



**CLUB ALPINO ITALIANO**

SEZIONE DI

***ESPERIA***

presenta

**la Settimana Escursionistica**

**“AI PIEDI DEL CIVETTA”**

*Dolomiti bellunesi*

**18 - 25 luglio 2026**

**Organizzata dai soci:**

Maria Luisa Perrotta tel. 345 0589346 - mail: perrotta.marialuisa@yahoo.it

Vincenza Marrocco tel. 333 5942640 - mail: marroccoenza@libero.it

Francesco Purificato tel. 338 4621337 - mail: presidente@caiesperia.it

Mauro Scipione: tel. 329 9776961 - mail: m.scipione54@gmail.com

# ALLEGHE



Alleghe (BL) è un suggestivo paese alpino collocato a quota 1000 metri ed incastonato in posizione panoramica tra le meravigliose vette delle Dolomiti bellunesi.

Situato sulle rive dell'omonimo lago, formatosi nel 1771 a causa di una grande frana sul monte Piz, è abbracciato dalla maestosa e imponente parete nord del Civetta, una delle montagne simbolo delle Dolomiti.

Capoluogo della Val Cordevole, confine settentrionale della Serenissima prima e del Regno d'Italia poi, il paese di Alleghe è stato tra i pionieri e tra i maggiori protagonisti dello sviluppo turistico delle Dolomiti, prima ancora di altre note località dei dintorni. La tradizione di accoglienza alberghiera è infatti portata avanti in questo luogo con passione fin dall'inizio del **1800**, epoca in cui, complice la consuetudine diffusa del Grand Tour da parte dei giovani nobili e le prime esplorazioni alpinistiche degli avventurieri d'Europa, cominciò la corsa alle cime del **Civetta** e della **Marmolada**.

Destinazione per eccellenza dei pionieri dell'alpinismo, per lo più inglesi ed austriaci, ancora ai giorni nostri **Alleghe** è una delle mete preferite dagli appassionati di **arrampicata sportiva** che amano mettere alla prova le proprie abilità con le vie impegnative della famosa **parete nord-ovest del Civetta**, conosciuta con l'appellativo di "**Regno del 6° grado**".

Il paese di Alleghe, piccolo e grazioso, si sviluppa in accoglienti e suggestivi borghi di montagna che dalle rive del lago risalgono verso i pendii del Monte Civetta.

Nel centro di Alleghe, piccolo ed accogliente, si trovano molti locali e bar, ideali per un aperitivo vista lago; nonostante le dimensioni, Alleghe è un paese vivace e che ama fare festa con i propri ospiti, caratteristica molto apprezzata dai giovani.

# HOTEL BARANCE\*\*\*

Corso Venezia, 45 Alleghe (BL)



L'Hotel Barance è una struttura di recente costruzione sulle rive del lago di **Alleghe**, vicino agli impianti di risalita del comprensorio del Civetta.

Situato a 1 km dal centro del paese, l'hotel si affaccia sulle sponde del meraviglioso lago alpino ai piedi del **Monte Civetta** ed offre un ambiente familiare e accogliente. Arredato nel tipico stile di montagna, l'hotel dispone di tutti i comfort, di un ottimo ristorante e di un centro benessere con piscina, sauna e idromassaggio.

I vicini impianti del comprensorio Ski Civetta, aperti anche durante la stagione estiva, permettono di raggiungere facilmente Piani di Pezzè e Col dei Baldi, punti di partenza per bellissime escursioni nei gruppi montuosi circostanti.

