

lonely planet

Dolomitas



geoPlaneta



Dolomitas



EDICIÓN ESCRITA Y DOCUMENTADA POR

Giacomo Bassi, Denis Falconieri, Piero Pasini

PUESTA A PUNTO

Bienvenidos a los Dolomitas.....	4
Las 15 mejores experiencias	8
Lo esencial	16
En busca de... ..	18
Mes a mes	22
Itinerarios	24
Actividades al aire libre	30
Viajar con niños	36



EXCURSIÓN CON RAQUETAS
POR LAS PALE DI SAN
MARTINO (P. 236)



LAGO DE BRAIES (P. 200)

EN RUTA

DOLOMITAS DE BRENTA 50

Trento	54
San Michele all'Adige.....	66
Val di Non	67
Cles y alrededores	69
Tuenno y los castillos del bajo Val di Non.....	73
Spormaggiore.....	76
Val di Sole y Val Meledrio 77	
Malè	77
Dimaro	78
Val Rendena.....	79
Madonna di Campiglio ...	80
Pinzolo	85
Caderzone Terme.....	87
Strembo.....	88
Porte di Rendena	89

Tione di Trento y los Valli Giudicarie Esteriori	89
Tione di Trento	91
San Lorenzo Dorsino	92
Molveno	92
Andalo	94

BLETTERBACH	95
Aldino/Aldein	97

SCILIAR-CATINACCIO Y LATEMAR 103

Bolzano/Bozen	105
Sciliar/Schlern	116
Fiè allo Sciliar/ Völs am Schlern	117
Siusi allo Sciliar/ Seis am Schlern	119
Castelrotto/Kastelruth ..	120
Alpe di Siusi/Seiser Alm ..	122
De Bolzano al Latemar (Latemargruppe)	125
Tires/Tiers	125
Val d'Ega/Eggenal	127
Val di Fiemme	132
Cavalese.....	133
Tesero.....	136

Ziano di Fiemme	139
Predazzo	140
Val di Fassa	143
Moena	144
Passo San Pellegrino/ Pas de Sèn Pelegrin.....	146
Soraga/Sorèga	147
Vigo di Fassa/Vich.....	147
Pozza di Fassa/Poza	148
Campitello di Fassa/ Ciampedél	150
Canazei/Cianacèi.....	153
Passo Sella/Sellajoch/ Jëuf de Sela	155

PUEZ-ODLE/ PUEZ-GEISLER 156

Val Gardena/Grödnertal/ Gherdëina	160
Selva di Val Gardena/ Wolkenstein/Sëlva.....	161
Santa Cristina/ St. Christina/S. Crestina ..	166
Ortisei/St. Ulrich/Urtijëi..	168
Val di Funes/Villnöss... 171	
Val di Eores	176

DOLOMITAS SEPTENTRIONALES 180

Val Badia/Gadertal ... 184	
Corvara in Badia	184
Badia/Abtei	185
La Valle/Wengen/La Val ..	189
San Martino in Badia/ Sankt Martin in Thurn/ San Martin de Tor.....	189
San Vigilio di Marebbe/ St. Vigil in Enneberg/ Al Plan de Mareo	190
San Lorenzo di Sebato/ St. Lorenzen/S. Laurenz ..	189
Val Pusteria/Pustertal/ Val de Puster.....	193
Brunico/Bruneck/ Bornech.....	194
Monguelfo-Tesido/ Welsberg-Taisten	198
Valle di Braies/Pragsertal ..	199

Sumario

Dobbiaco/Toblach	200
San Candido/Innichen	206
Dolomitas de Sesto/ Sextner Dolomiten	208
Val Campo di Dentro/ Innerfeldtal	209
Sesto/Sexten	209

Comelico	212
Comelico Superiore	213
San Nicolò di Comelico	215
Danta di Cadore	215
Santo Stefano di Cadore	216
San Pietro di Cadore	216

Cadore	216
Auronzo di Cadore	217
Vigo di Cadore	222
Lozzo di Cadore	222
Domègge di Cadore	223
Calalzo di Cadore	224
Pieve di Cadore	225
Cibiana di Cadore	226
Vodo di Cadore	227
San Vito di Cadore	227

Cortina d'Ampezzo y la Conca Ampezzana	228
---	------------

PALE DI SAN MARTINO, SAN LUCANO, DOLOMITAS DE BELLUNO Y VETTE FELTRINE	236
---	------------

Belluno	240
Entre Val Belluna y los Dolomitas de Belluno	249
Sospirolo	249
Valle del Mis	250
Sedico	252
San Gregorio nelle Alpi	253
Cesiomaggiore	259
Val Canzoi	259
Feltre	255
Vette Feltrine	262
Pedavena	262
Sovramonte	264
Lamon	265
Agordino	266

Agordo	266
Taibon Agordino	269
Cencenighe Agordino	272
Canale d'Agordo	272
Falcade	274
San Tomaso Agordino	276
Alleghe	277

Valle del Primiero y Pale di San Martino	280
Mezzano	280
Primiero San Martino di Castrozza	281

MARMOLADA	288
Rocca Pietore	292
Passo Fedaiia	295
Livinallongo del Col di Lana/Fodòm	296

PELMO Y CRODA DA LAGO	301
--	------------

Val Fiorentina	304
Selva di Cadore	304
Colle Santa Lucia	307
Valle de Zoldo	308
Val di Zoldo	309
Zoppè di Cadore	311

DOLOMITAS FRIULANOS Y DE OLTREPIAVE	312
--	------------

Pordenone	316
Valcellina	321
Barcis	321
Claut	322
Val Settimana	323
Cimolais	324
Erto y Casso	325
Val Zemola	326
Val Colvera	327
Frisanco	327
Val Tramontina	328
Tramonti di Sopra y Tramonti di Sotto	328
Udine	330
Valle del Tagliamento	336

Ampezzo	337
Forni di Sopra y Forni di Sotto	337
Oltrepieve	340
Passo della Mauria	341

COMPRENDER

Los Dolomitas hoy	344
Historia	346
El descubrimiento de los Montes Pálidos ..	353
Arte y arquitectura	361
Cultura y tradiciones ..	366
Medio ambiente	372
A la mesa en los Dolomitas	379

GUÍA PRÁCTICA

Datos prácticos A-Z	388
Transporte	396
Índice	405
Leyenda de los mapas	415

APARTADOS ESPECIALES

Actividades al aire libre ..	30
Tradiciones populares ..	41
Castillos	46
A la mesa en los Dolomitas	379

Bienvenidos a los Dolomitas

Los Dolomitas son la proyección vertical de un territorio sorprendente, la expresión de un irresistible encanto primitivo y majestuoso.

Por qué esta guía

Los Dolomitas se extienden por cinco provincias y tres regiones de Italia. Un territorio inmenso, sobre todo por su tridimensionalidad, ya que se extiende también a lo alto. Es más, podríamos decir que en cuatro dimensiones, teniendo en cuenta desfiladeros, gargantas y grutas. Los capítulos de esta guía cubren, de oeste a este, el vasto territorio que ocupan los nueve sistemas dolomíticos que forman parte del patrimonio de la Unesco: estructuras geológicas espectaculares, residuos de una serie de atolones que hace millones de años afloraban sobre un cálido mar tropical, en el fondo del cual se extienden hoy los fabulosos valles de las regiones de Trentino-Alto Adigio, Véneto y Friul-Venecia Julia. Los autores han recorrido de cabo a cabo este archipiélago fósil, explorando hasta el último recoveco de un territorio único en el mundo.

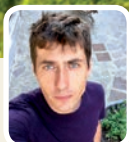
Un entorno natural que hay que cuidar

De los espacios abiertos majestuosos de los Dolomitas de Brenta a la “enciclopedia geológica” del Bletterbach, de las rocas rosas del Catinaccio a los lagos de un verde transparente y los monumentales picos de los Dolomitas Septentrionales: los paisajes cambian, dando la impresión de que se

atraviesa un continente de montañas en el que conviven una inmensa variedad de plantas y animales, cuatro idiomas, mil leyendas y una infinidad de pueblos. Una diversidad que se convierte en un amplio universo cuando se entra en contacto con las culturas de estas montañas, cada una con su propia manera de acoger al viajero, en los valles inmaculados del Trentino-Alto Adigio, entre los pueblecitos de belleza surrealista del Véneto o en la naturaleza salvaje del Friul-Venecia Julia. Cada zona ha creado su arquitectura única, iglesias pintadas, ciudades preciosas y un patrimonio enogastronómico en el que se combinan las influencias más diversas. Un territorio único, que expresa su sublime belleza en el aroma de los vastos prados, en el silencio de los bosques nevados o en la majestuosa imagen de las cumbres rocosas.

Un Patrimonio de la Humanidad

En el 2009 los Dolomitas fueron declarados Patrimonio de la Humanidad por la Unesco por su belleza y su excepcional valor geológico. Un patrimonio que es de todos, y que como tal debe ser percibido, exaltado, protegido y conservado. Y los viajeros tienen un papel fundamental, basado en el respeto por la naturaleza y en no dejar rastros a su paso.



Por qué me encantan los Dolomitas

Giacomo Bassi, autor

Aunque nací y crecí en una ciudad de mar, y aunque las montañas siempre me parecieron un lugar lejano y vagamente inhóspito, en los Dolomitas enseguida me sentí como en casa. También es cierto que sus cimas plateadas fueron en otro tiempo islotes rodeados de un océano prehistórico, y que el vínculo con el agua (que está por todas partes, en forma de arroyos, ríos, preciosos lagos, nieve y glaciares) se hace siempre presente. Me gusta todo de estas montañas: los senderos, las pistas de esquí, el silencio de los bosques, el arte escondido y el arte visible, la comida, la generosidad de sus habitantes, las praderas infinitas y las cumbres, que al ponerse el sol adquieren tonos rojizos, como si se avergonzaran de tanta gracia y belleza.

