

lonely planet

Dolomitas

Itinerarios
recomendados

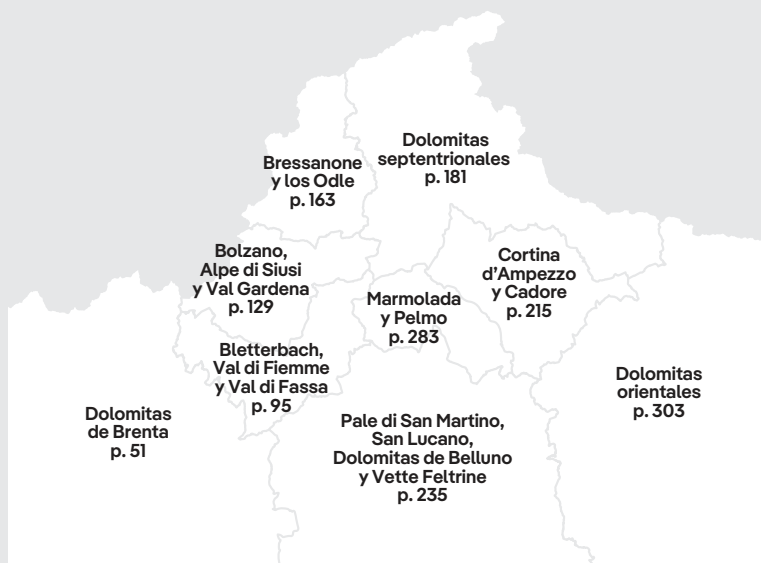
Tradiciones
y sabores

Ciudades
y pueblos

Nº 1
LA GUÍA DE
DOLOMITAS
MÁS VENDIDA

lonely  planet

Dolomitas



Remo Carulli, Denis Falconieri y Piero Pasini

SUMARIO

Puesta a punto

El viaje empieza aquí	4
Mapa de los Dolomitas	6
Imprescindibles	8
Regiones y ciudades	28
Itinerarios	30
Sabores locales	38
Al aire libre	42

En ruta

Dolomitas de Brenta51

Trento y alrededores.....	56
Valles septentrionales.....	70
Madonna di Campiglio y Val Rendena.....	80
Valli Giudicarie Esteriori....	88

Bletterbach, Val di Fiemme y Val di Fassa95

Bletterbach.....	100
Val di Fiemme.....	104
Val di Fassa.....	114

Bolzano, Alpe di Siusi y Val Gardena129

Bolzano/Bozen.....	134
Alrededores de Bolzano ..	141
Alpe di Siusi/ Seiser Alm.....	144



Dolomitas de Brenta
(p. 51).

Alrededores del Alpe di Siusi.....	151
Val Gardena/ Grödnertal/Gherdëina.....	152

Bressanone y los Odle163

Bressanone/Brixen	167
Alrededores de Bressanone	172
Val di Funes.....	174



ANASTASIA OUBINSKAYA/SHUTTERSTOCK.COM ©

Dolomitas

septentrionales.....181

Val Badia.....	186
Val Pusteria.....	196
Dolomitas de Sesto.....	207
Comelico.....	210

Cortina d'Ampezzo

y Cadore.....215

Cortina d'Ampezzo.....	220
Cadore.....	226

Pale di San Martino,

San Lucano, Dolomitas de Belluno y Vette Feltrine.....235

Belluno.....	240
Alrededores de Belluno.....	246
Val Belluna y Dolomitas de Belluno.....	248
Feltre.....	254
Vette Feltrine.....	260
Agordino.....	263
Valle del Primiero y Pale di San Martino.....	274

Marmolada y Pelmo.....283

Rocca Pietore y alrededores.....	288
Arabba y alrededores.....	292
Val Fiorentina y valle de Zoldo.....	295

Dolomitas orientales.....303

Pordenone.....	308
Valcellina.....	312
Val Tramontina.....	316
Valle del Tagliamento y Oltrepieve.....	318



Alrededores de las Tres Cimas de Lavaredo (p. 229).

Guía práctica

Cómo llegar.....	328
Alojamiento.....	329
Cómo desplazarse.....	330
Movilidad sostenible.....	331
Viajar en familia.....	332
Salud y seguridad.....	333
Comida, bebida y fiesta.....	334
Turismo responsable.....	335
Comunidad LGTBIQ+.....	336
Accesibilidad.....	337
Aparcamientos y 'forfaits'.....	338

Para saber más

Una historia de los Dolomitas en 15 lugares.....	342
Exploración de los Montes Pálidos.....	346
Sobreturismo en los Dolomitas.....	350
Una saga de piedra.....	352
Tradiciones, mitos y leyendas.....	356



El Passo delle Erbe con el Sass de Putia al fondo (p. 173).

DOLOMITAS

EL VIAJE EMPIEZA AQUÍ

Las Tres Cimas de Lavaredo, las Torres del Vajolet, la Marmolada, los Odle, Alpe di Siusi, Cortina d'Ampezzo y Madonna di Campiglio son destinos que han pasado a formar parte del imaginario colectivo en Italia, visita casi obligada en todo viaje a los Dolomitas pese a las aglomeraciones. Pero, una vez vistos, vale la pena apartarse de los circuitos habituales y explorar otras zonas menos publicitadas por el turismo, pero que tienen mucho que revelar: una mezcla de románticas puestas de sol, tradiciones ancestrales, genuinas muestras de hospitalidad y exigentes caminatas por senderos escarpados permite encontrar esa paz que solo la montaña puede regalar.

Denis Falconieri

@denisfalconieri

Denis, periodista y escritor, ha redactado numerosas guías de viajes, va a menudo a la montaña, practica ciclismo y adora el mar.



Mi experiencia favorita El Passo delle Erbe

(p. 173) sintetiza la belleza de los Dolomitas: panoramas abiertos, pastos que se extienden hasta donde alcanza la vista, senderos cuidados y montes imponentes como el Sass de Putia, con su gran verticalidad.

RINCONES FAVORITOS

Nuestros autores eligen los lugares que, en su opinión, definen los Dolomitas.

