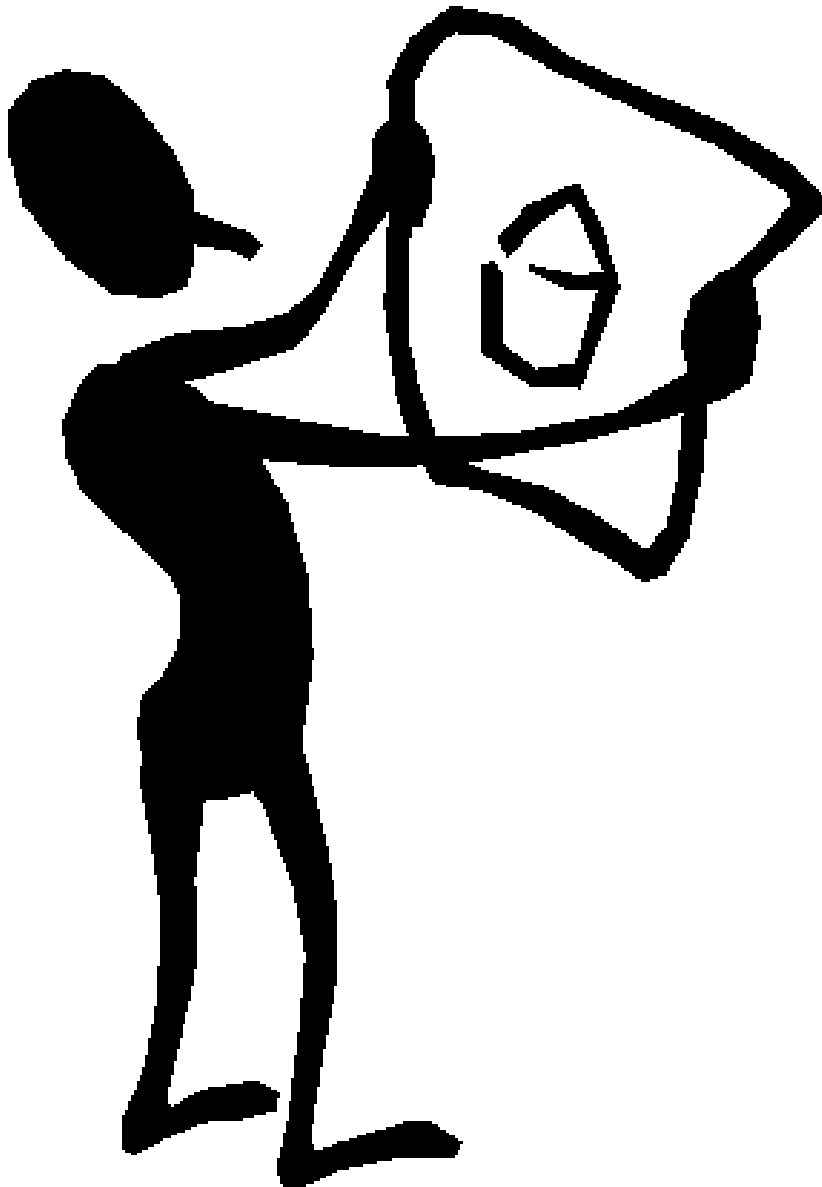


Inhaltsverzeichnis

Wandern im Hochgebirge	6
Lageplan Dolomiten-Höhenweg 2 (1. Teil)	8
Literatur, Führer, Karten	9
Ausrüstung beim Hochgebirgswandern	10
Der Rucksack - und wie man ihn packt	14
Der entscheidende Anruf vor deiner Bergtour / Internetadressen	15
Tipps für das richtige Verhalten im Gebirge	18
„Hüttenregeln“ für Alpenvereins­hütten	19
Hin- und Rückreise	20
Die Tour beginnt - Allgemeines	21
Kilometer- und Höhenmeterverlauf der gesamten Tour	23
Detaillierte Beschreibung der Tour	28
1. Tag	28
2. Tag	29
3. Tag	33
4. Tag	36
5. Tag	38
6. Tag	41
Was kann man lernen auf einer Hochgebirgstour ?	43
NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN	47
Impressum	48



Prüfe vor jeder Bergtour deine körperliche Eignung und
schätze deine Kräfte richtig ein!



Plane jede beabsichtigte Bergtour vorher genau.
Viele Informationsquellen können dabei helfen!

Wandern im Hochgebirge

Die Bergwanderung führt meistens auf gebahnten und markierten Wegen und Steigen in unschwierigem Gelände bei mittelmäßigen Höhenunterschieden. Bergsteigerische Voraussetzungen werden nicht benötigt, jedoch Gesundheit, Trittsicherheit und eine ausreichende Kondition sollten bei allen Teilnehmern vorhanden sein. Reine Gehzeiten von 4-6 Stunden in einer Höhe von ca. 1500-3000m sind zu bewältigen.

Übernachtet wird in verschiedenen Berghütten und Berggasthöfen in Mehrbettzimmern oder Matratzenlagern.