Más información sobre los autores en la p. 416

Dolomitas

ALTITUD



Altiplano del Sciliar

Una encantadora extensión de colinas y prados enmarcada por la majestuosidad de los Dolomitas. (p. 124)

Bolzano

Todo el encanto de la historia y de las tradiciones tirolesas en una ciudad fascinante y llena de vida. (p. 105)

▲ Gioveretto -
Zufrittspitze
(3439 m)

Lago de Tovel

El corazón líquido de los Dolomitas de Brenta. (p. 74)

● Madonna di Campiglio

● **Parco Naturale
Adamello-Brenta**

▲ Cima Tosa
(3173 m)

Madonna di Campiglio

Centro de la "marcha"
en invierno y plácido pueblo
alpino en verano. (p. 80)

Las Torres del Vajolet

Estas cumbres, en el corazón
del Catinaccio, son un icono del
alpinismo en los Dolomitas. (p. 152)

● Vipiteno - Sterzing

● Bressanone - Brixen

● Merano - Meran

● Lana

● Chiusa - Klausen

● Ortisei - St. Ulrich - Urtijëi

● **Bolzano - Bozen**

● Laives - Leifers

● **Trento**

● Pergine Valsugana

Trento

Espléndida città d'arte perfecta
para los amantes de la montaña.
(p. 54)

El Val di Funes y los Odle

Su puntiaguda silueta contrastan con los verdes pastos, creando un paisaje de postal. (p. 171)

Val Pusteria

Suaves prados salpicados de peñascos a la sombra de las más sublimes cumbres dolomíticas. (p. 194)

Cortina y la Conca Ampezzana

La perla de los Dolomitas es un paraíso para los amantes de la vida al aire libre y de la buena vida. (p. 228)

Le Tre Cime di Lavaredo

Tres dedos blancos que apuntan hacia el cielo, símbolo de estas montañas. (p. 210)

Monte Pelmo

Por su singular forma, esta majestuosa montaña recibe el apodo de "Trono de Dios". (p. 301)

Barcis

Asomada a un lago de color anís, entre gargantas y casas con galerías exteriores. (p. 321)

Campanile di Val Montanaia

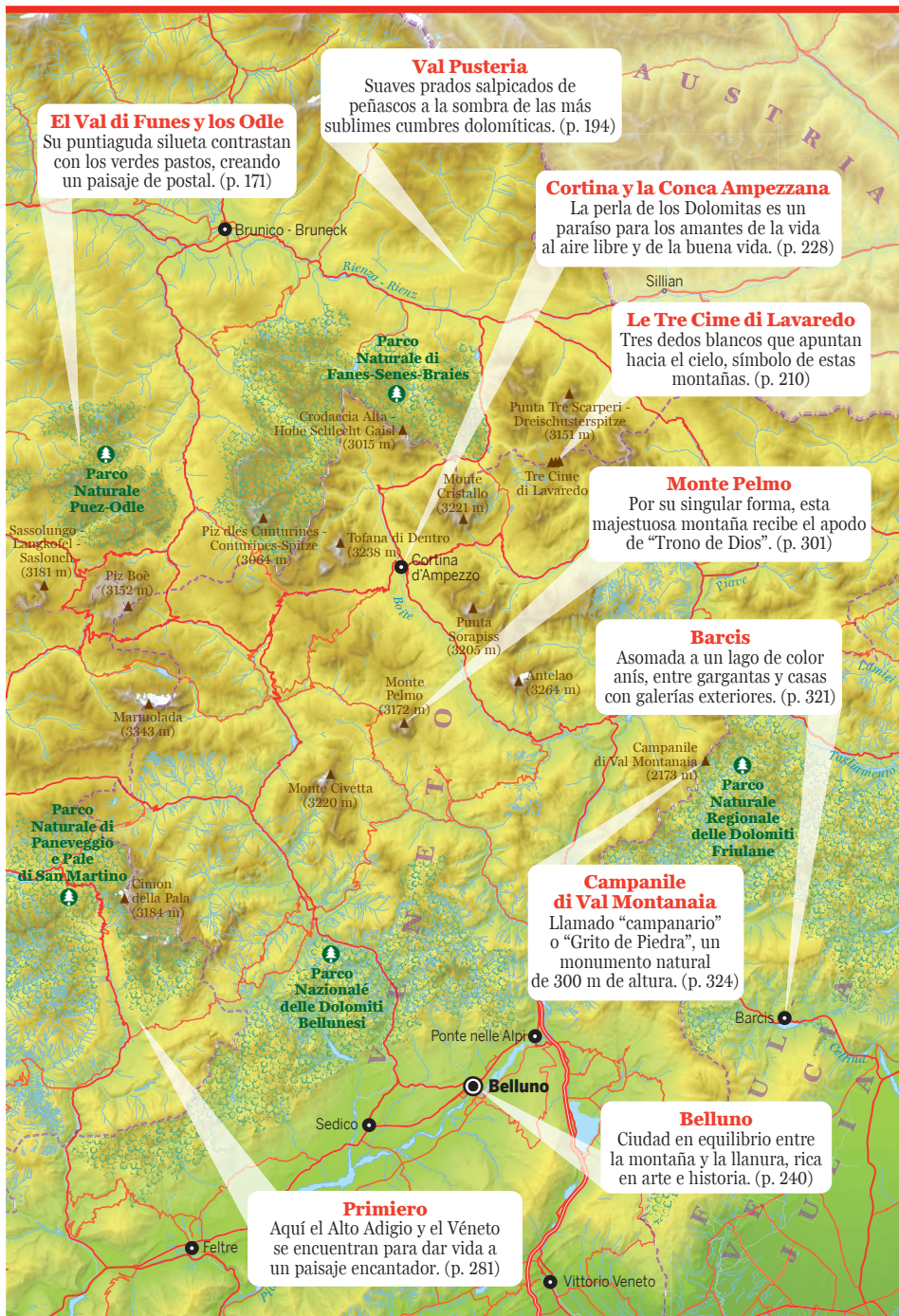
Llamado "campanario" o "Grito de Piedra", un monumento natural de 300 m de altura. (p. 324)

Belluno

Ciudad en equilibrio entre la montaña y la llanura, rica en arte e historia. (p. 240)

Primiero

Aquí el Alto Adigio y el Véneto se encuentran para dar vida a un paisaje encantador. (p. 281)



Las 15 mejores experiencias



Trento

1 La capital del Trentino es una ciudad viva y tranquila al mismo tiempo, deportiva y señorial, urbana y de montaña. En el centro tiene una catedral de original belleza; en lo alto un castillo que la guarda, de arquitectura compleja y ricos tesoros por la ciudad hay exposiciones y museos de buen nivel; y la Navidad es aquí una fiesta para la vista y para el corazón, con profusión de luces y sonidos de los mercados. Trento (p. 54) es el lugar ideal para planificar un viaje por los Dolomitas, tomando unas cervezas en el centro o buscando la inspiración en lo alto del monte Bondone, al que se llega con teleférico.

Las vías ferratas de los Dolomitas de Brenta

2 En los Dolomitas de Brenta hay vías ferratas espectaculares, y lo mejor es que están al alcance de todos aquellos que cuentan con una mínima preparación física y con la asistencia de un guía alpino. La Via delle Bocchette Centrali (p. 83) no resulta muy difícil, y es una buena inyección de adrenalina. La Ferrata Sosat (p. 82) podría suponer un fulgurante primer impacto. Los más expertos pueden seguir la Ferrata Castiglioni (p. 92), y tener la impresión de haber coronado el Everest.



ISAAC/GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO ©



2

MARCO MAGNIN ©

3

PUESTA A PUNTO LAS 15 MEJORES EXPERIENCIAS



4



JUIREIN SACK / GETTY IMAGES / ISTOCKPHOTO ©

Las Torres del Vajolet

3 Las Torres del Vajolet (p. 152) son unas espectaculares agujas de piedra que se elevan hacia el cielo con una elegancia y una majestuosidad dignas de un hábil arquitecto de la época gótica. Si hace buen tiempo se ven incluso desde Bolzano, pero lo mejor es sin duda ir a verlas de cerca: el Rifugio Vajolet, el Rifugio Re Alberto I y el Passo Santner ofrecen una perspectiva privilegiada de esta maravilla de la naturaleza, un icono único y de visita obligada en el corazón del Catinaccio.

5



DENIS FALCONIERI/EDT

6



DIETER ENL/GETTY IMAGES/ISOPHOTO

Bolzano

4 Bolzano (p.105) es una ciudad animada y fascinante, que concentra en su centro histórico toda la belleza del Tirol del Sur y que regala a los visitantes rincones maravillosos como la Piazza Walther, Via dei Portici o Piazza delle Erbe. Su patrimonio cultural tampoco tiene nada que envidiar al de otras ciudades: el Museo Archeologico dell'Alto Adige, que custodia la momia de Ötzi; Castel Firmiano, sede principal de los seis Messner Mountain Museum; o el Museion, con su colección de arte contemporáneo, son solo parte de su oferta. Mercadillos navideños, Bolzano (p. 113)

El macizo del Sciliar

5 El manto de suave nieve que surcan las numerosas pistas de esquí en invierno se transforma, con la llegada de la primavera, en un océano verde salpicado de cabañas alpinas y de flores que parecen pintadas a pincel (p. 124). Y al fondo de esta imagen idílica, el Sasso Piatto y el Sassolungo hacen de contrapeso a las imponentes paredes del Sciliar, creando un marco natural de belleza extraordinaria.

El Val di Funes y los Odle

6 El Val di Funes (p. 171) está rodeado por los magníficos montes Odle, entre los que destacan el Sass Rigais y el Furchetta, que con su silueta severa y puntiaguda parecen casi inaccesibles. Las vistas son espléndidas desde Santa Maddalena y desde el prado que hay frente a la Chiesetta di San Giovanni in Ranui, pero quien no se asuste ante una buena caminata puede emprender el sendero que asciende al Rifugio Genova (p. 174) y al Col di Poma (p. 174), donde arranca el valle, y en el que se disfrutará de la mejor panorámica.



DENIS FALCONIERI / EDT ©



GOTTFREISSAN / GETTY IMAGES / ISTOCK PHOTO ©

Passo Gardena

7 El grupo del Cir, con los Odle a lo lejos por una parte; las Torres del Sella y Punta Grohman al frente; y el Val Gardena que se extiende hacia el valle del Isarco: la panorámica que se ve desde los 2100 m de altitud del Passo Gardena (p. 171) es de postal. Las montañas, los pastos, las laderas, las cerradas curvas de la carretera y hasta las nubes parecen colocadas en el lugar ideal por un paisajista, para deleite de quien se pare a contemplar tanta belleza.

