



Drømmedestinationer i Dolomitterne

...legendariske og eventyrlige

Vil du opleve denne fantastiske tur sammen med dine venner eller familien? Vi arrangerer gerne denne tur for dig på den dato, du ønsker. Rosengarten – Seiser Alm – Plattkofel – Sella – Pordoi – Marmolada. Denne vandretur fra alpine til højalpine områder fører os fra hytte til hytte gennem de mest imponerende bjerge og højdaler i Dolomitterne. Fra kong Laurins rige, Rosengarten, forbi Seiser Alm når vi de magiske bjergkæmper Plattkofel og Langkofel. Vi fortsætter over Sella-passet op til den vildromantiske Sella og til Piz Boè (3.152 m). Som prikken over i'et krydser vi Pordoi-passet og vandrer rundt om Marmolada, »Dolomitternes dronning«. En uge fuld af højdepunkter – lad jer fortrylle af Dolomitternes magi!

Denne hyttevandring fører dig lige ind i Dolomitternes spektakulære bjergverden – vild, majestætisk og uforglemmelig.

Vi starter i den mystiske Rosengarten, hvor kong Laurin engang havde sin trone. Videre over den vidtstrakte Seiser Alm, forbi de markante kæmper Plattkofel og Langkofel, dykker du skridt for skridt dybere ind i et landskab, der næsten ikke virker virkeligt.

Over Sellajoch går turen op til Sella-platået – goldt, imponerende, højalpin. Og den, der har lyst, kan benytte lejligheden til samtidig at bestige toppen af Piz Boè (3 152 m). Derefter venter det næste højdepunkt: Pordoi-passet og til sidst rundvandringen omkring Marmolada, »Dolomitternes dronning«.

Hvad kan du forvente? En uge fuld af kontraster, vidtstrakte udsigter og hyttecharme. Hver dag en ny horisont, nye perspektiver, nye øjeblikke, der giver gåsehud.

Krav

Fysisk form

Stigninger og fald på op til 1 200 højdemeter med en maksimal vandretid på 4 til 6 timer om dagen, afhængigt af vejret, terrænforholdene og gruppens kondition. Der holdes længere pauser efter ca. 1 til 2 timers vandring.

Teknik

Du vandrer hovedsageligt på mellemkrævende bjergstier, der oftest er smalle og stejle. De til tider klippefyldte og udsatte strækninger er godt sikret med wirer og kræver af og til, at man bruger hænderne. Afhængigt af vejr- og sneforholdene i bjergene kan underlaget være glat. Til disse ture bør du allerede have vandreerfaring samt være sikker på foden og ikke lide af højdeskræk.

Turbeskrivelse



Dag 1: Ankomst til Karerpasset – opstigning til [Rotwandhütte](#)

Fra Karerpasset klatrer vi op til Rotwandhütte (2 280 m). Efter at vi har tjekket ind, følger en kort klatretur op til det lokale bjerg Ciampaz (2 316 m), hvorfra vi får den første udsigt over Dolomitterne.

Højdeforskel: opad 560 m | nedad 30 m

Vandretid: ca. 2:00 timer

Dag 2: Valle del Vajolet – Zigoladepass – Grasleitenpass – Mollignonpass – [Tierser Alpi](#)

Efter morgenmaden vandrer vi over det første af dagens tre pas, Zigolade-passet (2 550 m), ind i Valle del Vajolet til Vajolet-hytten (2 245 m). Efter den anden stigning når vi Grasleiten-passhytten, hvor vi nyder vores velfortjente frokostpause. Der kan vi beundre det vilde, klippefyldte landskab.

Derefter går vi ned ad Grasleiten-passet (2 599 m), inden vi igen stiger op til Mollignon-passet (2 598 m) og vandrer videre til Tierser Alpi (2 440 m).

Højdeforskel: opad 1.100 m | nedad 940 m

Vandretid: ca. 6 timer

Dag 3: Roßzahnscharte – Mahlknechtjoch – [Friedrich August-hytten](#)

Uden bagage klatrer vi først op til Roßzahnscharte. Her nyder vi den fantastiske udsigt over Schlern. På vej tilbage over Tierser Alpe tager vi igen rygsækkene på og vandrer videre i let nedadgående terræn til Mahlknechtjoch på 2.168 m. Den smukke vandresti fører os videre ad Friedrich August-stien til Friedrich August-hytten, dagens mål.

