



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 wir 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 Toblach und Übernachtung im Hotel.

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 Abschlussetappe durch das Rosengartenmassiv und Heimreise ab Innsbruck.

Anforderungen

Technik: Stufe 1: Ich benötige keine Erfahrung im Hochgebirge und keine alpine technischen 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

- Leitung durch Bergführer
- 4 Nächte in der Hütte im Mehrbettzimmer
- 1 Nacht im Hotel im Doppelzimmer mit DU/WC
- 1 Nacht im Hotel im Mehrbettzimmer
- 5x Halbpension, 1x Frühstück in Cortina
- Sämtliche Taxi-, Bus- und Bahnfahrten ab Sexten bis Innsbruck gemäss Programm

Leistungen nicht inbegriffen

- Anreise nach Dobbiaco/Toblach
- Heimreise ab Innsbruck
- 1x Nachtessen in einem Restaurant in Cortina
- Zwischenverpflegung (kann unterwegs eingekauft werden)
- Getränke für unterwegs und in den Unterkünften
- Trinkgelder
- Zusatznacht in Tiers
- Annullationskostenversicherung

Detailprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

1. Tag | Anreise

Von unserem Wohnort reisen wir über Kitzbühel und Lienz nach Toblach. Der schöne Ort im Hochpustertal gilt als Tor zu den Dolomiten. Unweit des Bahnhofs beziehen wir für die erste Nacht unsere Zimmer in einem Hotel.

2. Tag | Auf der Strada degli Alpini zur Zsigmondyhütte

Nach dem Frühstück fahren wir mit dem Bus zur Rotwandbahn, welche uns bequem zur Rotwandwiese 1920m fährt. Hier 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 3092m und der Hochbrunnschneid 3046m entlang und weiter zur wunderschön gelegenen Zsigmondy-Hütte 2224m am Fusse des Zwölferkofels 3094m.

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

3. Tag | Unter den Nordwänden der Drei Zinnen

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 Aperero 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 600Hm | Abstieg 500Hm | Gehzeit ohne Pausen ca. 5.5 Std.

4. Tag | Über den Kaiserjägersteig zum Lagazuoi

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 2571m zu den Störes Wiesen und der komfortablen Pralongiahütte 2130m, auf der wir übernachten werden.

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

5. Tag | Dolomitenpanorama am Piz Boè

"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 2873m unterhalb des Gipfels lassen wir den Abend ausklingen und geniessen ein gutes Abendessen.

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

6. Tag | Vom Sella- zum Langkofelmassiv

Frühmorgens überqueren wir die Sella-Hochebene und steigen über das Val Lasties Richtung Sellajoch nach Pian Schiavaneis ab. Vor uns steht das mächtige Langkofel Massiv 3181m, das stolze Wahrzeichen Grödens. Wir fahren mit dem Linienbus zum Sellapass hinauf. Je nach Witterung haben wir mehrere Möglichkeiten, auf jeden Fall werden wir auf der komfortablen Plattkofelhütte (2300 m) übernachten. Bereits heute genießen wir einen herrlichen Blick auf den Schlern mit der Seiser Alm und das Rosengartenmassiv.

Aufstieg 300 Hm | Abstieg 1050 Hm | Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

7. Tag | Durch das Rosengarten Massiv und Heimreise über Innsbruck

Die Tage in den Dolomiten sind schnell vergangen und wir befinden uns bereits in der Nähe der Südtiroler Landeshauptstadt Bozen. Trotzdem werden wir auch heute wieder spektakuläre Felswände sehen, wenn wir über die Tierser -Alpl-Hütte den Rosengarten durchqueren. Über den Molignonpass und die Grasleiten Hütte steigen wir zum Bärenloch hinab und wandern durch das malerische Tschamin Tal nach St. Cyrian im Tierser Tal hinaus. Das Tierser Tal ist bekannt wegen seines traumhaften Blickes auf den nahen Rosengarten und hier lebt es sich etwas ruhiger, als im umtriebigen Gröden Tal. Wer möchte, kann in dem Ort noch einen Tag bleiben, für alle anderen wird der Railjet von Innsbruck nach Zürich um 18:16 Uhr angestrebt (Taxifahrt).

Aufstieg 700 Hm | Abstieg 1600 Hm | Gehzeit ohne Pausen ca. 6 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.

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 17:09 Uhr in Dobbiaco/Toblach. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise mit dem Zug

Von deinem Wohnort nach Toblach und zurück ab Innsbruck.

Anreise mit dem Auto

Autofahrer parken in Franzensfeste und legen die verbleibenden Strecken mit dem ÖV zurück. Am Bahnhof gibt es einen kostenlosen Parkplatz (weisse Parkfelder benutzen). Die Weiterreise ab Franzensfeste erfolgt mit den ÖV und dauert rund 2 Stunden. Das Ticket kann bei Trenitalia unter DE - Trenitalia gekauft werden.

Rückreise

Wir reisen ab Innsbruck zurück in die Schweiz. Vorgesehen ist die Abfahrt in Innsbruck um 18.16 Uhr.

Packtipps

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 Member-Bereich unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

Ausrüstung

Bekleidung

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

Diverses

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

Technische Ausrüstung

- hohe Wander- oder Bergschuhe (über die Knöchel reichend) mit fester Sohle Ist mein Wanderschuh geeignet? <https://www.bergundtal.ch/Fit-fuer-den-Sommer>
- Klettergurt
- Helm
- Verstellbare Trekkingstöcke
- Klettersteig-Set

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.
- Getränke: Wasser und andere Getränke für unterwegs können in den Hütten gekauft werden.
- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.

Übernachtung in Hütte/n

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

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: 11.06.2026 23:53