CORRAODGARA/ATTA/PHOTOS/DELANSTINE.COM ©



Me enamoré de las pequeñas iglesias montañas como las de **Agordino** (p. 263), a menudo adornadas con frescos y envueltas por una penumbra silenciosa, así como de la fascinación que suscita el contraste con el vasto cielo acariciado por las afiladas cumbres circundantes cuando se cruza el umbral para salir de ellas.

Remo Carulli

@remo.carulli

Psicoterapeuta y escritor, Remo ha colaborado en muchas guías de *Lonely Planet*.

WIRESTOCK CREATORS/SHUTTERSTOCK.COM ©



Esta región siempre ha formado parte de mi vida: esquí en los Dolomitas desde que era pequeño y mi abuelo me inculcó la curiosidad por los secretos y silencios de los Montes Pálidos cuando tenía 12 años al regalarme una guía ilustrada de los Dolomitas orientales; un sitio que me ha robado el corazón es el **Campanile di Val Montana** (p. 314).

Piero Pasini

@pieropasini80

Piero, escritor y viajero de profesión, ha trabajado en unas 25 guías de *Lonely Planet*.

AUSTRIA

Parco Naturale Gruppo di Tessa

Bolzano

Animada y cautivadora ciudad que muestra todo el encanto de la historia y las tradiciones tirolesas (p. 134)

Val di Funes y los Odle

Siluetas puntiagudas que contrastan con verdes pastos para crear un paisaje de postal (p. 174)

Torres del Vajolet

Cimas en pleno Catinaccio que constituyen un icono de la verticalidad dolomítica (p. 118)

Bolzano - Bozen

Parco Naturale dello Sciliar-Catinaccio

Gioveretto - Zufrittspitze (3439 m)

Madonna di Campiglio

Eje del turismo invernal y plácida base para alpinistas en verano (p. 80)

Trento

Infravalorada ciudad histórica, perfecta para los amantes de la montaña (p. 56)

Meseta del Sciliar

Espléndida extensión de colinas y praderas enmarcada por montes majestuosos (p. 150)

Madonna di Campiglio

Cima Tosa (3173 m)

Lago de Tovel

Corazón líquido de los Dolomitas de Brenta (p. 72)

Trento

Lago de Caldonazzo

Pergine Valsugana

Borgo Valsugana

Levico Terme

Lago de Corlo

Val Pusteria

Suaves prados salpicados de peñascos a la sombra de las cumbres dolomíticas más espectaculares (p. 196)

Monte Pelmo

Regio pico apodado "Trono de Dios" por su singular forma (p. 297)

Tres Cimas de Lavaredo

Tres pétreos dedos blancos que apuntan al cielo y se han convertido en todo un símbolo (p. 229)

Cortina y Conca Ampezzana

La perla de los Dolomitas, paraíso para los aficionados a las actividades al aire libre y la buena vida (p. 220)

Campanile di Val Montanaia

Monumento natural de 300 m de altura que se conoce como "Grito de Piedra" (p. 314)

Valle del Primiero

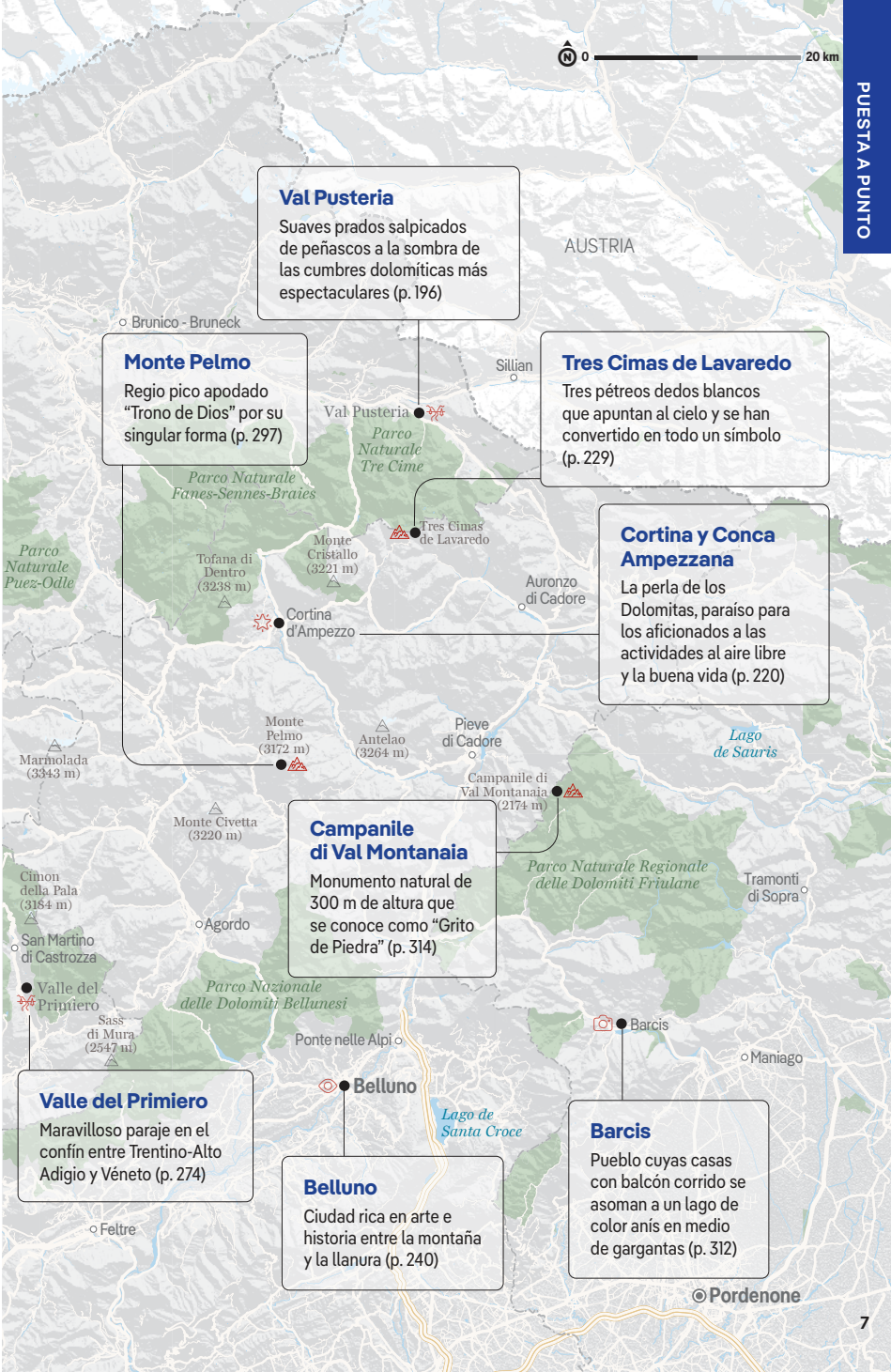
Maravilloso paraje en el confin entre Trentino-Alto Adigio y Véneto (p. 274)

