



## SULLE CRESTE DELLE DOLOMITI IN 50 GIORNI

Salita di **106 cime delle Dolomiti oltre i 3000m** effettuata da **Franco Nicolini e Mirco Mezzanotte**

**Periodo:** dal 7 maggio al 25 giugno 2007

**Dislivello ascesa:** 87.300 metri

**Trasferimenti:** mountain bike

**Percorso trasferimenti:** 770 km

TUTTE LE VIE DI SALITA NON ESPRESSAMENTE INDICATE SONO STATE FATTE PER VIE DI ARRAMPICATE NORMALI O FERRATE O SENTIERI A SECONDA DELLE CONDIZIONI METEO DELLA GIORNATA

	TUTTE LE VETTE		VIE CLASSICHE
<b>MARMOLADA</b>			
1	Marmolada d'Ombretta	3230 m	Traversata completa Gran Vernel, Piccolo Vernel, Marmolada
2	Monte Serauta	3069 m	
3	Punta Penia	3343 m	
4	Punta Rocca	3309 m	
5	Cima dell'Uomo	3010 m	
6	Cima Ombretta	3011 m	
7	Sasso di Valfredda	3009 m	
8	Sasso Vernale	3058 m	
9	Cima Ombrettola	2931 m	
10	Gran Vernel	3210 m	
11	Piccolo Vernel	3098 m	
12	Piz Serauta	3035 m	
<b>CATINACCIO</b>			
13	Catinaccio d'Antermoia	3002 m	Cresta Sud Cima Catinaccio
14	Cima Catinaccio	2981 m	
<b>SASSOLUNGO</b>			
15	Cinquedita	2996 m	Cresta Innerkofler alla Torre Innerkofler Traversata delle Cinque Dita Via Dimai Punta Grohmann Via Delago Dente del Sassolungo
16	Torre Innerkofler	3098 m	
17	Il Dente	3001 m	
18	Sasso Piatto	2964 m	
19	Sassolungo	3181 m	
20	Spallone del Sassolungo	3077 m	
21	Gran Camp. Del Sassolungo	3077 m	
22	Punta Grohmann	3126 m	
<b>ODLE-PUEZ</b>			
23	Gran Furchetta	3030 m	Traversata Via Solleder alla Furchetta e poi dalla forcella via Santner alla piccola Furchetta
24	Piccola Furchetta	3010 m	
25	Sass Rigais	3025 m	



<b>SELLA</b>			
26	Cima Pisciadù	2985 m	
27	Le Meisules	2999 m	
28	Piz Boè	3152 m	
29	Piz da Lech de Boè	2911 m	
30	Piz Lech Dlace	3009 m.	
<b>SASSO CROCE-LAVARELLA-FANES</b>			
31	Punta Fanes Nord	2969 m	
32	Punta Fanes Sud	2980 m	
33	Punta Fanes di Mezzo	2989 m	
34	Cima Dieci	3026 m	
35	Cima Nove	2968 m	
36	Cunturines	3064 m	
37	Lavarella	3055 m	
38	Monte Cavallo	2908 m	
<b>DOLOMITI DI BRAIES</b>			
39	Croda Rossa	3146 m	Via Grohmann alla nord della Croda Rossa di Auronzo
40	Crodaccia Alta	3015 m	
41	Croda del Becco	2810 m	
42	Picco di Vallandro	2839 m	
<b>DOLOMITI DI SESTO ED AURONZO</b>			
43	Cima Grande di Lavaredo	2999 m	<b>Lavaredo</b> Spigolo Dibona alla Grande di Lavaredo Via Innerkofler alla Piccola di Lavaredo <b>Dolomiti di Sesto</b> Via Witzenmann alla cima Undici Via Kruttner e comp. alla Croda dei Toni Cresta Witzenmann e Innerkofler ai Tre Scarperi
44	Cima Ovest di Lavaredo	2973 m	
45	Cima Piccola di Lavaredo	2857 m	
46	Cima Undici,Nord e Sud	3092 3068m	
47	Croda Antonio Berti	3029 m	
48	Croda dei Baranci	2922 m	
49	Croda Dei Toni	3094 m	
50	Croda Rossa di Sesto N	2936 m	
51	La Rocca	2966 m	
52	Lastron dei Scarperi	2957 m	
53	Monte Popera	3046 m	
54	Punta dei Tre Scarperi	3145 m	
55	Punta Piccola dei Tre Scarperi	3095 m	
<b>TOFANE</b>			
56	Tofana di Dentro	3238 m	
57	Tofana di Mezzo	3244 m	
58	Tofana di Rozes	3225 m	
<b>CRISTALLO</b>			
59	Cristallino d'Ampezzo	3008 m	Via Normale del Monte Cristallo in concatenazione con in parte Spigolo sud Monte Popena
60	Cristallo di Mezzo	3154 m	
61	Monte Cristallo	3221 m	
62	Piz Popena	3152 m	
<b>SORAPISS</b>			
63	Croda Marcora	3154 m .	
64	Fopa di Mattia	3155 m.	
65	Monti della Caccia Granda	3023 m.	
66	Punta Sorapiss	3205 m.	
67	Tre Sorelle	3005 m	
<b>MARMAROLE</b>			
68	Cimon del Froppa	2932 m	