Cortina y la Conca Ampezzana

8 Cortina (p. 228), situada en el centro de un extraordinario anfiteatro limitado por las laderas plateadas de las Tofane, del Pomagagnon, del Cristallo y del Sorapiss, es uno de los destinos más glamurosos de estas montañas. En invierno sus pistas se llenan de apasionados del esquí, y en verano se pueden explorar a paso lento los innumerables senderos que se adentran en una naturaleza incontaminada de excepcional belleza: siempre será la "perla de los Dolomitas".

9



MAXIM / GETTY IMAGES / ISTOCKPHOTO ©

10



GIANCINO BASSI / EDIT ©

Tre Cime di Lavaredo

9 En los Dolomitas hay montañas inmensas y majestuosas. Hay cimas vertiginosas, puntiagudas, algunas torcidas, otras de laderas tan anchas que parecen enormes alas desplegadas. Y luego están las Tre Cime di Lavaredo (p. 210), tres dedos blancos que se elevan, verticales, hacia el cielo: un paisaje inconfundible, convertido en símbolo del alpinismo mundial, que no dejará indiferentes ni a los más imperturbables. Así que a atarse las botas, llenar la cantimplora y en marcha, si se quiere admirar de cerca su extraordinario relieve.

Altiplano de Fanes

10 Se dice que en lo alto de este altiplano que se eleva en el corazón del Parco Naturale di Fanes-Senes-Braies (p. 188), surcado de borbotantes arroyos y con el delicioso lago Verde en el centro, vivía un legendario pueblo de guerreros aliado con las marmotas. Quizá no sea cierto, pero si uno se deja contagiar por su plácida belleza y por el silencio roto únicamente por los agudos silbidos de estos simpáticos roedores, de pie frente a sus madrigueras, no resultará tan difícil dar rienda suelta a la imaginación.

Feltre

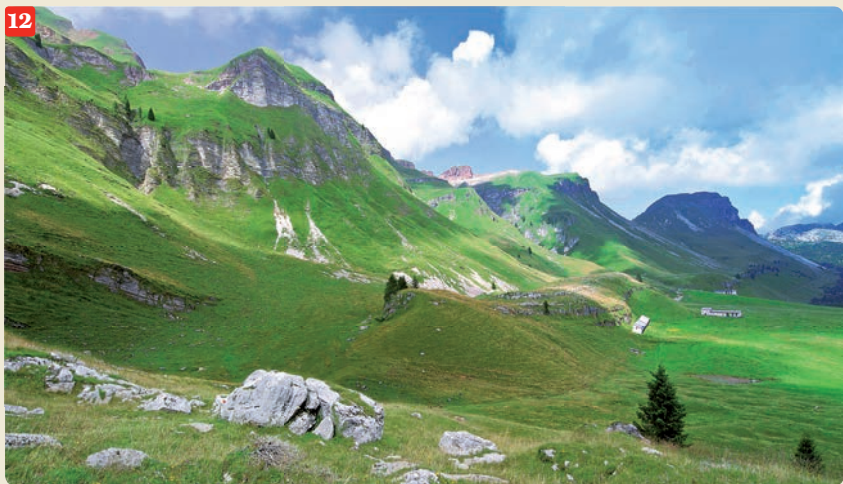
11 La pequeña Feltre (p. 255), con su casco antiguo elevado salpicado de palacios del s. xvi, podría rivalizar en notoriedad y oferta turística con poblaciones mucho más populares. Si se pasa por aquí en agosto, cuando el palio anima las estrechas callejuelas adoquinadas, si se visitan sus numerosos museos llenos de obras de arte o si se admira la ciudad desde las mesas de alguna *trattoria*, degustando sabrosos platos típicos, lo raro será no quedar prendado de su encanto antiguo y su contagiosa vitalidad.

I Piani Eterni

12 La cuenca que en otro tiempo ocupaba un enorme glaciar, en el corazón de los Alpes de Feltre, es actualmente una sinuosa pradera ("los llanos eternos") con hendiduras, barrancos y profundísimas grutas (p. 255) que se alternan con amplios pastos salpicados de establos y cabañas alpinas en las que se producen unos quesos extraordinarios. En verano el paisaje es una maravilla, con rebecos que corretean entre los pinos negros y marmotas que dan la alarma con sus silbidos en cuanto ven intrusos a lo lejos.



GITOTREVISAN / GETTY IMAGES / ISTOCKPHOTO ©



ATU885 / GETTY IMAGES / ISTOCKPHOTO ©

PIERO PASINI/EDT©



13

PIERO PASINI/EDT©



14

PIERO PASINI/EDT©



15

Il Grido di Pietra

13 “Grito de Piedra” es el temible apodo que se le ha dado al Campanile di Val Montanaia (p. 324), un “señor” de los Dolomitas, un tótem del alpinismo. Solo alcanzar la base ya supone cierto esfuerzo, y deja sin palabras. Se llega recorriendo toda el Val Cimoliana, valle de agreste paisaje lunar en el corazón de los Dolomitas del Friul.

Vino y comida

14 Se trate de una *ombra* en la provincia de Pordenone o de un *tajut* en la de Udine, en el Friul no falta nunca una buena copa de vino, pero va siempre acompañada de algo sólido. La *pitina* (que puede ser *petuccia* o *peta*, según donde se produzca, las especias que contenga o sus dimensiones) es un embutido especial que se encuentra solo aquí, en las montañas del Friul. El *frico*, plato emblemático de Carnia hecho con patatas y queso, se come en un territorio más amplio, pero desde luego es una buena inyección de energía para recuperarse de cualquier excursión de montaña (p. 379).

Forra del Cellina

15 En los Dolomitas hay muchos cañones, gargantas y barrancos, pero la Forra del torrente Cellina (p. 321) es especialmente panorámica y de fácil acceso, gracias a la presencia de una vieja carretera cerrada y a la posibilidad de atravesar el cañón por un puente tibetano de miedo, o subiéndose a un cómodo trenecito. Además, en la zona se encuentran algunos de los pueblos más característicos de los Dolomitas del Friul, como Barcis, Frisanco, Poffabro o Andreis.

Lo esencial

Para más información, véase la 'Guía práctica' (p. 387)

Bancos

Se encontrarán numerosos cajeros automáticos, y en hoteles y restaurantes suelen aceptar tarjetas de crédito; pueden no hacerlo algunos B&B, los refugios de montaña y las tiendas pequeñas: conviene informarse con antelación.

Alojamiento

Solo hay que escoger entre las diferentes denominaciones y la experiencia que se quiere vivir: *alberghi diffusi*, *garni*, *baite*, *malghe*, refugios, B&B, resorts de esquí u hoteles tradicionales (p. 388).

Gastronomía

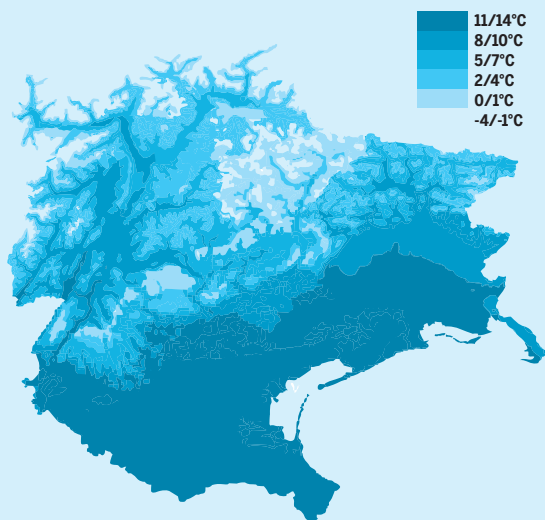
La tradición de la cocina de montaña: sopas calientes y perfumadas, *canederli*, *frico*, polenta, caza, *speck*, quesos de *malga*, todo ello regado con buenos vinos del Véneto, el Friul, el Trentino o el Alto Adigio (p. 379).

Teléfonos móviles

Suele haber buena cobertura en toda la región, salvo en algunas pequeñas poblaciones.

Cuándo ir

Temperaturas medias anuales (°C)



Verano

- ➔ Los Dolomitas cuentan con senderos, refugios, vías ferratas y muchas otras actividades al aire libre, también aptas para los más pequeños.
- ➔ La altitud moderada y las temperaturas frescas hacen de los Dolomitas el refugio ideal del calor veraniego.

Invierno

- ➔ Cuando llega la "Dama Blanca", las numerosas estaciones de los Dolomitas se llenan de esquiadores procedentes de todo el mundo.
- ➔ Los mercadillos navideños animan muchos pueblos y ciudades con sus puestos llenos de luces.

Primavera/otoño

- ➔ En primavera se pueden admirar las flores dando agradables paseos por cotas bajas.
- ➔ En otoño, las excursiones permiten contemplar valles llenos de vivos colores.
- ➔ Buenos períodos para visitar las ciudades más grandes.

Webs útiles

Lonely Planet Italia (lonelyplanetitalia.it) Información, foro del viajero y mucho más.

Dolomiti Unesco (www.dolomitiunesco.info) y **Visit Dolomites** (visitdolomites.com) Sitios oficiales de los Dolomites, declarados Patrimonio de la Humanidad por la Unesco.

Alto Adige/Südtirol (suedtirol.info) Sitio oficial de la oficina de turismo del Alto Adigio.

Promozione Turistica del Veneto (veneto.eu) Portal oficial de la región del Véneto.

Trentino Marketing (visit.trentino.info) Sitio oficial de la oficina de turismo del Trentino.

PromoturismoFVG (www.promoturismo.fvg.it) Portal oficial de la oficina de turismo de Friul-Venecia Giulia.

Bambini con la valigia (www.bambiniconlavaligia.com) Para organizar y disfrutar al máximo un viaje en familia.

Vacanze bestiali (www.vacanzebestiali.org) Para viajar con mascotas.

