



## Comer See - Sentiero 4 Valli

... unterwegs in vier Tälern am Lario

---

Die Bergwelt um den Comer See beeindruckt mit imposanten Bergmassiven, die sich rund um den tiefblauen See gruppieren. Dieses Zusammentreffen von Gipfel und Fels mit einer lieblichen Seenlandschaft macht diese Region für Bergfreunde besonders interessant. Unsere Tour führt Dich durch kontrastreiche Landschaften mit phantastischen Seeblicken über die drei umliegenden Seen - Lago Maggiore, Lago di Lugano und Lago di Como. Bei guter Sicht können wir bis in die Berge des Bergells, in die 4000er rund um Saas Fee und in die Monte Rosa Gruppe sehen. Die Ursprünglichkeit der Landschaft und die Nähe zu den umliegenden Seen macht diese Tour in unberührter Natur auf einsamen Wegen zu einem einzigartigen Bergerlebnis.

---

# Anforderungen

## Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1.400 Höhenmeter, Gehzeit zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

## Technik



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 (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und schwindelfrei sein.

# Tourenbeschreibung

**Tag 1:** Anreise nach Como - Materialcheck - Übernachtung im [Hotel Merloni](#)

Anreise - Materialcheck - kurze Besprechung

**Tag 2:** Velzo - Naggio - Crotto Mirabel - Male - [Locanda Maria](#)

Von Velzo geht's nach Naggio und weiter zur Crotto Mirabel. Wir wandern auf unbegangenen Wegen durch alte Steindörfer, vorbei an Kirchen und Feigen- und Kastanienbäumen. Manchmal sind die Pfade ein wenig unwegsam. Mittags machen wir Rast in einem sehr gemütlichen und für die Region typischen Lokal. Durch schöne Wälder und über satte Almwiesen geht es weiter bis zum kleinen Feriendorf Male und zu unserer Unterkunft Locanda Maria, eine Mischung aus Berghütte und Gasthof.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 100m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

**Tag 3:** Alpe Logone - Alpe Erba - Alpe Leveja - San Amate - [Rif. Menaggio](#)

Alpe Logone - Alpe Erba - Alpe Leveja - San Amate - Rif. Menaggio Dem Wetter und der Gruppe entsprechend können wir uns heute die Route aussuchen. Einmal entlang eines Bergmassives oder über Almwiesen, beide Weg mit grandiosem Ausblick. Zunächst geht es hinauf zu Alpe Logone und weiter zur Alpe Erbe und Alpe Leveja. Spätestens hier müssen wir uns entscheiden: Entweder wandern wir weiter bis nach San Amate. Oder wir wählen die Route über die Alpe Varo nach Ponte. Das Rifugio Menaggio mit Blick auf den Comersee ist bei beiden Streckenvarianten das heutige Etappenziel (oder eine andere gemütliche Hütte).

Höhenunterschied: bergauf 500m | bergab 500m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

**Tag 4:** San Amante - Alpe Sumero - San Bernardo - Catasco - Garzeno / [Hotel de Jean](#)

Zunächst steigen wir auf bis nach San Amante. Unser Weg führt heute immer oberhalb des Comer Sees entlang. Auf einem wunderschönen, versteckten Pfad geht es weiter bis zur Alpe Sumero und nach San Bernardo. Immer wieder tun sich grandiose Ausblicke bis ins Bergell und das Monte Rosa Gebiet auf. Nach einer wohlverdienten Rast an einem kleinen See geht es steil bergab nach Garzeno, wo wir in einem kleinen Berghotel (Hotel de Jean) übernachten.

Höhenunterschied: bergauf 500m | bergab 1200m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

**Tag 5:** Valle Albano - Dosso di Brento - Rif. Il Giovo - [Rif. San Jorio](#)

Valle Albano - Dosso di Brento - Rif. Il Giovo - Rifugio San Jorio In Garzeno kaufen wir eine kleine Brotzeit für heute, da es auf dem Weg heute keine Einkehrmöglichkeit gibt. Zunächst wandern wir entlang einer

Fahrstraße ins Valle Albano bevor es dann immer steiler werdend nach oben bis nach Dosso di Brento geht. Am Passo il Giovo genießen wir den Ausblick und die Ruhe. Einen Aufstieg zum Rifugio San Jori müssen wir noch bewältigen. Hier werden wir dann aber mit einheimischer Gemütlichkeit und Kost verwöhnt.