Belluno

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

Barcis

Pueblo cuyas casas con balcón corrido se asoman a un lago de color anís en medio de gargantas (p. 312)





MESETAS

Una de las peculiaridades más cautivadoras de los Dolomitas es el contraste entre la acentuada verticalidad de las montañas y la suave horizontalidad de las mesetas; estas vastas llanuras abiertas, que pasan de un blanco nieve en invierno a un verde deslumbrante en verano, son un deleite en cualquier época del año.



Panoramas asombrosos

Pese a su diversidad paisajística y geológica, las mesetas de los Dolomitas siempre regalan vistas de ensueño.



A pie o en teleférico

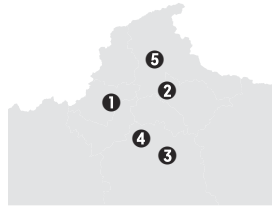
Para alcanzar estas planicies a gran altitud, unas veces toca caminar bastante y otras, bastan unos pocos minutos en teleférico.



Al amanecer o al atardecer

Aunque la belleza del paisaje es patente a cualquier hora del día, uno de los momentos más especiales es el atardecer o el amanecer, cuando los rosados dedos de la *enrosadira* tiñe las imponentes montañas circundantes.





LAS MEJORES MESETAS

La **meseta del Sciliar 1** es una inmensa extensión cubierta de hierba, salpicada de *malghe* (cabañas alpinas) y rodeada por las imponentes paredes del macizo que le da nombre. (p. 150)

Según la leyenda, en el **grupo de Fanes 2** habitó durante milenios el pueblo homónimo, aliado con las marmotas. (p. 193)

Tras una larga excursión es posible admirar la belleza atemporal de la meseta de **Piani Eterni 3**. (p. 253)

Pale di San Martino 4 se caracteriza por un paisaje lunar. (p. 274)

En **Plan de Coronas 5** aguardan el museo de fotografía de montaña LUMEN y el museo de alpinismo de Messner, así como un sinfín de actividades al aire libre y restaurantes *gourmet*. (p. 195)



FORMACIONES ROCOSAS

La verdadera protagonista del paisaje es la dolomía: el tiempo ha esculpido esta roca modelando montañas de perfiles majestuosos y paredes de una verticalidad impresionante que se tiñen de reflejos inconfundibles al alba y al ocaso. Solo hay que dejarse seducir por su hermosura, ya sea desde terrazas panorámicas, cumbres o sinuosas carreteras.



Torres del Vajolet

Estas puntiagudas agujas se elevan hacia el cielo con una magnífica elegancia; aunque en días despejados se divisan desde Bolzano, sin duda lo mejor es verlas de cerca.



Tres Cimas de Lavaredo

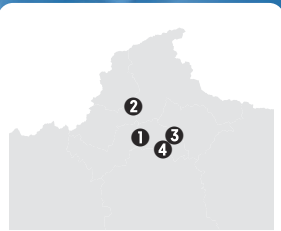
Entre montañas inmensas y majestuosas llaman la atención estos tres pétreos dedos blancos que se alzan al cielo, de visita obligada por mucha gente que atraigan.



“Grito de Piedra”

Es imposible no quedar boquiabierto ante el Campanile di Val Montanaia, monumental pináculo que supera los 300 m de altura y es el símbolo de los Dolomitas Friulanos.





LAS MEJORES FORMACIONES ROCOSAS

Punta Penia (3343 m), en la **Marmolada 1**, es la cima más alta de los Dolomitas; para coronarla hay que afrontar una dura vía ferrata y una caminata por el hielo. (p. 291)

La imagen mental de los Dolomites corresponde a la de los **Odle 2**, puntiagudos pináculos circundados por verdes pastos y encajonados en un encantador valle. (p. 163)

Por su forma distintiva, el **monte Pelmo 3** recibe el apodo de "Caregon del Padreterno", esto es, el trono en que Dios se habría sentado tras crear los Dolomitas. (p. 297)

La temible y enorme pared norte del **monte Civetta 4**, que se refleja en la plácida superficie del lago de Alleghe, aún es un mítico reto del alpinismo mundial. (p. 272)



CIUDADES Y PUEBLOS

Las localidades de los Dolomitas gozan de un admirable equilibrio entre la buena vida y las tradiciones, y entre la tranquilidad y el dinamismo cultural al que se suma una sofisticada y ecléctica oferta gastronómica. Todo ello explica por qué esta región de altas montañas no solo encandila a los apasionados de las actividades al aire libre.



Arquitectura del Alto Adigio

En Bolzano y otras poblaciones del Tirol del Sur, los típicos elementos saledizos de madera y piedra (*erker*) confieren un singular carácter germánico.



Pueblecitos de postal

Junto al cañón de los Serrai, Sottoguda ejemplifica la arquitectura rural dolomítica con sus heniles de alerce (*tabièi*) en angostos callejones.



Tiendas y bares

En los Dolomitas no hay grandes ciudades, pero el abanico de sitios para ir de compras o tomar algo es mucho más amplio de lo que cabría esperar.





