bergundtal

Trekking Dolomitendurchquerung

Panoramawege, seilversicherte Übergänge und historische Klettersteige von Sexten über Cortina in die Südtiroler Landeshauptstadt Bozen.

Eine Erkundungstour zu den schönsten Orten der Dolomiten. Wir gehen vorbei an den Stellungen der österreichischen und italienischen Soldaten, entlang der „Sextner Sonnenuhr", auf alten Kriegswegen und einfachen Klettersteigen. Die Mischung aus historischen Eindrücken, spannenden Geschichten und dem unvergleichlichen Bergpanorama sucht wohl seinesgleichen in den Alpen. Eine faszinierende Tour mit grossem Mehrwert und Erlebnisfaktor, noch nicht eingerechnet sind der leckere Apfelstrudel und der unvergleichliche Espresso auf jeder Hütte.

1. Tag Anreise Toblach und Übernachtung im Hotel.

2.-8. Tag Auf einzigartigen Steigen durchqueren wir die Dolomiten von Ost nach West. Wir besteigen eine Vielzahl von Gipfeln, bewegen uns kontrastreich zwischen lieblichen Bergwiesen und schroffen Kalkformationen und geniessen exzellente Südtiroler Köstlichkeiten. Die Drei Zinnen, das Sella- und Rosengartenmassiv und Cortina d'Ampezzo sind einige der namhaften und wohlbekannten Orte, die wir entdecken wollen. Das Farbenspiel von Sonnenauf- und Sonnenuntergängen rundet das Erlebnis auf der Hütte harmonisch ab.

9. Tag Über Bozen und Innsbruck reisen wir zurück in die Schweiz.

Anforderungen

Technik: Stufe 2: AlpinwandernIch habe Alpinwandererfahrung auf blau-weissen Wanderwegen (T4 gemäss SAC-Wanderskala). Trittsicherheit und Schwindelfreiheit für kurze ausgesetzte Passagen bringe ich mit.GletschertrekkingBei Gletschertrekkings dieser Stufe wird erste Erfahrung im Steigeisengehen vorausgesetzt.

Kondition: Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 8 Stunden Gehzeit und 1400 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Schlüsselstelle:
Weite Strecken führen über gute Wege mit zuweilen stahlseilversicherten Abschnitten. Die technischen Anforderungen entsprechen dem Schwierigkeitsgrad T1-T3 (max. T4) der Schweizer Schwierigkeitsskala für Wanderwege. Die Klettersteige sind immer relativ einfach im Bereich K1/K2 der Schweizer Klettersteigskala. Sehr kurze Passagen liegen im Bereich K3. Für einen ambitionierten Bergwanderer stellt diese Tour einen idealen Einstieg ins Klettersteiggehen dar. Auf kurze Anspannungsphasen folgt viel Entspannung und Panorama. Schwindelfreiheit ist jedoch wichtig für die teilweise wirklich luftigen Klettersteigpassagen.

Leistungen inbegriffen

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

Leistungen nicht inbegriffen

- Anreise nach Dobbiaco/Toblach
- Heimreise ab Bozen
- Zwischenverpflegung (kann unterwegs eingekauft werden)
- Nachtessen in Cortina
- Getränke für unterwegs und in den Unterkünften
- Trinkgelder
- Annullationskostenversicherung

Detailprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

1. Tag

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

Nach dem Frühstück fahren wir mit dem Bus zur Rotwandbahn, welche uns bequem zur Rotwandwiese (1920m) fährt. Hier beginnt der Aufstieg zum schönen, leichten Klettersteig auf die Sextner Rotwand (2965m). Unterhalb der Sentinella Scharte geht es weiter über den Alpinisteig zu Füssen des Elferkofels (3092m) und der Hochbrunnschneide (3046m) zur wunderschön gelegenen Zsigmondy-Hütte (2224 m).

Aufstieg 1350 Hm, Abstieg 1100 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 8 Std.