Højdeforskel: opad 400 m | nedad 520 m

Vandretid: ca. 04:30 timer

Dag 4: Sellajoch – Val Lasties – Piz Boè – [Fassa-hytten](#) direkte på toppen

I dag vandrer vi over til Sellajoch (2 240 m). En transport forkorter vores tur på asfalten, inden vi i Val Lasties går op til Boè-hytten (2 871 m). Her holder vi frokostpause. Derefter bestiger vi Piz Boè (3 152 m). Vi overnatter på Fassa-hytten lige på toppen og nyder den fantastiske udsigt over hele Dolomitterne helt til Großglockner, Großvenediger, Zillertaler-, Ötztaler- og Stubaier-Alperne. Efter middagen får vi, hvis vejret tillader det, lov til at opleve en uforglemmelig solnedgang og afslutter aftenen med et glas italiensk rødvin.

Højdeforskel: opad 1 240 m | nedad 150 m

Vandretid: ca. 5 timer

Dag 5: Sass Pordoi – Bindelweg – Fedaiasee – Malga Ciapela – [Rif. Falier](#)

Efter morgenmaden vandrer vi ned til Pordoi-passet og videre op til Sass Pordoi. Derfra tager vi svævebanen ned til Passo Pordoi (2 239 m). Langs Bindelweg vandrer vi til Fedaiasee (2 054 m). Efter en forfriskning kører en taxi os til Malga Ciapela (1 435 m). Val de Ombretta fører os langs Marmoladas imponerende sydside til Rifugio Falier (2 074 m). Det grønne landskab i kombination med de grå klipper er unikt i Dolomitterne.

Højdeforskel: opad 1 000 m | nedad 800 m

Vandretid: ca. 06:30 timer

Dag 6: Ombrettapasset – Val de Contrin – Solagna – taxatur til Karerpasset

Med udsigt over klatreruterne på Marmoladas sydvæg klatrer vi op til Ombrettapasset (2.702 m). Herfra går det kun nedad ind i Val de Contrin til Solagna (1.486 m). Med taxi kører vi tilbage til Karerpasset, hvor vores tur slutter. Stolte over den gennemførte uge nyder vi endnu en gang den italienske atmosfære. Den, der ønsker det, kan afslutte turen med en ekstra overnatning på Karerpasset eller i Fassatal (skal bookes på egen hånd).

Højdeforskel: opad 650 m | nedad 1 250

Vandretid: ca. 6 timer

Indkvartering og måltider

På overnatningsstederne serveres der rigelige måltider (halvpension). Vegetariske måltider er også mulige (angiv venligst dette ved bookingen, senest to uger før turens start). Under rejsen er der ofte hyggelige steder at gøre holdt ved, eller du kan om morgenen få en frokostpose (mod ekstra betaling) pakket til dig.

Derfor er det nok, at du medbringer tilstrækkeligt at drikke og en lille snack (energibar) til turens start. I de følgende dage vil din guide informere dig.

Indkvartering

I hytterne bor vi i sovesale eller i flerpersoners værelser. Alle hytter har toiletter og badeværelser, og nogle hytter har også mulighed for at tage et brusebad.

Måltider

På overnatningsstederne serveres der rigelige måltider (halvpension). Vegetariske måltider er også mulige (angiv venligst dette ved bookingen, senest to uger før turens start). Under rejsen er der ofte hyggelige steder at gøre holdt ved, eller du kan om morgenen få en frokostpose (mod ekstra betaling) pakket til dig.

Derfor er det nok, at du medbringer tilstrækkeligt at drikke og en lille snack (energibar) til turens start. I løbet af de følgende dage vil din guide informere dig.

Indkvartering ved tidlig ankomst[Hotel Sporthotel Passo Carezza](#)

Via Passo Carezza 15

Comune di San Giovanni di Fassa (TN) Tlf.:

+39 0462 701000

info@passocarezza.it

Alternativt hjælper [turistkontoret i Fassatal](#) dig gerne videre. De kan tage højde for netop dine ønsker og straks tjekke, om der er ledige pladser.

