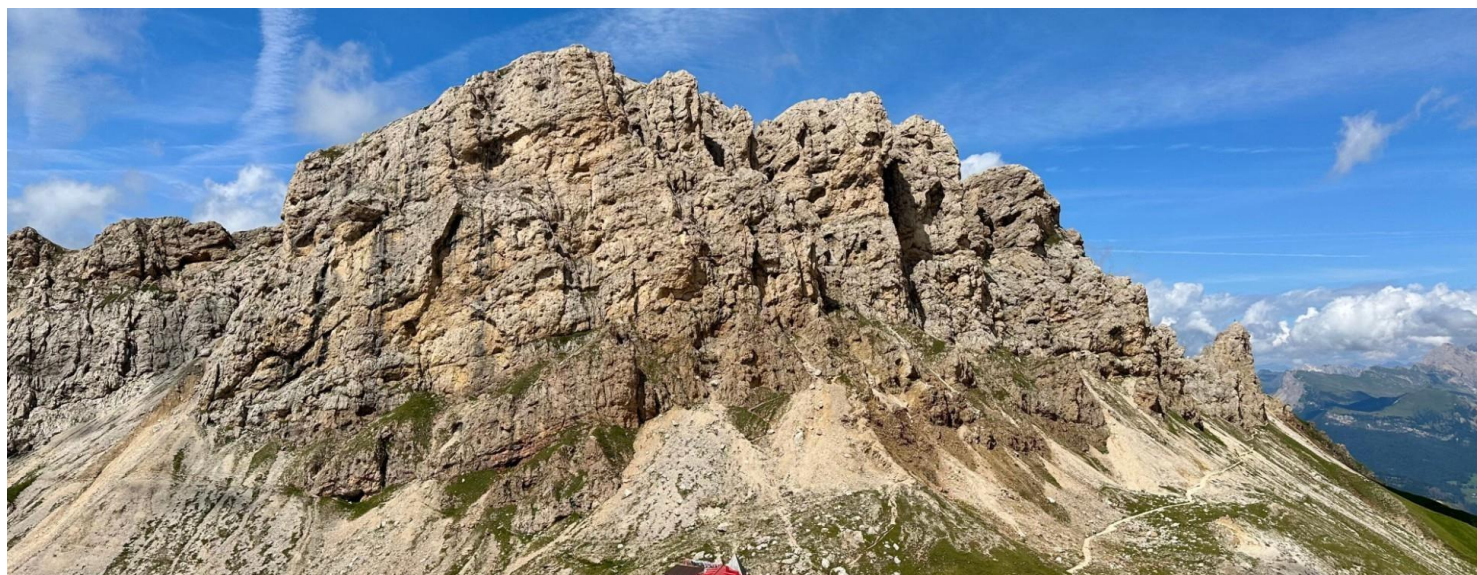




Drömresmål i Dolomiterna

...legendariska och sagolika

Vill du uppleva denna fantastiska tur tillsammans med dina vänner eller familjen? Vi organiserar gärna denna tur åt dig på det datum du önskar. Rosengarten – Seiser Alm – Plattkofel – Sella – Pordoi – Marmolada. Denna alpina till högalpina vandring tar oss från stuga till stuga genom de mest imponerande bergen och högdalarna i Dolomiterna. Från kung Laurins rike, Rosengarten, förbi Seiser Alm når vi de magiska bergsjättarna Plattkofel och Langkofel. Vi fortsätter över Sella-passet upp till den vildromantiska Sella och till Piz Boè (3 152 m). Som kronan på verket tar vi oss över Pordoipasset och vandrar runt Marmolada, "Dolomiternas drottning". En vecka full av höjdpunkter – låt er förtrollas av Dolomiternas magi!

Denna stugvandring tar dig rakt in i Dolomiternas spektakulära bergsvärld – vild, majestätisk och oförglömlig.

Vi börjar i den mystiska Rosengarten, där kung Laurin en gång hade sin tron. Vidare över den vidsträckta Seiser Alm, förbi de markanta jättarna Plattkofel och Langkofel, dyker du steg för steg djupare in i ett landskap som knappt verkar verkligt.

Över Sellajoch går det upp till Sella-platån – karg, imponerande, högalpin. Och den som vill kan passa på att bestiga toppen av Piz Boè (3 152 m) samtidigt. Därefter väntar nästa höjdpunkt: Pordoi-passet och slutligen rundvandringen runt Marmolada, "Dolomiternas drottning".

Vad kan du förvänta dig? En vecka full av kontraster, vidsträckta vyer och stugmagi. Varje dag en ny horisont, nya perspektiv, nya ögonblick som ger gåshud.

Krav

Kondition



Upp- och nedstigningar på upp till 1 200 höjdmeter med en maximal vandringstid på 4 till 6 timmar per dag, beroende på väder, terrängförhållanden och gruppens kondition. Längre pauser tas efter cirka 1 till 2 timmars vandring.

