



Dolomiten Traumziele U35

Durch die legendäre Bergwelt der Dolomiten mit unter 35-jährigen!

Diese alpine bis hochalpine Wanderung führt uns gemeinsam von Hütte zu Hütte durch die wohl eindrucksvollsten Berge und Hochtäler der Dolomiten. Wir Unter-35-Jährigen sind bei dieser Tour unter uns. Von König Laurins Reich, dem Rosengarten, und vorbei an der Seiser Alm erreichen wir die magischen Bergriesen Plattkofel und Langkofel. Weiter geht's übers Sella Joch hinauf zur wildromantischen Sella und zum Piz Boe (3.152 m). Zur Krönung wechseln wir über den Pordoipass und umrunden die Marmolada. Eine Woche voller Höhepunkte - lass Dich verzaubern von der Magie der Dolomiten!

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

Technik



Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein.

Tourenbeschreibung

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

Vom Karerpass Aufstieg zur Rotwandhütte (2.280 m). Nach dem Beziehen der Zimmer kleiner Aufstieg zum Hausberg Ciampaz (2.316 m).

Höhenunterschied: bergauf 500m

Gehzeit: ca. 02:00 Std.

Tag 2: Val de Violet - Zigoladepass - Grasleitenpass - Molignonpass - [Tierser Alpl](#)

Nach dem Frühstück wandern wir über den ersten von drei Pässen am heutigen Tag, den Zigoladepass 2.550 m (Der Pass wurde wieder hergerichtet und ist gut begehbar) ins Val de Violet zur Vajolethütte (2.245 m). Nach dem zweiten Anstieg erreichen wir die Grassleitenpasshütte, wo wir unsere wohlverdiente Mittagspause genießen. Anschließend steigen wir über den Grasleitenpass (2.599 m) ab, zum Molignonpass (2.598 m) wieder auf und weiter zur Tierser Alpl (2.440 m).

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 3: Roßzahnscharte - Mahlknechtjoch - [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 Mahlknechtjoch auf 2.168 m. Weiter führt uns der schöne Wanderweg über den Friedrich August Weg zur Friedrich August Hütte, unserem heutigen Tagesziel.

Höhenunterschied: bergauf 450m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

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

Heute geht's hinüber zum Sellajoch (2.240 m). Ein Transfer verkürzt uns den Weg auf dem Asphalt, bevor wir im Val Lasties zur Boé-Hütte (2.871 m) aufsteigen. Hier machen wir Mittagspause. Anschließend besteigen wir den Piz Boé (3.152 m). Hier übernachten wir 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 1200m | bergab 200m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

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

Nach dem Frühstück steigen wir zur Pordoi-Scharte ab und zum Sass Pordoi. Hier fahren wir mit der Bahn talwärts zum Pordoipass (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 an der imposanten Marmolada Südseite zur Rifugio Falier 2.074 m.

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 750m

Gehzeit: ca. 07:00 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 nur noch bergab ins Val de Contrin nach Solagna (1.486 m). Mit Bus/Taxi zurück zum Karerpass, wo unsere Tour endet. Wer möchte kann hier die Tour mit einer Zusatznacht am Karerpass oder im Fassatal ausklingen lassen (muss eigenständig gebucht werden).

Höhenunterschied: bergauf 650m | bergab 1200m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es [hier](#). In der Liste findest Du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

Sei dabei! Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. [#willkommendraußen](#) [#visitbergschuleat](#)

Ausrüstung

- | | |
|---|---|
|  RUCKSACK MIT REGENHÜLLE 30L - 40L |  WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C |
|  TELESKOPSTÖCKE |  FUNKTIONSSOCKEN |
|  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE |  FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ |
|  FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG |  LEICHTE HÜTTENHOSE |
|  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG |  FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG |
|  WÄRMENDE JACKE |  REGENSCHUTZ |
|  MÜTZE / STIRNBAND |  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE |
|  SONNENSCHUTZ |  TRINKFLASCHE |
|  ENERGIERIEGEL / NÜSSE |  REGENSCHIRM (OPTIONAL) |
|  HÜTTENSCHUHE |  KLEINER KULTURBEUTEL |
|  KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN |  HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile) |
|  PERSONALAUSWEIS / BARGELD |  POWERBANK (OPTIONAL) |
|  TASCHENLAMPE |  OHROPAX (OPTIONAL) |
|  BLASENPFLASTER & TAPE | |

