

PERCORSI RUN RUNNING ROUTES

1. GIRO DELLA CRODA DA LAOGO

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Cortina

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Rifugio Malga Pezè di Parù, Rifugio Croda da Lago

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	1196	2.467	13,50%	22,5	1.600

Da! Run Hub si va in direzione di Meleres / Lacedelli e si imbecca il sentiero 403, la strada provinciale 638, per poi prendere il sentiero 434 prima della Malga Pezè di Parù, si prosegue sul sentiero 435 lungo la Val Formin e si rientra sul sentiero 434 passando per Forcella Ambriozza e poi rientrare a Cortina.

10% Asfalto / Paved road
20% Strada sterrata / Dirt Road
70% Single track

2. GIRO NUVOLOU

PARTENZA/START: Passo Giu **ARRIVO/ARRIVAL:** Passo Giu

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Rifugio 5 Torri, Rifugio Sciottolati, Rifugio Averau, Rifugio Federe

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
2227	2.227	2.414	13,6%	10,7	721

Passo Giu: si prende il sentiero 443 in direzione 5 Torri, si prosegue sul sentiero 439 verso Forcella Nuvoles, per poi proseguire sui sentieri 441 e prendere il 463 in direzione Rifugio Federe per poi risalire al passo Giu.

50% Strada sterrata / Dirt Road
50% Single track

Se.Am
Cortina Marketing

3. GIRO DEI LAGHI

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Cortina

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Rifugio Lago d'Ajal, Ristorante Lago Pianozes

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	1196	1.560	13,8%	13,4	606

Da! Run Hub si va in direzione Mortisa, si prende il 428 e poi si imbecca il 451 in salita verso Pocol, da lì per la strada provinciale 638 (Passo Giu) si arriva fino all'imbocco del sentiero 406 in località Pezè di Parù, per poi prendere il sentiero 431 in direzione Ajal. Si prosegue sul 430 fino al Lago Pianozes, per poi seguire il sentiero 432 verso Campo e raggiungere il primo nucleo di case si risale per il 431 fino ad incrociare nuovamente il 428 (strada sterrata) che riporta a Mortisa, per poi rientrare a Cortina.

10% Asfalto / Paved road
80% Strada sterrata / Dirt Road
10% Single track

Press & Trade
Uffici Comunicazioni e Promozione
CORTINA MARKETING Se.Am.
Via G. Marconi 12/B
I - 32043 Cortina d'Ampezzo - BL

Se.Am Cortina Marketing logo

4. CORTINA - POOL - OSSARIO

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Cortina

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	1196	1.546	11,1%	6,68	431

Da! Run Hub si va in direzione di Meleres / Lacedelli e si prende il sentiero 403 fino ad imbroccare a sinistra il 429 che passa nei pressi dell'Ossario, proseguendo poi in discesa fino a Mortisa, per poi rientrare a Cortina.

10% Asfalto / Paved road
45% Strada sterrata / Dirt Road
45% Single track

5. CRONO CORTINA - NUVOLOU

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Nuvoles

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Rifugio 5 Torri, Rifugio Sciottolati, Rifugio Averau, Rifugio Nuvoles

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	2.517	2.517	12,7%	12,6	1.438

Con partenza dal Run Hub si va in direzione Mortisa e si imbecca il sentiero 428, si prosegue sul sentiero 430 per poi prendere il 431, il 406 in direzione Pezè di Parù e infine il 424 in direzione Cianopè e il 439 in direzione 5 Torri - Nuvoles.

