

Alta Via Cortina durch die Ampezzaner Dolomiten



Geführte Dolomiten Durchquerung zwischen Misurina, Sorapiss, Pelmo und Passo Giau

Die Alta Via Cortina ist eine von Globo Alpin eigens zusammengestellte Durchquerung der Ampezzaner Dolomiten. Sie beginnt im Gebiet von Misurina und führt bewusst abseits der klassischen Höhenwege und stark frequentierten Tagesziele.

Auf aussichtsreichen Bergwegen und ruhigeren Übergängen nähert sich die Route zunächst Sorapiss und Antelao. Später rückt der Monte Pelmo in den Mittelpunkt, bevor die letzten Etappen durch die weite Hochgebirgslandschaft von Mondeval bis zum Passo Giau führen.

Die Landschaft wechselt zwischen schroffen Dolomitenwänden, stillen Bergtälern, Almflächen und aussichtsreichen Höhenwegen. Übernachtet wird in ausgewählten Rifugios und Bergunterkünften, sodass die Gruppe mehrere Tage am Stück in der Bergwelt bleibt.

Anforderungen

Diese Tour ist als anspruchsvolles Bergwandern der Stufe 3 von 4 eingestuft. Sie richtet sich an erfahrene Bergwandernde mit guter Ausdauer, die mehrere Tage hintereinander auf alpinen Wegen unterwegs sein möchten.

Nichtsehr kleinkleinMittelgroßsehr groß

Höhenmeter und Gehzeiten

Höhen und Gehzeiten: etwa 800 bis 1.200 Höhenmeter und 5 bis 8 Stunden Gehzeit pro Wandertag.

Kondition

- Kondition für 5 bis 8 Gehstunden
- 800 bis 1.200 Höhenmeter
- Die allgemeine Einstufung nennt zusätzlich etwa 5 bis 7 Stunden reine Gehzeit sowie 600 bis 900 Höhenmeter bergauf.

Technik

- Anspruchsvolles Bergwandern, Stufe 3 von 4
- Typische schmale, steilere und steinige Bergwege bis T3; vereinzelt kurze weglose Passagen
- Schwindelfreiheit, gute Trittsicherheit und Erfahrung im alpinen Raum über 2.000 Metern
- Steilere Passagen im Abstieg kommen vor.

Tourbeschreibung

Tourabschnitt 1: Start in Misurina

Die Wanderroute beginnt in Misurina. Von hier startet die eigens zusammengestellte Durchquerung der Ampezzaner Dolomiten, die klassische Höhenwege und stark besuchte Tagesziele bewusst meidet.

Tourabschnitt 2: Sorapiss und Antelao

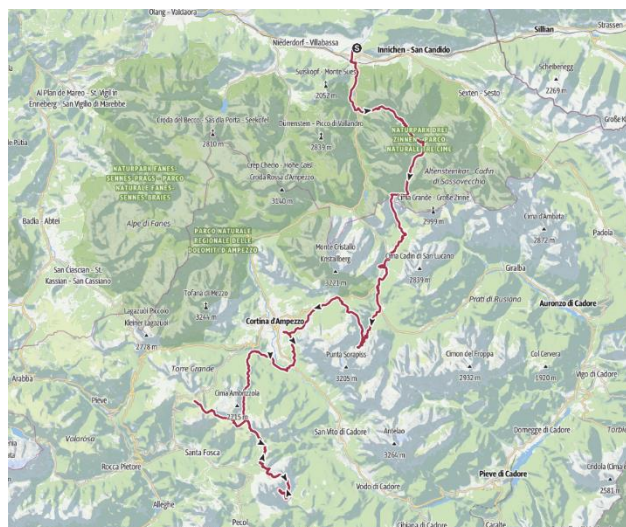
Aussichtsreiche Bergwege und ruhigere Übergänge führen von Misurina in Richtung Sorapiss und Antelao. Dabei wechseln schroffe Dolomitenwände, stille Bergtäler und offene Almflächen einander ab.

Tourabschnitt 3: Rund um den Monte Pelmo

Im weiteren Verlauf rückt der mächtige Monte Pelmo in den Mittelpunkt der Wanderreise. Die Gruppe bleibt mehrere Tage am Stück in der Bergwelt und übernachtet unterwegs in ausgewählten Rifugios und Bergunterkünften.

Tourabschnitt 4: Mondeval und Passo Giau

Die letzten Etappen führen durch die weite Hochgebirgslandschaft von Mondeval. Auf aussichtsreichen Höhenwegen erreicht die Route schließlich den Passo Giau.