Teknik



Du vandrar främst på medelsvåra bergsstigar som oftast är smala och branta. De ibland klippiga och utsatta sträckorna är väl säkrade med vajrar och kräver då och då att man använder händerna. Beroende på väder och snöförhållanden i bergen kan underlaget vara halt. För dessa turer bör du redan ha vandringserfarenhet samt vara säker på foten och inte vara höjdrädd.

Turbeskrivning

Dag 1: Ankomst till Karerpasset – uppstigning till [Rotwandhütte](#)

Från Karerpasset klättrar vi upp till Rotwandhütte (2 280 m). Efter att vi har checkat in följer en kort klättring till det lokala berget Ciampaz (2 316 m), varifrån vi får en första utsikt över Dolomiterna.
Höjdskillnad: uppför 560 m | nedför 30 m

Vandringstid: ca 022:00 timmar

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

Efter frukost vandrar vi över det första av dagens tre pass, Zigoladepasset (2 550 m), in i Valle del Vajolet till Vajoletshytten (2 245 m). Efter den andra stigningen når vi Grasleitenpasshytten, där vi njuter av vår välförtjänta lunchpaus. Där kan vi beundra det vilda, klippiga landskapet.

Därefter går vi nedför Grasleitenpasset (2 599 m) innan vi åter stiger upp till Molignonpasset (2 598 m) och vandrar vidare till Tierser Alpi (2 440 m).

Höjdskillnad: uppför 1 100 m | nedför 940 m

Vandringstid: ca 6 timmar

Dag 3: Roßzahnscharte – Mahlkechtjoch – [Friedrich August-stugan](#)

Utan bagage klättrar vi först upp till Roßzahnscharte. Här njuter vi av den fantastiska utsikten över Schlern.

På vägen tillbaka över Tierser Alpe tar vi återigen på oss ryggsäckarna och vandrar vidare i lätt nedförsbacke till Mahlkechtjoch på 2 168 m. Den vackra vandringsleden leder oss vidare över Friedrich August-leden till Friedrich August-stugan, vårt mål för dagen.

Höjdskillnad: uppför 400 m | nedför 520 m

Vandringstid: ca 04:30 timmar

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

Idag går vi över till Sellajoch (2 240 m). En transfer förkortar vår väg på asfalten innan vi i Val Lasties stiger upp till Boè-stugan (2 871 m). Här tar vi lunchpaus. Därefter bestiger vi Piz Boè (3 152 m). Vi övernattar på Fassa-stugan direkt på toppen och njuter av den fantastiska utsikten över hela Dolomiterna ända till Großglockner, Großvenediger, Zillertaler-, Ötztaler- och Stubai-Alperna. Efter middagen får vi, om vädret tillåter, uppleva en oförglömlig solnedgång och avslutar kvällen med ett glas italienskt rött vin.

Höjdskillnad: uppför 1 240 m | nedför 150 m

Vandringstid: ca 5 timmar

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

Efter frukost vandrar vi ner till Pordoi-passet och vidare upp till Sass Pordoi. Därifrån åker vi med linbanan ned till Passo Pordoi (2 239 m). Längs Bindelweg vandrar vi till Fedaiasjön (2 054 m). Efter en förfriskning tar en taxi oss till Malga Ciapela (1 435 m). Val de Ombreta leder oss längs Marmoladas imponerande södra sida till Rifugio Falier (2 074 m). Det gröna landskapet i kombination med de grå klipporna är unikt i Dolomiterna.

Höjdskillnad: uppför 1 000 m | nedför 800 m

Vandringstid: ca 06:30 timmar

Dag 6: Ombrettapasset – Val de Contrin – Solagna – taxiresa till Karerpasset

Med utsikt över klätterlederna på Marmoladas södra vägg klättrar vi upp till Ombrettapasset (2 702 m). Härifrån går det bara nedför in i Val de Contrin till Solagna (1 486 m). Med taxi åker vi tillbaka till Karerpasset, där vår tur avslutas. Stolta över den avklarade veckan njuter vi ännu en gång av den italienska atmosfären. Den som vill kan avsluta turen med en extra natt på Karerpasset eller i Fassatal (måste bokas på egen hand).

Höjdskillnad: uppför 650 m | nedför 1 250 m

Vandringstid: ca 6 timmar

Boende och Måltider

På boendena serveras vi rikliga måltider (halvpension). Vegetariska måltider är också möjliga (vänligen ange detta vid bokningen, senast två veckor före turens start). Under resan finns det ofta trevliga ställen att stanna till på, eller så kan du på morgonen få en lunchpåse (mot extra kostnad) packad åt dig. Därför räcker det att du tar med dig tillräckligt att dricka och ett litet mellanmål (energibar) för turens start. Under de följande dagarna kommer din guide att informera dig.

Boende

I stugorna bor vi i sovsalar eller i flerbäddsrums. Alla stugor har toaletter och badrum, och vissa stugor har även duschmöjligheter.

Måltider

På boendena serveras vi rikliga måltider (halvpension). Vegetariska måltider är också möjliga (vänligen ange detta vid bokningen, senast två veckor före turens start). Under resan finns det ofta trevliga ställen att stanna till på, eller så kan du på morgonen få en lunchpåse (mot extra kostnad) packad åt dig. Därför räcker det att du tar med dig tillräckligt att dricka och ett litet mellanmål (energibar) för turens start. Under de följande dagarna kommer din guide att informera dig.