10% Asfalto / Paved road
60% Strada sterrata / Dirt Road
30% Single track

6. CORTINA - AVERAU - CRODA DA LAOGO

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Cortina

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Balta Bai de Dones, Rifugio Col Gallina, Rifugio Averau, Rifugio Croda da Lago, Rifugio Lago d'Ajal

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	1196	2.448	10,4%	37,4	2.127

Con partenza dal Run Hub si va in direzione Mortisa e si imbecca il sentiero 428, poi si prosegue sul sentiero 430 prendendo il 431, il 406 in direzione Pezè di Parù e il 424 in direzione Cianopè. Si prosegue ancora sul 424 passando da Bai de Dones e Rifugio Col Gallina in direzione Lago Lamedes. Seguire il 419 fino alla Forcella Averau, per poi scendere per il 439 fino al Rifugio Sciottolati successivamente il 443 in direzione Passo Giu. Da qui si imbecca il 436 e per Forcella Plombin e Forcella Giau si raggiunge Forcella Ambriozza. Si imbecca il 434 fino al Rifugio Croda da Lago e poi in una discesa ripida per il 431 fino al Lago d'Ajal. Seguono 430 e 428 fino a Mortisa, per poi rientrare a Cortina.

10% Asfalto / Paved road
70% Strada sterrata / Dirt Road
20% Single track

7. GIRO DELLA CRODA DA LAOGO

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Cortina

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Rifugio Malga Pezè di Parù, Rifugio Croda da Lago

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	1196	2.467	13,50%	22,5	1.600

Da! Run Hub si va in direzione di Meleres / Lacedelli e si imbecca il sentiero 403, la strada provinciale 638 (Passo Giu) si arriva fino all'imbocco del sentiero 406 in località Pezè di Parù, per poi prendere il sentiero 431 in direzione Ajal. Si prosegue sul 430 fino al Lago Pianozes, per poi seguire il sentiero 432 verso Campo e raggiungere il primo nucleo di case si risale per il 431 fino ad incrociare nuovamente il 428 (strada sterrata) che riporta a Mortisa, per poi rientrare a Cortina.

10% Asfalto / Paved road
20% Strada sterrata / Dirt Road
70% Single track

8. CORTINA - AVERAU - CRODA DA LAOGO

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Cortina

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Balta Bai de Dones, Rifugio Col Gallina, Rifugio Averau, Rifugio Croda da Lago, Rifugio Lago d'Ajal

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	1196	2.448	10,4%	37,4	2.127

Con partenza dal Run Hub si va in direzione Mortisa e si imbecca il sentiero 428, poi si prosegue sul sentiero 430 prendendo il 431, il 406 in direzione Pezè di Parù e il 424 in direzione Cianopè. Si prosegue ancora sul 424 passando da Bai de Dones e Rifugio Col Gallina in direzione Lago Lamedes. Seguire il 419 fino alla Forcella Averau, per poi scendere per il 439 fino al Rifugio Sciottolati successivamente il 443 in direzione Passo Giu. Da qui si imbecca il 436 e per Forcella Plombin e Forcella Giau si raggiunge Forcella Ambriozza. Si imbecca il 434 fino al Rifugio Croda da Lago e poi in una discesa ripida per il 431 fino al Lago d'Ajal. Seguono 430 e 428 fino a Mortisa, per poi rientrare a Cortina.

10% Asfalto / Paved road
70% Strada sterrata / Dirt Road
20% Single track

9. GIRO CRODA DE R'ANCONA

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Cortina

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Ristorante Ospitale, Chalet Passo Cimbanche (200m a nord del percorso), Rifugio Malga Ra Stua, Rifugio Fodas Vedda

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	1196	2.026	7,4%	32,5	1.414

Partenza dall'autostazione, si segue la ferrovia in direzione nord, si oltrepassa una galleria, un ponte e nuovamente una galleria. dopodiché si imbecca a sinistra una strada sterrata (sentiero 201), si fa il sottopassaggio della statale 51, per poi scendere fino a Sant'Uberto. Da lì si segue la strada per Malga Ra Stua, per poi prendere il sentiero 5 in direzione Rifugio Semmes. Prendere il sentiero 7 per Fodara Vedda, ritorno a Ra Stua per sentiero 9 per poi rientrare a Cortina seguendo il percorso dell'andata.

