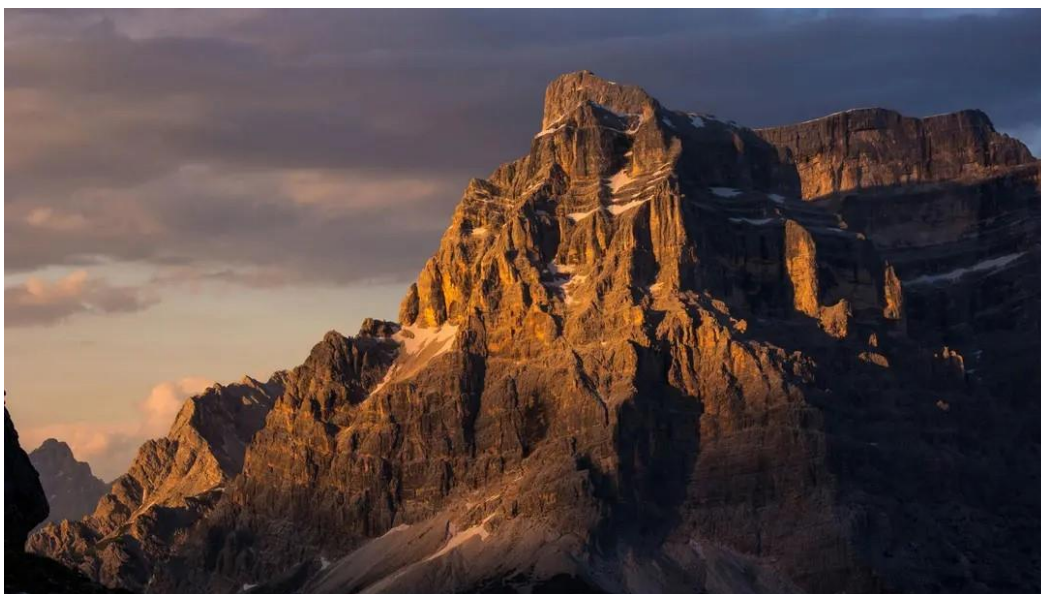


Alta Via Cortina gennem Ampezzo-Dolomitterne



Guidet vandretur gennem Dolomitterne mellem Misurina, Sorapiss, Pelmo og Passo Giau

Alta Via Cortina er en vandretur gennem Ampezzo-Dolomitterne, som Globo Alpin har sammensat specielt til dette formål. Den starter i området omkring Misurina og går bevidst uden om de klassiske højderuter og de velbesøgte dagsmål.

Ad udsigtsrige bjergstier og roligere strækninger nærmer ruten sig først Sorapiss og Antelao. Senere kommer Monte Pelmo i fokus, inden de sidste etaper fører gennem det vidtstrakte højfjeldslandskab fra Mondeval til Passo Giau.

Landskabet veksler mellem stejle dolomitvægge, stille bjergdale, alpeenge og højdevandningsruter med fantastisk udsigt. Overnatningerne foregår i udvalgte rifugios og bjerghytter, så gruppen kan opholde sig flere dage i træk i bjergverdenen.

Krav

Denne tur er klassificeret som en krævende bjergvandring på niveau 3 ud af 4. Den henvender sig til erfarne bjergvandrere med god udholdenhed, der ønsker at vandre på alpine stier flere dage i træk.

Højdeforskelle og vandretider

Højdeforskelle og vandretider: ca. 800 til 1.200 højdemeter og 5 til 8 timers vandretid pr. vandredag.

