



Rosengarten - Dolomiten Standortwoche

Beeindruckende Touren mit Standort in St. Zyprian

Unser traumhaft schöner Standort auf der ruhigen Seite des Rosengartens ist St. Zyprian, wo wir im Boutique- und Wanderhotel Stefaner oder einer anderen schönen Unterkunft nächtigen. Bei unseren Wandertagen werden wir einige der schönsten Plätze des Rosengarten-/Schlerngebietes erleben. Das Tschamintal mit seinen unzähligen Postkartenmotiven, der berühmte Hirzelweg direkt am Fuß des Rosengartens und das Tschagerjoch mitten durch den Rosengarten sind traumhaft schöne Ziele im Reich des "König Laurins". Der Schlern darf nicht fehlen - die Königsetappe - mit herrlichem Blick auf Rosengarten und den beeindruckenden Schlernhäusern. Wanderungen in König Laurins Reich sind ein Landschaftserlebnis der besonderen Art und hinterlassen einen bleibenden Eindruck.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1.400 Höhenmeter. Gehzeit zwischen 6 und 8 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 oder steile Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind und etwas Armkraft verlangen. 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: Tschafonhütte - St. Zyprian / [Boutique- und Wanderhotel Stefaner](#)

Bevor wir zu unserer ersten Wandertour aufbrechen, stärken wir uns mit einem kleinen Imbiss je nach Lust und Laune in einer nahe gelegenen Einkehr. Von hier aus starten wir unsere erste Tour zur Tschafonhütte mit herrlichem Ausblick auf den Rosengarten. In dieser urigen Hütte genießen wir bei selbstgemachten Speisen und Salaten/Kräutern aus eigenem Garten die Gastlichkeit Südtirols, bevor wir wieder nach St. Zyprian absteigen. Abends besprechen wir die kommenden Tourentage.

Höhenunterschied: bergauf 650m | bergab 650m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

Tag 2: Tschamintal - Grasleitenhütte

Vom Naturparkhaus steigen wir ins Tschamintal auf. Unser Weg führt zum Rechten Leger, mit herrlichem Ausblick auf die Tschaminspitze und die Grasleiten spitze. Wir wandern weiter bis zur Grasleitenhütte auf 2.134m, die 1887 inmitten der gewaltigen Felskulisse erbaut wurde und noch heute einen historischen Charme ausstrahlt. Nach einer zünftigen Hütteneinkehr wandern wir auf gleichem Weg wieder zurück.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 3: Kölner Hütte - Tschager Joch - Rotwandhütte - Hirzelweg

Mit der neuen Seilbahn fahren wir zunächst zur Frommer Alm 1.234m. Hier steigen wir um in die Seilbahn zur Kölner Hütte (2.339m). Gleich hinter der Hütte erklimmen wir eine steile Felsstufe auf einem teilweise mit Drahtseilen gesicherten Steig, der uns in seinem weiteren Verlauf auf das Tschager Joch (2.630m) führt. Nun sind wir auf der Rückseite des Rosengartens, im Trentino! Hier geht es hinunter zum Baumann-Pass und hinüber über den Passo Zigolade zur Rotwandhütte. Nach einer ausgiebigen Rast wandern wir vorbei am Christomannos-Denkmal über den Hirzelweg direkt am Wandfuß des Rosengartens zurück zur Kölner Hütte. Mit der Seilbahn fahren wir wieder hinunter zur Frommer Alm und mit dem Bus zurück nach St. Zyprian.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 4: Bärenfalle - Schlernhaus - Seiser Alm

Vom Parkplatz geht es steil ansteigend hoch in die beeindruckende Bärenfalle mit Holztreppe und Brücken auf den Tschafoner Sattel (2.070m). Durch Latschenbewuchs erreichen wir schließlich die Hochalmflächen und das eindrucksvolle Schlernhaus mit Traumblick auf den Rosengarten und Umgebung. Nach einer Pause besteht noch die Möglichkeit den Petz zu besteigen, höchster Gipfel des Schlerns (je nach Zeit und Kondition). Über den Touristensteig steigen wir zur Seiser Alm ab und wieder ein Stück hinauf zum Spitzbühel mit schönem Rückblick auf den Schlern. Von hier fahren wir mit dem Sessellift hinunter und nehmen den Bus zurück nach St. Zyprian.

