Cortina DOLOMITI

cortina.dolomiti.org

IAT CORTINA - Ufficio informazioni turistiche
Corso Italia, 81 - 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)
T. +39 0436 869086
infopoint@cortinamarketing.it

Cortina MARKETING

Numeri Utili | Useful Numbers

Numero unico emergenze Emergency number	**112**
Emergenza sanitaria - Soccorso alpino Medical emergency - Alpine rescue	**118**
Polizia di Stato State Police	**113**
Polizia Locale Municipal Police	**+39 0436 866666**
Comando Carabinieri Carabinieri Headquarters	**+39 0436 882000**
Ospedale Cortina Hospital	**+39 0436 883222**
Meteo ARPA Veneto Weather Forecasts Veneto Region	**+39 0498 239399**
Biglietteria Ticket Office	**+39 0436 867921**
Ufficio turistico Tourist office	**+39 0436 869086**

Scopri di più sul Cortina trail running

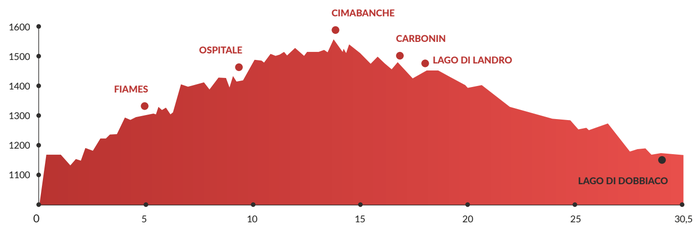
Ci sono inviti a cui non puoi assolutamente rinunciare, quelli che ti fa la montagna per ricaricarti...di adrenalina. Allora cosa aspetti? Indossa l'attrezzatura giusta e corri alla scoperta di Cortina. Il Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo ti seduce con la ricchezza e la biodiversità dei suoi ambienti fra altipiani, valli nascoste, boschi incantati e punti panoramici. I rifugi alpini e le malghe, ritrovi dalla calda accoglienza e dal profumo di tradizione, ti accolgono alla fine della corsa per premiarti come piace a te.

© www.sportograf.com

Discover more about Cortina trail running

There are activities too good to pass on, those that the mountain offers you to recharge... your adrenaline. So, what are you waiting for? Put on the right gear and discover Cortina whilst running. The Natural Park of the Ampezzo Dolomites seduces you with the richness and biodiversity of its environments between plateaus, hidden valleys, enchanted woods and panoramic points. The mountain huts welcome you at the end of your run to reward your hard work.

1. Cortina Dobbiaco



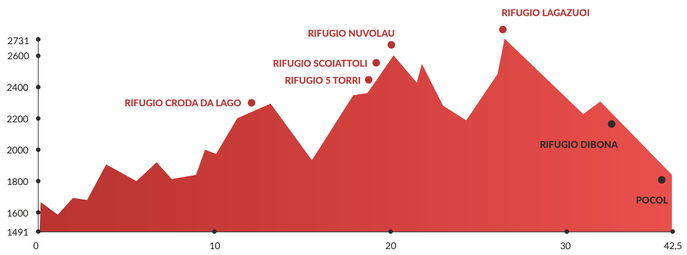
Lunghezza percorso
Total distance
30,5 Km

Dislivello positivo
Elevation gain
619 m

Un viaggio nel tempo dove la fatica incontra la meraviglia, correndo lungo l'ex ferrovia delle Dolomiti. Trovare il proprio ritmo tra boschi e laghi incantati, lasciandosi guidare dai giganti di pietra. Da Cortina a Fiames, l'itinerario svela la Croda Rossa e le Tre Cime di Lavaredo, trasformando la corsa in pura contemplazione. Attraverso storiche gallerie e ponti sospesi, ogni falcata conduce ai laghi di Landro e Dobbiaco.

A journey through time where effort meets wonder, running along the former Dolomites railway. Finding the perfect rhythm among enchanted forests and lakes, guided by stone giants. From Cortina to Fiames, the itinerary reveals Croda Rossa and the Tre Cime di Lavaredo, transforming the run into pure contemplation. Through historic tunnels and suspension bridges, every stride leads to the lakes of Landro and Dobbiaco.

