

IL SENTIERO BOTANICO *Tita Póa* è un itinerario di circa 1550 m che percorre le pendici boschive che lambiscono a nord il paese mantenendosi fra gli 800 e i 930 m slm. È stato realizzato nel 1991 dalla sezione di Lozzo del Club Alpino Italiano con il contributo, anche economico, di varie ditte ed il sostegno determinante della famiglia di *Tita Póa*, un anziano del paese che fino a 105 anni ha amato passeggiare fra gli ombrosi boschi di questi territori. L'itinerario è facilmente raggiungibile dalla piazza principale seguendo le indicazioni "Sentiero Botanico" o "Pian dei Buoi" fino al **primo tornante** della "Strada del Genio", l'ex strada militare che sale all'altopiano di Pian dei Buoi, in corrispondenza dell'area-giochi per bambini di *Pianizòle*, dove è posto l'inizio, oltre che del sentiero *Tita Póa*, anche dell'anello n°14 denominato *Tjói dele Caure* (segnavia verde-bianco-verde) e del percorso **CardioFitness** dei *Canpani*. Il percorso del sentiero *Tita Póa* coincide con il tracciato di uno dei tanti sentieri che compongono il **Parco Sentieristico TERRE ALTE** assumendo in questo caso il numero 17, mentre il colore del segnavia è azzurro-giallo-azzurro (sul nostro territorio comunale i segnavia rosso-bianco-rosso identificano i sentieri CAI, quelli verde-bianco-verde gli Anelli e Vie di Lozzo di Cadore, quelli azzurro-giallo-azzurro i sentieri "minori" salvati dall'abbandono). Attraverso questo percorso tematico si vuole fornire lo stimolo per ammirare, apprezzare, conoscere e quindi tutelare l'ambiente naturale che ci circonda con una particolare attenzione rivolta al paesaggio vegetazionale. La manutenzione del sentiero non prevede interventi attivi per l'insediamento di piante non autoctone, la vegetazione presente è quindi quella spontanea, mentre l'intervento dell'uomo si limita ad assicurare un agevole transito del visitatore lungo il sentiero. Le specie vegetali individuate sono indicate con un cartellino ove vengono riportate le caratteristiche botaniche della pianta, l'habitat, la diffusione, il periodo di fioritura ed alcune caratteristiche che ne agevolano il riconoscimento. Alcuni cartellini forniscono anche l'indicazione dell'uso tradizionale delle piante con testo in ladino-cadorino affiancato a quello in italiano, altri riportano le caratteristiche e la toponomastica del luogo. Lungo il percorso vi sono alcuni siti dedicati al "birdwatching" con indicazioni sulle specie di uccelli presenti sul territorio e sulle modalità per individuarle.

ATTENZIONE: a meno che qualche briccone non abbia spostato per scherzo i cartellini (non fatelo), chiunque abbia la pazienza di cercarle nei dintorni del paletto di legno, in un raggio di 20-30 cm, può scoprire senza dubbi la pianta descritta nel cartellino; aiutatevi con le descrizioni e vedrete che, al pari dei tanti bambini delle scuole che qui spesso vengono a "fare lezione in ambiente", troverete soddisfazione e gioia nel conoscere ciò che spesso vi sta ... sotto ai piedi.



Il sentiero porta il nome di *Tita Póa*, un anziano del paese scomparso a 105 anni che usava percorrerlo ogni giorno fin negli ultimi anni della sua lunga vita. Di lui vogliamo ricordare la grande energia, la vitalità, la grinta e la voglia di vivere.

L TROI N ... LADIN

Al troi dele erbe *Tita Póa* al kore par 1550 m n tel bosko apena sora le čaše de Lože tra i 800 e i 930 m slm. L e stòu fato ntel 1991 dala sežion del CAI de Lože kol kontributo, anke de skèi, de n poke de dite, ma sora l duto se a podesto feilo pal sosteio ke a dòu la famèa de *Tita Póa*, ke a 105 ane al dèa nkora a kaminà inte la, nte l onbria de l bosko. Dala piazza se rua n ten atimo davòl le indicazion "Sentiero Botanico" o "Pian dei Buoi" ke porta derèto al tornante de Nòni anò ke taka al troi. Kon kesto troi se vo žerkà de fei n maniera ke la dente se rende konto ke bišofia tutelà l ambiente ke avon ntorno e al primo pas par feilo e kofose ste erbe. No e stou previsto de piantà piante ke no se a de ka, kele ke se čata le e spontanee e noi no se fa autro ke verde strada. Le spèzie de erbe le vien markade da n kartelin anò ke se čata riportout le karateristike botanike dela pianta, nte ke ambiente ke la vive, kuan ke la fa l fior e fin anò ke se po čatala. Kalke kartelin al porta anke ke ušo ke fašca i veče de kela pianta. De longo via se po čata kalke kartelin ke parla de l "birdwatching" kon kalke indicazion sule spèzie de aužieci ke se po vede.



