



Taccuino di viaggio

Ben ruade cà in Anpezo

"RA VAL D'ANPEZO"

In chel dì che l'Signor t'à fato
'l ea dasén de gran bona luna,
ma 'l à pensà de inze de El
"De cheštes in fejo solo una!"

E con l'eštro da gran artišta
'l à curà fora dute i materialai pì bieì.
Saš, len, tera, aga, erba e fiore;
ci sà pó agnó che 'l é šù ai toi.
[...]

(Anonimo)

SOMMARIO

6. **BENVENUTI A CORTINA D'AMPEZZO**

BONDÌ E BEN RUADE CÀ IN ANPEZO

Benvenuti . UNESCO . Best of the Alps



10. **PASSATO E PRESENTE**

DA NA OTA FIN ANCUOI

C'era una volta . Antichi mestieri . Un paese da esplorare . Sotto il campanile



32. **STARE BENE IN MONTAGNA**

INDUJIÀ A SE GODE RA CRODES

I piaceri del palato . Sempre più in alto



46. **ESTATE**

IŠTADE

Le Dolomiti . Escursioni e trekking . Da non perdere . Vie ferrate . Arrampicata
Mountain Bike & E-Bike . Bicicletta da strada . Corsa in montagna
Vie d'accesso ai Monti Pallidi . Agriturismi e Aziende Agricole



74. **INVERNO**

CANCHE 'LÉ GNEE

Sulla neve . Comprensori . Ski tour . Skipass . Professionisti della neve
Fuori pista . Sci Nordico . Oltre lo sci



94. **DIVERTIRSI CON**

OUTRO DA PODÉ FEI

Parco Avventura . Curling . Golf . Minigolf
Nordic walking . Stadio del Ghiaccio . Tennis



100 . **PRIMAVERA E AUTUNNO**

D'AUŠUDA E D'OUTON

Altre stagioni



102. **BAMBINI E FAMIGLIE**

PIZE E GREI

Estate . Inverno . Tutto l'anno



110. **CURIOSITÀ ED EVENTI**

NA FRÉ DE DUTO

Una vallata da film . Lo scoiattolo rosso . Leggende d'Ampezzo
Non esiste il brutto tempo . Principali eventi



126. *i*

Come muoversi . Forse non tutti sanno che . 7 luoghi nei dintorni
Capoluogo di provincia . Numeri utili





BENVENUTI A CORTINA D'AMPEZZO

BONDÌ E BEN RUADE CÀ IN ANPEZO

Cari Ospiti,

Cortina d'Ampezzo, per tradizione, è il cuore delle manifestazioni sportive invernali. Fa parte di un comprensorio sciistico che è Patrimonio Mondiale Unesco, ha una storia gloriosa di competizioni internazionali e guarda al futuro con ottimismo: perché alla Regina delle Dolomiti sono stati assegnati i Mondiali di Sci Alpino del 2021, un evento dal grande prestigio che renderà la nostra Conca ancora più protagonista.

Cortina vive di sport importanti anche d'estate - penso alle gare podistiche, al tennis e al golf - e anche l'offerta culturale ed enogastronomica è costantemente ai massimi livelli.

Rappresenta insomma, da sempre, un sogno per milioni di italiani e di stranieri.

E i protagonisti di tutto questo adesso siete proprio voi che, mentre vi godete il vostro soggiorno, ci aiutate a migliorare e a rinnovare la cultura della nostra ospitalità. Con questa guida vogliamo darvi un piccolo strumento che risponda alle vostre precise necessità, e ci auguriamo che sia un buon punto di riferimento per conoscere meglio le nostre ricchezze.

Vi do il mio più caloroso benvenuto (Bon Azeto!) e vi rivolgo un autentico ringraziamento per essere qui, nostri graditissimi Ospiti.

Gentili Ospiti,

grazie per aver scelto Cortina d'Ampezzo e benvenuti nelle fantastiche Dolomiti! Cortina vanta una storia millenaria e una lunga tradizione nel turismo. La bellezza della "Conca Ampezzana", circondata dalle imponenti cime del Pomagagnon, del Cristallo, del Faloria, del Becco di Mezzodì, della Croda da Lago, delle 5 Torri, del Lagazuoi e delle Tofane (per citare solo le principali!) attrae visitatori da tutto il mondo in qualsiasi periodo dell'anno. Le numerose attività, le manifestazioni sportive nazionali e internazionali, la vivace atmosfera dei locali del centro, l'eleganza dei negozi, la qualità dei ristoranti e l'accoglienza negli alberghi ne fa una delle destinazioni turistiche

più rinomate. Non a caso Cortina d'Ampezzo è l'unica località italiana a far parte di Best of the Alps, la prestigiosa Associazione Europea che raggruppa le 11 località montane più esclusive dell'Arco Alpino.

Ci auguriamo che questa guida vi possa aiutare a conoscere e valorizzare meglio i numerosi aspetti legati alle nostre bellezze naturali e ambientali, alla nostra cultura e tradizione, oltre che ad apprezzare la nostra vasta scelta di specialità gastronomiche senza dimenticare l'offerta per lo shopping.

Vi auguriamo quindi un piacevole soggiorno e vi aspettiamo ancora come graditi Ospiti a Cortina d'Ampezzo!

Dr. Carlo De Rogatis
Commissario Straordinario

Gramarzè e sanin dapò!
Direttrice Cortina Marketing Se.Am. Gabriella Talamini



UNESCO

In data 26 Giugno 2009, l'UNESCO ha inserito le montagne calcaree situate nel nord-est d'Italia nel prestigioso elenco mondiale del Patrimonio Naturale dell'Umanità per la loro monumentale bellezza. Con questo atto, le Nazioni Unite hanno riconosciuto ufficialmente tramite la propria

organizzazione per l'educazione, la scienza, la cultura, le peculiarità e l'unicità delle Dolomiti. Adesso quindi anche le montagne della Regina delle Dolomiti sono riconosciute a ragione fra le montagne più belle della Terra.



© Paola Dandrea



BEST OF THE ALPS

Cortina d'Ampezzo è l'unica località italiana a far parte della prestigiosa Associazione Europea Best of the Alps, il marchio di qualità internazionale che riunisce i 11 paesi più famosi ed esclusivi dell'intero arco alpino, mete ambite dai turisti di tutto il mondo, apprezzate e stimate per la qualità dei servizi, per l'efficienza delle strutture e i suggestivi paesaggi e, in particolar modo, per il rispetto del patrimonio

culturale e ambientale di cui sono promotori. Best of the Alps è il simbolo della lunga tradizione ricettiva che ha aperto la strada al turismo montano sia invernale sia estivo. In ognuna di queste 11 destinazioni, infatti, la bellezza del paesaggio e la singolarità dell'ambiente si coniugano perfettamente con i requisiti delle più moderne attività ed esigenze turistiche.



© Pixcube.it

PASSATO E PRESENTE

DA NA OTA
FIN ANCUOI



C'era una volta . Antichi mestieri . Un paese da esplorare . Sotto il campanile



C'ERA UNA VOLTA

Quella che avvolge Cortina d'Ampezzo è una storia che si perde nella leggenda tra avvicendamenti di antichi romani e popolazioni barbare.

Paese di allevatori, Cortina d'Ampezzo deve il suo sviluppo allo sfruttamento delle foreste e al commercio del legname.

Per la sua posizione geografica di frontiera fu annessa alla Serenissima Repubblica di Venezia prima e, poi, per ben 400 anni, all'Impero Austro - Ungarico.

Dalla metà del 1800, grazie alle ferrovie che portavano nella Conca ricchi viaggiatori anglo - sassoni, tedeschi e russi, Cortina d'Ampezzo andò trasformandosi nella vera capitale delle Dolomiti e nacquero, così, i grandi alberghi e le prime strutture sportive e turistiche.

Il conflitto mondiale del '15 - '18 fu, però, l'evento storico che più di ogni altro sconvolse il territorio, tanto che molti dei versanti dolomitici che circondano la Valle ampezzana ne portano ancora oggi i segni tangibili.

Passati sotto il Regno d'Italia nel 1918, successivamente alla sconfitta dell'esercito Austro - Ungarico, i Monti Pallidi si aprirono al mondo e soprattutto allo sport che permise a Cortina d'Ampezzo

di diventare la Regina delle Dolomiti in un lasso di tempo molto breve. La definitiva consacrazione di Cortina d'Ampezzo a località sportiva di assoluto prestigio e a meta privilegiata per le vacanze avviene in occasione delle Olimpiadi Invernali del 1956, quando i Giochi Olimpici sono trasmessi in diretta televisiva per la prima volta in Italia. Da allora Cortina d'Ampezzo è destinazione turistica d'eccellenza e il luogo prescelto per numerosi eventi sportivi internazionali, con oltre 25 edizioni della Coppa del Mondo di Sci Alpino Femminile, gli appuntamenti di sci nordico, la Coppa del Mondo di Snowboard, la Coppa del Mondo di Freeride e manifestazioni sportive delle tante discipline outdoor.

Oggi la popolazione di Cortina d'Ampezzo è di 6.000 abitanti circa ma raggiunge le 50.000 presenze in alta stagione grazie al turismo.

La Regina delle Dolomiti ha saputo però conservare molto bene nel tempo il suo ricco patrimonio di tradizioni: ne sono testimonianza l'ordine e il rigore che hanno regolato la crescita edilizia nel rispetto del territorio; l'uso del tradizionale costume femminile ricco di colori; la consuetudine al dialetto



© Archivio storico Zardini

ladino dalle dolci inflessioni e l'amore per i fiori che, in estate, abbelliscono tutte le abitazioni della Conca. Sulle montagne di Cortina d'Ampezzo è stata scritta una parte importante della Prima Guerra Mondiale, un evento fondamentale nella storia d'Italia e d'Europa, che sancì la fine degli imperi e la nascita degli Stati - Nazione. Questo evento storico ha sconvolto il territorio ampezzano il quale, allo scoppio del conflitto, si trovava ancora sotto il potere asburgico. Oltre ai monumenti eretti in ricordo dei caduti, come l'Ossario di Pocol, sulle montagne ci sono numerose testimonianze di quello che fu il fronte tra Austria e Italia: gallerie e trincee, fortini e postazioni, strade e camminamenti sono solo alcuni esempi di quello che si può incontrare in una gita nella Valle d'Ampezzo. Alcuni dei luoghi che costituiscono lo scenario dei combattimenti

tra gli eserciti, sono stati in parte restaurati e trasformati in testimonianze vive della Grande Guerra. Il restauro dell'archeologia bellica, cui hanno partecipato anche gli eserciti dei paesi che dal 1915 al 1918 si sono combattuti su queste stesse montagne, ha portato a realizzare quello che oggi è il più esteso museo all'aperto dedicato al primo conflitto mondiale. Nell'area del Passo Falzarego, compresa tra il Lagazuoi e le 5 Torri, a pochi passi dai rifugi e dalle palestre di roccia, con l'eventuale ausilio di moderni impianti di risalita o con brevi camminate, è ora possibile avvicinarsi e conoscere le gallerie di guerra del Lagazuoi, le trincee e le postazioni all'aperto delle 5 Torri, il Museo all'aperto del Sas de Stria o visitare il restaurato Forte Tre Sassi in Valparola che ospita il Museo della Grande Guerra.

"REGOLE D'AMPEZZO"

Le "Regole d'Ampezzo" sono l'istituzione di Cortina d'Ampezzo ancora oggi al centro della vita sociale della comunità. Questo antico ordinamento riunisce i discendenti delle famiglie originarie della Valle ampezzana (i Regolieri) ed è nato allo scopo di regolare il rapporto fra l'uomo e la natura, di permettere un uso rispettoso, collettivo e lungimirante del territorio, finalizzato alla sopravvivenza e al benessere della popolazione. Qui boschi e pascoli sono da secoli proprietà collettiva della comunità originaria. Le Regole hanno permesso alla popolazione locale di prosperare per molti secoli, tramandando tradizioni e costumi che sono ancora il fulcro della collettività.

La vita all'interno della comunità è sempre stata estremamente democratica, condizione che ha permesso alla popolazione di vivere per molti secoli un privilegiato assetto, normato da statuti e "laudi" nati dal consenso di tutti i consorti. Le Regole gestiscono oggi circa 16.000 ettari di bosco, con taglio e vendita del legname e selvicoltura naturalistica del patrimonio forestale. Alcune malghe sono ancora utilizzate per il pascolo del bestiame. L'Istituto è riconosciuto dal diritto dello Stato Italiano attraverso specifiche leggi che ne tutelano la particolare realtà. Dal 1990 le Regole gestiscono anche il Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo.



© Archivio Cortina Turismo



TRADIZIONI MAI DIMENTICATE

Le tradizioni della Valle d'Ampezzo hanno le loro origini in una vita semplice ed essenziale: la realtà quotidiana di una valle montana in un ambiente tanto affascinante, quanto severo ha insegnato a dare importanza a tutto ciò che, nell'umiltà e nella semplicità, crea condivisione, aiuto reciproco e senso di appartenenza. Le consuetudini ampezzane sono molto simili a quelle delle altre valli ladine e tirolesi, in quanto la storia è stata la stessa per centinaia di anni.

Per ogni vicenda della vita, dalla nascita al matrimonio, dalla malattia alla morte, dalle piccole alle grandi vicissitudini, si sono tramandate delle usanze come il "šbarà fora", saluto agli sposi la vigilia delle nozze; o "ra zarcogna", dono al neonato. Le tradizioni sono spesso legate alla religiosità, per esempio ogni villaggio ha la sua Sagra, con il momento di preghiera e in seguito l'allegria "inze štua" davanti ad un piatto di "carafoi" (dolce fritto e ricoperto di zucchero a velo). Feste importanti come Corpus Domini, Prima Comunione, Cresima o Matrimoni vedono una presenza più o meno numerosa di persone con gli abiti della tradizione: il costume ampezzano che fino al secolo scorso veniva indossato comunque sempre. L'eleganza di questo viene sottolineata

dal taglio, dalla ricchezza di colori, dai gioielli in filigrana d'argento che ornano i capelli delle donne, raccolti nel "ciou". Con orgoglio i componenti del Corpo Musicale di Cortina d'Ampezzo indossano tuttora il "veštì a r'anpezzana" e l'ultima domenica di agosto ha luogo "Ra fešta de ra Bandes" in cui si possono ammirare costumi anche delle valli limitrofe, oltre ad ascoltare la musica dei gruppi musicali. Uno degli appuntamenti principali e particolarmente magico della stagione invernale è l'arrivo di San Nicolò e i suoi angeli che, nella notte del 5 dicembre, giungono in Piazza Angelo Dibona, in centro a Cortina d'Ampezzo, portando regali per i bambini buoni mentre i "krampus", diavoli dall'aspetto spaventoso che trascinano sbattendo rumorosamente delle grosse catene per intimorire grandi e piccini, spaventano e ammoniscono i bambini che sono stati discoli durante l'anno. La domenica di Carnevale ci sono i carri folcloristici dei Sestieri d'Ampezzo, con farse in ladino ampezzano e la premiazione del Palio invernale, gara a staffetta con gli sci da fondo tra le sei agguerrite squadre degli stessi. A Pasqua si gioca a "petà vo", con le uova sode colorate e la prima domenica di luglio si vive "ra Sagra d'Anpezo", con giochi e sfide tra i sestieri.



LADINO AMPEZZANO

Cortina d'Ampezzo ha la sua lingua, che appartiene all'area del Ladino Dolomitico e dietro a questa lingua c'è naturalmente una storia.

Nei tempi antichi i popoli delle valli dolomitiche, e in genere delle Alpi centro-orientali, parlavano idiomi diversi ma più o meno simili tra loro, derivanti dal linguaggio dei Celti e dei Reti. Queste genti appresero a poco a poco il latino volgare portato da guardie e legionari romani, in seguito alle espansioni in epoca imperiale. L'idioma precedente non scomparve del tutto: ogni popolazione mantenne molte voci arcaiche nel suo lessico e quelle particolarità fonetiche e sintattiche che ritroviamo ancora oggi e rendono il Ladino un'interessante

materia di studio. Il Ladino d'Ampezzo con il passare dei secoli si è modificato mantenendo però caratteristiche proprie. Non esistono documenti antichi nella nostra lingua, ma si possono ritrovare termini ampezzani di uso comune in vecchi testamenti, processi e spesso si tratta di espressioni tuttora usate. La legge 482 del 1999 tutela e protegge le lingue minoritarie a livello nazionale ed esiste ora un progetto rivolto a ottenere il riconoscimento della lingua ladina come "bene immateriale dell'Unesco". Nel 1920 appare per la prima volta la bandiera ladina con i colori della natura delle nostre valli: il verde dei boschi e dei prati, il bianco della neve e delle rocce dolomitiche e l'azzurro del cielo.



PARCO NATURALE DELLE DOLOMITI D'AMPEZZO

Istituito nel marzo del 1990, il Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo si estende su un'area di 11.500 ettari a nord del centro abitato di Cortina d'Ampezzo, al confine del Veneto con l'Alto Adige. Nato con il consenso dell'Assemblea generale dei Regolieri, il Parco è stato affidato in gestione dalla Regione Veneto alla Comunità delle Regole d'Ampezzo "in virtù della specificità delle forme antiche di gestione del patrimonio naturale ampezzano, da esse conservato e tutelato per centinaia di anni".

L'area protetta si configura a forma di cuneo con due diramazioni laterali e si inserisce verso nord nel parco altoatesino di Fanes, Senes e Braies, con il quale forma di fatto uno dei più vasti complessi naturalistici nel cuore delle Dolomiti. Nei territori non sono presenti insediamenti abitativi e comprensori sciistici. Nell'area protetta sono compresi i gruppi montuosi della Tofana, Fanis, Col Bechei, Croda Rossa d'Ampezzo e Cristallo, rispettivamente divisi dalla Val Travenanzes, Val di Fanes, Alta Valle del Boite e Val Felizon. La varietà degli habitat di acque e torbiere, di praterie e di foreste di alta quota, anche molto invecchiate, e di ambienti rupestri dei più disparati, nonché il basso livello di impatto che

caratterizza da sempre la gestione regoliera degli ambienti silvo - pastorali, costituiscono il supporto per una biodiversità faunistica e floristica di ricchezza inusitata, nobilitata da una decina di specie endemiche, esclusive delle Dolomiti, come il *Sempervivum dolomiticum* (vedi immagine pag.23), fiore simbolo del Parco.

Vivono nel parco 160 specie di animali vertebrati; fra essi si contano 31 specie di mammiferi, 113 specie di uccelli e 16 specie di anfibi, rettili e pesci. Animali facilmente avvistabili sono le marmotte, il capriolo, il cervo, lo stambecco (vedi immagine di seguito), la volpe, lo scoiattolo, l'aquila reale, altri tipi di rapaci e tanti piccoli uccelli. Ma nei boschi e nelle zone più sperdute si nascondono anche il gallo cedrone, la pernice bianca, il gufo reale, alcuni tipi di civetta, la lepre bianca e roditori come l'ermellino o il ghio.

Moltissime anche le piante con 68 specie di alberi e arbusti, 32 specie di felci ed equiseti e più di 1000 specie di fiori. Fra quest'ultimi anche 35 specie di orchidee: turisti e appassionati botanici da tutto il mondo visitano le Dolomiti per poter ammirare le fioriture della Scarpetta della Madonna (*Cypripedium calceolus*), una delle più belle orchidee della flora europea.





ANTICHI MESTIERI

Nelle botteghe e nei negozi di Cortina d'Ampezzo i prodotti artigianali testimoniano la più genuina e originale espressione artistica valligiana. Gli artigiani ampezzani, apprezzati per il loro talento, sono spesso chiamati a realizzare i loro lavori in tutt'Italia e all'estero. L'offerta è ricca e allettante: dalla lavorazione artistica del legno per arredamento, alla produzione di oggetti in ferro, rame, ottone e vetro; dalla produzione delle stufe di maiolica,

alla realizzazione di oggetti d'arredo impreziositi con le tecniche dell'intarsio e del mosaico; dai deliziosi gioielli in filigrana, alla produzione di oggetti artigianali realizzati con arnica, stella alpina e piante autoctone. Prima di lasciare Cortina d'Ampezzo vi consigliamo di andare a visitare queste botteghe, siamo sicuri che troverete un oggetto di vostro gradimento per un simpatico regalo o per portare a casa vostra un po' di "sapore ampezzano".

VETRO

La lavorazione artigianale del vetro nel corso degli anni si è evoluta e specializzata in diverse tecniche tra le quali il vetro piombato, la vetro - fusione e la pittura. Tali tecniche consentono di creare oggetti per la tavola, originali bomboniere, lampade, quadri e molti altri oggetti di pregevole fattura.



© Giacomo Pomparin



FILIGRANA

La filigrana è un'antica tecnica di lavorazione che utilizzava un filo d'argento del diametro di un capello per produrre oggetti di altissimo pregio.

FERRO

Nelle botteghe dei fabbri potrete ammirare originali creazioni in ferro battuto, ottone, rame e acciaio. Nella lavorazione di questi oggetti artigianali viene abbinato il ferro ad altri materiali quali legno, ceramica, vetro e tessuto per creare collezioni moderne e classiche.



© Manuela Conte

LEGNO

Manufatti unici che testimoniano il valore del tailor made cui gli artigiani di Cortina d'Ampezzo danno vita, secondo le antiche modalità di lavorazione artigianale del legno, utilizzando i materiali del territorio e ricorrendo alle tecniche tramandate di generazione in generazione.