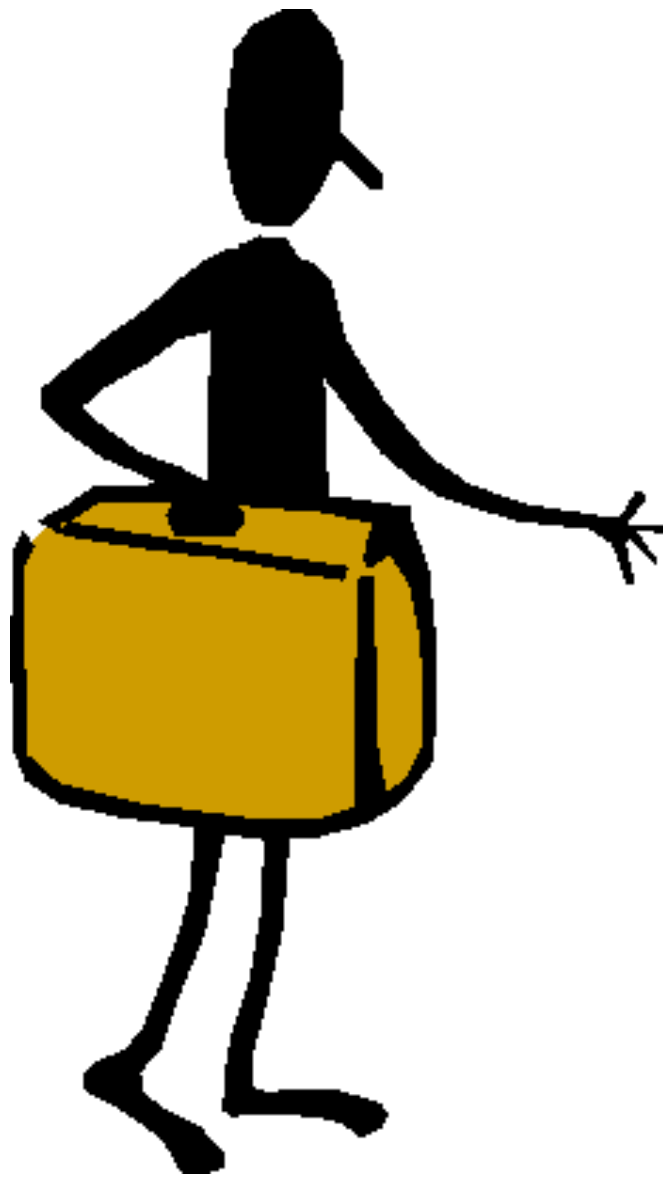
Auch wenn die Bergwanderung zum größten Teil auf guten Steigen und Wegen verläuft, ist insbesondere bei Gipfeltouren stellenweise Trittsicherheit und gute Kondition erforderlich. In den Alpen gibt es keine "asphaltierten Wanderwege".

Manche Steige sind schmal und führen durch steile Flanken. Von Bedeutung sind die zu bewältigenden Höhenunterschiede (z.B. Differenz Hütte - Gipfel), weniger die Kilometerentfernungen.

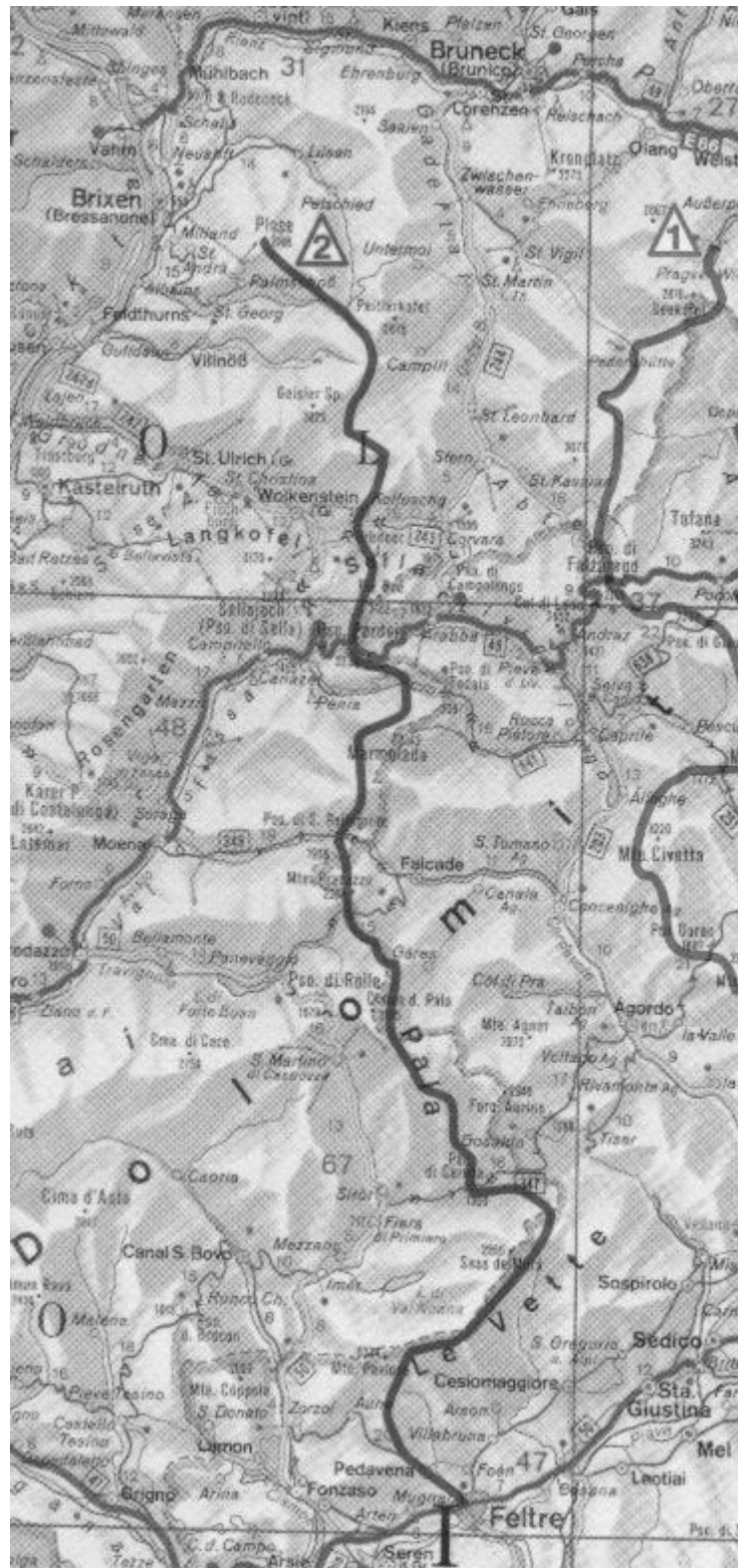
Es besteht ein Unterschied zwischen drei Stunden Wandern in der Ebene und drei Stunden Anstieg über 1000 Höhenmeter !!

