



## Via Dolomiti Ost

... eine beeindruckende Rundtour durch die östlichen Dolomiten!

---

Südtirol und die Dolomiten - ein Erlebnis mit Suchtpotenzial. Prachtvolle Felsriesen und wunderschöne Almwiesen im Wechsel mit Bergwäldern, Bergseen und Wasserfällen begleiten uns auf dieser Tour. Die Runde beginnt in St. Vigil, südlich von Bruneck, und führt durch drei Naturparks von seltener Schönheit. Wir gelangen an Orte, an denen Bergsteigergeschichte geschrieben wurde. Hierzu gehören Namen wie Tofana, Cinque Torri, Drei Zinnen und Pragser Wildsee mit filmreifer Kulisse. Bei dieser Tour wandern wir im UNESCO Weltnaturerbe und zum Teil entlang der Frontline des 1. Weltkrieges. Wer einmal Südtirol und die Dolomiten erlebt hat, wird garantiert begeistert sein.

---

# 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 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, steinigem und auch unbefestigten Wegen) und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.

# Tourenbeschreibung

## Tag 1: Rifugio Pederü - [Rif. Lavarella](#)

Nach dem ersten Kennenlernen und einem kurzen Rucksackcheck steigen wir vom Rifugio Pederü zum Rifugio Lavarella (2.042 m). Hier haben wir unser Etappenziel für heute erreicht.

Höhenunterschied: bergauf 500m

Gehzeit: ca. 02:30 Std.

## Tag 2: Ücia Gran Fanes - Capanna Alpina - St. Kassian / [Pension Travenanzes](#)

Von der Rifugio Lavarella starten wir - vorbei an der Ücia de Fanes auf 2.060 m bis zur Ücia de Gran Fanes - auf dem Alta Via Dolomiti bis zur Col de Locia (2.069 m) auf. Von hier beginnt der Abstieg bis zur Capanna Alpina (1.720 m). Nach einer gemütlichen Rast machen wir uns auf den restlichen Abstieg zur Punt de Sciare. Mit dem Bus oder zu Fuß (halbstündiger Marsch) geht es in die kleine Ortschaft St. Kassian. Hier haben wir Zeit zum Bummeln im ladinischen Ortskern.

Höhenunterschied: bergauf 200m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

## Tag 3: Falzaregopass - Rif. Averau - Cinque Torre - Pocol - Misurina / [Hotel Lavaredo](#)

Mit dem Bus fahren wir zum Falzaregopass auf 2.100 m. Hier steigen wir entlang der Frontlinie im 1. Weltkrieg bis zum Rifugio Averau auf 2.431 m auf. Nach einer wohlverdienten Mittagspause wandern wir vorbei an den Cinque Torri nach Pocol, 1.530 m. Mit dem Taxi geht es weiter nach Cortina d'Ampezzo (1.200 m). Hier lassen wir bei einer Tasse Kaffee das Bergpanorama nochmals auf uns wirken, bevor es dann mit dem Bus nach Misurina weitergeht.

Höhenunterschied: bergauf 500m | bergab 900m

Gehzeit: ca. 04:30 Std.

## Tag 4: Rif. Auronzo - Forc. Lavaredo - Langealm - Dürrensee - Plätzwiese / [Berggasthof Plätzwiese](#) oder [Dürrensteinhütte](#)

Vom Misurina See nehmen wir den Bus zum Rifugio Auronzo auf 2.320 m. Hier beginnt unsere heutige Wanderung rund um die Drei Zinnen über die Forcella Lavaredo (2.454 m) zur Langealmhütte (2.245 m). Bei einer Mittagspause stärken wir uns für den Abstieg zum Zirnboden auf 1.900 m und anschließend durch's Rienztal zum Dürrensee (1.403 m). Jetzt geht es nochmal bergauf bis auf 2.040 m, vorbei an der Dürrensteinhütte zum Gasthaus Plätzwiese auf 1.991 m, unserem heutigen Tagesziel.

Höhenunterschied: bergauf 950m | bergab 1200m

Gehzeit: ca. 08:00 Std.

**Tag 5:** Stolla Alm - Gaiselleite - Rossalmhütte - Pragser Wildsee / [Hotel Pragser Wildsee](#)

Unser Aufstieg führt uns heute, vorbei an der Stolla Alm und durch den Naturpark "Fanes-Sense-Prags", über die Gaiselleite (2.257 m) zur neu erbauten Rossalmhütte (2.142 m). Nach einer zünftigen Brotzeit starten wir unseren letzten Wegabschnitt über den "Walsche Platz" auf 2.287 m hinunter zum Pragser Wildsee (1.496 m) ins historische Hotel "Pragser Wildsee". In diesem zum 150 Jahre alten Hotel haben bereits Kaiser Franz Josef und Sophie gewohnt.