10% Asfalto / Paved road
70% Strada sterrata / Dirt Road
20% Single track

10. GIRO CRODA DE R'ANCONA

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Cortina

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Ristorante Ospitale, Chalet Passo Cimbanche (200m a nord del percorso), Rifugio Malga Ra Stua, Rifugio Fodas Vedda

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	1196	2.026	7,4%	32,5	1.414

Partenza dal Run Hub si prende l'ex ferrovia in direzione Ospitale / Cimbanche. Si imbecca il sentiero 8 presso delle Vecchie Poderine, take trail up to Forcella Lerossa per poi scendere in direzione Sant'Uberto per il sentiero sterrato (alternativa alla strada), fino al centro visitatori del Parco. Prendere il sentiero 10 fino all'Hotel Fiammes, da lì si risale con il sentiero 218 fino a prendere la ferrovia per rientrare a Cortina.

5% Asfalto / Paved road
30% Strada sterrata / Dirt Road
60% Single track

11. CRONO CORTINA - RIFUGIO GIUSSANI

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Rifugio Giussani

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Rifugio Dibona, Rifugio Giussani

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	2.568	2.568	14,4%	10,5	1.429

Partenza da Cortina in direzione Meleres / Lacedelli, da lì si prende il sentiero 403 passando per Pocol, Son del Prede, Malghe Fedarola, Rifugio Dibona, salendo infine, al Rifugio Giussani.

10% Asfalto / Paved road
50% Strada sterrata / Dirt Road
40% Single track

12. CORTINA SKYRACE

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Corte di Larieto, Rifugio Mietres, Rifugio Col Tondo

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Rifugio San Forca, Agriturismo El Brite di Larieto, Rifugio Mietres, Rifugio Col Tondo

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	1196	2.072	13,1%	20	1.000

Da! Run Hub si prende l'ex ferrovia in direzione Cortina, si prende il sentiero 218 in località Vigna 1350, per poi prendere il 211, il 204 fino a raggiungere Forcella Zumeles e poi il sentiero 205 in direzione San Forca per poi il 206 in direzione Brite di Larieto. Da qui si scende a Col Gallina, attraverso la strada sterrata/sentiero 204 fino a Col Tondo, Chiamulera, Guarguare e poi alla junction with the former railway path and return to Cortina.

10% Asfalto / Paved road
70% Strada sterrata / Dirt Road
20% Single track

13. CORTINA TRAIL

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Cortina

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Rifugio Col Gallina, Rifugio Averau, Hotel Ristorante Passo Giu, Rifugio Croda da Lago

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	1196	2.412	10,2%	48	2.600

Partenza dal centro di Cortina, si va per la ss 51 in direzione Dobbiaco, in senso orario si imbroccare il sentiero 416/409 in direzione, passo Posporcora, scendendo si incrocia il 401 e il 404 e si risale la Val Travenanzes fino a Forcella Col dei Bos, 402, then turn left and descend along trail 402 and at the first hairpins turn left on trail 412 as far as Rifugio Zumeles and then on trail 402 to Malghe Fedarola. Continue on 403, go past Ristorante Son del Prede and Ristorante il Cervo al Pocol as far as 403 fino a Lacedelli/Meleres per poi scendere a Cortina.

10% Asfalto / Paved road
20% Strada sterrata / Dirt Road
70% Single track

14. LAVAREDO ULTRA TRAIL

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Cortina

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Ristorante Ospitale, Hotel Cristallo - Federvecchia, Rifugio Averau, Rifugio Lavaredo, Rifugio Malga Ra Stua, Rifugio Col Gallina, Rifugio Averau, Hotel Ristorante Passo Giu, Rifugio Croda da Lago

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	1196	2.450	10,2%	120	5.800

Partenza dal centro di Cortina, si percorre la strada statale 51 in direzione Dobbiaco, si prosegue per Cadin fino ad imbroccare il sentiero 416/409 in direzione passo Posporcora, poi si svolta a destra per il sentiero 417 che porta a Mortisa per poi scendere a Cortina.

