



Club Alpino Italiano  
Sez. di Verona  
COMMISSIONE ESCURSIONISMO



## Escursione sociale di domenica 15 settembre 2024

<b>ANELLO E CIMA SETTSASS</b>	
<b>DOLOMITI AMPEZZANE – GRUPPO DEL COL DI LANA</b>	
<b>DIFFICOLTÀ: media (presenza di fondo roccioso in più tratti)</b>	
<b>RITROVO:</b> ORE 06.00 Ritrovo e partenza Piazzale Stazione Porta Vescovo ORE 06.15 Ritrovo e partenza parcheggio casello Verona SUD <b>RIENTRO:</b> ORE 20.00 circa	<b>PULLMAN</b>
DISLIVELLO COMPLESSIVO: 800 m circa – discesa 800 m circa PERCORRENZA: 6 ore stimate (SOSTE ESCLUSE)	
<b>DIRETTORI DI ESCURSIONE:</b> GINO SORBINI, cell. 3479624199 (dopo ore 19.00) CARLOTTA TOSADORI, cell. 340 3208678 (dopo ore 17.00)	
<b>ATTREZZATURA OBBLIGATORIA:</b> scarponcini fino alla caviglia, adeguata scorta d'acqua e pranzo al sacco (non presenti rifornimenti lungo il percorso), pranzo al sacco	
<b>ATTREZZATURA CONSIGLIATA:</b> abbigliamento a cipolla comprensivo di strato caldo, antipioggia/antivento, bastoncini	
<b>DOVE ANDIAMO, AMBIENTE E STORIA:</b> Protagonista di questa magnifica escursione, a cavallo tra la Val Badia e la Valle d'Ampezzo, è la cima del Settsass, in apparenza scarsamente significativa, ma capace di regalare un panorama impagabile a 360° gradi su le Conturines, le cime di Fanis, il Lagazuoi, le Tofane, il Sorapis, l'Antelao, il Pelmo, la Civetta, il Nuvolau e le Cinque Torri, la Marmolada, il Sella, il Passo Gardena fino ad arrivare ai lontani ghiacciai delle Alpi di confine. L'itinerario circolare, poco frequentato dal turismo di massa, tra pendici erbose, creste rocciose e boschi permette di assaporare la bellezza selvaggia ed incontaminata di questi luoghi.	
<b>PROGRAMMA DELL'ESCURSIONE:</b> Il punto di partenza è il Passo Valparola (2192 m), a cui giungeremo a bordo del pullman. Proprio dietro l'omonimo rifugio iniziamo la nostra escursione imboccando il sentiero CAI 24 (Alta via n.9) lasciandoci sulla nostra sinistra lo splendido Lago di Valparola. Aggiriamo alla nostra destra le pendici erbose del Piz Ciampai, e proseguiamo al limite della vegetazione arborea lungo le pendici settentrionali del Setsass, al di sopra di un vallone semicircolare che regala da subito uno splendido e vasto panorama che si affaccia sulla Val Badia e sul massiccio monte del Piz Dles Conturines. Il percorso è facilmente percorribile e si articola in vari sali e scendi molto modesti, talora anche in ambiente boschivo, incontrando nella parte iniziale alcune croci, probabilmente apposte in ricordo dei caduti della Grande Guerra. Proseguendo verso l'estremità opposta della vallata raggiungiamo la conca erbosa del Vallone Pudres, dove affronteremo una ripida ma breve salita per raggiungere l'insellatura tra il crinale meridionale de Les Pizades (2268 m) e quello settentrionale del Setsass. Valicata la cresta ad un bivio abbandoneremo il sentiero CAI 24 e ci dirigeremo sulla traccia segnalata verso sinistra proseguendo in un paesaggio molto suggestivo formato da ghiaioni alternati a coste erbose. Inizieremo quindi la salita verso la cima mantenendoci in cresta intraprendendo un tratto ripido di percorso su fondo roccioso ma ben segnalato fino a raggiungere la croce di vetta. Dalla Cima del Settsass (2571 m) la vista nelle giornate terse è mozzafiato e spazia a 360° gradi con la possibilità di intravedere innumerevoli monti e gruppi montuosi Dolomitici, quali il Piz Dles Conturines, le Punte di Fanes, la Marmolada, il Lagazuoi, delle Dolomiti Orientali di Badia, il Sorapis, l'Antelao, l'Averau, il Nuvolau, le Tofane, delle Dolomiti Ampezzane e Cadorine, il Pelmo, il Civetta, delle Dolomiti Zoldane, le Pale di San Martino, il Gruppo del Sella, il Puez e molti altri ancora. Ci lasciamo questo panorama stupendo alle spalle e ritorniamo sui nostri passi percorrendo a ritroso la via di salita fino al bivio della forcilla presso Les Pizades. Riprendiamo per un breve tratto il percorso CAI 24 in direzione del Pralongià ad ovest, per poi	