# COSTI E MODALITA' DI ADESIONE

**La quota** di partecipazione stimata va da un minimo di **€ 725,00** ad un massimo di **€ 745,00**, a seconda del numero di partecipanti, e **comprende:**

- **Viaggio in pullman GT A/R** compresi gli spostamenti in loco programmati con lo stesso mezzo
- **Alloggio** ad Alleghe presso **l'Hotel Barance\*\*\* con trattamento di ½ pensione** in camera doppia (letto matrimoniale o singoli); colazione a buffet, cena con ampia scelta (tre) di primi e secondi, compreso ½ l di acqua e ¼ di vino.
- **Camera singola**, disponibili solo n. 6 camere, con supplemento di **€ 15,00 al giorno.**

**La quota non comprende** quant'altro non espressamente indicato alla voce **“La quota comprende”**, ed in particolare i costi relativi a impianti di risalita nonché a noleggio minibus privati necessari a raggiungere il luogo di partenza delle escursioni ove necessario;

Le prenotazioni sono RISERVATE FINO AL **20.03.2026** AI SOLI SOCI CAI DELLA SEZIONE DI ESPERIA e dovranno essere effettuate come di seguito riportato:

- a - richiesta telefonica al presidente della disponibilità di posti;
- b - effettuare il bonifico di acconto;
- c - inviare mail a *presidente@caiesperia.it* riportando quanto segue *“La/Il sottoscritto/a ..... socio CAI della sezione di ..... chiede l'iscrizione per partecipare alla settimana escursionistica .....2026. Dichiara di aver letto l'intero programma, di accettare quanto in esso contenuto ed in particolare di essere a conoscenza delle conseguenze per mancato rispetto”*.

Le prenotazioni saranno accettate in ordine temporale di accredito sul c/c della quota di acconto, fino al raggiungimento di n. **40** partecipanti; oltre saranno accettate con riserva e prese in considerazione in caso di rinuncia di partecipanti prenotati. I Soci CAI di altre Sezioni, fino al 20.03.2026, potranno inviare una mail a *presidente@caiesperia.it* manifestando la volontà di partecipazione e a decorrere dal 21.03.2026 in ordine cronologico di invio della mail, nel caso di posti disponibili, saranno invitati a perfezionare le iscrizioni con le stesse modalità previste ai punti b - c per i soci CAI della Sezione di Esperia.

Il viaggio A/R sarà effettuato con BUS GT da 50 posti, al raggiungimento di almeno 35 prenotazioni.

I pagamenti dovranno essere effettuati mediante bonifico, sul c/c della sezione CAI di Esperia alle seguenti coordinate bancarie:

**IT10T0200874030000101721690 - CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI ESPERIA con la seguente causale: acconto/saldo Settimana “AI PIEDI DEL CIVETTA”.**

**L'ACCONTO di Euro 250,00** deve essere versato entro la data di prenotazione.

L'importo a **SALDO** sarà comunicato successivamente e dovrà essere versato **entro il 15 giugno 2026. Le somme versate non saranno restituite salvo sostituzione con altri partecipanti.**

# PROGRAMMA

## **SABATO 18 LUGLIO**

*Viaggio di andata con partenza da GAETA, P.ZZALE DEL COMUNE ore 5.45; da FORMIA, VIA O. SPAVENTOLA ore 06,10; da CASSINO, HOTEL BOSCHETTO ore 6.45.*

