



EXTREME CHALLENGE
IN THE DOLOMITES
4 PEAKS ALTA BADIA



SOCIAL

facebook:
@4PeaksAltaBadia
instagram:
@4peaks_altabadia
hashtag:
#4PeaksAltaBadia
#4peaks



PUNTO DI CONTROLLO
Su ogni cima troverai un punto di controllo con una punzonatrice che ti permette di perforare con simboli diversi la card 4 Peaks a conferma del raggiungimento delle vette.

KONTROLLPUNKT
Auf jedem Gipfel findest du einen „Kontrollpunkt“ mit einem Lochstanzer, mit dem du deine 4 Peaks Card mit verschiedenen Symbolen löchern kannst.

CHECKPOINT
A "checkpoint" is located on each peak with a punch tool so you can punch different symbols into your 4 Peaks card as confirmation that you have made it to the top of all four peaks.



Piza Dales Diecs
Sas Dla Cruc 2.907

Lavarela 3.055 m

Conturines 3.064 m

4 PEAKS ALTA BADIA

EXTREME CHALLENGE
IN THE DOLOMITES



ON-LINE SHOP
shop.4peaks.it



// QUANDO_WANN_WHEN

IN QUALE PERIODO POSSO FARE IL TOUR?
In linea di massima è possibile fare il tour circa da fine giugno a fine settembre; dipende però dalla quantità di neve presente in alta quota.

Per una maggiore sicurezza dei partecipanti è consigliabile aspettare che si sia sciolta tutta la neve sulle quattro cime e sui sentieri di accesso. Rappresenta un passaggio pericoloso soprattutto un piccolo tratto esposto tra la forcella "Ju de Medesc" e Lavarela, ubicato a nord, in quanto la neve vi si scioglie appena con l'arrivo del caldo. In caso di dubbio è consigliabile informarsi presso le Guide Alpine Alta Badia.

ZU WELCHER ZEIT KANN ICH DIE TOUR MACHEN?

Die Tour kann grundsätzlich von ca. Ende Juni bis Ende September absolviert werden; dies hängt jedoch von den Schneemengen in den Höhenlagen ab. Aus Sicherheitsgründen empfehlen wir den Teilnehmern, die Tour erst dann in Angriff zu nehmen, wenn der Schnee auf den Gipfeln und Zugangswegen völlig geschmolzen ist. Vor allem eine kurze exponierte Stelle im Norden zwischen der Medesc-Scharte und der Lavarela-Spitze ist zu beachten, da dort der

Schnee erst bei Einsetzen warmer Temperaturen zu schmelzen beginnt. Im Zweifelsfall empfehlen wir, sich an die Bergführer in Alta Badia zu wenden.

WHEN CAN I DO THE CHALLENGE?

In principle, it is possible to do the circuit from the end of June to the end of September, but it does depend on the quantity of snow present at high altitude. To ensure the safety of the participants, we recommend waiting until the snow has completely melted on the four peaks and on the access trails. A small exposed section between the Ju de Medesc pass and Lavarela, to the north, represents a particularly hazardous passage, because the snow only melts with the arrival of warm temperatures. If you are unsure, we recommend that you seek information from the Alta Badia Alpine Guides.

ALTA BADIA GUIDES:
www.altabadiaguides.com
tel. +39 0471 836898

// KIT 4PEAKS

KIT E ATTREZZATURA

Per partecipare ufficialmente al tour è obbligatorio sottoscrivere il modulo informativo prima di partire (da compilare on-line oppure presso un punto di riferimento "4 Peaks Alta Badia") e confermare uno starter kit:

"Kit 4 Peaks Alta Badia"

Un'elegante borsa portadocumenti comprende la card 4 Peaks, una bandana, una fascetta, una penna ecologica. Costo € 35.

"Kit 4 Peaks Alta Badia + T-shirt"
In aggiunta allo starter kit base si ottiene una T-shirt Salewa. Costo € 55.