2. Delicious Trail Dolomiti



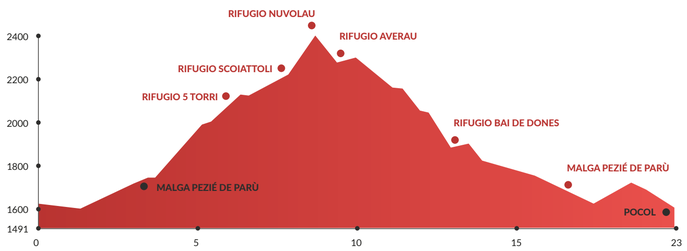
Lunghezza percorso
Total distance
42,5 Km

Dislivello positivo
Elevation gain
3100 m

Una sfida epica di 42,5 km (3100 M D+) dove cuore, gambe e mente sfidano la verticalità delle Dolomiti. Dal centro di Cortina si sale verso il Lago Federa, correndo al cospetto di Cinque Torri e Tofane in un'autentica prova di resistenza. Conquistare la cima del Lagazuoi (2.731 m) significa toccare il cielo e dominare la roccia, prima di lanciarsi in una discesa vertiginosa verso il traguardo. Un'avventura che unisce l'epicità dello sforzo alla ricompensa di sapori autentici nei rifugi storici.

An epic challenge of 42.5 km (3,100 m D+) where heart, legs, and mind defy the verticality of the Dolomites. From the center of Cortina, the trail climbs toward Lake Federa, running in the presence of the Cinque Torri and Tofane in an authentic test of endurance. Conquering the summit of Lagazuoi (2,731 m) means touching the sky and dominating the rock, before plunging into a dizzying descent toward the finish line. An adventure combining epic effort with the reward of authentic flavors in historic mountain huts.

3. Short Delicious Trail



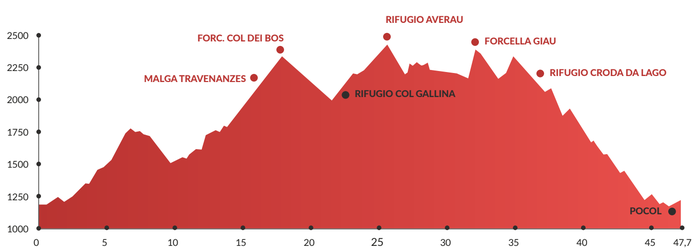
Lunghezza percorso
Total distance
23 Km

Dislivello positivo
Elevation gain
1300 m

Un anello di 23 km (1300 m D+) con partenza da Pocol. Correre nel museo a cielo aperto della Grande Guerra, all'ombra delle Cinque Torri, richiede forza, ritmo e concentrazione. Espugnare la vetta del Nuvolau (2.535 m) regala l'emozione selvaggia di dominare l'orizzonte, prima di una discesa adrenalinica tra i rifugi della zona. Un concentrato di pura epicità dolomitica, ideale per testare i propri limiti su un tracciato breve e intenso.

A 23 km loop (1,300 m D+) starting from Pocol. Running through the open-air museum of the Great War, under the shadow of the Cinque Torri, requires strength, rhythm, and focus. Conquering the peak of Nuvolau (2,535 m) rewards runners with the wild thrill of dominating the horizon, before an adrenaline-fueled descent among the local mountain huts. A concentrate of pure Dolomite epicness, ideal for testing one's limits on a short, intense trail.

4. Cortina Trail



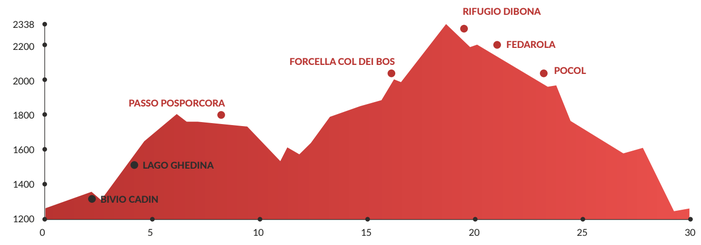
Lunghezza percorso
Total distance
47,7 Km

Dislivello positivo
Elevation gain
2727 m

Un'autentica odissea di 48 km (2727 m D+) con partenza e arrivo in Corso Italia, concepita per misurare il carattere e la tenacia di ogni runner. Il tracciato penetra l'anima selvaggia della Val Travenanzes, una cattedrale di pietra che impone rispetto e passo saldo. Oltrepassando le Tofane e le Cinque Torri, si valicano il Passo Giau e la solitaria conca di Mondeval, fino allo specchio della Croda da Lago.

An authentic 48 km odyssey (2,727 m D+) starting and finishing in Corso Italia, designed to measure the character and tenacity of every runner. The trail penetrates the wild soul of Val Travenanzes, a stone cathedral commanding respect and a steady stride. Passing the Tofane and the Cinque Torri, the route crosses Passo Giau and the solitary basin of Mondeval, leading right to the mirror-like waters of Croda da Lago.