LAS MEJORES LOCALIDADES

Gracias a su Duomo y al Castello del Buonconsiglio, **Trento 1** destaca como ciudad histórica del norte de Italia. (p. 56)

Coqueta, elegante, viva y repleta de iglesias y museos, **Bolzano 2** demuestra una gran personalidad. (p. 134)

Cortina d'Ampezzo 3 constituye una meta ineludible si se tiene interés en el glamour y la historia olímpica. (p. 220)

Belluno 4, la más subestimada de las puertas de acceso a la región, sorprende a los viajeros más exigentes. (p. 240)

Con decoraciones pictóricas en muchos edificios, calcicatas agradables, museos y un ambiente relajado, **Feltre 5** merece una visita atenta. (p. 254)



EXCURSIONISMO

Uno puede conformarse con contemplar los Dolomitas en el horizonte, pero el mejor modo de conocerlos es recorrer los senderos que los atraviesan; así pues, hay que preparar la mochila, calzarse las botas de senderismo, procurarse un mapa o descargar alguna de las modernas aplicaciones de navegación y ponerse en marcha a través de montañas y valles por las numerosas rutas existentes. Aguardan parajes naturales inolvidables y refugios donde disfrutar de un merecido descanso tras el esfuerzo.



Sass de Putia

La ruta de ascenso al Passo delle Erbe y el sendero que rodea el Sass de Putia supone una excursión larga, pero no muy ardua.



Val Rendena

Val Rendena es un microcosmos que comprende puertos de montañas, claros y gargantas; además, linda con valles de suma belleza.



Valles friulanos

A partir del valle del Tagliamento se van sucediendo otros con características únicas.





LAS MEJORES EXCURSIONES

No hay que perderse la experiencia de descubrir el macizo de **Catinaccio 1** a pie, tomándose un par de días para dormir en un refugio y admirar una puesta de sol increíble. (p. 118)

Los verdes y llanos prados de **Alpe di Siusi 2** invitan a caminar durante horas por senderos tachonados de *malghe* y refugios. (p. 144)

El itinerario circular que conduce al **refugio de Croda da Lago 3** satisface a los aficionados al senderismo y a quienes van en busca de paisajes de postal. (p. 297)

La espectacular **Forra del Cellina 4**, la garganta del río Cellina, es de fácil acceso por un puente tibetano o en un trencico; en sus alrededores hay pueblos típicos como Barcis, Frisanco, Poffabro y Andreis. (p. 312)



LUGARES HISTÓRICOS

Aparte de paisajes espléndidos, los Dolomitas atesoran tradiciones y escenarios de acontecimientos que han marcado la historia: aquí se entrelazan la cultura, la lengua y las costumbres aún vivas del pueblo ladino con dramáticos episodios de tiempos recientes. También destacan las huellas de un pasado remoto visibles en la roca y los testimonios de las hazañas del alpinismo que han dado fama a estas montañas.



Cortina d'Ampezzo

Entre trincheras y galerías excavadas en la roca, el Museo all'Aperto delle 5 Torri ilustra batallas de la Gran Guerra en el escenario único de los Dolomitas.



Passo Falzarego y Lagazuoi

Es posible visitar túneles y puestos militares de la I Guerra Mundial a los pies del monte Lagazuoi y subir en teleférico a su cima, un gran balcón panorámico.



Val di Fiemme

Este valle, célebre por la industria maderera y la autonomía comunitaria, custodia archivos y obras de arte de valor en el Palazzo della Magnifica Comunità de Cavalese.



LOS MEJORES LUGARES HISTÓRICOS

En Val Badia, donde sobreviven la cultura, la lengua y las costumbres ladinas desde hace siglos, el **Museo Ladin Ciastel de Tor 1** narra la historia de esta comunidad. (p. 191)

Longarone y el valle del Vajont 2 aún tienen cicatrices del desastre acaecido en 1963; la presa –ahora visitable– y su centro de documentación exhortan a no olvidar aquella tragedia. (p. 314)

Moena y Val di Fassa constituyen otro núcleo ladino; Vigo acoge el **Istitut Cultural Ladin Majon di Fascegn 3** y da muestras de arquitectura alpina y tradiciones vivas. (p. 120)

El **monte Pelmo 4**, legendario pico para los alpinistas desde el s. XIX, apodado Caregon del Padreterno (“Trono de Dios”), conserva extraordinarias huellas fosilizadas de dinosaurios. (p. 297)

Val Pusteria y Sesto desempeñaron un papel crucial en la Gran Guerra y el alpinismo clásico; aquí se hallan el **Museo Rudolf Stolz 5**, las Tres Cimas de Lavaredo y senderos históricos. (p. 207)





ARTE

El atractivo de la región no solo se manifiesta en senderos a gran altura, sino también en las pequeñas iglesias adornadas con frescos de los valles más recónditos, los majestuosos edificios sagrados de las ciudades, los festivales de arte contemporáneo y la gran cantidad de museos y galerías.



Románico alpino

La Collegiata di San Candido es uno de los complejos románicos mejor preservados de los Alpes orientales.



Renacimiento en Feltre

Las fachadas renacentistas con frescos de esta localidad constituyen una muestra a cielo abierto de la pintura véneta del Cinquecento y el Seicento.



Tras los pasos de Tiziano

Pieve di Cadore alberga la casa-museo de este gran pintor del Renacimiento.





EL MEJOR ARTE

La **Biennale Gherdëina** ① da rienda suelta al arte contemporáneo. (p. 154)

En **Pinzolo** ② se encuentra una de las representaciones europeas más célebres de la alegoría medieval de la danza de la muerte. (p. 86)

La explosión barroca del **Duomo di Santa Maria Assunta e San Cassiano** ③ en Bressanone deja sin palabras. (p. 168)

La **Abbazia dei Canonici Agostiniani** en Novacella presume de un claustro gótico, un "pozo de las maravillas" y frescos barrocos. (p. 170)

Pocos la conocen, pero la **Chiesa Arcipretale di Santa Maria Assunta** ④, en Fiera di Primiero, sobresale por su patrimonio artístico de excepcional originalidad. (p. 276)



LAGOS Y CASCADAS

Las montañas se reflejan en las aguas calmas y transparentes de múltiples lagos que protagonizan panoramas mágicos y suponen válidas alternativas al mar en verano. La abundancia del agua en el sistema dolomítico tiene su origen en fuentes subterráneas y en el deshielo que forma cascadas espectaculares que pueden visitarse en cualquier estación del año.