© Giacomo Pomparin



TARKASHI

Il Tarkashi è una tecnica di lavorazione del legno introdotta a Cortina d'Ampezzo intorno al 1881 da John Coddington, reduce da un viaggio in India. Essa consiste in un intarsio eseguito con filigrana e fili di metallo incassati nel legno.

FIORI

I fiori e le piante sono utilizzati dai maestri fioristi per creare delle delicate e profumate composizioni. Presso i laboratori di questi professionisti potrete ammirare e acquistare gli oggetti artigianali prodotti con arnica, stelle alpine e molte altre piante che la natura mette a disposizione.



© Giacomo Pompanin

CORNO

La lavorazione del corno consente la creazione di oggettistica, complementi d'arredo e monili ottenuti dalla lavorazione delle corna caduche di cervo.



© bandion.it



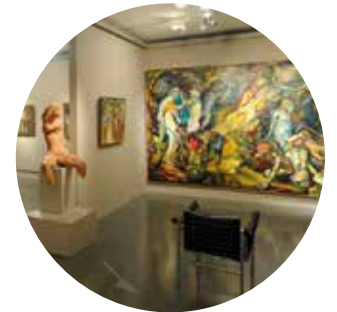
UN PAESE DA ESPLORARE

La Regina delle Dolomiti si distingue per una proposta culturale di grande livello alla quale contribuiscono, anche, le numerose gallerie d'arte,

le mostre temporanee e le esposizioni che aggiungono fascino e prestigio alla località.

MUSEO D'ARTE MODERNA MARIO RIMOLDI

Al Museo d'Arte Moderna Mario Rimoldi ha casa una delle maggiori collezioni private di arte figurativa del '900 italiano, riconosciuta dal Ministero per i Beni e le Attività Culturali quale collezione di interesse culturale per essere l'esito di un'attività collezionistica sviluppata in un cinquennio e tale da costituire uno degli insiemi più significativi in Italia per l'arte del XX secolo. Tra gli artisti Campigli, De Chirico e De Pisis, quest'ultimo molto legato alla Regina della Dolomiti. Il museo ospita, inoltre, mostre temporanee con quadri provenienti da collezioni d'arte nazionali e internazionali.



MUSEO PALEONTOLOGICO RINALDO ZARDINI

Il Museo Paleontologico Rinaldo Zardini presenta una preziosa raccolta di spugne, coralli e altri fossili del Triassico ritrovati nel territorio di Cortina d'Ampezzo. Il museo racconta la straordinaria avventura della vita nei mari tropicali, da cui sono nate le Dolomiti, ed è arricchito da una sezione dedicata alla botanica.



MUSEO ETNOGRAFICO REGOLE D'AMPEZZO

Il Museo Etnografico Regole d'Ampezzo è l'esempio tangibile di come Cortina d'Ampezzo abbia saputo preservare il proprio patrimonio culturale assieme alla memoria delle proprie origini. Nella collezione si possono ammirare oggetti di vita quotidiana, antichi costumi della tradizione ampezzana, una fedele miniatura della tipica abitazione locale e pregiate opere artistiche locali in ferro battuto, filigrana, legno intarsiato ed ebano.



OSSERVATORIO ASTRONOMICICO

All'Osservatorio Astronomico "Helmut Ullrich" grazie a potenti telescopi è possibile osservare direttamente stelle, pianeti, nebulose e galassie. Situato all'arrivo della prima stazione della Funivia Freccia nel Cielo, a 1780

m, il personale dell'Osservatorio Astronomico organizza attività di gruppo, visite guidate su prenotazione e visite guidate per una "notte sotto le stelle" a osservare il cielo notturno con cena al rifugio adiacente.



© bandion.it

PLANETARIO NICCOLÒ CUSANO

Al Planetario Niccolò Cusano grazie a un sofisticato computer sono riprodotti il movimento delle stelle, del Sole, della Luna e dei pianeti. Vi è anche la possibilità di simulare particolari fenomeni celesti (eclissi, congiunzioni,

ecc.) e proiettare filmati full-dome. Il Planetario si trova vicino alla Stadio Olimpico del Ghiaccio, a pochi minuti a piedi dal centro di Cortina d'Ampezzo. Possibilità di visite guidate previa prenotazione.



cortinadolomiti.eu

LA U.L.D'A. (L'UNION DE I LADIS DE ANPEZO)

La U.L.d'A. (l'Union de i Ladis de Anpezo) è un'associazione culturale che ha lo scopo di difendere e valorizzare le tradizioni originarie di Cortina d'Ampezzo, in particolare la tutela e lo sviluppo della lingua, i costumi, le tradizioni e quant'altro ha legato e lega ancora oggi la comunità ampezzana alle sue origini. Fondata nel 1975, fa

parte dell'Unione Generale di Ladins dla Dolomites, che riunisce le diverse comunità delle cinque valli ladine delle Dolomiti (Val Badia, Val di Fassa, Val Gardena, Fodom, Ampezzo), con l'obiettivo di creare una vera e propria integrazione del mondo ladino e le sue varie caratteristiche.

CORPO MUSICALE DI CORTINA D'AMPEZZO

Il Corpo Musicale di Cortina d'Ampezzo è stato fondato nel 1861. Il repertorio della banda, eseguito in concerti e sfilate in paese e all'estero, comprende

marce, brani classici, musica leggera, musica da film, composizioni originali di autori contemporanei, musica sacra e natalizia.

CORO CORTINA

Il Coro Cortina nasce nel 1965 dal desiderio di un gruppo d'amici, amanti della montagna, di organizzare i loro canti in forma corale a più voci. Il "Coro Cortina" ha partecipato con successo a concorsi nazionali e internazionali e ha eseguito concerti nelle sale

di tutta Europa, tra l'altro al Mozarteum di Salisburgo, al Concertgebouw di Amsterdam, all'Haydnssaal a Eisenstadt, alla Stadthalle di Vienna e di Berlino, nel salone dei Cinquecento a Firenze e nella sala dei Corazzieri al Quirinale a Roma.





CINEMA EDEN E SALA CONGRESSI

Cortina d'Ampezzo mette a disposizione anche una sala cinematografica in pieno centro: il **Cinema - Teatro Eden** con una programmazione delle ultime novità cinematografiche, dispone di spazi per ospitare importanti appun-

menti mondani, culturali e sociali. Per conferenze e concerti invece il **Centro Congressi Alexander Girardi Hall** offre una sala attrezzata per eventi di grande richiamo per il pubblico.

APPUNTAMENTI CULTURALI

Sia in estate sia in inverno Cortina d'Ampezzo propone un calendario di oltre 100 manifestazioni con focus sulla letteratura, l'arte, l'attualità, la storia e la musica. Tra le realtà aderenti: Coro Cortina e CortinainCanta, Corpo Musicale di Cortina e Festa delle Bande, Cortina InCroda, Cortinametraggio, Cortina Style -

YouCortina, CortinaTerzoMillennio, eventi ed esposizioni promosse dal Comune di Cortina d'Ampezzo, Festival di musica classica promosso dall'Accademia Dino Ciani, Ikonos Art Gallery, Musei delle Regole d'Ampezzo, ULd'A (Unione Ladini d'Ampezzo), Una Montagna di Libri.



© bandion.it



SOTTO IL CAMPANILE

Dall'abbigliamento all'antiquariato e all'alta gioielleria, dall'arredo floreale all'oggettistica, dal mondo dei tessuti fino ai capi di design all'ultimo grido; la Valle d'Ampezzo è in grado di soddisfare i gusti più raffinati in un mix ineguagliabile di passato e futuro. Sin dagli anni '50 Cortina d'Ampezzo è sempre stata all'avanguardia nel campo della moda dettando legge

sui "must" del momento. Basta una passeggiata per le vie del centro, cuore pulsante dello shopping cortinese tra botteghe artigiane e boutique uniche per scoprire le tendenze della prossima stagione. Non mancano bar, pasticcerie, locali ed enoteche dove concedersi, comodamente seduti, un po' di riposo tra una merenda, un aperitivo o uno snack.



© bandion.it

10 LUOGHI DA VEDERE

- 1 LO STADIO OLIMPICO DEL GHIACCIO**
Costruito nel 1956 per i giochi olimpici.
- 2 CORSO ITALIA**
La zona pedonale del centro.
- 3 CIASA DEI PUPE**
Impreziosita dagli affreschi dei fratelli Ghedina.
- 4 COMUN VECIO**
Il vecchio municipio è decorato con gli stemmi delle antiche famiglie ampezzane e delle Regole (corrispondenti all'incirca ai villaggi originali, oggi denominati Sestieri).
- 5 BASILICA MINORE**
Costruita tra il 1769 e 1775, è dedicata ai Santi Filippo e Giacomo.
- 6 IL CAMPANILE**
Edificato tra il 1851 ed il 1858 in Dolomia principale, è alto 65,80 m.
- 7 LA CONCHIGLIA**
Struttura in cui il corpo musicale si esibisce durante le maggiori festività e luogo privilegiato per le premiazioni sportive. Quando non viene usata scompare nel sottosuolo lasciando in superficie solamente il palcoscenico.
- 8 CIASA DE RA REGOLES**
Sede del museo di Arte Moderna Mario Rimoldi e di mostre permanenti e temporanee.
- 9 CHIESA DI SAN FRANCESCO E CASA CORAZZA**
All'interno della chiesa un altare ligneo del '700 e un affresco di fine '300.
- 10 CHIESA DELLA MADONNA DELLA DIFESA**
Fondata nel Quattrocento, fu ricostruita nel 1743.



AFFRESCHI DELLA CIASA DEI PUPE

Casa dove è ubicata la Farmacia Internazionale, riporta sui muri esterni affreschi della seconda metà dell'800. Sulla parete nord troviamo la raffigurazione di Leonardo da Vinci; sulla facciata est sui rosoni sono raffigurati Raffaello, Dürer e Tiziano assieme alle allegorie delle arti e delle scienze (da destra verso sinistra: Musica, Progresso, Arte e Commercio). Sulla facciata sud sono dipinte scene di vita



© Paola Dandrea

LA CASA DEL TEMPO

Proprio all'imbocco di via della Difesa, l'antica via Regia, ci si imbatte in uno degli edifici più caratteristici di Cortina d'Ampezzo. Una casa gialla con un grande orologio sulla parete che scandisce le ore e ricorda la professione dei suoi proprietari originari: orologiai che qui avevano il loro laboratorio di riparazione e costruzione di orologi da parete. La scritta "Corazza Ampezzo", che ancora oggi



© Paola Dandrea

ampezzana e le quattro età dell'uomo: Infanzia (bambini che slittano sulla neve), Adolescenza (incontro tra fidanzati), Maturità (padre con bambino in braccio), Vecchiaia (anziano seduto accanto a una stufa). Nei quattro rosoni si distinguono Michelangelo, Dante, Goethe e Shakespeare. Il pannello bianco sembra essere stato voluto dai fratelli pittori come sfida per chi volesse competere con il loro talento.

appare sul muro, si riferisce al soprannome dei "Dibetto", famiglia di ampezzani specializzati prima nel forgiare corazze, poi come fabbri e infine come orologiai. Vi è un piccolo particolare curioso sul pogggiolo della casa: questo termina con una piccola mano di legno indicante probabilmente in direzione della vicina chiesa di San Francesco o il più lontano Cimitero.

I SESTIERI

I vari insediamenti del comune di Cortina d'Ampezzo si sono riuniti in sei contrade, che prendono il nome di "Sestieri" e hanno la funzione di rappresentare le comunità locali. In particolare, sono legati all'organizzazione di eventi folkloristici. Questi sei Sestieri sono: Alverà, Azzon, Cadin, Chiave, Cortina, Zuel. D'estate nei mesi di luglio e agosto, ogni sestiere organizza il "suo" fine settimana di festa campestre, durante la quale si può ballare, gustare specialità gastronomiche e divertirsi. I volontari lavorano affinché la festa del proprio sestiere sia la più bella di tutte. Inoltre,

sia d'inverno sia d'estate, i sestieri organizzano molte gare sportive tutt'oggi molto sentite dagli abitanti di Cortina d'Ampezzo.

I Sestieri si ornano anche di chiesette di cui le principali sono: Santa Giuliana ad Alverà, Sant'Andrea a Col, Madonna della Salute a Cadin di Sotto, Sant'Antonio da Padova a Chiave e San Rocco a Zuel di Sopra. Ma oltre alle chiesette nominate e alla Basilica Minore, alla Chiesa di San Francesco e alla Chiesa della Madonna della Difesa, a Cortina d'Ampezzo esistono altri 12 edifici destinati al culto che meritano di essere visitati.



© Dino Colli



PERSONAGGI ILLUSTRI

MASSIMILIANO I D'ASBURGO (1459-1519)

Re di Germania, arciduca d'Austria e imperatore del Sacro Romano Impero. Sovrano erudito e poeta, fu soprattutto un grande diplomatico. Nel 1511 conquista Ampezzo e altre valli delle Dolomiti riunendole tutte sotto un'unica bandiera. Al centro del paese, lungo il Corso Italia è posto un busto in suo onore.



DEODAT DE DOLOMIEU (1750-1801)

Geologo e minerologo francese, scienziato e instancabile viaggiatore. Per le sue ricerche sale anche alcune vette delle Alpi. Nel 1729 in uno dei suoi viaggi raccoglie e studia scientificamente la roccia di cui sono formate le Dolomiti, che da lui presero il nome. Presso lo Stadio del Ghiaccio, si trova un busto a lui dedicato. Sul Monte Faloria un panoramico sentiero porta il suo nome (consultare pag. 64).

ALBERTO I RE DEL BELGIO (1875-1934)

Un sovrano energico, coraggioso e un re appassionato delle Dolomiti e di Cortina d'Ampezzo. Scoprì la Conca ampezzana nel 1907 eleggendola, fino alla sua morte, a meta turistica imperdibile. A lui è dedicato un busto posto in un piccolo giardinetto davanti all'Alexander Hall a pochi minuti a piedi dal centro di Cortina d'Ampezzo.



AMPEZZANI ILLUSTRI

SENTE DE ANPEZO CHE S'À FATO ONOR

(Liberamente tratto da "Guida Insolita ai misteri, ai segreti, alle leggende e alle curiosità delle Dolomiti" di Dino Dibona)

LEOPOLDO DE ZANNA (1721 - 1787)

Canonico agostiniano nel convento di Novacella fece qui costruire la biblioteca che arricchì fino a farla diventare

una delle più importanti biblioteche del Tirolo.

BARTOLOMEO GILARDONI (1729 - 1803)

Fabbro, orologiaio e meccanico di precisione, inventa il fucile ad aria

compressa (sciòpo a vento) e il primo fucile militare a ripetizione del mondo.

MATTIA FRANCESCHI (1789 - 1844)

Consacrato sacerdote diventa confessore della regina di Sassonia a Dresda.

SILVESTRO FRANCESCHI (1792 - 1870)

Imprenditore, disegnatore, progettista costruisce tra le sue tante opere la strada da Lienz a Monguelfo e il ponte

di Stedendorf vicino a Innsbruck. Il suo nome è anche legato alla costruzione del campanile di Cortina d'Ampezzo.

ANGELO DIBONA (1879 - 1956)

Guida alpina, maestro di sci e istruttore militare delle truppe di montagna austriache, durante la Grande Guerra combatte sulle Tofane. È stato una delle più grandi guide alpine delle Dolomiti, con oltre 70 prime ascensioni in tutto l'arco alpino. Ai piedi della Tofana di Rozes un rifugio porta il suo nome e al centro del paese è posto un busto bronzeo in suo onore.



STARE BENE IN MONTAGNA

INDUJIÀ A SE
GODE RA CRODES

I PIACERI DEL PALATO

Da sempre terra di confine, Cortina d'Ampezzo racchiude in sé i sapori dell'Italia e del Tirolo. I piatti della tradizione ampezzana - e non solo - possono essere gustati nei numerosi ristoranti, pizzerie, agriturismi, caffetterie, bar, pasticcerie, birrerie, enoteche, malghe e rifugi che, al piacere della cucina locale, uniscono l'atmosfera e i panorami indimenticabili della Regina delle Dolomiti.

Cortina d'Ampezzo è un vero paradiso dei gourmet. Sono numerosi infatti i ristoranti che possono vantare importanti segnalazioni sulle principali guide enogastronomiche italiane e una clientela affezionata. La ricca offerta include piatti ricercati da gustare, sapori locali, cucina nazionale raffinata e carte dei vini di ottima qualità. Molti gli chef premiati, persino chef stellati, che inventano ricette e mescolano ingredienti per soddisfare i palati più esigenti con varietà di sapori tutti da provare.

Tra le pietanze più classiche: i casunzei,

specialità tipica della Conca ampezzana; i canederli, di tradizione tipicamente tirolese come gli spätzle; l'immane polenta, di tradizione rigorosamente veneta, abbinabile al gulasch, al formaggio fuso o ai funghi. Tra i secondi, in genere a base di carne, i menù propongono prodotti tipici quali lo speck e piatti di selvaggina dal sapore deciso come le carni di cervo e capriolo. Spiccano, però, le ricette con carne di maiale lavorata o stagionata come lo stinco di maiale accompagnato dalle patate all'ampezzana o le salsicce da consumare calde con la polenta. Degni di nota sono i dolci, veramente tanti e tutti deliziosi: dallo strudel di mele alla torta sacher, dalla torta alla ricotta alla torta con grano saraceno, dal gelato con lamponi caldi alle crostate con frutti di bosco, dalle omelette con marmellata di mirtilli rossi ai caratteristici nighele, dolci di carnevale simili ai krapfen ma più piccoli, senza ripieno e spolverati di zucchero a velo.

SAPORI DELLA TRADIZIONE

© Giacomo Pompanin



PUCCIA

Tipico pane a base di farina di segale e semi di cumino e finocchio. La si può trovare come pagnotta morbida o come una sfoglia piatta e croccante. Farcita con salumi e formaggi è un classico da rifugio alpino e ottimo spuntino durante le escursioni in montagna.

CASUNZIEI

Ravioli a forma di mezza luna, sono rossi se ripieni di rape - rigorosamente autoctoni - o verdi se preparati con spinaci o con le erbe selvatiche che crescono spontaneamente sui prati in primavera.

© bandion.it



CANEDERLI

Grossi gnocchi di pane raffermo ripieni di speck, spinaci o formaggio, serviti in brodo o con burro fuso e grana.



© bandion.it



© Irene Mursia



SPÄTZLE

Gnocchetti verdi di farina di grano e spinaci conditi con panna e speck oppure con il gorgonzola.

MINISTRA D'ORZO

Minestra preparata con orzo perlato, verdure tagliate a piccoli cubetti e carne affumicata.



© Giacomo Pompanin



GULASCHSUPPE

Zuppa di origine ungherese a base di carne di manzo speziata e patate.

PATATE ALL'AMPEZZANA

Cotte in padella con abbondante cipolla e profumato speck locale.



© Giacomo Pompanin



© Giacomo Pompanin



GELATO CON LAMPONI

Lamponi caldi con gelato alla vaniglia.

FARTAIES

Frittelle a forma di chiocciola cosparse di zucchero a velo e servite con marmellata di ribes o di mirtilli rossi.



© Irene Mursia

TORTA AL GRANO SARACENO

Torta dal sapore rustico che viene addolcito dalla presenza della marmellata di mirtilli rossi.



© Giacomo Pompanin



KAISERSCHMARRN

Letteralmente “frittata dell'imperatore” è una spessa crepe spaccata che viene cosparsa di zucchero a velo e servita con marmellata di ribes o di mirtilli rossi.

© bandioni.it



STRUDEL DI MELE

Mele, uvetta e pinoli, al profumo di chiodi di garofano e cannella, il tutto in un rotolo di pasta sfoglia. Viene servito caldo e accompagnato con crema alla vaniglia, panna o una pallina di gelato.

VINI

Cortina d'Ampezzo è favorita dalla vicinanza con la valle del Piave, a sud, e la Val d'Isarco, a est, che producono vini tipici di grande pregio. Per quanto riguarda i vini veneti citiamo il Prosecco, base per molti aperitivi; Cabernet, Sauvignon, Merlot, Pinot

grigio e nero completano l'offerta dei bianchi e dei rossi della zona del Piave. Il versante dell'Alto Adige invece porta i grandi classici della zona quali il Gewürztraminer, Muller-Thurgau, Kerner, Sylvaner, Riesling e Lagrein.



DUE (FACILI) RICETTE DA FARE A CASA

TORTA DI MIRTILLI NERI

Dolce autenticamente montanaro e dolomitico, facile da preparare. Difficilmente viene servito nelle caffetterie e nei ristoranti, quindi per

gustarlo è necessario prepararlo a casa propria, magari dopo una bella gita a raccogliere mirtilli neri nel bosco nei mesi di luglio e di agosto.

INGREDIENTI

- 500 g di mirtilli neri di bosco freschi
- 300 g di farina bianca
- 80 g di burro
- 60 g di zucchero
- 50 g di zucchero a velo
- 3 uova
- ¼ di l di latte
- 1 bustina di lievito
- 1 pizzico di sale

PREPARAZIONE

Amalgamare i tuorli d'uovo e lo zucchero; aggiungere la farina, il lievito, il latte e il sale. Da ultimo aggiungere gli albumi montati a neve. Imburrare uno stampo, versare l'impasto e aggiungere i mirtilli lasciando dal bordo circa 2 cm. Infornare con forno

a buona temperatura e poi abbassare a temperatura media. Tempo di cottura 40 minuti.

Prima di servirlo cospargere la superficie del dolce con lo zucchero a velo.