5. Giro delle Tofane/Tofane round trip



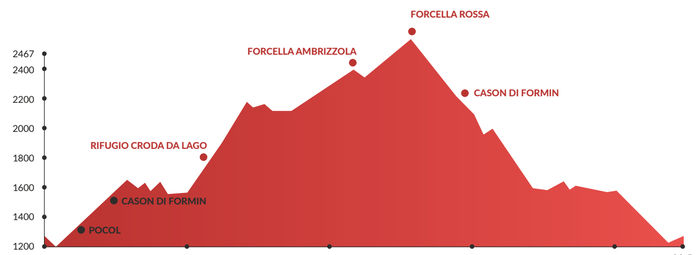
Lunghezza percorso
Total distance
30,1 Km

Dislivello positivo
Elevation gain
1599 m

Un'impresa intensa e spettacolare che abbraccia l'imponente massiccio delle Tofane, dove lo sforzo fisico viene ripagato con panorami mozzafiato.
Partendo da Cortina, il tracciato tocca il diamante nascosto del Lago Ghedina per poi risalire verso Passo Posporcora. Da qui si penetra nella Val Travenanzes, prima di espugnare Forcella Col dei Bos. La discesa regala viste sublimi su Cinque Torri e Croda da Lago, sfiorando il celebre Rifugio Dibona e i pascoli di Pocol prima del rientro.

An intense and spectacular challenge embracing the imposing Tofane massif, where physical effort is rewarded with breathtaking vistas. Leaving Cortina, the trail touches the hidden diamond of Lake Ghedina before climbing toward Passo Posporcora.
From here, the route penetrates the Val Travenanzes, before conquering Forcella Col dei Bos. The descent offers sublime views of the Cinque Torri and Croda da Lago, passing the famous Dibona Hut and the pastures of Pocol before returning.

6. Croda da Lago



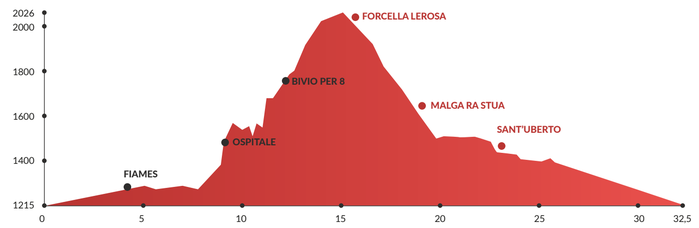
Lunghezza percorso
Total distance
22,7 Km

Dislivello positivo
Elevation gain
1590 m

Dal cuore di Cortina si sale fino al Lago Federa e al Rifugio Palmieri, conquistando la vista del maestoso Becco di Mezzodi. Superando la Forcella Ambrizzola, il trail si trasforma in un'epica traversata nel paesaggio lunare e primordiale dei Lastoi de Formin. Un contrasto potente tra la quiete dell'acqua e la durezza della dolomia, che culmina in una discesa liberatoria verso la valle.

From the heart of Cortina, the trail ascends to Lake Federa and the Palmieri Hut, rewarding runners with views of the majestic Becco di Mezzodi. Crossing Forcella Ambrizzola, the run transforms into an epic traverse across the primordial, lunar landscape of Lastoi de Formin. A powerful contrast between the stillness of the water and the harshness of the dolomite rock, culminating in a liberating descent toward the valley.

7. Croda de r'Ancona



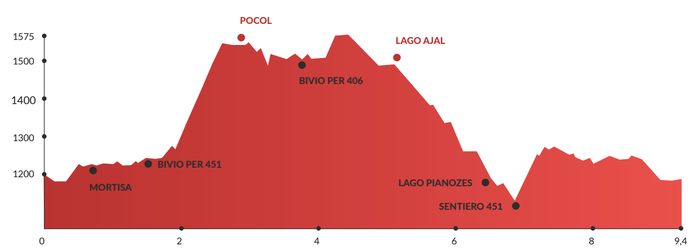
Lunghezza percorso
Total distance
32,5 Km

Dislivello positivo
Elevation gain
1414 m

Un suggestivo itinerario nel cuore selvaggio del Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo, alla scoperta della maestosa e segreta Croda de r'Ancona. Partendo dal centro lungo la storica ciclabile verso Fiames, si sale verso l'incantevole Malga Ra Stua per poi imboccare il sentiero n°8. La corsa attraversa la magica radura di Lerosa, lambendo pascoli e il placido Lago Bianco in un'atmosfera sospesa nel tempo. Un anello rigenerante e poco battuto, ideale per ritrovare una connessione intima con la natura incontaminata prima del rientro via Sant'Uberto.