Höhenunterschied: bergauf 1400m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 5: Nigerpass - Sagenweg - Haniger Schwaige

Mit dem öffentlichen Bus fahren wir zunächst bis zum Nigerpass (1.668 m). Dort steigen wir über den Sagenweg zur Haniger Schwaige auf 1.904 m. Hier, direkt unter den berühmten Vajolettürmen, lassen wir unsere Wanderwoche gemütlich ausklingen, bevor wir über die Pflafötsch-Alm wieder nach St. Zyprian absteigen.

Höhenunterschied: bergauf 300m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 6: Oberholz - Gamsstallscharte - Rifugio Torre di Pisa

Die heutige Tour führt uns durch die wilde Felslandschaft der Latemargruppe. Wir fahren zunächst mit dem PKW nach Obereggen und von dort mit dem Sessellift hinauf nach Oberholz auf 2.085m. Dort beginnt unser Aufstieg zur Gamsstallscharte - die Gegend gleicht mit ihren bizarren Felsformationen stellenweise einer Mondlandschaft! Von der Scharte reicht unser Blick bis weit hinein in die Dolomiten. Ein kurzer Abstieg und neuerlicher Aufstieg bringen uns vorbei an der berühmten Felsnadel des Torre di Pisa zur gleichnamigen Hütte auf 2.686m. Von hier steigen wir ab und schließen in Obereggen unsere Rundtour ab. Zwischen 15:00 und 16:00 Uhr werden wir am Ausgangspunkt zurück sein und von dort wehmütig direkt die Heimreise antreten.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 05:00 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

-  TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L)
-  TELESKOPSTÖCKE
-  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE
-  FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG
-  FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG
-  REGENSCHUTZ
-  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE
-  TRINKFLASCHE
-  REGENSCHIRM (OPTIONAL)
-  BADEBEKLEIDUNG
-  BLASENPFLASTER & TAPE
-  WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C
-  FUNKTIONSSOCKEN
-  FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ
-  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG
-  WÄRMENDE JACKE
-  MÜTZE / STIRNBAND
-  SONNENSCHUTZ
-  ENERGIERIEGEL / NÜSSE
-  KLEINER KULTURBEUTEL
-  PERSONALAUSWEIS / BARGELD

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer
5 x Ü/HP im Hotel (DZ oder MBZ)
Seilbahnfahrten
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
Einzelzimmer (nach Verfügbarkeit - gegen Aufpreis)
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

PARKEN

direkt beim Hotel

DAUER

6 Tage von Sonntag - Freitag

TREFFPUNKT

12:00 Uhr am Hotel Stefaner, St. Zyprian 65, Tiers am Rosengarten

RÜCKKEHR

Individuelle Heimreise vom Parkplatz in Obereggen ab ca. 15:00 Uhr

Preise und Termine



EUR 1195.00 pro Person



S25-24-1

16.06.2024 - 21.06.2024



S25-24-4

28.07.2024 - 02.08.2024



S25-24-2

30.06.2024 - 05.07.2024



S25-24-6

25.08.2024 - 30.08.2024



S25-24-3

14.07.2024 - 19.07.2024

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Tabacco topographische Wanderkarte Schlern, Rosengarten, Sciliar, Catinaccio, Latemar 029 oder Kompass
Wanderkarte 628 Rosengarten /Catinaccio /Schlern /Sciliar 1:25000

Unterbringung

Wir sind in einem gemütlichen Hotel im Doppelzimmer mit Dusche untergebracht. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht. Einzelzimmer sind nur kurzfristig auf Anfrage buchbar.

Anreise mit dem PKW:

Von Süden und von Norden kommend Autobahn A22 Ausfahrt Bozen Nord, Landstraße bis Blumau, Abzweigung Richtung Völs/Schlerngebiet (linke Tunnelröhre), nach etwa 2 km Abzweigung rechts Richtung Tiers am Rosengarten/St. Zyprian.

Unterbringung bei vorzeitiger Anreise:

<http://www.stefaner.com/hotel-tiers/>

Hotel Stefaner ***S - Familie Villgrattner
St. Zyprian, 65
I - 39050 Tiers am Rosengarten (BZ)
Südtirol / Dolomiten / Italien
Tel. +39 0471 642175
Fax +39 0471 640691
Email: info@stefaner.com

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 Tagen informiert Dich Dein Guide.

Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. 40.- EUR pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.

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 3.000m 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 aber 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.

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