Teléfonos útiles

Número único europeo de emergencias (ambulancias, fuerzas del orden, bomberos) ☎112

Socorro alpino y espeleológico (Emergencias en la montaña) ☎118

Presupuesto diario

Económico: menos de 70 €

- ➔ Alojamiento barato: 30 € por persona
- ➔ Bocado: 4 €

➔ Entrada libre en todos los edificios de culto y en algunos museos

Medio: 70-200 €

- ➔ Habitación doble en hotel de categoría media: 70-160 €
- ➔ Restaurante: 35 €
- ➔ Aperitivo: 8 €

Alto: más de 200 €

- ➔ Habitación doble en hotel de lujo: más de 160 €
- ➔ Restaurante elegante: más de 40 €
- ➔ Café en una terraza: 4 €

Cómo llegar

Aeropuerto de Bérghamo – Orio al Serio ☎035 32 63 23; www.sacbo.it Está a 183 km de Trento, 236 km de Bolzano, 299 km de Pordenone, 316 km de Belluno y 338 km de Udine.

Aeropuerto de Bolzano – ABD Dolomiti ☎0471 255 255; www.bolzanoairport.it A 57 km de Trento, 164 km de Belluno, 219 km de Pordenone y 384 km de Udine.

Aeropuerto de Milán – Linate ☎02 23 23 23; www.milanolininate-airport.com A 214 km de Trento, 268 km de Bolzano, 333 km de Pordenone, 351 km de Belluno y 371 km de Udine.

Aeropuerto de Milán – Malpensa ☎02 23 23 23; www.milanomalpensa-airport.com Queda a 265 km de Trento, 319 km de Bolzano, 384 km de Pordenone, 402 km de Belluno y 423 km de Udine.

Aeropuerto de Treviso – Antonio Canova ☎0422 31 51 11; www.trevisoairport.it A 68 km de Pordenone, 86 km de Belluno, 117 km de Udine, 136 km de Trento y 188 km de Bolzano.

Aeropuerto Friuli Venezia Giulia – Ronchi dei Legionari ☎0481 77 32 24; www.triesteairport.it

Dista 43 km de Udine, 83 km de Pordenone, 154 km de Belluno, 380 km de Bolzano y 326 km de Trento.

Aeropuerto de Venecia – Marco Polo ☎041 260 61 11; www.veniceairport.it A 79 km de Pordenone, 97 km de Belluno, 120 km de Udine, 218 km de Trento y 272 km de Bolzano.

Aeropuerto de Verona – Valerio Catullo ☎045 809 56 36; www.aeroporto.verona.it Está a 97 km de Trento, 151 km de Bolzano, 197 km de Pordenone, 214 km de Belluno y 235 km de Udine.

Estaciones de trenes de Belluno, Bolzano, Pordenone, Trento y Udine

Trenitalia (www.trenitalia.com)

Italo (www.italotreno.it)

Trentino Trasporti Esercizio (www.ttesercizio.it)

Mobilità Alto Adige (www.sii.bz.it)

Cómo desplazarse

Autobús La red de transporte público llega a casi todas las localidades incluidas en la guía. Durante la temporada de invierno se activan numerosas conexiones con las estaciones de esquí, pero conviene recordar que algunas poblaciones menores no tienen transporte público.

Automóvil y motocicleta Son el medio más práctico para afrontar las largas ascensiones a las localidades de montaña (en invierno las carreteras con puertos secundarios quedan cerradas al tráfico).

Tren La red ferroviaria regional permite llegar a casi todos los destinos turísticos, pero no a la mayoría de pueblos pequeños.

Más información sobre cómo desplazarse, en p. 398



En busca de...

Paisajes impresionantes

Quien quiera admirar las imponentes cumbres de los Dolomitas y la silueta de sus afiladas crestas, encontrará unas vistas que le dejarán sin aliento.

Punta Rocca El mirador de la estación superior del teleférico de la Marmolada, a 3265 m de altitud, ofrece una panorámica inigualable de todo el sistema de los Dolomitas. (p. 295)

Sass Pordoi Desde los 2950 m de altura de este mirador se goza de una panorámica excepcional de la Marmolada, el Sassolungo y el Catinaccio que se extiende hasta los Alpes austríacos y suizos. (p. 300)

Terrazza Panoramica Alpe di Siusi Desde sus más de 2000 m de altitud se podrán admirar las montañas que rodean el Alpe di Siusi y, gracias al círculo con indicaciones, se sabrá cuál es cuál. (p. 122)

Torre T3 Desde lo alto de esta torre panorámica, en Sagon Mis, hay una vista impresionante de las Pale di San Martino. (p. 286)

Rifugio Nuvolau Vistas desde aquí, Cortina y las Cinque Torri no parecen las mismas. (p. 231)

Monte Rite Terraza natural con unas vistas de impresión del Antelao y del Cadore. (p. 226)

Museos

Los Dolomitas son ricos en historia y tradición, y sus museos son un modo espléndido para entenderlos mejor: desde sus formaciones geológicas a la cultura de los pueblos que los habitan.

Museion Este museo de arte moderno y contemporáneo es muy apreciado en Italia y en el extranjero tanto por las exposiciones que acoge como por su colección permanente. (p. 110)

MMM Como colofón a sus gestas épicas, Reinhold Messner decidió abrir el Messner Mountain Museum, complejo de seis museos sobre alpinismo y la cultura de la montaña en diversas localidades de los Alpes. (p. 176)

Museo Geologico delle Dolomiti di Predazzo Para aprenderlo todo sobre las características geológicas, ambientales y paisajísticas de los Dolomitas de Fiemme y Fassa. (p. 140)

Museo della Grande Guerra Además de ser el más alto de Europa, permite profundizar en la I Guerra Mundial, que tuvo en la Marmolada un trágico escenario. (p. 294)

Museo degli Usi e Costumi delle Genti Trentine Ocupa un exconvento en San Michele all'Adige, y es uno de los museos

etnográficos más importantes de Italia. (p. 66)

Galleria d'Arte Moderna Carlo Rizzarda Mucho que ver, desde finísimas obras *art nouveau* en hierro batido a pinturas de vanguardia. (p. 256)

Palazzo Fulcis Arte sagrado del Renacimiento, espléndidas tallas barrocas y un palacio de ensueño en el centro de Belluno. (p. 242)

Museo Albino Luciani ¿Alguien creía que un museo sobre la vida de un papa pudiera ser aburrido? Pues aquí cambiará de opinión. (p. 272)

Museo dell'Occhiale Extraordinaria exposición con cientos de gafas de todo el mundo y de todas las épocas. (p. 226)

Lagos alpinos

Los lagos de montaña ofrecen panorámicas de postal: los Dolomitas se reflejan en sus aguas plácidas y transparentes, haciéndolos aún más mágicos.

Lago de Carezza Situado a los pies del Latemar, se dice que vive en él la ninfa Ondina, y es uno de los más encantadores del Alto Adigio. (p. 131)

Lago de Fiè Un lugar espléndido para refrescarse en verano o patinar sobre hielo en invierno. (p. 126)



Arriba: El Val Belluna
desde la base del monte
Schiara.

Abajo:
Las cimas del
Cornelico nevadas,
desde Dosoleto.



Lago de Fedaia Pese a ser un lago artificial, sorprende por el paisaje natural que lo rodea. (p. 295)

Lago de Soraga Un dique artificial ha creado un pequeño lago que se integra perfectamente en el entorno. (p. 147)

Lago de Tovel Los Dolomitas de Brenta tienen un corazón resplandeciente: es el lago de Tovel, a más de 1100 m de altitud. (p. 74)

Lago de Alleghe Sus aguas plácidas y su forma serpenteante hacen las delicias de viajeros de toda Europa. (p. 277)

Lago de Braies En invierno, con las cumbres nevadas y la superficie helada, parece sacado de *Twin Peaks*; en verano adquiere un encanto único. (p. 200)

Lago del Sorapiss Quien nunca haya visto un lago del color de la leche con menta solo tiene que subir hasta aquí. (p. 232)

Laghi dei Piani A los pies de las Tre Cime di Lavaredo se encuentran dos pequeños lagos alpinos que reflejan las majestuosas cumbres. (p. 221)

Lago Verde Es como un archipiélago de las Maldivas en pleno Alpe di Fanes. (p. 191)

Cascadas

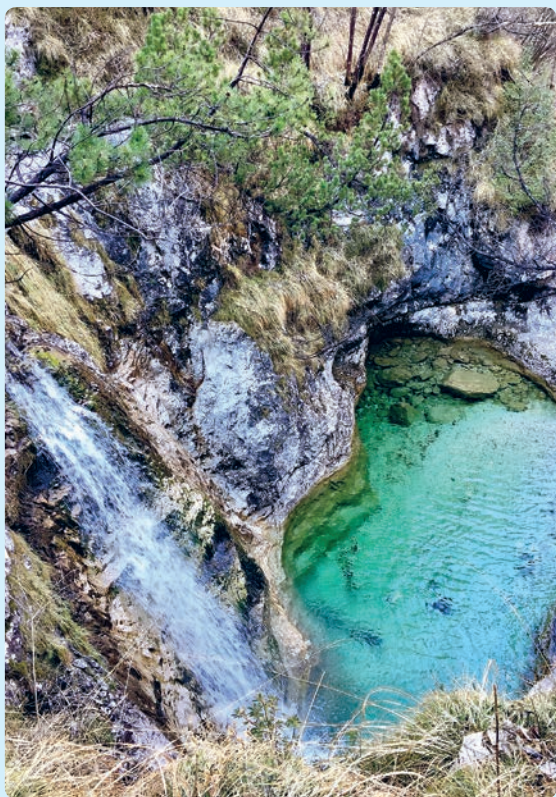
La abundante agua de todo el sistema dolomítico surge de fuentes subterráneas o cae por cascadas espectaculares que en algunos casos, llegado el invierno, hasta se pueden escalar.

Cascata Nardis Es la reina absoluta del Val Genova, pero también una de las más bellas de los Alpes. Se puede llegar fácilmente a pie, e incluso escalarla cuando se huela. (p. 87)

Sentiero delle Cascate Parece mentira que pueda haber tantos saltos de agua, y todos tan



SPINERSKINO / GETTY IMAGES / ISTOCKPHOTO ©



GIACOMO BASSI / EDIT ©

Arriba: Lago de Braies.

Abajo: Cadini del Brenton, en el valle del Mis.

CATALUNYA/GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO ©



GIACOMO BASSI/EDT ©



Arriba: Alleghe.

