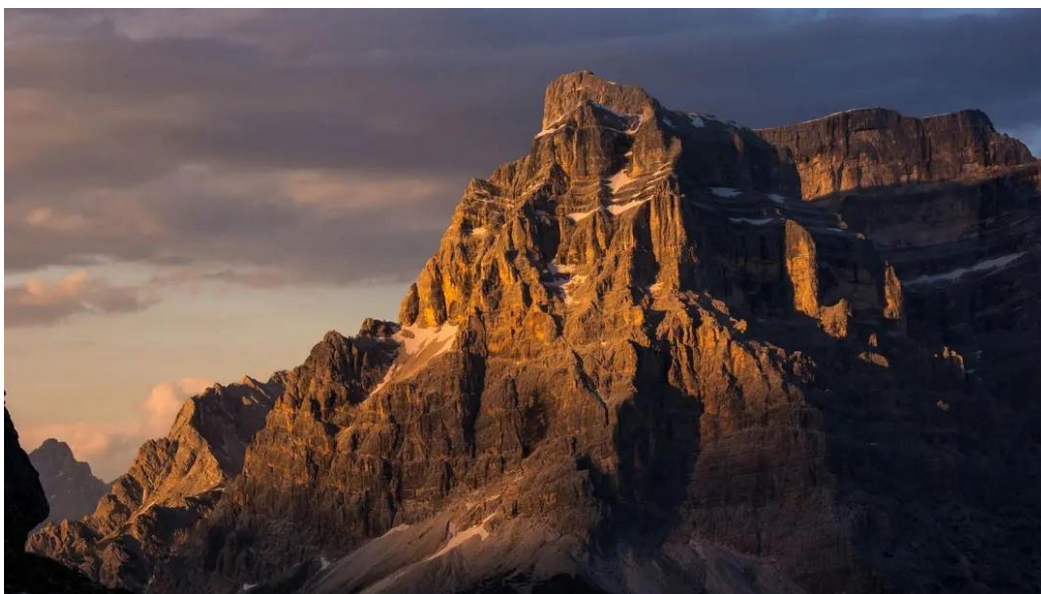


Alta Via Cortina genom Ampezzo-Dolomiterna



Guidad vandring genom Dolomiterna mellan Misurina, Sorapiss, Pelmo och Passo Giau

Alta Via Cortina är en vandring genom Ampezzo-Dolomiterna som Globo Alpin har sammanställt särskilt för detta ändamål. Den börjar i området kring Misurina och går medvetet bortom de klassiska höghöjdslederna och de välbesökta dagsmålen.

Längs utsiktsrika bergsstigar och lugnare passager närmar sig rutten först Sorapiss och Antelao. Senare hamnar Monte Pelmo i fokus, innan de sista etapperna leder genom det vidsträckta högfjällslandskapet från Mondeval till Passo Giau.

Landskapet växlar mellan branta dolomitväggar, stilla bergsdalar, alpmarker och utsiktsrika höghöjdsleder. Övernattningarna sker i utvalda rifugios och bergsboenden, så att gruppen kan stanna flera dagar i sträck i bergsvärlden.

Krav

Denna tur är klassad som krävande bergsvandring på nivå 3 av 4. Den riktar sig till erfarna bergsvandrare med god uthållighet som vill vandra på alpina stigar flera dagar i rad.

Ingen Mycket liten Medelstor Mycket stor

Höjdskillnader och vandringstider

Höjdskillnader och vandringstider: cirka 800 till 1 200 höjdmeter och 5 till 8 timmars vandringstid per vandringsdag.

Kondition

- Kondition för 5 till 8 timmars vandring
- 800 till 1 200 höjdmeter
- Den allmänna klassificeringen anger dessutom cirka 5 till 7 timmars ren vandringstid samt 600 till 900 höjdmeter uppför.

Teknik

- Krävande bergsvandring, nivå 3 av 4
- Typiska smala, branta och steniga bergsstigar upp till T3; enstaka korta sträckor utan stig
- Man får inte vara höjdrädd, man måste ha säker fotfäste och erfarenhet av alpina områden över 2 000 meter
- Brantare partier förekommer vid nedstigningen.

Beskrivning av turen

Etapp 1: Start i Misurina

Vandringsleden börjar i Misurina. Härifrån startar den specialutformade genomvandringen av Ampezzaner-Dolomiterna, som medvetet undviker klassiska höghöjdsleder och välbesökta dagsmål.