Wichtig bei der Bergwanderung ist eine zweckmäßige Ausrüstung (siehe Ausrüstungshinweise!).

Bedenkt, dass auch in den Alpen nicht immer die Sonne scheint und auf den Gipfeln oft ein kalter Wind weht. Insbesondere ist auf gutes Schuhwerk zu achten!



Am Berg benötigt man entsprechende Ausrüstung und Bekleidung, Wetter- und Kälteschutz sind unerlässlich!



Grafik aus: Hauleitner, Franz, Dolomiten-Höhenwege 1-3, WF, Bergverlag Rother, 2002

Dolomiten-Höhenweg 2

Literatur: DEUTSCHER ALPENVEREIN (DAV), Alpin-Lehrplan Band 1,
Bergwandern, BLV Verlagsgesellschaft München 1979/86

SCHÄDLE-SCHARDT, W. u.a., Handbuch für Bergwandern ,...
Meyer & Meyer, Aachen 1995

HARDER, G., Bergwandern, Naturerlebnis für jeden, rororo
Verlag Reinbek bei Hamburg 1990

Winkler, Jürgen, Das andere Bild der Berge, Bergverlag
Rother 2000

Führer: Hauleitner, Franz, Dolomiten-Höhenwege 1-3,
WF, Bergverlag Rother, 2002

Alpin Bergwelt, Fachzeitschrift,

Das große Bruckmann-Alpen-Handbuch,

Wanderkarten: TABACCO-Karten (1:25 000) , Italienische
Topographische Wanderkarten,
Nr. 30 Bressanone/Brixen,
Nr. 07, Alta Badia,
Nr. 05, Val Gardena/Gröden

AUSRÜSTUNG BEIM HOCHGEBIRGSWANDERN

Rucksack

Kraxenform aus mehrfach beschichtetem Kunststoffgewebe oder starkem Segeltuch ca. 50-60l, Rückenpolsterung, Bauchgurt, breite gepolsterte Trageriemen



Bergschuhe	knöchelfest, rutschfeste Gummiprofilsohle wasserdichtes Leder. Neue Wanderschuhe müssen eingegangen werden: nicht gleich bei längeren Touren verwenden !
Hose	bevorzugt Kniebundhose aus elastischem Gewebe (groß im Trend sind Zip-Hosen), gute Bewegungsfreiheit, ersatzweise auch weite Jeans, an heißen Tagen als Zweithose Shorts.
Anorak	gute und bewegliche Passform, atmungsaktiv und strapazierfähig, mit Kapuze
Regenschutz	Überanorak und -hose oder weiter Regenumhang
Pullover	zwei dünne Pullover sind besser als ein dicker
Hemd, Bluse T-Shirts	schweißsaugend und -durchlässig aus Baumwollmischgewebe oder moderner Kunstfaser, gute Bewegungsfreiheit, nicht mehr als 3-4 Stück mitnehmen !!

Strümpfe

aus kunstfaserverstärkter Schur- oder
Baumwolle, knielang, **zwei Paar**
reichen auf jeden Fall !!

Unterwäsche

Unterhosen aus Baumwolle
oder moderner Kunstfaser,
soll nicht beengend sein,
Unterhemden sind zusätzlich nicht nötig,
dazu dienen die T-Shirts (s.o.)

