

**AREA**

Dolomiti – Cristallo

**CIMA**

Punta Ovest del Forame'

**VERSANTE**

Sud

**QUOTA**

2413 m

**DIFFICOLTÀ**

Media

**TEMPO NECESSARIO**

6

**BELLEZZA**

3

**DIFFICOLTÀ DESCRIZIONE**

L'impegno complessivo, se si tiene conto dell'avvicinamento e della discesa, richiede un buon livello di allenamento. Attenzione ad inizio di stagione alla neve e al ghiaccio residui sulle larghe terrazze e cenge.

del Cristallo. I 500 metri di corde fisse e i tratti con pioli di ferro permettono di superare pareti e terrazze detritiche per toccare le postazioni austriache della prima guerra mondiale e le cime della Punta Ovest del Forame e del Forame de Fora. Dalla Forcella Verde, inoltre, è possibile raggiungere la Forcella Grande del Cristallo e da qui, con il più facile sentiero Ivano Dibona, proseguire per Forcella Staunies e il Rif. Guido Lorenzi.

**ACCESSO GENERALE**

Dalla strada D'Alemagna che collega Cortina a Dobbiaco si parcheggia a Ospitale, Cimabanche (parcheggio con bar).

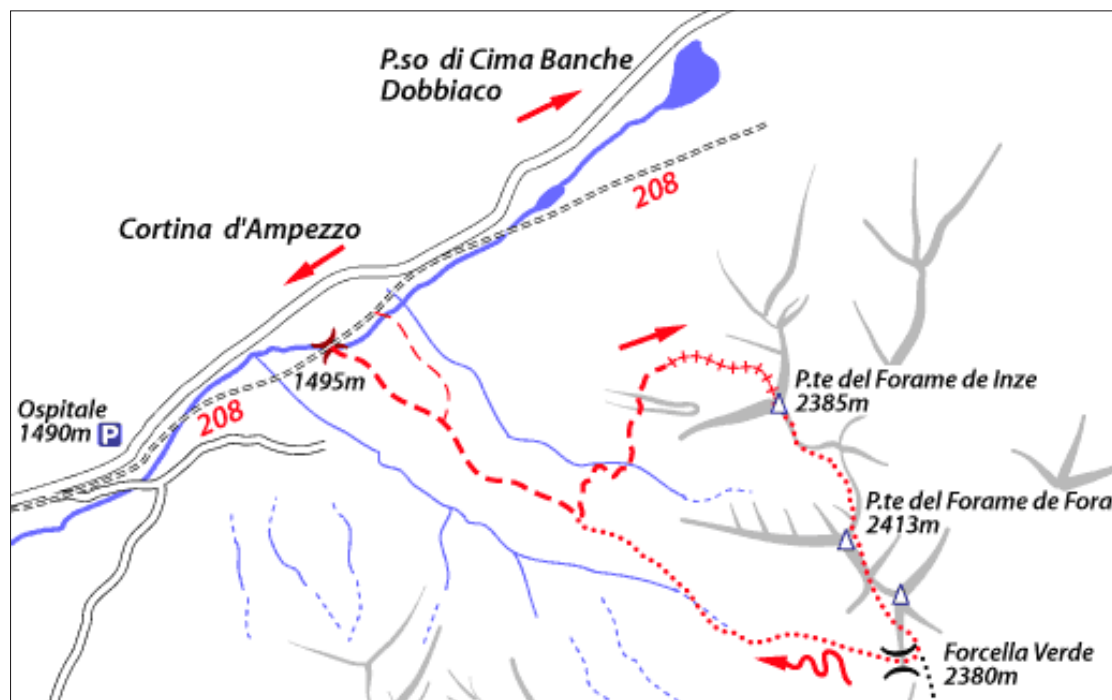
**ACCESSO**

Si segue l'ex sede della linea ferroviaria, per sentiero 208. Oltrepassato un ponte di legno si trova l'indicazione per la ferrata. Si prosegue salendo per il ripido sentiero (segnavia rosso) che attraversa il bosco fino a sbucare al limite delle rocce coperte da mughi. In corrispondenza di un alberello

cima della Punta Ovest del Forame (Forame de Inze - 2385m - h 1,30). Seguendo il sentiero che attraversa i pendii erbosi si discende a sud est, si traversano le rocce alla base della cima del Forame per poi risalire in cresta e alla Cima del Forame de Fora. Si discende per sentiero di cresta fino alla Forcella Gialla (2400m) e quindi si traversa, per cresta e ghiaie, alla Forcella Verde (da qui possibile variante per la Forcella Grande del Cristallo e con il Sentiero Dibona a Staunies e il Rif. Guido Lorenzi - h 3,00).

**DESCRIZIONE DISCESA**

Dalla Forcella Verde si scende per ghiaione – attenzione: non arrivare fino in fondo al ghiaione (salti di roccia!), bisogna fermarsi invece a 2/3 della discesa (tabella con la deviazione) – si segue quindi il sentiero

**DISLIVELLO TOTALE**

2000 m

**DISLIVELLO FERRATA**

300 m

**PERIODO**

A seconda delle condizioni d'innevamento da fine giugno a ottobre.

**FREQUENTAZIONE**

Bassa

**MATERIALI**

Normale dotazione da ferrata.

**INTRODUZIONE**

Il percorso attrezzato vero e proprio, non molto lungo, attraversa i versanti nord e nord ovest della Catena del Forame, propaggine minore ed occidentale del gruppo

isolato il sentiero piega a sinistra (est), e traversa arrivando a 3 caverne (Tre Fori). Quindi per ghiaione in salita alla grande caverna con il libro della via ferrata. Da qui a sinistra, sempre per sentiero, all'attacco (h 1,30 - 2080m).

**DESCRIZIONE SALITA**

Raggiunta con le prime corde fisse la 'parete nera' la si costeggia a destra per salire poi ad un primo pendio 'Cengia Bassa'. Si prosegue, per rampe e un verticale canalino con masso incastrato (attrezzato con spuntoni di ferro), fino ad seconda cengia. Per un erto sentiero si raggiunge quindi un canalone che si risale, dapprima sulla sinistra poi passando sul fondo, per arrivare ad una forcella sulla cresta che, ad occidente, sale alla larga

segnato per il canalone Pra del Vecio ed incrociando il sentiero di salita lo si percorre fino al parcheggio di Cimabanche.

**BIBLIOGRAFIA**

«Dolomiti e Brenta Guida alle ferrate»

Oltre 120 vie ferrate di EUGEN E HUESLER

Editrice Frasnelli-Keitsch

**LINK**

<http://cortina.dolomiti.org>

<http://www.planetmountain.com>

<http://www.guidecortina.com>