Si consiglia l'uso dell'attrezzatura per ferrate. Skitop a Badia noleggia il set completo oppure parziale.

KIT AND AUSRÜSTUNG

Für die offizielle Teilnahme an der Tour muss vor dem Start das Auskunftsformular unterschrieben (entweder online ausfüllen oder bei einer der Anlaufstellen von „4 Peaks Alta Badia“) und das Startset ausgewählt werden:

"Set 4 Peaks Alta Badia"
Die elegante Aktentasche beinhaltet die 4Peaks-Card, ein Halstuch, ein sportliches Stirnband und einen ökologischen Kugelschreiber. Preis € 35.

"Set 4 Peaks Alta Badia + T-Shirt"
Zusätzlich zum einfachen Starter Kit erhältst du ein Salewa-T-Shirt. Preis € 55.

Wir empfehlen die Verwendung einer Klettersteigausrüstung. Skitop in Badia vermietet ein Komplettsset oder einzelne Teile.

KIT AND EQUIPMENT

For official participation you must sign the information sheet before starting the challenge (to be completed online or at "4 Peaks Alta Badia" information points) and choose a starter kit.

"4 Peaks Alta Badia kit":
The elegant briefcase carries the very important 4Peaks Card, a bandana, a sporty headband and an ecological pen. Cost € 35.

"4 Peaks Alta Badia kit + T-shirt":
In addition to the basic starter kit you get a Salewa T-shirt. Cost € 55.

We recommend the use of equipment for via ferrata. Skitop leases full or partial sets



// COME E DOVE

Iscriversi ufficialmente significa ritirare la card 4 Peaks e sottoscrivere il modulo informativo.

REGISTRAZIONE ON-LINE

www.4peaks.it, registrati sul sito, sottoscrivi on-line il modulo informativo, prenota il tuo kit di partenza e ritira il materiale presso un punto di riferimento 4 Peaks Alta Badia a tua scelta:

- Ufficio Turistico Badia, Str. Pedraces 29/A; tel. +39 0471 839695; e-mail: badia@altabadia.org
- Ufficio Turistico La Villa, Str. Colz 75 - La Villa tel. +39 0471 847037 e-mail: lavilla@altabadia.org
- Biglietteria della Seggiovia La Cruc, Str. La Muda 3 - Badia; orario 8:30 - 17:30; tel. +39 0471 839645; e-mail: info@4peaks.it

- Biglietteria della Seggiovia La Cruc, Str. La Muda 3 - Badia; orario 8:30 - 17:30; tel. +39 0471 839645; e-mail: info@4peaks.it

Per ottenere il titolo di Alta Badia Mountaineer ricordati di ritirare il kit dopo le ore 15:00 del giorno antecedente il tour e di presentare la card 4 Peaks entro le ore 11:00 del giorno successivo il tour presso un punto di riferimento 4 Peaks.

- Badia Pub orario: 12:00 - 1:00 (chiuso martedì); tel. +39 340 2903590 e-mail: badiapub4peaks@yahoo.com

REGISTRAZIONE DI PERSONA

presso il punto di riferimento "4 Peaks Alta Badia";
- Biglietteria della Seggiovia La Cruc, Str. La Muda 3 - Badia; orario 8:30 - 17:30; tel. +39 0471 839645; e-mail: info@4peaks.it

Per ottenere il titolo di Alta Badia Mountaineer ricordati di ritirare il kit dopo le ore 15:00 del giorno antecedente il tour e di presentare la card 4 Peaks entro le ore 11:00 del giorno successivo il tour presso un punto di riferimento 4 Peaks.

// WIE UND WO KANN ICH MICH ANMELDEN?

Für die offizielle Teilnahme musst du dir die 4 Peaks Card besorgen und das Anmeldeformular unterschreiben.

