

# TRANS LAGORAI CLASSIC RUN

ROADBOOK FROM PANAROTTA TO ROLLE (REVERSE)

ANNI DISPARI

46°3'1.836" N  
11°19'1.164" E

UNGHIE  
ROTTE  
MANI  
APERTE  
.COM

# TRANS LAGORAI CLASSIC RUN



**PANAROTTA**  
0km

MONTE GRONLAI

RIFUGIO SETTE SELLE

CIMA DI PALÙ

CIMA BOLÈNGA  
MONTE CADINO

PASSO MANGHEN

CIMA DELLE STELLE  
CIMA DELLE BUSE DE L'ORO  
CIMON DE LE SUTE  
CIMA LAESTELO  
CIMA LITEGOSA

RIFUGIO CAURIOL

CADINON

CIMA DI VALBONA  
BIVACCO PAOLO E NICOLA

CIMA DI CECE

COLBRICON OVEST

RIFUGIO COLBRICON  
PASSO ROLLE

0

15

25

48

60

80

# TRANS LAGORAI CLASSIC RUN

Se cercate Passo Rolle su Google Immagini i primi ottomila risultati sono fotografie del Cimon della Pala. Il Cimon della Pala in inverno, in estate, in autunno, in primavera, di giorno, di notte, con la pioggia, con la neve, all'alba, al tramonto. Il Cimon della Pala sarà anche la risposta alla domanda «cosa c'è a passo Rolle?»

La Catena del Lagorai non è molto nota al di fuori del Trentino a causa del suo scarso appeal turistico dovuto all'assenza di impianti di risalita e di particolari attrazioni. E un po' anche a causa della sua scarsa, se confrontata con quella delle Pale, scenicità. Insomma, se vi state chiedendo perché non avete mai corso qui prima la risposta è questa: a Passo Rolle nessuno guarda a ovest.

Questa cosa ha mantenuto il Lagorai quasi intatto: rifugi in muratura, qualche trincea, un filo spinato, un antico bivacco, un sentiero accennato. Tracce sfocate di una presenza inconsistente. Questo è lo spirito di Translagorai Classic: una rotazione terrestre e una cresta lunga ottanta chilometri. Nessuna compravendita, nessuna vanagloria, nessuna parola in più. Solo una pista attraverso la roccia.

46°3'1.836" N  
11°19'1.167" E

UNGHIE  
ROTTE  
MANI  
APERTE  
.COM



## SEZIONE 1

# FROM PANAROTTA TO SETTE SELLE

DISTANZA TOTALE **15 km**

FONTANA **Rifugio Sette Selle**

La traversata parte dal parcheggio degli impianti della Panarotta a 1800 m di quota (perché in Lagorai di impianti ce ne sono pochi, ma comunque ci sono). Il parcheggio è grande e gratuito, ed è il posto migliore in cui lasciare la macchina. In un angolo c'è un adesivo che segna l'inizio della traversata. La partenza è in salita su fondo corribile fino a La Bassa (circa al 2,5 km) per poi proseguire fino al sentiero "Prima guerra Mondiale", dopo circa un chilometro. Dopo un lungo traverso che ruota attorno alla montagna si arriva all'attacco della prima vera salita della traversata: Forcella Fravort (6,8 km/2133 m). Da qui un altro traverso di un paio di chilometri porta a Passo della Portela (8,8 km/2145 m), e da qui ancora in salita corribile fino al Passo del Lago (10,5 km/2209 m). Dopo una ripida discesa si arriva al Lago di Erdemolo, sull'alta Val dei Mocheni, che si lambisce fino a incrociare il sentiero 324 con le indicazioni per il rifugio Sette Selle. La discesa al rifugio ha comunque diverse salite (15 km ca. / 1970 m). Davanti al rifugio c'è una fontana per un refill alle borracce. Da qui inizia il terreno più tosto.

## SEZIONE 2

# FROM SETTE SELLE TO PASSO MANGHEN

DISTANZA TOTALE **25 km ca.**

FONTANA **Subito dopo il rifugio Passo Manghen (forse)**

Dal Sette Selle c'è una salita secca che porta alla cresta del Passo dei Garofani (16 km ca./2200 m). Breve discesa a zig-zag, e poi un'altra salita secca che porta a Passo Palù. Da Passo Palù si punta per duri sali e scendi e strappi secchi Passo Cagnon di Sopra (21 km/2100 m). Attenzione alla traccia perché in questo punto si incrociano diversi sentieri. Seguite per Bivacco al Mangheneti e Passo Cadino (24 km); da qui in poi è piuttosto semplice: è sufficiente seguire le indicazioni per Passo Manghen. Si dice che a Passo Manghen ci sia una fontana, noi non l'abbiamo mai trovata: durante il primo tentativo, nel luglio 2020, i partecipanti riempirono le borracce nel lavandino del rifugio: quest'anno ci passeremo quasi tutti di notte, ma con un po' di fortuna troveremo qualche buon'anima dell'ultrarunning a fare assistenza. Ma non contateci troppo. Questo è l'unico punto della traversata dove si passa una strada asfaltata. È un buon posto per ritirarsi (forse il migliore), comodo per farsi venire a prendere in macchina. È anche il posto perfetto per chiedere a un pacer di accompagnarvi per il restante tratto di percorso.





