

Itinerario 001

## **LAGO DI FORAME 2267 m.**

46°12'34.97"N - 11°28'39.63"E

### **Itinerario**

Nome : Lago delle Forame  
Quota altimetrica : Bassa 1089 m. - Alta 2266 m.  
Lunghezza : 16 km.  
Dislivello : Salita 1120 m. - Discesa 1120 m.  
Partenza e arrivo : Tabià m 1089  
Sentieri : 317b, tracce  
Difficoltà : EE  
Tempo in movimento: 4.30 h  
Tempo totale : 7.50 h  
Periodo : 13/12/2015

### **COME ARRIVARE**

Da Trento 65 km

Da Trento si prosegue in direzione nord SS12 del Brennero fino ad arrivare a Ora (BZ) passando per Salorno e Egna, e arrivati a Ora sulla destra si seguono le indicazioni per la val di Fiemme passando per il passo di San Lugano da dove si scende. Dal fondovalle della Val di Fiemme si esce dalla Strada Provinciale 232 per la località Cascata (a sud ovest di Cavalese), dove si può osservare una cascata d'acqua di ben 25 metri del Rio di Val Moena, poco prima che si getti nell'Avisio. Si prende la strada forestale bianca sterrata sulla destra e si sale per circa 2.5 km poco a monte del Tabià a m 1089, dove c'è il divieto di transito e presso uno spiazzo si lascia l'auto, e da qui inizia il nostro itinerario.

### **Descrizione**

Si parte quindi a piedi per la strada forestale, si oltrepassa in breve il Ponte della Val Grande e al bivio ci si tiene sulla destra, salendo, percorrendo la forestale bianca un . Si raggiunge il Vivaio Val Grana m 1339 quindi dopo due tornanti la Casera delle Capre m 1610, una piccola baita ristrutturata con locale sempre aperto per il bivacco. Il panorama diventa più bello. La forestale prosegue con pendenza moderata per altri 2 km fino a raggiungere il caratteristico Baito del Pignaro m 1873, utilizzato come ricovero dei pastori presso la Malga Forame Alta. Il paesaggio ora si fa grandioso e selvaggio, con il vasto anfiteatro del Forame contornato di ripide cime. Da qui continuiamo per il sentiero 317B che porta alla forcella del Capitello 2281 m. qui poco dopo una piccola piana troviamo una croce con una targa che ci dice di una tragedia avvenuta nel 1856 dove persero la vita un gruppo di persone e qui viene ricordata la storia di questo brutto evento, si continua e dopo 500 m . incontriamo il segnale che porta al lago non è ben visibile ma alcuni ometti e pali bianchi e rossi ci indicano il sentiero per il lago, dove incontreremo questo fantastico specchio d'acqua dai colori cangianti dall'azzurro cobalto al verde smeraldo. Il rientro si fa a ritroso giù per il sentiero e per la strada sterrata fino alla località Tabià dove ritroviamo la nostra auto. ( chi volesse può andare alla forcella del Capitello e scendere giù per la val Moena fino alla nostra macchina questa variante è molto impegnativa per la lunghezza 18-19 Km. )

## **Punti di appoggio**

Lungo il nostro itinerario troviamo alcune baite tra cui il baito del Pignaro che è aperto e usato come ricovero o bivacco, più avanti e sulla destra a quota 2047 m. ci sarebbe il Baito dei Manzi che anche questo viene usato come bivacco.

## **Difficoltà**

Il Percorso non presenta difficoltà particolari, solo la lunghezza del percorso porta ad essere allenati e ben preparati fisicamente per il dislivello che supera i 1000 m. Attenzione dopo la malga Forame Alta si segue il sentiero 317B e dopo un po' bisogna abbandonare il sentiero e seguire delle tracce e dei ometti che portano al lago, qui fare attenzione a non sbagliare la direzione , usare mappa e bussola o GPS.

## **Attrezzatura**

Scarponi,zaino,Bastoncini da trekking, borraccia,giacca antipioggia, occhiali da sole, piccola dispensa alimentare e un piccolo prontoso soccorso, ricordarsi di avere in macchina un cambio abbigliamento, in montagna il tempo può cambiare all'improvviso.