Grundsätzlich gilt: So wenig wie möglich aber so viel wie nötig. Halte Dich bitte genau an die Ausrüstungsliste und frag bei Unklarheiten vor der Tour nach.

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

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag
Parkgebühren
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

PARKEN

Parkplatz am Karerpass, kostenpflichtig

DAUER

6 Tage Montag - Samstag

TREFFPUNKT

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

RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 16:00 Uhr

Preise und Termine



EUR 995.00 pro Person



S118-24-1

15.07.2024 - 20.07.2024



S118-24-3

19.08.2024 - 24.08.2024



S118-24-2

29.07.2024 - 03.08.2024



Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Tabacco Verlag, 1:25.000, Blatt 06, Val di Fassa / Dolomiti Fassane
Kompasskarte, Val di fassa, Nr. 686

Unterbringung

Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können. In der Hütte sind wir im Matratzenlager untergebracht. Wenn die Möglichkeit besteht, reservieren wir Plätze im Mehrbettzimmer. Dies können wir aber nicht garantieren. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duscmöglichkeit.

Verpflegung:

In den Unterkünften werden wir reichhaltig (Halbpension) verköstigt. 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 Wandertagen informiert dich dein Guide.

Anfahrt mit PKW:

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

Bus:

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

Flugzeug:

Der nächste Flughafen befindet sich in Bozen (28 km), ansonsten Innsbruck (120 km) oder Verona (150 km).

Übernachtungsmöglichkeit bei frühzeitiger Anreise:

Hotel Sporthotel Passo Carezza
Via Passo Carezza 15
Comune di San Giovanni di Fassa (TN)
T +39 0462 701000
info@passocarezza.it

Fremdenverkehrsbüro Fassatal:
<http://www.fassa.com/>

Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basischutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:



Reiserücktritt-Versicherung



Reiseabbruch-Versicherung



Umbuchungsgebühren-Schutz



Reisegepäck-Versicherung



Reise-Assistance



Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-
Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 39,- pro Person.

<https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung>

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. 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 Auslandsrankenversicherung.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis 800 Höhenmeter, Gehzeiten pro Tag zwischen 4 und 6 Stunden (größere Pausen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter (und mehr), Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisation 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 Einsteiger ist diese Tour geeignet.



Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.



Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. 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 auch noch anspruchsvoller sein.

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. Leider müssen unsere Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Bedauerlicherweise müssen einige Wanderer die Tour dann abbrechen oder einzelne Etappen mit dem Taxi zurücklegen. Hierdurch entstandene Zusatzkosten müssen von jedem Gast selbst getragen werden. Wenn Du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir Dir als Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren zum Reinschnuppern. Eine vorherige Akklimatisation 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 verderben. Sollte aus Sicherheitsgründen die Tour / Etappe nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

* Die **beste Zeit** für eine Alpenüberquerung 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 auch mal 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, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend schwindelfrei bist, wirst Du auf der Alpenüberquerung 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, zusätzlich Hotelübernachtung u.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule 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 Alpenüberquerung benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf Deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für die Alpenüberquerung geeignet. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. 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) verköstigt**. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder wir können uns 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 dann der Guide.

* Bei **Unverträglichkeiten** oder **besonderen Diäten** wird es bei den Hüttentouren schwierig. Vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz ist bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür musst Du selber vorsorgen. Du kannst bei einer mehrtägigen Tour oftmals aber im Tal einkaufen

TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR 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 alleine. 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.**

 **Wandern**  **Klettersteig**

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

 **Klettern**  **Hochtouren**

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

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



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

