

Dolomitendurchquerung Alta Via E6



Der Höhenweg der Stille von St. Lorenzen nach Forni di Sopra (Abschnitt 1)

Bereits 1972 veröffentlichte Toni Sanmarchi den „**Höhenweg der Stille**“, in dem er auf Folgendes hinwies: „...**das ist nicht eine dieser „klassischen Wander Routen durch die Dolomiten**“, wie sie in letzter Zeit so gerne definiert werden, und die aufgrund ihres neu erlangten Bekanntheitsgrades nun von Touristenströmen überschwemmt werden und deshalb an einigen Wegstrecken völlig überlaufen sind...“

Dieser Höhenweg ist tatsächlich anders - sowohl aufgrund der wirklich **einzigartigen Naturgegebenheiten** als auch der **Unberührtheit und Stille** wegen, welche diese Landschaft ausstrahlt.

Der Verlauf ist vor allem im südlichen Abschnitt oft nicht leicht zu erkennen. Dort trifft man unterwegs selten eine Menschenseele. Im Naturpark Dolomiti Friulane sind die Viehherden weniger geworden, dafür trifft man aber immer öfter auf **Steinböcke und Gämsen**. Mehrere **Adlerpaare** ziehen hier jeden Sommer ihre Jungen groß. Die Blumenvielfalt ist in diesem Gebiet groß und einzigartig. **Der Bergwanderführer begleitet sicher von Hütte zu Hütte** und vermittelt dem Naturfreund gleichzeitig Einblick in die hier wirklich einmalige Blumenwelt. Die 2000m Grenze wird kaum überschritten und doch befinden wir uns **inmitten einer schroffen, äußerst wilden und bizarren Felslandschaft** mit unzähligen Zacken, Türmen und Obelisksen. Wir übernachten abwechselnd in **schön gelegenen Hütten und freundlichen Gasthöfen mit ausgezeichneter Küche**. Die Kultur- und Kunstvielfalt in den deutschen Sprachinseln Ploden und Zahre ist groß.

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

Höhenmeter und Gehzeiten

Höhen und Gehzeiten laut Globo Alpin: je nach Tourentag etwa 600 bis 1.100 Höhenmeter und rund 4,5 bis 6,5 Stunden Gehzeit.

Kondition

- Kondition für 4,5 bis 6,5 Gehstunden
- Touren mit 600 bis 1.100 Höhenmetern
- 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: Pala Favera – Coldai Hütte

Von Pala Favera steigt die Gruppe zur Coldai Hütte auf. Damit beginnt die mehrtägige Umrundung der Civetta von Hütte zu Hütte.

Tourabschnitt 2: Unter der Civetta zum Passo Duran

Von der Coldai Hütte folgt die Route einem besonders schönen Abschnitt des Dolomiten-Höhenwegs Nr. 1. Unterhalb der mächtigen Civetta-Felswände führt der Weg zur Vazzoler Hütte und anschließend weiter bis zum Passo Duran.

Tourabschnitt 3: Moiazza und Tamer

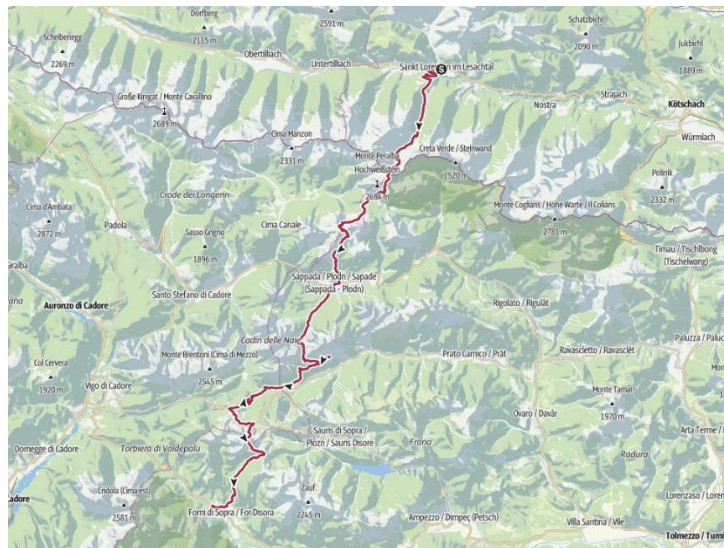
In der Moiazza und rund um die Tamer-Gruppe werden die Wege deutlich weniger begangen. Schroffe Berglandschaften und große Ruhe prägen diesen Teil der Reise. Eine anspruchsvolle Rundwanderung um die Cima Nord di San Sebastiano führt in die ursprüngliche Bergwelt dieser Nachbargruppen.

Tourabschnitt 4: Rocca Pietore – Rifugio Sasso Bianco

Für den letzten Teil der Reise erfolgt ein Wechsel nach Rocca Pietore. Von dort steigt die Gruppe zum kleinen Rifugio Sasso Bianco auf, das hoch über dem Tal in ruhiger und aussichtsreicher Lage direkt gegenüber der Civetta-Nordwestwand liegt.

Tourabschnitt 5: Sasso Bianco und Forcella S'ciota

Am folgenden Tag wird der Sasso Bianco je nach gewähltem Verlauf bestiegen oder umrundet. Über die Forcella S'ciota führt die Route anschließend wieder hinunter nach Rocca Pietore.



Leistungen

- GLOBO ALPIN Bergwanderführer
- 3 x HP im Mehrbettzimmer bzw. Lager (Hütte)
- 2 x HP im Zweibettzimmer (Gasthof)
- 1 x B&B in Sappada und dort Abendessen
- Treffpunkt: Anreisetag, 17.00 Uhr, GLOBO ALPIN Büro
- Abholservice Bahnhof Toblach für Zugreisende
- Alle Transfers ab/bis Bahnhof Toblach
- 7 Reisetage, 5 Tourentage
- Klimabeitrag: 5 €

Kein Einzelzimmer buchbar.

Unterbringung

5 Nächte Berghütte oder Berggasthof, 1 Nacht 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 Ausdauereinheiten 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)