5% Asfalto / Paved road
30% Strada sterrata / Dirt Road
60% Single track

15. RISERVA CORTINA SKYRACE

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Cortina

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Camping Olympia, Ristorante Lago Ghedina, Bar Freccia nel Cielo

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	1196	1.794	9,7%	20	1.034

Da! Run Hub, si prosegue verso Cadin si imbecca il sentiero 417 in direzione Campaggio Olympia per poi prendere il 408 in direzione Posporcora. Arrivati al passo Posporcora si prende a sinistra per 409 in direzione Sul. Si scende per il 410 in direzione Lago Ghedina, si percorre un breve tratto di strada asfaltata in direzione sud per imboccare a sinistra il sentiero 413 per Cortina.

10% Asfalto / Paved road
70% Strada sterrata / Dirt Road
20% Single track

16. CORTINA - DOBBIACO

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Dobbiaco

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Hotel Fiammes, Ristorante Ospitale, Chalet Passo Cimbanche, Ristorante Lago di Landro, Hotel Baur al Lago - Dobbiaco

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	1.245	1.550	3,6%	30,4	674

Con partenza dall'autostazione di Cortina si percorre tutto il tracciato dell'ex ferrovia fino ad arrivare a Dobbiaco.

20% Asfalto / Paved road
80% Strada sterrata / Dirt Road

17. GIRO PIAN DE RA SPINES

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Cortina

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Camping Olympia, Hotel Fiammes

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1.223	1.223	1.340	3,2%	15	275

Con partenza dall'autostazione di Cortina si percorre tutto il tracciato dell'ex ferrovia fino ad arrivare a Dobbiaco.

20% Asfalto / Paved road
80% Strada sterrata / Dirt Road

18. GIRO LAGO DI PIANOZES

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Cortina

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Ristorante Lago Pianozes

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	1196	1.219	4,8%	10,2	269

Con partenza dal Run Hub si imbecca l'ex ferrovia fino al trampolino, si scende e si va in zona Scocò, si attraversa il fiume Bolte e da lì si imbrocca il 449 in direzione Lago Pianozes poi si scende verso la località Campo di Sopra e si rientra a Cortina.

10% Asfalto / Paved road
20% Strada sterrata / Dirt Road
80% Strada sterrata / Dirt Road

19. DELICIOUS TRAIL DOLOMITI

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Pocol - Cortina

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Rifugio Croda da Lago - Rifugio Cinque Torri, Rifugio Lagazuoi - Rifugio Dibona - Rifugio Averau - Rifugio Col Gallina - Rifugio Lagazuoi - Rifugio Dibona - Bar Ristorante Hotel Argentina

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1.219	1.532	2.731		44,2	3.240

Partenza dal centro di Cortina - Casò Italia, dopo un breve tratto asfaltato si abbandona il centro per percorrere l'antica Lago Bolte in direzione località Convento da dove si sale verso il villaggio di Mortisa. Da lì si sale in direzione Grotte di Volpera. Si attraversa la Statale, si segue il segnavia n. 429 che porta in località Belvedere. Arrivati in cima si gira a destra e si arriva a Sacchetti di Pocol. Si prosegue fino all'altipiano di Pocol dove la gita si immette nel vecchio percorso passando sotto la striscione di partenza della Short Delicious Trail. Si segue per un breve tratto la strada provinciale per Passo Giu. Dopo 15 km si gira a sinistra e si segue il sentiero 431 che si segue in direzione Croda da Lago. Da qui per sentiero 439 e poi in salita fino alle 5 Torri. Si segue il sentiero 439 e si raggiunge il Rifugio Nuvoles a quota 2574 m. Si passa per forcella Nuvoles, e attraverso forcella Averau e si prosegue in direzione Col Gallina e poi Passo Faltrezzo pass. From here you climb a steep slope to reach the entrance of the Mina tunnels that take you all the way to Lagazuoi refuge 2752m. From here, follow trails 401-402 to get to Col Lagazuoi 2752 m. Per sentiero 401-402 si arriva a forcella Col dei Bos da dove si prosegue alla base della Tofana di Rozes per il rifugio Dibona. Da qui in breve e in discesa per sentiero 403 fino a Pocol.

