höhenfieber

Trekking Dolomitendurchquerung Light

Auf historischen Pfaden zu den Highlights der Dolomiten

Sicher hast du schon oft von den spektakulären Felswänden der Dolomiten gehört und du möchtest sie endlich selbst bestaunen. Wir zeigen sie dir und führen dich mitten hinein! Auf dieser Tour erkunden wird die bizarren Felsformationen und Wege der Dolomiten, sind zusammen unterwegs auf alten Kriegswegen und versicherten Steigen. Der Mix aus historischen Eindrücken, spannenden Geschichten und dem unvergleichlichen Bergpanorama zieht uns in seinen Bann. Im Unterschied zur klassischen neuntägigen Dolomitendurchquerung sind die Etappen hier kürzer und einfacher – eben light und weniger weit. Klettersteige werden in der Regel umgangen, leichtere, versicherte Felspassgen sind aber vorhanden, weshalb wir auch ein Klettersteigset mitnehmen.

1. Tag Anreise nach Sexten, Moos gemeinsame Bergbahnfahrt zur Rotwandwiesenhütte. **2.-6. Tag** Auf einzigartigen Steigen durchqueren wir die Dolomiten von Ost nach West. Wir besteigen leichtere Gipfel, bewegen uns kontrastreich zwischen lieblichen Bergwiesen und schroffen Dolomit - Formationen und geniessen exzellente Südtiroler Köstlichkeiten. Die Drei Zinnen, die Tofane, das Sella- und Rosengartenmassiv und Cortina d'Ampezzo sind einige der wohlbekannten Namen. Wir geniessen das Farbenspiel der Dolomiten im Lichte traumhafter Sonnenuntergänge genauso, wie den weithin bekannten Südtiroler Lagrein. **7. Tag** Über Bozen und Innsbruck reisen wir zurück in die Schweiz.

Anforderungen

Technik: Stufe 1: Ich benötige keine Erfahrung im Hochgebirge und keine alpintechnischen Vorkenntnisse. Ich habe Bergwandererfahrung im Bereich T3 gemäss SAC-Wanderskala (rot-weisse Wanderwege).

Kondition: Stufe 1: Auf Wanderungen bewältige ich bis zu 4-6 Stunden Gehzeit und 1000 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Schlüsselstelle:
Die technischen Anforderungen entsprechen dem Schwierigkeitsgrad T1-T3 der Schweizer Schwierigkeitsskala für Wanderwege. Wenige etwas anspruchsvollere Abschnitte verlaufen stahlseilversichert im Bereich K1/K2 der Schweizer Schwierigkeitsskala für Klettersteige. Hier bewegen wir uns auch in steilerem Felsgelände, welches durch Leitern und Eisenklammern entschärft und aufwendig mit Drahtseilen oder Ketten gesichert ist. Wanderer erleben somit einen sanften Einstieg in die Felslandschaft der Dolomiten, gewürzt mit kürzeren fordernden Passagen. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit für ausgesetzte Stellen sind Voraussetzung dieser Tour.

Leistungen inbegriffen

- 5 Nächte in der Hütte im Mehrbettzimmer
- 1 Nacht im Hotel im Doppelzimmer mit DU/WC
- 5x Halbpension, 1x Frühstück in Cortina, Tourentee (Tag 2-7)
- Sämtliche Taxi-, Bus- und Bahnfahrten ab Sexten bis Bozen gemäss Programm

Leistungen nicht inbegriffen

- Anreise nach Sexten, Moos
- Heimreise ab Bozen
- 1x Nachtessen in einem Restaurant in Cortina
- Zwischenverpflegung (kann unterwegs eingekauft werden)
- Getränke unterwegs und in den Unterkünften
- Trinkgelder
- Zusatznacht in Tiers
- Annullationskostenversicherung

Detailprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

1. Tag

Von unserem Wohnort reisen wir über Innsbruck nach Sexten, Moos. Sexten ist einer der spektakulärsten Orte der Dolomiten. Und das nicht nur, weil hier der Pfad zu den weltberühmten Drei Zinnen beginnt. Sexten ist auch das Dorf im Südtirol, das zur Zeit des 1. Weltkrieges die grössten Kriegslasten zu tragen hatte. Von der Talstation der Rotwandbahn fahren wir bequem zur Rotwandwiesenhütte (1924m) weiter, wo wir die erste Nacht verbringen.