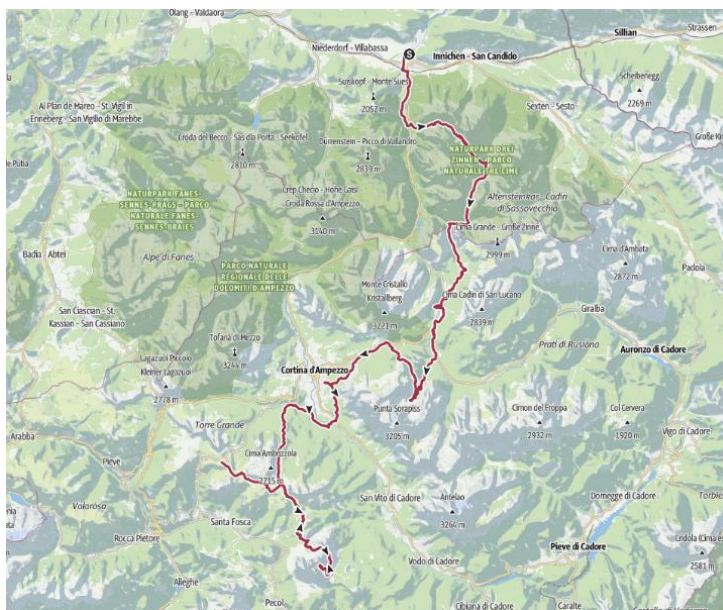
Kondition

- Kondition til 5 til 8 timers vandring
- 800 til 1 200 højdemeter
- Den generelle klassificering angiver desuden ca. 5 til 7 timers ren vandretid samt 600 til 900 højdemeter opad.

Teknik

- Krævende bjergvandring, niveau 3 ud af 4
- Typisk smalle, stejle og stenede bjergstier op til T3; enkelte korte strækninger uden sti
- Man må ikke lide af højdeskræk, man skal have sikkert fodfæste og erfaring med alpine områder over 2.000 meter
- Der forekommer stejlere strækninger under nedstigningen.

Beskrivelse af turen



Etape 1: Start i Misurina

Etape 2: Sorapiss og Antelao

Bjergstier med smuk udsigt og mere rolige strækninger fører fra Misurina mod Sorapiss og Antelao. Her veksler stejle dolomitvægge, stille bjergdale og åbne almesletter med hinanden.

Etape 3: Rundt om Monte Pelmo

I den videre del af vandreturen kommer det mægtige Monte Pelmo i centrum for vandreturen. Gruppen tilbringer flere dage i træk i bjergverdenen og overnatter undervejs i udvalgte rifugios og bjerghytter.

Etape 4: Mondeval og Passo Giau

De sidste etaper fører gennem det vidtstrakte højfjeldslandskab i Mondeval. Langs udsigtsrige højderuter når ruten til sidst Passo Giau.

Tjenester

- GLOBO ALPIN vandreguide
 - 4 x halvpension i flerbedsværelse/sovesal
 - 2 x halvpension i dobbeltværelse på hotel
 - Mødested: Ankomstdagen, kl. 19.00 ved overnatningsstedet
 - 1. overnatning på Kirchenwirt / Toblach
 - Gennemgang af programmet på ankomstdagen
 - Afhentning ved togstationen i Toblach for togrejsende
 - Transport fra/til Toblach
 - 7 rejsedage, 5 vandredage
 - Klimaafgift: 5 €
-

Indkvartering

Indkvartering

4 overnatninger i flerpersonersværelser eller sovesale i hytter, 2 overnatninger i dobbeltværelser på hotel. Den enkle indkvartering er en del af charmen ved denne hyttevandring. Delværelser og sovesale tilbyder mindre privatliv end et hotel, men til gengæld bor du midt i bjergverdenen og starter lige ved vandrestien.

Yderligere oplysninger

Vigtig information

Under turen kan der forekomme afvigelser eller justeringer af den angivne rejseplan på grund af vejrforhold eller regionale ændringer. Den planlagte rejseplan kan derfor ikke garanteres i detaljer.

Oplysninger til personer med nedsat mobilitet

Dette program er ikke egnet for personer med nedsat mobilitet.

Indrejse og visum

For at rejse ind i Italien skal du have et gyldigt identitetskort eller pas. Der kræves ikke visum ved indrejse fra EU.

Gode råd koster ingenting!

Vi ved af erfaring, at en ugelang vandretur i bjergene er en stor udfordring for mange vandrere. I de seneste år er efterspørgslen steget enormt, især når det gælder alpeovergange. Desværre må bjergguiderne gang på gang konstatere, at ikke alle er tilstrækkeligt forberedte, og at kravene til en sådan tur undervurderes. Hvis du hidtil ikke har været ude i bjergene i flere dage, anbefaler vi, at du som forberedelse tager på en

tredages tur for at få en forsmag. Det er klogt at akklimatisere sig på forhånd inden hver tur.

Svar på ofte stillede spørgsmål!

I tråd med mottoet »Der findes ikke dårligt vejr, kun dårligt tøj« lader vi ikke regn eller sne ødelægge vores vandreglæde takket være vores **regntilpassede udstyr**. Hvis turen/etappen af sikkerhedsmæssige årsager ikke kan gennemføres som planlagt, vil guiden finde et alternativ.