3. Tag

Wie auf den meisten Etappen dieser Tour haben wir auch heute die Wahl, auf unterschiedlichen Wegen unser Tagesziel zu erreichen. In aller Frühe steigen wir steil zur Zwölferscharte (2524m) hinauf und geniessen die spektakulären Wandfluchten des Zwölferkofels (3090m) im Licht der Morgensonne. Nach einer kurzen Rast geht es am Grat entlang weiter zur Büllelejochhütte (2528m). Und ja, der Südtiroler Apfelstrudel mit Cappuccino schmeckt in diesem Panorama noch besser! In einem angenehmen Auf und Ab, führt der Weg am Grat entlang zum Paternkofel (2744m), dem Schicksalsberg des Sextner Bergführers und Tourismuspioniers Sepp Innerkofler. Der letzte Abschnitt zum Gipfel ist mit Drahtseilen versichert. Auch wenn wir auf diesem Gipfel wahrscheinlich nicht allein sind, werden wir doch mit einem beeindruckenden Blick auf die nahen Drei Zinnen mehr als entschädigt. Der Paternkofel war einer der strategisch wichtigen Gipfel der Sextner Dolomitenfront und als solcher stark befestigt. Das Herzstück ist ein Tunnel, durch den der Zugang für die italienischen Soldaten sicherer wurde und durch den wir nun zur Dreizinnenhütte (2405m) absteigen werden.

Aufstieg 900 Hm, Abstieg 600 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

4. Tag

Der Blick auf die abweisenden Nordwände der Drei Zinnen ist eindrücklich. An diesen Wänden wurde immer wieder Klettergeschichte geschrieben und nur die besten ihrer Generation stellten sich diesem Abenteuer. Unser Weg führt über den Paternsattel (2457m) zur Auronzohütte (2320m) und weiter über den Bonacossaweg, einen Dolomitensteig mit einigen Drahtseilversicherungen zur schön gelegenen Fonda-Savio-Hütte inmitten der Cadinigruppe. Nach einer kurzen Rast steigen wir zur Forcella del Diavolo auf und weiter zum Rifugio Col de Varda (2106m). Mit dem Sessellift fahren wir bequem nach Misurina hinab. Auch wenn der See mit Blick auf die umliegenden Berge zum Verweilen einlädt, fahren wir weiter, denn heute haben wir noch etwas vor: wir übernachten im italienischen Nobelkurort Cortina und wollen den Abend auf der „Piazza“ geniessen. Im Jahr 2026 werden hier zum zweiten Mal die Olympischen Winterspiele stattfinden.

Aufstieg 600 Hm, Abstieg 800 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

5. Tag

Nach einem ausgiebigen Morgenessen fahren wir von Cortina Richtung Falzarego Pass, um von hier aus über den Kaiserjägersteig auf den Gipfel des Kleinen Lagazuoi (2778m) zu kommen. Die Kriegsstellungen um den Lagazuoi zeugen auch hier von dem harten Ringen in den Zeiten des Krieges. Wir schweben mit der Bahn wieder zum Falzarego Pass hinunter, gehen weiter zum Valparolapass (2168m) ab, um dann zur komfortablen komfortablen Pralongiahütte (2130m) aufzusteigen.

Aufstieg 1000 Hm, Abstieg 1200 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 8 Std.

6. Tag

Heute bewegen wir uns im Grenzgebiet von Belluno, Trient und Südtirol. Vom Campolongo Pass steigen wir durch den kurzen, aber spannenden Vallon Klettersteig 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) geniessen wir gutes Essen und eine feine Schlafmöglichkeit.

Aufstieg 1300 Hm, Abstieg 650 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 7 Std.

7. Tag

Frühmorgens überqueren wir die Sella-Hochebene und steigen über das Val Lasties nach Pian Schiavaneis (1850m) ab. Mit dem Bus fahren wir die kurze Strecke zum Sella Joch hinauf. Vor uns steht das mächtige Langkofel Massiv (3181m), das stolze Wahrzeichen Grödens. Wir umgehen es an seiner Südseite und langsam kommt die Hochebene der Seiser Alm in den Blick. Leider haben wir für ein Konzert mit den Kastelruther Spatzen keine Zeit, denn wir wollen weiter zur schön gelegenen Tierser-Alpl-Hütte (2441m), die sich nun schon am Rande der Rosengartengruppe befindet.