## **DOMENICA 19 LUGLIO**

**Giro delle Cinque Torri dal Passo Giau**  
*Scala diff. E - SCHEDA 1*

## **LUNEDI' 20 LUGLIO**

*Il Lago Coldai e il Rifugio Tissi*  
*Scala diff. E/EE - SCHEDA 2*

## **MARTEDI' 21 LUGLIO**

*Intorno Al Monte Pelmo*  
*Scala diff. E/EE - SCHEDA 3*

## **MERCOLEDI' 22 LUGLIO**

*Il Parco di Paneveggio e le Pale di San Martino*  
*Scala diff. T/E - SCHEDA 4*

## **GIOVEDI' 23 LUGLIO**

*Anello della Croda da Lago*  
*Scala diff. E - SCHEDA 5*

## **VENERDI' 24 LUGLIO**

*Il Setsas e l'Altopiano del Pralongià*  
*Scala diff. E/EE - SCHEDA 6*

## **SABATO 25 LUGLIO**

*Viaggio di ritorno a casa..... purtroppo*

## EQUIPAGGIAMENTO

Abbigliamento a strati da montagna, scarponi da montagna (obbligatori), bastoncini (utili), giacca a vento, equipaggiamento per la pioggia (meglio se in goretex), occhiali da sole, cappellino, crema solare, guanti, un cambio da lasciare all'occorrenza in pullman. Usa la borraccia o il thermos per trasportare i liquidi: sono più ecologici delle bottigliette di plastica e mantengono le bevande alla giusta temperatura.

## AVVERTENZE

**A. Si richiede di essere preparati fisicamente e tecnicamente, nonché essere equipaggiati con abbigliamento ed attrezzature adeguate alle esigenze delle escursioni programmate. Non si accetteranno iscrizioni di persone non allenate.**

**B. Attenersi esclusivamente alle disposizioni che vengono impartite dagli Accompagnatori o Direttori di escursione. Gli Accompagnatori possono escludere dalle singole escursioni le persone ritenute non idonee in relazione all'impegno fisico corrispondente.**

**C. Gli Accompagnatori e i Direttori d'escursione non si assumeranno alcuna responsabilità per quei partecipanti che di propria iniziativa abbandonano, durante l'escursione il gruppo, passando dinanzi agli stessi, cambiando percorso o effettuando soste non previste. Per questi casi gli organizzatori si riservano la facoltà di deciderne l'esclusione dalle rimanenti attività escursionistiche della settimana**

**D. Ogni partecipante è tenuto a collaborare con gli Accompagnatori o Direttori di escursione per la buona riuscita della gita. Inoltre è necessario essere solidali con gli stessi ed offrire la massima collaborazione specie a fronte di sopravvenute difficoltà.**

**E. La partecipazione alle escursioni del CAI coerentemente alla loro natura, pone i partecipanti di fronte ai rischi e ai pericoli inerenti la pratica dell'escursionismo. I partecipanti pertanto iscrivendosi e partecipando alle escursioni, accettano tali rischi e danno il più ampio discarico dalle responsabilità agli Accompagnatori e/o Direttori di escursione, nonché alla Sezione di Esperia.**

**F. Questo programma potrà subire variazioni per ragioni organizzative e/o meteorologiche.**

**La partecipazione alle escursioni programmate **NON È OBBLIGATORIA**. Chi sceglie questa opzione *si organizzerà autonomamente dandone preventiva comunicazione ai responsabili della settimana*. In tal caso per gli spostamenti dovranno essere utilizzati mezzi pubblici o privati a proprie spese.**

# SCHEDA N. 1

## Giro delle 5 Torri

### e dei Rifugi Averau, Nuvolau e Scoiattoli



<b>LUOGO DI PARTENZA</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>DIFFICOLTA'</b>	<b>QUOTA MINIMA</b>	<b>QUOTA MASSIMA</b>
Passo Giau	Escursionismo	E	mt 2137	mt 2575
<b>DURATA: 6 ore</b>	<b>Carta Tabacco n. 3 – 1:25.000 –  Sentieri: 452/464/439/443</b>			
<b>IMPEGNO</b>	<b>DISLIVELLO SALITA (mt)</b>	<b>DISLIVELLO DISCESA (mt)</b>	<b>DISTANZA A/R</b>	
Medio	mt 700	mt 700	Km 11	

Dal Passo Giau inizia una delle escursioni considerate tra le più suggestive delle Dolomiti Ampezzane: il giro delle Cinque Torri, un trekking ad anello molto panoramico, caratterizzato da un susseguirsi di splendidi scenari che si affacciano sui gruppi montuosi più notevoli e caratteristici della zona.

