



www.wp-reisen.de

Reisedauer: 7 Tage

Kategorie: **Wanderung** / Hochtour / Klettertour / Ausbildungskurs / Schneeschuhtour / Skitour

Anforderung: leicht / **mittel** / anspruchsvoll / sehr anspruchsvoll / schwer

Dolomiten Höhenweg Nr. 1

Auf der Alta Via Nr. 1 delle Dolomiti

Der Dolomiten Höhenweg verdankt seinen Ruf der idealen Linienführung und vor allem den außergewöhnlichen landschaftlichen Schönheiten, werden doch im Lauf der Wanderung gerade die interessantesten Gebiete der östlichen Dolomiten durchstreift. Der Weg beginnt im Pustertal, genauer gesagt, am Pragser Wildsee und führt an den Hauptkämmen der wichtigsten Dolomitengruppen entlang bis zu der am Alpensüdrand gelegenen Stadt Belluno. Somit stellt dieser Weg die von der Natur vorgezeigte Nord-Süd-Route durch die östlichen Dolomiten dar und ist ein Genuss für jeden Bergfreund. Die Länge des Weges beträgt rund 150 km (60 km Luftlinie). Für die Begehung benötigen wir 7 Tage. Die Hauptroute bewegt sich in einer durchschnittlichen Höhe von 2.000 Metern - es ist also mit hochalpinen Verhältnissen zu rechnen. Insgesamt werden elf größere Dolomitengruppen (Pragser und Enneberger Dolomiten, Fanes, Fanis, Nuvolau, Croda da Lago, Rocchetta, Pelmo, Civetta, Moiazza, Pramper-Dolomiten, Schiara) und drei große Dolomitenpässe - Passo Falzarego, Passo Staulanza, Passo Duran – passiert. 18 bewirtschaftete Hütten bieten auf diesem Traumpfad Schlafquartiere und auch für unser leibliches Wohl wird dort bestens gesorgt.

Region:

Dolomiten (Italien)

1. Tag

Treffpunkt 18 Uhr Hotel Pragser Wildsee (1.494 m) im Pustertal, Telefon 00 39 - 04 74 - 74 86 02.

2. Tag

Der erste Aufstieg erfolgt über die Sora al Forn-Scharte (2.388 m) auf die Sennes Hochfläche. Danach gibt es einen kurzen Abstieg zur Seekofel-Hütte (2.325 m) und es geht gemütlich weiter zur Sennes-Hütte (2.116 m). Von dort gehen wir weiter hinunter nach Pederü (1.545 m). Von hier steigen wir in 2 Stunden durch das Valle di Rudo zur neu renovierten Fanes-Hütte (2.060 m) auf (auch mit dem Taxi möglich).

Gehzeit ca. 8 Stunden, Aufstieg 1.400 m, Abstieg 850 m.

3. Tag

Kurzer Aufstieg zum Limojoch (2.172 m). Auf der Fanes-Hochfläche geht es zum Passo di Lago (2.480 m) und steil hinab zum Lago Lagazuoi (2.182 m). Nach der wohlverdienten Mittagspause erreichen wir über die Forc. Lagazuoi (2.573 m) die Rif.

Bai de Dones (1.889 m) Von dort bringt uns der Sessellift auf 2.225 m und in einer halben Stunde gelangen wir zur Rif. Cinque Torri (2.137 m).

Gehzeit ca. 7 Stunden, Aufstieg 900 m, Abstieg 1.050 m.

4. Tag

Der heutige Tag bringt uns auf einer abwechslungsreichen Etappe zunächst zum Passo Giau (2.236 m). Mit dem Taxi fahren wir weiter zum Passo Staulanza (1.766 m) und erreichen über den Col Baldi (1.920 m) die Rif. Coldai (2.132 m).

Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 700 m, Abstieg 250 m.

5. Tag

Über die Forc. Coldai (2.191 m) gelangen wir zum Lago Coldai und an den eindrucksvollen Nordwänden der Civetta entlang zur Rif. Tissi (2.262 m). Durch das Val Civetta geht es weiter zur Rif. Vazzoler (1.714 m). Aufstieg zur Forc. Del Camp (1.933 m) und Abstieg zur Rif. Carestiato (1.834 m).

Gehzeit ca. 8 Stunden, Aufstieg 650 m, Abstieg 750 m.

6. Tag

Nach dem Abstieg zum Passo-Duran (1.601 m) geht es hinauf zur Forc. Del Moschesin (1.940 m) und weiter zur Forc. Del Zita (2.451 m). Ab hier geht es nur noch bergab zur gemütlichen Rif. Pian de Fontana (1.632 m).

Gehzeit ca. 8 Stunden, Aufstieg 1.050 m, Abstieg 1.150 m.

7. Tag

Der heutige Tag beginnt mit einem kurzen Abstieg und anschließendem Gegenanstieg zur Forc. La Varetta (1.704 m). Über einen sehr schönen Steig gelangen wir zur Rif. Bianchet (1.245 m) und durch das Val del Vescova nach La Muda (483 m) im Val Cordevole. Nach einer kleinen Erfrischung unter einem Wasserfall geht es mit dem Taxi zurück über die Dolomitenpässe zum Pragser Wildsee. Ankunft ca. 16 Uhr. Rückreise oder individueller Verlängerungsaufenthalt im Pustertal.

Gehzeit ca. 5 Stunden, Aufstieg 200 m, Abstieg 1.400 m.

Voraussetzungen:

Gute körperliche Verfassung, Bergfahrung von Vorteil, durchschnittliche Kondition, Trittsicherheit und Ausdauer für Tagesetappen bis zu 8 Stunden.

Ausrüstung:

Bergschuhe mit guter Profilsohle, 2 Paar Wandersocken, bequeme Berghose, kurze Hose, Pullover oder Jacke, Wind- und Regenschutz (evtl. Gore-Tex), atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung, Wechselwäsche (wasserdicht in Plastikbeutel verpackt), Rucksack ca. 35 Liter mit Rucksackhülle (Empfehlung für das Rucksackgewicht: 8 kg), Tipp: Rucksack mit einem großen Müllbeutel auskleiden - schützt den Inhalt vor Nässe, Handschuhe, Kopfbedeckung gegen Sonne und Kälte, Sonnenbrille, Sonnencreme, Lippenchutz, Trinkflasche, Tourenverpflegung (Trockenfrüchte, Nüsse, etc.), leichte Turnschuhe oder Badeschlappen für die Hütte, Hüttenschlafsack, kleines Handtuch und Wasch-Set, kleine Erste Hilfe, Taschenlampe, Personalausweis, Teleskop-Stöcke.

Unterbringung:

Hotel (Mehrbettzimmer), Hütten (Gemeinschaftslager)

Leistungen:

Bergführer, 6x Halbpension, 2x Taxi, 1x Seilbahnfahrt

Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. € 25.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.