Abajo: Lago del Sorapis.

bonitos, en un solo valle. Es el Vallesinella. (p. 87)

Cascata della Soffia Las aguas de la Soffia, que se adentran en una garganta, agujerean la roca y acaban cayendo sobre una profunda marmita, son un espectáculo hipnótico. (p. 251)

Cascata dell'Inferno Situada al final del Valle di San Lucano: con sus 40 m de desnivel, es una de las más altas de los Dolomitas. (p. 271)

Cadini del Brenton Once pozas naturales excavadas en la roca y casi perfectamente circulares con aguas color esmeralda. (p. 251)

Cascate delle Comelle No solo son preciosas, sino que ofrecen una vista espléndida del Valle di Garés. (p. 274)

Historia natural

Los Dolomitas son un libro de historia natural. Hombres primitivos, huellas de dinosaurio, fósiles... por no hablar de las montañas, testimonio de un mundo lejanísimo, perdido.

Monte Pelmetto A primera vista parecen simples agujeros en la roca, pero en realidad son cientos de huellas de pequeños dinosaurios dolomíticos. (p. 310)

Museo Archeologico dell'Alto Adige Además de albergar la momia de Ötzi, explica el hallazgo que revolucionó la historia. (p. 108)

MUSE – Museo de la Ciencia de Trento No se puede emprender un viaje para descubrir los Dolomitas sin adquirir conocimientos previos en el MUSE, que cuenta con unas instalaciones espléndidas. (p. 60)

Museo Vittorino Cazzetta La historia de los Dolomitas explicada en el interesante museo que custodia los restos del Hombre de Mondeval. (p. 304)

Mes a mes

LO MEJOR

Marcialonga Enero

Sellaronda Bike Day Junio

I Suoni delle Dolomiti
Julio

Mercadillos navideños
Diciembre

Enero



La Marcialonga

Casi 7000 personas compiten en la Marcialonga, carrera de esquí de fondo celebrada desde hace más de 40 años en Val di Fassa y el Val di Fiemme.

Febrero



Carnaval Habsbúrgico

Los fastos del s. xix invaden la zona y el "Camino del Emperador", los húsares acompañan a las damas en sus carrozas y en los salones de Madonna di Campiglio suenan vals.

Marzo



Cortinametraggio

(www.cortinametraggio.it) Es, desde hace más de

una década, el festival de cortometrajes de referencia en Italia, con proyecciones y debates en el centro de Cortina d'Ampezzo.

Abril-mayo



Far East Film Festival

(www.fareastfilm.com) Cada año, en abril, los apasionados del cine y del Extremo Oriente tienen la posibilidad de descubrir las producciones cinematográficas de un mundo muy alejado de Hollywood.



Trento Film Festival

(www.trentofestival.it) Lleva desde 1952 dando a conocer películas sobre la montaña, la exploración y la aventura.



Beata Maria Vergine Addolorata

Los fieles llevan en procesión la estatua de la Virgen de los Siete Dolores, venerada patrona de Belluno custodiada en la Chiesa di Santo Stefano. Coincide con la Sagra dei Fisciòt (Fiesta de los Silbatos), feria artesanal con música y fuegos artificiales.

Junio



La Cavalcata Oswald von Wolkenstein

Entre estandartes y banderas, 36 equipos de caballos se desafían, hoy como hace 30 años, en cuatro pruebas celebradas en Castelrotto, en Siusi, en el lago de Fiè y en el Castello di Presule.



Sellaronda Bike Day

(www.sellarondabikeday.com) Es un encuentro más que una competición; una fiesta para los ciclistas, que pueden disfrutar como nunca de la Ruta de los Cuatro Puertos (Sella, Pordoi, Camponogno y Gardena), puesto que se corta el tráfico.

Julio



I Suoni delle Dolomiti

(www.isuonidelledolomiti.it) Desde hace más de 20 años, artistas de fama internacional se exhiben en las cumbres y otros sugerentes escenarios de los Dolomitas, combinando música, senderismo y grandes emociones.



Maratona dles Dolomites

(www.maratona.it) Popular carrera de ciclismo para aficionados que pasa por siete puertos de montaña y en la que participan cada año unas 9000 personas de todo el mundo.



Mostra dell'Artigianato Artistico

(www.mostraartigianatofeltre.it) El primer domingo de julio las calles de Feltre y sus edificios históricos, normalmente cerrados, acogen a artesanos, pintores y escultores que exponen sus obras.



Settimane Musicali Gustav Mahler

Las notas del compositor y director de orquesta austríaco Gustav Mahler, que se refugiaba entre los bosques de Dobbiaco para escribir sus sinfonías, resuenan desde hace más de 30 años en toda la Alta Pusteria.



Transcivetta

(www.transcivetta.it) Dura carrera de 20 km por la montaña que parte de Listolade, atraviesa el Gruppo del Civetta por vertiginosas cuevas, ofreciendo unas vistas impresionantes, para descender por fin en Alleghe.

Agosto



Festa dell'agricoltura

La vaca Rendena es el orgullo del valle y de sus ganaderos. En Caderzone se celebra la fiesta de campo y la economía agrícola.



Palio di Feltre

(www.paliodifeltre.it) El primer fin de semana del mes los cuatro barrios de la ciudad se desafían en una competición de fuerza y elegancia, con vestuario del s. xv y carreras de caballos.

Septiembre



Palio delle Contrade

Emocionante competición y exhibición de arqueros medievales acompañada de funciones de teatro callejero, buena comida y todo lo que ofrece la ciudad de Trento.



Se Desmonteghea

Falcade celebra con música, baile y buena comida el inicio del otoño y el regreso de las familias y el ganado que ha pasado el verano en cotas más altas.

Octubre



Autunno clesiano

Entre finales de octubre y principios de noviembre, en Cles se suceden actos folclóricos y eventos gastronómicos, con música y animación.



Oltre le Vette

(www.oltrelevette.it) Durante diez días, Belluno respira el aire fino de las cimas más altas con proyecciones de cine, libros, muestras y teatro dedicado a la montaña.



Festival dei Passeri di Castelrotto

Cada año, los Kastelruther Spatzen ("gorriones de

Castelrotto/Kastelruther"), una de las bandas folk más conocidas y con más seguidores en el Alto Adigio, Austria, Alemania y Suiza, actúan en su pueblo de origen, atrayendo a miles de personas.

Noviembre



Sagra della Ciuiga

La antigua aldea de Prusa acoge en sus *vòlts* los aperos y los oficios de otro tiempo, las melodías tradicionales y, sobre todo, el embutido con rapa, la *ciuiga*, producido desde hace siglos en San Lorenzo in Banale.

Diciembre



Mercadillos navideños

(www.nataletrentino.it) En Piazza Fiera, a los pies de las murallas de Trento, se celebra una versión italiana de los típicos mercados centroeuropeos: angelitos, pesebres, velas, dulces, esculturas... De todo para decorar la Navidad. En Bolzano, la piazza Walther (www.mercatinodinatalebz.it) es de visita obligada para los amantes de estos mercadillos.



Los pesebres de Tesero

Los habitantes de este pueblo del Val di Fiemme crean un ambiente navideño encantador decorando los patios de sus casas con belenes hechos con las típicas figuras de la tradición local.

Puesta a punto

Itinerarios



10
DÍAS

La ruta del Brenta

Los Dolomitas de Brenta están aislados del resto de grupos montañosos y constituyen un universo propio en el que conviven arte, historia, placeres y frugalidad. Diez días en esta zona resultarán tan intensos que parecerán un mes.

Trento es un punto de partida algo apartado para visitar los Dolomitas de Brenta, pero vale la pena pasar dos noches en la ciudad planificando el viaje, para descubrir sus encantos. Aquí se podrá comprar el

equipo que falte y los planos topográficos, pero también se puede visitar el MUSE, un filón de información sobre los Dolomitas. Ya en marcha hacia el norte se llega a **San Michele all'Adige**, con un importante museo etnográfico. Aquí empieza la ascensión a la montaña, siguiendo bonitos caminos hacia el **Val di Non**, salpicado de castillos que destacan entre los campos de manzanos. **Castel Thun** es uno de los más bellos de toda la provincia, y un mirador privilegiado para admirar los Dolomitas. Se puede pernoctar en **Cles**: un buen plato de *gnocchi di patate crude* servirá para reponer fuerzas y emprender la excursión al



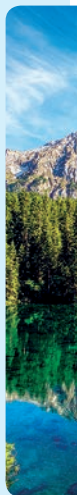


Trento.

lago de Tovel al día siguiente, en el centro del grupo montañoso. Llega el momento de dirigirse a la vertiente occidental del macizo de Brenta: atravesando el Val Meledrio se asciende hasta Passo Campo Carlo Magno, puerta de acceso al Val Rendena, donde se encuentran **Madonna di Campiglio**, **Pinzolo** y **Sant'Antonio di Mavignola**, todos ellos excelentes bases de operaciones para practicar actividades de montaña. Se puede visitar el Museo della Malga di **Caderzone** o las iglesias pintadas por los **Baschenis**. O abandonar la civilización y ascender la montaña, aprovechando los refugios Graffer, Tuckett, Alimonta y 12

Apostoli, siguiendo algunas de las pistas de montaña y vías ferratas más bonitas del mundo, admirando paisajes casi irreales y subiéndose a los riscos entre las marmotas y rebecos.

La ferrata Sosat es el mejor bautismo para un neófito, variada pero no demasiado difícil, y es preciosa, así que también atrae a expertos. De regreso, rodeando el macizo de Brenta en sentido contrario a las agujas del reloj, no hay que dejar de probar la *civiaga del Banale* en **San Lorenzo Dorso**, visitar el castillo de Stenico y, si hace calor, darse un baño en el **lago de Molve-no**, uno de los más bellos de Italia.



10
DÍAS

De Bolzano al corazón de los Dolomitas

La ruta parte de Bolzano y prosigue por el corazón de los Dolomitas, pasando por el Val di Fassa y el Val Gardena, para terminar en los inmensos pastos del macizo del Sciliar, el altiplano más grande de Europa.

Para saborear el ambiente tirolés se puede empezar el viaje en **Bolzano**: por las calles del centro se encontrarán rincones sugerentes, restaurantes y antiguas cervecerías, pero no hay que dejar la ciudad sin visitar primero el Museo Archeologico dell'Alto Adige, que conserva la momia de Ötzi, el hombre de los hielos, y el Messner Mountain Museum de Castel Firmiano, verdadero lugar de culto para los amantes de la montaña y del alpinismo.