L'escursione ha come punto di partenza il Passo Giau (m. 2236). Da qui, dietro all'hotel ristorante Passo Giau, si imbecca il sentiero di sinistra 452, in direzione dei rifugi Averau e Nuvolau, che si sviluppa proprio a ridosso dei costoni rocciosi occidentali del Ra Gusela e del monte Nuvolau. Proseguendo sul sentiero 452, si arriva in circa un'ora e mezza al rifugio Averau, sulla forcella Nuvolau (m. 2413). Si continua sul sentiero 439, che sale sulla cima del monte Nuvolau, dove è posto l'omonimo rifugio (m. 2575): da qui il panorama è assolutamente favoloso e spazia dalle Pale di San Martino al Gruppo di Fanes, con magnifiche vedute sulle Tofane, la Croda da Lago, il Pelmo e il Civetta. Si ritorna quindi alla forcella Nuvolau, ripercorrendo a ritroso il 439, e si prosegue lungo il facile sentiero sterrato 439 in direzione delle Cinque Torri e del Rifugio Scoiattoli (m. 2255). Nei pressi di quest'ultimo rifugio è stato allestito un **Museo all'aperto della Grande Guerra**, con trincee in pietra e tracciati di camminamenti di collegamento facilmente percorribili. I percorsi sono segnalati da cartelli informativi e allestimenti scenici per dare una concreta visione della vita di guerra in trincea. Dopo la visita del museo, si prosegue verso il gruppo delle Cinque Torri e si raggiunge in breve l'omonimo rifugio (m. 2137). Si inizia quindi l'itinerario di ritorno seguendo il sentiero 443, che aggira il versante opposto del monte Nuvolau e conduce in circa 1 ora e 40 minuti al Passo Giau.

# SCHEDA N. 2

## Il Lago Coldai e il Rifugio Tissi



LUOGO DI PARTENZA	CATEGORIA	DIFFICOLTÀ	QUOTA MINIMA	QUOTA MASSIMA
Piani di Pezzè	Escursionismo	E - EE	mt 1452	E mt 2132 – EE mt 2250
<b>DURATA: 6/8 ore</b> <b>Carta Tabacco nr. 15 – 1:25.000 –  Sentieri: 564-556 / 564-556-560-563</b>				
IMPEGNO	DISLIVELLO SALITA (mt)	DISLIVELLO DISCESA (mt)	DISTANZA A/R	
Medio/Elevato	E mt 750 - EE mt 1100	E mt 750 - EE mt 1500	E Km.10,5 - EE Km. 14	

L'escursione al lago Coldai e al rifugio Tissi è uno degli itinerari più famosi dell'agordino e regala magnifiche vedute sulle Dolomiti bellunesi e sulle spettacolari pareti del Civetta.

### Escursione A (difficoltà E)

Il punto di partenza per quest'escursione è Piani di Pezzè a 1452 metri di altitudine, raggiungibile dal centro di Alleghe in ovovia (a pagamento). Si inizia a salire per il sentiero 564 seguendo le indicazioni per il rifugio Coldai, sentiero fin da subito ripido dato che segue una pista da sci, fino a raggiungere la Casera di Pioda a 1816 metri. In questo tratto si può ammirare tutta la maestosità del monte Pelmo e della sua inconfondibile forma. Si prosegue poi per il sentiero 556, tratto di sentiero abbastanza pianeggiante che però, man mano che si sale, diventa più ripido, fino a raggiungere il rifugio Sonnino al Coldai, situato ad un'altitudine di 2132 m. A solo un quarto d'ora dal rifugio si arriva anche nelle acque color smeraldo del lago Coldai, il bellissimo lago al - pino d'origine glaciale. Per il ritorno si segue lo stesso itinerario dell'andata.