Union Ladina del Cadore de Medo

via Fabbro, 36 - 32040 Pelos di Vigo di Cadore
www.unionladina.it



L'offerta turistica a Lozzo di Cadore

Altopiano di
Pian dei Buoi
DOLOMITI DEL CENTRO CADORE
UN ANGOLO DI PARADISO
PATRIMONIO MONDIALE UNESCO

Parco della Memoria di Pian dei Buoi

lungo le dolci ondulazioni dei colli dell'altopiano, i manufatti della Grande Guerra raccontano una storia mai dimenticata

Rifugio Ciaréido 1969 m

Accogliente rifugio, vero e proprio nido d'aquila al cospetto delle Marmarole Orientali, base ideale per conoscere l'altopiano di Pian dei Buoi con il relativo Parco della Memoria.

Parco Sentieristico TERRE ALTE

i sentieri dimenticati salvaguardati dall'abbandono, accanto agli *Anelli e Vie*, ai sentieri CAI, alle vecchie mulattiere militari, costituiscono una rete di vie dove si possono ancora percepire gli echi di un antico camminare

Anelli e Vie di Lozzo di Cadore

15 percorsi escursionistici ad anello per approfondire la conoscenza dell'ambiente montano in un insieme variegato di paesaggi

Roggia dei Mulini

itinerario culturale accanto all'acqua, ai mulini, alla "centrale elettrica di Leo" alla scoperta dei manufatti dell'archeologia rurale ed industriale

Sentiero Botanico Tita Póa

una tranquilla passeggiata a due passi dal paese tra fiori, alberi ed antichi fabbricati rurali

Museo della Lattoria

itinerario museale alla scoperta della storia e delle tecniche utilizzate nella lavorazione del latte, antico mestiere dell'uomo

Percorsi CardioFitness

quando il sentiero diventa una palestra naturale per lo sport e l'attività fisica e quindi fonte di salute e benessere

Traversata del Centro Cadore

passeggiata per famiglie che inizia ad Auronzo e giunge a Termine di Cadore attraversando Lozzo, Domegge, Grea, Calalzo, Pozzale, Pieve, Sottocastello e Caralte.

Il presente lavoro è opera di Danilo De Martin (www.damil.com) ed è rilasciato sotto licenza Creative Commons By-NC-ND (citando l'autore puoi usare quest'opera liberamente, purchè ciò che fai con essa non abbia fini commerciali). Esso è concesso, a titolo gratuito, a chiunque intenda utilizzarlo nel rispetto della dichiarata licenza d'uso (ed. 2010).

Ufficio turistico: 0435-76.051 (apertura stagionale); uffici comunali: 0435-76.023; siti internet www.lozzodicadore.org; www.lozzodicadore.eu
email del CAI lozzodicadore@cai.it; Union Ladina del Cadore de Medo - via Fabbro 36 - 32040 Pelos di Vigo di Cadore; sito internet www.unionladina.it



Union Ladina del Cadore de Medo



Club Alpino Italiano
Sez. di Lozzo di Cadore

Trói dele Erbe

Sentiero Botanico Tita Póa

una tranquilla passeggiata a due passi dal paese tra fiori, alberi ed antichi fabbricati rurali
na kaminàda a dòi pas dale čaše tra fiór, piante e tabià vèče



Le cime dolomitiche delle Marmarole orientali che coronano l'altopiano di Pian dei Buoi, perla paesaggistica del nostro territorio comunale, sono Patrimonio Mondiale UNESCO.

Natura - Relax - Sport - Cultura - Storia - Escursioni
... a Lozzo di Cadore



Lozzo di Cadore
Il paese dei Mulini
Antichi Sentieri e degli

www.lozzodicadore.org
www.lozzodicadore.eu

ZONE UMIDE

Caratterizzate dalla presenza di ristagno d'acqua, hanno una vegetazione tipica: troviamo l'equiseto o coda cavallina, **kodamožina** (*Equisetum arvense*), pianta antichissima che si riproduce attraverso la liberazione di spore da parte dei fusti a forma di clava che compaiono all'inizio della primavera. Successivamente si sviluppano i fusti sterili a forma di coda cavallina. Quando la stagione è più avanzata vaste aree vengono colonizzate dalla canapa acquatica (*Eupatorium cannabinum*) e dalla menta, **ménta** (*Mentha* spp.).

VEGETAZIONE DI RIPA

È quella vicina ai corsi d'acqua dove troviamo la farfara, **èrba de la tóse** (*Tussilago farfara*) con i fiori gialli all'inizio della primavera e poi le grandi foglie e il farfaraccio, **slavažèra** (*Petasites hybridus*). Sono presenti anche l'equiseto e la canapa acquatica.