Club Alpino Italiano  
Sez. di Verona  
**COMMISSIONE ESCURSIONISMO**



abbandonarlo poco dopo al bivio successivo imboccando a sinistra il sentiero CAI 23 (con indicazione indicazioni Forcella – Sief – Sattel – Col di Lana). Percorriamo questo sentiero attraversando a mezza costa le pareti meridionali del Setsass in compagnia di una serie di bellissime vedute con protagonisti tra tutti gli splendidi manti erbosi alle pendici del Col di Lana. Incontriamo una deviazione sulla sinistra che permette di percorrere la sella fra le cime Setsass e Piccolo Setsass, e proseguiamo su fondo roccioso, fino al bivio che conduce al Passo Sief, dove continuiamo a perdere quota, aggirando nuovamente i costoni rocciosi delle Pale di Gerda. Il cammino continua attraversando il bosco di La Viza, superato il quale percorriamo l'ultimo tratto in salita caratterizzato da un breve passaggio obbligato con un tratto attrezzato con fune metallica e pioli, facilmente e tranquillamente agibile. Infine, attraverso l'ultimo tratto di pascoli, costeggiando il Lago di Valparola facciamo rientro all'omonimo Passo.

**Prossime Escursioni:**

**28 settembre, Laghi Ercavallo – Parco Nazionale dello Stelvio**

**5-12 ottobre, Lanzarote - Isole Canarie**

**6 ottobre, Cima delle Laste – Cima Manera**

***N.B.: POSTI DISPONIBILI MASSIMO 50 PERSONE***

**COSTO: PER IL PULLMAN DA VERSARE IN SEGRETERIA ENTRO IL GIOVEDÌ PRECEDENTE.**

**AI NON SOCI È RICHIESTA ASSICURAZIONE INTEGRATIVA GIORNALIERA PARI A 15,00 € DA VERSARE IN SEGRETERIA ENTRO IL GIOVEDÌ PRECEDENTE**

**VERRÀ CREATO UN GRUPPO WHATSAPP CON I PARTECIPANTI ALL'ESCURSIONE**

La quota di partecipazione dovrà essere interamente versata all'atto dell'iscrizione. I partecipanti, con l'iscrizione, accettano e si impegnano a rispettare il regolamento gite, come da estratto pubblicato nel libretto "Attività sezionale" del C.A.I. Sezione di Verona.