Aufstieg 900 Hm, Abstieg 1300 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 7 Std.

8. Tag

Heute erwartet uns eine schöne Wanderung durch das Rosengartenmassiv. Der berühmte Rosengarten liegt zwischen dem Tierser Tal im Südtirol und dem Fassatal im Trentino. Der Laurinsage zufolge ist der Name von einem Garten voller Rosen abzuleiten, den König Laurin mit einem Fluch belegte, sodass zu Tag- und Nachtzeit niemand den wunderschönen Garten zu sehen bekäme. Er vergass jedoch die Dämmerung - und dort erstrahlt der Rosengarten in wunderschönen Rottönen. Wir wandern über den Molignon- und Grasleitenpass vorbei an der Vajolethütte (2243m). Weiter führt unser Weg unter der mächtigen Ostwand der Rosengartenspitze (2806m), abwechslungsreich zwischen saftigen Almweiden und schroffen Felsen hinauf zum Passo delle Cigolade (2552m). Vor uns steigen die Gipfel der Cima Mugoni, Rotwand und Teufelswand empor, die über luftige Klettersteige zu erreichen sind. Wir folgen dem Weg zur idyllisch gelegenen Rotwandhütte (2280m), wo wir uns nochmals bei einem guten Glas Wein von der schönen Kulisse der Dolomiten verabschieden können. Diese Nacht verbringen wir in einem gediegenen Hotel am Karerpass (1745m), wo wir unsere abenteuerliche Dolomitentour noch einmal Revue passieren lassen. Dazu spielt wieder Gianna Nanninis „Notti magiche“.

Aufstieg 800 Hm, Abstieg 1150 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 7 Std.

9. Tag

Nach einem ausgiebigen Frühstück fahren wir mit dem ÖV nach Bozen, in die Südtiroler Landeshauptstadt. Die schöne Innenstadt lädt zum Entspannen und Flanieren ein. Die Heimreise erfolgt am besten über Innsbruck nach Zürich am frühen Nachmittag.

Anforderungen

Als Vorbereitung auf diese Trekkingtour betreibst du idealerweise ein regelmässiges Ausdauertraining wie Wandern, Biken oder Joggen. Die täglichen Gehzeiten betragen im Schnitt 7 Stunden. Einzelne Etappen liegen mit bis zu 8 Stunden darüber. Die angegebenen Gehzeiten beziehen sich auf die reine Gehzeit ohne Pausen.

Weite Strecken führen über gute Wege mit zuweilen stahlseilversicherten Abschnitten. Die technischen Anforderungen entsprechen dem Schwierigkeitsgrad T1-T3 (max. T4) der Schweizer Schwierigkeitsskala für Wanderwege. Die Klettersteige sind immer relativ einfach im Bereich K1/K2 der Schweizer Klettersteigskala. Sehr kurze Passagen liegen im Bereich K3. Für einen ambitionierten Bergwanderer stellt diese Tour einen idealen Einstieg ins Klettersteiggehen dar. Auf kurze Anspannungsphasen folgt viel Entspannung und Panorama.

Unterkunft

Wir übernachten zwei Nächte im Hotel im Doppelzimmer, eine Nacht im Hotel im Mehrbettzimmer 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 mehrmals 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 Bozen.

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

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 13 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 4. 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

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

Technische Ausrüstung

- Helm
- Klettersteig-Set
- hohe Wander- oder Bergschuhe (über die Knöchel reichend) mit fester Sohle
- Verstellbare Trekkingstöcke
- Klettergurt mit 1 HMS Karabiner

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.
- Getränke: Wasser und andere Getränke für unterwegs können in den Hütten gekauft werden.

Übernachtung in Hütte/n

- Ohrenpfropfen
- 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

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 41 450 44 25
E-Mail: info@bergundtal.ch
Homepage: https://www.bergundtal.ch/

Büro-Öffnungszeiten

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

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.bergundtal.ch/AGB
Druckdatum: 25.04.2025 11:51:31