



## PRIVAT Dolomiten Traumziele

...legendär und sagenhaft

---

Du möchtest nur mit deinen Freunden oder der Familie diese tolle Tour erleben? Gerne organisieren wir diese Tour für dich zu deinem Wunschtermin. Rosengarten - Seiser Alm - Plattkofel - Sella - Pordoi - Marmolada. Diese alpine bis hochalpine Wanderung führt uns von Hütte zu Hütte durch die wohl eindrucksvollsten Berge und Hochtäler der Dolomiten. Von König Laurins Reich, dem Rosengarten, vorbei an der Seiser Alm erreichen wir die magischen Bergriesen Plattkofel und Langkofel. Weiter geht's über das Sella Joch hinauf zur wildromantischen Sella und zum Piz Boè (3.152m). Zur Krönung wechseln wir über den PordoiPASS und umrunden die Marmolada, die "Königin der Dolomiten". Eine Woche voller Höhepunkte - lasst euch verzaubern von der Magie der Dolomiten!

Diese Hüttentour bringt dich mitten hinein in die spektakuläre Bergwelt der Dolomiten – wild, majestätisch und unvergesslich.

Los geht's im mystischen Rosengarten, wo einst König Laurin seinen Thron hatte. Weiter über die weite Seiser Alm, vorbei an den markanten Riesen Plattkofel und Langkofel, tauchst du Schritt für Schritt tiefer ein in eine Landschaft, die kaum real wirkt.

Über das Sellajoch geht's rauf auf das Sella-Plateau – rau, eindrucksvoll, hochalpin. Und wer will, nimmt den Gipfel des Piz Boè (3.152 m) gleich mit. Danach wartet das nächste Highlight: der PordoiPASS und schließlich die Umrundung der Marmolada, der „Königin der Dolomiten“.

Was dich erwartet? Eine Woche voller Kontraste, Weitblicke und Hüttenzauber. Jeden Tag ein neuer Horizont, neue Perspektiven, neue Gänsehautmomente.

---

# Anforderungen

## Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 4 bis 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

## Technik



Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen, die überwiegend schmal und steil sind. Die gelegentlich felsigen und exponierten Abschnitte sind gut mit Drahtseilen gesichert und erfordern hin und wieder den Einsatz der Hände. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann der Untergrund rutschig sein. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen sowie trittsicher und schwindelfrei sein.

## Tourenbeschreibung

### Tag 1: Anreise Karerpass - Aufstieg zur [Rotwandhütte](#)

Vom Karerpass steigen wir zur Rotwandhütte (2.280 m) auf. Nach dem Beziehen der Zimmer folgt ein kleiner Aufstieg zum Hausberg Ciampaz (2.316 m), von dem aus wir einen ersten Blick auf die Dolomiten haben.

Höhenunterschied: bergauf 560m | bergab 30m

Gehzeit: ca. 02:00 Std.

### Tag 2: Valle del Vajolet - Zigoladepass - Grasleitenpass - Molignonpass - [Tierser Alpl](#)

Nach dem Frühstück wandern wir über den ersten von drei Pässen des heutigen Tages, den Zigoladepass (2.550 m), ins Valle del Vajolet zur Vajoletthütte (2.245 m). Nach dem zweiten Anstieg erreichen wir die Grasleitenpasshütte, wo wir unsere wohlverdiente Mittagspause genießen. Dabei können wir die wilde, felsige Landschaft bewundern. Anschließend steigen wir über den Grasleitenpass (2.599 m) ab, bevor wir zum Molignonpass (2.598 m) wieder aufsteigen und weiter zur Tierser Alpl (2.440 m) wandern.

Höhenunterschied: bergauf 1100m | bergab 940m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

### Tag 3: Roßzahnscharte - Mahlknachtjoch - [Friedrich August Hütte](#)

Ohne Gepäck steigen wir zunächst auf zur Roßzahnscharte. Hier genießen wir den großartigen Ausblick auf den Schlern. Auf dem Rückweg über die Tierser Alpe schultern wir wieder unseren Rucksack und wandern weiter in leichtem Bergab zum Mahlknachtjoch auf 2.168 m. Weiter führt uns der schöne Wanderweg über den Friedrich August Weg zur Friedrich August Hütte, unserem heutigen Tagesziel.

Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 520m

Gehzeit: ca. 04:30 Std.

