

Dolomiterna-vandringen Alta Via E6



Den tysta höghöjdsleden från St. Lorenzen till Forni di Sopra (etapp 1)

Redan 1972 publicerade Toni Sanmarchi **"Tystnadens höghöjdsled"**, där han påpekade följande: **"...detta är inte en av dessa 'klassiska vandringsleder genom Dolomiterna'**, som man på senare tid så gärna definierar dem, och som på grund av sin nyvunna popularitet nu översvämmas av turistströmmar och därför är helt överfulla på vissa sträckor..."

Denna höghöjdsled är verkligen annorlunda – både på grund av de verkligen **unika naturförhållandena** och på grund av den **orörda naturen och tystnaden** som detta landskap utstrålar.

Särskilt i den södra delen är stigen ofta svår att urskilja. Där möter man sällan en levande själ på vägen. I naturparken Dolomiti Friulane har boskapshjordarna minskat, men däremot stöter man allt oftare på **stenbockar och gemsar**. Flera **örnpar** uppfostrar sina ungar här varje sommar. Blomsterrikedomen i detta område är stor och unik. **Bergsguiden leder oss säkert från stuga till stuga** och ger samtidigt naturälskaren en inblick i den verkligen unika blomstervärlden här. Vi passerar knappt 2 000 metersgränsen, men befinner oss ändå **mitt i ett brant, ytterst vilt och bisarrt klipplandskap** med otaliga tinder, torn och obelisker. Vi övernattar omväxlande i **vackert belägna stugor och trevliga värdshus med utmärkt mat**. Den kulturella och konstnärliga mångfalden i de tyskspråkiga områdena Ploden och Zahre är stor.

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

Höjdskillnader och vandringstider

Höjdskillnader och vandringstider enligt Globo Alpin: beroende på turdag cirka 600 till 1 100 höjdmeter och cirka 4,5 till 6,5 timmars vandringstid.

Kondition

- Kondition för 4,5 till 6,5 timmars vandring
- Turer med 600 till 1 100 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
 - Ingen höjdskräck, säker fotfäste och erfarenhet av alpina områden över 2 000 meter
 - Det förekommer brantare partier under nedstigningen.
-

Turbeskrivning

Ettapp 1: Pala Favera – Coldai-stugan

Från Pala Favera stiger gruppen upp till Coldai-stugan. Härmed inleds den flerdagars rundvandringen runt Civetta från stuga till stuga.

Ettapp 2: Under Civetta till Passo Duran

Från Coldai-stugan följer rutten en särskilt vacker sträcka av Dolomiternas höghöjdsled nr 1. Under de mäktiga klippväggarna på Civetta leder leden till Vazzoler-stugan och därefter vidare till Passo Duran.

Ettapp 3: Moiazza och Tamer

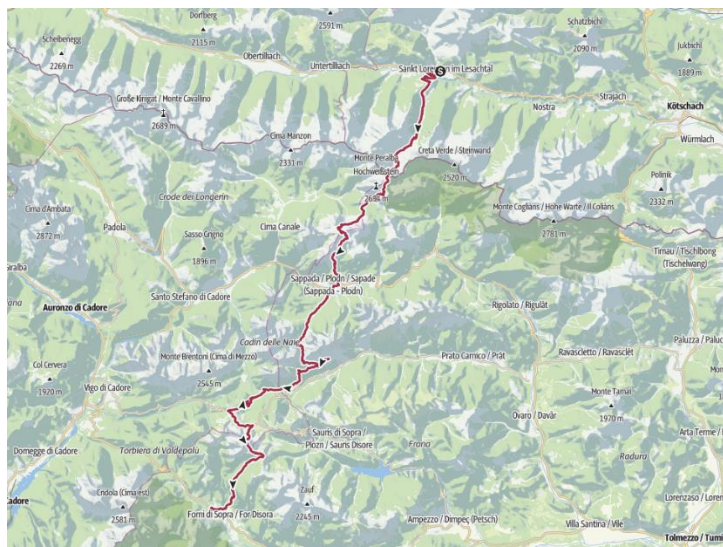
I Moiazza och runt Tamer-gruppen är stigarna betydligt mindre trafikerade. Branta bergslandskap och stor stillhet präglar denna del av resan. En krävande rundvandring runt Cima Nord di San Sebastiano leder in i den orörda bergsvärlden i dessa angränsande bergsgrupper.

Ettapp 4: Rocca Pietore – Rifugio Sasso Bianco

För den sista delen av resan flyttar vi till Rocca Pietore. Därifrån klättrar gruppen upp till den lilla stugan Rifugio Sasso Bianco, som ligger högt över dalen i ett lugnt läge med vacker utsikt, direkt mot Civettas nordvästra vägg.

Ettapp 5: Sasso Bianco och Forcella S'ciota

Nästa dag bestigs eller rundas Sasso Bianco, beroende på vilken väg man väljer. Via Forcella S'ciota leder rutten sedan tillbaka ner till Rocca Pietore.



Tjänster

- GLOBO ALPIN bergsguide
- 3 x halvpension i flerbäddsrums eller sovsal (stuga)
- 2 x halvpension i dubbelrum (vårdshus)
- 1 övernattnings med frukost i Sappada och middag där
- Mötesplats: Ankomstdagen, kl. 17.00, GLOBO ALPIN-kontoret
- Upphämtning vid järnvägsstationen i Toblach för tågresenärer
- Alla transporter från/till järnvägsstationen i Toblach
- 7 resdagar, 5 turdagar
- Klimatavgift: 5 €

Inga enkelrum kan bokas.

Boende

5 nätter i fjällstuga eller fjällvårdshus, 1 natt 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 gång 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 acklimatisera 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 bergsskor. **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 bergsskor 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 värdshus. 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 som arrangören inte har någon kontroll över omfattas inte av ersättningsansvar. Vi rekommenderar också att alla deltagare tecknar en ansvars-, olycksfalls- och utlandsjukförsäkring.

Träningsplan

REKOMMENDERAD FÖRBEREDELSE INFÖR DINA CYKELTURER

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 minuter promenad, jogging eller cykling i naturen (klättring och höghöjdsturer)

Fotfäste och balans:

10 minuter 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)