A captivating route through the wild heart of the Ampezzo Dolomites Natural Park, discovering the secrets of the majestic Croda de r'Ancona. Starting from the center along the historic railway path toward Fiames, the trail climbs to the charming Malga Ra Stua before joining path no. 8. The run traverses the magical clearing of Lerosa, skirting pastures and the placid Lago Bianco in a timeless atmosphere. A regenerating, lesser-known loop, ideal for experiencing deep solitude and pristine nature before returning via Sant'Uberto.

8. Giro dei laghi/Lakes Trail



Lunghezza percorso
Total distance
9,4 Km

Dislivello positivo
Elevation gain
548 m

Partendo da Mortisa, si sale verso Pocol per poi assecondare la forza di gravità tra boschi secolari e sentieri nascosti. Il transito presso lo smeraldo del Lago d'Ajal e lo specchio d'acqua di Pianozes offre una tregua rigenerante allo spirito del runner. Un trail tecnico e selvaggio, immerso nella natura incontaminata.

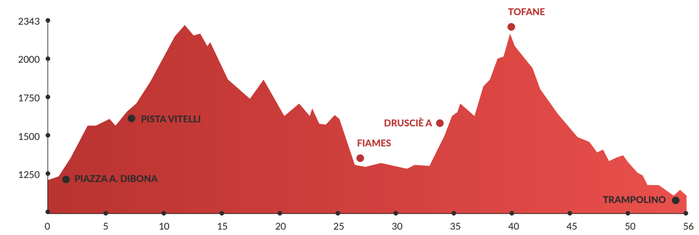
Starting from Mortisa, the trail climbs toward Pocol before surrendering to gravity among ancient woods and hidden paths. Passing the emerald waters of Lake d'Ajal and the serene mirror of Lake Pianozes offers a regenerating pause for the runner's soul. An intimate yet powerful trail, capable of astonishing with untouched beauty and the wild call of the elements.

Cortina 56-26

Una linea immaginaria tesa tra i Giochi Olimpici del 1956 e di Milano Cortina 2026, dove il trail running incontra il mito. L'opportunità imperdibile di sfidare il cronometro e la gravità sui tracciati dei campioni, trasformando ogni falcata in un pezzo di storia dello sport mondiale.

An imaginary line stretched between the 1956 Olympic Games and Milano Cortina 2026, where trail running meets myth. An unmissable opportunity to challenge the clock and gravity on the tracks of champions, transforming every stride into a piece of world sporting history.

9. Cortina 56-26 | 56 Km



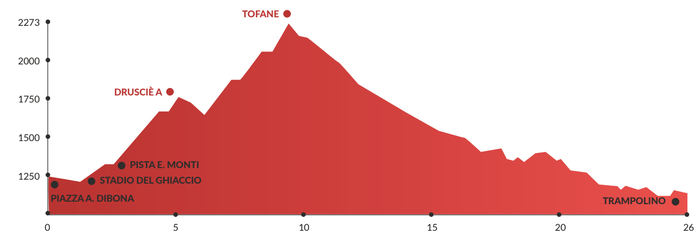
Lunghezza percorso
Total distance
56 Km

Dislivello positivo
Elevation gain
2906 m

Un'impresa monumentale di 56,5 km (2.800 m D+). Dal centro, le gambe affrontano i muri storici del Faloria, Col Druscié e delle Tofane, i santuari in cui si consacrano le leggende. Lambito il Lago Pianozes, lo sforzo estremo trova il suo riscatto nell'arrivo trionfale sotto la maestosità del Trampolino Italia a Zuel. Correre qui significa imprimere i propri passi e la propria fatica nel tempio eterno dello sport.

A monumental feat of 56.5 km (2,800 m D+). From the center, legs face the historic walls of Faloria, Col Druscié, and the Tofane—the sanctuaries where legends are consecrated. Passing Lake Pianozes, the extreme effort finds its reward in a triumphant finish beneath the majestic Trampolino Italia in Zuel. Running here means imprinting one's steps and sweat into the eternal temple of sport.

10. Cortina 56-26 | 26 Km



Lunghezza percorso
Total distance
26 Km

Dislivello positivo
Elevation gain
1518 m

Un'esplosione di adrenalina ed energia pura lungo 25,3 km (1310 m D+). Il percorso unisce la reattività muscolare al fascino dei luoghi sacri dello sport: lo Stadio del Ghiaccio, il Cortina Sliding Center e i cambi di pendenza di Col Druscié e Tofane. Ogni metro evoca il brivido della grande competizione, fino alla volata finale verso il Trampolino di Zuel per tagliare un traguardo che profuma di gloria .