### Tag 4: Sellajoch - Val Lasties - Piz Boè - [Fassa Hütte](#) direkt auf dem Gipfel

Heute geht es hinüber zum Sellajoch (2.240 m). Ein Transfer verkürzt uns den Weg auf dem Asphalt, bevor wir im Val Lasties zur Boè-Hütte (2.871 m) aufsteigen. Hier machen wir Mittagspause. Anschließend besteigen wir den Piz Boè (3.152 m). Wir übernachten auf der Fassa-Hütte direkt auf dem Gipfel und genießen den großartigen Rundblick über die gesamten Dolomiten bis Großglockner, Großvenediger, Zillertaler, Öztaler und Stubaier Alpen. Nach dem Abendessen werden wir bei guter Witterung einen unvergesslichen Sonnenuntergang erleben und lassen den Abend bei einem Gläschen italienischem Rotwein ausklingen.

Höhenunterschied: bergauf 1240m | bergab 150m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

**Tag 5:** Sass Pordoi - Bindelweg - Fedaiasee - Malga Ciapela - [Rif. Falier](#)

Nach dem Frühstück steigen wir zur Pordoi-Scharte ab und weiter zur Sass Pordoi auf. Von dort fahren wir mit der Seilbahn talwärts zum Passo Pordoi (2.239 m). Auf dem Bindelweg wandern wir zum Fedaiasee (2.054 m). Nach einer Stärkung bringt uns ein Taxi nach Malga Ciapela (1.435 m). Das Val de Ombreta führt uns entlang der imposanten Südseite der Marmolada zur Rifugio Falier (2.074 m). Die grüne Landschaft in Kombination mit den grauen Felsen ist in den Dolomiten einzigartig.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 06:30 Std.

**Tag 6:** Ombrettapass - Val de Contrin - Solagna - Taxifahrt zum Karerpass








Mit Blick auf die Kletterrouten der Marmolada-Südwand steigen wir zum Ombrettapass (2.702 m) hinauf. Von hier geht es nur noch bergab ins Val de Contrin nach Solagna (1.486 m). Mit dem Taxi geht es zurück zum Karerpass, wo unsere Tour endet. Stolz auf die geschaffte Woche genießen wir noch einmal das italienische Ambiente. Wer möchte, kann die Tour mit einer Zusatznacht am Karerpass oder im Fassatal ausklingen lassen (muss eigenständig gebucht werden).

Höhenunterschied: bergauf 650m | bergab 1250m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

---

## Ausrüstung

- |  |   |
|--|---|
|  Rucksack mit Regenhülle 30L - 40L  |  Wasserdichter Bergschuh KAT. B/C        |
|  Teleskop- oder faltstöcke         |  Funktionssocken                        |
|  Funktionelle Unterwäsche         |  Funktionelle Berghose kurz            |
|  Funktionelle Berghose lang       |  leichte Hüttenhose                    |
|  Funktionsshirt langärmelig       |  Funktionsshirt kurzärmelig            |
|  Wärmende Jacke                   |  Regenschutz                           |
|  Mütze/Stirnband                  |  leicht gefütterte Handschuhe          |
|  Sonnenschutz                     |  Trinkflasche                          |
|  Energieriegel/Nüsse              |  Regenschirm (optional)                |
|  Hüttenschuhe                     |  kleiner Kulturbeutel                  |
|  kleines Handtuch und Waschlappen |  Hüttenschlafsack (ohne Metallanteile) |
|  Ausweis/Bargeld                  |  Powerbank (optional)                  |
|  Taschenlampe                     |  Ohropax (optional)                    |
|  Blasenpflaster & Tape            |   |

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer  
5 x Ü/HP in Hütten (MBZ oder Lager)  
Seilbahnfahrt  
Transfers

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

6 Personen  
max. 11

### ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,00 € p.P. bei Buchung  
Restzahlung bis 14 Tage vor Tourenstart

### ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten & Rucksackproviand: Bargeld ca. 45,00 € p. P./p. T. nach pers. Bedarf  
Individuelle Trinkgelder  
Reiseversicherung  
Parkgebühren

### DAUER

6 Tage von Sonntag - Freitag

### TREFFPUNKT

13:00 Uhr Parkplatz am Karerpass, Karerpass Nr. 9, Trentino/Südtirol - unterhalb vom Gasthaus Antermont

### RÜCKKEHR

am letzten Tag ca. 16:00 Uhr

### PARKEN

kostenpflichtiger Parkplatz am Karerpass

---

## Unterbringung & Verpflegung

### Unterbringung

In den Hütten sind wir im Matratzenlager oder in Mehrbettzimmern untergebracht. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duscmöglichkeit.