**SEZIONE 3**

# FROM PASSO MANGHEN TO MALGA SADOLE RIF. CAURIOL

DISTANZA TOTALE **48 km ca.**

FONTANA **Rifugio Cauriol + una fontana fuori percorso dopo  
forcella Valsorda**

Lasciato il passo Manghen si costeggia senza grandi pendenze Lago delle Buse. Si raggiunge poi Forcella Montalon per poi risalire a Forcella Valsorda.

Sul sentiero tra le due forcelle costeggerete un lago, un centinaio di metri più basso: il tracciato non lo prevede, ma è l'ultima possibilità di riempire le borracce per diverse ore. Insomma, se dovete fare una deviazione fatela.

Forcella Valsorda si raggiunge dopo una decina di chilometri dal Manghen. Questa sezione è quasi tutta in e salita molto selettiva con pietre e sassi molto instabili. Per chi sarà rimasto in corsa non mancherà molto al sorgere del sole. In questa sezione bisogna preservare le energie e evitare di distruggersi: il peggio è dopo. Da quella di Valsorda si superano una serie di forcelle. Potreste anche contarle, ma vi sembreranno comunque di più: Forcella Val Moena, Forcella Busa della Neve, per raggiungere Forcella dei Laghetti (37 km ca.); sempre sul sentiero 321. Seguendo lo stesso sentiero si passa sotto a Cima Litegosa, una delle montagne più affascinanti della traversata, fino alla durissima Forcella delle Aie.

Questo tratto è incorribile e davvero super tecnico. Il nostro consiglio è di non tenere in considerazione i vostri normali ritmi su questa distanza: la maggior parte dei corridori cammineranno per gran parte di questa sezione; per la quale è bene armarsi di sacra pazienza, acqua e cibo. Da qui un'ultima picchiata porta al Rifugio Cauriol, gestito da Tommi Pacher, sempre molto disponibile coi corridori e pronto ad aiutarli. Se passate di giorno, anche se non vi fermate, salutatelo.

## SEZIONE 4

# FROM MALGA SADOLE TO BIVACCO PAOLO E NICOLA

DISTANZA TOTALE **60 km ca.**  
FONTANA **100 metri sotto al bivacco**

Questa è una sezione davvero tecnica: inizia con una lunga e ripida salita nel bosco che riporta in quota su un terreno roccioso. La salita nel bosco è molto ripida e difficile da correre, inoltre si raggiunge dopo una lunga discesa con le gambe demolite: armatevi di sacra calma. In cima alla salita un traverso corribile vi porterà alla forcella del bivacco Paolo e Nicola: qui voi dovrete tenervi sul versante sinistro della catena rispetto al vostro senso di marcia, tuttavia nel versante opposto, un centinaio di metri sotto al bivacco, potrete trovare una fonte d'acqua per un ultimo refill prima del Rolle.



## SEZIONE 5

# FROM PAOLO E NICOLA TO PASSO ROLLE

DISTANZA TOTALE **80 km ca.**

FONTANA **Rifugio Colbricon**

Dal Paolo e Nicola si inizia a salire (dal versante sinistro rispetto alla cresta) in direzione Cima di Cece (ovviamente senza arrivare in cima), dove inizierà un'altra sezione di porfido fatta di sassi e vecchi forti di guerra. Tenete gli occhi aperti per non perdere di vista i segnavia bianchi e rossi del CAI. La sezione finale è molto dura. Continuando su un eterno traverso incorribile arriverete all'ultimo bivacco. L'Aldo Moro rappresenta il punto più alto della traversata e per accedervi bisogna districarsi tra continue sezioni rocciose e traversi di neve e scaloni. Preparatevi a imprecare contro qualsiasi divinità dell'ultrarunning, ma tra una e l'altra tenetevi del tempo per ammirare il panorama che avrete davanti agli occhi, per ripensare alla traversata che state compiendo, e per essere grati per tutto ciò. A questo punto capirete perché abbiamo scelto questa traversata, comprenderete l'assurdità da parte delle amministrazioni locali di aver approvato dei lavori per distruggerla e per renderla l'ennesima località alpina per il turismo di massa.