Itinerario (Komoot)

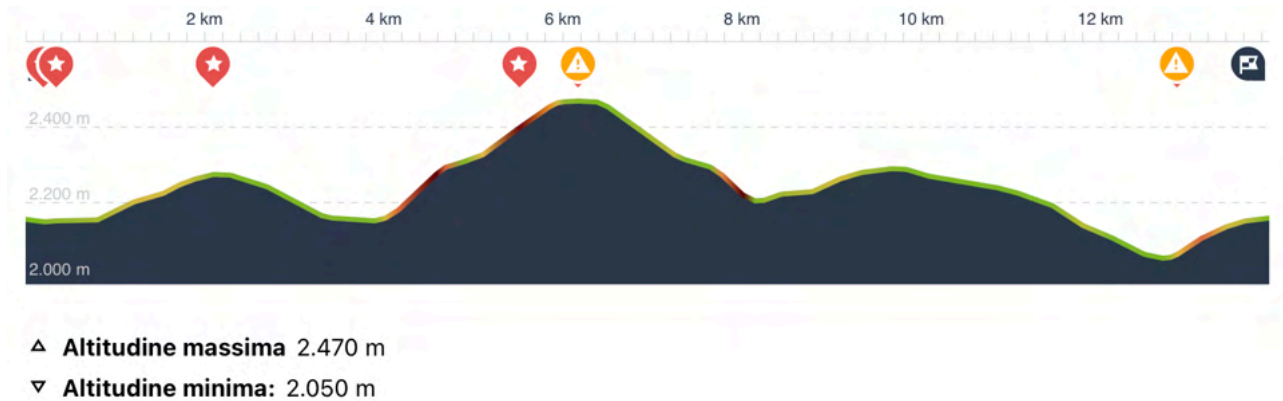




Club Alpino Italiano  
Sez. di Verona  
COMMISSIONE ESCURSIONISMO



Profilo altimetrico (Komoot)



Traccia itinerario (Komoot)

[https://www.komoot.com/it-it/tour/1821028842?share\\_token=a3oltsXgZ9Y1Y9Nub1AlyQfXko6fMSFe7kxfwcpQ46fY7vD7vC&ref=wtD](https://www.komoot.com/it-it/tour/1821028842?share_token=a3oltsXgZ9Y1Y9Nub1AlyQfXko6fMSFe7kxfwcpQ46fY7vD7vC&ref=wtD)