### Escursione B (difficoltà EE)

Si segue lo stesso percorso dell'escursione A fino al lago Coldai. Si prosegue poi per il sentiero 560, scendendo di circa 200 metri di dislivello, fino a raggiungere un bivio, dove si imbecca verso destra il sentiero 563, che sale al rifugio Tissi (2250 metri), in magnifica posizione panoramica ai piedi della maestosa parete nord-ovest del Civetta, con splendida vista sul lago di Alleghe e sulle cime Dolomitiche. Dal Tissi si inizia a scendere su sentiero 563 fino a raggiungere la forcella di Casamatta, dove bisogna attraversare un tratto ripido e in alcuni tratti attrezzato con corde fisse. Superato questo tratto, si raggiunge senza difficoltà prima la Casera Casamatta e poi il piccolo abitato di Masarè, posto a pochi passi dal centro di Alleghe.

## SCHEDA N. 3

### Intorno al Monte Pelmo



LUOGO DI PARTENZA	CATEGORIA	DIFFICOLTA'	QUOTA MINIMA	QUOTA MASSIMA
Passo Staulanza	Escursionismo	E / EE	mt 1766	mt 1946 / mt 2476
<b>DURATA: 6 / 7 ore</b>		<b>Carta Tabacco n. 15 - 1:25.000 -  Sentieri: 472-471 / 472-471-480</b>		
IMPEGNO	DISLIVELLO SALITA (mt)	DISLIVELLO DISCESA (mt)	DISTANZA A/R	
Medio / Elevato	E mt 400 / EE mt 850	E 400 / EE mt 850	E Km. 13 / EE Km 13	

Itinerario vario e di grande bellezza che permette di ammirare tutti i lati del monte Pelmo: dalle imponenti pareti meridionali al versante orientale con il grande catino, caratteristica principale di questa montagna, ai canali ghiaiosi del versante nord-est fino alla imponente e severa parete nord-ovest.

#### **Escursione A (difficoltà E)**

L'escursione inizia da Passo Staulanza (m. 1766), dove si imbecca il sentiero 472 verso destra, per compiere il percorso in senso antiorario. Si inizia a salire addentrandosi nel bosco, che gradualmente si dirada lasciando spazio ai grandi pascoli de Le Mandre. Nel contempo, si inizia ad aggirare il monte più basso di questo massiccio gruppo montuoso, il Pelmetto (m. 2990). Se le condizioni lo permetteranno, con una breve deviazione dal percorso è possibile raggiungere la base del Pelmetto dove, su un grande masso, sono impresse diverse impronte di dinosauro che risalgono al triassico superiore (220 milioni di anni fa), attribuibili a tre tipi di rettili bipedi. Aggirando la spalla sud del Pelmo, si prosegue ancora per lunghi pascoli, fino ad arrivare al Passo di Rutorto e infine al rifugio Venezia (m. 1946). Per il ritorno si segue lo stesso percorso dell'andata.

#### **Escursione B (difficoltà EE)**

Fino al Rifugio Venezia si segue l'itinerario descritto per l'escursione A. Dal rifugio Venezia si prosegue sul sentiero 480, denominato anche sentiero Flaibani, in direzione della Forcella Val d'Arcia. Il percorso è caratterizzato da un ghiaione franoso e da un paio di brevi tratti esposti, alcuni attrezzati con corde fisse, che richiedono passo sicuro. Dopo aver superato circa 500 m di dislivello si raggiunge la forcella d'Arcia, punto più alto di questa escursione (m. 2476), dove il panorama si apre sull'Antelao e sulla Valle del Boite. Da qui inizia l'ultima parte del percorso, che si svolge sul ripido ghiaione che attraversa tutto il versante nord del Monte Pelmo, e conduce in circa 2 ore al passo Staulanza.

## SCHEDA N. 4

# Il Parco di Paneveggio e le Pale di San Martino



Il Parco Paneveggio-Pale di San Martino è un'area protetta che si estende per più di 190 Km quadrati sul territorio e comprende sentieri, strade forestali e percorsi tematici. Dal Centro visitatori del Parco si accede ad un percorso denominato "sentiero Marciò", che attraversa la cosiddetta "foresta dei violini" un bosco di abeti rossi plurisecolari il cui legno, grazie alla sua particolare capacità di "risonanza", forniva la materia prima ideale per la costruzione delle casse armoniche.