Wollmütze und Handschuhe
Sonnenbrille, Sonnencreme
und Lipenschutz, Sonnenhut



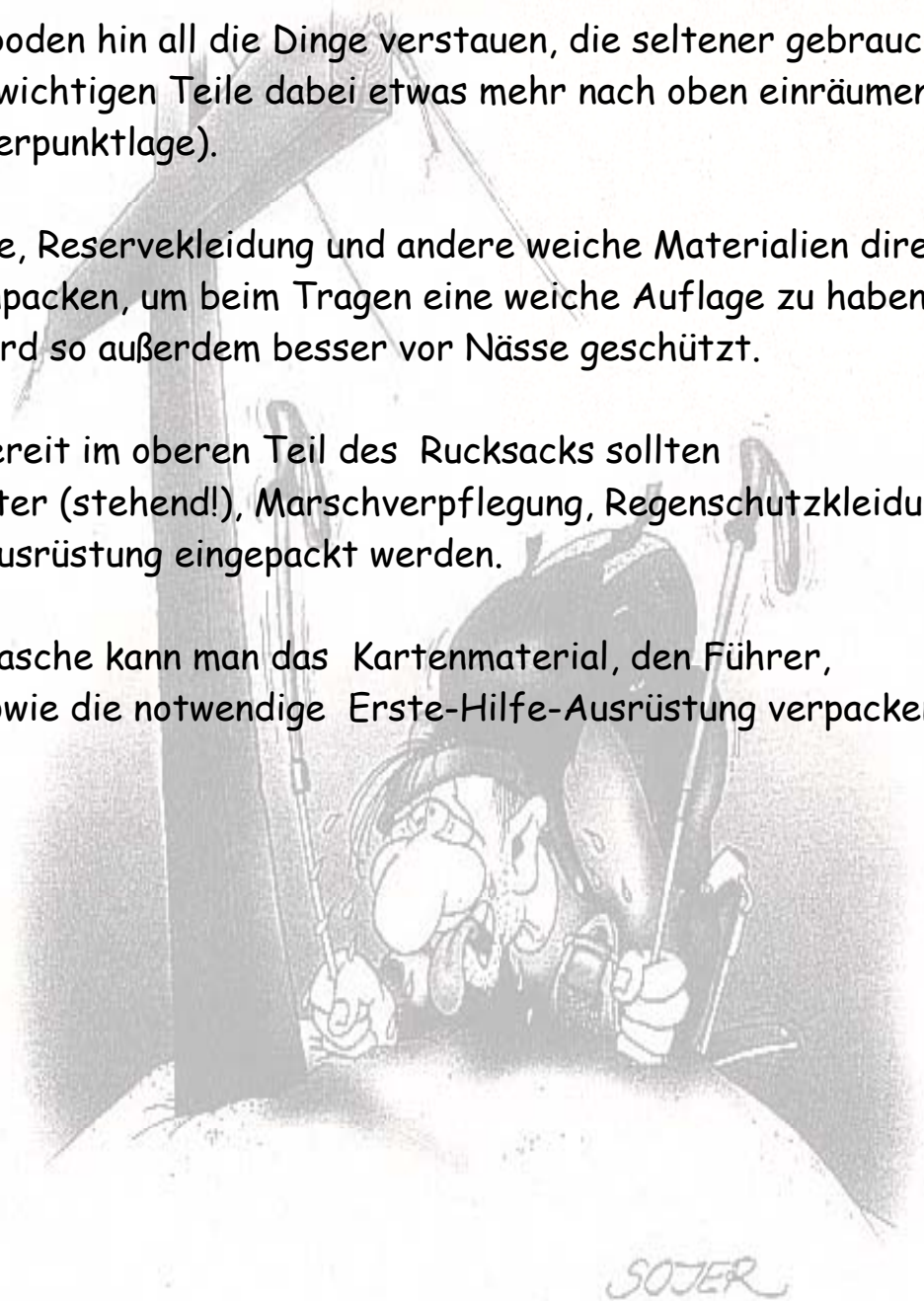
Rucksack-Apotheke	Verbandspäckchen, elast.Binde, Hansaplast, Leukotape, Arzneimittel gegen Schmerzen, Verstopfung, Durchfall und Grippe, Wundsalbe, eventl. Aluminiumschutzdecke
Hüttenkleidung	leichter Trainingsanzug
Hüttenschuhe	Sportschuhe oder Schlappen
Waschzeug, Handtuch	
Leinenschlafsack	Jugendherbergs-oder DAV-Hüttenschlafsack, keine Daunenschlafsäcke oder ähnliches !
Taschenlampe, Taschenmesser	
Trinkflasche	ca. 1l, dichter, sicherer Abschluss, aus Plastik oder Aluminium
Kleinigkeiten	Schnüre, Reserveschuhbänder, Sicherheitsnadeln, Nähzeug, Notizblock, Schreibstift, Taschentücher

Wenn vorhanden:

Kompass und Höhenmesser
Teleskop - Wanderstöcke

Der Rucksack - und wie man ihn packt

1. Rucksackgewicht ca. 9-13 kg.
2. Nässeschutz: Rucksackinhalt in Plastiktüten verpacken und den Rucksack auch von außen gegen Nässeschützen (Poncho oder „Rucksack-Kondom“).
3. Zum Rucksackboden hin all die Dinge verstauen, die seltener gebraucht werden. Die gewichtigen Teile dabei etwas mehr nach oben einräumen (bessere Schwerpunktlage).
4. Kleidungsstücke, Reservekleidung und andere weiche Materialien direkt zum Rücken einpacken, um beim Tragen eine weiche Auflage zu haben. Die Kleidung wird so außerdem besser vor Nässe geschützt.
5. Schnell griffbereit im oberen Teil des Rucksacks sollten Getränkebehälter (stehend!), Marschverpflegung, Regenschutzkleidung und evtl. Fotoausrüstung eingepackt werden.
6. In der Deckeltasche kann man das Kartenmaterial, den Führer, Sonnenbrille sowie die notwendige Erste-Hilfe-Ausrüstung verpacken.



Der entscheidende Anruf vor Deiner Bergtour:

Alpine Auskunftsstellen

DAV	0049 - 89294940
OeAV	0043 - 512587828
AVS	0039 - 471993809
OHM (Chamonix)	0033 - 450532208

Alpine Wetterberichte

Alpenvereinswetterbericht

(für die gesamten Alpen)

089 - 295070

Ansagedienst des

Deutschen Wetterdienstes

(erhöhte Gebühr, nur in Deutschland erreichbar)

Alpenwetter

(gleicher Text wie AV-Wetter)

0190 - 1160 -11

Zugspitzwetter

-12

Gardaseeberge

-16

Schweizer Alpen

-17

Ostalpen

-18

Regionalwetter

Bayerische Alpen

-19

Alpenwetterbericht in Österreich

(gleicher Text, erhöhte Gebühr,
nur in Österreich unter
„Euromet-Alpin“)

0900 - 911566 -80

Gardaseeberge -84

Schweizer Alpen -83

Ostalpen -82

Regionalwetter Österreich
und angr.Norditalien -81

Persönliche Beratung

0043 - 512291600

(13-18 Uhr)

Wetterdienst

0043 - 512281738

Schweiz

aus dem Ausland

0041 - 1162

Inland (erhöhte Gebühr,
nicht vom Ausland)

