



Auf wilden Wegen & durch stille Dörfer

Trekking durch die höchsten Berge des Apennin mit Gepäcktransport

Im Norden begrenzt von den Regionen Umbrien und Marken, im Süden von der Region Abruzzen befinden sich die drei größten Nationalparks Mittelitaliens, die auch heute noch Heimat von Steinadlern, Bären und Wölfen sind. Sie beherbergen mit dem Lago di Campotosto den größten künstlichen See, sowie auch den südlichsten Gletscher Europas auf dem Gran Sasso. Am Fuße dieses höchsten Berges Mittelitaliens erstreckt sich mit dem Campo Imperatore die höchstgelegene Hochebene Europas. Das Gran-Sasso-Massiv gehört zu den eindrucksvollsten Gebirgen Italiens. Der gigantische Felsblock des Corno Grande (2.912 m) ragt markant über der faszinierenden Hochfläche des Campo Imperatore empor. Ab und zu trifft man auf eine Schafherde oder einige halbwilde Pferde. Die Wildheit und Stille sowie die zahlreichen Sehenswürdigkeiten dieser Region machen diese Tour zu einem eindrucklichen Erlebnis. Das Gepäck wird bei dieser Tour transportiert, Du bist nur mit leichtem Tagesgepäck unterwegs. Lediglich für eine Tour mit Übernachtung im Rifugio müssen wir einen etwas schwereren Rucksack tragen.

Anforderungen

Kondition



Aufstiege bis 1200 Höhenmeter und Abstiege bis zu 1600 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. Alle Tagestouren können bei Bedarf auch ausgelassen bzw. umfahren werden.

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 und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Transfer zur Unterkunft – Besichtigung S. M. di Collemaggio – L'Aquila – [Rocca Calascio](#)

Mit dem Bus fahren wir vom Flughafen Rom in die Abruzzen. Auf dem Weg zur Unterkunft besichtigen wir die S. M. di Collemaggio, die Krönungskirche von Papst Cölestins und wichtigste Sehenswürdigkeit der im Jahre 2009 leider durch ein Erdbeben schwer beschädigten Abruzzen-Hauptstadt L'Aquila. Unsere Unterkunft, eine restaurierte Burg, befindet sich auf dem südlichen Ende der Hochebene. Hier thront majestätisch über dem Campo Imperatore die Rocca Calascio 1.460m eine romantische Stauferburg und Drehort bekannter Filme.

Tag 2: Besichtigung Castel del Monte – Tour Monte Camicia – [Rifugio Fonte Vetica](#)

Nach dem Frühstück machen wir einen kurzen Abstecher mit dem Bus in das Bergdorf Castel del Monte 1.346m, ebenfalls ein prominenter Drehort des Clooney-Gangster-Films "The American" und zahlreicher Italo-Western. Nach dem Rundgang durch das Dorf fahren wir nun auf die einsamen Höhen durch die archaische Landschaft des "Kleinen Tibet" zu unserer nächsten Unterkunft, ins Rifugio Fonte Vetica 1.604m am Bergfuß des Apenninen-Hauptkamms. Anschließend wandern wir auf den aussichtsreichen Monte Camicia mit einer Höhe von 2.564m. Hier haben wir einen beeindruckenden Ausblick auf den Campo Imperatore in seiner gesamten Länge. Die Aussicht reicht vom Gran Sasso bis zur nahen Adriaküste.

Höhenunterschied: bergauf 960m | bergab 960m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 3: Durchquerung Campo Imperatore – [Hotel Campo Imperatore](#) auf 2.200m

Heute werden wir die größte Hochebene Europas zwischen 2.135 m und 1.330 m überqueren. Einen ganzen Tag wandern wir durch die stille und erhabene Landschaft endloser Weiten mit Hochweiden voller Wildblumen, auf denen halbwilde Pferde und Schafherden grasen. Man fühlt sich eher in die Anden oder die Hochebenen Anatoliens versetzt als in Italien, bei dieser Wanderung durch das "Kleine Tibet".

Höhenunterschied: bergauf 900m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 4: Corno Grande – Ghiacciaio del Calderone – [Rifugio Franchetti](#)

Mit der Überschreitung des höchsten Berggipfels des Apennins, Corno Grande 2.912 m und einem Abstecher zum südlichsten Gletscher Europas Ghiacciaio del Calderone 2.600 m erleben wir einen wunderschönen Wandertag. Es folgt der Abstieg zur schönsten Berghütte auf der Nordost-Seite des höchsten Gipfels Mittelitaliens mit Blick auf die Adria.

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 900m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 5: Traversata della Providenza - Ortolano - [Hotel Serena am Lago di Campotosto](#)

Auf unserer Königsetappe steigen wir heute über zwei Pässe Sella del Cefalone 2.320 m und Sella Venacquaro 2.336 m hinab durch ein wunderschönes, einsames Hochtal. Zwischen den imposanten Felstürmen der nordwestlichen Ausläufer der Gran-Sasso-Gruppe geht es bis zum Lago del Chiarino 1.063 m, im Vomano-Tal, am Fuße des größten Stausees Europas Lago di Campotosto. Nach 5 Tagen Berg-Einsamkeit kommen wir zum ersten Mal wieder an eine größere Straße und fahren zu unserer Unterkunft im Hotel Serena am Lago di Campotosto

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 1600m

Gehzeit: ca. 08:00 Std.

