

Sella Ronda, cuore delle Dolomiti

Un itinerario mozzafiato e per star bene



foto Ufficio stampa

Le Dolomiti si riconoscono a colpo d'occhio. La sagoma del gruppo del Sella insieme a quella del Sasso Lungo di fianco al Sasso Piatto sono inconfondibili e costituiscono anche le immagini più rappresentative delle intere Dolomiti. Il giro del Sella o "Sella Ronda" è un itinerario mozzafiato intorno a quel massiccio che pare una fortezza, così maestoso e fiero nel dominare le valli ed i boschi circostanti. Queste millenarie montagne, patrimonio dell'umanità Unesco, nascondono scorci spettacolari nel cuore ladino delle Alpi, fra i quattro passi Gardena, Campolongo, Pordoi e Sella.

Partiamo dalla **Val Gardena**. Il nostro viaggiatore arriverà in auto o in moto a **Ortisei**. Per prendere confidenza con le meraviglie della zona è perfetto salire in quota sull'Alpe Resciesa con il trenino che in pochi minuti arriva a circa 2.200 metri in un punto panoramico (www.resciesa.com); meglio ancora se si sale ancora un po' lungo il sentiero 35 che, attraverso pascoli di mucche che procedono al ritmo dai campanacci, porta ad un affaccio a 360° sulle vette dolomitiche. Chi è ben allenato può cimentarsi in un giro del Sella in sella alla bici – per dirla con un azzecato gioco di parole –, per tutti gli altri meglio avere mezzi motorizzati. Da Ortisei si prende la SS242 in direzione Selva di Val Gardena e poi si gira sulla SS243 verso il Passo Gardena. Le curve sono per lo più morbide e panoramiche, disegnate con tratto deciso in mezzo al verde. Via via che si sale si apre davanti agli occhi il mastodontico sasso del Sella: ci illude di riuscire a dominarlo in un baleno, invece ad ogni metro percorso la montagna si fa sempre più grande e irraggiungibile. Arrivati a quota 2121 metri ecco il cartello del passo Gardena, il luogo che la leggenda vedeva abitato da orchi e streghe almeno fin quando un fitto e impenetrabile bosco lo rendeva buio e misterioso. Oggi da qui si mira oltre al Sella anche il gruppo del Puez-Odle.

La strada prosegue **verso il paese di Colfosco**, da cui si vedono le cascate sul Sella alimentate dal piccolo lago Pisciadù a 2585 metri (chi volesse potrebbe arrivarci a piedi seguendo il sentiero 651 e poi il 666, che è parte dell'Alta Via numero 2 fino al Rifugio Cavazza Pisciadù). Ancora un po' di strada fra pascoli, abetaie, conche e pareti rocciose e si arriva a Corvara. Il paese si estende sotto il massiccio del Sassongher, una impervia e affascinante torre dolomitica.

Un'escursione a piedi da fare partendo da Corvara è quella verso **il Piz Boè, la vetta del Sella**: si prende la funivia verso Crep de Mont (2200 metri) e poi la seggiovia del Vallon (2553 metri), si segue il sentiero 638, finché non si raggiungono i 3152 metri del Piz Boè. L'aria è rarefatta e può farci girare un po' la testa – non solo per l'emozione – quindi dopo essersi rifocillati brevemente al rifugio Piz Fassa conviene scendere attraverso la Forcella Pordoi e la funivia fino al Passo Pordoi (2239 metri). Chi dovesse rientrare a Corvara potrà prendere i mezzi pubblici e poi salire in auto per attraversare il passo Campolongo, forse il meno noto dei quattro passi e ritornare al passo Pordoi, prima di procedere in direzione del Sella sulla SS48.