10% Asfalto / Paved road
70% Strada sterrata / Dirt Road
20% Single track

20. SHORT DELICIOUS TRAIL DOLOMITI

PARTENZA/START: Pocol - Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Pocol - Cortina

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Malga Pezè di Parù - Rifugio Cinque Torri, Rifugio Nuvoles - Rifugio Averau - Balta Bai de Dones - Malga Pezè di Parù Bar Ristorante Hotel Argentina

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1.538	1.542	2.535		23	1.250

Partenza da Pocol, per un breve tratto si segue la strada in direzione Passo Giu fino a malga Pezè di Parù. Take trail 424 through the forest and then ascend along trail 429 towards the 5 Torri and the summit of Nuvoles (2574 m). Start descending and after completing the ring around mortisa, reach Bai de Dones de Dones. Per sentiero 424 si ritorna verso Malga Pezè di Parù, da qui si risale a 600 per sentiero 406 e attraversa la strada del Passo Falzarego in breve si torna per traccia nel bosco a Pocol.

10% Asfalto / Paved road
70% Strada sterrata / Dirt Road
20% Single track

21. LAVAREDO ULTRA TRAIL

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Cortina

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Ristorante Ospitale, Hotel Cristallo - Federvecchia, Rifugio Averau, Rifugio Lavaredo, Rifugio Malga Ra Stua, Rifugio Col Gallina, Rifugio Averau, Hotel Ristorante Passo Giu, Rifugio Croda da Lago

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	1196	2.450	10,2%	120	5.800

Partenza dal centro di Cortina, si percorre la strada statale 51 in direzione Dobbiaco, si prosegue per Cadin fino ad imbroccare il sentiero 416/409 in direzione passo Posporcora, poi si svolta a destra per il sentiero 417 che porta a Mortisa per poi scendere a Cortina.

5% Asfalto / Paved road
30% Strada sterrata / Dirt Road
60% Single track

22. CORTINA SKYRACE

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Corte di Larieto, Rifugio Mietres, Rifugio Col Tondo

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Rifugio San Forca, Agriturismo El Brite di Larieto, Rifugio Mietres, Rifugio Col Tondo

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	1196	2.072	13,1%	20	1.000

Da! Run Hub si prende l'ex ferrovia in direzione Cortina, si prende il sentiero 218 in località Vigna 1350, per poi prendere il 211, il 204 fino a raggiungere Forcella Zumeles e poi il sentiero 205 in direzione San Forca per poi il 206 in direzione Brite di Larieto. Da qui si scende a Col Gallina, attraverso la strada sterrata/sentiero 204 fino a Col Tondo, Chiamulera, Guarguare e poi alla junction with the former railway path and return to Cortina.

10% Asfalto / Paved road
70% Strada sterrata / Dirt Road
20% Single track

23. GIRO DELLA CRODA DA LAOGO

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Cortina

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Rifugio Malga Pezè di Parù, Rifugio Croda da Lago

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	1196	2.467	13,50%	22,5	1.600

Da! Run Hub si va in direzione di Meleres / Lacedelli e si imbecca il sentiero 403, la strada provinciale 638 (Passo Giu) si arriva fino all'imbocco del sentiero 406 in località Pezè di Parù, per poi prendere il sentiero 431 in direzione Ajal. Si prosegue sul 430 fino al Lago Pianozes, per poi seguire il sentiero 432 verso Campo e raggiungere il primo nucleo di case si risale per il 431 fino ad incrociare nuovamente il 428 (strada sterrata) che riporta a Mortisa, per poi rientrare a Cortina.

10% Asfalto / Paved road
20% Strada sterrata / Dirt Road
70% Single track

24. LAVAREDO ULTRA TRAIL

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Cortina

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Ristorante Ospitale, Hotel Cristallo - Federvecchia, Rifugio Averau, Rifugio Lavaredo, Rifugio Malga Ra Stua, Rifugio Col Gallina, Rifugio Averau, Hotel Ristorante Passo Giu, Rifugio Croda da Lago

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	1196	2.450	10,2%	120	5.800

Partenza dal centro di Cortina, si percorre la strada statale 51 in direzione Dobbiaco, si prosegue per Cadin fino ad imbroccare il sentiero 416/409 in direzione passo Posporcora, poi si svolta a destra per il sentiero 417 che porta a Mortisa per poi scendere a Cortina.