<b>ANTELAO</b>			
69	Cima Fanton	3143 m	Cresta est di Cima Fanton da forcella Rocca poi traversata completa per cresta di Punta Ghiggiato, Punta Menini, Cima Antelao
70	Monte Antelo	3264 m	
71	Punta Chiggi	3166 m.	
72	Punta Menini	3177 m.	
<b>PELMO</b>			
73	Monte Pelmo	3168 m	
74	Pelmetto	2990 m	
<b>CIVETTA</b>			
75	Cima Paolina	3000 m	Traversata completa in Cresta da Cima Paolina, Cima dei Toni, cima Piccola Civetta e Monte Civetta
76	Cima dei Toni	3040 m	
77	Cima Molazza Sud	2878 m	
78	Monte Civetta	3220 m	
79	Piccola Civetta	3207 m	
80	Punta di Tomè	3004 m.	
<b>PALE DI SAN MARTINO</b>			
81	Campanile di Val Strut	3049 m.	Canale Ovest di Cima di Focobon Via Normale e poi in parte Spigolo Nord della Torre di Focobon Via Chiereghin e comp. alla cima di Valgrande Spigolo Deye al Campanile di Valgrande Via del Gran Pilastro alla Pala di San Martino
82	Campanile di Valgrande	2995 m	
83	Cima dei Bureloni	3130 m	
84	Cima del Campido	3001 m	
85	Cima del Focobon	3054 m	
86	Cima della Vezzana	3192 m	
87	Cima di Valgrande	3038 m	
88	Cimon della Pala	3184 m	
89	Il Mulaz	2906 m	
90	Il Nuvolo	3075 m.	
91	La Fradusta	2939 m	
92	Le Zirocole	3058 m.	
93	Torre di Focobon	3010 m	
94	Pala di San Martino	2982 m	
95	Monte Agner	2872 m.	
<b>DOLOMITI DI BRENTA</b>			
96	Campanili Kiene	3030 m	Spigolo Castiglioni a Cima Brenta Spigolo Graffer alla Brenta Alta e poi in cima per via normale Camini Adamg alla Torre di Brenta Via Castiglioni alla cima D'Ambiez Spigolo Nord Crozzon di Brenta e in Traversata la Cima Tosa
97	Cima Bassa d'Ambiez	3017 m	
98	Cima Brenta	3151 m	
99	Cima Brenta Alta	2960 m	
100	Cima Falkner	2999 m	
101	Cima Mandron	3039 m	
102	Spallone dei Massodi	3004 m	
103	Torre di Brenta	3014 m	
104	Cima Tosa	3173 m	
105	Crozzon di Brenta	3135 m	
106	Cima d'Ambiez	3102 m	