Etapp 2: Sorapiss och Antelao

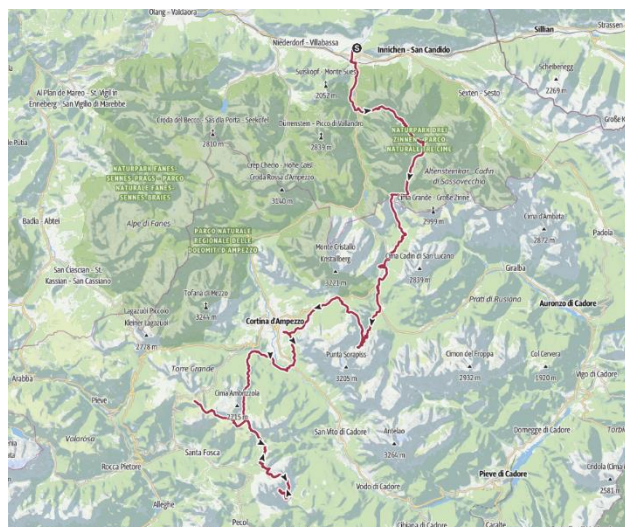
Utsiktsrika bergsstigar och lugnare övergångar leder från Misurina mot Sorapiss och Antelao. Här växlar branta dolomitväggar, stilla bergsdalar och öppna almslätter om varandra.

Etapp 3: Runt Monte Pelmo

Under vandringens fortsättning hamnar den mäktiga Monte Pelmo i centrum för vandringsresan. Gruppen stannar flera dagar i sträck i bergsvärlden och övernattar längs vägen i utvalda rifugios och bergsboenden.

Etapp 4: Mondeval och Passo Giau

De sista etapperna leder genom det vidsträckta högfjällslandskapet i Mondeval. Längs utsiktsrika höghöjdsleder når rutten slutligen Passo Giau.



Tjänster

- GLOBO ALPIN vandringsguide
- 4 x halvpension i flerbäddsrums/sovsal
- 2 x halvpension i dubbelrum på hotell
- Mötesplats: Ankomstdagen, kl. 19.00 vid boendet
- 1:a övernattningen på Kirchenwirt / Toblach
- Genomgång av programmet på ankomstdagen
- Upphämtningstjänst vid järnvägsstationen i Toblach för tågresenärer
- Transfer från/till Toblach
- 7 resdagar, 5 vandringsdagar
- Klimatavgift: 5 €

Boende

Boende

4 nätter i flerbäddsrums eller sovsal i stugor, 2 nätter i dubbelrum på hotell.

De enkla boendena är en del av charmen med denna stugvandring. Delrum och sovsalar erbjuder mindre avskildhet än ett hotell, men till gengäld bor du mitt i bergsvärlden och startar direkt vid vandringsleden.

Mer information

Viktig information

Under turen kan det förekomma avvikelser eller justeringar av den angivna turplanen på grund av väderförhållanden eller regionala förändringar. Den planerade turplanen kan därför inte garanteras i detalj.

Information för personer med nedsatt rörlighet

Detta program är inte lämpligt för personer med nedsatt rörlighet.

Inresa och visum

För att resa in i Italien behöver du ett giltigt identitetskort eller pass. Det krävs inget visum för inresa från EU.

Goda råd kostar ingenting!

Av erfarenhet vet vi att en veckolång vandringstur i bergen är en stor utmaning för många vandrare. Under de senaste åren har efterfrågan ökat enormt, framför allt när det gäller alpkorsningar. Tyvärr måste bergsguiderna gå på gång konstatera att inte alla är tillräckligt förberedda och att kraven för en sådan tur underskattas. Om du hittills inte har varit ute i bergen i flera dagar rekommenderar vi att du som förberedelse gör en tredagars tur för att få en försmak. Det är klokt att akklimatisera sig i förväg inför varje tur.

Svar på vanliga frågor!

Enligt mottot "Det finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder" låter vi inte regn eller snö förstöra vår vandringsglädje tack vare vår **regnanpassade utrustning**. Om turen/etappen av säkerhetsskäl inte kan genomföras som planerat kommer guiden att hitta ett alternativ.