Höhenunterschied: bergauf 1400m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

**Tag 6:** Valle San Jorio - Gernasino - Dongo - Como / [Hotel Merloni](#)

Valle San Jorio - Gernasino - Dongo Nach einen kurzen Aufstieg tut sich die ganze Pracht dieser Region vor uns auf. Alle Seen liegen uns zu Füßen – Lago Maggiore, Lugano See, Comersee. Nachdem wir uns satt gesehen haben, geht es wieder runter bis an den Comersee. Nach einer wohl verdienten Zwischenpause in einer kleinen Hütte führt uns unser Weg wieder durch Kastanien-, Feigen-, Birnen- und Kiwibäumen nach Dongo. Hier lassen wir uns mit dem Taxi zurück zum Ausgangspunkt nach Como bringen.

Höhenunterschied: bergab 1700m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

**Tag 7:** Heimreise

Heimreise

---

**Ausrüstungsliste zum Ausdrucken**

Diese findest Du auf unserer Homepage bei Deiner Tour nach den Details im Überblick. In der Liste findest Du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

---

## Ausrüstung

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

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer  
4 x Ü/HP im Hotel/Gasthof (DZ oder MBZ)  
2 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)  
Transfer  
Rücktransfer

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

5 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  
Reiseversicherung

### PARKEN

Am Hotel möglich

### DAUER

7 Tage von Sonntag - Samstag

### TREFFPUNKT

17:00 Uhr Hotel Merloni, Menaggio am Comer See

---

## Preise und Termine



**EUR 1185.00 pro Person**

---

## Allgemeine Informationen

### Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Kompass : Nr. 91 Lago di Como 1:50 000  
Swiss Topo : Nr. 1314 Passo San Jorio 1:25 000  
Nr. 1334 Porlezza

### 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 Duschköglichkeit. Im Gasthof oder Hotel wohnen wir in Doppel- oder Mehrbettzimmern mit Dusche, vereinzelt gibt es Etagenduschen. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht. .

### 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.

#### **Zusatzkosten:**

Nach persönlichem Bedarf ca. € 30.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.

#### **Anreise mit dem Auto:**

Aus Süddeutschland kommend fährst du entweder den Pfändertunnel bei Bregenz in Richtung Chur/San Bernardino (A13) oder - weiter westlich - den San Gotthard über Zürich/Bellinzona (A2).

Der Autobahn in Richtung Bellinzona folgend, ermöglicht den Zugriff auf den See von schweizerischer und italienischer Seite. Abfahrten bei Chiasso, Lugano (beide CH) und Como ermöglichen eine Auswahl abhängig vom Zielort. Befindet sich dein Reiseziel am oberen See bzw. in der Mitte, so wählst du die Ausfahrt ‚LUGANO‘ (Süd oder Nord, das ist egal). Liegt dein Ziel eher im Süden des Sees, also das Gebiet um Como/Lecco, dann verlässt du die A2 bei Como. Die Anfahrt - am Luganer See vorbei - nach Menaggio ist zwar interessant, aber teilweise mühsam: schmale Straßen entlang dem Luganer Seeufer/Porlezza führen am Freitag/Samstag zu nervenaufreibenden Wartezeiten.

Wenn dir längere Serpentina-Fahrten nichts ausmachen, dann fährst du auf der schweizerischen Autobahn A13 (St. Gallen-Bellinzona) kommend doch den Splügen-Pass (Passo di Spluga)! Du sparst Fahrzeit ein und erlebst einen hoch interessanten Pass, der bis über die Baumgrenze hinausgeht. Diese Route ist für Urlaubsziele im Norden des Sees besonders geeignet, in den kühleren Monaten aber wegen Schnees oft gesperrt. Fahrzeuge mit Anhänger sind nicht zugelassen.

#### **Parken am Hotel möglich.**

#### **Anreise mit der Bahn:**

Aus allen Richtungen Europas ist die Anfahrt per Eisenbahn möglich. Günstige Angebote gibt es von Deutschland aus. Weitere Informationen findest du unter:

<http://www.trenitalia.com/>

<http://www.bahn.de/p/view/index.shtml>

#### **Anreise mit dem Flugzeug:**

Einige Fluggesellschaften bieten inzwischen günstige Flüge nach Mailand oder Bergamo. Von Mailand ist es nicht einmal eine Stunde bis an den Comersee. Bergamo liegt sogar noch günstiger! ACHTUNG!!! Die Flughäfen von Mailand und Bergamo werden oft im gleichen Atemzug genannt. Bergamo's Airport heißt Orio al Serio. Mailand's Flughäfen heißen Linate und Malpensa. Von allen Destinationen gehen Bus- und Zugverbindungen in alle Richtungen.

#### **Wichtiger Hinweis:**

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

---

## 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 Auslandskrankenversicherung.

---

## 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 gestellten 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, steinigten 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