**Lago del macizo
de Sorapiss**

Quien jamás haya visto un lago del color de la leche con menta querrá subir hasta aquí.



Cascada Nardis

Este salto de agua en Val Genova se alcanza fácilmente a pie y se puede escalar cuando se hiela.

Lago de Tovel

El resplandeciente corazón de los Dolomitas de Brenta se ubica a más de 1100 m de altitud.





LOS MEJORES LAGOS Y SALTOS DE AGUA

En verano, el **lago de Molveno**

1 se transforma en la playa de los Dolomitas de Brenta; del pueblo encaramado ante su orilla parten diversas excursiones. (p. 88)

El **lago de Carezza** **2**, a los pies del macizo de Latemar y supuestamente habitado por la ninfa Ondina, se cuenta entre los más arrebatadores del Alto Adigio. (p. 143)

El **lago de Antermoia** **3**, uno de los más emblemáticos del macizo de Catinaccio, regala reflejos hechizantes. (p. 119)

El idílico **Sentiero delle Cascate** **4** aúna agua y bosques; si no se avistan duendes por estos lares de Vallesinella significa que no existen. (p. 84)

Además de ser preciosa, la **cascada de las Comelle** **5** brinda unas vistas fantásticas del valle de Garés. (p. 269)



ESQUÍ

Gracias a futuristas remontes que llevan de los valles a las estaciones montaña arriba a una velocidad vertiginosa, los Dolomitas ofrecen muchas posibilidades para divertirse sobre la nieve; sin necesidad de quitarse las fijaciones, es posible practicar tanto esquí alpino por pistas vinculadas a la historia de este deporte como de fondo, una de las actividades que han otorgado fama a la región y excelente forma de hacer ejercicio mientras se admira el paisaje.



Dolomiti Superski

Este dominio esquiable, que abarca estaciones como las de Cortina d'Ampezzo y San Martino di Castrozza, cuenta con algunas de las pistas más bonitas y difíciles del mundo.



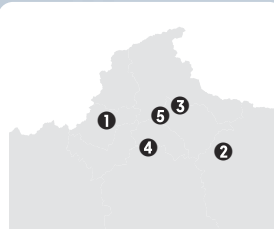
Sellaronda

Un circuito único con pistas y remontes perfectamente conectados que permiten esquiar unos 40 km atravesando parajes asombrosos.

Sedes de competición

¿A quién no apetecen unas bajadas por pistas donde se disputa la Copa del Mundo como la Saslong de la Val Gardena y la mítica 3Tre de Madonna di Campiglio?





LOS MEJORES SITIOS PARA ESQUÍ DE FONDO

Val di Fiemme, Val di Fassa y la meseta del Sciliar disponen de impecables pistas para esquiadores de fondo de todos los niveles que acogen eventos como el Tour de Ski y la **Marcialonga 1**. (p. 109)

En **Forni di Sopra 2** (Dolomitas orientales) se ha popularizado el esquí de fondo debido a la menor presencia de pistas de esquí alpino. (p. 109)

Entre Cortina y Dobbiaco (Dolomitas septentrionales) se extiende un trazado impresionante a través del **Passo Cimbanche 3**, escenario de una conocida competición internacional. (p. 224)

En **Falcade 4** hay rutas de esquí de fondo bien acondicionadas entre sugestivos paisajes, ideales para ejercitarse y divertirse. (p. 270)

Numerosas rutas cubiertas de nieve y a menudo iluminadas amplían la oferta para los apasionados de esta modalidad, como en la **meseta de Prato Piazza 5**. (p. 204)



CICLISMO

En los Dolomitas no solo aguardan largas y extenuantes ascensos para los aficionados a la bicicleta de carrera y adrenálicas bajadas para quienes prefieren la de montaña: en los valles también hay preciosas vías aptas para todo el mundo que permiten admirar el panorama pedaleando a ritmo pausado y con la máxima seguridad.



Vía ciclista de los Dolomitas de Fiemme y Fassa

Cualquiera puede emprender esta ruta que bordea el torrente Avisio y aprovechar el servicio de lanzadera para volver cómodamente al punto de partida.



Brenta en bici

El circuito Dolomiti di Brenta Bike consta de vías ciclistas para todos los gustos y con distintos niveles de dificultad que recorren los valles de los Dolomitas de Brenta.



Val Pusteria

Por Val Pusteria pasa una vía ciclista espectacular cuyo tramo más famoso une San Candido y Lienz (en Austria).





LAS MEJORES RUTAS EN BICICLETA

El **circuito de la Sellaronda 1** pasa de atraer esquiadores en invierno a ciclistas en verano, sobre todo las dos jornadas del Sellaronda Bike Day (en junio y septiembre) en que se cierran las carreteras al tráfico. (p. 294)

La **Lunga Via delle Dolomiti**

2 es una vía ciclista que atraviesa la comarca de Cadore. (p. 224)

No hay que dejar de recorrer la vía ciclista que enlaza **Auronzo di Cadore 3** con el alucinante lago de Misurina. (p. 226)

El **Giro del Latemar 4** ofrece la oportunidad de admirar en bici este espléndido grupo de montañas desde todos los ángulos. (p. 110)

Los amantes del silencio y los lugares vírgenes deberían subir al Agordino y pedalear por los senderos para bicicletas de montaña del **valle de San Lucano 5**. (p. 266)





TRADICIONES POPULARES

Los habitantes de los Dolomitas siguen transmitiendo los usos y costumbres de sus antepasados: existen múltiples manifestaciones que evocan tradiciones antiguas, desde carnavales hasta mercadillos navideños. También hay actividades que, en las montañas, han logrado sobrevivir a la modernidad, así como particularidades culturales y lingüísticas que se han preservado gracias al aislamiento en los últimos siglos. La región regala gratas experiencias a los interesados en el folclore.