MINISTRA DI FUNGHI PORCINI E PATATE

Durante l'intero periodo estivo, nei boschi delle Dolomiti si raccolgono i porcini, ambiti dai ricercatori di funghi e delizia del palato per i buongustai. Freschi i porcini si possono mangiare da luglio a settembre, ma questo fungo

si presta a essere essiccato e in questa forma si trova in commercio nei negozi di alimentari tutto l'anno. La minestra di funghi e patate è una minestra davvero molto buona e facile da preparare che garantisce un ottimo successo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 g di patate farinose
- 1 l di brodo* di carne o vegetale (circa 1 dado oppure 2 cucchiaini da minestra di brodo in polvere in un litro d'acqua)
- 100 g di funghi porcini freschi oppure 50 g porcini secchi*
- 50 g di burro
- 1 cipolla
- un po' di erba cipollina
- 2 spicchi di aglio

*nei supermercati e negozi di alimentari di Cortina d'Ampezzo è possibile trovare il brodo in dadi o in polvere e anche i porcini secchi

PREPARAZIONE

Mettete una casseruola grande sul fuoco basso con il burro, versate le patate tagliate a fettine sottili, la cipolla tritata e l'aglio pestato, fate rosolare. Aggiungete il brodo, portate il tutto a ebollizione e coprite con il coperchio, abbassando la fiamma e lasciando cuocere per 20 minuti.

Unite i funghi tagliati a pezzi. Se non avete a disposizione funghi porcini freschi, potete usare funghi secchi che avrete preventivamente sciacquato

sotto l'acqua e poi immerso in una ciotola di acqua calda per un'ora.

Unite al brodo, per insaporirlo, anche parte dell'acqua in cui sono stati immersi i funghi.

Alzate il fuoco e lasciate cuocere ancora per 10 minuti circa.

Servite la minestra con una spolverata di erba cipollina, tagliata fine ed eventualmente aggiungete qualche crostino di pane.

APERITIVO

A Cortina d'Ampezzo ci sono locali per tutti i gusti: dalle birrerie ai locali in stile viennese, dagli antichi caffè ai ristoranti alla moda, fino alle malghe e alle tradizionali baite. C'è solo l'imbarazzo della scelta, dalla prima colazione all'aperitivo, dalla merenda con gelato artigianale al buon vino

gustato in atmosfera rilassante o con musica dal vivo. L'aperitivo, con il drink di tendenza del momento accompagnato da stuzzichini, è un'abitudine ormai consolidata, un'occasione di incontro e di relax. Di seguito cosa ordinare per essere di tendenza.



PROSECCO

Vino secco frizzante bevuto abitualmente come aperitivo.

SPRITZ

Aperitivo con vino Prosecco, Aperol e seltz.

BICICLETTA

Aperitivo poco alcolico per due persone con prosecco e gingerino (quando è per tre persone si chiama Triciclo).

HUGO

Vino bianco, Prosecco, sciroppo di sambuco e foglie di menta.

DOPO CENA

GRAPPA

Bevanda alcolica con gradazione di circa 40° derivata dalla distillazione delle vinacce. Ne sono varietà infinite a partire da quella pura fino a quelle aromatizzate ai frutti o alle erbe.

SGROPPINO

Gelato al gusto di frutta (normalmente limone o mandarino) frullato con Prosecco.

SULLE PISTE

CIOCCOLATA CALDA CON LA PANNA

BOMBARDINO

Una bevanda a base di panna, zabajone caldo, Brandy e caffè (la ricetta varia a seconda delle zone).



Normalmente i ristoranti osservano i seguenti orari:
pranzo 12.00 - 14.00 / cena 19.00 - 22.00

Show cooking, degustazioni di vino o grappe possono essere organizzati su richiesta presso alcuni locali.



SEMPRE PIÙ IN ALTO

Cortina d'Ampezzo offre molte attività dedicate al benessere, per abbandonarsi a un mondo di silenzio, lontano dai ritmi frenetici e assaporare tutto il fascino e la magia delle stagioni. Numerosi gli hotel che aprono al pubblico i propri centri benessere e i rifugi con offerte imperdibili in alta quota. A Cortina d'Ampezzo è dunque possibile appagare tutti i sensi circondati dal paradiso naturale delle Dolomiti, Patrimonio dell'Umanità.

Se ciò che cercate è una vacanza all'insegna del benessere e della forma fisica, immergervi nell'acqua calda di una vasca all'aria aperta oppure rilassarvi in una sauna a quasi 2800 m di altitudine o, ancora, abbandonarvi tra le vette Dolomitiche per sciogliere le tensioni e vivere esperienze uniche d'alta quota, non perdetevi le proposte che la Regina delle Dolomiti mette a vostra disposizione sia d'estate sia d'inverno.



© Giacomo Pompanin

LA TOP 5 DEL BENESSERE

VASCA BOTTE AL RIFUGIO SCOIATTOLI (2225 m)

Una vasca di legno d'abete della capienza di 6 persone per immergersi nell'acqua riscaldata da una stufa a legna e stare all'aria aperta a godersi

il meraviglioso panorama delle 5 Torri, sorseggiando un bicchiere di bollicine (consultare la guida servizi).

SAUNA AL RIFUGIO CRODA DA LAGO (2066 M)

Immersa in un contesto unico è la sauna finlandese a botte che consente di riscaldarsi dal freddo invernale o

rilassarsi dopo una gita grazie alla magia del fuoco e al calore delle pietre roventi (consultare la guida servizi).

LA SAUNA PIÙ ALTA DELLE DOLOMITI (2752 M)

Il rifugio Lagazuoi è famoso in tutto il mondo per la vista sulle vette dolomitiche. Panorama e possibilità di concedersi qualche ora di relax in una sauna

finlandese con il profumo della legna, questo il mix perfetto per un'esperienza indimenticabile (consultare la guida servizi).

STARLIGHT ROOM (6,742 FT / 2,055 M)

A 20 km da Cortina d'Ampezzo si può trascorrere una notte dormendo sotto un tetto di stelle nella "Starlight Room Dolomites" di Col Gallina e vivere la

magia dal cielo notturno circondati da Lagazuoi, Tofana di Rozes e Sas de Stria. Prenotazione obbligatoria (consultare la guida servizi).

L'ALBA DALLA CIMA DELLA TOFANA DI MEZZO

Sia in estate sia in inverno vengono organizzate delle speciali aperture della funivia Freccia nel Cielo per raggiungere la cima della Tofana di

Mezzo e assistere da qui al sorgere del sole. L'esperienza è veramente unica e da vivere almeno una volta durante il soggiorno a Cortina d'Ampezzo.

RIFUGI ALPINI

I rifugi alpini sono nati come punto di appoggio per la notte per alpinisti ed escursionisti con anche servizi di ristorazione. Grazie allo sviluppo del turismo, si sono trasformati in strutture più moderne e attrezzate. Alcuni di essi si sono dotati anche di saune o di vasche esterne riscaldate, per far godere ai propri ospiti di servizi wellness ad alta quota.

Non hanno però perso la loro caratteristica principale: sono rimasti ambienti caldi e accoglienti, destinazione ambita per i panorami meravigliosi, per l'atmosfera unica e per la cucina di ottimo livello. Alcuni sono raggiungibili con brevi escursioni o con gli impianti di risalita, altri con camminate più impegnative e molti sono accessibili comodamente dal centro di Cortina d'Ampezzo grazie a un servizio jeep. Presso quasi tutti i rifugi è possibile pernottare ammirando da vicino i colori ineguagliabili



© Alessandro Ghinato

del tramonto, vivendo l'atmosfera magica dell'alba tra silenzi inusuali, scambiando le suggestioni della giornata con gli altri escursionisti e brindando con qualche grappa fatta in casa dai proprietari del rifugio.

Nella stagione estiva, i rifugi sono la meta ideale per una pausa pranzo durante un'escursione mentre nella stagione invernale, essi diventano punto di ristoro per sciatori, per scialpinisti ma anche per chi li vuole raggiungere con una ciaspolata oppure con una semplice camminata utilizzando le piste appositamente battute dal Rifugio Lago d'Ajal, Malga Federa, Rifugio Croda da Lago, Rifugio Dibona, Malga Ra Stua e Rifugio Mietres. Alcuni rifugi danno anche la possibilità, su prenotazione, di gustare una cena a base di piatti tipici e di scendere a valle al chiaro di luna con lo slittino, gli sci d'alpinismo o a bordo di una motoslitte.





ESTATE

IŠTADE



Le Dolomiti . Escursioni e trekking . Da non perdere . Vie ferrate . Arrampicata
Mountain Bike & E-Bike . Bicicletta da strada . Corsa in montagna
Vie d'accesso ai Monti Pallidi . Agriturismi e Aziende Agricole



LE DOLOMITI

Le Dolomiti 250 milioni di anni fa erano un insieme di conchiglie, coralli e alghe immerse in un mare tropicale. Emerse 70 milioni di anni fa, lavorate dal tempo e dagli agenti atmosferici, rappresentano oggi un magnifico tesoro geologico e donano al paesaggio una bellezza incomparabile. Queste montagne prendono il nome dal naturalista francese Déodat de Dolomieu, che nella seconda metà del 18° secolo, per primo, studiò il particolare tipo di roccia predominante in questa regione battezzandola “dolomia”. Il minerale dona alle montagne una particolare tonalità chiara - motivo per il quale le Dolomiti prendono anche il nome di “Monti pallidi”. Al sorgere del sole e, soprattutto, al tramonto, la dolomia assume un colore dal rosato al rosso fuoco: il fenomeno, le cui variazioni di tinte sono dovute alle diverse posizioni del sole durante

l'anno e alle condizioni dell'atmosfera, è detto Enrosadira ed è particolarmente visibile nelle sere d'estate. Cortina d'Ampezzo, le cui montagne sono tutelate dall'UNESCO e dal Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo, rappresenta quindi il luogo ideale per addentrarsi e scoprire un mondo unico fatto di pareti verticali, guglie e pinnacoli, verdi vallate, alpeggi d'alta quota, boschi, ruscelli, laghi, canyon e cascate.

Numerosi professionisti della montagna sono a disposizione di adulti, bambini, singoli o gruppi per far conoscere le Dolomiti, le loro storie, la flora e la fauna che le abitano. Arrampicata e vie ferrate, escursionismo e trekking, scuola di roccia e orienteering sono solo alcune delle proposte outdoor di questi professionisti che accompagnano le persone, garantendone la sicurezza.

I PROFESSIONISTI DELLA MONTAGNA

GUIDA ALPINA

Figura professionale che accompagna escursionisti e alpinisti lungo i sentieri e le vie attrezzate di montagna, tra cui

le ferrate, ha approfondite conoscenze di tutte le attività legate alla montagna, anche d'emergenza.

GUIDA NATURALISTICA

Figura professionale per l'accompagnamento ambientale legato alla cono-

scienza delle specificità naturalistiche e culturali del territorio.

ACCOMPAGNATORE DI MEDIA MONTAGNA

Figura professionale abilitata a condurre singoli o gruppi su terreni escursionistici senza limiti altitudinali

e può esercitare attività di Educazione Ambientale con il fine di valorizzare il patrimonio di una data area.



© giuseppeghedina.com

IV

ESCURSIONI E TREKKING

Camminare è uno dei modi più dolci per entrare in contatto con la natura e per abbandonare i propri sensi a panorami ristoratori e rigeneranti.

I rifugi possono essere meta di una camminata per gustare un piatto tipico o fungere da punto d'appoggio per trekking di più giorni. Passeggiate in zone pianeggianti e ombreggiate sono, invece, lo svago ideale per chi cerca tranquillità e relax o per chi sceglie una vacanza in

famiglia con bambini. Per l'aspirazione degli escursionisti più esperti, ci sono numerose cime e 6 vette oltre i 3000 m (Tofana di Mezzo, Tofana Terza, Tofana di Rozes, Cristallo, Sorapis e Croda Rossa d'Ampezzo). Comodi impianti di risalita permettono, inoltre, di raggiungere punti panoramici come la cima della Tofana di Mezzo, il Lagazuoi, il Monte Faloria e le 5 Torri dando così accesso a percorsi d'alta quota o a vie ferrate.



© Alfredo Croce



PERCORSI A TEMA E NOVITÀ

Cortina d'Ampezzo dispone di oltre 400 km di sentieri segnati, controllati e mantenuti in buone condizioni dai volontari del C.A.I. di Cortina. Gli innumerevoli percorsi soddisfano le diverse esigenze, consigliamo però

di verificare sempre i sentieri sulle apposite mappe e di rivolgervi alle guide alpine/naturalistiche per maggiori informazioni sul percorso scelto. Di seguito alcuni percorsi adatti a tutti gli escursionisti.

IL PIÙ ESTESO MUSEO ALL' APERTO DELLA GRANDE GUERRA

Nell'area compresa tra il Lagazuoi e le 5 Torri sono stati ripristinati trincee, gallerie, postazioni e camminamenti utilizzati durante la Prima Guerra Mondiale dall'esercito italiano e dal contrapposto esercito Austro - Ungarico. Questi percorsi si possono visitare oggi

in completa sicurezza. Di particolare interesse sono la Galleria di mina sul Lagazuoi, il Sentiero Storico delle 5 Torri e la Galleria Goiginger sul Sas de Stria. L'esperienza va completata con una visita al Museo del Forte Tre Sassi.

COL DRUSCIÈ ASTRO RING

Per apprezzare un panorama unico ma anche per conoscere ciò che sta oltre le montagne, nell'area limitrofa all'Osservatorio Astronomico è stato realizzato un circuito di interesse didattico - naturalistico: "l'Astro Ring". Dal Col Drusciè, raggiungibile con la Funivia Freccia nel Cielo delle Tofane,

si possono percorrere "il Sentiero dei Pianeti" e "il Sentiero dell'Universo" che si snodano nei boschi circostanti. La lunghezza complessiva dell'anello è di 1,5 km circa, per un dislivello di circa 70 m. L'intero anello viene comodamente percorso in meno di 1 ora.



DOLOMIEU TRAIL

Inaugurato nel 2015 e dedicato allo scopritore della dolomia, questo sentiero non presenta difficoltà tecniche ed è particolarmente piacevole da percorrere in discesa dal Faloria, dopo la salita con la funivia con comoda partenza dal piazzale della stazione in pieno centro. Panoramico e percorribile in circa 1 ora e 40 minuti segue il crinale delle Crepe di Faloria per poi addentrarsi in un bosco di larici, pini

cembri e abeti fino a raggiungere Rio Gere. Da qui è possibile continuare la discesa verso Cortina d'Ampezzo lungo il sentiero C.A.I. n. 206 fino alla stazione intermedia di Mandres, dove è possibile prendere la funivia per tornare al parcheggio della stazione, oppure proseguire a piedi con sentiero C.A.I. n. 204 fino a Mietres e proseguire con sentiero C.A.I. n. 211 fino al centro.

SENTIERO DEI CAMOSCI

Utilizzando la seggiovia che parte da Piè Tofana, si può raggiungere l'attacco dell'itinerario ed esplorare, comodamente in discesa, quello che era il sentiero segnato in passato dai camosci. Il tracciato percorre a zig-zag la parte

alta del Canalone di Tofana, con un percorso largo, comodo e sostenuto da tronchi di legno. Spostandosi verso le pareti di roccia il sentiero si congiunge alla pista Forcella Rossa e incrocia il tracciato che scende verso Piè Tofana.



© Paolo Tassi



DA NON PERDERE

LAGO DEL SORAPÌS

Con le acque dai colori magici e con l'anfiteatro di cime che lo circonda, il lago rappresenta uno degli specchi d'acqua più belli dell'intero arco alpino. Si raggiunge in circa 2 ore di cammino partendo dal Passo Tre Croci con il

sentiero C.A.I. n. 215. Il percorso non ha grande dislivello e non è difficile, ma presenta brevi tratti esposti assicurati da funi metalliche dove è necessario prestare particolare attenzione.



© Paola Dandrea



SENTIERO DEI CANYON E DELLE CASCATE

Ambiente unico e spettacolare nel suo genere, è quello formato dai canyon e dalle cascate del Rio Fanes e del Rio Travenanzes. Si può accedere a questi luoghi con semplici camminate ma è davvero entusiasmante avvicinarsi e passare sotto le impetuose acque delle cascate con brevi e facili percorsi

attrezzati che richiedono la normale dotazione da ferrata. Punto di partenza è Pian de Loa, all'ingresso del Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo. Da qui seguendo l'apposita segnaletica è possibile percorrere il sentiero fino a raggiungere il salto più alto della cascata superiore.



© Alfredo Croce

CIMA DELLA TOFANA DI MEZZO

Si può raggiungere la cima della montagna più alta di Cortina d'Ampezzo a quota 3244 m con pochi minuti a piedi partendo dalla stazione di arrivo

della Funivia Freccia nel Cielo. Una volta giunti in vetta sarete sopraffatti dal panorama, dagli orizzonti ampi e dell'aria sottile.

GIRO DELLA CRODA DA LAGO

Escursione ad anello attorno a una delle cime più suggestive di Cortina d'Ampezzo che permette di apprezzare ambienti molto diversi tra loro, come gli alti pascoli di Mondeval, luogo del ritrovamento di una sepoltura mesolitica, due forcelle a oltre 2200 m di

quota, il lago di Federa e fitti boschi. L'escursione richiede una giornata e un discreto allenamento fisico. Punto di partenza è Ru Curto sulla strada per il Passo Giau. In estate il lago Federa è raggiungibile con servizio jeep da località Campo.



SORGENTI DEL BOITE

La passeggiata che da Ra Stua va fino a Campo Croce, dove ha origine il torrente che attraversa la Valle d'Ampezzo, il Boite, è un'escursione particolarmente adatta per i bambini. Gli animali al pascolo, i prati, i fiori, le marmotte e le dolci anse del ruscello

appena sgorgato rendono, infatti, questo luogo magico e suggestivo. L'area si trova all'interno del Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo ed è accessibile in estate grazie a un servizio navetta in partenza da località Fiammes.



© Filippo Menardi

ALTA VIA NR. 1

Il territorio di Cortina d'Ampezzo è attraversato dall'Alta Via nr. 1, il primo trekking ufficiale di più giorni a essere stato ideato e segnalato sulle Dolomiti. L'intero tragitto, di circa 125 km, è suddiviso in 12 tappe e si snoda dal Lago di Braies fino a Belluno toccando le

montagne più significative della zona tra cui, solo a Cortina d'Ampezzo: Croda del Becco, Fanis, Lagazuoi, Nuvolau e Croda da Lago. Il percorso è servito da rifugi dove è possibile pernottare. Le tappe possono essere combinate secondo le esigenze degli escursionisti.



VIE FERRATE

Le vie ferrate sono percorsi attrezzati con cavi metallici, scalette e altri ancoraggi fissi come passerelle di legno e ponti sospesi. Queste attrezzature artificiali permettono e facilitano

la progressione in ambienti rocciosi verticali ed esposti, garantendo al contempo la sicurezza dell'escursionista. Vanno affrontate con la corretta attrezzatura.

EQUIPAGGIAMENTO

Oltre all'equipaggiamento che si usa solitamente per le camminate in montagna (abbigliamento adeguato, scarponcini, zaino, kit di pronto soccorso, cibo e bevande) per percorrere in sicurezza una ferrata bisogna dotarsi della giusta attrezzatura. Questa è composta da: casco e imbragatura, set da ferrata e guanti da ferrata. Il set da ferrata consiste in due cordini, moschettoni e

dissipatore. Il dissipatore ha la funzione di ammortizzare l'eventuale caduta riducendo il pericolo per la persona. Il set da ferrata può essere noleggiato nei negozi di sport di Cortina d'Ampezzo (consultare la guida servizi). A volte possono essere utili piccozza e ramponi e una lampada frontale, indispensabile qualora si entri nelle numerose gallerie scavate dai militari in epoca di guerra.

DIFFICOLTÀ E PERICOLI

La difficoltà di una ferrata è data dalla verticalità della parete, dalla quantità di appigli e appoggi e dalla lunghezza dell'itinerario. Un percorso anche molto facile può però diventare estremamente pericoloso e difficile in caso di neve o ghiaccio, mentre un repentino cambiamento delle condizioni meteorologiche o l'arrivo di un temporale possono creare seri problemi agli escursionisti, per questo consigliamo sempre agli alpinisti di praticare le vie ferrate con la presenza di una guida alpina (consultare la guida servizi). Molte delle vie ferrate di oggi

seguono, in parte, i percorsi di avvicinamento al fronte utilizzati dai militari durante la Prima Guerra Mondiale. Sono almeno 28 le vie ferrate di Cortina d'Ampezzo con diversi tipi di itinerari e gradi di difficoltà, uno dei più belli e famosi, è il sentiero attrezzato Ivano Dibona nel gruppo del Cristallo. Le più facili, come la ferrata Giovanni Barbara alle cascate di Fanes, sono adatte anche ai bambini se accompagnati da una guida alpina o da persone esperte. Le più impegnative, come la Ferrata 18 in Faloria, soddisferranno invece gli alpinisti più esigenti.