ONLINE-ANMELDUNG

www.4peaks.it. Registriere dich auf dieser Seite, unterzeichne online das Anmeldeformular, reserviere dir dein Starterset und hole die Unterlagen bei einer Anlaufstelle deiner Wahl von 4 Peaks Alta Badia ab:

- Tourismusbüro Badia, Str. Pedraces 29/A; Tel. +39 0471 839695; E-mail: badia@altabadia.org
- Tourismusbüro La Villa, Str. Colz 75 - La Villa Tel. +39 0471 847037 E-mail: lavilla@altabadia.org
- Kasse des Sessellifts La Cruc, Str. La Muda 3 - Badia; Öffnungszeiten 8:30 - 17:30; Tel. +39 0471 839645; E-mail: info@4peaks.it

Wenn du den Titel Alta Badia Mountaineer erreichen willst, solltest du das Startset nach 15:00 Uhr am Vortag der Tour abholen und die 4 Peaks Card innerhalb 11:00 Uhr des darauffolgenden Tages bei einer Anlaufstelle vorweisen.

- Badia Pub Öffnungszeiten 12:00 - 1:00 (Dienstag geschlossen) Tel. +39 340 2903590 E-mail: badiapub4peaks@yahoo.com

PERSÖNLICHE ANMELDUNG

Bei der Anlaufstelle von „4 Peaks Alta Badia“;
- Kasse des Sessellifts La Cruc, Str. La Muda 3 - Badia; Öffnungszeiten 8:30 - 17:30; Tel. +39 0471 839645; E-mail: info@4peaks.it

Wenn du den Titel Alta Badia Mountaineer erreichen willst, solltest du das Startset nach 15:00 Uhr am Vortag der Tour abholen und die 4 Peaks Card innerhalb 11:00 Uhr des darauffolgenden Tages bei einer Anlaufstelle vorweisen.

// HOW AND WHERE DO I SIGN UP?

For the official participation you can sign up by picking up the 4 Peaks card and signing the information sheet.

ONLINE REGISTRATION

www.4peaks.it, when you've registered on the site, sign the information sheet online, reserve your starter kit and pick up the necessary material at your preferred 4 Peaks Alta Badia information point:

- Tourist office Badia, Str. Pedraces 29/A; tel. +39 0471 839695; e-mail: badia@altabadia.org
- Tourist office La Villa, Str. Colz 75 - La Villa tel. +39 0471 847037 e-mail: lavilla@altabadia.org
- Ticket office chairlift La Cruc, Str. La Muda 3, Badia; opening hours 8:30 a.m. - 5:30 p.m.; tel. +39 0471 839645; email: info@4peaks.it

If you want to reach the title Alta Badia Mountaineer you have to get the starter kit after 3:00 p.m. of the day before the tour and present the 4 Peaks card until 11:00 a.m. of the day after the tour in one 4 Peaks info point.

- Badia Pub opening hours 12:00 a.m. - 1:00 a.m. (closed Tuesday) tel. +39 340 2903590 e-mail: badiapub4peaks@yahoo.com

REGISTRATION IN PERSON

At the "4 Peaks Alta Badia" information point:
- Ticket office chairlift La Cruc, Str. La Muda 3, Badia; opening hours 8:30 a.m. - 5:30 p.m.; tel. +39 0471 839645; email: info@4peaks.it

If you want to reach the title Alta Badia Mountaineer you have to get the starter kit after 3:00 p.m. of the day before the tour and present the 4 Peaks card until 11:00 a.m. of the day after the tour in one 4 Peaks info point.

// HAI VOGLIA DI UNA NUOVA SFIDA ESTREMA IN ALTA MONTAGNA?

È ARRIVATO IL MOMENTO DI ISCRIVERTI A "4 PEAKS ALTA BADIA"!