Si racconta che fosse Stradivari in persona ad aggirarsi nella foresta di Paneveggio alla ricerca degli alberi più idonei alla costruzione dei suoi violini.



La passeggiata non presenta alcuna difficoltà e comincia dal parcheggio adiacente il Centro Visitatori. Attraversato il primo ponte coperto sul torrente Travignolo l'itinerario si snoda nel bosco, prima di attraversare nuovamente, su uno spettacolare ponte sospeso, il Travignolo, che scorre in una stretta gola formando rapide e cascate. Nei pressi del Sentiero Marciò si trova l'area faunistica del cervo, che ospita, in condizioni seminaturali, alcuni esemplari di questo magnifico ungulato.

Dopo la passeggiata nel Parco, raggiungeremo in pullman il passo Rolle e da qui, con una camminata di circa 40 minuti (m. 200 di dislivello ca), la **Baita Segantini**, in magnifica posizione ai piedi delle Pale di San Martino.

# SCHEDA N. 5

## Anello della Croda da Lago



LUOGHI DI PARTENZA	CATEGORIA	DIFFICOLTA'	QUOTA MINIMA	QUOTA MASSIMA
Ponte di Ru Curto (m. 1708)	Escursionismo	E	mt 1708	mt 2462
<b>DURATA: 6 ore</b>		<b>Carta Tabacco n. 03 – 1:25.000 -  Sentieri: 437-435-434</b>		
IMPEGNO	DISLIVELLO SALITA (mt)	DISLIVELLO DISCESA (mt)	DISTANZA A/R	
Medio	E mt 900	E mt 900	Km. 13	

L'anello della Croda da Lago è un bellissimo percorso di trekking che si sviluppa interamente lungo le caratteristiche pendici di questo gruppo montuoso delle Dolomiti Ampezzane. L'escursione ad anello inizia in una magnifica abetaia, risale la lunare Val de Formin, costeggia le splendide praterie d'alta quota di Mondeval e conduce poi sulle sponde del bellissimo Lago di Fedéra; infine, addentrandosi nuovamente nel bosco, ritorna al punto di partenza.


L'escursione inizia presso lo spiazzo del Ponte di Ru Curto (m. 1708), sulla strada che dal passo Giau porta a Cortina d'Ampezzo. Dal parcheggio si imbecca il sentiero 437 che si immerge, con moderata pendenza, nel grazioso bosco della località di Lavina, dove si incontrano due caratteristici ponticelli e si intravedono i primi scorci su alcuni importanti gruppi dolomitici, tra cui l'Averau, le Cinque Torri e il gruppo del Lagazuoi. Si raggiunge in breve lo spiazzo prativo del Cason di Formin (1880 m.), da dove si procede verso destra su sentiero 435, che attraversa la val de Formin.

Giunti al limitare della vegetazione, si risale interamente la rocciosa Val de Formin, fino alla Forcella Rossa del Formin (2462 m). Lungo il percorso lo sguardo può ammirare le magnifiche guglie che caratterizzano la Croda da Lago, e con un po' di fortuna non è difficile scorgere i camosci che corrono agilmente sulle pietraie. Da qui il sentiero scende, mentre lo sguardo spazia sulle verdi praterie alpine di Mondeval e sull'imponente mole del Monte Pelmo. Sugli incantevoli pascoli di Mondeval alla fine degli anni Ottanta è stato trovato lo scheletro ancora ben conservato di un uomo preistorico, risalente a ben 7500 anni fa. Al termine della discesa, dopo un tratto pianeggiante, una breve salita conduce alla Forcella Ambrizola (2277 m), situata tra la Croda da Lago e il Becco di Mezzodì. Da qui si può scorgere, in basso, il Lago di Federa (o Lago da Lago) e il Rifugio; magnifica la vista sulla valle di Cortina e alcune delle cime che la contornano. Si continua sull'evidente stradina (sentiero numero 434) che porta al Rifugio Palmieri (m. 2046), sulle sponde del lago Federa. Dopo una piacevole sosta, si riprende il cammino su sentiero 434, che costeggia la sponda orientale del lago e si immerge in seguito nel bosco. Si ritorna quindi al Cason de Formin, dove si imbecca il sentiero 437, che conduce in breve al punto di partenza.