Alpenwetterbericht

0900 - 552138

Spezialwetterbericht

- 552111

Individuelle Wetterauskünfte

0900 - 162333

Internet-Adressen

www.dwd.de

www.wetteronline.de

www.wetternetz.de

www.alpenverein.de

www.bergfuehrer.com

www.wetter.com

und viele andere

Stand 12/2001



Zehn Goldene Tipps der Internationalen Alpinismuskommission für richtiges Verhalten im Gebirge

1. Nur „fit“ und gut ausgeruht ins Gebirge !
2. Am Abend vor der Tour und nicht am Morgen der Tour ausreichend essen, wodurch die „Speicher“ voll sind und nicht der Magen !
3. Zu Beginn der Tour ca. 20-30 min. „Warmgehen“ !
4. Etwa alle zwei Stunden eine zehnmütige Rast einlegen !
5. Trinken, trinken und nochmals trinken unterwegs !
6. Bei Ermüdungsanzeichen gleich rasten !
7. Ältere Menschen dürfen nach ärztlicher Beratung auch ins Gebirge.
8. Ab 2000m ausreichend Zeit zur Akklimatisation einplanen !
9. Hat man sich verirrt, so wird empfohlen, dort zu bleiben, wo man sich gerade aufhält - alpine Notsignale geben optisch oder akustisch sechsmal pro Minute mit einminütiger Pause !
10. Notfallausrüstung (Reservewäsche, Kerze, Zündhölzer, Erste-Hilfe-Box) mitführen !

**Die Notrufnummern in den Alpen findest du auf der vorletzten
Seite dieses Heftes !!!!!**

„Hüttenregeln“ für Alpenvereinshütten

1. Warte bei Ankunft an der Hütte draußen (bei gutem Wetter) oder in der Gaststube, bis alle Gruppenmitglieder eingetroffen sind! (Natürlich dürfen schon Getränke „geordert“ werden !)
2. Der Leiter der Gruppe meldet die Ankunft der Gruppe beim Hüttenwirt.
3. Nach der Zuweisung der Lager führt der Gruppenleiter die Gruppe ins entsprechende Matratzenlager !
4. Dazu sind **die Bergschuhe vorher unbedingt auszuziehen** und an der dafür vorgesehenen Stelle zu deponieren (Schuhregal, Trockenraum, etc.). Gleiches gilt für Wanderstöcke!
5. Der Gruppenleiter zahlt die Übernachtungen für alle Gruppenmitglieder zusammen, alles Übrige zahlt jedes Mitglied selbst, u.z. in der Regel vor dem Schlafengehen - auch das dann schon zu bestellende Frühstück !
6. **Die Hüttenruhe ab 22.00 Uhr ist unbedingt einzuhalten !!!!!**
7. Nach dem Aufstehen sollten (gerade in einer großen Gruppe) zügig alle Sachen wieder im Rucksack verstaut werden, um zeitig die Hütte wieder verlassen zu können !
8. Vor dem endgültigen Verlassen der Hütte sollte die/der letzte, die/der das Lager verlässt, kontrollieren, ob etwas liegen geblieben ist !
9. Ein „Hüttenfoto“ mit allen Gruppenmitgliedern und der Hütte im Hintergrund ist obligatorisch !

Hin- und Rückreise

Hinreise*) mit der Bahn 27.6./28.6.2008 :

Düsseldorf Hbf.	ab 23:12	CNL319	Gleis
München Hbf.	an 07:16		Gleis 13
	ab 07:30	EC81	Gleis 15
Brixen	an 10:58		Gleis

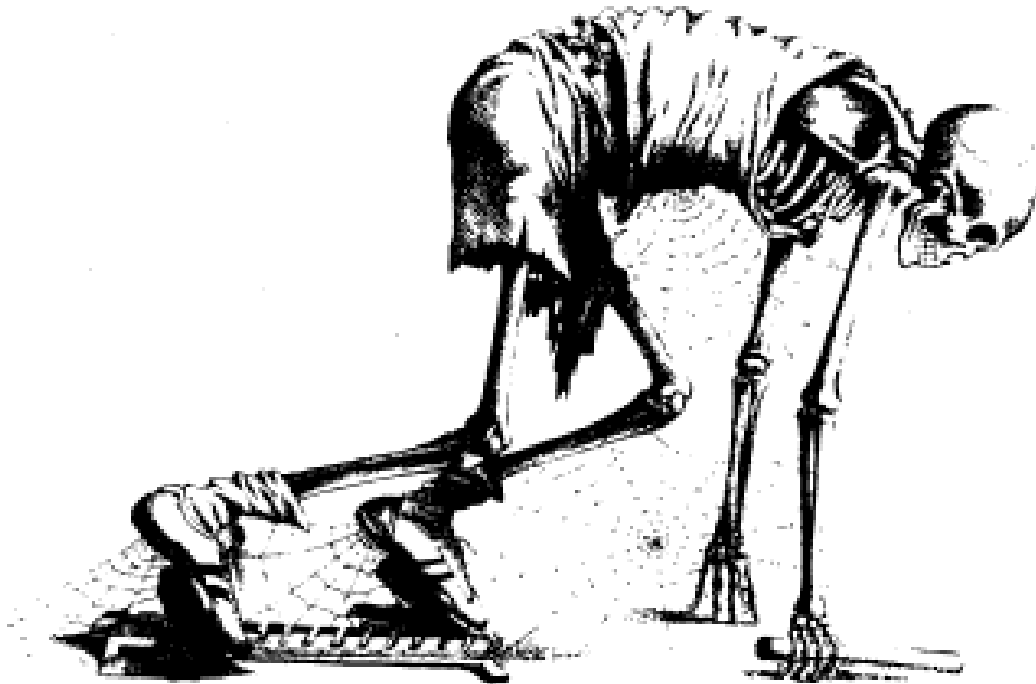
Weiter mit dem Linien- oder Taxibus nach Kreuztal (Bergstation der Plose-Kabinenbahn) oder St.Andrä

Rückreise*) mit der Bahn 3.7.2008 :

Lago Fedaia	mit dem Taxibus nach Brixen		
Brixen	ab 12:57	IC82	Gleis
München	an 16:26		Gleis 11
	ab 16:51	ICE528	Gleis 22
Düsseldorf Hbf.	an 21:37		Gleis

*)Angaben noch ohne Gewähr, Änderungen möglich (Stand: November 2007)

Die Tour beginnt !