Si tratta di un giro impegnativo, una vera e propria challenge, lunga più di 25 km e con un dislivello di 2.000 metri, pensata per rocciatori esperti, che ti farà scalare 4 delle più belle cime dell'Alta Badia, passando anche per qualche sentiero attrezzato e via ferrata; partendo dalla chiesa di La Cruc/Santa Croce, entrerai nel Parco Naturale Fanes Senes Braies, appartenente al Patrimonio dell'Umanità UNESCO,

e raggiungerai il Sasso Santa Croce (Sas dla Cruc), la Cima Dieci (Piza dales Diecs), Lavarela e Conturines. Se riuscirai a completare le cime in un giorno otterrai il titolo di "Alta Badia Mountaineer", mentre se le raggiungi in più giorni diventerai "Alta Badia Finisher". In entrambi i casi riceverai una medaglia, un diploma e il tuo nome risulterà sulla "wall of fame" della pagina www.4peaks.it

// HAST DU LUST AUF EINE NEUE EXTREME HERAUSFORDERUNG IM HOCHGEBIRGE?

DANN MELDE DICH FÜR DIE „4 PEAKS ALTA BADIA“ AN!

Es handelt es sich dabei um eine anspruchsvolle Bergtour für geübte Bergsteiger, die eine wahrhaftige Challenge darstellt. Über eine Länge von 25 km und mit einem Höhenunterschied von ca. 2.000 m führt die Tour auf gesicherten Pfaden und Klettersteigen auf 4 der schönsten Gipfel von Alta Badia. Vom Ausgangspunkt bei der Kirche La Cruc/Heilig Kreuz aus geht es in den Naturpark Fanes-Senes-Prags, der zum UNESCO-Weltnaturerbe gehört, und weiter auf

den Kreuzkofel (Sas dla Cruc), die Zehnerspitze (Piza dales Diecs), die Lavarela- und die Conturines-Spitze. Wenn du alle Gipfel innerhalb eines Tages erreichst, wirst du als „Alta Badia Mountaineer“ ausgezeichnet, wenn du sie hingegen an mehreren Tagen bewältigst, wirst du zum „Alta Badia Finisher“. In beiden Fällen erwarten dich ein Diplom und eine Medaille*, zudem wird dein Name auf der „wall of fame“ von unserer Internetseite www.4peaks.it erscheinen.

// ARE YOU LOOKING FOR A NEW EXTREME MOUNTAIN CHALLENGE?

IF THE ANSWER IS YES, YOU NEED TO SIGN UP FOR "4 PEAKS ALTA BADIA"!

This is a serious, demanding challenge designed for expert climbers, covering 25,000 metres and differences in altitude of 2,000 metres, which will take you up on four of the most beautiful peaks of Alta Badia, and along some secured trails and via ferrata. Starting from the La Cruc/Santa Croce church, the tour will take you into the Fanes-Senes Natural Park, a UNESCO World Heritage site, giving you the opportunity to scale

the peaks of Sasso Santa Croce (Sas dla Cruc), Cima Dieci (Piza dales Diecs), Lavarela and Conturines. If you manage the tour in one day you will become "Alta Badia Mountaineer", by reaching the 4 peaks in more days you will get the title of "Alta Badia Finisher". In both cases you will receive a diploma, a medal* and a place on the "wall of fame" on our website www.4peaks.it

Acquista il tuo trofeo e porta con te un ricordo speciale della sfida!

Kaufe deine Trophäe und nimm eine besondere Erinnerung deiner Herausforderung mit nach Hause!

Buy your trophy and take a special keepsake of your challenge with you.



SEI PRONTO per la nuova avventura estrema nelle Dolomiti dell'Alta Badia? ALLORA ISCRIVITI!

Bist du für dieses neue und extreme Abenteuer in den Dolomiten von Alta Badia bereit? DANN MELDE DICH JETZT AN!