La ruta sigue por la estrecha carretera que asciende hacia el **Val d'Ega**, la *Grande Strada delle Dolomiti*, construida a principios del s. xx para conectar Bolzano con Cortina: antes de llegar al **Passo di Costalunga**, donde veraneaban Sissi y Winston Churchill, haremos una parada para contemplar el **lago de Carezza**, con sus aguas cristalinas que reflejan los pináculos y las torres del Latemar.

Una vez superado el puerto, se abandona el Alto Adigio y se desciende **Val di Fassa**, ya en el Trentino, para llegar a **Pozza di Fassa**, pueblo con una ubicación estratégica como base para visitar todo el valle, cuna del alpinismo dolomítico, y para organizar una excursión a la base de las **Torres del Vajolet**, que se elevan imponentes en el centro del Catinaccio.

Tras visitar **Canazei**, se afrontan los 11 km que llevan al **Passo Sella**, puerto de 2240 m de altitud que ofrece unas vistas sin igual del grupo del Sassolungo y de las Torres del Sella, volviendo a tierras tirolésas por el **Val Gardena**, uno de los grandes centros de esquí de los Dolomitas, donde se encuentran Selva, Santa Cristina y **Ortisei**.

La última etapa del viaje es la zona del **Sciliar**, a donde se puede llegar desde Castelrotto, siguiendo una ruta muy panorámica. Las colinas, los pueblos y las praderas de estas zonas son lugares de una armonía única, y transmiten una sensación de serenidad que culmina en la inmensa extensión del altiplano. Es el lugar ideal para terminar el viaje: después de haber contemplado tanta belleza, uno vuelve a casa con la sonrisa impresa en el rostro.

DIETENH/GETTY IMAGES /ISTOCKPHOTO ©



ROMAGGIO DIETENH/GETTY IMAGES /ISTOCKPHOTO ©/GETTY



Arriba: Altiplano del Sciliar.
Abajo: Lago de Carezza.

7
DÍAS

El Friul más salvaje

PUESTA A PUNTO ITINERARIOS

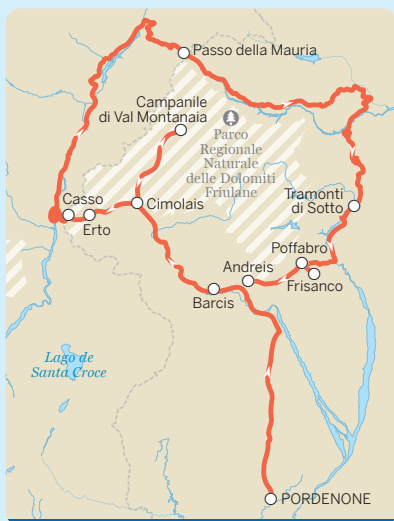
Una semana en los Dolomitas Friulanos y del Oltrepiaive constituye una inmersión total en la naturaleza. Aquí se encuentran todos los elementos clásicos de los Dolomitas, pero no parece que el ser humano consiga domarlos con facilidad como en otros lugares.

Para llegar a los Dolomitas del Friul, uno de los macizos más amplios de la región, se parte de la llanura. **Pordenone**, tranquila y elegante *città d'arte*, contempla como un telón de fondo la muralla de montañas que surge de pronto siguiendo la SR251 en dirección a **Barcis**, donde cabría pasar una o incluso dos noches para visitar allí la Forra del Cellina y dar plácidos paseos por las orillas del lago del mismo nombre. Se sigue por la SR251 hasta **Cimolais**, donde conviene alojarse, porque es el punto ideal desde el que ir a ver las huellas de los dinosaurios en Claut, la gruta de las Landre Scur y, sobre todo, para subir por el Val Cimoliana hasta el Rifugio Pordenone, desde donde se puede emprender la excursión al **Campanile di Val Montanaia**. Si se quieren hacer todas estas actividades habrá que pasar dos noches en Cimolais o en los alrededores. En cualquier caso, después se puede continuar por el Passo Sant'Osvaldo y entrar en el valle del Vajont. Allí siguen los pueblos de **Erto y Casso**, testigos del desprendimiento que en 1963 provocó uno de los peores desastres de la historia italiana, el cual arrasó los pueblos a las orillas del Piave, que discurre por la vertiente occidental del grupo dolomítico, en la región del Véneto. Hará falta un vehículo para llegar a Cadore, más al norte, y en Domegge, para subir hasta el **Passo della Mauria** y entrar de nuevo en el Friul-Venecia Julia y en el valle del Tagliamento. En invierno se puede hacer una parada en Forni di Sopra para esquiar, y en verano para subir de cota y quizá recorrer todo o parte del **Anello delle Dolomiti Friulane**, ruta circular que atraviesa un paisaje natural imponente. Siguiendo el valle del Tagliamento en el sentido en que discurre el río, de oeste a este, se llegará a Ampezzo, donde hay que girar hacia el sur para entrar en la **Val Tramontina**, territorio de agudas crestas, ríos cristalinos y estupendos embutidos (es el lugar de origen de la *pitina*). Este valle remoto es ideal para visitar los alrededores y la **Val Colvera** y sus pueblos, **Frisanico**, **Poffabro** y **Andreis**, a cuál más bonito y más tranquilo. Ya solo queda volver a la llanura.

PIERO PASINI / EOT



Forra (garganta) del torrente Cellina en Barcis.



15
DÍAS

Arte, naturaleza e historia a los pies de las Tre Cime

Se sale de Belluno y se llega a Cadore tras una ruta circular que lleva desde el extremo sur de estas montañas a las cimas más septentrionales de los Dolomitas, entre iglesias, museos y naturaleza en estado puro.

PUESTA A PUNTO ITINERARIOS



El Val Canali, en el Primiero.



Lo que hace extraordinarios a los Dolomitas, aparte de su geomorfología única, son sus infinitas caras: a lo largo de esta ruta, de sur a norte (y regreso) se disputan el protagonismo la historia, el arte y la naturaleza. Se sale desde **Belluno**, rica en iglesias y museos apasionantes, siguiendo el curso del Piave, que atraviesa el **Val Belluna**, y luego hay que decidir si parar en el **valle del Mis** o proseguir hacia la elegante **Feltre**. Si se está en forma se puede ascender hasta el **Passo Croce d'Aune** y de allí a la **Busa delle Vette Grandi**, espectacular cuenca glacial cubierta de prados; otra opción es cruzar el **Primiero**, límite entre el Véneto y el Trentino. **San Martino di Castrozza** ofrece entretenimiento de invierno, con sus pistas de esquí, pero también de verano, con los senderos que se adentran en el bosque de **Paneveggio**. Rodeando el recortado perfil de las **Pale di San Martino** se llega a **Alleghe**, campamento base para explorar a fondo el **Agordino**, al este, y el grupo del **Pelmo** y de la **Croda da Lago**, al oeste, donde hay numerosas huellas de dinosaurio fosilizadas. Desde aquí se llega a la resplandeciente **Cortina d'Ampezzo**, situada en el centro de una increíble corona de picos. Atravesando los del norte y pasando junto al **lago de Dobbiaco**, se arriba a la verde y plácida **Val Pusteria**, que lleva al pintoresco **lago de Braies** y a las **Tre Cime di Lavaredo**, espléndido icono de los Dolomitas. Se puede pernoctar quizá en **San Candido**, con su iglesia milenaria, o en **Dobbiaco**, donde encontró la inspiración Gustav Mahler. Llegados a este punto habrá que tomar una decisión dolorosa: dirigirse hacia **Brunico**, de límpida belleza; o iniciar el descenso hacia la llanura pasando por la **Val Badia**, donde se pueden hacer espléndidas excursiones por el Parco di Fanes; o ir hacia **Comelico**, puerta de entrada a **Cadore**, para pasear sin rumbo fijo entre pequeñas iglesias y museos, a la sombra del **Antelao** y de las **Marmarole**, recordando los estupendos días pasados en la montaña.



Excursionista en el Val Fiscalina.

Puesta a punto

Actividades al aire libre

Sea en verano o en invierno, en los Dolomitas no existe la posibilidad de aburrirse. Desde los senderos cuidados y bien señalados para las excursiones a pie a las etapas míticas del Giro d'Italia para recorrer en bici, de las pistas de esquí alpino y de fondo más duras a las aptas para novatos, la oferta de actividades al aire libre de los montes Pálidos es interminable. Y lo mejor es hacerlo todo con el telón de fondo de estas majestuosas y fascinantes montañas.

Lo mejor...

Ciclismo y ciclismo de montaña

Giro del Sellaronda Emular a los corredores del Giro d'Italia en puertos de montaña de Pordoi, Sella, Gardena y Campolongo. (p. 298)

La **Ciclabile lungo l'Adige**, pista ciclista que va de los Dolomitas al Garda, pasando por Trento. (p. 62)

La **Ciclabile della Drava**, de San Candido al corazón del Tirol austríaco. (p. 205)

Excursionismo y alpinismo

Punta Penia Conquistar la cima más alta de los Dolomitas. (p. 295)

La **Ferrata Sosat** La vía ferrata "para todos", por los paisajes más emocionantes de los Dolomitas de Brenta. (p. 82)

Tre Cime di Lavaredo Ascensión a las cumbres símbolo de los Dolomitas. (p. 210)

Esquí

Saslong Una pista de Copa del Mundo en el Val Gardena. (p. 161)

Bellunese La pista de la Marmolada donde se disputó el primer eslalon en la década de 1930. (p. 294)

Marcialonga Recorrido de esquí de fondo que atraviesa los valles de Fiemme y Fassa. (p. 135)

3Tre Un nombre, un mito: el descenso de tonos irisados de Madonna di Campiglio. (p. 80)

Tofane El descenso más emocionante en la plateada Conca Ampezzana. (p. 232)

Alpinismo

Las posibilidades para practicar el alpinismo son infinitas, desde las escaladas para expertos a las vías ferratas accesibles hasta para los novatos. Quien quiera ver cumplido el sueño de escalar la cumbre más alta de los Dolomitas, **Punta Penia**, encontrará las indicaciones necesarias en la parte de la guía dedicada a la Marmolada (p. 295). Basta tener pies firmes, un buen sentido del equilibrio y nada de vértigo para recorrer la **Ferrata Ra Gusela** (p. 232), una de las más seguidas de los Dolomitas Septentrionales, que asciende al Nuvolau.