Museos sobre el pueblo ladino

Una red de museos invita a ahondar en las singularidades culturales de este grupo étnico.



Trashumancia

Vale la pena descubrir el valor comunitario de una práctica ancestral que aún resulta vital en muchos valles.

Carnavales de montaña

Estas fiestas son, ante todo, una celebración milenaria del final del invierno y sus dificultades; cada comunidad festeja a su manera, pero con un patrón común.





LAS MEJORES TRADICIONES POPULARES

El **Museo Ladin de Fascia 1** propone una inspiradora inmersión en la cultura ladina. (p. 120)

Durante la **trashumancia 2** desde Alpe di Siusi se presencia el retorno de un variopinto rebaño compuesto por centenares de cabezas de ganado. (p. 133)

Quien asista a la **Zinghenesta 3**, fiesta carnavalesca más importante del Agordino, descubrirá sus curiosas máscaras tradicionales. (p. 266)

Los **pesebres de Tesero 4** permiten sumergirse de lleno en el espíritu de la Navidad, que aquí se toman muy en serio. (p. 106)

Las celebraciones del **Autunno Clesiano 5** están relacionadas con el fin de la vendimia, el folclore y la gastronomía local. (p. 55)

REGIONES Y CIUDADES

Lugares para todos los gustos.

Bressanone y los Odle

LOS MONTES MÁS EMBLEMÁTICOS DE LOS DOLOMITAS

Bressanone conquista con sus pórticos, su historia y su vitalidad, pero desvela otros encantos al ascender a los valles y admirar pastos infinitos, pequeñas iglesias y los Odle, cuna de leyendas. Val di Funes y el Passo delle Erbe son lugares detenidos en el tiempo donde la montaña susurra y el espíritu reencuentra la paz.

p. 163

Bressanone y los Odle
p. 163

Bolzano, Alpe di Siusi y Val Gardena

DE LA CIUDAD A LA MONTAÑA

Bolzano, que aún elegancia tirolesa e ímpetu moderno, preserva sus tradiciones sin dejar de mirar al futuro. Desde la ciudad se divisa Alpe di Siusi, donde aguardan pueblos de cuento de hadas y relajantes vistas. Recorriendo senderos entre *malghe* y cimas majestuosas se alcanza el acogedor y fascinante Val Gardena.

p. 129

Bolzano, Alpe di Siusi y Val Gardena
p. 129

Dolomitas de Brenta

p. 51

Dolomitas de Brenta

GRUPO APARTE

Cual archipiélago salvaje surgido de un océano desaparecido, los Dolomitas de Brenta enamoran a primera vista con valles floridos, cumbres solemnes, castillos vigilantes y senderos vertiginosos que evocan aventuras y maravillas; su puerta de acceso es Trento, ciudad refinada y vibrante que apuesta por el arte, la cerveza y el cine.

p. 51

Bletterbach, Val di Fiemme y Val di Fassa
p. 95

Bletterbach, Val di Fiemme y Val di Fassa

ESENCIA DOLOMÍTICA

Valles hechizantes y agujas pétreas revelan el alma de los Dolomitas, un mundo donde el ser humano dialoga con la naturaleza entre leyendas y crepúsculos teñidos de rosa; en el cañón de Bletterbach, Val di Fiemme y el mágico Val di Fassa se descubren sublimes formaciones geológicas, historias antiguas y la típica hospitalidad ladina.

p. 95

Dolomitas septentrionales

MÁXIMO EXPONENTE DE ESTE SISTEMA MONTAÑOSO

Los Dolomitas septentrionales constituyen el iridiscente corazón de la región, donde prados, lagos esmeraldas y las icónicas Tres Cimas de Lavaredo se funden con vestigios de guerra y una mezcla de culturas; por su hermosura, sofisticación e historia, Val Pusteria, Comelico y Val Badia atraen a visitantes de todos los rincones del globo.

p. 181

Dolomitas septentrionales

p. 181

Cortina d'Ampezzo y Cadore

MONTAÑAS, GLAMUR Y BELLEZA INESPERADA

Las Tres Cimas de Lavaredo y los regios picos vecinos representan un sueño atemporal entre lagos espejados y pueblos con mucho arte. Cortina combina elegancia glamurosa y aventura deportiva en un área montañosa eterna e inolvidable que transmite serenidad y estupor desde el refugio de Auronzo hasta la comarca de Cadore.

p. 215

Marmolada y Pelmo

LOS REYES DE LOS DOLOMITAS

Las montañas que se extienden desde la Marmolada al macizo de Pelmo ofrecen paisajes silvestres y un sinfín de aventuras, desde escalada en la "pared de plata" hasta excursiones, esquí y ciclismo de montaña. Este paraje, donde se entrelazan naturaleza e historia, sorprende en cualquier época del año con aldeas antiguas, cañones y huellas de dinosaurios.

p. 283

Dolomitas orientales

TRIUNFO DE LA NATURALEZA

En los Dolomitas Friulanos y de Oltrepieve, la naturaleza se impone con aguas de tonalidades intensas, cañones ocultos y bosques impenetrables; sus pueblecitos custodian el acceso a un universo salvaje donde la vida sigue el ritmo de antaño lejos del alboroto de los destinos más famosos, lo que supone una inmersión en la pureza de la montaña.

p. 303

Dolomitas orientales

p. 303

Cortina d'Ampezzo y Cadore

p. 215

Marmolada y Pelmo

p. 283

Pale di San Martino, San Lucano, Dolomitas de Belluno y Vette Feltrine

REGIÓN POLIFACÉTICA

Con pequeños municipios y montañas de formas curiosas, los Dolomitas meridionales conforman un territorio diverso y pasmoso: desde la orilla del río Piave, salpicada de arte veneciano, hasta los vírgenes valles de Agordino y el vasto grupo de Pale di San Martino junto al valle del Primiero, cada sitio narra una original historia.

p. 235

Pale di San Martino, San Lucano, Dolomitas de Belluno y Vette Feltrine

p. 235

ITINERARIOS

Ruta de Brenta

Duración: 10 días **Distancia:** 144 km

Los Dolomitas de Brenta, aislados del resto de los Montes Pálicos, constituyen un universo propio en que conviven arte, historia, buena vida y frugalidad; esta ruta de 10 días es tan intensa que parecerá de un mes.