Boendeförmedling vid tidig ankomst

[Hotel Sporthotel Passo Carezza](#) Via
Passo Carezza 15

Comune di San Giovanni di Fassa (TN) Tel.:
+39 0462 701000

info@passocarezza.it

Alternativt hjälper [turistbyrå](#) i [Fassatal](#) dig gärna vidare. De kan ta hänsyn till just dina önskemål och direkt kontrollera tillgängligheten.

Mer information

Viktig information

Under turen kan det förekomma avvikelser eller justeringar av den angivna turrutten på grund av väderförhållanden eller regionala förändringar. Den planerade turrutten 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 inresa till Italien behöver du ett giltigt identitetskort eller pass. För inresa från EU krävs inget visum.

Ett gott råd kostar ingenting!

Av erfarenhet vet vi att en veckolång tur i bergen är en stor utmaning för många vandrare. Under de senaste åren har efterfrågan ökat enormt, särskilt 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 **regntåliga 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 måste vi under vissa omständigheter räkna med snöfält. I bergen är **snöfall** i princip **alltid** möjligt, även under sommarmånaderna.

* En veckolång vandring 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 turen. Om du hittills inte har vandrat i bergen under flera dagar rekommenderar vi att du som **förberedelse deltar i en av våra tredagarsvandringar** för att prova på och bekanta dig med vandringen.

* Om du faktiskt skulle behöva **avbryta** en **tur** och därmed ådra dig extra kostnader (taxitransfer, extra hotellövernattning eller liknande) ersätts dessa kostnader inte (se Bergschule Kleinwalsertals allmänna villkor). Därför rekommenderar vi uttryckligen en **reseförsäkring** som även täcker avbrott av en tur.

* I **utrustningslistan** hittar du allt du behöver för din tur. Du bör ägna särskild uppmärksamhet åt dina bergskor. **Skornas skaft måste gå över fotleden, kategori B/C** rekommenderas. Det är viktigt med ett bra mönster, stabilitet och att skorna är i gott skick. En bekväm bergskor är inte nödvändigtvis lämplig för en flerdagars tur. Hos gamla skor händer det ofta att sulan lossnar. Därför lönar det sig särskilt när det gäller skor att investera i ett nytt par.

* Vi bor i **stugor** i **sovsalar** eller **flerbäddsrums**, på **hotell** eller **värdshus** i **dubbelrum** eller **flerbäddsrums**. Vi ber om förståelse för att individuella önskemål om bokning inte kan tillgodoses.

* På boendena serveras vi rikliga måltider (**halvpension**). Vegetariska måltider är också möjliga (vänligen ange detta vid bokningen). Längs vägen finns det ofta inbjudande **rastställen**, eller så kan du få en **lunchpåse** (mot avgift) tillagad. Därför räcker det att du tar med dig tillräckligt att dricka och ett litet mellanmål inför vandringsstart. Under de följande vandringsdagarna informerar din guide 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 det.

Kartmaterial

Tabacco Verlag, 1:25 000, blad 06, Val di Fassa / Dolomiti Fassane samt kompasskarta, Val di Fassa, nr 686 eller med vanliga kartappar som Outdooractive, Alpenvereinaktiv eller PeakFinder

Vägbeskrivning och parkering

Samlingsplatsen för din tur är lätt att nå både med bil och med kollektivtrafik. Se till att du planerar in tillräckligt med tid för att hinna fram till samlingsplatsen i god tid.

Personbil

Brennermotorvägen, avfart Bozen-Nord, riktning Eggental. Från motorvägsavfarten ca 20 km till Welschnofen, därefter ytterligare ca 8 km till Karerpasset

Parkering:

avgiftsbelagd parkering ca 10,00 € per dag med ParkApp eller EC-kort

Tåg och buss

Järnvägsstationen i Bozen, flera dagliga bussförbindelser från Bozen till Welschnofen-Karersee.

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 faktorer som arrangören inte har inflytande över omfattas inte av ersättningsansvar. Vi rekommenderar också alla deltagare att teckna en ansvars-, olycksfalls- och utlandsjukförsäkring.

Träningsplan

REKOMMENDERAD FÖRBEREDELSE INFÖR DINA TURER

Med rätt förberedelse 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)

Säker fotföring och balans:

10 minuter löpning på tåspetsarna

10 minuter stående på fotknölarna vid en trappkant (på ett ben, på båda benen)

10 minuter balansboll

Balansera på trottoarkanten

Hoppa från sten till sten (tempelhoppning)

Armstyrka (med hantel eller vattenflaska 0,5–1 kg):

30 x armböjningar

30 x lyft över huvudet och åt sidan

5 x armhävningar (ökning till 20)

5 x armhävningar på rygg (ökning till 20)

1 minut armstöd

Email: contact@soermland-outdoor.com

Phone or WA: +49-172-541 2116 (DE, EN, IT) or +46-70-8355353 (SV, EN, DK, NO)