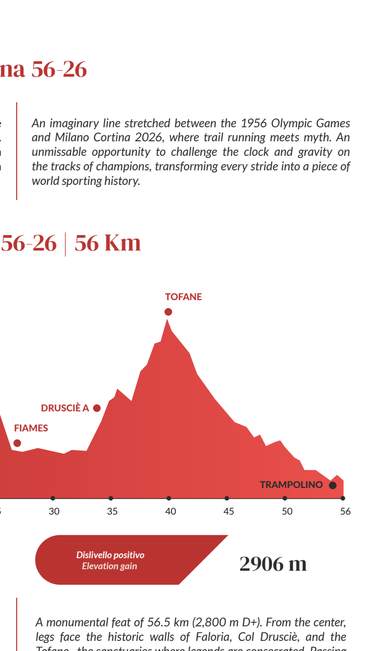
A burst of adrenaline and pure energy along 25.3 km (1,310 m D+). The route combines muscular reactivity with the charm of sport's sacred venues: the Ice Stadium, the Cortina Sliding Center, and the shifting gradients of Col Druscié and Tofane. Every meter evokes the thrill of great competition, leading up to the final sprint toward the Trampolino di Zuel to cross a finish line that tastes of glory.

© www.sportograf.com

MyCortina Web App

Con My Cortina Web App, è possibile consultare in tempo reale eventi, attività, esperienze, previsioni meteo e molto altro, per essere sempre aggiornati su tutto ciò che la destinazione ha da offrire. Le informazioni e i servizi utili sono raccolti in un'unica piattaforma, progettata per rendere la pianificazione della propria permanenza nella Regina delle Dolomiti, veloce e senza pensieri.

With the My Cortina Web App, you can check events, activities, experiences, weather forecasts, and much more in real time, staying fully up to date with everything the destination has to offer. All useful information and services are gathered into a single platform, designed to plan your stay in the Queen of the Dolomites simple, fast, and worry-free.



© www.sportograf.com

Dolomiti UNESCO World Natural Heritage

Il 26 giugno 2009 l'UNESCO ha inserito le Dolomiti - i monti pallidi - nel prestigioso elenco mondiale del Patrimonio Naturale dell'Umanità per la loro unicità e monumentale bellezza. Cortina d'Ampezzo, la Regina delle Dolomiti, è incastonata come un gioiello nella corona di queste superbe vette. Le singolari architetture dolomitiche, splendide nella loro armonia, regalano uno scenario incomparabile.

On the 26th of June 2009, UNESCO declared the Dolomites a World Natural Heritage Area for their unique formation and monumental beauty. Cortina d'Ampezzo, the Queen of the Dolomites, is set like a jewel in the crown of these magnificent peaks. The natural architecture of the Dolomites, splendid in their harmony, offers incomparable and majestic scenery.

Scopri le gare

© www.sportograf.com

Discover the races

SAN VIGILIO DI MAREBBE

LAGO DI BRAIES

DOBBIACO - PUSTERIA

0 1 2 3 km

SAN CASSIANO

VAL MARZON

AURONZO

RIFUGIO VENEZIA 1946 m

CALALZO

LEGENDA / *KEY*

- Punti di interesse storico / *Historical sites*
- Bivacchi / *Camps*
- Rifugi / *Mountain huts*
- Campeggi / *Campsites*
- Strade sterrate non percorribili in auto / *Gravel roads not suitable for cars*
- Strade secondarie / *Secondary roads*
- Strade principali / *Main roads*
- Percorsi trail running / *Trail running routes*
- Sentieri facili / *Easy paths*
- Sentieri media difficoltà / *Medium difficulty paths*
- Sentieri difficili / *Difficult paths*
- Vie ferrate e sentieri attrezzati / *Fixed rope and equipped routes*
- Seggiovie / *Chairlifts*
- Cabinovie / *Cableway*
- Funivie / *Cable cars*
- Altri impianti / *Other lift systems*

PERCORSI TRAIL RUNNING / *TRAIL RUNNING PATHS*

1. Cortina Dobbiaco
2. Delicious Trail Dolomiti
3. Short Delicious Trail
4. Cortina Trail
5. Giro delle Tofane/*Tofane round trip*
6. Croda da Lago
7. Croda de r'Ancona
8. Giro dei laghi/*Lakes Trail*
9. Cortina 5626 / 56k
10. Cortina 5626 / 26k