1
TRENTO ⌚ 2 DÍAS

La ciudad es un punto de partida algo distante de los Dolomitas de Brenta, pero vale la pena pasar un par de noches para planificar el viaje, descubrir sus infravalorados encantos y visitar el **MUSE** (p. 68), una mina de información sobre el sistema dolomítico.

Desvío: al norte se halla el importantísimo museo etnográfico de San Michele all'Adige (p. 67).

⌚ medio día



2
VAL DI NON ⌚ 1 DÍA

Toca acercarse a las montañas cruzando **Val di Non** (p. 70), salpicado de castillos entre manzanales; el **Castel Thun** (p. 76) es uno de los más atractivos del valle y de toda la provincia. Se aconseja pernoctar en **Cles** (p. 70).

Desvío: al día siguiente es buena idea acudir al precioso lago de Tovel (p. 72), en el centro del grupo montañoso. ⌚ medio día



3
MADONNA DI CAMPIGLIO
⌚ 2 DÍAS

Es hora de dirigirse a la vertiente occidental de los Dolomitas de Brenta atravesando Val Meledrio hasta el Passo Campo Carlo Magno para hacer un alto en **Madonna di Campiglio** (p. 80) y esquiar en sus celebérrimas pistas.

Desvío: se puede abandonar la civilización afrontando las maravillosas vías ferratas de Brenta (p. 84) y durmiendo en sus refugios. ⌚ 2-3 días

4
VAL RENDENA ⌚ 2 DÍAS

No está de más pasar otros dos o tres días en Val Rendena para practicar actividades de montaña y visitar **Pinzolo** (p. 81), **Sant'Antonio di Mavignola** (p. 86), el Museo della Malga de **Caderzone Terme** (p. 82) y las iglesias pintadas por los Bascheni.

5
SAN LORENZO DORSINO
⌚ 1 DÍA

Durante la vuelta en sentido antihorario en torno al grupo de Brenta no hay que olvidarse de probar el embutido *civiga* del Banale en **San Lorenzo Dorsino** (p. 90) y explorar sus bonitos alrededores.

6
MOLVENO ⌚ 2 DÍAS

En verano apetece un refrescante baño en el **lago de Molveno** (p. 88), uno de los más bellos de Italia, y adentrarse en la vertiente oriental de los Dolomitas de Brenta entre el valle de las Sirenas (Valle delle Seghe) y Val d'Ambiez.



KRAJENSKI/DREAMSTIME.COM ©

Lago de Molveno (p. 88).



VACLAV VOLRAB/DREAMSTIME.COM ©

Grupo del Sella (p. 294).

ITINERARIOS

Corazón de los Dolomitas

Duración: 9 días **Distancia:** 139 km

Este circuito empieza en Bolzano y se interna en los Dolomitas pasando por Val di Fassa y Val Gardena para atravesar luego los inmensos pastos de la meseta del Sciliar –el mayor altiplano de Europa– y terminar en Bressanone.



1
BOLZANO ⌚ 2 DÍAS

En el centro urbano aguardan rincones sugestivos, restaurantes y cervecerías históricas, pero no hay que marcharse sin visitar el **Museo Archeologico dell'Alto Adige** (p. 138), donde se conserva la momia de Ötzi, y el **Messner Mountain Museum** (p. 139) del Castel Firmiano, lugar de culto para los amantes de la montaña y el alpinismo.



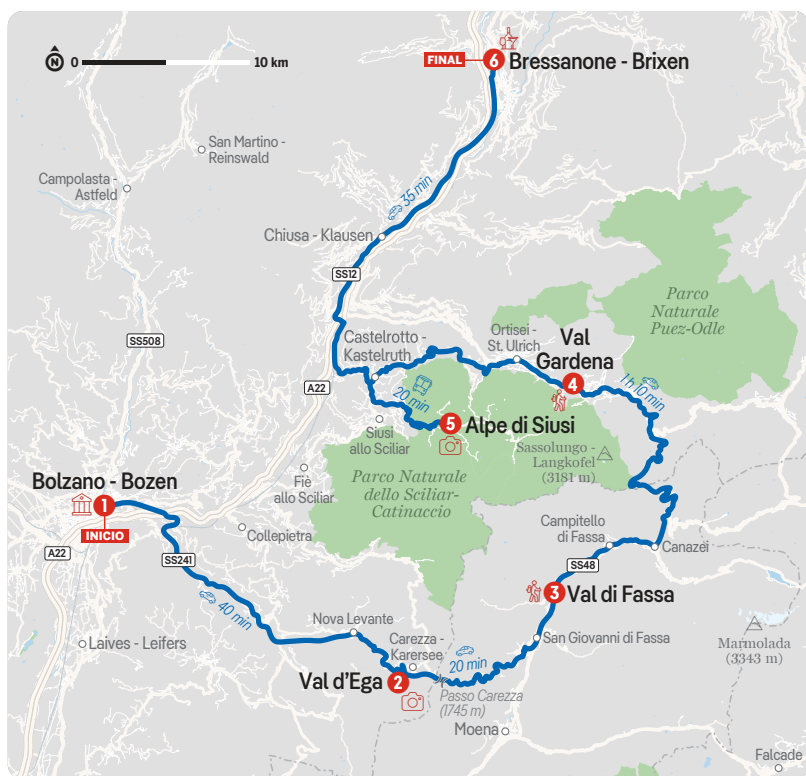
2
VAL D'EGA
⌚ 1 DÍA

La Grande Strada delle Dolomiti, estrecha carretera que asciende por **Val d'Ega** (p. 142), permite contemplar el **lago de Carezza** (p. 143), perla cuyas aguas reflejan los pináculos y las torres del macizo del Latemar, y el **Passo di Costalunga** (p. 143), donde veraneaban Sissi y Winston Churchill.