Leistungen

- GLOBO ALPIN WanderführerIn
- 4 x HP im Mehrbettzimmer/Lager
- 2 x HP im DZ Hotel
- Treffpunkt: Anreisetag, 19.00 Uhr in der Unterkunft
- 1. Übernachtung Kirchenwirt / Toblach
- Programmbesprechung am Anreisetag
- Abholservice Bahnhof Toblach für Zugreisende
- Transfer ab/bis Toblach
- 7 Reisetage, 5 Wandertage
- Klimabeitrag: 5 €

Unterbringung

Unterbringung

4 Nächte Mehrbettzimmer oder Lager in Hütten, 2 Nächte Doppelzimmer im Hotel.

Die einfachen Unterkünfte gehören zum Charakter dieser Hüttentour. Mehrbettzimmer und Lager bieten weniger Privatsphäre als ein Hotel, dafür bleibst du mitten in der Bergwelt und startest direkt am Weg.

Weitere Infos

Wichtiger Hinweis

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

Hinweis für Menschen mit eingeschränkter Mobilität

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Einreise und Visum

Für die Einreise nach Italien benötigst du einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Für die Einreise aus der EU gibt es keine Visapflicht.

Guter Rat ist nicht teuer!

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine Wochentour in den Bergen für viele Wanderer eine große Herausforderung ist. In den letzten Jahren hat die Nachfrage, vor allem bei den Alpenüberquerungen, enorm zugenommen. Leider müssen die Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Wenn du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir dir als Vorbereitung eine dreitägige Tour zum Reinschnuppern. Eine vorherige Akklimatisation ist bei jeder Tour sinnvoll.

Antworten auf häufig gestellte Fragen!

Nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ lassen wir uns mit unserer **regentauglichen Ausrüstung** auch von Regen oder Schnee die Freude am Wandern nicht nehmen. Sollte die Tour/Etappe aus Sicherheitsgründen nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

Die **beste Zeit** für eine mehrtägige Wanderung ist zwischen Mitte Juni und Ende September. Zu Beginn und am Ende der Saison müssen wir unter Umständen mit Schneefeldern rechnen. In den Bergen ist grundsätzlich auch in den Sommermonaten **jederzeit Schneefall** möglich.

Eine Wochentour in den Bergen ist für viele Wanderer **eine große Herausforderung**. Wir sind auf **guten Bergwegen** unterwegs. Oftmals sind die Wege steil oder auch felsig, manchmal erdig und auch rutschig. Wenn du bereits Erfahrung im Wandern hast und entsprechende Ausdauer mitbringst, **trittsicher** (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend **schwindelfrei** bist, wirst du auf der Tour genussvoll unterwegs sein.

Solltest du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzliche Hotelübernachtung, o.ä.), werden diese Kosten nicht erstattet (siehe AGB Globo Alpin). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

In der **Ausrüstungsliste** findest du alles, was du für deine Tour benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für eine mehrtägige Tour geeignet. Bei alten Schuhen kommt es häufig vor, dass sich die Sohle ablöst. Deshalb lohnt sich besonders bei den Schuhen die Investition in ein neues Paar.

In den Unterkünften werden wir reichhaltig (**Halbpension**) verpflegt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs gibt es oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder du kannst dir ein **Lunchpaket** (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert dich dein Guide.

Unverträglichkeiten oder **besondere Diäten** (z. B. vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz) sind bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür solltest du eigenständig vorsorgen.

Anfahrt & Parken

Der Treffpunkt zu deiner Tour ist sowohl mit dem PKW als auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut und einfach zu erreichen. Bitte plane genügend Zeit ein, um rechtzeitig zum Treffpunkt zu kommen.

Reiseversicherung

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandsrankenversicherung.

Trainingsplan

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FOR DEINE TOUREN

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz allein. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauerseinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. Mindestens 3 Trainingseinheiten/Woche über mehrere Monate.

Ausdauer:

30 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

60 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur (Wandern und Höhensteige)

90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur (Klettern und Höhentouren)

Trittsicherheit und Gleichgewicht:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen
10 Minuten Ballenstand an einer Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)
10 Minuten Balance Ball
Balancieren auf der Bordsteinkante
Von Stein zu Stein hüpfen (Tempelhüpfen)

Armkraft (mit Kurzhantel oder Wasserflasche 0,5 – 1 kg):

30 x Armbeugen
30 x über den Kopf stemmen und seitlich anheben
5 x Liegestütz (Steigerung auf 20)
5 x Liegestütz rücklings (Steigerung auf 20)
1 Minute Unterarmstütz

Email: contact@soermland-outdoor.com

Phone or WA: +49-172-541 2116 (DE, EN, IT) or +46-70-8355353 (SV, EN, DK, NO)