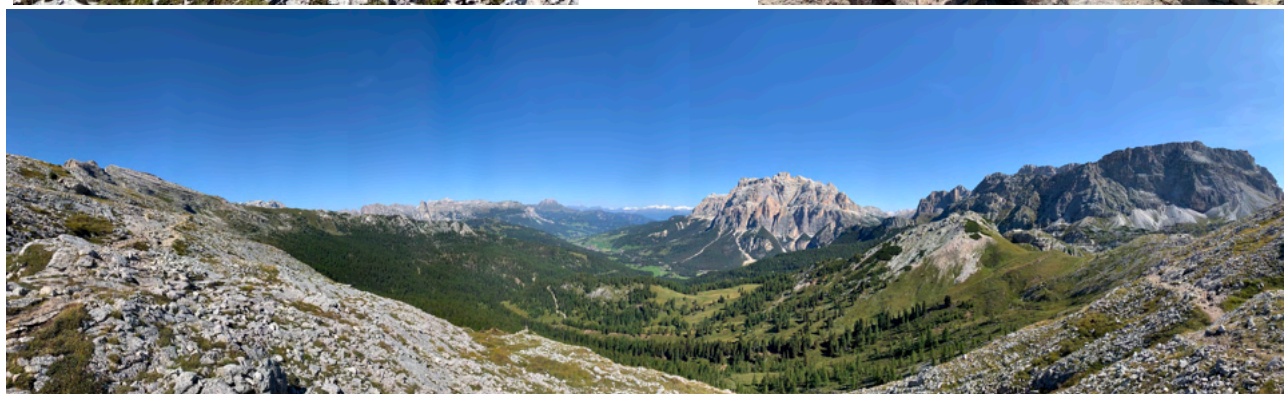
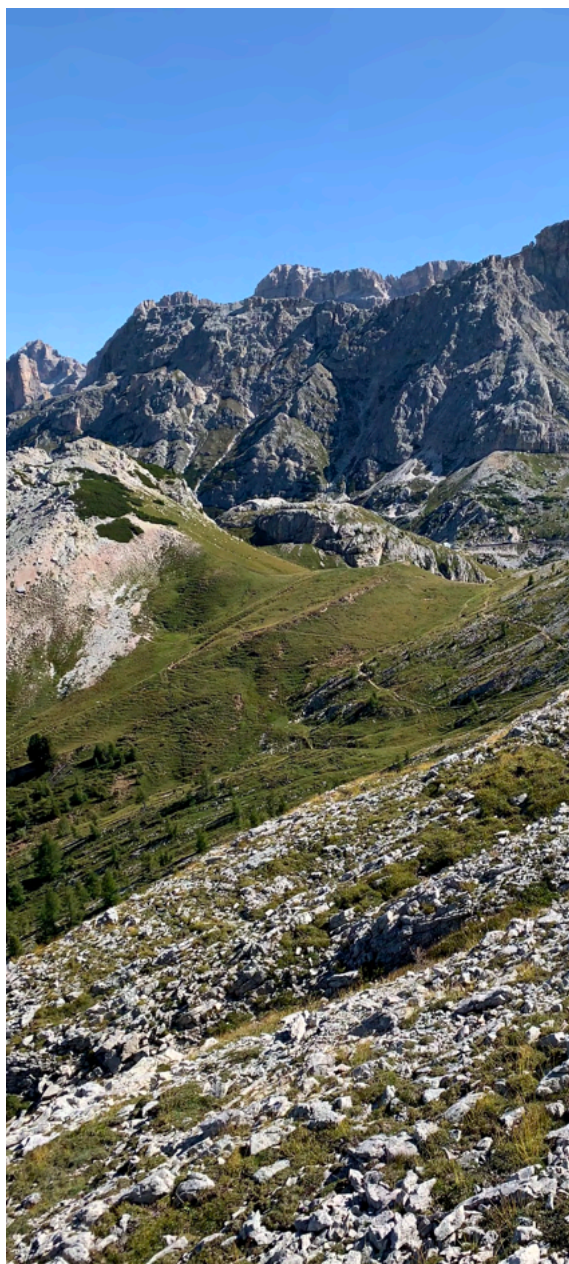


**Club Alpino Italiano**  
**Sez. di Verona**  
**COMMISSIONE ESCURSIONISMO**



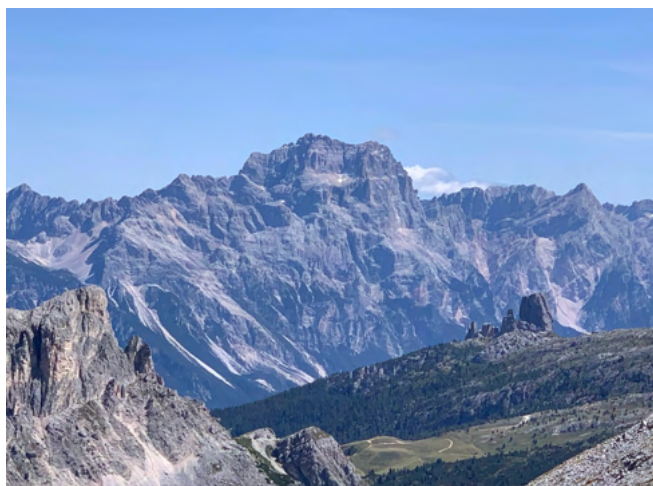


**Club Alpino Italiano**  
**Sez. di Verona**  
**COMMISSIONE ESCURSIONISMO**





**Club Alpino Italiano**  
**Sez. di Verona**  
**COMMISSIONE ESCURSIONISMO**





**Club Alpino Italiano**  
**Sez. di Verona**  
**COMMISSIONE ESCURSIONISMO**





**Club Alpino Italiano**  
**Sez. di Verona**  
**COMMISSIONE ESCURSIONISMO**