### Verpflegung

In den Unterkünften werden wir reichhaltig (Halbpension) verpflegt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart, angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende Einkehrmöglichkeiten oder du kannst dir am Morgen ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Tourentagen informiert dich dein Guide.

# Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise

[Hotel Sporthotel Passo Carezza](#) Via

Passo Carezza 15

Comune di San Giovanni di Fassa (TN) Tel.: +39

0462 701000

info@passocarezza.it

Alternativ hilft dir das [Fremdenverkehrsbüro Fassata](#) gerne weiter. Sie können gezielt auf deine Wünsche eingehen und direkt die Verfügbarkeiten überprüfen.

## weitere Infos

### Wichtiger Hinweis

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgedruckten 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. Die Anforderungen einer solchen Tour dürfen nicht 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 Akklimatisierung 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, steinig und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend **schwindelfrei** bist, wirst du auf der Tour genussvoll unterwegs sein. Warst du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs, empfehlen wir dir als **Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren** zum Reinschnuppern und Kennenlernen.

\* Solltest du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzliche Hotelübernachtung, o.ä.), werden diese Kosten nicht erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). 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.

\* Wir sind in den **Hütten im Lager** oder in **Mehrbettzimmern**, im **Hotel** bzw. im **Gasthof im Doppel-** oder auch **Mehrbettzimmer** untergebracht. Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können.

\* 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.

## Kartenmaterial

Tabacco Verlag, 1:25.000, Blatt 06, Val di Fassa / Dolomiti Fassane sowie Kompasskarte, Val di Fassa, Nr. 686 oder auch mit gängigen Karten-Apps wie Outdooractive, Alpenvereinaktiv oder PeakFinder

## 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.

### PKW

Brennerautobahn, Ausfahrt Bozen-Nord, Richtung Eggental. Ab Autobahn-Ausfahrt ca. 20 km bis nach Welschnofen, danach noch ca. 8 km bis zum Karerpass

### Parken:

kostenpflichtiger Parkplatz ca. 10,00 € pro Tag mit ParkApp oder EC-Karte

### Bahn und Bus

Bahnhof Bozen, täglich mehrmals Busverbindungen von Bozen nach Welschnofen-Karersee.

---

## 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 Auslandskrankenversicherung.

---

## Anforderungen

### Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 800 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 3 bis 5 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 4 bis 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 7 bis 9 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m wird eine vorherige Akklimationisierung empfohlen.



Auf- und Abstiege von mehr als 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 10 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimationisierung empfehlenswert.

## Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für sportliche Einsteiger ist diese Tour geeignet.



Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen, die überwiegend schmal und steil sind. Die gelegentlich felsigen und exponierten Abschnitte sind gut mit Drahtseilen gesichert und erfordern hin und wieder den Einsatz der Hände. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann der Untergrund rutschig sein. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen sowie trittsicher und schwindelfrei sein.



Diese Routen sind überwiegend anspruchsvoll mit einer Tendenz zu schweren Bergwegen. Die steilen und schmalen Wege führen teilweise durch wegloses, mit Steinblöcken versehenes Gelände. Ausgesetzte Passagen, die stellenweise mit Drahtseilen gesichert sind, sollten dir keine Probleme bereiten. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann es sehr anspruchsvoll werden. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Bergwandererfahrung sind hier unbedingt erforderlich.



Du wanderst überwiegend auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die teilweise mit Drahtseilen abgesichert sind, häufen sich. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen noch anspruchsvoller sein.



# TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FOR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal 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. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen, um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

**.M.** Wandern

**.ds,** Klettersteig

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

**{!},** Klettern

**j't** Hochtouren

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

## AUSDAUER:

||  
i

30 Minuten Treppensteigen.  
Stepper oder Crosstrainer

D

60 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur

'''  
c  
a.

## AUSDAUER:

||  
^

45 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer

n

90 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



## TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer Treppenkante  
(einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball  
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen (Fliese zu  
Fliese. Tempelhüpfen)

## ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen  
und seitlich anheben



5x Liegestütz  
(Steigerung pro Einheit bis 20)



5x Liegestütz rücklings  
(Steigerung pro Einheit bis 20)



1 Minute Unterarmstütz