VEGETAZIONE AD ARBUSTI

Numerose le specie presenti che stanno espandendosi sempre di più colonizzando vari tratti di pascolo non più coltivato. Sono destinati ad aumentare e preparano il terreno al ritorno del bosco. Troviamo il nocciolo, **nošolèi** (*Corylus avellana*) ben conosciuto per il suo frutto (le nocciole) e per le capacità allergizzanti del suo polline, il prugnolo, **bronbolužèra** (*Prunus spinosa*) dai fiori bianchi primaverili e dalle spine, il cui frutto viene utilizzato per la produzione di una deliziosa grappa, il biancospino, **pèrè de órse** (*Crataegus monogyna*) i cui fiori sono usati da secoli dalla medicina popolare per le proprietà calmanti sul sistema cardiaco, il



viburno, **pagoñèra** (*Viburnum lantana*) dalle foglie biancastre nella pagina inferiore, il sanguinello (*Cornus sanguinea*) dai rami rossi, il ligustro, **ùa de èaura** (*Ligustrum vulgare*) dalle belle foglie lucide.

FAGGETA E BOSCHI DI LATIFOGLIA MISTA

Caratterizzata dalla prevalenza di piante di faggio, **fagèra** (*Fagus sylvatica*) che con le belle foglie lucide in primavera e giallo-rosse in autunno danno il bellissimo colore ai nostri boschi. È la latifolia

più diffusa nel nostro territorio colonizzando intere pendici. È accompagnata dal frassino, **fràsìn** (*Fraxinus excelsior*), dal ciliegio, **žaričèra** (*Prunus avium*), dal carpino nero, **čàrpin** (*Ostrya carpinifolia*). I boschi di latifoglie miste sono quelli più ricchi come specie arboree ed erbee presenti. Sotto le latifoglie presenti in grande quantità l'anemone epatica, **viòla** (*Haepatica nobilis*) che annuncia l'arrivo della primavera, l'anemone trifolata (*Anemone trifolia*) dal fiore bianco caratteristico, il ciclamino, **čiklamin** (*Cyclamen purpurescens*).



VEGETAZIONE DEI PRATI

Nella splendida conca della **Vàra Granda**, dove le specie di fiori si susseguono in un continuum dall'inizio della primavera all'autunno. Dai non-ti-scordar-di-me (*Myosotis sylvatica*), al botton d'oro (*Trollius europaeus*), al giglio di S. Giovanni, **àžola** (*Lilium bulbiferum*), al geranio dei prati (*Geranium sylvaticum*), all'aquilegia (*Aquilegia vulgaris*), alle classiche graminacee il cui polline è responsabile di una buona parte di disturbi allergici.

PECCETA

La presenza esclusiva dell'abete rosso, **pežuo** (*Picea excelsa*) determina l'assenza quasi totale di vegetazione sottostante per l'azione acidificante svolta dai suoi aghi che cadono sul terreno. Se queste piante non sono presenti in modo esclusivo il terreno sottostante resta ancora fertile e permetterà la crescita di specie che prediligono un ambiente acido, quale l'acetosella, **pan e vin** (*Oxalis acetosella*) dalle belle foglie a forma di cuore con il loro sapore acidulo, tradizionalmente masticate



come rinfrescante durante le salite lungo i sentieri. Frequente anche il lampone, **mùia** (*Rubus idaeus*) e le fragole, **fràsona** (*Fragaria vesca*) nelle zone di transizione con il bosco di latifoglie.

QUALCHE CONSIDERAZIONE

Anche se il sentiero botanico può essere percorso partendo da qualsiasi punto, le considerazioni che seguono presuppongono il punto A come punto di partenza (così come di solito avviene). Il percorso tra i punti A e D riportati nella cartina, svolto sul sentiero botanico, è pari a 1550 m; il ritorno può svolgersi sia a ritroso, sullo stesso percorso, sia lungo la Strada del Genio, tratto DEFA, quest'ultimo pari a 1400 m. Tanto nel punto D che nel punto E è possibile raggiungere velocemente la borgata di Pròu per un'eventuale visita alla **Roggia dei Mulini**. La quota del punto A è di 800 m s.l.m. mentre il dislivello superato dal sentiero non supera i 130 m, quindi veramente alla portata di tutti. Per comodità del lettore diamo alcuni dati riguardanti le distanze percorse lungo alcuni possibili itinerari: 1) percorso ABCD andata e ritorno pari a 3100 m; 2) anello lungo ABCD e ritorno DEFA sulla strada del Genio pari a 2950 m; 3) anello medio ABCEFA pari a 2280 m; 4) primo anello breve ABEFA pari a 2065 m; 5) secondo anello breve ABFA pari a 1800 m.