Der parallel zur Dolomiten-Höhenroute Nr.1 durch die landschaftlich etwas gemäßigeren, jedoch kaum weniger eindrucksvollen Hauptgebiete der westlichen Dolomiten führende Höhenweg Nr.2 beginnt in der alten Südtiroler Bischofsstadt Brixen und endet im reizvollen Kleinstädtchen Feltre ... (wobei wir nur bis zum Lago Fedaiia wandern).

Zehn Gebirgsgruppen (Plose, Peitlerkofel, Geisler, Puez, Sella, ...) werden durchwandert ...

Den Charakter des Höhenweges bestimmen weite, meist von großartigen Felsburgen überragte Almgebiete (und) ausgedehnte Karrenplateaus ...

Die Dolomiten-Höhenroute Nr.2 hat eine Länge von 185 km (Luftlinie 80 km)

...

Einigermaßen trainierten und bergsteigerisch versierten Begehern werden ... kaum Probleme geboten (gilt für unseren Abschnitt!).

(aus: F. Hauleitner, Dolomiten, Höhenwege 1-3, BVR München 2002, S.82)

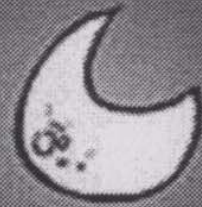
Die Alpenvereine meinen:
**So wünschen wir
uns den Hüttengast**



Auf der Innenseite dieses Blattes
findest du den

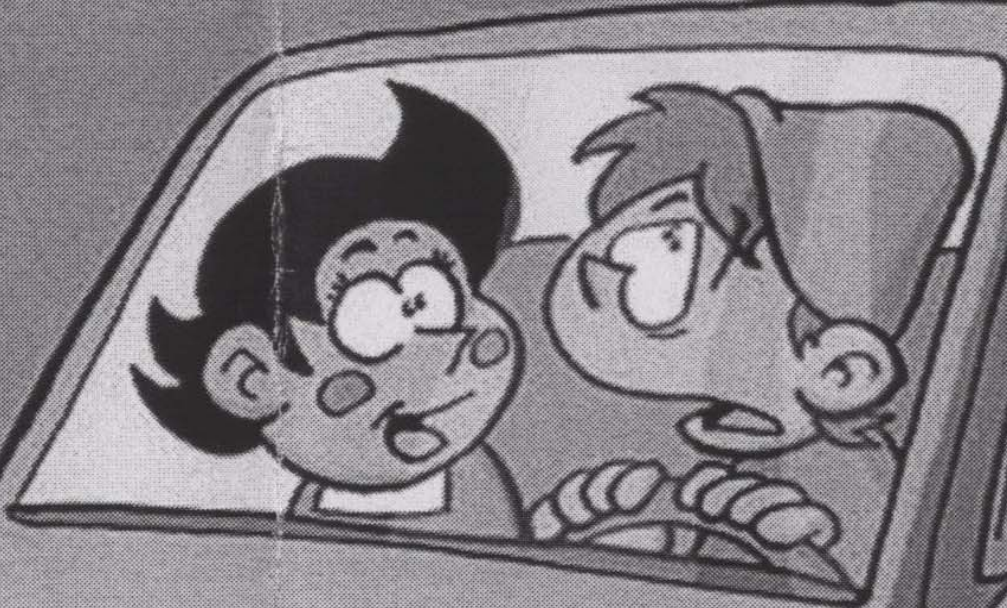
Kilometer- und Höhenmeter- verlauf

der gesamten Tour
auf einen Blick !



KOMMST DU
NOCH AUFN
KAFFEE MIT
RAUF ?

AAAH...





Gib aus Gründen der Sicherheit, insbesondere für den Notfall,
Weg und Ziel an, eventuell auch den Zeitpunkt der geplanten
Rückkehr!

**1.Tag: Anreise über Nacht von Düsseldorf Hbf. nach Brixen (561m) -
Busfahrt über St.Andrä (961m) zur Plosehütte (2447m) oder nur bis
Kreuztal (Bergstation der Plose-Kabinenbahn)**

HU: Aufstiege ca. m (ab Kreuztal)

Entfernung: ca. km (ab Kreuztal)

Zeit: ca. 1 $\frac{1}{4}$ Std. (ab Kreuztal)



Plosehütte (2447m)

Beschreibung:

Von Brixen mit dem Taxi oder (bei Gruppen) mit dem Kleinbus direkt bis zur Plosehütte oder nur bis Kreuztal (Bergstation der Plose-Kabinenseilbahn). Von dort Fußanstieg auf Weg Nr. 3 und 7 über den begrünten Südwestrücken der Plose zur Plosehütte.

2.Tag: Plosehütte (2447m) - Lüsnerscharte (2383m) - Weg 4 und 6 -
Kerer Kreuzl - Halsl (1867m) - Brixner Dolomitenstraße - rechts ab -
Peitlerscharte (2361m) - Kreuzkofeljoch (2340m) - Schlüterhütte (2301)

HU: Aufstiege ca. m, Abstiege m

Entfernung: ca. km

Zeit: ca. 4 Std.