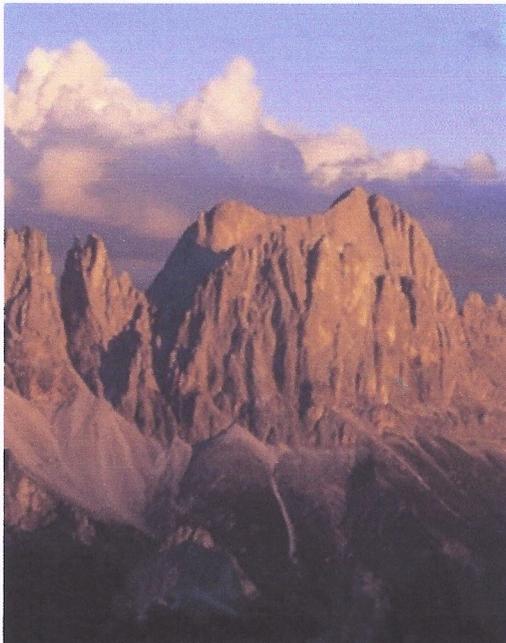


foto Ente del Turismo

Fra il Pordoi e il Sella si trovano le salite delle **leggendarie imprese di grandi ciclisti del Giro d'Italia**: fra tutti è rimasta celebre la sfida fra Fausto Coppi e Hugo Koblet del 1953. E' proprio su queste faticose pendenze che si incontra la stele dedicata a Coppi e alle sue gesta; da queste salite passa la Maratona delle Dolomiti, la gara ciclistica regina delle granfondo europee che ogni anno in luglio spinge migliaia di ciclisti a pedalare dalla Val Badia attraverso i quattro passi, il Giau e Falzarego, fino a Corvara.

Il Passo Sella è il più alto dei quattro del Sella Ronda: 2244 metri fra pascoli di alta quota e rocce nude, dove non è difficile vedere stambecchi. Dal passo parte una ripida cabinovia biposto che conduce al rifugio Demetz sulla forcella del Sassolungo, una deviazione tuttavia non breve rispetto al giro del Sella, che però vale la pena di segnalare, eventualmente per una successiva escursione che necessiterà di una giornata. Manca ancora un breve tratto per tornare al passo Gardena, ma gli scenari continuano a sorprendere il nostro viaggiatore. Osservando la fortezza del Sella da queste curve della strada si possono apprezzare i numerosi canaloni del Murfreid, ovvero il "muro freddo", con la sua cima isolata alta 2631 metri, la Turm del Murfreid ed i suoi Campanili.

L'itinerario intorno al Sella può essere spezzato in più tappe, in modo da godersi anche le numerose deviazioni a piedi e magari prolungare anche qualche sosta gastronomica che lo meriti: fra queste da non perdere il pranzo (da leccarsi i baffi) con ricette tipiche e prodotti locali allo Chalet Gerard (www.chalet-gerard.com), che si trova sulla strada fra il passo Sella e il Gardena.

Per dormire ci si può fermare a Ortisei, in uno dei più rinomati punti di riferimento del benessere, l'Adler Balance Spa & Health resort (www.adler-balance.com), dove si trova un team specializzato di medici ed esperti in prevenzione e rigenerazione, in medicina complementare e estetica. La naturale depurazione e rigenerazione secondo il metodo Mayr, rivitalizza l'apparato digestivo, il sistema cardiovascolare, osteoarticolare, nervoso e immunitario, combatte la pressione alta, il sovrappeso, previene allergie e intolleranze. Cena gourmet al ristorante del Balance. A Corvara, invece, si può soggiornare all'hotel Posta Zirm (www.postazirm.com) dove, oltre a mille attività sportive e a un soggiorno a tutto benessere, si può conoscere il metodo "LnB Motion" che risolve molti stati dolorosi dell'apparato osteo-muscolare con speciali esercizi di allungamento muscolare abbinati a digitopressioni.

[Visualizzazione ingrandita della mappa](#)

Nadia Baldi

<http://www.tgcom24.mediaset.it/viaggi/on-the-road/articoli/1051612/sella-ronda-cuore-delle-dolomiti.shtml>