Dall'Aldo Moro in poi ancora sassi, neve e traversi fino a Passo Colbricon. Da qui in poi è davvero fatta: discesa in picchiata fino ai Laghi di Colbricon, un paio di chilometri in falsopiano su un meraviglioso sottobosco (probabilmente gli unici due davvero corribili di tutta la traversata), e in fine la beffa, con gli ultimi duecento metri in salita fino al parcheggio di Malga Rolle.

## QUALCHE CONSIGLIO

### FILIPPO CAON

**Panarotta-Rolle 21:58:00, Rolle-Panarotta DNF**  
**organizzatore Translagorai Classic**

*“I miei consigli sono gli errori che ho commesso. Se percorrete la traversata in direzione Rolle-Panarotta il Manghen rappresenta un po’ le colonne d’Ercole. Il problema, appunto, è superarlo. Nella direzione di quest’anno invece è più che altro un monito prima di iniziare il vero gioco. Non ho molti consigli, se non quello di lasciare le tabelle orarie alla Maratona di Dueville. Le tabelle orarie qui servono solo a farvi cadere prima nella disperazione. Poi al ritiro. Se volete risparmiare peso non fatelo sull’acqua. Un litro e mezzo è il minimo. Vi incoraggio a bere dove trovate acqua e a non fare gli schizzinosi. Ma non contateci: non si trova molto in giro. Per questa traversata non conta correre 160 chilometri a settimana, perché ci sarà sempre un Luchino Forti pronto a farvi ciao dalla forcella di fronte. Conta sapersi muovere in montagna: non farete qui il vostro personale sulle 50 miglia.”*

### FRANCESCO PACO GENTILUCCI

**Rolle-Panarotta 18:47:00, Panarotta-Rolle 21:58:00**  
**organizzatore Translagorai Classic e unico finisher in entrambi i sensi**

*“Se arrivi al Manghen cotto, sei messo male. Da lì in poi inizia la vera Translagorai e i percorsi tecnici, dove si riesce a correre pochissimo. Nonostante mi piaccia partire leggero consiglio di portare dei capi caldi perché si è spesso in cresta e può fare veramente freddo. Guanti e berretto necessari. Prendetevela comoda e non abbiate fretta, il Lagorai è forse l’unico posto dove i cartelli di percorrenza non sono messi a caso, ma sono abbastanza veritieri. Non sottovalutate la traversata. Consiglio un paio di calzini di ricambio se iniziate a soffrire male ai piedi. Consiglio una maglia in cotone in caso di una giornata veramente calda, così da assaporare il gusto dei pionieri dell’ultrarunning.”*

# LUCA FORTI

**3 volte in fondo (di cui 2 nello stesso anno) in meno di 24 ore,  
organizzatore Translagorai Classic**

*“Guanti berretto guscio e qualcosa in più da vestire! Portatevi tanto da mangiare perché non troverete nulla di aperto fino al Rifugio Cauriol (al Rif. Sette Selle e al Manghen passerete in piena notte e li troverete chiusi). Lo scorso inverno ha fatto un sacco di neve quindi l’acqua fino al Paolo e Nicola non dovrebbe essere un problema [le ultime parole famose, ndr]; consiglio comunque di fare il pieno ogni volta possibile e, con un po’ di attenzione, di sfruttare anche eventuali ruscelli. Dal Paolo e Nicola in poi l’acqua sarà difficile da trovare e potrebbe fare molto caldo quindi fate un ultimo pieno prima di partire. I sentieri sono ben segnalati ma sono tanti, e incrocerete una valanga di bivi, quindi consiglio cartina o meglio ancora traccia GPS. Non siate pigri e controllate ogni volta che avete dei dubbi. Se dovete abbandonare la cosa migliore è farlo al Manghen o a Malga Sadole. In alternativa scendete in Val di Fiemme dove è più facile venirvi a prendere o trovare un passaggio o la corriera. Ah, la traversata in questo verso secondo me è molto più dura che fatta al contrario! Dal Manghen al Rolle i chilometri passeranno lentissimi: armatevi davvero di tanta pazienza. Di positivo avrete davanti le Pale e le Dolomiti a tenervi compagnia.”*

# EFREM DELUGAN

**local e massimo esperto della Translagorai,  
pioniere**

*“bisogna tenere a mente il metodo di calcolo SAT e cioè: panoramica ambientale, camminata lenta e morfologia del terreno, è logico che se uno corre a 8 minuti al km non sono veritiere e sembrano fuorvianti, ma se cammini a 30 minuti al km sono plausibili  
Inoltre godere il panorama altrimenti ti ricorderai solo di aver dovuto guardare dove metti i piedi dalla Panarotta al Rolle”*



# TRANS LAGORAI CLASSIC RUN



progetto grafico:

**TRAIL  
GUIDES  
.IT**



**UNGHIE  
ROTTE  
MANI  
APERTE  
.COM**