3
VAL DI FASSA
⌚ 2 DÍAS

Desde el Passo di Costalunga se desciende a **Val di Fassa** (p. 114), cuna del alpinismo dolomítico. **Vigo di Fassa** (p. 120) es una base estratégica para explorar todo el valle y organizar una excursión hasta la falda de las **Torres del Vajolet** (p. 118), que se yerguen en pleno Catinaccio.



4 VAL GARDENA

🕒 2 DÍAS

Tras visitar Canazei, un tramo de 11 km conduce al **Passo Sella** (p. 124), puerto a 2240 m de altitud que brinda vistas sin parangón del grupo del Sassolungo y de las Torres del Sella. En **Val Gardena** (p. 152), uno de los epicentros del esquí en los Dolomitas, se encuentran las localidades de Selva, Santa Cristina y Ortisei.



5 ALPE DI SUISI

🕒 1 DÍA

En los cerros, pueblos y prados de esta vasta **meseta** (p. 144) reina una armonía que transmite serenidad; es un lugar idóneo para relajarse y deleitar la mirada antes de proseguir con una sonrisa dibujada en el rostro.



6 BRESSANONE 🕒 1 DÍA

No hay mejor colofón que la dinámica y fascinante **Bressanone** (p. 168), donde se puede pasear bajo los pórticos que embellecen las calles del centro, tomar algo en los numerosos locales que animan la ciudad y admirar los asombrosos tesoros de la **Abbazia dei Canonici Agostiniani** en **Novacella** (p. 170), a las afueras.



SIMONE PADOVANI/SHUTTERSTOCK.COM ©

Río Tagliamento (p. 318).

ITINERARIOS

Friul salvaje

Duración: 8 días **Distancia:** 166 km

Una semana en los Dolomitas orientales regala una inmersión total en la naturaleza; este macizo presenta los elementos clásicos de los Montes Pálicos, pero el ser humano parece no lograr domarlos con facilidad como en los otros.




1 PORDENONE ⌚ 2 DÍAS

Desde **Pordenone** (p. 308), tranquila y coqueta ciudad que merece un par de jornadas, la llanura da paso a las montañas que surgen de improviso como telón de fondo al circular por la SR251 hacia Barcis: se trata de los Dolomitas Friulanos, uno de los grupos más extensos de este sistema alpino.



2 BARCIS ⌚ 1 DÍA

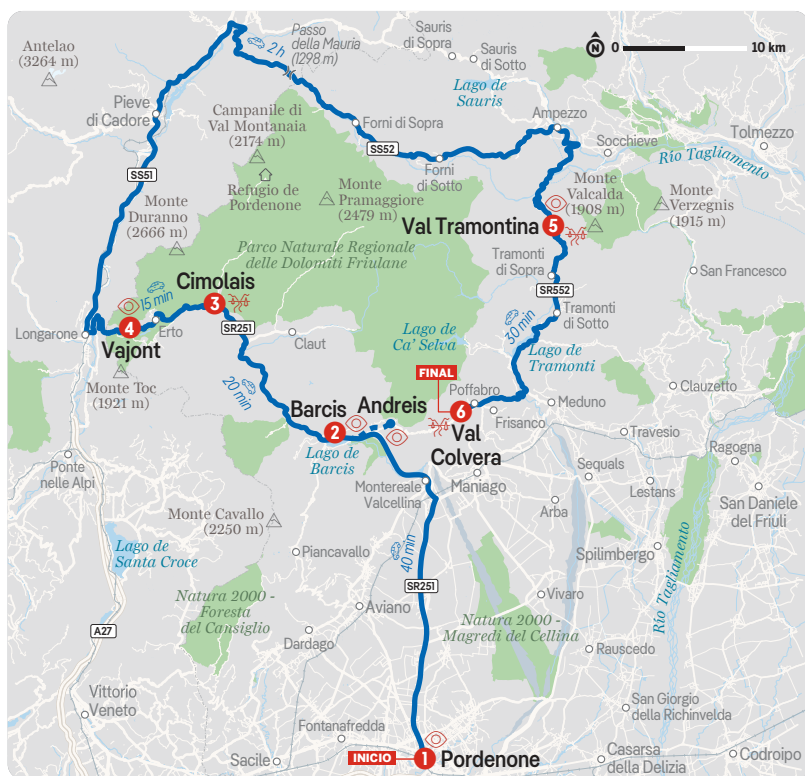
Barcis (p. 312) invita a sumergirse de golpe en la naturaleza salvaje de los Dolomitas orientales con plácidos paseos a orillas del lago homónimo y la visita a la **Forra del Cellina** (p. 312).

 **Desvío:** a poca distancia, **Andreis** (p. 315) encandila con una arquitectura que se integra a la perfección en el entorno.



3 CIMOLAIS ⌚ 1 DÍA

Cimolais goza de la posición ideal para ir a ver las huellas de dinosaurios de **Claut** (p. 313) y la gruta **Landre Scur** (p. 314), pero, sobre todo, para subir por Val Cimoliana hasta el refugio de Pordenone y alcanzar desde allí el **Campanile di Val Montanaia** (p. 314).



4 VAJONT ⌚ 1 DÍA

En el valle del Vajont, **Erto y Casso** (p. 315) no olvidan el desprendimiento que en 1963 provocó un gran desastre. Bordeando la margen oeste del río Piave se llega a Domegge para ascender luego al **Passo della Mauria** (p. 318) y regresar de la región de Véneto a la de Friul-Venecia Julia por el valle del Tagliamento, donde **Forni di Sopra** (p. 320) atrae a esquiadores en invierno.



5 VAL TRAMONTINA ⌚ 1 DÍA

Se recorre el valle del Tagliamento en el sentido del curso del río (de oeste a este) y, pasado Ampezzo, se vira bruscamente al sur para entrar en **Val Tramontina** (p. 316), tierra de crestas puntiagudas, ríos cristalinos y embudidos excelentes; este valle aislado es un buen sitio para alojarse y explorar los alrededores.



6 VAL COLVERA ⌚ 1 DÍA

Se puede mantener Val Tramontina como base para moverse por **Val Colvera** (p. 315) y conocer los bonitos y apacibles pueblos de **Frisanco y Poffabro** (p. 315) antes de volver a la planicie.