ARE YOU READY for this new extreme adventure in the Dolomites of Alta Badia? SIGN UP NOW!

www.4peaks.it

BEFORE SETTING OFF
- Check the weather forecasts for the Autonomous Province of Bolzano (Meteo Alto Adige/Südtirol app) and ensure that the weather is good for the whole day;
- Calculate the circuit times carefully, taking into consideration the fact that certain more demanding sections will need to be handled slowly. Calculate the time required for any breaks;
- Physical condition: Participants must be in good physical condition and must be able to undertake sports activities for several hours, and they must not be prone to dizziness;
- Do not start alone. Consider whether you want to be accompanied by a local mountain guide: Alta Badia Guides – www.altabadiaguides.com, tel. +39 0471 836898

THINGS TO BRING
- "4 Peaks" participation card
- Equipment for via ferrata: harness, helmet, carabiners
- Suitable technical clothing
- Sufficient food and drink
- Trail map
- Mobile phone
- List of important telephone numbers as for example emergency number 112

BITTE VOR DEM START FOLGENDES BEACHTEN
- Verfolge die Wettervorhersage für Südtirol (App „Meteo Alto Adige/Südtirol“) und versichere dich, dass den ganzen Tag über günstige Wetterverhältnisse herrschen.
- Wir empfehlen, sich die einzelnen Zeitenangaben genau anzusehen und zu berücksichtigen, dass gewisse knifflige Streckenabschnitte auch mehr Zeit in Anspruch nehmen können. Eventuelle Pausen unbedingt einplanen.
- Körperliche Verfassung: Du solltest dich in sehr guter körperlicher Verfassung befinden, mehrere Stunden lang einer sportlichen Aktivität nachgehen können und schwindelfrei sein.
- Du solltest nie alleine unterwegs sein. Überlege, dich von einem lokalen Bergführer begleiten zu lassen: Alta Badia Guides – www.altabadiaguides.com, Tel. +39 0471 836898

NOTWENDIGE AUSRÜSTUNG
- Teilnahmekarte 4 Peaks Alta Badia
- Klettersteigausrüstung: Klettergürt, Helm, Karabiner
- Geeignete technische Kleidung
- Genug zu essen und zu trinken
- Wanderkarte
- Handy
- Liste mit wichtigen Rufnummern, z.B. Notruf 112

// INFO

PRIMA DI PARTIRE
- Guardare le previsioni meteo della Provincia Aut. Di Bolzano (app Meteo Alto Adige/Südtirol) e assicurarsi che il tempo sia favorevole per l'intera giornata;
- Calcolare bene i tempi di percorrenza, tenendo conto che i tratti più impegnativi si percorrono lentamente, calcolare il tempo per eventuali pause;
- Condizione fisica: il partecipante deve essere in ottima forma fisica, essere in grado di svolgere attività sportiva per diverse ore, non soffrire di vertigini;
- Non partire da soli. Valutare se farsi accompagnare da una guida alpina locale: Alta Badia Guides – www.altabadiaguides.com, tel. +39 0471 836898

COSA PORTARE
- Scheda di partecipazione "4 Peaks card"
- Attrezzatura per vie ferrate: imbrago, moschettoni, casco
- Abbigliamento tecnico adeguato
- Cibo e bevande a sufficienza
- Cartina sentieri
- Cellulare
- Lista numeri importanti, ad es. il numero del soccorso 112



DOPO AVER COMPLETATO IL TOUR, ricordati di presentare la card 4 Peaks presso un punto di riferimento.

NACHDEM DU DIE 4 GIPFEL ERREICHT HAST, erinnere dich daran, die 4 Peaks Card bei einer Anlaufstelle vorzustellen.

AFTER THE TOUR, remember to present the 4 Peaks card in one information point.