Den **bedste tid** til en flerdagesvandring er mellem midten af juni og slutningen af september. I begyndelsen og slutningen af sæsonen kan vi nogle gange forvente snefelter. I bjergene kan det i princippet **sne når som helst**, også i sommermånederne.

En ugelang vandretur i bjergene er **en stor udfordring** for mange vandrere. Vi vandrer på **gode bjergstier**. Stierne er ofte stejle eller stenede, nogle gange jordede og endda glatte. Hvis du allerede har erfaring med vandring og har tilstrækkelig udholdenhed, er **sikker på foden** (kan gå sikkert på ujævne, stenede og endda uasfalterede stier) og stort set **ikke** lider af **højdeskræk**, vil du nyde vandreturen.

Hvis du faktisk bliver nødsaget til **at afbryde** en **tur** og dermed pådrager dig ekstra omkostninger (taxatransport, ekstra hotelovernatning eller lignende), dækkes disse omkostninger ikke (se Globo Alpins generelle vilkår). Derfor anbefaler vi udtrykkeligt, at du tegner en **rejseforsikring**, der også dækker afbrydelse af en tur.

På **udstyrslisten** finder du alt, hvad du har brug for til din tur. Du bør lægge særlig vægt på dine bjergstøvler. **Støvlerne skal gå over anklen, og kategori B/C** anbefales. Det er vigtigt med et godt mønster, stabilitet og at støvlerne er i god stand. Et par behagelige bjergstøvler er ikke nødvendigvis egnet til en flerdagesvandring. Hos gamle støvler sker det ofte, at sålen løsner sig. Derfor kan det især, når det gælder støvler, betale sig at investere i et nyt par.

På overnatningsstederne serveres der rigelige måltider (**halvpension**). Vegetariske måltider er også mulige (angiv dette ved booking). Undervejs er der ofte indbydende **steder at gøre holdt ved**, eller du kan få tilberedt en **madpakke** (mod ekstra betaling). Derfor er det tilstrækkeligt, at du medbringer nok at drikke og en lille snack inden turens start. I løbet af de følgende vandredage vil din guide informere dig.

Fødevareintolerancer eller **særlige kostvaner** (f.eks. vegansk kost, gluten- eller laktoseintolerance) er som regel ikke noget problem, når du overnatter på hoteller eller kroer. På fjeldhytterne er det derimod kun i begrænset omfang muligt at få specialkost. I så fald bør du selv sørge for at skaffe mad.

Rute & parkering

Mødestedet for din tur er let at komme til, både i bil og med offentlig transport. Sørg for, at du har tid nok til at nå frem til mødestedet i god tid.

Rejseforsikring

I forbindelse med den bindende reservation anbefaler vi, at du tegner en afbestillingsforsikring, f.eks. hos Allianz. Forstyrrelser i tjenesterne, der skyldes vejr, togaftbrydelser eller andre omstændigheder, og som arrangøren ikke har indflydelse på, er ikke omfattet af erstatningsansvar. Vi anbefaler desuden, at hver deltager tegner en ansvars-, ulykkes- og udlandsrejseforsikring.

Træningsplan

ANBEFALET FORBEREDELSE TIL DINE TURE

Med den rette forberedelse kan du nyde turene fuldt ud. Forestil dig ganske enkelt din drømmetur, så kommer motivationen af sig selv. Som en lille opmuntring har vi udarbejdet en træningsplan til dig her. Med disse udholdenhedstræninger og teknikøvelser kan du forberede dig på dit eventyr i bjergene. Mindst 3 træningspas om ugen i flere måneder.

Udholdenhed:

30 minutters trappetræning, stepper eller crosstrainer

60 minutters gåtur, jogging eller cykling i naturen (vandring og højdevandring)

90 minutters gåtur, jogging eller cykling i naturen (klatring og højdevandring)

Sikker gang og balance:

10 minutters løb på tæerne

10 minutter på tå ved en trappekant (på ét ben, på begge ben)

10 minutter på en balancebold

Balancere på kantstenen

Hop fra sten til sten (stenhopping)

Armstyrke (med håndvægt eller vandflaske på 0,5–1 kg):

30 armbøjninger

30 x løft over hovedet og løft til siden

5 x armbøjninger (øges til 20)

5 x armbøjninger på ryggen (øges til 20)

1 minut armstøtte

E-mail: contact@soermaland-outdoor.com
Telefon eller WA: +49-172-541 2116 (DE, EN, IT)
eller +46-70-8355353 (SV, EN, DK, NO)