Passe dein Tempo immer deinen körperlichen Möglichkeiten
und der Verfassung deiner Begleiter an!

Beschreibung:

Würdige Einleitung zu unserer (langen) Wanderung nach Süden. Der Übergang führt von der geologisch dem kristallinen Zentralalpenmassiv angehörenden Plosegruppe in das eigentliche Dolomitengebiet. Mit Ausnahme des Steilanstiegs zur Peitlerscharte kaum anstrengende Teilstrecke. Stets gut bezeichnete Wege.

Auf Weg Nr. 3, 4 und 7 über den zur Gr. Pfannspitze ziehenden Kamm ostwärts hinunter zur Lüsnerscharte. Nun auf Weg Nr. 4 und 6 in die rechte Seite (Südflanke) der Gr. Pfannspitze und dort über felsdurchsetzte Wiesen eben weiter zu querendem Karrenweg und zur Talstation eines Schleppliftes. Weiterhin in Ostrichtung zunächst sanft abwärts, dann in einigen Kehren nach rechts (S) hinunter (Rechtsabzweigung von Weg Nr. 6 in Richtung Brixner Skihütte), schließlich wieder ostwärts, einen Fahrweg traversierend, in das begrünte Hochtal zwischen Gr. Pfannspitze und Gr. Gabler. Die Mulde wird im weiten Rechtsbogen ausgegangen. An ihrer linken Begrenzungsflanke in langer Querung durch Zirben und Almrosenbestände über einige Bäche und Gräben (Vorsicht bei Nässe!) hinweg zu aussichtsreicher Wiesenschulter am Südwestrücken des Gr. Gablers. Überraschender Blick auf den mächtigen Peitlerkofel im SO und zu den Aferer Geiseln rechts davon!

Auf Weg Nr. 4 über die herrlichen Gampnwiesen in Ostrichtung sanft abwärts, an malerischer Holzhütte (mit Brunnen) vorbei, zu zwei querenden Karrenwegen. Etwas südlich unterhalb die nur mit Schlüssel zugängliche Peitlerknappenhütte.

Auf dem unteren Karrenweg durch Wiesen und lichten Nadelbestand 700m nach links (O) zur Rechtsabzweigung von Weg Nr. 4 und 8 (Tafeln). Auf ihm abwechselnd über Wiesen und durch Wald, an der „Jausenstation Enzianhütte“ vorbei, südostwärts hinab zur Sohle des Aferer Tales und weiter zur „Brixner Dolomitenstraße“, die unmittelbar am Halsl (Kofeljoch, 1866m, Tafeln) erreicht wird. Wir befinden uns hier an der Grenze zwischen Plosegebiet (Kristallingestein) und im N und der Peitlerkofelgruppe (Dolomit) im S.

Vom Halsl, der Straße ostwärts in Richtung Würzjoch folgend (gleich rechts die Almhütte „Villa Alpenrose“), am Nordabhang der Aferer Geiseln entlang, zur Rechtsabzweigung von Weg Nr. 4 (Tafel).

Hier betreten wir den Naturpark „Puez-Geisler-Gruppe“. Auf dem schönen Promenadenweg Nr. 4 südostwärts anfangs noch oberhalb der Straße, später im Wald, mehrere Gräben querend, eben zu einer Verzweigung im Auslauf des Schartenbachtals (Tafel). Auf dem bez. Steig (Nr. 4) an der rechten Seite des Tales durch Latschen, Almrosen und Lärchen unter den Nordabstürzen der Aferer Geiseln empor in den mittleren Talabschnitt mit der Rechtsabzweigung des Günther-Messner-Steiges (GM). Gleich danach über den Schartenbach an die linke Talseite und dort ostwärts über eine Steilstufe in Kehren empor (Linksabzweigung von Weg Nr. 8A zum Würzjoch) in den oberen Talbereich. Dort über Geröll (oft Schneereste) etwas mühsam hinauf zur begrünten Peitlerscharte (Kruzifix, Wegweiser). Tiefblick nach O in das Abtei- und Campilltal, darüber Heiligkreuzkofel und Cunturines.

Im SO über dem Passo di Valparola der M. Pelmo, rechts davon (im S) die Puezgruppe. Rückblick nach NW auf die Almgebiete der Plose mit den Sarntaler und Öztaler Alpen links dahinter.

Nach rechts (S) in die Ostseite der Confinspitze (Aferer Geiseln) und dort am Oberrand herrlicher Wiesenmatten in schöner Höhenwanderung eben zur Abzweigung des Günther-Messner-Steiges (Tafel) nach rechts. Weiter zu einer Schulter mit Blick nach SW zur Geislergruppe. Gegen diese abwärts und hinüber zum begrünten Kreuzkofeljoch (Passo di Poma, Tafel, Kruzifix). Jenseits durch eine Wiesenmulde westwärts hinunter zur nahen Schlüterhütte.



Schlüterhütte (2301m)



3.Tag: Schlüterhütte (2301m) - Kreuzkofeljoch (2340m) - Sobutsch-Medalges (2466m) - Kreuzjoch (2293m) - Forc. Roa (2616m) - ? (2255m) - Forc. Forces de Sieles (2505m) - Puezhütte (2475m)

HU: Aufstiege ca. m, Abstiege ca. m

Entfernung: ca. km

Zeit: ca. 5 Std.