NUMERI UTILI: NÜTZLICHE NUMMERN: USEFUL NUMBERS:

Numero unico di emergenza
Notruf
Emergency services
112

Consorzio Taxi Alta Badia
Alta Badia Taxi Consortium
Alta Badia Taxi Consortium
+39 0471 180000

Associazione Turistica Badia
Tourismuserverein Badia
Badia Tourist Association
+39 0471 839695

Collegamenti ai dispositivi sportivi: Verbindung mit Fitnesstrackern: Links to sports devices:

- Garmin
- Strava
- altri / andere / other

// ITINERARIO

INIZIO DEL TOUR

Dal paese di Badia si sale con gli impianti La Crusc/Santa Croce fino ai piedi del Sas dla Crusc, dove si trova il santuario La Crusc/Santa Croce. Partendo dalla storica chiesa di La Crusc/Santa Croce si prende il sentiero attrezzato n. 7 che conduce alla forcella Ju dla Crusc; da qui si imbocca il sentiero n. 7B per raggiungere il Sasso Santa Croce (Sas dla Crusc) e poi la Cima Dieci (Piza dales Diesc), la cui ultima parte presenta una breve via ferrata. Il ritorno si effettua lungo il sentiero n. 7B fino a raggiungere nuovamente la forcella Ju dla Crusc. Per il proseguimento del giro e per il raggiungimento delle altre due cime vengono proposte **due opzioni di itinerario**.

→ TRAIL 1 **Itinerario più breve ma più esposto**
Partendo dalla forcella Ju dla Crusc la successiva cima da raggiungere, sul sentiero n. 7 e poi 12, superando la Forcella Medesc è Lavarella. Il sentiero tra la forcella e la cima è esposto e consigliabile quindi soltanto a rocciatori esperti. L'ultima cima del giro, la più alta di tutte, è il Conturines, la cui vetta si raggiunge con la via ferrata - sentiero n. 12B. Il ritorno verso i prati del Fanes/Ju dal'Ega avviene sempre sul sentiero n. 12B, dopodiché il sentiero n. 11 conduce a Col de Locia e successivamente alla Capanna Alpina. Alla Capanna Alpina si trovano un rifugio con ampio parcheggio e un servizio taxi.

→ TRAIL 2 **Variante più lunga ma meno esposta**
Partendo dalla forcella Ju dla Crusc si prosegue in direzione del Fanes sui sentieri n. 7 e poi 12, passando accanto ai rifugi Lavarella e Fanes. Si imbocca il sentiero n. 11, passando al Lago "Lech de Limo" e alla malga "Gran Fanes". Raggiungendo la piccola forcella Ju dal'Ega, da qui si sale imboccando il sentiero n. 12B che conduce alle due cime Lavarella e Conturines. L'ultimo tratto della cima Conturines presenta una via ferrata. Il ritorno dalle cime si effettua percorrendo prima lo stesso sentiero che raggiunge i prati del Fanes/Ju dal'Ega, e poi il sentiero n. 11 conduce al Col de Locia e infine alla Capanna Alpina, dove si trovano un rifugio, un ampio parcheggio e un servizio taxi.

// ROUTENFÜHRUNG

START TOUR

Vom Ort Badia geht es mit den Liften La Crusc/Santa Croce bergauf bis zum Fuß des Kreuzkofels (Sas dla Crusc), wo sich die Bergkirche La Crusc/Heilig Kreuz befindet. Von der historischen Kirche La Crusc/Heilig Kreuz aus geht es auf dem gesicherten Steig Nr. 7 zur Kreuzkofelscharte (Ju dla Crusc). Von dort führt der Pfad Nr. 7B zum Kreuzkofel (Sas dla Crusc) und dann zur Zehnerspitze (Piza dales Diesc), wobei hier das letzte Stück über einen kurzen Klettersteig zurückgelegt wird. Der Rückweg erfolgt dann über den Steig Nr. 7B zurück zur Kreuzkofelscharte (Ju dla Crusc). Für die Fortsetzung der Tour gibt es zwei optionale Routen.

