adatti a vari livelli, regalano l'avventura di lunghissime discese sugli sci o evoluzioni sullo snowboard, mentre le famiglie possono decidere di dedicarsi ad attività più tranquille e piacevoli con i propri bambini. La maggior parte dei rifugi dell'area apre anche nel periodo invernale per offrire una cucina locale di qualità e dove intrattenersi per una pausa tra una sciata e l'altra oppure per una serata in relax.



www.cortinacube.it

SKI AREA FALORIA

Circondati da vette che creano un paesaggio unico, i 10 Km di piste dell'area sono raggiungibili in pochi minuti con la funivia Faloria che, in partenza dal centro di Cortina, sale fino alla stazione di Mandres, a 1480 mt d'altezza, e da qui al Rifugio Faloria. In alternativa, le piste sono raggiungibili anche da Rio Gere (1698 mt), località poco distante da Cortina, per mezzo della seggiovia quadriposto Pian Bigontina-Costa Faloria. Grazie all'alta quota che consente di mantenere l'innevamento a livello ottimale e all'esposizione favorevole del versante, il Monte Faloria presenta sempre le condizioni ideali per lo sci, sia per gli sciatori che cercano pendenze adrenaliniche, che per quelli che apprezzano maggiormente la panoramicità della pista.

SKI AREA CRISTALLO

La ski area Cristallo è meta ambita soprattutto dagli sciatori più esperti che qui possono divertirsi con ripide discese e varie difficoltà tecniche. Si trova proprio qui, ad esempio, la pista nera Canalone Staunies, la più ripida di tutto il Dolomiti Superski, che vanta la pendenza massima di 900 mt di dislivello con una punta del 64%. La "Staunies" è raggiungibile da Rio Gere con la seggiovia Rio Gere-Son Forca e poi con la seggiovia Valgrande-Staunies. La seggiovia Staunies permette di raggiungere anche la partenza dei fuoripista del versante nord, tracciati per i quali è obbligatorio essere muniti del dispositivo ARVA. Le altre piste del Cristallo sono raggiungibili da Rio Gere per mezzo del nuovo impianto quadriposto che porta a Son Forca. La neve è presente da fine novembre a metà aprile, grazie ai moderni impianti di innevamento.

SKI AREA MIETRES

Questa ski area è adatta soprattutto a principianti e sciatori poco esperti, grazie alla presenza di piste da sci di media o minima difficoltà, e ad una pista per slittini. Per i bambini è stato attrezzato uno skilift baby, con annesso parco giochi, per permettere alle famiglie di trascorrere delle giornate divertenti sulla neve. Area ideale per le scuole di sci, dispone di un impianto di cronometraggio per gli sci club, studiato per gli allenamenti e per l'organizzazione di alcune competizioni. Per accedere agli impianti di risalita basta raggiungere la località Guargnè, in prossimità del centro di Cortina, usufruendo anche del comodo servizio di ski bus gratuito.



FALORIA MIETRES CRISTALLO

TRE DIVERSE
PROSPETTIVE SU CORTINA.
IL DIVERTIMENTO ELEVATO AL CUBO.

www.cortinacube.it



DOLOMITI
UNESCO WORLD
NATURAL HERITAGE

REFUGI, VIE FERRATE E
ITINERARI DA PERCORRERE
A PIEDI O IN BICICLETTA