FERRATA	AREA	DIFF.
Ferrata Averau	Averau	●
Galleria Lagazuoi	Lagazuoi	●
Ferrata Ra Gusela	Nuvolau	●
Ferrata Grotta di Tofana	Tofane	●
Sentiero attrezzato Astaldi	Tofane	●
Sentiero attrezzato giro del Castelletto	Tofane	●
Sentiero attrezzato Olivieri	Tofane	●
Ferrata Barbara e cascate di Fanes	Val di Fanes	●
Ferrata Renato De Pol	Cristallo	●
Ferrata Veronesi	Fanis	●
Ferrata via della pace	Fanis	●
Ferrata Strobel - Punta Fiammes	Pomagagnon	●
Ferrata Terza Cengia	Pomagagnon	●
Ferrata Formenton	Tofane	●
Ferrata Ra Bujela	Tofane	●
Ferrata Scala del Minighel	Tofane	●
Ferrata degli alpini	Col dei Bos	●
Ferrata Ivano Dibona	Cristallo	●
Ferrata Marino Bianchi	Cristallo	●
Ferrata Berti - Cengia del Banco	Sorapis	●
Ferrata Vandelli	Sorapis	●
Ferrata variante Tofana di Mezzo	Tofane	●
Ferrata Lipella	Tofane	●
Ferrata Ettore Bovero	Col Rosà	●
Ferrata Olivieri - Punta Anna	Tofane	●
Ferrata Gianni Aglio	Tofane	●
Ferrata Sci Club 18	Faloria	●
Ferrata Tomaselli	Fanis	●

● FACILE ● MEDIO ● MEDIO DIFFICILE ● DIFFICILE ● MOLTO DIFFICILE

LA PRIMA VIA FERRATA

La prima via ferrata a Cortina d'Ampezzo nacque nel 1905 grazie all'ingegno di Luigi Gilarduzzi "Meneghel". Di professione fabbro e gestore dell'ex Rifugio Wolf- Glanvell, eretto in Val Travenanzes, egli forgiò e infisse sulla

parete verticale quasi 270 fittoni per raggiungere il Rifugio Cantore (oggi Rifugio Giussani) con un percorso più diretto e veloce del preesistente sentiero. La ferrata è conosciuta ancora oggi come "Scala del Minighel".



© Archivio Cortina Turismo

ARRAMPICATA

A Cortina d'Ampezzo sono 850 gli itinerari di arrampicata sportiva e oltre 1000 le vie di scalata classiche e moderne da scoprire arrampicando. L'area delle 5 Torri, in ambiente suggestivo e panoramico, dispone di vere e proprie palestre di roccia a cielo aperto con 108 vie tracciate con difficoltà comprese tra il 2° e l'8° grado e di diversi rifugi che si rivelano degli ottimi punti di appoggio. Le palestre risultano facilmente raggiungibili sia in

macchina sia con gli impianti di risalita. La Regina delle Dolomiti presenta aree dedicate all'arrampicata anche a Pò Crepa in località Pocol, a Crépe de Oucèra sulla strada del Passo Giau, Rio Gere, Crepo Longo in Faloria con 30 vie di arrampicata e la parete est del Sas de Stria. Tra le pareti di roccia più belle e famose, la parete sud della Tofana di Rozes offre vie di diversa lunghezza e difficoltà in ambiente maestoso.



© Archivio Guide Alpine

ALPINISMO

L'alpinismo è un'attività praticata nella Conca ampezzana già dalla seconda metà del 1800.

Paul Grohmann, di origini viennesi, fu uno dei pionieri dell'alpinismo sulle Dolomiti. Quando vide per la prima volta queste montagne dall'alto del Grossglockner (cima più alta dell'Austria) ne rimase incantato e decise di volerle esplorare e conquistare. Nell'agosto del 1863 salì, per primo, sulla vetta più alta della Conca ampezzana - la Tofana di Mezzo 3244 m - accompagnato dall'alpinista Francesco Lacedelli.

Successivamente conquistò altre cime della zona: il Monte Sorapis (3205 m) nel 1864, il Monte Cristallo (3221 m) nel 1865 e le Tre Cime di Lavaredo la cui cima più alta è la Grande a 2999 m s.l.m. Paul Grohmann diventò così noto

in tutto il mondo e contribuì all'immagine turistica di Cortina d'Ampezzo, facendo conoscere la bellezza di questi luoghi e rendendo la località famosa in tutto il Nord Europa.

La popolazione di Cortina d'Ampezzo decise dunque di dedicargli una targa e l'Alta Via n. 4.

Dal 1865 a Cortina d'Ampezzo si smise, dunque, di vivere di sola agricoltura e allevamento e si diede il benvenuto ai primi turisti inglesi, tedeschi e dell'Impero Austro-Ungarico, che volevano ammirare e scalare le vette dolomitiche. Nacquero quindi i primi alberghi, la ferrovia e una nuova professione per gli amanti della montagna e per quanti la conoscevano a fondo: la guida alpina. Nel 1871 la Regina delle Dolomiti contava già 9 guide alpine ufficiali.



© Mauro Devich



MOUNTAIN BIKE & E-BIKE

Per quanti amano la Mountain Bike (MTB), il divertimento a Cortina d'Ampezzo è assicurato grazie ad almeno 16 percorsi adatti a famiglie e appassionati. I tracciati sono segnalati con specifiche tabelle e opportunamente descritti sul nostro materiale informativo (consultare la Mountain Bike & E - Bike Map). Biciclette per ogni esigenza sono noleggiabili nei diversi negozi. Per gli amanti della discesa è stato messo a punto un Bike pass

che consente l'utilizzo degli impianti di risalita.

I percorsi più impegnativi e i traguardi più ambiti diventano accessibili e alla portata di tutti con le E - Bike: i noleggi di Cortina d'Ampezzo hanno, infatti, a disposizione queste MTB elettriche di ultima generazione.

Numerose le associazioni a cui rivolgersi per guide o istruttori di Mountain Bike (consulta la guida servizi).



© Stanciu

HIKING PASS

Un'unica tessera per tutti gli impianti di risalita di Cortina d'Ampezzo.

- Gratuito per i bambini al di sotto degli 8 anni se accompagnati da un adulto pagante;
- sconto per i ragazzi di età compresa tra gli 8 e i 16 anni.

Presentando la tessera Hiking pass di valle accesso libero agli autobus urbani.

Punti vendita presso:

Funivia Tofana, Seggiovia 5 Torri, Funivia Faloria, impianti Cristallo.

Per maggiori informazioni:
cortinadolomiti.eu

BIKE PASS

Un'unica tessera per tutti gli impianti di risalita di Cortina d'Ampezzo.

- Gratuito per i bambini al di sotto degli 8 anni se accompagnati da un adulto pagante;
- sconto per i ragazzi di età compresa tra gli 8 e i 16 anni.

Punti vendita presso:

Funivia Tofana, Funivia Lagazuoi, Seggiovia 5 Torri, Funivia Faloria, impianti Cristallo.

Per maggiori informazioni:
cortinadolomiti.eu

SUPERSUMMER CARD

L'esclusiva tessera del Dolomiti SuperSummer permette di accedere a circa 100 impianti di risalita nelle 12 valli aderenti.

È possibile scegliere tra una tessera a

punti e una tessera a giorni.

Sconti per Junior e gratuità per bambini.

Per maggiori informazioni:
dolomitisupersummer.com



SUPERPANORAMA FREERIDE

Con la funivia dal centro di Cortina d'Ampezzo si raggiunge il Faloria per prendere il percorso in discesa sino a Rio Gere, da dove una seggiovia consente di salire a Son Forca per avventurarsi in un freeride lungo la Val Padeon. Da Ospitale con la ciclabile si raggiunge Cortina d'Ampezzo alla

partenza della funivia Freccia nel Cielo. Giunti a Col Drusciè, si scende a Piè Tofana. L'itinerario prosegue per sentieri sconnessi e brevi tratti su asfalto sino a raggiungere i pascoli di Peziè de Parù, il Lago d'Ajal e le Grotte di Volpera (consultare la Mountain Bike & E Bike map).



© bandion.it

CLIMB & RIDE

Arrampicata, via ferrata e naturalmente MTB. Dopo un'impegnativa risalita lungo le vie ferrate della Valle ampezzana si potrà provare l'ebbrezza di discese freeride con la propria Mountain Bike. Un brivido unico tra la

soddisfazione della conquista della cima e la velocità della discesa, un nuovo modo di fruire i diversi aspetti degli sport d'alta quota sia con i piedi per terra che ruote in spalla accompagnati dalle guide alpine.



BICICLETTA DA STRADA

La Regina delle Dolomiti è anche ciclismo su strada: i passi dolomitici si prestano, infatti, a questo tipo di attività sportiva, molto amata e sempre più in voga anche grazie al Giro d'Italia che nel 2012, dopo 57 anni, ritorna a Cortina d'Ampezzo in occasione della tappa Falzes - Cortina, lunga 187 km, riportando il traguardo di tappa nel centro della Conca ampezzana. 7 tour possono essere affrontati con partenza e arrivo dal Corso Italia: Cortina - Dobbiaco Classica, Giro del Comelico, Cortina - Canazei, Giro dei 6 Passi, Giro della Badia e Pusteria, Giro dell'Agordino, Cortina

- Tre Cime di Lavaredo (consultare l'apposita Roadbike Map). 5 i passi protagonisti di gare indimenticate per pedalare immersi in straordinari paesaggi dolomitici tra 700 km di strade: il Passo Tre Croci, per raggiungere le famose Tre Cime di Lavaredo; il Passo Cimabanche, lungo lo straordinario percorso Cortina - Dobbiaco; il Passo Falzarego, dove Fausto Coppi sconfisse Gino Bartali nel 1946; il Passo Giau, che vide transitare per primo, nel 1973, lo scalatore spagnolo José Manuel Fuente; il Passo Pordoi che, con la Cima Coppi, è stato per 13 volte il passaggio più alto dello stesso Giro d'Italia.



© bandion.it

CICLABILE DELLE DOLOMITI

La lunga via delle Dolomiti è un inebriante percorso adatto a tutti, soprattutto per una bella gita in famiglia con i propri bambini.

Da Cortina d'Ampezzo è possibile raggiungere Calalzo, 30 km direzione sud, oppure Dobbiaco, 30 km direzione nord, utilizzando il tragitto della ex ferrovia: il percorso, che oggi si è trasformato in una piacevole passeggiata per pedoni e ciclisti, fino al 1964 era la direttrice ferroviaria che collegava Dobbiaco con Calalzo passando da Cortina d'Ampezzo (consultare la Mountain Bike & E - Bike Map). Lungo il tragitto si possono ammirare le bellezze naturalistiche del territorio

e chicche architettoniche passando per ponti, gallerie, boschi, laghi e le vecchie stazioni del treno, alcune ristrutturate e adibite a punto di ristoro. Nel tratto Cortina - Cimabanche (con possibile proseguimento verso Dobbiaco, 15 km) il percorso, in leggera salita, parte su asfalto per proseguire su sterrato e attraversare le storiche gallerie del Trenino delle Dolomiti. Per i bambini suggeriamo il tragitto da Cimabanche a Cortina d'Ampezzo, prevalentemente in leggera discesa. In estate è disponibile un servizio autobus con trasporto biciclette con il quale è possibile raggiungere il Passo Cimabanche.



© bandion.it



CORSA IN MONTAGNA

A Cortina d'Ampezzo chi pratica la corsa in montagna abbina alla varietà dei percorsi la bellezza del territorio.

Quasi 500 km di sentieri sono a disposizione per gli amanti di questa attività. Salite, lunghe discese, terreni impervi e comode strade sterrate si diramano tra cime e vallate. Le possibilità sono numerose ma almeno 18 sono gli itinerari tracciati con GPS e descritti in maniera dettagliata sulla Running map distribuita presso l'Info Point del centro. Tra i tanti sentieri ricordiamo: il facile "Giro di Pian de Ra Spines", con 15 km quasi pianeggianti da percorrere

in mezzo a un bel bosco con scorci sul torrente Boite; il "Giro delle Tofane" di notevole soddisfazione con 30 km di lunghezza e 1700 m di dislivello molti dei quali da percorrere nella suggestiva Val Travenanzes. Giugno è il mese migliore per la corsa. Due importanti gare sono organizzate proprio in questo mese: la Cortina - Dobbiaco Run, lungo il tracciato della ex ferrovia e la Lavaredo Ultra Trail con tre giornate di gare su distanze e dislivelli diversi. Campi estivi di preparazione alla corsa e alle competizioni sono disponibili nel periodo estivo.



© Marcos Ferro



VIE D'ACCESSO AI MONTI PALLIDI

I rifugi, accoglienti luoghi di ristoro, sono mete ideali per vivere la montagna da terrazze panoramiche in alta quota. Sono facilmente raggiun-

gibili con gli impianti di risalita, con le navette, con un servizio jeep, oppure con una semplice escursione a piedi o in Mountain Bike.



© bandion.it

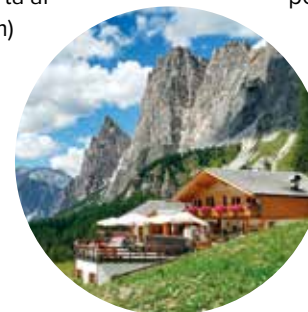


FALORIA, CRISTALLO, SORAPÌS

Il Rifugio Faloria a quota 2123 m si può raggiungere dal centro di Cortina d'Ampezzo con la Funivia Faloria (con partenza dal piazzale della stazione) oppure da Rio Gere con il sentiero inaugurato nell'estate 2015 e dedicato al geologo Déodat de Dolomieu, da cui le Dolomiti traggono il nome (consultare pg. 64). Da qui con la jeep o con una breve passeggiata si raggiunge facilmente il Rifugio Capanna Tondi (2327 m). Dal Passo Tre Croci parte il sentiero che porta al Rifugio Vandelli (1926 m) con lo splendido Lago del Sorapìs, dai colori

mozzafiato e incastonato in un anfiteatro naturale che non si ripete mai nella sua variegata molteplicità.

Nel gruppo del Cristallo, partendo dal Ristorante Rio Gere, sulla strada del Passo Tre Croci si raggiunge con un impianto il Rifugio Son Forca (2235 m), punto di partenza per escursioni verso la Val Padeon o la Forcella Zumeles. Una passeggiata da godere in tutto relax è il bel sentiero che porta al Rifugio Mietres (1710 m) attraverso il bosco di larici di Larieto.



CRODA DA LAGO

Il Rifugio Croda da Lago si trova a 2046 m ed è raggiungibile con un servizio jeep dalla località di Campo oppure a piedi con una camminata di media difficoltà dal passo Giau o con un sentiero più breve e ripido da Ru Curto. Da non perdere la passeggiata attorno al bel Lago di Federa. E' anche raggiungibile a piedi dal

Lago di Pianozes o con il servizio jeep dalla località di Campo. Il Rifugio Lago D'Ajal (1412 m), immerso in un bel bosco di abeti, è facilmente raggiungibile sia da Campo sia da Peziè de Parù con delle passeggiate poco impegnative di alcune ore.



LAGAZUOI, 5 TORRI, PASSO GIAU

Al Rifugio Lagazuoi (2752 m), da cui partono suggestivi percorsi nelle trincee e nelle gallerie della Grande Guerra, si arriva in pochi minuti dal Passo Falzarego (2109 m) prendendo la panoramica funivia. Il passo è raggiungibile dal centro di Cortina d'Ampezzo con servizio autobus fornito da Dolomiti Bus e da Cortina Express (consultare gli orari on line o presso le biglietterie in piazzale della stazione).

Lungo la strada che porta al Passo, in località Col Gallina, si trovano inoltre il Ristornate grill da Strobel e il Rifugio Col Gallina (2055 m) da cui si può raggiungere il suggestivo Lago di Limesed o Cima Gallina per visitare alcune postazioni e trincee della Prima Guerra Mondiale.

Rievocatori storici in divisa sono a disposizione per visitare il museo all'aperto del Lagazuoi, le postazioni Edelweiss e Cima Gallina (per informazioni cortinadolomiti.eu).

Le 5 Torri sono uno dei luoghi più famosi delle Alpi per l'arrampicata. Si raggiunge Baita Bai de Dones (1889 m) dal centro di Cortina



d'Ampezzo con le linee extraurbane di Dolomiti Bus e Cortina Express per poi salire con una seggiovia fino al Rifugio Scoiattoli (2255 m) da dove sono possibili passeggiate di ogni livello e lunghezza tra le quali: il facile sentiero lungo le trincee della Grande Guerra oppure le escursioni ai vicini Rifugio Cinque Torri (2137 m), Rifugio Averau (2413 m) e Rifugio Nuvolau (2575 m). Malga Pezie de Parù (1512 m) si trova a circa 5 km dal centro di Cortina d'Ampezzo ed è raggiungibile in taxi o con mezzi privati. Poco discostata dalla strada che da Pocol sale al Passo Giau, nel verde pascolo di Pezié de Parù, è circondata da boschi e dalle montagne Tofana de Ròzes, 5 Torri, Antelao, Nuvolau e Croda da Lago. Il Rifugio Piezza da Aurelio (2175 m) e il Rifugio Fedare (2000 m), situati nei pressi del Passo Giau e raggiungibili in taxi o con mezzi privati, offrono una panoramica vista sul Nuvolau, sulla Marmolada e sul Civetta.



TOFANA, POCOL

Il gruppo delle Tofane offre una varietà di sentieri di tutte le difficoltà, vie ferrate e fantastiche pareti di arrampicata. Tutti i rifugi situati in questa area dispongono di terrazze panoramiche. Il Rifugio Dibona (2037 m) si trova ai piedi della Tofana di Rozes ed è raggiungibile con la propria auto o con la jeep, su prenotazione, o con una passeggiata di medio livello.

Dal rifugio si può proseguire con un trekking di media difficoltà per il Rifugio Giussani a quota 2561 m.

La Tofana di Mezzo (3244 m), la più alta delle tre Tofane, è raggiungibile con la funivia Freccia nel Cielo direttamente dal centro di Cortina d'Ampezzo.

La partenza della funivia si trova accanto allo Stadio del Ghiaccio ed è divisa in tre tronchi: il primo porta al Rifugio Col Drusciè (1778 m) da dove

si può ammirare l'intera Conca ampezzana; con il secondo tratto si raggiunge il Rifugio Capanna Ra Valles (2475 m), famosa per essere la pizzeria più alta delle dolomiti; mentre con la terza tranché, aperta unicamente d'estate, si raggiunge la cima della Tofana di Mezzo e il Bar Cima Tofana (3244 m). Il Rifugio Duca D'Aosta (2098 m) e il Rifugio Pomedes (2303 m) sono raggiungibili con un servizio jeep dal centro di Cortina d'Ampezzo o con la Funivia Freccia nel Cielo.

Da Col Drusciè una passeggiata di circa 20 minuti, consente di raggiungere Piè Tofana, da dove una comoda seggiovia porta direttamente a destinazione.





CRODA ROSSA E PARCO NATURALE DELLE DOLOMITI D'AMPEZZO

All'interno del Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo troviamo il Rifugio Malga Ra Stua (1668 m), raggiungibile sia a piedi sia con un servizio navetta dalla Località Fiames (in auto nei periodi di bassa stagione) e il Rifugio Biella (2327 m) raggiungibile a piedi sia attraversando l'imponente canyon dalla Val Salata, sia con un percorso più diretto ma ripido passando dai bei Laghi di Fosses. Molti i sentieri di diversa difficoltà che dipartono dalla malga tra i quali una semplice camminata di circa 1 ora su

una vecchia mulattiera fino all'Alpe di Lerosa o la passeggiata fino alle sorgenti del Boite in località Ciampo de Cròsc. Il Rifugio Ospitale (1475 m), un tempo luogo di sosta per i viandanti, si trova invece sulla strada tra Cortina d'Ampezzo e Dobbiaco ed è raggiungibile anche in bicicletta grazie alla Ciclabile delle Dolomiti.



© bandion.it



AGRITURISMI E AZIENDE AGRICOLE

A Cortina d'Ampezzo gli Agriturismi e le Aziende Agricole offrono la possibilità di vivere la natura in molti suoi aspetti. Alcuni allevano vacche da latte e da carne, foraggiandoli

con fieno prodotto nella Valle. Previa richiesta si possono visitare le stalle dove sono ospitati gli animali e assistere alla mungitura delle mucche in stalla e alla lavorazione dei prodotti tipici.

AGRITURISMO CALDARA

Si trova a 1 km dal centro di Cortina d'Ampezzo, è facilmente raggiungibile anche a piedi con una passeggiata

tra località Crignes e Mortisa o con l'autobus di linea (consultare la mappa a pg. 164).


AGRITURISMO DEGASPER GIORGIO - FATTORIA MENEGUTO

In località Fraina è raggiungibile con una passeggiata semplice dal centro lungo la Ciclabile delle Dolomiti. Ai

piedi del monte Faloria, vi si possono praticare diverse attività.

AGRITURISMO EL BRITE DE LARIETO

Qui è possibile gustare piatti appetitosi preparati con i prodotti della casa e assistere alla mungitura delle mucche

CASEIFICIO PICCOLO BRITE  nella stalla. I prodotti degustati possono essere acquistati presso il Caseificio Piccolo Brite in località Alverà.

AGRITURISMO JÄGERHAUS

Sito a 2 km dal centro di Cortina d'Ampezzo e raggiungibile anche con i mezzi pubblici di linea (consultare la

mappa a pg. 164) offre una terrazza affacciata sui verdi prati di Cadin di Sotto con vista sulle Tofane.

ALPE CORTINA

L'Azienda Agricola in località Socol, è raggiungibile con il servizio di autobus di linea o con una passeggiata dal centro lungo la Ciclabile delle Dolomiti.

L'intera filiera lattierocasearia si svolge all'interno dell'azienda e i prodotti sono ottenuti con metodi naturali.

CIASA DEO

Situato ai piedi del Pomagagnon, in una splendida zona panoramica a pochi

passi dal centro di Cortina.

MALGA FEDERA

Si trova al cospetto del Becco di Mezzodi, in mezzo a uno dei pascoli più belli della Valle d'Ampezzo. E' raggiun-

gibile a piedi dal Lago di Pianozes o con il servizio jeep dalla località di Campo.



