

## Dolomitenhöhenwege

### HÖHENWEG NR. 1 - Vom Pragser Wildsee bis Belluno

**Strecke:** vom Pragser See im südtiroler Pustertal bis Belluno

**Länge:** 150 km

**Gesamt Höhenunterschied (Aufstieg):** 8.000 m

**Gesamt Höhenunterschied (Abstieg):** 10.170 m

**Durchschnittliche Dauer:** 13 Tage

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

Der Höhenweg Nr. 1 ist den Alpen Naturfreunden gewidmet, die auf relativ niedrigen Höhen wandern möchten. Im Herzen der Dolomiten, vom Pustertal (Provinz Bozen) bis zum Anfang der venetischen Ebene, durch die Dolomiten von Prags, Cortina d'Ampezzo, Zoldo, Agordino und Belluno: die Höhenwanderung bietet wunderschöne Dolomiten Landschaften.

Der Start der Wanderung ist am Pragser See, durch das romantische Gebiet von Fanes geht es weiter. Bei den majestätischen Tofane können sich erfahrene Wanderer auch auf Klettersteigen versuchen. Der sonst immer leichte Weg blickt auf das Tal von Zoldo und dem Monte Pelmo, durchquert die Civetta-Gruppe und endet im grünen Belluno Tal.

Es ist empfehlenswert, den Weg nach dem Auftauen zu unternehmen: d.h. ab Mitte/Ende Juni.

### HÖHENWEG NR. 2 (der Legenden) - Von Brixen nach Feltre

**Strecke:** von Brixen nach Feltre

**Länge:** 185 km

**Gesamt Höhenunterschied (Aufstieg):** 11.000m

**Höchster Berg:** Piz Boè 3.152m

**Durchschnittliche Dauer:** 15 Tage

**Schwierigkeitsgrad:** mittel/schwer

Der lange Alpenweg, windet sich durch die Gebirgskämme des Eisack Tals bis zum Piave Fluss, von den nördlichen Rändern der Dolomiten bis zu den auf die venetische Ebene blickenden Voralpen. Der Weg verbindet zwei kleine Alpenstädte: Brixen und

Feltre. Sie wandern durch drei Provinzen, Bozen, Trient und Belluno, und 8 Dolomiten Berggruppen: den Peitlerkofel, die Geisler, die Puezgruppe, der Marmolada Gletscher, die Pale di San Martino und die Feltriner Alpen.

Die anspruchsvolle Wanderung dauert durchschnittlich zwei Wochen und ist nur jene Wanderer geeignet, die sehr gutes Training, Ortssinn und Grundkenntnisse der Klettertechnik besitzen.

Der Weg ist auch "Weg der Legenden" genannt, da er durch Täler in den Dolomiten führt die besonders reich an Legenden sind: die ladinischen Sagen im Geisler und Sella Gebiet und die Erzählungen der legendären Völker der Feltriner Dolomiten.

Es ist empfehlenswert, den Weg nach dem Auftauen zu unternehmen: d.h. ab Mitte/Ende Juni und bis Ende September

## **Der Höhenweg "der Bergführer"**

Unter den Höhenwegen, die das Alta Badia durchlaufen (Höhenweg Nr. 1 und Nr. 2) wurde dieser mit dem Beinamen "der Führer" für diejenigen angelegt, die einige der eindrucksvollsten Berggruppen der "bleichen Berge" sehen wollen, aber nicht über viele Aufenthaltstage verfügen.

Die vielfältige Landschaft erlaubt es, Gegenden zu entdecken, die sich sehr voneinander unterscheiden und dies in jeder Hinsicht. Die Einmaligkeit des Bollwerks Sas dla Crusc ist der urzeitlichen Stille der Fanes-Alpen entgegengesetzt, die Gräben des Lagazuoi bilden den Eingang zum prächtigen Reich der Tofane und die Civetta-Strecke erinnert daran, wie klein der Mensch im Vergleich zur Natur ist.

Die Strecke ist in keiner Hinsicht anstrengend und man kann sie auch als Wanderneuling begehen.

Es muss jedoch bedacht werden, dass man ein Mindestmaß an Wanderungen gewöhnt sein muss.

Dank der gemütlichen Hütten ist es möglich, mit einem sehr leichten Rucksack auf Tour zu gehen.

Der Höhenweg führt durch die bezauberndsten Dolomitentäler der sogenannten "Bleichen Berge" von einer Berghütte zur anderen. Sie werden von der intakten Natur unserer Berge, vom tiefen Blau des Himmels, aber vor allem von den einmaligen Sonnenuntergängen bezaubert sein. Die Route ist besonders für Fotografen, Naturliebhaber, Geologen empfohlen aber natürlich eignet sie sich auch für alle Wanderfreudige.