2. Tag

Heute folgen wir einem schönen Waldweg um die Rotwandköpfe herum und steigen anschliessend steil auf die Elferscharte (2595m) hinauf. Hier oben beginnt der berühmte Alpinisteig oder, wie die Italiener sagen, die «strada degli Alpini»: Er führt meist auf einem Felsband unter den schroffen Wänden des Elfers (3092 m) und der Hochbrunnschneid (3046 m) entlang und weiter zur wunderschön gelegenen Zsigmondy-Hütte (2224 m) am Fusse des Zwölferkofels (3094 m).

Aufstieg 950 Hm, Abstieg 650 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

3. Tag

Der Hüttenwirt Alex wird uns mit einem reichhaltigen Frühstück verwöhnen und wir starten nicht allzu früh hinauf zur Büllelejochhütte (2528m): und ja, es stimmt: je kleiner die Hütte, desto grösser ist die Espressomaschine und natürlich probieren wir den hervorragenden Cappuccino und geniessen die umliegende Bergwelt! Noch am Vormittag wandern wir weiter an der Nordseite des Paternkofels(2744m), dem Schicksalsberg des Sextner Bergführers und Tourismuspioniers Sepp Innerkofler. Bald erreichen wir die wunderschön gelegene Dreizinnenhütte mit ihrem spektakulären Ausblick auf die Nordwände der Drei Zinnen. Wir sind hier sicherlich nicht allein, geniessen die wunderbare Berglandschaft aber trotzdem mit einer ausgiebigen Mittagsrast. Über einen schön angelegten Weg erreichen wir bald auch schon die Auronzohütte, von wo aus uns ein Linienbus über Misurina nach Cortina d`Ampezzo fährt. Wir geniessen den Apero auf der Piazza dieses mondänen Ortes mit einem Blick auf die leuchtenden Gipfel der umliegenden Bergwelt und freuen uns auf einen entspannenden Abend in Cortina.

Aufstieg 600 Hm, Abstieg 500 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5.5 Std.

4. Tag

Nach einem ausgiebigen Morgenessen verlassen wir Cortina mit dem Taxi Richtung Falzaregopass (2105m). Auch die Umgebung von Cortina bietet historisch und alpinistisch viele Highlights und bereits aus dem Taxi können wir die mächtigen Kletterwände der Tofana di Rozes bewundern. Heute kraxeln wir über den Kaiserjägersteig auf den Kleinen Lagazuoi (2778m) und fahren mit der Bahn wieder zurück zum Falzaregopass (2105m). Weiter geht es zum Valparola Pass (2168m) und von dort um den Settsas (2571) zu den Störes Wiesen und der komfortablen Pralongiahütte (2130m), auf der wir übernachten werden.

Aufstieg 1000 Hm, Abstieg 950 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 7 Std.

5. Tag

"Light und nicht zu weit" - wir bleiben unserem Motto treu! Heute steigen wir zum Campolongo Pass ab, gehen wieder ein Stück hinauf Richtung Vallon und fahren mit der Gondelbahn wieder auf den mächtigen Sellastock hinauf. Vorbei an der schön gelegenen Kostnerhütte, klettern wir über den imposanten Lichtenfelser Weg, der auch an einigen Stellen mit Drahtseilen versichert ist, auf den Gipfel des Piz Boè (3152m). Das Panorama hier ist einzigartig in den Dolomiten und wir können alle fünf ladinischen Dolomitentäler überblicken: Val di Fassa, Gröden, Gadertal, Fodom und Anpezo. Auf der neuen und komfortablen Boè Hütte (2873 m) unterhalb des Gipfels lassen wir den Abend ausklingen und geniessen ein gutes Abendessen.