Yderligere oplysninger

Vigtig information

Under turen kan der forekomme afvigelser eller justeringer af den angivne rute på grund af vejrforhold eller regionale ændringer. Den planlagte rute 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.

Et godt råd koster ingenting!

Vi ved af erfaring, at en ugelang tur 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 **regntætte 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 må vi under visse omstændigheder regne med snefelte. I bjergene er **snefald** i princippet **altid** muligt, 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, undertiden 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 turen. Hvis du hidtil ikke har vandret i bjergene i flere dage, anbefaler vi, at du som **forberedelse deltager i en af vores tredagesvandring**er for at prøve det af og blive fortrolig med vandringen.

* Hvis du skulle blive nødt til **at afbryde en tur** og dermed pådrage dig ekstra udgifter (taxatransport, ekstra hotelovernatning eller lignende), dækkes disse udgifter ikke (se Bergschule Kleinwalsertals generelle vilkår). Derfor anbefaler vi på det kraftigste, 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 være særlig opmærksom på dine bjergstøvler. **Støvlerne skal gå op over anklen; kategori B/C** anbefales. Det er vigtigt, at de har et godt mønster, er stabile og er i god stand. Et par behagelige bjergstøvler er ikke nødvendigvis egnet til en flerdages tur. 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.

* Vi overnatter i **hytter** i sovesale eller **flerpersonersværelser**, på **hoteller** eller **kroer** i **dobbeltværelser** eller **flerpersonersværelser**. Vi beder om forståelse for, at individuelle ønsker vedrørende booking ikke kan imødekommes.

* På overnatningsstederne serveres der rigelige måltider (**halvpension**). Vegetariske måltider er også mulige (angiv venligst dette ved reservationen). Undervejs er der ofte indbydende **rastepladser**, eller du kan få tilberedt en **madpakke** (mod betaling). Derfor er det nok, at du tager tilstrækkeligt med at drikke og en lille snack med, inden vandreturen starter. I løbet af de følgende vandredage vil din guide informere dig.

* **Fødevareintoleranser** eller **særlige kostvaner** (f.eks. vegansk kost, gluten- eller laktoseintolerans) udgør som regel ikke noget problem, når man bor på et hotel eller en kro. I fjeldhytterne er det derimod kun i begrænset omfang muligt at få specialkost. Derfor bør du selv sørge for at arrangere dette.

Kortmateriale

Tabacco Verlag, 1:25 000, ark 06, Val di Fassa / Dolomiti Fassane samt kompasskort, Val di Fassa, nr. 686 eller med almindelige kortapps som Outdooractive, Alpenvereinaktiv eller PeakFinder

Kørselsvejledning og parkering

Mødestedet for din tur er let at nå både i bil og med offentlig transport. Sørg for at afsætte tilstrækkelig tid, så du når frem til mødestedet i god tid.

Personbil

Brenner-motorvejen, afkørsel Bozen-Nord, retning Eggental. Fra motorvejsafkørslen ca. 20 km til Welschnofen, derefter yderligere ca. 8 km til Karerpasset

Parkering:

betalingsparkering ca. 10,00 € pr. dag med ParkApp eller EC-kort

Tog og bus

Togstationen i Bozen, flere daglige busforbindelser fra Bozen til Welschnofen-Karerssee.

Rejseforsikring

I forbindelse med den bindende reservation anbefaler vi, at du tegner en afbestillingsforsikring, f.eks. hos Allianz. Forstyrrelser i tjenesterne, der skyldes vejrforhold, togafbrydelser eller andre faktorer, som arrangøren ikke har indflydelse på, er ikke omfattet af erstatningsansvaret. Vi anbefaler desuden alle deltagere at tegne en ansvars-, ulykkes- og rejseforsikring.

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 tåspidserne

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

10 minutter på balancebold

Balancere på kantstenen

Hop fra sten til sten (tempelhop)

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

30 x armbøjninger

30 x løft over hovedet og til siden

5 x armhævninger (øges til 20)

5 x armhævninger på ryggen (øges til 20)

1 minut armstøtte

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