Höhenunterschied: bergauf 500m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

**Tag 6:** Grünwaldalm - Seitenbachschartl - Ücia de Senes - St.Vigil / [Hotel Monte Paraccia](#)

Der letzte Tag beginnt mit dem Aufstieg zur Grünwaldalm und hoch zur Seitenbachscharte (2.331 m). Von hier aus steigen wir über die Senes Hochalm auf zur Ücia de Senes (2.116 m). Bei einer Jausen-Brotzeit genießen wir nochmals den Blick ins "Weltnaturerbe Dolomiti". Auf dem Alta Via Dolomiti, dem Dolomiten Höhenweg steigen wir ab zu unserem Ausgangspunkt Rifugio Pederü (1.548 m). Von dort aus fahren wir nach St. Vigil, wo wir unsere letzte Nacht verbringen. Dort nächtigen wir im Hotel Monte Paraccia oder in einer anderen schönen Unterkunft.

Höhenunterschied: bergauf 850m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

**Tag 7:** Heimreise

Individuelle Heimreise

---

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      |  BADEBEKLEIDUNG                   |
|  HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile) |  PERSONALAUSWEIS / BARGELD        |
|  TASCHENLAMPE                        |  OHROPAX (OPTIONAL)             |
|  BLASENPFLASTER & TAPE               |  |

Wir weisen darauf hin, dass im Hotel Pragser Wildsee (Übernachtung Tag 5) zu den Mahlzeiten keine kurzen Hosen und/oder Flip-Flops erlaubt sind. Die leichte Hüttenhose (lang) und Hüttenschuhe bzw. saubere Bergschuhe sind aber ausreichend.

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer  
6 x Ü/HP in Hütte/Gasthaus (DZ, MBZ oder Lager)  
Transfers

### 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  
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag  
Mautgebühren  
Individuelle Trinkgelder  
Reiseversicherung

### PARKEN

am Treffpunkt kostenlos

### DAUER

7 Tage von Sonntag - Samstag

### TREFFPUNKT

14:00 Uhr Parkplatz Rifugio Pederü, Str. Val dei Tamersc 16, I-39030 St. Vigil in Enneberg (BZ)

### RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 14:00 Uhr

---

## Preise und Termine



**EUR 1215.00 pro Person**



S26-24-1

23.06.2024 - 29.06.2024



S26-24-4

04.08.2024 - 10.08.2024



S26-24-2

07.07.2024 - 13.07.2024



S26-24-5

18.08.2024 - 24.08.2024



S26-24-3

21.07.2024 - 27.07.2024

---

## Allgemeine Informationen

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

Tobacco Karte: 07 - 1:25000; 03 - 1:25000; 010 - 1:25000; 031 - 1:25000

## **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. 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.

## **Anreise:**

### **Mit dem Auto**

Über die Autobahn Rosenheim-Kufstein-Innsbruck-Brenner bis zur Autobahnausfahrt "Brixen", wo du weiter in Richtung Pustertal fährst. Nach ca. 20 km auf der Pustertaler Staatsstraße immer in Richtung Bruneck, biegst du kurz vor St. Lorenzen rechts in das Gadertal ab, das in Richtung Alta Badia führt. Die SS244 führt dich bis nach San Vigilio und weiter zum Rifugio Pederü (Mautstraße gebührenpflichtig, ca. 11 Km) Parkplatz kostenlos

### **Mit Bus & Bahn:**

Mit der Bahn von Norden und von Süden zum Knotenpunkt Franzensfeste/Fortezza. Von hier fahren Regionalzüge bis nach St. Lorenzen. Darüber hinaus gibt es übers ganze Jahr zahlreiche Busverbindungen bis nach St. Vigil in Enneberg und Pederü.

Treni Italia: [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com)

Österreichische Bundesbahnen: [www.oebb.at](http://www.oebb.at)

Deutsche Bahn: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)

Busverbindungen in Südtirol: [www.sii.bz.it](http://www.sii.bz.it)

### **Mit dem Flugzeug:**

Unser Transferdienst bringt dich von den Flughäfen **Treviso** oder **Venedig Marco Polo** bis in dein Urlaubsgebiet:

Flughafen Verona [http://www.aeroporto.verona.it/passeggeri\\_t5/](http://www.aeroporto.verona.it/passeggeri_t5/)

Flughafen Innsbruck <http://www.innsbruck-airport.com/>

Flughafen Bozen <http://www.bolzanoairport.it/de/fluege-flughafen-bozen.htm>

### **bei vorzeitiger Anreise:**

#### **Tourismusverein**

##### **St. Vigil in Enneberg**

Catarina Lanz Str. 14

39030 St. Vigil in Enneberg

Tel.: +39 0474 501 037

Fax: +39 0474 501 566

Web: <http://www.sanvigilio.com/de/unterk%C3%BCnfte/dolomiten-hotels/37-0.html>

---

## 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