Aufstieg 750 Hm, Abstieg 900 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

6. Tag

Frühmorgens überqueren wir die Sella-Hochebene und steigen über das Val Lasties zum Sella Joch ab. Vor uns steht das mächtige Langkofel Massiv (3181m), das stolze Wahrzeichen Grödens. Wir fahren mit dem Taxi nach Vigo di Fassa und mit der Rosengarten Seilbahn hinauf. So können wir heute auch noch das berühmte Rosengartenmassiv erleben und kommen über den Grasleiten Pass und den Molignon Pass zur schön gelegenen Tierser- Alpl- Hütte (2441m), die sich nun schon am Rande des Schlerngebietes befindet.

Aufstieg 1100 Hm, Abstieg 1450 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 7 Std.

7. Tag

Die Tage in den Dolomiten sind schnell vergangen und wir befinden uns bereits in der Nähe der Südtiroler Landeshauptstadt Bozen. Heute muss nur mehr der Abstieg durch das Bärenloch und das Tschamintal bewältigt werden, dann sind wir schon im schönen Tierser Tal. Es ist bekannt wegen seines traumhaften Blickes auf den nahen Rosengarten und hier lebt es sich etwas ruhiger, als im umtriebigen Grödental. Wer möchte, kann in dem Ort noch einen Tag bleiben, der Bergführer jedenfalls wird weiterfahren, die Busfahrt nach Bozen dauert ca. eine Stunde.

Aufstieg 100 Hm, Abstieg 1250 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.

Anforderungen

Als Vorbereitung auf diese Trekkingtour betreibst du idealerweise ein regelmässiges Ausdauertraining wie Wandern, Biken oder Joggen. Die täglichen Gehzeiten betragen im Schnitt 6 Stunden, zwei Etappen liegen mit bis zu 7 Stunden darüber. Die angegebenen Gehzeiten beziehen sich auf die reine Gehzeit ohne Pausen. Weite Strecken führen über gute Wege.

Die technischen Anforderungen entsprechen dem Schwierigkeitsgrad T1-T3 der Schweizer Schwierigkeits-skala für Wanderwege. Wenige etwas anspruchsvollere Abschnitte verlaufen stahlseilversichert im Bereich K1/K2 der Schweizer Schwierigkeitsskala für Klettersteige. Hier bewegen wir uns auch in steilerem Felsgelände, das durch Leitern und Eisenklammern entschärft und aufwändig mit Drahtseilen oder Ketten gesichert ist. Wanderer erleben somit einen sanften Einstieg in die Felslandschaft der Dolomiten, gewürzt mit kürzeren fordernden Passagen. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit für ausgesetzte Stellen sind Voraussetzung dieser Tour.

Unterkunft

Wir übernachten eine Nacht im Hotel mit Doppelzimmer und fünf Nächte in Hütten und komfortablen Berggasthäusern im Mehrbettzimmer. Alle Unterkünfte verfügen über Duschen (teilweise kostenpflichtig). Die Bergunterkünfte in den Dolomiten sind neben ihrer Gastfreundschaft auch bekannt dafür, mit ihren Südtiroler Köstlichkeiten aus der Küche zu verwöhnen.

Zwischenverpflegung

Wir kommen fast täglich zur Mittagszeit an Hütten und Restaurants vorbei, wo wir einkehren können. Zusätzlich gibt es in Cortina die Möglichkeit, in einem Supermarkt einzukaufen und auf den Hütten können Sandwiches, Riegel und Schokolade für unterwegs gekauft werden. Vom Mittragen grosser Vorräte wird abgeraten. Auch wäre es schade, die Südtiroler Küche zu verpassen

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 17.00 Uhr in Sexten, Moos an der Talstation der Rotwandbahn. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise mit dem Zug

Von deinem Wohnort nach Sexten Moos und zurück ab Bozen.

