

Indice

- 9 Premessa
- 11 **Introduzione**
- 11 Avvertenze per l'uso della guida
- 12 La Val di Fassa
- 12 La geografia
- 13 Il paesaggio
- 13 La gestione del territorio
- 15 I monti della destra Avisio
- 15 Il gruppo del Sella
- 17 Il gruppo del Sassolungo
- 20 Il gruppo del Catinaccio
- 21 Geologia e geomorfologia
- 21 La nascita delle Dolomiti
- 25 L'orogenesi alpina
- 25 Le glaciazioni
- 26 *La scoperta della dolomite*
- 27 Morfologia di origine glaciale
- 27 *La storia della Terra*
- 28 *Stratigrafia delle Dolomiti occidentali*
- 29 Il clima e la vegetazione
- 29 Generalità
- 32 La fascia subatlantica
- 32 La fascia boreale
- 33 *Evoluzione del paesaggio vegetale sulle Dolomiti*
- 34 La fascia alpica
- 34 La fascia nivale
- 35 La fauna
- 35 I Mammiferi
- 35 Gli Uccelli
- 36 I Rettili
- 36 Gli Anfibi
- 36 I Pesci
- 37 Gli Invertebrati
- 39 La storia dell'uomo
- 39 Preistoria e protostoria
- 40 Dall'occupazione romana al medioevo
- 41 La Val di Fassa, dal medioevo all'età contemporanea
- 44 Le due guerre mondiali
- 45 Dal dopoguerra ai giorni nostri
- 46 Fassa, terra ladina
- 46 La lingua ladina
- 46 La questione ladina
- 48 Usi e tradizioni ladine in Val di Fassa
- 50 La cucina tradizionale ladina
- 50 Saghe e leggende
- 53 La storia alpinistica
- 53 La scoperta delle Dolomiti
- 53 L'alpinismo nel gruppo del Sella
- 55 L'alpinismo nel gruppo del Sassolungo
- 56 L'alpinismo nel gruppo del Catinaccio
- 58 L'escursionismo in Val di Fassa
- 58 Vie di accesso
- 59 Sentieri e punti di appoggio
- 59 Equipaggiamento
- 60 Comportamento individuale
- 61 **Tavola riassuntiva degli itinerari**

63 1. Il Gruppo del Sella

- 65 1.1 La Torre Exner e il Pisciadù
I laghi d'alta quota
- 69 1.2 La Cima e il Vallone del Pisciadù
Gli stambecchi del Sella
- 72 1.3 La Val di Mezdi
Il camoscio
- 82 1.4 Le Mèsules
Soreghina, la figlia del Sole
- 84 1.5 Il Sass Pordoi e la Val Lasties
I Monti Pallidi
- 89 1.5 Il Sass Pordoi e la Val Lasties
Cian Bolpìn e Donna Kenina
- 92 1.6 Il Sass Pordoi e il Piz Boè
Il Centro di formazione per la Montagna Bruno Crepaz
- 96 1.6 Il Sass Pordoi e il Piz Boè
Il Rosso ammonitico del Piz Boè
- 97 1.7 La cengia meridionale del Sella
La pernice bianca e l'ermellino
- 100 1.8 Il Piz Boè per la via Piazzetta
Il fringuello alpino
- 104 1.8 Il Piz Boè per la via Piazzetta
Il fringuello alpino
- 108 1.8 Il Piz Boè per la via Piazzetta
Il fringuello alpino
- 109 1.9 La Cresta Stretta e il Pizzo del Lago Gelato
Il gracchio e il corvo imperiale
- 112 1.9 La Cresta Stretta e il Pizzo del Lago Gelato
Il gracchio e il corvo imperiale
- 113 1.10 Il Vallòn e il Sasso delle Nove
Il sordone e il picchio muraiolo
- 117 1.10 Il Vallòn e il Sasso delle Nove
Il sordone e il picchio muraiolo
- 121 1.11 Il Piz da Lech de Boè
Draghi e draghesse nei laghi del Sella
- 124 1.11 Il Piz da Lech de Boè
Draghi e draghesse nei laghi del Sella
- 125 1.11 Il Piz da Lech de Boè
Draghi e draghesse nei laghi del Sella

129 2. Il Gruppo del Sassolungo

- 131 2.1 Il giro del Sassolungo
Gino Soldà
- 132 2.1 Il giro del Sassolungo
Gino Soldà
- 137 2.2 Il giro del Sassopiatto
Il gigante Sassolungo
- 140 2.2 Il giro del Sassopiatto
Il gigante Sassolungo
- 141 2.2 Il giro del Sassopiatto
I bruchi di Campitello
- 142 2.3 Il Sassopiatto
La flora alpina
- 144 2.3 Il Sassopiatto
La flora alpina
- 145 2.3 Il Sassopiatto
Oskar Schuster
- 146 2.4 L'anello completo del Sassolungo
Architettura tradizionale in Val di Fassa
- 148 2.4 L'anello completo del Sassolungo
Architettura tradizionale in Val di Fassa
- 151 2.5 La Cresta di Siusi e la Val Duròn
Luigi Micheluzzi, guida di Canazei
- 153 2.5 La Cresta di Siusi e la Val Duròn
Luigi Micheluzzi, guida di Canazei