Die, von den "Star Mountain" Bergführern vorgeschlagene und durchdachte Strecke, soll die Schönheit der Gegend mit ihrem geschichtlichen und kulturellen Aspekt vereinen. Die Wanderung ist, dank des geringen Höhenunterschiedes (höchstens 800/900 Meter Höhenunterschied an einem Tag) und des niedrigen Schwierigkeitsgrades auch für nicht trainierte Wanderer geeignet.

### **Wegverlauf:**

Der Anschluss mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ermöglicht es mühelos nach der Wanderung wieder zum Startpunkt zurückzukehren.

- **Start in Corvara:** Corvara - Heilig Kreuz über San Cassiano (nach San Cassiano mit dem Bus) bis am Fuße des Heiligen Kreuzkofels (ca. 2 Stunden).
- **Heilig Kreuz - La Varella Scharte - Fanes Hütte** (ca. 4/5 Stunden). Die karstige Hochebene, mit den unzähligen formenreichen Kalkfelsen, stellt im Dolomitenraum eine Seltenheit dar. Das Fanes-Plateau ist außerdem Schauplatz der schönsten Dolomitensagen.
- **Fanes Hütte - Fanes Alm - Kleiner Lagazuoi - Lagazuoi Hütte** (ca. 5/6 Stunden). Die Wanderung führt entlang der einstigen Grenzlinie des Österreich-Ungarischen Reiches und Italien. Sie bietet die Möglichkeit viele Zeugnisse des Ersten Weltkrieges zu besichtigen.
- **Lagazuoi Hütte - Dibona Hütte - Giussani Hütte/Tofane** (ca. 4 Stunden). Hier erlebt man im direkten Kontakt den imposantesten Felswänden der Dolomitenberge, ein unvergessliches Erlebnis!
- **Giussani Hütte - Peziè de Parù - mit dem Taxi zum Staulanza Pass - Coldai Hütte in der Civetta-Gruppe** (ca 6 Stunden). Angenehm entspannender Tag mit einer leicht absteigender Strecke im ersten Teil; in weniger als zwei Stunden erreicht man dann nach einem leichten Anstieg, die Coldai Hütte.
- **Coldai Hütte - Vazzoler Hütte - Capanna Trieste (Hütte) - Listolade (Alleghe) - Rückfahrt mit dem Bus nach Corvara..** Die Wanderung führt am Fuße des Civetta-Massivs vorbei und steigt ins Agordino-Tal ab, wo die Wanderung endet.

### **Der Alta Badia Höhenweg**

Der "Alta Badia" Höhenweg ermöglicht es, das einmalige Hochtal von Alta Badia, eingerahmt von einigen der schönsten Berggipfeln der Dolomiten greifbar nah kennen zu lernen. Die Route führt durch eine atemberaubende Natur belassene Landschaft, durch die Naturparks Puez – Geisler und Fanes – Sennes – Prags, sowie durch die Sella Gruppe. Nicht von unten hinaufschauen, sondern "oben drüber" über die Gipfel und Grate eine neue Welt erleben – das ist der "Alta Badia" Höhenweg. Die Exkursion dauert von vier bis sechs Tage ohne ins Tal abzustiegen, von Hütte zu Hütte, über Gipfel und Steige und kann im Uhrzeigersinn sowie gegen den Uhrzeigersinn erwandert

werden. Für unerfahrene Wanderer können die Klettersteige durch Wanderwege umgangen während für Kletterbegeisterte mehrere Gipfelbesteigungen möglich sind. Insgesamt sind sechs Etappen mit Übernachtung in bewirtschafteten Hütten vorgesehen. Ein Erlebnis der Sonderklasse mit starken Eindrücken einer traumhaften Landschaft.

### **La Villa – Gardenaccia Plateau – Puez Hütte**

Vom Kirchplatz in La Villa (1.477 m) schlägt man den Weg mit Markierung 11 ein und steigt bergan bis am Fuße der Felsen, wo man links (Seile) in eine Steilrinne im Zickzack fortsetzt bis man über die Lärchenwiesen die Gardenaccia Hütte (2.475 m) erreicht. Von hier steigt man in lichtem Wald aufwärts in Richtung Forcela de Gardenaccia (2.558 m) und durchquert das wellige Karstplateau bis zur Puezhütte (2.050 m). Gehzeit ca. 5 Std.

Variante: von der Gardenaccia Hütte steigt man durch das Val de Juel und Forcela Sassongher auf den Gipfel des Sassongher Bergs (2.665 m) und von hier in Richtung Edelweisstal bergan zur Forcela Ciampèi bis zur Puezhütte. Gehzeit ca. 6 Std. ab La Villa.