© giusepppegghedina.com

Vista su Cortina d'Ampezzo dalla Tofana di Mezzo



INVERNO

CANCHE 'LÉ GNEE



Sulla neve . Comprensori . Ski tour . Skipass . Professionisti della neve
Fuori pista . Sci Nordico . Oltre lo sci



SULLA NEVE

La Regina delle Dolomiti è un vero e proprio paradiso per gli amanti degli sport sulla neve e dona alcuni dei più suggestivi scenari invernali. La sua offerta comprende 3 comprensori sciistici collegati tra loro da un servizio di skibus gratuito: Cortina Cube che comprende Cristallo - Faloria - Mietres, Tofana e Lagazuoi - 5 Torri, per un totale

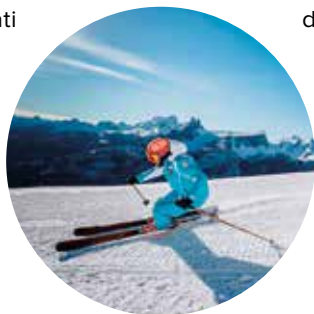
di 85 km di piste con il 95% di innevamento programmato. Cortina d'Ampezzo fa inoltre parte del comprensorio sciistico del Dolomitisuperski, uno dei caroselli sciistici più grandi al mondo con 450 impianti di risalita inclusi in un unico skipass per usufruire di oltre 1200 km di piste distribuite su 12 vallate diverse.





SCI ALPINO

Da sempre fiore all'occhiello dell'offerta sportiva cortinese, questa disciplina, oltre a vedere importanti eventi, entrati definitivamente a far parte del DNA della località, come la



© bandion.it

Coppa del Mondo di Sci Femminile e gare internazionali F.I.S., vanta alcune piste che hanno fatto la storia dello sci internazionale, basti pensare all'Olympia delle Tofane (vedi pag. 106).

SNOWBOARD

Gli irriducibili della tavola troveranno pane per i loro denti: lo snowboard è infatti sbarcato nella Regina delle Dolomiti ormai da diversi anni, offrendo tante possibilità di divertimento sia ai neofiti sia agli esperti. Per gli snowboarder alle prime armi, molto adatte sono le piste di



© Giuseppe Ghedina

Pocol e Socrepes, mentre, per chi vuole sbizzarrirsi con salti e discese mozzafiato, 5 Torri e Faloria sono l'ideale. Uno snowpark e una Freestyle Station con Big Airbag completano l'offerta per gli appassionati della tavola.



CORTINA CUBE

Il comprensorio Faloria - Cristallo - Mietres, offre piste di tutte le difficoltà, accomunate da un meraviglioso panorama sulla Conca ampezzana. Il Faloria, facilmente accessibile con la funivia che parte dal centro di Cortina d'Ampezzo, dispone di piste nere e rosse per sciatori di livello intermedio. In Faloria vi è uno Snowpark per gli appassionati di freestyle. Guargné

offre un junior park per i più piccoli e Mietres la possibilità di salite in neve fresca con gli sci d'alpinismo o le ciaspe fino al rifugio dove godersi una sosta sulla terrazza panoramica. I rifugi e i punti di ristoro sulle piste: Rifugio Faloria, Rifugio Capanna Tondi, Ski - Bar Vitelli, Bar Pian Bigontina, Ristorante Rio Gere, Rifugio Son Forca, Rifugio Mietres e Rifugio Col Tondo.



© bandion.it



COMPENSORIO TOFANE

Dalle piste per principianti di Socrepes e Pocol, attraverso la nuova seggiovia 6 posti "Tofana Express", si raggiungono velocemente le piste tecnicamente impegnative delle Tofane come il Canalone e il famoso Schuss. Salendo ancora più in alto con la funivia Freccia nel Cielo, fino ai 2500 m di Ra Valles, si arriva all'area sciistica a quota più elevata di Cortina d'Ampezzo e per questo con garanzia di neve ottimale fino a primavera. Da qui si può tornare a valle con la rinomata pista Forcella

Rossa che, oltre a pendenze notevoli, offre uno scenario suggestivo. I rifugi e i punti di ristoro sulle piste: Rifugio Socrepes, Rifugio El Faral, Ristorante Col Taron, El Sorei, Baita il Cervo, Ristorante Ria de Saco, La Locanda del Cantoniere, Rifugio Son Dei Prade, Ristorante Piè Tofana, Ristorante il Caminetto, Rifugio Dibona, Rifugio Col Druscì, Rifugio Capanna Ra Valles, Rifugio Pomedes e Rifugio Duca D'Aosta.



© bandlon.it



COMPENSORIO LAGAZUOI - 5 TORRI

Uno skibus gratuito collega l'area della Tofana al comprensorio Lagazuoi - 5 Torri. Questa zona offre una grande varietà di piste sia per difficoltà sia per orientamento, con panorami indimenticabili in ogni direzione.

Le 5 Torri colpiscono per le loro forme bizzarre e dalla terrazza del Lagazuoi la vista spazia a 360° permettendo di vedere le cime più alte delle Dolomiti: Marmolada, Tofane, Sorapìs, Antelao, Pelmo, Civetta e Sella.

Dal Lagazuoi parte la pista Armentarola che, con un tracciato di 7,5 km, permettere di raggiungere la Val Badia sci piedi. Le piste di quest'area sono attraversate dal Giro del Sellaronda, della Grande Guerra e dal Super 8.

I rifugi e i punti di ristoro sulle piste: Rifugio Lagazuoi, Rifugio Col Gallina, Grill da Strobel, Baita Bai de Dones, Rifugio Scoiattoli, Rifugio Averau e Rifugio Fedare.



© bandlon.it

SKI TOUR

SELLARONDA

Il Sellaronda è il giro più lungo delle Dolomiti attorno al grande massiccio del Sella. Partendo di prima mattina dal Passo Falzarego, si sale con la funivia del Lagazuoi per scendere con gli sci attraverso l'Armentarola e da qui raggiungere gli impianti dell'Alta Badia. Si percorrono quindi molti chilometri

di piste in una sola giornata passando per i passi Gardena, Sella, Pordoi e Campolongo. Il percorso, idoneo anche a sciatori di media capacità, è uno dei più affascinanti circuiti sciistici dell'intero arco alpino. Per questo ski tour è necessario essere in possesso dello Skipass Dolomiti Superski.



© bandion.it

SUPER 8

Il super 8 è un percorso lungo le piste Averau Troi e Armentarola, che presentano alcune caratteristiche uniche ed eccezionali: facili, lunghe, panoramiche

e al cospetto di cime dolomitiche famose quali Lagazuoi, Tofana, Fanis, Averau, 5 Torri e Conturines.

GIRO DELLA GRANDE GUERRA

Percorso storico che passa attraverso postazioni e gallerie costruite dai soldati italiani e Austro - Ungarici durante la Prima Guerra Mondiale. È accessibile ad adulti, ai bambini e agli amanti dello snowboard. Sono interessate da questo tour le aree sciistiche di Lagazuoi - 5 Torri, di

Arabba - Marmolada e del Civetta. È consigliabile partire la mattina presto in quanto il giro completo richiede circa 7 - 8 ore compresa la pausa pranzo. Per questo ski tour è necessario essere in possesso dello Skipass Dolomiti Superski.



© bandion.it

SKIPASS

Esistono due tipologie di Skipass, lo Skipass Cortina (skipass di valle utilizzabile nell'area di Cortina d'Ampezzo - San Vito - Auronzo - Misurina per un totale di 140 km di piste) e il Dolomiti Superski (utilizzabile in tutte le 12 vallate che fanno parte del Dolomiti Superski).

Punti vendita:

- presso l'Ufficio Ski Pass, in via Marconi 15/B, davanti alla stazione degli autobus in centro a Cortina d'Ampezzo;
- direttamente alle partenze degli impianti di risalita;
- on line, usufruendo del servizio Hotel Skipass Service (dolomitisuperski.com).

DOLOMITI SUPERSKI

Sono previste particolari riduzioni per juniores (bambini al di sotto degli 8 anni se accompagnati da un adulto pagante)

e seniores (sciatori sopra i 61 anni di età)
Per informazioni: dolomitisuperski.com

SKIPASS DI VALLE - RIDUZIONI

- Per ragazzi fino ai 16 anni sconti sui giornalieri e plurigiornalieri;
- prezzo speciale in prevendita sullo skipass stagionale (controllare le date);
- sullo skipass stagionale per i bambini fino agli 8 anni d'età;
- per gli sciatori sopra i 65 anni sconto sui giornalieri e

- plurigiornalieri;
- nei periodi di media stagione e fine stagione (controllare le date);
- gratuità per i bambini al di sotto degli 8 anni se accompagnati da un adulto pagante per un periodo di validità da 1 a 31 giorni (per i dettagli consultare skipasscortina.com).

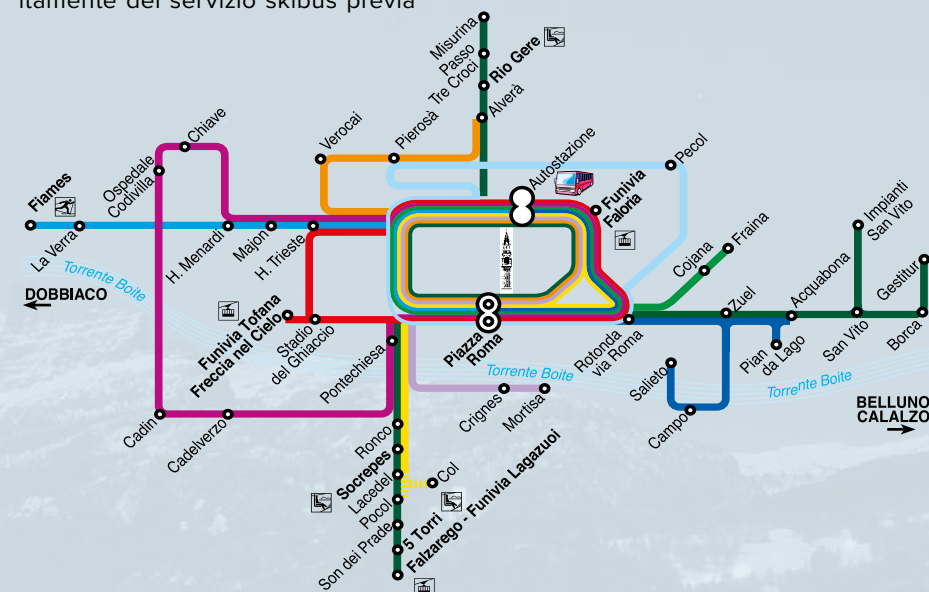


© bandion.it

SKIBUS

Per raggiungere gli impianti di risalita del comprensorio, durante gli orari di apertura degli stessi, i possessori di skipass possono usufruire gratuitamente del servizio skibus previa

esibizione della tessera. Partenze presso Piazza Roma, stazione degli autobus e di fronte o nelle immediate vicinanze degli alberghi.



LINEA URBANA N. 1
Autostazione - Majon - Bivio Ospedale Codivilla - La Verra - Fiammes - ritorno in Piazza Roma
LINEA URBANA N. 2
Piazza Roma - Cojana - Peziè - Zuel - Campo - Salletto - Pian da Lago - Acquabona - ritorno in autostazione
LINEA URBANA N. 3
Piazza Roma - Autostazione - Ronco - Lacedel - Col - ritorno
LINEA URBANA N. 4
Piazza Roma - Autostazione - Majon - Verocai - Alverà - ritorno
LINEA URBANA N. 5
Piazza Roma - Autostazione - Majon - Chiave - Ospedale Codivilla - Cadin - Ronco - Piazza Roma
LINEA URBANA N. 6
Piazza Roma - Autostazione - Crignes - Mortisa - ritorno
LINEA URBANA N. 7
Piazza Roma - Via Spiga - Pécol - Piorosa - Ganderies - Piazza Roma
LINEA URBANA N. 8 SKIBUS
Piazza Roma - Funtivia Faloria - Majon - Funtivia Tofana Freccia nel Cielo - Piazza Roma
LINEA URBANA N. 9
Piazza Roma - Cojana - Fraina - ritorno
LINEE EXTRAURBANE

DALLE OLIMPIADI INVERNALI DEL 1956 AI MONDIALI DI SCI DEL 2021

LE PISTE OLIMPICHE

Sciare sui traccati sui quali si sono svolte le Olimpiadi del 1956 è possibile: sulle Tofane la pista Olympia, dove si è svolta la discesa libera maschile, la pista "A" Col Drusciè, protagonista dello slalom speciale femminile e maschile; la pista Vitelli di Faloria, che è ancora tra le piste più suggestive della Regina delle Dolomiti, dove ha avuto luogo lo slalom gigante maschile mentre discesa libera e slalom gigante femminile si sono svolti sullo spettacolare Canalone Tofana. La pista Olympia

ospita, oggi, le gare di discesa libera di Coppa del Mondo Femminile. Per rivivere le emozioni dei muri e dei panorami che la contraddistinguono bisogna ripercorrere le piste dello Schuss, Stratofana, incrociare la pista Labirinti per poi immergersi a Rumerlo. Queste piste sono consigliate a tutti gli sciatori esperti anche se percorsi alternativi le rendono accessibili a chi desidera ugualmente cimentarsi in questa avventura e sognare per un giorno di essere un campione olimpico.

CAMPIONATI DEL MONDO DI SCI ALPINO 2021

Il Mondiale di Cortina d'Ampezzo seguirà quello di St. Moritz del 2017 e quello di Are, in Svezia, del 2019, e arriverà un anno prima dei Giochi Olimpici Invernali di Pechino. Sono previsti: 14 giorni di gare, oltre

600 atleti da 70 Nazioni pronti a sfidarsi sulle piste di Cortina d'Ampezzo che hanno fatto la storia dello sci e centinaia di eventi collaterali per migliaia di turisti e sportivi.



© Paola Dandrea



PROFESSIONISTI DELLA NEVE

Nel 1933 è stata fondata nel territorio d'Ampezzo la prima scuola nazionale di sci. Nasce così la nuova figura professionale del maestro di sci, vero professionista della neve.

A Cortina d'Ampezzo maestri e scuole di sci (consulta la guida servizi) offrono un servizio eterogeneo, completo e ad alta professionalità: maestri di sci specializzati nel telemark, freeride, freestyle, maestri di snowboard e di sci nordico delle tante scuole del territorio possono essere contattati per l'insegnamento ai bambini, ai diversamente abili e agli adulti.

Guide alpine e guide naturalistiche anche in inverno organizzano differenti attività per grandi e piccoli.

In compagnia di questi esperti i più avventurosi possono praticare lo scialpinismo o il freeride. Per chi sogna, invece, una vacanza tranquilla, all'insegna della scoperta, c'è la possibilità di effettuare delle passeggiate con le racchette da neve, le ampezzane "ciaspes", tra i boschi leggendari della zona. Brividi verticali per chi, invece, vorrà cimentarsi con l'arrampicata su ghiaccio e per chi è alla ricerca dell'ultima tendenza.

MAESTRI E ISTRUTTORI

MAESTRO DI SCI E SNOWBOARD

La figura del maestro di sci / snowboard è fondamentale sia sotto l'aspetto turistico sia sotto l'aspetto della sicurezza in pista. È dovere del maestro

insegnare ai propri allievi la tecnica e i fondamentali per il comportamento in pista.

GUIDA ALPINA

Figura professionale che ha il compito di guidare escursionisti e alpinisti lungo i sentieri e le vie di montagna con approfondite conoscenze di arram-

picata, di attraversamento di nevai e ghiacciai e di tutte quelle attività legate alla montagna, anche d'emergenza.

GUIDA NATURALISTICA

Figura professionale per l'accompagnamento ambientale legato alla cono-

scenza delle specificità naturalistiche e culturali del territorio.

FUORI PISTA

SCI RIPIDO E FREERIDE

Agli sciatori esperti che amano il brivido della discesa, oltre ad alcune piste estreme come il Canalone, la Vertigine Bianca e Labirinti, Cortina d'Ampezzo offre alcuni tra gli itinerari di freeride più entusiasmanti delle Dolomiti. I più famosi sono: le Creste Bianche in Cristallo, La sci 18 in Faloria e il Bus

de Tofana. E' opportuno rivolgersi a una guida alpina (vedi la guida servizi) perché è indispensabile conoscere bene i percorsi, saper valutare le condizioni della neve e del meteo e adottare ogni misura di sicurezza necessaria. E' consigliato dotarsi del dispositivo ARTVA.



© bandlon.it



HELISKI

Una vera avventura per gli appassionati di freeride. Un modo diverso di affrontare il fuoripista, sostituendo l'elicottero agli impianti di risalita tradizionali.

Ricordiamo che l'utilizzo dell'elicottero nelle Dolomiti è autorizzato solo in

alcuni posti limitati e ben definiti e consigliamo di rivolgersi a maestri di sci e snowboard o guide alpine per una discesa in tutta sicurezza. È richiesto un buon livello sciistico. Il percorso sarà scelto secondo le condizioni della neve.

SCI ALPINISMO

Un'attività entusiasmante per coniugare il piacere di un'escursione con la passione per lo sci. A seconda delle proprie capacità si possono scegliere itinerari facili con dislivelli non troppo impegnativi, in ambienti soleggiati o lungo le piste di accesso ai rifugi in quota come il Rifugio Scoiattoli, Malga Federa, il Rifugio Croda da Lago, il

Rifugio Dibona o Malga Ra Stua, nel Parco delle Dolomiti d'Ampezzo. Molte anche le possibilità per gli scialpinisti esperti con tante cime da raggiungere, canaloni e ampi pendii. Le guide alpine sono a disposizione per accompagnare in completa sicurezza, su ogni itinerario, gli appassionati di questo sport (vedi la guida servizi).



© Nicolo Milana



SCI NORDICO

Da alcuni anni la popolarità dello sci nordico ha registrato un deciso incremento e la Regina delle Dolomiti si presenta con una veste completamente rinnovata: piste e servizi in grado di soddisfare gli sportivi più esigenti, la garanzia dell'innevamento programmato, preparati maestri di sci specializzati sia nella tecnica classica sia nello skating, l'ambiente esclusivo del Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo e del Passo Tre Croci. Il polo di riferimento dello sci nordico è rappresentato dal centro sportivo di Fiammes Sport Nordic Center (vedi la guida servizi). Qui è possibile sciare su vari percorsi ad anello di diverse

lunghezze. La maggior attrattiva è il tracciato di 30 km lungo l'ex ferrovia, che collega Cortina d'Ampezzo a Dobbiaco ed è caratterizzato da una lunga galleria illuminata, un ponte e un ambiente al cospetto delle cime dolomitiche e di laghi ghiacciati. Dove le piste sono aperte è richiesto il pagamento di un ticket a validità giornaliera oppure è possibile avvalersi di una tessera settimanale, tessera stagionale di zona o tessera settimanale e tessera stagionale DolomitiNordicski, valide su tutte le piste da fondo che fanno parte del comprensorio Dolomiti Nordicsk. Per maggiori informazioni consultare il sito cortinadolomiti.eu.



© bandon.it



OLTRE LO SCI

"RA CIASPES"

Naturale proseguimento dell'escursionismo estivo, le camminate con racchette da neve costituiscono una semplice ma splendida attività che apre alla scoperta della montagna innevata, permettendo di addentrarsi nel cuore di ambienti incontaminati. Accessibile a tutti, non sono infatti

richieste né caratteristiche tecniche né doti fisiche particolari, questo sport sta riscuotendo grande successo. È necessario conoscere e sapersi destreggiare in sicurezza sui vari tipi di neve e pendii ed è utile rivolgersi ai professionisti del settore per affrontare alcuni tracciati più inusuali.



© stefanozardini.com

FAT BIKE

Nuova attività, la bicicletta dalle "ruote grasse" permette di muoversi sulla neve e di non abbandonare le due ruote nella stagione invernale. Molti sono i negozi che noleggianno queste speciali Mountain Bike. E' possibile pra-

ticare il Fat Bike lungo alcuni sentieri e strade percorribili a piedi.

A Col Gallina, alle spalle degli impianti, sono state aperte le prime due piste di Fat Bike con dossi e paraboliche per discese gravity da non perdere.



© Giacomo Pompanin



SLITTINO

Alcuni rifugi predispongono delle piste battute per poter salire comodamente e ridiscendere con gli slittini. Le proposte posso anche comprendere



© Bandion.it

serate con cena in rifugio e discesa al chiaro di luna. Si consiglia di rivolgersi all'Infopoint di Corso Italia per informazioni aggiornate sulle aperture stagionali.

VIE FERRATE IN INVERNALE

Salire una via ferrata in inverno è molto più impegnativo che salirla in estate sebbene inusuale e appagante. Anche in condizioni di innevamento ottimali l'impegno fisico richiesto è notevole e per questo è un'attività riservata ad alpinisti con esperienza. Viste le

EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO

Adeguate abbigliamento invernale ed attrezzatura classica da ferrata sono indispensabili. Inoltre nello zaino non devono mancare: guanti di ricambio, pala

peculiarità della scalata in invernale di una ferrata è opportuno e strettamente consigliato avventurarsi lungo questi percorsi affidandosi alle capacità e all'esperienza di una guida alpina (per informazioni cortinadolomiti.eu).

da neve, piccozza, ramponi da misto, alcuni cordini e moschettoni, corda e le ciaspe, quasi sempre indispensabili per l'avvicinamento.