→ TRAIL 1 **Kürzere aber exponiertere Route**
Von der Kreuzkofelscharte (Ju dla Crusc) aus geht es über den Steig Nr. 7 und später Nr. 12, vorbei an der Medesc-Scharte (Forcella Medesc) zum nächsten Gipfel, der Lavarella-Spitze. Der Steig zwischen der Scharte und dem Gipfel ist ungesichert und empfiehlt sich nur für geübte Bergsteiger. Der letzte Gipfel der Tour, die Conturines-Spitze, ist der höchste von allen und ist über einen Klettersteig - Steig Nr. 12B - zu erreichen. Der Rückweg über die Faneswiesen (Ju dal'Ega) erfolgt immer über den Steig Nr. 12B. Anschließend führt der Steig Nr. 11 zum Col de Locia und schließlich zur Capanna Alpina. Dort befindet sich eine Berghütte mit einem großen Parkplatz und einem Taxi-Service.

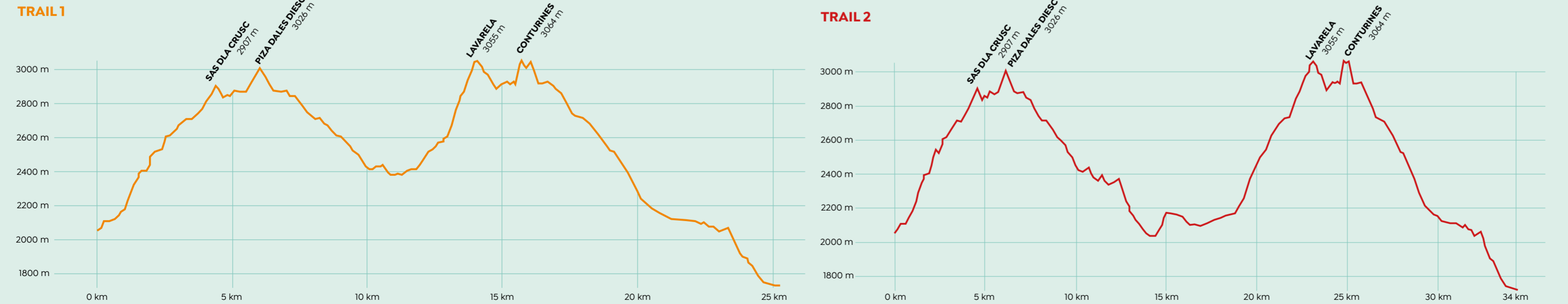
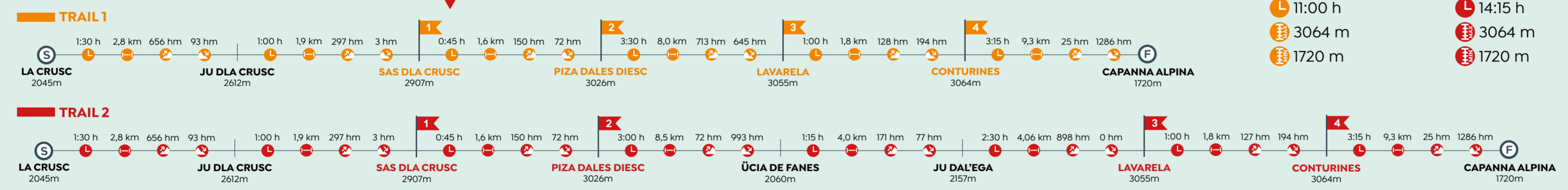
→ TRAIL 2 **Längere aber leichtere Variante**
Von der Kreuzkofelscharte (Ju dla Crusc) aus geht es weiter in Richtung Fanes auf den Steigen Nr. 7 und später Nr. 12, vorbei an der Lavarella- und Faneshütte. Dort nimmt man den Steig Nr. 11, wandert entlang des Limosees (Lech de Limo) und vorbei an der Hütte Gran Fanes, und gelangt zu einer kleinen Scharte, dem Tadege-Joch (Ju dal'Ega). Von dort führt der Steig Nr. 12B bergaufwärts auf die Lavarella und Conturines. Das letzte Stück der Conturines-Spitze wird über einen Klettersteig zurückgelegt. Der Rückweg erfolgt ebenfalls über Steig Nr. 12B, der zu den Faneswiesen führt. Von dort erreicht man auf dem Steig Nr. 11 das Col de Locia und schließlich die Capanna Alpina, wo sich eine Hütte, ein großer Parkplatz sowie ein Taxi-Service befinden.