Mit dem ÖV gibt es eine Direktverbindung mit dem Zug von Zürich nach Innsbruck. Von hier mit zweimal umsteigen (Franzensfeste und Innichen) nach Sexten. Ausstieg an der Haltestelle Sexten-Moos, Kabinenbahn Rotwand. Das Ticket kann am Schalter der SBB bis Fortezza/Franzensfeste gelöst werden. Der Zug von Fortezza/Franzensfeste nach Innichen S. Candido kann bei Trenitalia unter www.trenitalia.com/de gebucht werden. Das Billett für den Bus nach Sexten ist beim Fahrer erhältlich.

Anreise mit dem Auto

Autofahrer parken in Fortezza/Franzensfeste und legen die verbleibenden Strecken mit dem ÖV zurück. Am Bahnhof gibt es einen kostenlosen Parkplatz. Parken in den weissen Feldern.

Der Zug von Fortezza/Franzensfeste nach Innichen S. Candido kann bei Trenitalia unter www.trenitalia.com/de gebucht werden. Das Billett für den Bus nach Sexten ist beim Fahrer erhältlich.

Rückreise

Ab Bozen reisen wir über Innsbruck zurück in die Schweiz. Bei den üblichen Verbindungen muss nur einmal in Innsbruck umgestiegen werden. Vorgesehen ist die Abfahrt um 12 Uhr.

Packtipp

Während dem Trekking trägst du dein persönliches Gepäck selber mit. Neben der üblichen Ausrüstung für Touren im Gebirge benötigst du Ersatzunterwäsche und einen kleinen Toilettenbeutel. Am Abend des 3. Tages besteht im Hotel die Möglichkeit, über Nacht Kleidung waschen zu lassen. Wir empfehlen sehr, den Tourenrucksack sparsam zu packen. Light bringt weit! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 kg wiegen.

Durchführung

Wir informieren dich wie folgt über die Durchführung: bei Wochenendtouren 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 11 Uhr) und bei Mehrtagestouren 2 Tage vor Tourenbeginn (ab 17 Uhr). Wir senden dir dazu zum angegebenen Zeitpunkt einen Direktlink an deine Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich www.hoehenfieber.ch/Member unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

Ausrüstung

Bekleidung

- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Klettersteighandschuhe / Gartenhandschuhe

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche, ev. Thermosflasche
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Heftpflaster und Compeed
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Identitätskarte/Personalausweis
- Bargeld in Euro
- Ev. Fotoapparat
- Kleiner Regenschirm/Knirps
- Etwas Bargeld für Getränke
- Taschenmesser

Technische Ausrüstung

- Helm
- Klettersteig-Set
- Regenhülle für Rucksack
- Verstellbare Trekkingstöcke
- Hohe Wander- oder Bergschuhe
- Klettergurt

Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Nüsse, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit der Rucksack nicht zu schwer wird, sollte nicht zu viel Essen mitgenommen werden. Auf den meisten Hütten kann zusätzliche Zwischenverpflegung gekauft werden.
- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.

Übernachtung in Hütte/n

- Toilettenartikel im Kleinformat und Erfrischungstüchlein zur Körperpflege
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Die meisten Hütten verfügen über Duschen und Duschtücher.
- leichte Hausschuhe/Hüttenfinken
- Ohrenpfropfen

Packtipps

- Light bringt weit! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen. Dies vor allem bei Hüttentouren.

Kontakt

Hast du noch Fragen? Wir beraten dich gerne!

Telefon: +41 32 361 18 18
E-Mail: info@hoehenfieber.ch
Homepage: https://www.hoehenfieber.ch/

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.hoehenfieber.ch/AGB
Druckdatum: 09.05.2024 11:56:50