© Dolomiti Ski Rock



CASCATE DI GHIACCIO

Questa disciplina consiste nell'arrampicarsi con l'aiuto di piccozze e ramponi sulle cascate di ghiaccio. Consente quindi di entrare in una dimensione unica e affascinante da praticare in tutta

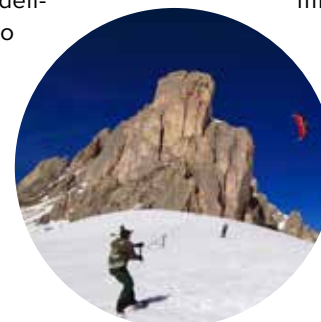


© Dolomiti Ski Rock

sicurezza affidandosi alla competenza delle guide alpine che sapranno scegliere i percorsi ideali. Le attrezzature tecniche sono le stesse dell'arrampicata estiva.

SNOW KITE

Lo snowkite è entrato definitivamente nell'alveo degli sport invernali di tendenza. E Passo Giau è uno dei luoghi



migliori dove volare con l'aquilone: vento perfetto, ampi spazi e la possibilità di ristorarsi nel vicino rifugio.

SULLA NEVE IN NOTTURNA

Da non perdere una gita al chiaro di luna da fare a piedi, con le "ciaspes", lo slittino o con gli sci d'alpinismo. Tanti i rifugi che organizzano speciali serate con cena e discese in notturna

sotto il cielo stellato. Per informazioni consultare l'elenco aggiornato degli eventi o contattare direttamente i singoli rifugi (vedi la guida servizi).



DIVERTIRSI CON OUTRO DA PODÉ FEI



Adrenalin center . Curling . Golf . Minigolf . Nordic walking
Stadio del Ghiaccio . Tennis



ALTRE ATTIVITÀ

Le occasioni per vivere la natura e lo sport in modo autentico sono diverse e il vostro soggiorno a Cortina d'Am-

pezzo può arricchirsi con le alternative proposte dalle strutture del territorio.

PARCO AVVENTURA

Il Parco Avventura Adrenalin Center offre a tutti la possibilità di provare l'esperienza e il brivido adrenalinico dell'essere sospesi tra gli alberi. Sono necessari coraggio, equilibrio e nervi saldi per entusiasarsi in questa dimensione verticale.

Il parco dispone di 13 percorsi attrezzati per tutte le età e abilità, con 120 passaggi da un albero all'altro. Gli

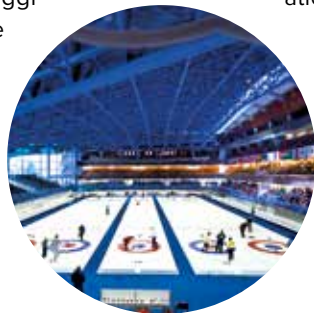
attraversamenti sempre diversi prevedono carrucole, ponti tibetani, cavi e reti, il tutto in completa sicurezza e con il massimo rispetto della natura.

L'Adrenalin Center è dotato anche di uno spazio - gioco riservato esclusivamente ai bambini, che non raggiungono i 120 cm di altezza, e che consente di accedere ai percorsi sugli alberi.



CURLING

Già all'inizio del 1900 a Cortina d'Ampezzo si praticava questo sport che col tempo è cresciuto e si è sviluppato sulle piste ghiacciate dei prestigiosi Miramonti Majestic Grand Hotel e Cristallo Hotel SPA & Golf, frequentati da personaggi del jet set internazionale come Alberto Sordi e Brigitte Bardot. Cortina d'Ampezzo - curling è mondanità ed è una storia fatta di amicizia e di agonismo sportivo: infatti



© Dino Colli

da quasi mezzo secolo, nel mese di giugno, la Regina delle Dolomiti ospita il «Trofeo Città di Cortina», competizione che ha visto e che vede la partecipazione di squadre provenienti da tutto il mondo, formate da atleti che hanno raggiunto, nel corso della loro carriera, i massimi livelli agonistici. Nel 2006 gli atleti ampezzani hanno partecipato ai XX Giochi Olimpici Invernali di Torino.

GOLF

Nato dal volere di amici appassionati e da sempre frequentatori della Conca ampezzana, il Cortina Golf è attivo dall'estate del 2010: l'offerta prevede un campo di 9 buche. La struttura si trova nell'area vicina allo storico campo pratica dell'Hotel Miramonti Majestic, dove fin dagli anni Trenta, giocatori di tutto il mondo si sono esercitati sui tee ai piedi del Monte Faloria. Cuore pulsante del Cortina Golf è la Club

House, dove gli sportivi possono trascorrere il proprio tempo in un luogo dotato di tutte le caratteristiche necessarie a ospitare i soci del circolo per una pausa tra una partita e l'altra o per una cena tra compagni di gioco. Cortina Golf è un percorso tecnico di alto livello tra panorami unici al mondo, in un territorio che preserva con cura tutte le caratteristiche dei prati alpini.



© Giacomo Pompanin



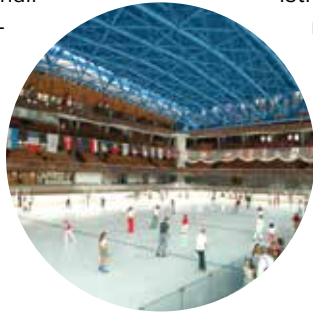
MINIGOLF

Un pomeriggio di gioco e abilità nel campo da 18 buche del Minigolf Helvetia è un'opportunità per famiglie e amici di divertirsi all'aria aperta. Il campo è a pochi minuti a piedi dal

centro, gode di un bel panorama sulle montagne che circondano Cortina d'Ampezzo ed è aperto da metà giugno a metà settembre. Il Minigolf dispone anche di un piccolo bar per il ristoro.

STADIO DEL GHIACCIO

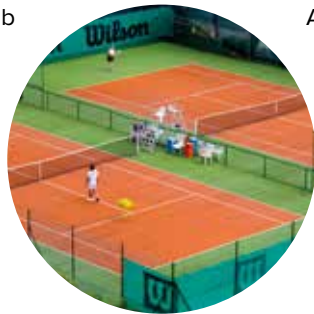
Presso lo Stadio Olimpico del Ghiaccio, struttura costruita in occasione delle VII Olimpiadi Invernali del 1956, la pista di pattinaggio è utilizzabile tutto l'anno. È possi-



bile pattinare in autonomia o imparare i segreti di questa disciplina con istruttori qualificati. È disponibile inoltre un servizio di noleggio pattini.

TENNIS

Nella Regina delle Dolomiti è possibile praticare il tennis sia presso il Tennis Country Club Cortina (centro affiliato F.I.T.) su 5 campi esterni in terra rossa immersi nella natura, di cui uno dotato di illuminazione per incontri in notturna



© Dino Colli

e 1 campo coperto aperto tutto l'anno; sia presso lo Stadio Apollonio, aperto da maggio a settembre, che offre 5 campi scoperti: 2 in terra rossa, 2 in sintetico e 1 campo da paddle con illuminazione per partite serali.



NORDIC WALKING

Un'alternativa al semplice camminare che impegna tutto l'apparato muscolare senza sollecitarne le articolazioni grazie all'uso costante dei bastoncini

che, diversamente dalle normali camminate, sono usati per spingere e non come appoggio.



© Paola Dandrea

PRIMAVERA E AUTUNNO

D'AUŠUDA E D'OUTON



Altre stagioni



ALTRE STAGIONI

La primavera e l'autunno hanno molto da offrire per l'atmosfera più tranquilla e con il centro della Regina

delle Dolomiti che, meno affollato, consente rilassanti passeggiate tra i negozi.

PRIMAVERA

È sicuramente la stagione delle fioriture: da fine aprile nei prati iniziano a germogliare splendidi fiori che, con il passare delle settimane, portano i loro colori sempre più in alto regalando paesaggi unici. Nei mesi di maggio e giugno il contrasto tra i verdi prati fioriti e le cime imbiancate è di per se uno

spettacolo imperdibile. Sugeriamo di prestare attenzione ai ruscelli che, dopo il disgelo, sono ricchi d'acqua e di non perdere l'occasione per una gita alle sorgenti del Boite o alle cascate di Fanes nel Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo.

AUTUNNO

In autunno i larici iniziano a tingersi di giallo sui 2000 m per riempire, gradualmente e in maniera spettacolare, tutta la Conca ampezzana di toni gialli, marrone e rosso in poche settimane. Questo è forse il periodo più bello per visitare luoghi come il Lago di Federa alla Croda da Lago, il bosco di larici di

Larieto arrivando magari fino a Mietres oppure i prati di Lerosa con una camminata da Ra Stua. La maggior parte degli impianti e dei rifugi sono chiusi ma alcuni dei rifugi che rimangono aperti sono raggiungibili grazie al servizio jeep.

BAMBINI E FAMIGLIE

PIZE E GREI



Estate . Inverno . Tutto l'anno



ESTATE

Con i bambini le vacanze a Cortina d'Ampezzo sono all'insegna dello sport, del gioco e delle attività dedicate alla conoscenza dell'ambiente e della natura, senza rinunciare al relax. I bambini possono scegliere se

trascorrere il tempo con la famiglia o con i coetanei fruendo dei servizi delle scuole di sci, delle guide alpine e naturalistiche, delle molte associazioni e degli istruttori sportivi.

CAMMINARE

La Regina delle Dolomiti offre numerosi sentieri adatti ai più piccoli. Di seguito la descrizione di alcuni itinerari particolarmente adatti ai bambini per le scoperte che potranno essere fatte durante la gita.

Campo Croce, luogo ideale per vedere le marmotte e sentire i loro fischi acuti, è raggiungibile con una camminata di mezz'ora circa nel Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo partendo da Ra Stua. Vicino a Campo Croce è visibile la sorgente del Boite, il torrente che attraversa Cortina d'Ampezzo.

L'ebbrezza di raggiungere Cima Lagazuoi Pizo a 2762 m, è facilmente esperibile dai più giovani con una breve (circa 20 minuti) ma suggestiva camminata dall'arrivo della funivia del Lagazuoi, con partenza dal Passo Falzarego. Una volta in cima lasciatevi sorprendere dal panorama e dalla possibilità di far spaziare lo sguardo a 360° e non dimenticate di scattare una foto di fianco alla croce di vetta.

Tra i laghi di montagna, il Lago di

Limesdes consente di fare un bel pic-nic sulle sue rive. Il lago è raggiungibile in meno di 1 ora con il sentiero C.A.I. n. 44 dal Passo Falzarego.

Una passeggiata prevalentemente pianeggiante e all'ombra dei larici è quella che da Larieto porta a Mietres con la possibilità di vedere animali al pascolo e visitare, previa prenotazione, una vera fattoria dove si mungono le mucche. Gli impianti di risalita sono, poi, un'ottima soluzione per raggiungere mete in alta quota e non affaticare troppo i bambini che potranno godere di camminate esclusivamente in discesa. Tra i tanti sentieri disponibili quello storico delle 5 Torri, con partenza dall'arrivo della seggiovia fino a Bai de Dones (durata 1,5 - 2 ore), tra le postazioni della Prima Guerra Mondiale e la solitaria Val Padeon (durata 3 - 4 ore) che, raggiungibile con la seggiovia di Rio Gere, porta fino a Ospitale da dove è possibile tornare a Cortina d'Ampezzo usufruendo del comodo servizio autobus di Dolomiti Bus.



ARRAMPICARE

Arrampicate e vie ferrate sono attività che possono fare anche i più giovani, poiché i movimenti sono particolarmente adatti ai bambini, istintivamente portati ad arrampicare. Con gli appositi corsi organizzati dalle guide alpine l'avvicinamento alla roccia sarà un gioco in tutta sicurezza e un'esperienza indimenticabile. Diversi sono i luoghi dove esercitarsi: pareti attrezzate, facili ferrate adatte anche ai più piccoli, il parco avventura allestito dalle guide alpine e il Parco Avventura in località

Ronco per esperienze adrenaliniche da mission impossible. I parchi avventura sono attrezzati con strutture sospese tra gli alberi come carrucole, ponti tibetani, cavi e reti per numerosi percorsi accessibili da bambini e adulti differenziati per altezza e difficoltà. Durante i pomeriggi estivi, inoltre, i più piccoli possono sperimentare i movimenti dell'arrampicata sulla palestra di roccia allestita in centro a Cortina d'Ampezzo proprio sotto il Campanile della Basilica Minore.



© Paolo Tassi

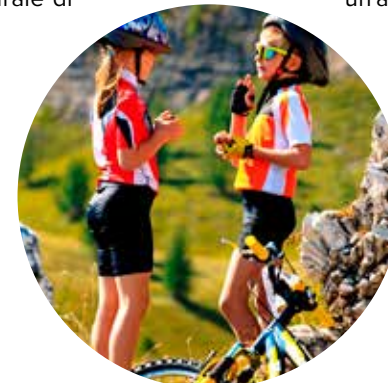


PEDALARE

La bicicletta rappresenta un'altra attrazione per i bambini e per le famiglie. La vacanza è all'insegna di ritmi rilassanti se si sceglie la lunga via delle Dolomiti (consultare pag. 79), sia nel tratto da Cortina d'Ampezzo a Calalzo (30 km) sia in quello da Cortina d'Ampezzo a Dobbiaco (30 km) o all'insegna dell'avventura nel bosco se si preferisce il "Giro di Pian de Ra Spines" con poco dislivello e scorci impagabili sul Boite; l'anello di Pian de Ra Spines è raggiungibile dal centro di Cortina d'Ampezzo direttamente con la ciclabile o con il bus di linea per Fiammes (vedi pag. 164). Numerosi i percorsi di MTB adatti ai più esperti (consultare l'apposita Mountain Bike & E - Bike map), mentre per i giovani appassionati di downhill il Cortina Bike Park presenta quattro differenti tracciati, per provare emozioni sempre nuove nello scenario naturale di

Col Drusciè, alle pendici delle Tofane. Lo Skill Park di Col Gallina, invece, propone ostacoli, passerelle, salti e tracciati tecnici di diversa difficoltà, preparati con cura e attenzione per permettere ai baby biker (6-15 anni) di imparare ad andare in Mountain Bike, mentre i genitori si godono il sole in una delle terrazze panoramiche dei rifugi nei dintorni.

Dal 2016 una nuova proposta consiste nel Junior Bike Park a Guarné pensato per i bambini e le loro famiglie: mentre i più piccoli potranno divertirsi con paraboliche, ponticelli e le Strider Bike, grazie anche all'assistenza di Istruttori Federali, i piccolissimi si potranno divertire sui tappeti elastici, il tubing su erba sintetica, i gonfiabili giganti e i Gialli, con le leggende per conoscere meglio le Dolomiti. Per gli adulti, invece, a disposizione un'area relax.



© Bandion.it



INOLTRE...

Altre attività da praticare in estate: il canyoning, con attrezzatura e accompagnatori specializzati; il golf per giocare e prendere lezioni sul green del Golf Cortina in località Fraina o per appassionate sfide al minigolf di via del Castello; il pattinaggio su ghiaccio con la possibilità di prenotare delle lezioni; lo skateboard tra le rampe del parco attrezzato allo Stadio del Ghiaccio; il tennis con possibilità di lezioni individuali o di gruppo e un campo per praticare il paddle; il nuoto presso le piscine di alcuni hotel; la pallacanestro e pallavolo con campo a disposizione su prenotazione; i parchi gioco per i più piccoli presso lo Stadio del Ghiaccio al Dolomiti Paradise con altalene,

scivoli e piccole casette e i Baby Park in località Guarnè e Piersosà. E ancora la pesca libera con licenza e pesca sportiva al lago; percorsi con i cavalli islandesi presso la fattoria didattica Enrosadira. A queste proposte si aggiungono quelle di bar e ristoranti che hanno creato aree gioco all'aperto dedicate a intrattenere i piccoli ospiti, tra i quali: Area 51, Bar Col Tondo, Bar Fiames, La Locanda del Cantoniere, Fattoria Meneguto, Malga Ra Stua e Spiaggia Verde. Da non perdere l'opportunità di scrutare il cielo e vedere da vicino le stelle con le visite guidate all'Osservatorio Astronomico di Col Drusciè e al Planetario vicino allo Stadio Olimpico del Ghiaccio.



© Bandion.it



INVERNO

Non vi è stagione più magica per i bambini quanto l'inverno con i suoi paesaggi unici e straordinari. Sci alpino, snowboard, telemark su piste di tutti i livelli, sci nordico con anelli

di diverse difficoltà a Fiames, grazie ai professionisti del settore sono alla portata di bambini e giovanissimi. A Socrepes due impianti dedicati sono a disposizione dei principianti.

CAMMINARE CON "RA CIASPES"

Per i più piccoli che desiderano, invece, scoprire i segreti del bosco o sperimentare la sensazione di camminare sulla neve fresca, "le ciaspes", o racchette da neve, sono divertenti e rilassanti

perché non richiedono tecniche impegnative per l'utilizzo. Guide alpine e associazioni sportive organizzano attività di gruppo accompagnando i più piccoli in questa esperienza.

PATTINARE

Presso lo Stadio Olimpico del Ghiaccio, aperto tutto l'anno, è possibile pattinare con pattini propri o a noleggio e iscriversi a lezioni per imparare

o per perfezionarsi nel pattinaggio artistico oppure sperimentare il Curling con possibilità di lezioni per gruppi.



© Flavio Valle



SLITTARE

E perché non provare il brivido di scendere con lo slittino su un pendio imbiancato? Alcuni rifugi mettono a disposizione

piste battute per discese nel bosco dopo una piacevole camminata e una merenda con le golosità del luogo.



© bandion.it

INOLTRE...

Avventure tra gli alberi al Parco Avventura, con una serie di percorsi sospesi tra i larici del bosco di Ronco, Fat Bike con tracciato dedicato al Col Gallina, con noleggio in loco o presso altri noleggi in centro, e tennis da praticare a Sopiazes nel campo coperto, sono ulteriori attività che non potete lasciarvi scappare durante un soggiorno in famiglia. I più piccoli accompagnati dai genitori hanno a disposizione: il parco giochi Dolomiti Paradise



© bandion.it

presso lo Stadio del Ghiaccio con altalene, scivoli e piccole casette per giocare all'aria aperta; i parchi gioco Col Tondo e a Piorosà; il Baby Tofana Land a Capanna Ra Valles; il Cortina Snowpark nel comprensorio delle Tofane; il Freestyle Station con big air bag al Faloria; la Fattoria didattica Enrosadira con percorsi con cavalli islandesi; lo snow bike park a Guarné dove i piccolissimi avranno la possibilità di provare la Strider Bike con snow ski.



TUTTO L'ANNO

CINEMA E MUSEI

Il Cinema Eden per tutto l'anno proietta anche cartoni animati e pellicole adatte a un pubblico di giovanissimi. Museo Etnografico Regole d'Ampezzo,

Museo Paleontologico Rinaldo Zardini e Museo d'Arte Moderna Mario Rimoldi propongono mostre temporanee con laboratori didattici.



© bandion.it

LABORATORI CREATIVI

Laboratori creativi sono realizzati dalle tante associazioni sportive del

territorio e presso i maestri fiorai di Cortina d'Ampezzo.



CURIOSITÀ ED EVENTI

NA FRÉ DE DUTO



Una vallata da film . Lo scoiattolo rosso . Leggende d'Ampezzo
Non esiste il brutto tempo . Principali eventi



UNA VALLATA DA FILM

Questa è Cortina d'Ampezzo, palcoscenico naturale di rara bellezza. Dal primo lungometraggio di Luis Trenker e Karl Hartl, "Montagne in fiamme" del 1931, le cime e la Conca ampezzana hanno continuato a prestarsi al mondo del cinema come in "Pian delle stelle" di Giorgio Ferroni (1946) e "Montagna di Cristallo" di Anton e Cass. Nel 1959 Alberto Sordi con "Vacanze d'inverno" inaugura il filone del cinema vacanziero - festaiolo, portato al successo negli anni Ottanta da "Vacanze di Natale" dei fratelli Vanzina. Dalla commedia all'italiana all'esilarante "Pantera rosa" di Black Edwards: nella storica pellicola, con Claudia Cardinale e Peter Sellers, gli attori si muovono tra le nevi ampezzane dando vita a vicende amorose, intrighi e colpi di scena di grande effetto.

Se per molti anni Cortina d'Ampezzo è stata il teatro per comiche, malintesi e amori tutti da ridere, Sergio Corbucci sceglie le vette del Lagazuoi e del Passo Falzarego per "Il Grande Silenzio" (1968), western ambientato nello scarno e gelido paesaggio dello Utah. Il 1968 è anche l'anno in cui arrivano in Ampezzo

Totò e Peppino de Filippo per girare "Letto a tre piazze".

Neanche Vittorio de Sica ha resistito al richiamo della Regina delle Dolomiti, che ospita le riprese di "Amanti" con Faye Dunaway così come Roger Moore che viene a Cortina d'Ampezzo per girare "Solo per i tuoi occhi" episodio della saga di James Bond con uno dei suoi più spericolati inseguimenti proprio sulla pista da bob costruita per le Olimpiadi del '56. E quando, nel 1993, Sylvester Stallone decide di smettere i panni di Rambo è Cortina d'Ampezzo che sceglie come set per Cliffhanger.

Nel 2013 è Ernst Gossner che, per girare La Montagna Silenziosa (The Silent Mountain), riporta Claudia Cardinale nella Regina delle Dolomiti insieme agli attori William Moseley, Eugenia Costantini e Corrado Invernizzi, interpreti nella pellicola.

L'ultimo film girato in Valle d'Ampezzo è Point Break nel 2015: per il remake dell'omonimo grande successo del 1991, il regista sceglie le Dolomiti d'Ampezzo per inseguimenti con viste mozzafiato e scene adrenaliniche.