159 3. Il Gruppo del Catinaccio

- 161 3.1 La Val Duròn, il Lago di Antermoia e la Val di Dona
Il lago di Antermoia
- 164 3.1 La Val Duròn, il Lago di Antermoia e la Val di Dona
Il lago di Antermoia
- 166 3.2 Il Vaiolèt e l'Antermoia
Variante A Il Vaiolèt, il Lago di Antermoia e la Val di Udài
- 168 3.2 Il Vaiolèt e l'Antermoia
Variante B La Cima Scalierèt
- 173 3.2 Il Vaiolèt e l'Antermoia
Tita Piaz, il Diavolo delle Dolomiti
- 173 3.2 Il Vaiolèt e l'Antermoia
Paul Preuss, il cavaliere della montagna
- 178 3.3 Il Catinaccio d'Antermoia e i Dirupi di Larsèch
Hans Dülfer, alpinista e soldato
- 181 3.3 Il Catinaccio d'Antermoia e i Dirupi di Larsèch
Hans Dülfer, alpinista e soldato
- 183 3.4 I Dirupi di Larsèch e il Passo delle Pope
La chiesa di Santa Giuliana
- 184 3.4 I Dirupi di Larsèch e il Passo delle Pope
La chiesa di Santa Giuliana
- 189 3.5 L'Alpe di Tires e i Denti di Terrarossa
La marmotta
- 192 3.5 L'Alpe di Tires e i Denti di Terrarossa
La marmotta
- 194 3.6 Il Molignòn
La vegetazione dei ghiaioni calcarei
- 196 3.6 Il Molignòn
La vegetazione dei ghiaioni calcarei
- 200 3.7 Le Cigolade
Variante A Il Passo delle Cigolade e le Albe
- 204 3.7 Le Cigolade
Variante B Il Vaiolòn e lo Stallone di Vaèl
- 208 3.7 Le Cigolade
Streghe e stregoni del Catinaccio
- 208 3.8 Il giro completo del Masaré e della Roda di Vaèl
Theodor Christomannos e la Grande Strada delle Dolomiti
- 209 3.8 Il giro completo del Masaré e della Roda di Vaèl
Theodor Christomannos e la Grande Strada delle Dolomiti
- 213 3.8 Il giro completo del Masaré e della Roda di Vaèl
Il Lago di Carezza e la Torbiera di Roncòn
- 216 3.9 La traversata per cresta del Masaré e della Roda di Vaèl
La campanula di Moretti e la vegetazione delle rupi calcaree
- 216 3.9 La traversata per cresta del Masaré e della Roda di Vaèl
La campanula di Moretti e la vegetazione delle rupi calcaree
- 221 3.10 Il Passo Santner e le Coronelle
Le Torri del Vaiolèt
- 224 3.10 Il Passo Santner e le Coronelle
Le Torri del Vaiolèt
- 228 3.10 Il Passo Santner e le Coronelle
La troppo breve avventura di Georg Winkler
- 231 3.11 Il Passo Nigra e la Malga Costa
Luigi Rizzi, guida di Campitello
- 232 3.11 Il Passo Nigra e la Malga Costa
Luigi Rizzi, guida di Campitello
- 235 3.12 La Valle di Ciamin, la Valle del Principe e il Buco dell'Orso
Catinaccio o Rosengarten?
- 236 3.12 La Valle di Ciamin, la Valle del Principe e il Buco dell'Orso
Catinaccio o Rosengarten?
- 240 3.12 La Valle di Ciamin, la Valle del Principe e il Buco dell'Orso
La leggenda di Laurino e il Giardino delle Rose

- 243 3.13 La Valle di Ciamin, il Buco dell'Orso
e la Valle di Sciliar
- 245 *Oswald von Wolkenstein, avventuriero e
poeta*
- 249 *Castel Presule*
- 251 3.14 L'Alpe di Siusi e lo Sciliar
Variante A L'Alpe di Siusi e lo Sciliar,
con ritorno per i rifugi Saltner e Laurino
Variante B L'Alpe di Siusi e lo Sciliar,
con ritorno per la Malga Brusamolin
- 252 *Lo Sciliar, fra archeologia e leggenda*
- 257 *Johann Santner, un orologiaio alpinista*

261 **Appendice**

- 263 Glossario
- 274 Elenco delle specie citate
- 279 Cartografia 1:25.000
- 280 Bibliografia
- 288 Indirizzi utili