Sin embargo, hará falta más experiencia y entrenamiento para recorrer la **Ferrata G. Costantini** (p. 268) en el Moiazza, o la **Ferrata degli Alleghesi** (p. 277) en el Civetta.

Escalada en hielo

Hay decenas de cascadas donde practicar esta actividad, y donde se encuentran las cascadas suele haber también escuelas o cursos disponibles. Los hay en los Dolomitas de Brenta (p. 83) o en la Marmolada (p. 293): los **Serrai di Sottoguda** son conocidos en todo el mundo.

El inhóspito y tenebroso **Valle di San Lucano** en invierno se convierte en un paraíso para los escaladores en hielo, gracias a sus innumerables cascadas heladas: para ponerse a prueba, nada mejor que la del **Inferno** (p. 271).

Escalada en roca

En los Dolomitas hay abundantes paredes donde practicarla. Quien quiera aprender encontrará en **Erto**, en los Dolomitas Friulanos, un famoso centro de práctica de escalada al aire libre (p. 326). Si el tiempo no acompaña, también hay excelentes opciones *indoor*: por ejemplo, **Bolzano** cuenta con el mayor centro de escalada de Italia (p. 112), y en la de **Campitello di Fassa** (p. 150) se suelen celebrar competiciones a nivel internacional.

En cambio, solo los grandes campeones pueden afrontar la ascensión del **Espolón Norte del Agner** (p. 271) que, con 1600 m de desnivel, está considerada la más larga de los Alpes, o la legendaria y temida **pared norte del Civetta** (p. 276).

Ciclismo y ciclismo de montaña

En la zona de los Dolomitas de Brenta hay pistas y rutas para todos los gustos y de todos los niveles. Desde las *piste ciclabili* (carriles-bici/vías verdes) que surcan los valles al circuito **Dolomiti di Brenta Bike** (p. 81) que, con diversos niveles de dificultad, permite visitar gran parte del sistema. Quien quiera también puede ponerse



ORRERHOUSE / GETTY IMAGES / ISTOCKPHOTO ©

Con raquetas de nieve por las Pale di San Martino.

a prueba con la **Marcialonga** (p. 135), recorrido que une el Val di Fiemme con el Val di Fassa, rememorando las épicas etapas del Giro d'Italia en el **Sellaronda**, el famoso Gio dei 4 Passi (p. 298) que cruzo los puertos de Sella, Pordoi, Gardena y Campolongo. Otra oportunidad única es la de recorrer el **Giro del Latemar** (p. 138) en bici, por senderos y bosques con los que descubrir todo el sistema.

Otra opción es contemplar los **circos glaciales de las Vette Feltrine** ascendiendo desde el Passo Croce d'Aune por la panorámica y sinuosa carreterita militar que lleva hasta el **Rifugio Dal Piaz** (p. 264), transitada en verano por numerosos apasionados. Los amantes del silencio y de los paisajes vírgenes pueden subir al **Agordino** (p. 266) y recorrer el **Valle di San Lucano** (p. 270): con tantos caminos, carriles-bici y senderos panorámicos, lo difícil será escoger.

saltos y cascadas, convierte la región en el lugar perfecto para el **barranquismo**, actividad a medio camino entre el alpinismo y los saltos de trampolín con la que se acabará empapado de la cabeza a los pies. Para probarla se puede ir al río Neva, en **Val Noana** (p. 281) y bajar el torrente entre toboganes naturales y descensos de *rappel*, o llegar a la Sinistra Piave y lanzarse al agua por los espectaculares **Brent del Art** (p. 252).

Equitación

Las excursiones a caballo son una emoción única, tan agotadoras como las excursiones a pie (en realidad, algo menos), y ofrecen un punto de observación privilegiado. En los Dolomitas de Brenta, **Pinzolo** (p. 85) es un buen lugar de salida.

Barranquismo

La gran riqueza fluvial de los Dolomitas, con numerosas gargantas, desfiladeros,

Excursionismo y senderismo

Sin duda es la actividad más extendida en la región, y con motivo. Paisajes

infinitos, gargantas profundas, valles surcados por torrentes cristalinos y cascadas majestuosas, grandes taludes y vías ferratas que trepan por montañas emblemáticas... Quien quiera pasear por los bosques, recorrer cornisas o escalar las cumbres –en pocas palabras, entrar en contacto con la montaña–, tiene aquí uno de los mejores lugares del mundo para hacerlo. Las opciones son numerosas: desde los senderos más sencillos a las vías ferratas en el **Val Rendena** (p. 81); de los periplos por lagos cristalinos a las excursiones a las ruinas de viejos castillos en el **Val di Non** (p. 70); de los taludes que llevan al **Campanile di Val Montanai** (p. 324) a los bosques sombríos por los que se llega al inquietante **Landre Scur** (p. 323). Vamos, que hay para todos. Y quien no se contente con una excursión de pocos kilómetros, quizá por senderos que en verano se llenan de gente, puede escoger una de las ocho **Alte Vie delle Dolomiti** (p. 203) que surcan todo el sistema montañoso.

‘Fat bike’

¿En bici por la nieve, por los cursos de agua pedregosos, por el fango o fuera pistas? Pues sí, con la versión extrema de la bici de montaña. Estos modernos monstruos de dos ruedas se pueden alquilar, por ejemplo, en **Madonna di Campiglio** (p. 83), **San Vigilio di Marebbe** (p. 191) o **Cortina** (p. 232).

Golf

La orografía del terreno ha permitido crear campos de golf originales y divertidos, verdaderas joyas encajadas en el peculiar marco que crean los Dolomites. En el sitio web de la **Federación Italiana de Golf** (www.federagolf.it) se encontrará un listado con todos los campos de la región. El **Golf San Vigilio** de **Siusi allo Sciliar** (p. 119), con sus colinas, arroyos y lagos, es muy sugerente, y sus hoyos ponen a prueba hasta a los mejores jugadores. Otro campo que merece una visita, tanto por el diseño



El Rifugio Locatelli, a los pies de las Tre Cime di Lavaredo.

de su recorrido como por el paisaje en el que está inmerso, es el **Golf Club Petersberg** de **Monte San Pietro**, aldea de Nova Ponente, en el Val d'Ega (p. 128).

Parapente

Allá donde hay montañas aparecen los campos de lanzamiento de los parapentes. Por ejemplo, en **Pinzolo**, en los Dolomitas de Brenta (p. 86). En unas montañas consideradas por muchos como las más bonitas del mundo, la experiencia desde luego no deja indiferente. Solo hay que subirse al coche, llegar a **Pedavena** (p. 262), lanzarse y disfrutar del silencio del monte Avena, que en los últimos años se ha ganado un puesto destacado en el panorama internacional del vuelo libre.

Patinaje sobre hielo

Baste recordar que en el **Stadio del Ghiaccio de Cortina d'Ampezzo** se celebraron la ceremonia inaugural y la de clausura de los Juegos Olímpicos de Invierno de 1956. Sin duda Cortina es la que tiene la historia más prestigiosa, pero por los Dolomitas hay muchas pistas de hielo, por ejemplo en **Pinzolo** (p. 86), **Canazei** (p. 153), **Feltre** (p. 260) o **Alleghe** (p. 279), donde alquilar un par de patines y ponerse a hacer piruetas (o darse un culetazo) cuesta poco más que un helado. Y en invierno los aficionados también pueden dar rienda suelta a su pasión rodeados de naturaleza, en lagos helados como el **Laghetto di Fiè** (p. 126).

Esquí alpino

Gracias a los futuristas remontes que permiten pasar de las estaciones de los valles a las pistas en poquísimo tiempo, los Dolomitas ofrecen una amplia variedad de posibilidades para los amantes del esquí: las pistas que forman parte del **Dolomiti Super Ski** (como las de Cortina o las de San Martino di Castrozza), la ruta del **Sellaronda**, las pistas donde se disputan competiciones de la Copa del Mundo como la **Saslong** del Val Gardena o la mítica **3Tre** de Madonna di Campiglio forman parte de un circuito enorme con más de 150 km de pistas.

Esquí de fondo

El esquí de fondo es una de las actividades que han dado fama mundial a los Dolomitas: zonas como el **Val di Fiemme**, el **Val di Fassa** o el **altiplano del Sciliar** cuentan con pistas siempre perfectas para esquiadores de todos los niveles, por no hablar de las etapas del Tour de Ski o de competiciones como la Marcialonga que atraen cada año a miles de atletas italianos y de otros países. En el Friul-Venecia Julia, donde hay menos pistas de esquí alpino, el esquí de fondo es un elemento esencial de la oferta turística de **Forni di Sopra** (p. 337) y **Cimolais** (p. 324, y la ruta que une **Cortina** y **Dobbiaco** pasando por el **Passo Cimabanche**, donde se celebra cada año una competición internacional, es una de las rutas más espectaculares de los Dolomitas Septentrionales. Los aficionados cuentan con rutas circulares siempre nevadas y en muchos casos iluminadas, como las de **Falcade** (p. 274), en **Val Badia** (p. 184), por los alrededores del **Parco di Fanes** (p. 190) y en muchos otros lugares.

Trineos de perros

Para conducir un trineo de perros husky no hace falta ir a Alaska: se puede probar recurriendo a **Athabaska**, en Madonna di Campiglio (p. 83).

'Luge'

No está muy extendido en Italia, y es más fácil encontrar instalaciones en el Trentino-Alto Adigio, donde se siente más la influencia del otro lado de los Alpes. Un buen lugar para probar es **Madonna di Campiglio** (p. 83).

'Tubing' de nieve

En **Val Rendena** (p. 83) se puede descender por pistas nevadas con "tubos", una especie de flotadores hinchados: adrenalina y diversión asegurados.



Arriba: En bici de montaña por el Parco Naturale di Fanes-Senes-Braies.

Abajo: Senderismo por los Dolomitas.