© Andrea Gris

LO SCOIATTOLO ROSSO

Il logo di Cortina d'Ampezzo è costituito da un piccolo scoiattolo rosso, accostato alla scritta corsiva riportante il nome del Comune.

Lo scoiattolo, che ormai è associato alla località, tanto da divenire il suo simbolo, deve la sua fortuna a un gruppo di arrampicatori non professionisti (non necessariamente guide alpine), gli Scoiattoli di Cortina, impegnati in molteplici attività che vanno dalla

promozione dell'alpinismo, al soccorso alpino volontario, all'organizzazione di manifestazioni sportive.

I membri del gruppo sono riconoscibili perché portano uno scoiattolo bianco ricamato sul braccio sinistro di un maglione rosso. Questo logo è legato a molte imprese alpinistiche tra cui si ricorda la conquista del K2 avvenuta il 31 luglio 1954 da parte di Lino Lacedelli.



LEGGENDE D'AMPEZZO

LA STELLA ALPINA

Quando Dio creò la terra, decise di ricoprirla di fiori e piante. Creò fiori di ogni colore e profumo, piante con frutti di ogni sapore ed erbe con favolose proprietà che distribuì un po' ovunque. Prati e colline divennero meravigliosi tappeti colorati e boschi rigogliosi pieni di vita. Solo le alte cime rocciose delle Alpi erano ancora spoglie e silenziose. Nulla poteva crescere così in alto, al freddo fra i sassi. Le montagne, rattristate, chiesero aiuto al cielo. In una notte di luna piena gli angeli

colsero le stelle che illuminavano il buio e le sparsero sulle rocce, tra i crepacci. Le montagne felici le avvolsero subito in una morbida peluria per ripararle dal freddo e offrirono un po' di terra perché potessero aggrapparsi tra i sassi con le fragili radici e la Luna, dal cielo, incantata da quello spettacolo di stelle tra i monti, mandò la sua luce e donò ai fiori il suo candore.

Al sorgere del sole, le montagne erano finalmente fiorite e luccicanti di gioia: erano nate le prime Stelle Alpine.



I MONTI PALLIDI

C'era una volta un figlio di re il cui regno si trovava fra le Alpi Orientali. Il regno era ricco di pascoli verdi, di boschi ombrosi, di montagne alte e rocciose ma il principe era infelice perché lo tormentava il desiderio di andare sulla Luna. Un giorno smarritosi nel bosco il principe giunse in un altopiano fiorito di rododendri dove si addormentò e sognò di parlare con una bellissima fanciulla che disse di essere la figlia del re della Luna. Destatosi dal sogno al principe parve di udire delle voci lontane: nascosti da una nube sulla cima di una rupe stavano due vecchi che si presentarono come abitanti della Luna e lo invitarono ad andare sul pianeta con loro. Fu così che il principe poté giungere sulla Luna e, trovata la principessa che aveva visto in sogno, sposarla. Dopo anni felici sulla Luna il principe fu, però, costretto a lasciare il pianeta con la sua bella

sposa e a far ritorno sulla Terra dove passarono altrettanti lunghi anni felici fino a quando la principessa non si ammalò di tristezza e dovette tornare sulla Luna per non morire. Il principe disperato si ritirò, allora, in una grotta dove incontrò i re dei Salvani, i nani abitatori delle caverne e dei boschi, con il quale fece un patto: i nani avrebbero filato la luce della Luna per vestire con la chiara luce delle regioni lunari tutte le montagne del regno, mentre il principe si impegnava a riconoscere al re dei Salvani un territorio tutto per loro sui monti e nei boschi. Fu così che il principe poté ricondurre la sua sposa nel regno dei Monti Pallidi e i Nani avere quanto loro promesso. I Monti Pallidi oggi si chiamano Dolomiti e i Salvani abitano tuttora nella macchie, nelle caverne e nelle foreste di queste montagne.



© Giacomo Pompanin

L'ENROSADIRA

Al tramonto le cime delle Dolomiti possono tingersi di un sorprendente colore rosa. Il fenomeno, dovuto alla peculiare composizione minerale delle pareti rocciose, è chiamato Enrosadira, il 'diventare di color rosa'. Un'antica leggenda locale narra di un magico regno del popolo dei nani governati da Re Laurino che aveva sul Catinaccio uno splendido giardino di rose. Laurino aveva una bellissima figlia, Ladina. Un giorno il Principe del Latemar, incuriosito dalla presenza di quelle stupende

rose in un luogo tanto aspro e selvaggio, si inoltrò nel regno dei nani, vide Ladina, e innamoratosi decise di rapirla e portarla nel Latemar per sposarla. Laurino, disperato, maledisse i fiori che lo avevano tradito rivelando la posizione del suo regno e ordinò alle rose di non fiorire più, né di giorno né di notte, dimenticandosi del tramonto. Da quel giorno, a quell'ora, sulle splendide montagne delle Dolomiti si possono ammirare le rose fiorire.



© bandion.it

NON ESISTE IL BRUTTO TEMPO ESISTE SOLO L'EQUIPAGGIAMENTO SBAGLIATO

In un giorno di pioggia molte delle attività sportive sono praticabili come con il sole ma è possibile organizzare, con gli amici e la famiglia, una sfida a minigolf o una partita di tennis nel campo coperto o, ancora, concedersi una giornata di relax presso le strutture e gli hotel che forniscono un servizio SPA. Per gli appassionati del ghiaccio, lo Stadio Olimpico dispone di una pista di pattinaggio utilizzabile tutto l'anno con servizio di noleggio pattini.

Fare una rilassante passeggiata a bassa quota tra i boschi, con gli alberi a proteggervi dagli acquazzoni estivi può essere un'esperienza per stare a contatto con la natura e vedere animali come volpi, cervi e scoiattoli che, nella quiete della giornata di pioggia, scendono dai loro ripari in cerca di cibo. Chi non vuole rinunciare all'ebbrezza dell'alta quota può lasciarsi affascinare dai panorami delle Dolomiti con un pranzo in rifugio: i rifugi alpini infatti, raggiungibili con impianti di risalita o con servizio di jeep, sono aperti per

accogliervi e darvi ristoro.

Il centro di Cortina d'Ampezzo, invece, offre diverse possibilità per svagarsi tra le botteghe degli artigiani, come tra i tanti negozi e boutique o per passare piacevolmente il proprio tempo visitando le collezioni d'arte del Museo d'Arte Moderna Mario Rimoldi e le gallerie d'arte che propongono esposizioni temporanee con artisti internazionali. Per conoscere, invece, la storia del territorio è possibile visitare il Museo Etnografico Regole d'Ampezzo oppure il Museo Paleontologico Rinaldo Zardini dove si può ammirare un'interessante raccolta di fossili. Tanti gli eventi culturali di ampio respiro con focus sulla letteratura, l'arte, l'attualità, la storia e la musica. Consultare la pagina delle news sul sito cortinadolomiti.eu oppure rivolgersi all'Info Point per il programma.

Il Cinema - Teatro Eden in pieno centro propone una programmazione delle ultime novità cinematografiche .



PRINCIPALI EVENTI

Di seguito i principali eventi dell'anno. Consigliamo di consultare il sito cortinadolomiti.eu oppure di richiedere il calendario aggiornato all'Info Point in Corso Italia.

GENNAIO

COPPA DEL MONDO DI SCI ALPINO FEMMINILE

La spettacolare pista Olympia delle Tofane ospita le gare di Coppa del Mondo di Sci Femminile.



© Paola Dandrea

FEBBRAIO

CARNEVALE AMPEZZANO

Un ricco programma di sport, musica, costumi e specialità gastronomiche per vivere intensamente la festa più colorata dell'anno. La domenica di carnevale e il martedì grasso scenette in ampezzano con gli Šmatisón e i carri folcloristici dei Sestieri di Cortina d'Ampezzo.



© Dino Colli

GRANFONDO DOBBIACO - CORTINA

La Maratona di Sci di Fondo, che da sempre unisce nello sport atleti professionisti e dilettanti, si svolge sul percorso della ferrovia dismessa nel 1962.



© Dino Colli

MARZO

FREERIDE CHALLENGE PUNTA NERA

Un'emozionante competizione di freeride che conferma anno dopo anno una tre giorni di adrenalina con l'imperdibile combinata freeride - boulder e la gara dedicata ai giovanissimi.



© bandion.it

© George Secrieru



CORTINAMETRAGGIO

Festival cinematografico dedicato a opere di genere corto, Cortinametraggio è un appuntamento fisso per giovani artisti e curiosi amanti del cinema.

WINTERACE

Appuntamento con la Super Classica ACI Sport riservata a 80 vetture costruite entro il 1976. Gli equipaggi si sfidano lungo un percorso di oltre 400 chilometri in 70 prove cronometrate in ore diurne.



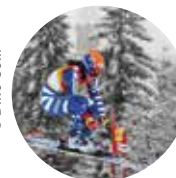
© Fabian Gallucci

MAGGIO

TROFEO FALORIA SKI CHALLENGE

Il Faloria Ski Challenge è uno Slalom Gigante ma è anche una festa per concludere la stagione sciistica in Faloria, la più lunga del Dolomiti Superski.

© Dino Colli



CORTINA FOOD LOVERS - QUOTA 2120

Cucina gourmet con panorama da una delle terrazze sopra Cortina d'Ampezzo: appuntamento al Rifugio Faloria per l'evento organizzato dai Ristoratori di Cortina d'Ampezzo.



© Giacomo Pompanin



CONCERTO DI PRIMAVERA DEL CORPO MUSICALE DI CORTINA

Tradizionale concerto dedicato alla primavera presso la conchiglia in Piazza Dibona.

FESTIVAL INTERNAZIONALE CIAK JUNIOR

Il Festival, nato per premiare i migliori cortometraggi prodotti da studenti delle scuole medie e superiori di tutto il mondo, si è arricchito negli anni di tantissime iniziative. Una delle più complete proposte nel mondo dell'audiovisivo dedicato alla televisione per i giovani.



GIUGNO



PEDALATA IN ROSA

La corsa non competitiva lungo la ciclabile "La lunga via delle Dolomiti" con partenza da Cortina d'Ampezzo. La pista è stata ricavata lungo l'ex ferrovia e rappresenta uno dei percorsi ciclabili più spettacolari in Italia tra i pittoreschi borghi cadorini della Val Boite, con sorprese musicali e culinarie organizzate appositamente per l'evento.

TORNEO ESTIVO INTERNAZIONALE DI CURLING

60 squadre provenienti da tutto il mondo con atleti e appassionati dello storico sport si danno appuntamento allo Stadio Olimpico del Ghiaccio per una travolgente quattro giorni di competizioni e divertimento.



CORTINA - DOBBIACO RUN

Gara di corsa internazionale lungo il tracciato dell'antica ferrovia delle Dolomiti con spettacolare partenza da sotto il campanile di Cortina e arrivo a Dobbiaco. Migliaia di atleti si danno appuntamento per questa storica competizione.

BEST OF THE ALPS CLASSIC CAR RALLY

Macchine da rally, prodotte tra il 1950 ed il 1987, attraversando alcune delle località più belle e rinomate del Best of the Alps, da St. Anton a Chamonix fanno il loro ingresso a Cortina sotto il campanile.



I MERCOLEDÌ DELLA CULTURA LADINA

L'Union de i Ladis d'Anpezo propone un fitto calendario di percorsi storico-artistici per conoscere e approfondire la storia, l'arte e la cultura di Cortina d'Ampezzo accompagnati dal prof. Paolo Giacomet, esperto studioso della storia locale di Cortina d'Ampezzo e del Cadore.

CORTINA SKYRACE

Gara dedicata agli escursionisti rodati. Il percorso, con un tempo massimo di 3 ore e 30 minuti, è di 20 km, con 1.000 metri di dislivello positivo. Si parte dal cuore di Cortina d'Ampezzo, in Corso Italia, per poi avventurarsi lungo i sentieri delle Dolomiti Patrimonio UNESCO.



CORTINA TRAIL

La gara che ogni anno precede la storica Lavaredo Ultra Trail: 47 km di percorso, con un dislivello positivo di 2.650 m.



THE NORTH FACE LAVAREDO ULTRA TRAIL

Atleti provenienti da tutto il mondo affrontano un percorso di 119 Km (con 5.850 m di dislivello positivo) in una straordinaria corsa in notturna, con partenza da Corso Italia che attraversa i luoghi più spettacolari delle Dolomiti.

CORTINA INCANTA

Manifestazione culturale di musica volta a proporre eventi che coinvolgono il Coro Cortina e tanti altri complessi vocali e strumentali di comprovata esperienza provenienti dall'Italia e dall'estero.



LUGLIO

SAGRA D'AMPEZZO

Tradizionale festa paesana nella prima domenica di luglio con "Il Palio Estivo dei Sestieri", spettacoli e un grande mercato.



COPPA D'ORO DELLE DOLOMITI

13 passi dolomitici, 4 Regioni attraversate, 76 vetture partecipanti, una gara in notturna e 509 km di percorso complessivo per questa celebre gara di regolarità classica.



© Dino Colli

CORTINA INCRODA

Da luglio a settembre tanti appuntamenti con grandi alpinisti, esploratori e con il cinema di montagna.



BEST OF THE ALPS GOLF CUP - DRIVEN BY BMV XDRIVE

La competizione sui dieci più affascinanti e impegnativi campi da golf delle Alpi Europee. Cortina d'Ampezzo, unica località italiana tra le 12 destinazioni del circuito, ospita la tappa italiana del torneo.



© Giacomo Pompanin

AGOSTO

FESTIVAL E ACCADEMIA DINO CIANI

Festival di musica classica che porta a Cortina d'Ampezzo i più grandi nomi del panorama musicale contemporaneo.

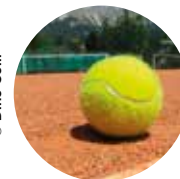


FESTE CAMPESTRI DI CORTINA D'AMPEZZO

Tradizionali sagre estive dei Sestieri di Cortina d'Ampezzo con un ricco programma di manifestazioni, eventi, bancarelle, tanti giochi e gare sportive in abiti tradizionali.



© Dino Colli



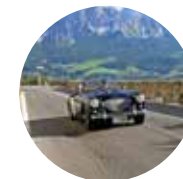
© Dino Colli

INTERNAZIONALI DI TENNIS - ATP CHALLENGE TOUR

Grandi campioni si sfidano sui campi in terra battuta del Tennis Country Club. Nel corso della settimana match ed eventi collaterali, coinvolgono l'intera località.

CORTINA FABULOUS RACE

Una gara-non gara a bordo di auto e moto speciali tra cene danzanti, photo booth, castelli di caccia, sfilate in Corso Italia. Un nuovo modo di fare turismo alla riscoperta dei gioielli nascosti del territorio.



© bandioni.it

FESTA DELLE BANDE

Una settimana di concerti tenuti dal Corpo Musicale di Cortina d'Ampezzo e dalle varie formazioni nazionali ed internazionali. A week of concerts by the Cortina Corpo

CORTINA STYLE - YOUCORTINA

Un salotto culturale con interventi qualificati e spunti raccolti dal web con oltre 1100 partecipanti, 18 incontri e 53 relatori di livello internazionale.



© Giacomo Pompanin

DICEMBRE

CORTINA FASHION WEEKEND

3 giorni di appuntamenti ed eventi tra vernissage, anteprime, incontri, aperture straordinarie, cocktail party, dj set e tante sorprese ogni anno diverse.



© Giacomo Pompanin

COPPA DEL MONDO DI SNOWBOARD

Cortina d'Ampezzo ospita la Coppa del Mondo di Snowboard Cross. Sulla pista Tondi del Faloria, due giorni di sport e divertimento, un'occasione mondiale per conoscere il lato più "wild" della Regina delle Dolomiti.



© giuseppeghedina.com

SAN NICOLÒ

Uno degli appuntamenti principali della stagione invernale tutto dedicato ai bambini è l'arrivo di San Nicolò e i suoi angeli che, nella notte del 5 dicembre, giungono in Piazza Angelo Dibona, in centro a Cortina d'Ampezzo, portando regali per i bambini buoni.



MERCATINO DI NATALE

Nel mese di dicembre lungo Corso Italia nelle casette in legno produttori locali propongono articoli enogastronomici e artigianali.



© bandion.it

CONCERTO IN CHIESA DEL CORPO MUSICALE

Sfilata in costume storico con un repertorio di brani a tema natalizio. Segue il tradizionale Concerto di Natale presso la Basilica Minore di Cortina d'Ampezzo.



© bandion.it



© bandion.it

i



Come muoversi . Forse non tutti sanno che . 7 luoghi nei dintorni
Capoluogo di provincia . Numeri utili



COME MUOVERSI

Cortina d'Ampezzo è attraversata dalla S.S.51 di Alemagna in direzione Nord-Sud e dalla S.S.48 bis delle Dolomiti in direzione est - ovest. Le uscite autostradali sono A27 - Belluno a sud (72 km) e A22 Bressanone a nord

(87 km). Le autolinee giornaliere annuali di Cortina Express e Atvo collegano Cortina d'Ampezzo con l'aeroporto di Venezia e la stazione ferroviaria di Venezia - Mestre.



AIR SERVICE CENTER

Si può atterrare a Cortina d'Ampezzo con un transfer in elicottero grazie all'Eliporto di Fiames.

ATVO S.P.A. BUS

L'ATVO offre un servizio di collegamento da Venezia, Mestre e Treviso con Cortina d'Ampezzo e le principali località dolomitiche, tra cui Tai di Cadore e San Vito di Cadore. Inoltre, nel periodo estivo, sono previste coincidenze con la Società Dolomitibus. Da Cortina d'Ampezzo è possibile proseguire per Dobbiaco e San Candido con la Società SAD. Gli autobus impiegati sono di nuova costruzione, muniti di aria condizionata ed ampio bagagliaio.



CORTINA EXPRESS BUS



Le autolinee a lunga percorrenza collegano tutti i giorni tutto l'anno Cortina d'Ampezzo e il Cadore con Treviso, l'aeroporto di Venezia e la stazione ferroviaria di Mestre. Nell'alta stagione estiva e invernale le autolinee sono prolungate a sud con Rovigo, Ferrara e Bologna e a nord verso Alta Pusteria, Alta Badia, Auronzo di Cadore, Sappada. La prenotazione è obbligatoria ed è contestuale all'acquisto del biglietto. Cortina Express permette anche di raggiungere comodamente il Passo Falzarego e il Passo Cimabanche e offre un servizio di Bike & Bus nei mesi estivi.



DOLOMITIBUS

La società offre un servizio di trasporto pubblico extraurbano con collegamento tra Cortina d'Ampezzo e i principali centri del Cadore e Dobbiaco. Servizio di transfer verso Belluno.

Effettua servizio skibus nei mesi invernali. Quest'ultimo servizio è gratuito per i possessori di skipass dalle ore 08.00 alle ore 17.30 per le linee che raggiungono gli impianti di risalita e ritorno. In estate è a disposizione il servizio Bike'n Bus: un trasporto di persone e biciclette con autobus dotato di carrello in grado di portare oltre 30 biciclette. Il servizio inizia dalla stazione FS di Calalzo di Cadore e prosegue per Cortina d'Ampezzo, Cimabanche e Carbonin.



SAD BUS



La SAD Trasporto Locale Spa è l'azienda che si occupa di trasporto pubblico locale in Alto Adige. Collega Cortina con Dobbiaco e l'Alto Adige.

TAXI E NCC

Servizio radiotaxi urbano, transfer da e per aeroporti - stazioni ferroviarie; fuoristrada per gite ai rifugi alpini. Servizio noleggio auto con conducente (NCC) per spostarsi e raggiungere gli aeroporti, le città d'arte, le stazioni ferroviarie.

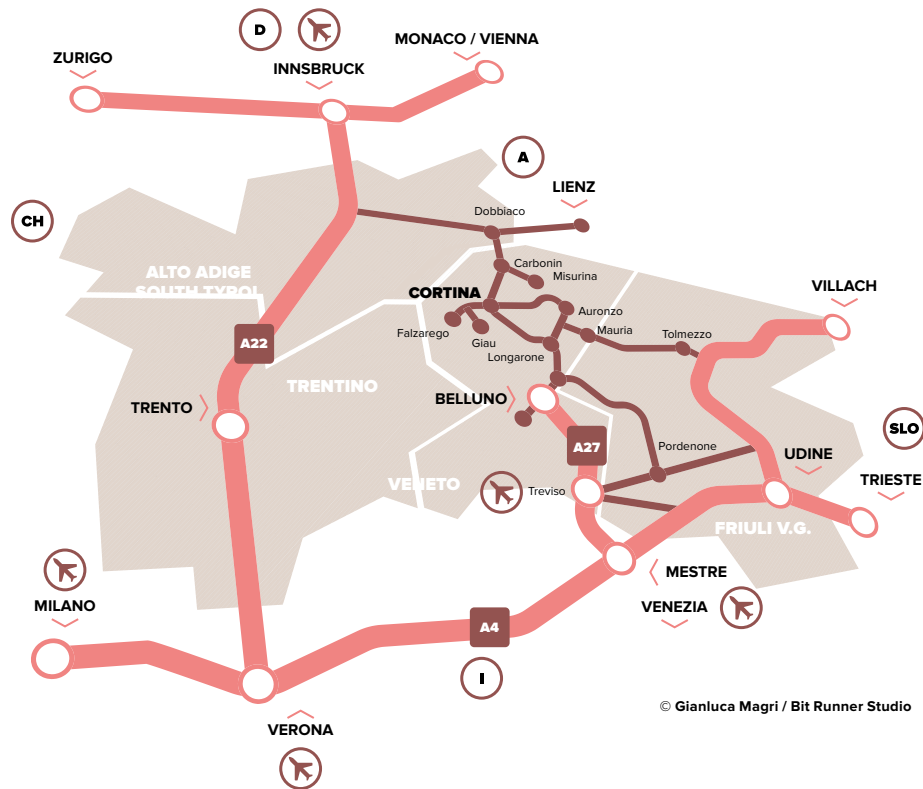
Inoltre a Cortina d'Ampezzo è presente una filiale della società Europcar per il noleggio di auto e furgoni. Europcar ha filiali presso i principali aeroporti da cui è possibile raggiungere la località turistica.