## SCHEDA N. 6

### Il Setsas e l'Altopiano del Pralongià Traversata dal Passo di Valparola al Passo di Campolongo



LUOGO DI PARTENZA	CATEGORIA	DIFFICOLTA'	QUOTA MINIMA	QUOTA MASSIMA
Passo di Valparola	Escursionismo	E	mt 1835	mt 2572
<b>DURATA: ore 6</b>		<b>Carta Tabacco n.07 – 1:25.000 –  Sentieri: 24/24a/3a</b>		
IMPEGNO	DISLIVELLO SALITA	DISLIVELLO DISCESA	DISTANZA A/R	
Medio	mt 730 con Cima Setsas mt 400 senza Cima Setsas	mt 1000 mt 750	Km 15 Km 12	

Escursione in quota che attraversa l'area del Setsas e l'altopiano del Pralongià per arrivare al passo di Campolongo. Il Gruppo del Setsas (2571 metri la cima più alta) è un'affascinante catena montuosa delle Dolomiti situata a cavallo tra Agordino e Val Badia. Situato nel pieno della zona di fuoco durante la Grande Guerra (la famosa Linea Gialla), il Setsas è ancora oggi ricco di resti della Prima Guerra Mondiale; molto interessanti sono le casermette della Postazione Edelweiss, attualmente recuperate e visitabili a pochi passi dal Museo del Forte Tre Sassi sul Passo Valparola. L'altopiano del Pralongià si estende nel cuore delle Dolomiti, in Alta Badia, tra i paesi di Corvara, La Villa e San Cassiano, a un'altitudine di circa 2.200 metri. È una vasta zona panoramica nota come l'"Anfiteatro delle Dolomiti", caratterizzata da ampi prati e viste spettacolari su vette come la Marmolada, il gruppo del Fanes e il Sassongher.

Dal passo di Valparola si imbecca il sentiero nr. 24 che si snoda ai piedi dei Setsas, in ambiente prettamente dolomitico con alle spalle le imponenti cime della Lavarella e delle Conturines ed in primo piano il Lagazuoi. Dopo ca. 4 km si raggiunge il bivio per la cresta Les Pizades. Qui si prende il sentiero 24A verso sinistra e si sale alla cima del Setsas (2571 m), con stupenda vista a 360°. Si rientra lungo lo stesso sentiero fino al bivio, dove si imbecca nuovamente il sentiero 24 verso i meravigliosi prati del Pralongià.

In alternativa, giunti al bivio alla cresta Les Pizades, si può direttamente proseguire verso il Pralongià, senza salire sul Setsas, con un risparmio di circa 300 m di dislivello.

Si prosegue per i meravigliosi Prati del Pralongià sino all'omonimo rifugio (2109 m). Dopo una piacevole sosta al rifugio, si continua sul segnavia nr. 3A che, dopo aver transitato per il rifugio Marmotta (1950 m) ed il rifugio Incisa (1940 m), ci porta al rifugio Chertz. Spettacolare la vista sul vicino gruppo del Sella, sulla Marmolada che si staglia di fronte, su Pelmo e Civetta. Infine la discesa, con ultimo tratto tra boschi, sempre seguendo il sentiero nr. 3A, al Passo Campolongo (1875 m), per ultimare questa bella traversata.