5% Asfalto / Paved road
30% Strada sterrata / Dirt Road
60% Single track

25. RISERVA CORTINA SKYRACE

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Cortina

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Camping Olympia, Ristorante Lago Ghedina, Bar Freccia nel Cielo

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	1196	1.794	9,7%	20	1.034

Da! Run Hub, si prosegue verso Cadin si imbecca il sentiero 417 in direzione Campaggio Olympia per poi prendere il 408 in direzione Posporcora. Arrivati al passo Posporcora si prende a sinistra per 409 in direzione Sul. Si scende per il 410 in direzione Lago Ghedina, si percorre un breve tratto di strada asfaltata in direzione sud per imboccare a sinistra il sentiero 413 per Cortina.

10% Asfalto / Paved road
70% Strada sterrata / Dirt Road
20% Single track

26. CORTINA - DOBBIACO

PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Dobbiaco

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Hotel Fiammes, Ristorante Ospitale, Chalet Passo Cimbanche, Ristorante Lago di Landro, Hotel Baur al Lago - Dobbiaco

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1196	1.245	1.550	3,6%	30,4	674

Con partenza dall'autostazione di Cortina si percorre tutto il tracciato dell'ex ferrovia fino ad arrivare a Dobbiaco.

20% Asfalto / Paved road
80% Strada sterrata / Dirt Road

27. GIRO PIAN DE RA SPINES

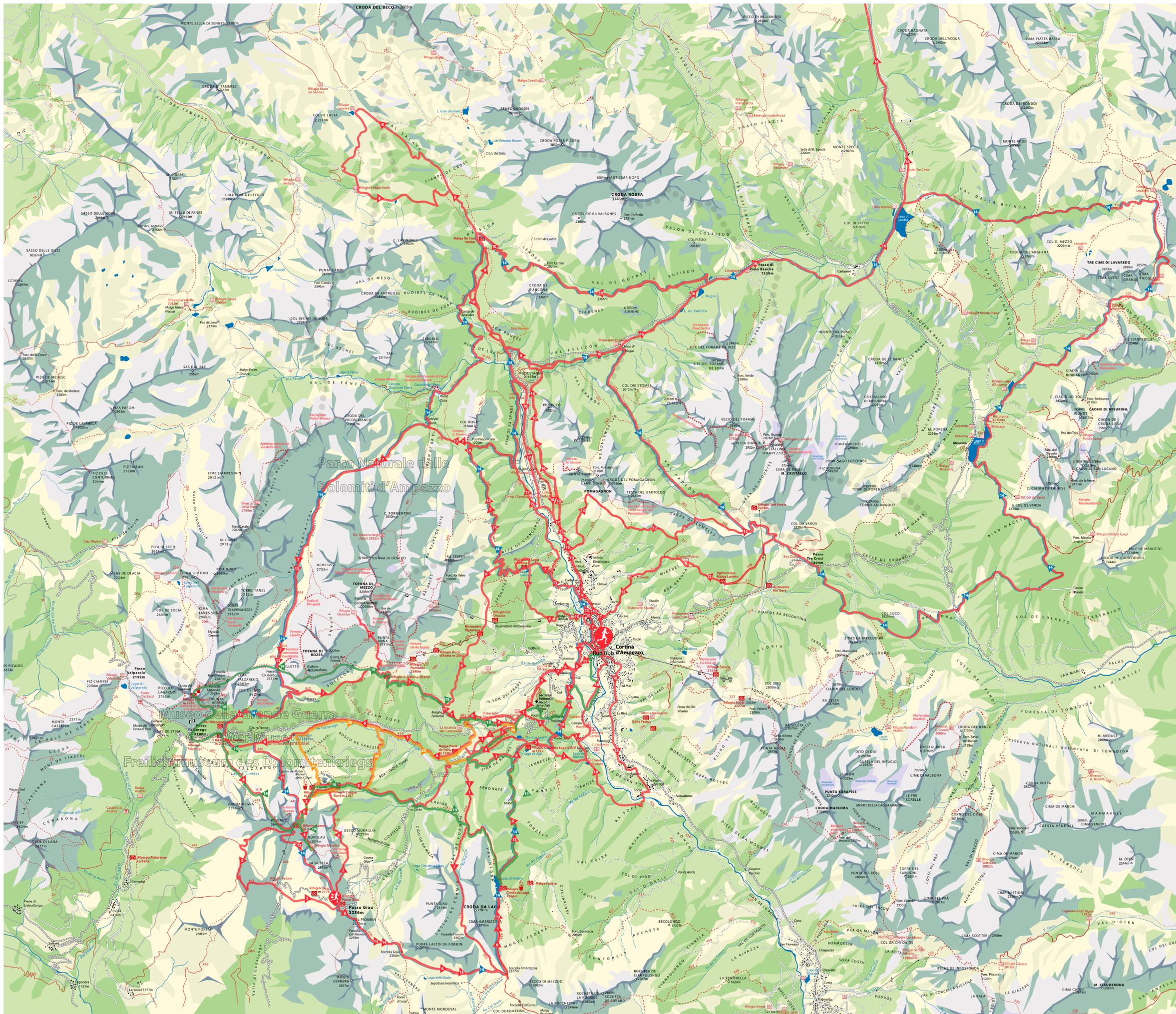
PARTENZA/START: Cortina **ARRIVO/ARRIVAL:** Cortina