Il primo tratto, partendo dalla Forcella Medesc, non è segnato da colori o da apposita segnaletica. Dopo pochi metri la segnaletica è ben visibile fino in cima.

Am Anfang der Strecke, ab der Medesc-Scharte, ist der Weg nicht markiert oder beschildert, jedoch nach wenigen Metern findet man die Markierung bis zum Gipfel.

The first section, starting from the Forcella de Medesc pass, the path is not marked. After a few minutes walk though, you can find the marking to the peak.

- TRAIL 1:**
- 25,40 km
 - 1969 hm
 - 2293 hm
 - 11:00 h
 - 3064 m
 - 1720 m
- TRAIL 2:**
- 34,5 km
 - 2396 hm
 - 2718 hm
 - 14:15 h
 - 3064 m
 - 1720 m



GRADO DI DIFFICOLTÀ / SCHWIERIGKEITSGRAD / DIFFICULTY LEVEL:

- sentiero attrezzato - Grado 1 nella scala internazionale delle ferrate
Gesicherter Weg - Grad 1 auf der internationalen Klettersteigskala
equipped path - Grade 1 in the international via ferrata scale
- via ferrata facile - Grado 2 nella scala internazionale delle ferrate
leichter Klettersteig - Grad 2 in der internationalen Klettersteigskala
easy via ferrata - Grade 2 in the international via ferrata scale
- ||||| sentiero esposto con un breve tratto di I grado (senza cavo)
ausgesetzter Pfad mit einer kurzen Strecke von Grad I (ohne Seil)
exposed path with a short stretch of degree I (without cable/rope)

// ROUTE

START OF THE ROUTE

From the village of Badia, the La Crusc/Santa Croce lifts, will take you to the foot of the Sasso Santa Croce (Sas dla Crusc) mountain, where you will find the La Crusc/Santa Croce sanctuary. Starting from the historic La Crusc/Santa Croce church, secured trail No 7 will take you to the Ju dla Crusc pass. From here, trail No 7B leads to Sasso Santa Croce (Sas dla Crusc) and then Cima Dieci (Piza dales Diesc). The final part of this trail contains a short via ferrata section. The return route follows trail No 7B back to the Ju dla Crusc pass. Two possible routes are then available to continue the circuit.

→ TRAIL 1 **Shorter but more exposed itinerary**
Starting from the Ju dla Crusc pass, the next peak to be scaled, on trail No 7 and then No 12, also crossing the Forcella de Medesc pass, is Lavarella. The trail between the pass and the peak is exposed and is recommended only for expert climbers. The final peak of the circuit is the highest, Conturines, and this can be climbed by via ferrata - trail No 12B. Trail No 12B also provides the route back to Fanes Meadows, after which trail No 11 leads to Col de Locia and then to Capanna Alpina. At Capanna Alpina, there is a mountain hut with ample parking and a taxi service.

→ TRAIL 2 **Longer but less exposed variant**
Starting from the Ju dla Crusc pass, the circuit continues towards Fanes on trails No 7 and then No 12, passing near the Lavarella and Fanes huts. It then takes trail No 11, skirting Lech de Limo Lake and the Gran Fanes Alpine farm and heading towards the small Ju dal'Ega pass. From here, trail No 12B heads upward to the two peaks Lavarella and Conturines. The final part of the Conturines trail contains a via ferrata section. Your way back from the top will be along trail No 12B to the Fanes Meadows, trail No 11 to Col de Locia and finally Capanna Alpina, where you will find a mountain hut with ample parking and a taxi service.