TRENI



Le stazioni ferroviarie più vicine si trovano a Calalzo di Cadore (35 km) collegata da Dolomiti Bus e a Dobbiaco (31 Km) collegata da SAD.

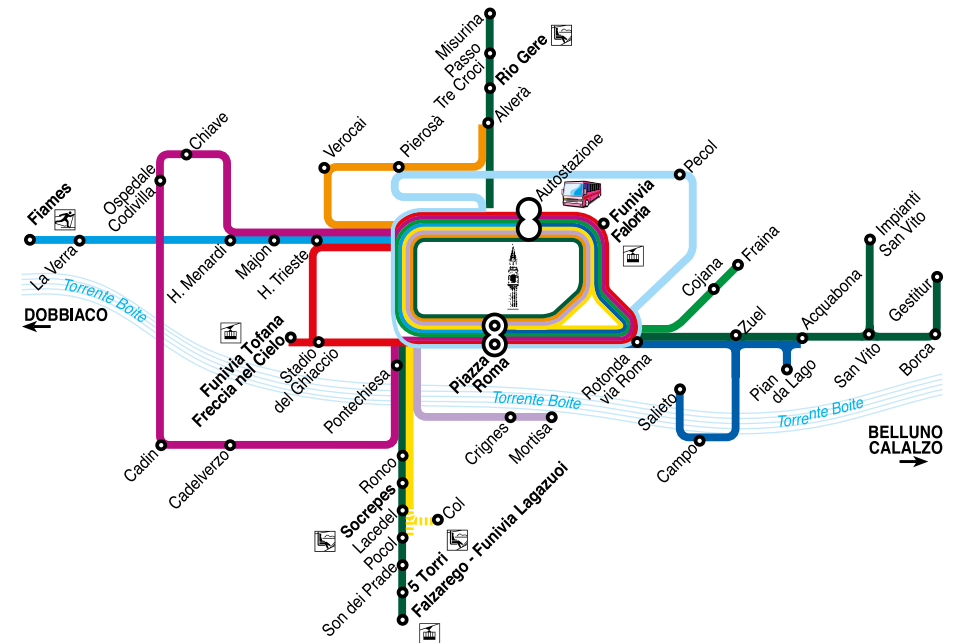


© Gianluca Magri / Bit Runner Studio

SERVIZIO URBANO

All'interno di Cortina d'Ampezzo è possibile spostarsi facilmente utilizzando il servizio di autobus urbani gestito dalla società Servizi Ampezzo (Se.Am.). I biglietti possono essere acquistati presso l'ufficio alla Stazione

degli autobus, all'Info Point in Corso Italia e presso alcuni rivenditori autorizzati o direttamente sull'autobus. La biglietteria presso la Stazione degli autobus fornisce negli orari di apertura, un servizio di deposito bagagli.



- LINEA URBANA N. 1**
Autostazione - Majon - Bivio Ospedale Codivilla - La Verra - Fiumes - ritorno in Piazza Roma
- LINEA URBANA N. 2**
Piazza Roma - Cojana - Peciè - Zuel - Campo - Saliato - Pian da Lago - Acquebona - ritorno in autostazione
- LINEA URBANA N. 3**
Piazza Roma - Autostazione - Ronco - Lacedel - Col - ritorno
- LINEA URBANA N. 4**
Piazza Roma - Autostazione - Majon - Verocai - Alvera - ritorno
- LINEA URBANA N. 5**
Piazza Roma - Autostazione - Majon - Chiave - Ospedale Codivilla - Cadin - Ronco - Piazza Roma

- LINEA URBANA N. 6**
Piazza Roma - Autostazione - Crignes - Moritisa - ritorno
- LINEA URBANA N. 7**
Piazza Roma - Via Spiga - Peco - Piorosà - Clanderies - Piazza Roma
- LINEA URBANA N. 8 SKIBUS**
Piazza Roma - Funiivia Faloria - Majon - Funiivia Tofana Freccia nel Cielo - Piazza Roma
- LINEA URBANA N. 9**
Piazza Roma - Cojana - Frainra - ritorno
- LINEE EXTRAURBANE**



FORSE NON TUTTI SANNO CHE

ALTITUDINE

1224 m

PROVINCIA

Belluno

REGIONE

Veneto

DISLIVELLO

2019 m di Cima Tofana, ai 1224 m del paese.

STAGIONALITÀ

Estate: da giugno a settembre.

Alta stagione: agosto.

Autunno: da metà settembre a metà ottobre.

Inverno: da dicembre a Pasqua (marzo / aprile).

WIFI

In centro, lungo Corso Italia, è attiva la connessione Wi-Fi gratuita per tutti. In pochi passaggi smartphone e computer possono accedere al servizio

VOLTAGGIO

230V – tipo di presa C, F ,L

SUPERFICIE

25541 ettari

ABITANTI

6097

VALUTA

€ (Euro)

Alta stagione: S. Ambrogio (8 dicembre), Natale, Capodanno, Carnevale e Pasqua.

Primavera: da aprile a maggio.

attraverso il social network preferito, con pochi semplici click. Gratuito, facile e mobile friendly (richiedere informazioni all'Infopoint).



METEO E CLIMA

Il clima ampezzano è intermedio fra il clima oceanico, che è tipico della zona subalpina e il continentale. Gli inverni sono solitamente abbastanza lunghi e nevosi da novembre ad aprile e tra la fine di dicembre e i primi di gennaio di ogni anno, si registrano alcune delle temperature più basse d'Italia. Le estati, invece, sono più brevi, ma soleggiate; non è mai da escludere un acquazzone nel tardo pomeriggio, soprattutto nelle giornate molto calde. Le mezze stagioni alternano giornate piovose, molto ventilate a un clima mite e piacevole. Consigliamo agli sportivi

di tenere un abbigliamento adeguato all'attività scelta e di dotarsi di elementi per ripararsi da improvvise piogge o nevicate. Per essere aggiornati sul meteo a Cortina d'Ampezzo molte sono le webcam che dal centro e dai rifugi alpini danno tempestivamente la situazione meteorologica. Per programmare una gita e preparare lo zaino con l'equipaggiamento appropriato potete consultare le previsioni fornite dall'Arpav - Meteo Dolomiti che fornisce una situazione aggiornata ogni 6 ore.

Arpav Servizio Meteorologico

☎ (+ 39) 049 8239399

✉ cmt@arpa.veneto.it

🔍 arpa.veneto.it

COSA METTERE IN UNO ZAINO PER UN'ESCURSIONE DI UN GIORNO

- Coprizaino, in caso di pioggia.
- Bastoncini telescopici (o bacchette), scaricano una parte del peso dalle spalle alle bacchette e migliorano l'equilibrio nella camminata.
- Carta topografica o mappe; bussola e altimetro; una torcia; una borraccia da un litro.
- Un cambio di biancheria intima: pioggia e sudore possono essere un problema soprattutto quando ci si trova in quota.
- Bandana o scalda collo, sono l'ideale quando si alza il vento e possono essere usati al posto del berretto se fa freddo; occhiali da sole, crema protettiva e cappello.
- Da mangiare: qualche frutto, frutta secca, della cioccolata oppure pane e formaggio. E' consigliato fare più pause durante il percorso ma senza abbuffarsi di cibo.
- Occorrente di primo soccorso come cerotti, garze e disinfettante. Inoltre è consigliabile avere con sé le medicine per febbre e mal di pancia o mal di testa.

PER UN ESCURSIONISTA IMPECCABILE

In montagna ci si veste con più strati di vestiti in modo tale da poter metterli e toglierli in base al clima che si

trova e che in montagna varia molto velocemente.

- Giacca impermeabile, possibilmente anti-vento: è il cosiddetto guscio. Può essere sufficiente anche un semplice K-way.
- Pantaloni lunghi se si pensa di andare per boschi meglio no jeans. D'estate bene i pantaloni corti, ma è comunque consigliabile avere un paio di pantaloni lunghi con sé in caso di cambio repentino del tempo.
- Scarponi.
- Un pile o un maglione pesante e uno di medio spessore: la pioggia porta spesso con sé un forte abbassamento della temperatura.



© Filippo Menardi

PER UNO SCIATORE IMPECCABILE

Ogni sport invernale ha il proprio abbigliamento adeguato ma se volete andare a sciare ecco qualche suggerimento su come vestirsi per affrontare una giornata sulla neve.

mento su come vestirsi per affrontare una giornata sulla neve.

- Intimo termico.
- Un secondo strato può essere un pile pesante o più leggero a cui si aggiungono dei sotto-pantaloni caldi, o pantaloni termici.
- Il terzo strato deve essere impermeabile e isolare termicamente dall'esterno. Per i più freddolosi giacca e pantaloni con strato interno imbottito.
- Cappello o casco (il casco è obbligatorio per i bambini ed è consigliato anche per gli adulti), guanti impermeabili, scalda collo o passamontagna e calze calde.
- Preferire sempre indumenti dalla semplice apertura, come la lampo.
- Tutta l'attrezzatura tecnica può essere noleggiata presso i negozi di sport di Cortina d'Ampezzo.
- Skipass.



© bandion.it



7 LUOGHI NEI DINTORNI

MUSEO DEL FORTE TRE SASSI AL PASSO VALPAROLA

(da Cortina d'Ampezzo 17 km)

Il Forte, costruito tra il 1897 e il 1901 per sbarrare un probabile accesso alla Val Badia all'esercito italiano, è oggi sede del Museo della Grande Guerra.

Il museo, che vuole raccontare la storia

da parte dei soldati e non dai generali, o dalla politica, da parte dei vinti e non dai vincitori, è stato inaugurato il 27 settembre 2002.

MUSEO DELL'OCCHIALE A PIEVE DI CADORE

(da Cortina d'Ampezzo 30 km)

Nell'agosto 2007 apre il nuovo Museo dell'occhiale nel palazzo denominato COS.MO a Pieve di Cadore. Il museo contiene diverse collezioni tra occhiali, lenti, astucci, binocoli, insegne, canocchiali, ventagli, statuette e volumi d'epoca, provenienti soprattutto dalla Francia; numerosi esemplari di occhiali orientali; una documentazione dell'e-

voluzione tecnologica nella produzione di occhiali, astucci e lenti in Cadore tra la fine del secolo XIX e gli anni Sessanta del '900 attraverso macchine, strumenti, un'intera fucina, prodotti semilavorati, occhiali e astucci raccolti dal calentino Giuseppe Del Favero.

ZONA ARCHEOLOGICA DI LAGOLE E LAGO DI CENTRO CADORE

(da Cortina d'Ampezzo 37 km)

La zona archeologica di Lågole, è sicuramente la più interessante dell'alto bellunese e viene giustamente definita 'La fonte della civiltà del Cadore'. Il lago di Centro Cadore e il colle boscoso sono la perfetta meta per una

breve escursione all'area naturalistica di Lågole, dove si potranno ammirare le sorgenti di acqua solforosa e i laghetti delle Tose. I reperti rinvenuti sono custoditi nel Museo Archeologico di Pieve di Cadore.

CASA DEL TIZIANO A PIEVE DI CADORE

(da Cortina d'Ampezzo 30 km)

È a Pieve la residenza familiare di Tiziano Vecellio. Sfuggita alle devastazioni e alle rappresaglie dei soldati tedeschi ai tempi delle guerre

cambraiche del XV secolo la casa è visitabile con un biglietto cumulativo che consente l'accesso anche all'adiacente Museo Archeologico.

TRE CIME DI LAVAREDO E LAGO DI MISURINA

(da Cortina d'Ampezzo 15 km)

Considerate tra le meraviglie naturali più note nel mondo dell'alpinismo. Fra il 1915 e il 1917 le vette costituirono un importante fronte di guerra. Di questo

periodo rimangono ancora evidenti resti (trincee, gallerie, baraccamenti) sul massiccio e sul vicino monte Paterno.

CIBIANA DI CADORE

(da Cortina d'Ampezzo 27 km)

Cibiana "Paese dei Murales" si raggiunge prendendo dalla SS 51 d'Alemagna, all'altezza di Venas di Cadore, la SS 347 del Passo Duran. L'insieme di queste opere costituisce un museo all'aperto che annualmente viene arricchito con nuovi soggetti, alla cui realizzazione hanno contribuito artisti italiani e stra-

nieri giunti anche dal Giappone e dalla Russia. Inoltre sulla vetta del Monte Rite è allestito, all'interno di forte della Grande Guerra, il Messner Mountain Museum Dolomites di Reinhold Messner. Questo "museo nelle nuvole" ospita una collezione dedicata all'esplorazione e all'alpinismo dolomitico.

MUSEUM LADIN

(da Cortina d'Ampezzo 48 km)

Il Museum Ladin è costituito da due musei: il Museum Ladin Čiastel de Tor e il Museum Ladin Ursus ladinicus a San Cassiano. Il primo, che fornisce informazioni sulla storia, la lingua, la cultura e l'artigianato delle valli dolomitiche

ladine, presenta una sezione dedicata alla filigrana ampezzana. Il secondo è dedicato all'orso preistorico di 40.000 anni fa, il cui scheletro fu ritrovato nella grotta delle Conturines, e alla geologia delle Dolomiti.



CAPOLUOGO DI PROVINCIA

Belluno (Belùn in veneto bellunese, Belum in ladino) è un comune italiano di 35.703 abitanti, capoluogo di pro-

vincia e dista circa 70 km da Cortina d'Ampezzo.

GEOGRAFIA

La Provincia di Belluno con i suoi 3.678 kmq in gran parte montuosi è la più estesa del Veneto ma nello stesso tempo la meno popolata. Confina a est con le Province di Pordenone ed Udine (Regione Friuli Venezia Giulia), a sud con la Provincia di Treviso e Vicenza, ad ovest con le Province di Trento e Bolzano (la Regione Trentino - Alto Adige) a nord con l'Austria.

Il corso d'acqua principale è il fiume Piave che nasce alle pendici del Monte Peralba e che taglia la provincia di Belluno in direzione nordest-sudovest. I principali affluenti del Piave sono il torrente Boite che lambisce Cortina d'Ampezzo e il torrente Cordevole che scorre lungo la valle agordina.

Le montagne sono suddivise nella fascia prealpina e nella catena dolo-

mitica nella parte centrale e nord. Le cime più alte della catena prealpina raggiungono 1763 con il Col Visentin e 1775 con la Cima Grappa, mentre le cime più alte delle Dolomiti sono: La Marmolada (3343 m), il Monte Antelao (3263 m), il Monte Cristallo (3153 m), il Monte Sorapis (3154 m), il Monte Civetta (3220 m), le Tofane (3243 m), le Tre Cime di Lavaredo (3001 m), il Piz Boè (3152 m) e il Monte Pelmo (3168 m). L'area più settentrionale del territorio comunale fa parte sia del Parco Nazionale delle Dolomiti Bellunesi (dal 1988) sia del patrimonio dell'umanità delle Dolomiti dichiarato dall'UNESCO nel 2009. Belluno inoltre è stata insignita del titolo di città alpina dell'anno 1999.



STORIA

Gli insediamenti umani più antichi del territorio risalgono alla prima metà del I millennio a.C. mentre la cultura paleoveneta fiorisce nel V secolo a.C. subendo influenze celtiche.

Non ci sono dati precisi sulla fondazione della città ma la datazione più coerente per la sua costruzione è tra il 220 e il 200 a.C., precedentemente quindi alla conquista romana che, nel Triveneto, iniziò nel 181 a.C. con l'edificazione di Aquileia. I romani erano infatti interessati a un dominio sulla regione per motivi prettamente commerciali in quanto il territorio bellunese era ricco di ferro e rame.

Dopo la decadenza di Roma, anche Belluno subì diverse invasioni barbariche: passò sotto il dominio bizantino e dei Longobardi, che la presero nel 568, giungendo dal Friuli.

La città si diede al dominio della Repubblica di Venezia in modo spontaneo nel 1404 ma passò all'Impero Asburgico nel 1797, con il Trattato di

Campoformio, quando Napoleone Bonaparte cedette il Veneto all'Austria. Durante la Prima Guerra Mondiale Belluno fu da centro della retrovia sul fronte italiano ma, successivamente alla disfatta di Caporetto, le truppe austriache saccheggiarono e conquistarono la città che venne liberata dal generale Giuseppe Vaccari dopo la vittoria dei soldati italiani nella battaglia del Piave del 23 maggio del 1918.

Nel corso della Seconda Guerra Mondiale, negli anni 1939 - 1945, il territorio di Belluno fu palcoscenico di lunghe guerriglie tra l'esercito tedesco e i partigiani che si rifugiavano tra le montagne: molte furono le rappresaglie sulla popolazione civile. Belluno ricorda questi eventi intitolando la vecchia "Piazza Campedel", ora "Piazza dei Martiri" a ricordo dei civili che furono impiccati sui lampioni.

Nel 1963, la Provincia divenne tristemente nota a causa della tragedia del Vajont che causò oltre 2000 morti.

NUMERI UTILI - EMERGENZE

Comando Polizia locale
☎ **(+39) 0436 866200**

Comune di Cortina d'Ampezzo
Ufficio segreteria
☎ **(+39) 0436 3688**

Direzione Parco Naturale delle
Dolomiti d'Ampezzo
☎ **(+39) 0436 2206**
✉ info@dolomitiparco.com
🔍 dolomitiparco.com

Dolomiti Nordicski
informazioni e acquisto dei ticket
c/o Fiames Sport Nordic Center
☎ **(+39) 0436 4903 | 0436 881811**
🔍 www.serviziampezzo.it
🔍 www.dolomitinordicski.com

Emergenza sanitaria
Guardia medica e SUEM
☎ **(+39) 118**

Gruppo carabinieri forestale
☎ **(+39) 1515**

Guardia di Finanza
☎ **(+39) 117**

Guardia di Finanza Cortina d'Ampezzo
☎ **(+39) 0436 2895**

Mercato RIONALE
Piazzale Marconi
Ogni Martedì e Venerdì 8.00 - 13.30

Musei delle Regole
Corso Italia, 69
☎ **(+39) 0436 2206**
✉ museo@regole.it
🔍 musei.regole.it

Numero unico emergenze
☎ **(+39) 112**

Ospedale Codivilla Putti
☎ **(+39) 0436 883111**

Polizia di Stato
☎ **(+39) 113**

Polizia di Stato Cortina d'Ampezzo
☎ **(+39) 0436 882811**

Polizia municipale, Ufficio viabilità
☎ **(+39) 0436 866666**

Se.Am - Ufficio operativo e
gestione impianti
Via Bonacossa, 1
☎ **(+39) 0436 881812**
✉ seam@dolomiti.org
🔍 serviziampezzo.it

Soccorso alpino
☎ **(+39) 0436 866022**

Stazione carabinieri forestale Cortina
☎ **(+39) 0436 866239**

Ufficio postale
Via Olimpia, 23
☎ **(+39) 0436 882411**
Da lunedì a venerdì 08.20 - 13.35
Sabato 08.20 - 12.35
luglio - agosto / da dicembre a marzo
Da lunedì a venerdì 8.20 - 19.05
orario continuato

FARMACIE E PARAFARMACIE

Farmacia Cristallo di Basso Dr. Gianluca
Corso Italia, 242
☎ **(+39) 0436 861313**
Chiuso sabato pomeriggio e domenica

Farmacia Internazionale
Corso Italia, 151
☎ **(+39) 0436 2223**

Farmacia San Giorgio Dott. Premuda Nicola
Corso Italia, 25
☎ **(+39) 0436 2609**
Chiuso sabato pomeriggio e domenica

ORARI FUNZIONI RELIGIOSE

Al Santuario della B.V. della Difesa
Per informazioni consultare l'Info Point.

Basilica Minore in Corso Italia
Per informazioni consultare l'Info Point.

Ufficio Skipass
via Marconi 15/A
☎ **(+39) 0436 862171**
✉ skipasscortina@dolomiti.org
🔍 skipasscortina.com

Vigili del fuoco
☎ **(+39) 115**

VVF. Distaccamento provinciale di
Cortina d'Ampezzo
☎ **(+39) 0436 5722**

Parafarmacia Erboristeria La Genziana
Via Cesare Battisti, 37
☎ **(+39) 0436 860870**
Chiuso domenica

Sanitas Gianighian
Via Castello, 8
☎ **(+39) 0436 861169**
Chiuso domenica

San Rocco a Zuel di Sopra
Per informazioni consultare l'Info Point.



APPUNTI DI VIAGGIO



APPUNTI DI VIAGGIO

Cortina Marketing



INFO POINT CORTINA

Corso Italia, 81
I - 32043 Cortina d'Ampezzo - BL
T +39 0436 869086
infopoint@cortinadolomiti.eu

**CORTINA MARKETING Se.Am.
Press & Trade
Uffici Comunicazione e Promozione**

Via G. Marconi 15/B
I - 32043 Cortina d'Ampezzo - BL
T +39 0436 866252
info@cortinadolomiti.eu



**cortinadolomiti.eu
cortina.dolomiti.org**