Tag 6: Lago di Campotosto - Monte Gorzano - [Agriturismo Amatrice](#)

Hoch über dem Campotosto-See erstreckt sich der Gipfelkamm der wilden Monti della Laga bis zu seiner höchsten Erhebung mit dem Monte Gorzano 2.458 m. Im Gegensatz zum trockenen Dolomitencharakter des Kalksteingebirgsstocks Gran Sasso, stehen die welligen Formen der bis über ihre Gipfel mit üppigem Grün überzogenen, aus Sandgestein geschichteten Berge, von deren Höhen sich unzählige Wasserfälle tosend zu Tal stürzen. Einige der Schönsten passieren wir im Abstieg unserer langen Kammwanderung bis hinunter in die Senke der leider ebenfalls durch ein Erdbeben 2016 völlig ausgelöschten mittelalterlichen Perle Amatrice (950 m). Am Endpunkt unserer Wanderung fahren wir zu unserer letzten Unterkunft im gemütlichen Agriturismo Amatrice, wo wir uns mit regionalen Gerichten aus der Region verwöhnen lassen, begleitet von guten Weinen. (Unsere Gastwirtin Benny macht die allerbesten Spaghetti Amatriciana)

Höhenunterschied: bergauf 1160m | bergab 1350m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 7: Amatrice - Selva Grande-Amatrice - [Agriturismo Amatrice](#)

Die Rundwanderung durch eine tropisch anmutende Schlucht, entlang der grünen Berghänge der Laga-Berge macht unsere Wanderung in den Abruzzen komplett. Wir nutzen die Bademöglichkeit in herrlichen Gumpen und tosenden Wasserfällen und genießen die blühende Orchideenwiesen.

Höhenunterschied: bergauf 500m | bergab 500m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 8: Rücktransfer Flughafen Rom

Über Rieti fahren wir zurück zum Flughafen in Rom. Nach einer wunderschönen Tourenwoche müssen wir Abschied nehmen und die Heimreise antreten. Für alle, die noch ein bisschen Zeit haben, bietet sich eine Verlängerungswoche an den wunderschönen Stränden der Adria an.

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

 TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L)	 KLEINES GEPÄCKSTÜCK MAX 10 KG
 WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C	 TELESKOPSTÖCKE
 FUNKTIONSSOCKEN	 FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE
 FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ	 FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG
 FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG	 FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG
 WÄRMENDE JACKE	 REGENSCHUTZ
 MÜTZE / STIRNBAND	 GEFÜTTERTE HANDSCHUHE
 SONNENSCHUTZ	 TRINKFLASCHE
 ENERGIERIEGEL / NÜSSE	 REGENSCHIRM (OPTIONAL)
 KLEINER KULTURBEUTEL	 KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN
 BADEBEKLEIDUNG	 HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile)
 PERSONALAUSWEIS / BARGELD	 BLASENPFLASTER & TAPE

Das Gepäckstück wird immer zur nächsten Unterkunft transportiert. Lediglich für die Übernachtung im Rifugio benötigen wir einen etwas größeren Rucksack für den Schlafsack, die Wechselwäsche und weitere Dinge, die wir für die Nacht brauchen.

Für **Gepäckverlust oder Schäden** am bzw. im transportierten Gepäck übernimmt die Bergschule Kleinwalsertal keine Haftung. Die Gepäckstücke werden sorgfältig behandelt, dennoch können Schäden oder Verlust nicht vollends ausgeschlossen werden. Wir empfehlen eine Gepäckversicherung.

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer
6 x Ü/HP im Hotel/Gasthof (DZ oder MBZ)
1 x Ü/HP im Hotel/Gasthof (DZ, MBZ oder Lager)
Transfers
Gepäcktransport (kleines Gepäckstück max. 10kg)

MINDESTTEILNEHMERZAHL

5 Personen
max. 11

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

ZAHLUNGSDATEN

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

ZUSATZKOSTEN

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

HINWEIS

Wir empfehlen die Flüge für An- und Abreise erst nach erfolgter Durchführungszusage zu buchen. Die von Ihnen individuell gebuchten Flüge können im Falle einer Absage durch uns mangels Teilnehmer etc. nicht zurückerstattet werden. Gerne sind wir bei der Buchung der Flüge behilflich.

DAUER

8 Tage von Samstag - Samstag

TREFFPUNKT

nach Absprache am Flughafen Rom

RÜCKKEHR

am frühen Nachmittag am Flughafen Rom

ANREISETIPP

Die Anreise nach Rom ist auch mit dem Nachtzug ab München möglich.

Preise und Termine



EUR 1350.00 pro Person



S107-24-1

22.06.2024 - 29.06.2024

Allgemeine Informationen

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 Duschmöglichkeit. 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.

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 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 mitnehmen. An den folgenden Wandertagen informiert Dich dann der Guide.

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



BERGSCHULE KLEINWALSERTAL

BERGSCHULE KLEINWALSERTAL GMBH
WALSERSTR. 262
D-87568 / A-6992 HIRSCHGEG

ATU-NR.: 72922206
STEUER NR.: 97 148 / 6519
FIRMBUCHNUMMER: FN 484534A

TEL: +43 5517 30245
INFO@BERGSCHULE.AT
WWW.BERGSCHULE.AT

WALSER RAIFFEISEN BANK
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410
BIC: RANJAT2B