P. DI APPOGGIO/REFR. AREAS: Camping Olympia, Hotel Fiammes

Q_start	Q_end	Q_max	Pend media %	Lungh	Dis +
1.223	1.223	1.340	3,2%	15	275

Con partenza dall'autostazione di Cortina si percorre tutto il tracciato dell'ex ferrovia fino ad arrivare a Dobbiaco.

20% Asfalto / Paved road
80% Strada sterrata / Dirt Road



LEGENDA / Key / Legende

- | | | | |
|--|--|--|---|
| | Punti di interesse storico
Historical sites
Historische Stätten | | Sentieri facili
Easy paths
einfache Wanderwege |
| | Bivacchi
Camps
Biwaks | | Sentieri media difficoltà
Medium difficulty paths
Mittelschwere Wanderwege |
| | Rifugi
Mountain huts
Berghütten | | Sentieri difficili
Difficult paths
Schwierige Wanderwege |
| | Campings
Campsites
Campingplätze | | Vie ferrate e sentieri attrezzati
Fixed rope and ladder routes
Gesicherte Kletter- und Bergsteige |
| | Strade sterrate non percorribili in auto
Unmade roads not suitable for cars
Schotterwege | | Seggiovie
Chairlifts
Sessellifts |
| | Strade secondarie
Secondary roads
Nebenstraßen | | Funivie
Cable cars
Seilbahnen |
| | Strade principali
Main roads
Hauptstraßen | | Confini del Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo
Boundaries of the Dolomiti d'Ampezzo Natural Park
Grenzen des Naturparks der Ampezzaner Dolomiten |

PERCORSI RUN / TRAIL RUNNING



- | | | | |
|--|--------------------------------|--|-----------------------------------|
| | 1 Giro della Croda da lago | | 11 Crono Cortina-Rifugio Giussani |
| | 2 Giro Nuvolau | | 12 Cortina SKYRACE |
| | 3 Giro dei Laghi | | 13 Cortina TRAIL |
| | 4 Cortina-Pocol-Ossario | | 14 Lavaredo ULTRA TRAIL |
| | 5 Crono Cortina-Nuvolau | | 15 Riserva Cortina SKYRACE |
| | 6 Cortina-Averau-Croda da Lago | | 16 Cortina-Dobbiaco |
| | 7 Giro delle Tofane | | 17 Giro Plan de ra Spines |
| | 8 Giro dei Parchi | | 18 Giro Lago di Planozes |
| | 9 Giro Col Druscù | | 19 Delicious Trail Dolomiti |
| | 10 Giro Croda de r'Ancona | | 20 Short Delicious Trail Dolomiti |



Hub