POLAROID / GETTY IMAGES / ISTOCKPHOTO ©



Puesta a punto

Viajar con niños

Niños y montañas escarpadas puede parecer un binomio preocupante, pero no hay que temer: no será una experiencia aterradora. Al contrario, las vastas praderas y la gran oferta de actividades hacen de este un lugar perfecto para ir de vacaciones con los niños. La zona dispone de todas las instalaciones necesarias, y los operadores tienen claras las necesidades de los pequeños viajeros, que pueden entrar en contacto con los animales o iniciarse en el ocio o el deporte en la nieve, algo tan positivo para ellos como divertido: padres e hijos quedarán satisfechos por igual.

Imprescindible

- ➔ Carricóche de *trekking* (si no se tiene se puede alquilar) y mochila portabebés.
- ➔ Cacao de labios, crema hidratante (con la altitud se seca la piel) y tiritas antiequemaduras que permiten controlar los efectos de los rayos UV.
- ➔ Tiritas para llagas.
- ➔ Linterna roja (los animales no ven el rojo, así que al amanecer o al anochecer una linterna roja permite avistar animales sin atraer a los insectos).
- ➔ Cargador de baterías con energía solar (se podría decir que es para tener siempre el GPS a punto, pero ya se sabe que es para tener el móvil cargado y poder hacer fotos a los niños coronando esa cima).
- ➔ Funda impermeable para móvil.
- ➔ Un libro sobre dinosaurios y otro sobre los animales que se pueden ver en la zona que se visitará.
- ➔ Cantimplora blanda con sorbedor flexible para que puedan beber sin sacarla de la mochila.
- ➔ Mosquetones (quizá no hagan falta, pero a los niños les encantan).

Mucha calma...

Por supuesto, la montaña tiene sus peligros, pero basta con no bajar la guardia –la prudencia dictada por el sentido común es suficiente– y considerar que los niños en muchos casos se muestran más desenvueltos y despiertos que los mayores, y que con su entusiasmo sabrán disfrutar hasta con el esfuerzo de las caminatas y la dificultad de aprender a esquiar. Pero sobre todo hay que tener presente que los niños deben practicar actividades aptas a sus capacidades, y al final los adultos tendrán envidia al ver cómo se divierten.

Entre animales...

- ➔ **Parco Faunistico di Spormaggiore** (p. 76)
¿Dónde podemos ver el oso, el zorro, el lince, el lobo, el búho emperador, el gato montés...? En la montaña, es obvio, pero... ¿todos juntos? En el Parco Faunistico di Spormaggiore, donde viven animales recuperados de manos de quien no los trataba con el cuidado y el cariño debidos. En la granja se puede entrar en contacto con algunos animales, por ejemplo dando de comer a las cabritas. Es increíble lo que pueden llegar a comer.
- ➔ **Como los esquimales** En Alaska la nieve es una constante todo el año; en Madonna di Campiglio solo la hay la mitad del año, pero en esa mitad se puede imitar a los inuit y aprender a ir en **trineo de perros** (p. 83), tirado por los bellos husky,

experiencia también apta para los pequeños, gracias a los hábiles y simpáticos instructores.

➔ **A caballo** Son muchos los lugares donde se puede practicar la equitación en los Dolomitas, aunque sea la primera vez. Desde luego es una de esas actividades que satisfacen a todo el mundo: los mayores disfrutarán de una excursión diferente, y los pequeños aprenderán a montar (p. 86, p. 190, p. 210).

➔ **Rebecos, marmotas y osos** Los niños más mayores y en forma quizá se vean motivados para subir a la montaña sabiendo que pueden encontrarse cara a cara con los animales de cotas altas. No es tan raro, y hay que recordar que se trata de animales salvajes, así que se agradece la ocasión de poder verlos de lejos, sin molestarles.

...y entre dinosaurios

➔ **Hace 200 millones de años** por los Dolomitas paseaban dinosaurios. ¿Cómo lo sabemos? Porque hace poco más de 20 años unos escolares que habían salido de excursión descubrieron sus huellas en **Claut** (p. 322). Y las hay también en el **Pelmetto** (p. 310), donde un sendero lleva su nombre (Via dei Dinosauri), y en el **Bletterbach**, en una garganta que ya de por sí justifica la excursión (p. 100).

➔ **Otras huellas**, aunque reproducidas, son las que alberga el **Museo Vittorino Cazetta** (p. 304) de Selva di Cadore, y también el **Dolomylthos** (p. 207) de San Candido, donde también se pueden ver fósiles y disfrutar de historias legendarias.

➔ **El oso cavernario** No será un dinosaurio, pero sí un gigante: se trata del *Ursus ladinicus*, mamífero de hace 60 000 años del que se

conservan esqueletos en el **Museum Ladin Ursus Ladinicus** de San Cassiano (p. 188).

¿Quién ha dicho que los museos son aburridos?

➔ **MUSE** (p. 60) Es un museo donde se puede hablar en voz alta, tocar casi todo, experimentar con mil cosas... ¡hasta correr! (siempre con cuidado, claro). Entre otras cosas se descubrirá la **jungla tropical**: hay una de verdad en el interior. Se encuentra después del **esqueleto de cachalote** que baja del techo, junto a la zona donde se hacen los experimentos (atención, padres: con reserva previa, un guía se hará cargo de vuestros futuros naturalistas y les explicará los misterios de la física y la historia de los Dolomitas).

➔ **Ötzi** Para hacer un viaje a la prehistoria y descubrir el hombre primitivo más famoso solo hay que ir al **Museo Archeologico dell'Alto Adige** (p. 108), donde se conserva la momia de este antiquísimo cazador, el "hombre del hielo". Quien se espere un cavernícola peludo se llevará una sorpresa: este tiene ropa, armas y herramientas. Después se puede participar en alguna de las muchas actividades infantiles.

➔ **Los animales disecados** parecen haber invadido el **Museo Civico di Storia Naturale** de Pordenone (p. 317). Hay muchos, de todo tipo, y todos muy bonitos. En realidad se trata de una ocasión única para ver de cerca animales a los que de otro modo no se podría acceder.

➔ **Ciencias naturales** En los Dolomitas hay numerosos museos de ciencias naturales o historia natural, y están indicados en la guía. Los del Alto Adigio, en particular, están adaptados a las exigencias de los más pequeños, a los que se explican las mismas cosas que a los adultos,

PARA LOS PEQUEÑOS Y PARA LOS MAYORES

Por supuesto, cuando los niños son muy pequeños hay muchas cosas que no se pueden hacer. Pero si los padres quieren esquiar un poco, cuentan con la ayuda de los **Kinderheim**, guarderías donde los pequeños pueden jugar y divertirse con actividades propias de su edad. Se encuentran al pie de los remontes, y tienen horarios coordinados con los de los remontes. Resultan muy prácticos, y son una solución estupenda para todos. Los más creciditos, en cambio, podrían lanzarse a sus primeras experiencias en alta montaña, siempre que los padres, sobre todo si no son expertos, recurran a los **guías alpinos** del lugar (véanse los datos en cada capítulo). ¡Durante nuestra investigación hemos visto alpinistas de ocho años en compañía de guías por las vías ferratas más bellas de los Dolomitas! Los más mayores –que no tendrán miedo a la oscuridad– pueden echar un vistazo a las **trincheras del Lagazuoi** (p. 234).



CENTRALALLIANCE / GETTY IMAGES / ISTOCKPHOTO ©

Niña en el lago de Braies.

aunque quizá de un modo mejor, estimulando su curiosidad. Resultará sorprendente ver lo fácil que es aprender.

Las maravillas del terreno

- **Grutas** Son muchas las grutas repartidas por la región. Tienen nombres misteriosos e inquietantes, algunas están llenas de vegetación, otras de hielo, y otras esconden ríos subterráneos, pero también osos y murciélagos. Pero no suponen ningún riesgo. ¡Ánimo, y a visitarlas! (p. 323, p. 329).
- **Cañones y gargantas** El agua es uno de los elementos fundamentales de los Dolomitas. Y al fluir en impetuosos torrentes y majestuosos ríos ha creado verdaderas maravillas naturales (p. 87, p. 251).

En la nieve

- **Aprender y divertirse** a la vez no es fácil. Pero con ayuda de los instructores de las numerosas escuelas de esquí (y con un poco de dedicación) enseguida se conseguirá el objetivo. ¿Un ejemplo? El **Baby Park Fiabilandia** (p. 145) di Moena.
- **'Luge' y 'tubing' de nieve** No hay que confundir el *luge* con el *bobsleigh*, el trineo de pista: el *luge* es una actividad que goza de gran respeto y

muy practicada en el Trentino y el Alto Adigio. Pero cuando los adultos quieren divertirse de verdad, se tiran ladera abajo con sus hijos sobre unas enormes cámaras de aire y practican el *tubing*.

Aventuras para todos los gustos

- El **Sentiero degli Abeti Giganti** (p. 281), en el Val Noana, es el escenario perfecto para descubrir gnomos y duendecillos.
- En Ortisei el **Parco Avventura Emozion Col de Flam** (p. 169) cuenta entre sus atracciones con una **tirolesa** de casi 700 m de longitud. Adrenalina y diversión garantizados.
- En el **Sentiero Avventura MonteRaida** de Santa Cristina (p. 166) la estrella es el **columpio gigante** en el bosque.
- En Claut hay todo un **poblado** construido sobre los árboles (p. 322), y otro en el monte Civetta (p. 277). Poleas, puentes suspendidos y plataformas entre las copas de los árboles para sentirse como Tarzán.
- ¿Qué tal lanzarse 1 km por entre los bosques de abetos con un trineo sobre raíles, dando saltos, trazando parabólicas, un bucle de 360 grados, con cambios de pendiente y unas curvas de impresión? Es lo que ofrece la **tobogán del Alpine Coaster Gardoné** (p. 142).



Descubrir los Dolomitas

Se miren desde donde se miren, los Dolomitas ofrecen unos panoramas encantadores y unos paisajes únicos: algunas de sus montañas son verdaderos iconos de la verticalidad y sus escarpadas siluetas son conocidas en todo el mundo. Pero la belleza de este territorio no se limita a las montañas: en los valles que lo surcan se encontrarán tradiciones populares de orígenes antíguísimos, especialidades gastronómicas únicas y castillos de cuento de hadas.

Sumario

- ➔ Tradiciones populares
- ➔ Sabores de montaña
- ➔ Las estrellas de los Dolomitas
- ➔ Castillos

Arriba: Lago alpino a los pies de las Tre Cime di Lavaredo.