Den **bästa tiden** för en flerdagarsvandring är mellan mitten av juni och slutet av september. I början och slutet av säsongen kan vi ibland räkna med snöfält. I bergen kan det i princip **snöa när som helst**, även under sommarmånaderna.

En veckolång vandringstur i bergen är **en stor utmaning** för många vandrare. Vi vandrar på **bra bergsstigar**. Ofta är stigarna branta eller steniga, ibland jordiga och även hala. Om du redan har erfarenhet av vandring och har tillräcklig uthållighet, är **säker på foten** (kan gå säkert på ojämna, steniga och även oasfalterade stigar) och i stort sett **inte** lider av **höjdskräck**, kommer du att njuta av vandringen.

Om du faktiskt skulle tvingas **avbryta** en **tur** och därmed ådra dig extra kostnader (taxitransfer, extra hotellövernattning eller liknande), ersätts dessa kostnader inte (se Globo Alpins allmänna villkor). Därför rekommenderar vi uttryckligen att du tecknar en **reseförsäkring** som även täcker avbrott av en tur.

I **utrustningslistan** hittar du allt du behöver för din tur. Du bör lägga särskild vikt vid dina bergskor. **Skornas skaff** måste gå över fotleden, och **kategori B/C** rekommenderas. Det är viktigt med ett bra mönster, stabilitet och att skorna är i gott skick. En bekväm bergskor är inte nödvändigtvis lämplig för en flerdagarsvandring. Hos gamla skor händer det ofta att sulan lossnar. Därför lönar det sig särskilt när det gäller skor att investera i ett nytt par.

På boendena serveras vi rikliga måltider (**halvpension**). Vegetariska måltider är också möjliga (ange detta vid bokningen). Längs vägen finns det ofta inbjudande **ställen att stanna till på**, eller så kan du få en **lunchpåse** (mot extra kostnad) tillagad. Därför räcker det att du tar med dig tillräckligt med dryck och ett litet mellanmål inför turens start. Under de följande vandringsdagarna kommer din guide att informera dig.

Matintoleranser eller **särskilda dieter** (t.ex. vegansk kost, gluten- eller laktosintolerans) är i regel inget problem vid boende på hotell eller vårdshus. På fjällstugorna är det däremot endast möjligt i begränsad utsträckning att få specialkost. För detta bör du själv se till att ordna mat.

Resväg & parkering

Mötesplatsen för din tur är lätt att ta sig till, både med bil och med kollektivtrafik. Se till att du har tillräckligt med tid på dig för att hinna fram till mötesplatsen i god tid.

Reseförsäkring

I samband med den bindande bokningen rekommenderar vi att du tecknar en avbeställningsförsäkring, t.ex. hos Allianz. Störningar i tjänsterna som orsakas av väder, tågavbrott eller andra omständigheter, och som arrangören inte har någon inverkan på, omfattas inte av ersättningsansvar. Vi rekommenderar också att varje deltagare tecknar en ansvars-, olycksfalls- och utlandsjukförsäkring.

Träningsplan

REKOMMENDERAD FÖRBEREDELSE INFÖR DINA TURER

Med rätt förberedelser kan du njuta av turerna till fullo. Föreställ dig helt enkelt din drömtur, så kommer motivationen av sig själv. Som en liten sporre har vi tagit fram en träningsplan åt dig här. Med dessa uthållighetspass och teknikövningar kan du förbereda dig för ditt äventyr i bergen. Minst 3 träningspass per vecka under flera månader.

Uthållighet:

30 minuter trappklättring, stepper eller crosstrainer

60 minuter promenad, jogging eller cykling i naturen (vandring och höghöjdsvandring)

90 minuters promenad, jogging eller cykling i naturen (klättring och höghöjdsvandring)

Säker fotföreling och balans:

10 minuters löpning på tå

10 minuter på tå vid en trappkant (på ett ben, på båda benen)

10 minuter på balansboll

Balansera på trottoarkanten

Hoppa från sten till sten (stenhoppning)

Armstyrka (med hantel eller vattenflaska 0,5–1 kg):

30 armhävningar

30 x lyft över huvudet och lyft åt sidan

5 x armhävningar (ökning till 20)

5 x armhävningar på rygg (ökning till 20)

1 minut armstöd

E-post: contact@soermland-outdoor.com

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