### **Puez Hütte – Grödner Joch – Pisciadù Hütte**

Von der Puez Hütte steigt man durch das Crespèina Hochplateau ins Cir Joch (2.469 m) und zum Grödner Joch (2.121 m) hinunter. Die Strasse überquert steigt man dann steil bis zum Col de Frea an und setzt bis zur Mündung des Setus Tals fort. Hier führt der Weg bergan im steilen Graben fort bis man über den großen Terrassenband die Pisciadù Hütte (2.585 m) erreicht. Gehzeit ca. 4,5 Std.

Variante: Aufstieg zur Pisciadù Hütte über den gleichnamigen Klettersteig in steilem Gelände und finalen Hängebrücke. Gehzeit ca. 6 Std. von der Puez Hütte und ca. 3 Std. ab dem Grödner Joch.

### **Pisciadù Hütte – Piz Boè – Franz Kostner Hütte**

Von der Pisciadù Hütte steigt man bis zum Pisciadù See (2.564 m) ab und über einem Schroffenhang ins Tal de Tita. Von hier leicht ansteigend bis zur Höhe des Mëisules Hochplateau. Weiter setzt man auf dem Drahtseil gesicherten Steig rechts um den Felsbuckel herum bis zur Boè Hütte (2.871 m) fort. Im Geröll steigt man dann bergan und schreitet weiter an der Westflanke bis zum Piz Boè mit der Hütte Capanna Fassa (3.152 m). Von der Cresta Strenta steigt man bis zur Eisseespitze (3.009 m) und von hier hinunter die Terrasse im Rücken der Ponte (2.791 m) und weiter unter den Pizes di Valun bis man dann die kleine Anhöhe mit der Franz Kostner Hütte (2.517 m) erreicht. Gehzeit ca. 5 Std.

Klettersteig: am Weg zum Mëisules Plateau kann man in einer guten Stunde die Pisciadù Spitze (2.985 m) erreichen.

Von der Franz Kostner Hütte erreicht man über den Südwand-Klettersteig in einer anspruchsvollen Eisenroute den Boè Seekofel (2.911 m). Gehzeit ca. 2 Std.

### **Franz Kostner Hütte – Campolongo Pass – Pralongià – Valparola**

Von der Franz Kostner Hütte steigt man abwärts zum Boè See (2.255 m) und auf einer Sandstrasse bis zum Campolongo Pass (1.875 m) hinab. Leicht steigend wandert man bis zum Pralongià Plateau (2.571 m) und nordseitig um den Bergstock Setsas (2.571 m) herum. Zwischenabstieg zur Valparola Hütte (2.168 m). Gehzeit ca. 6,5 Std.

Klettersteig: Setsas – kleiner Abstecher vom Weg über den Pizades Rücken. Gehzeit hin und zurück ca. 1 Std.

### **Valparola Hütte – Kleiner Lagazuoi – Limo Pass – Lavarella Hütte**

Von der Valparola Hütte steigt man auf markiertem Weg bergan zum Kleinen Lagazuoi (2.778 m) und weiter auf den Gipfel bis zur Seilbahn Lagazuoi. Von hier weiter auf dem Weg abwärts bis zum Lagazuoi See (2.182 m) und dann steil hinauf in die Seescharte (2.486 m) auf die Fanes Alm. Auf der alten Kriegsstrasse erreicht man über das Limo Joch (2.172 m) die Fanes Hütte (2.060 m) und die Lavarella Hütte (2.042 m). Gehzeit ca. 6 Std.

### **Lavarella Hütte – Heilig Kreuz – Heilig Kreuz Hospiz – Badia**

Von der Lavarella Hütte auf Weg Nr. 7 bis zur Kreuzung mit Weg Nr. 12 wandern und ansteigend auf die Kreuzkofel Scharte (2.612 m) und weiter bis zum Gipfelkegel des Heilig Kreuzes (2.907 m). Von hier steigt man abwärts wiederum in die Kreuzkofel Scharte bis in das Almglande um den Heilig Kreuz (2.045 m) und auf den Kreuzgang bis zur Bergstation des Sessellifts Santa Croce (1.840 m). Der Abstieg nach Badia erfolgt über leichtem Weg durch Wälder und Wiesen. Gehzeit ca. 5,5 Std.

Variante: man kann den Kreuzkofel auslassen und auf dem Weg Nr. 12 über das anspruchsvolle Medesc Tal hinunter nach La Villa wandern. Gehzeit ca. 4,5 Std.