Beschreibung:

Im Vergleich zu der doch etwas beschaulicheren Etappe des Vortages stellt diese Etappe bereits höhere Anforderungen an Ausdauer und bergsteigerisches Können. Relativ langer, aber landschaftlich sehr abwechslungsreicher Übergang. Im Frühsommer ist beim Anstieg durch die Rinne nördlich der Forc. Roa Vorsicht geboten.

Von der Schlüterhütte zurück zum Kreuzkofeljoch. Scharf rechts (S) über einen grasigen Rücken an den Nordfuß des Bronsoi (hierher kann von der Schlüterhütte auf breitem Wiesenweg auch direkt angestiegen werden). Nun auf schöner Steiganlage (Weg Nr. 3) eben durch die Ostflanke des Bronsoi (Tiefblick in das Abteital!) zum dahinter liegenden, vor dem Sobutsch eingelagerten Bronsoijoch. Auf gutem steig ziemlich steil nach links empor zum ausgeprägten quer laufenden Rücken Sobutsch-Medalges. Blick nach N auf den Peitlerkofel, rechts von ihm in der Ferne die Zillertaler Alpen, weiter rechts im NO die Kreuzkofelgruppe, im O die Cunturines (Lavarella) mit den Tofanen darüber. Im S die Puezhgruppe. Sie wird durch die auffallende Forc. Roa von den Geislerspitzen rechts getrennt. Nach rechts in die grasige Südflanke des Medalges hinein. Dort zunächst westwärts eben dahin und oberhalb der Medalges-Alm (im Sommer bei Bewirtschaftung Milch, Butter, Käse) vorbei, später in Südwestrichtung abwärts zum Kreuzjoch, das jedoch nicht überschritten wird.

Südwärts in die linke Seite des Kammes, an steilen Grashängen entlang, hinab in eine tiefer gelegene Scharte (2239m). In der Ostflanke des Wasserkofels weiter abwärts zu einer Quelle und zur Linksabzweigung eines Weges nach Campill. Geradeaus auf gutem Steig durch das große Kar unterhalb des Wasserkofels nach S empor zu einer ausgeprägten Schulter (Blick zur Forc. Roa mit dem Piz Doledes links) und weiter zur Rechtsabzweigung von Weg Nr. 13 zur Wasserscharte. Geradeaus und das Kar in langer Querung geröllig-schrofiger Hänge nach SO hinauf gegen einen auffallenden Turm zur Rechten der Forc. Roa. Direkt unter den Felsen nach links in eine steile Geröllrinne und durch sie in Kehren mühsam nach S empor zur Forc. Roa (Tafel). Jenseits Tiefblick in das Val della Roa, ein wildes Hochkar, das von den Felsbergen des Col de la Pieres und des Montischella im S überragt wird. Darüber die Sellagruppe links, der Rosengarten rechts. Im N die Zillertaler Alpen, davor die Peitlerkofelgruppe.

Von der Forcella auf Weg Nr. 3 einen steilen Schutthang in Kehren nach S hinunter in das Val della Roa und das Hochtal hinab zu einer Verzweigung (Tafel). Hier links und auf bez. Weg (keine Nummer!) in Südrichtung, an Geröllhängen entlang, weiter abwärts zum querenden Weg Nr. 2 (Tafeln). Über ihn in wenigen Kehren steil nach links (O) empor zur Forc. Forces de Sielles, zwischen Piz Doledes (Sella Nivea) links und Col de la Pieres rechts. Nun über den von der Sella Nivea herabstreichenden Gratrücken (mit Drahtseilsicherungen) auf Weg Nr. 2 nach links aufwärts, später längere Querung nach rechts (O) und hinunter zu den Wiesenböden der Puezalm mit Blick auf den Langkofel im SW. Stets ostwärts in prachtvoller Höhenwanderung über die balkonartige, in hohen Felswänden gegen das Langental abstürzende Alpe, dann um eine nach rechts vorgeschobene Schulter (P. 2538) herum in ein begrüntes Hochkar. Weiter um die Sudausläufer des Puezkofels herum und nach links in ein zweites Dolinenkar mit der Puezhütte.



Puezhütte (2475m)



4. Tag: Puezhütte (2475m) - Chiampaijoch (2388m) - Crespeinajoch (2528m) - Val Chedul (2425m) - Cirjoch (2466m) - Baita Clark (2222m) - Grödnerjoch (2137m) - Pisciaduhütte (2583m) - Hochflächenrand (2950m) - Zwischenkofelsattel (2830m) - Zwischenkofel (2908m) - Sattel (2850m) - Boèhütte (2873m)

HU: Aufstiege ca. m, Abstiege ca. m

Entfernung: ca. km

Zeit: ca. 6 $\frac{1}{2}$ Std.

Beschreibung:

Sehr abwechslungsreiche Strecke mit einer Steigerung der Landschaftsbilder gegen das Grödner Joch.

Von der Hütte auf breitem Weg (Nr. 2 und 4) nach S zum Fahnenmast. Nun über das Puez-Plateau nahe am Abbruchrand gegen das Langtal in Südostrichtung eben oder leicht abwärts zur Abzweigung von Weg Nr. 15 nach links zur Gardenacciahütte. Geradeaus weiter, später durch eine kurze Rinne hinunter zum Chiampaijoch, das die südliche Puezgruppe von der nördlichen trennt. Sehr schöner Blick nach O gegen den kühnen Gipfelturm des Sass Songher. Rechts von ihm in der Ferne Pelmo und Civetta. Von der Scharte auf Weg Nr. 2 zunächst nach S aufwärts zur Linksabzweigung eines Steiges auf den Sass da Chiampac. In Südwestrichtung auf und ab über das einförmige südliche Puez-Plateau (Crespeina-Hochfläche) in die große Dolinenmulde um den Crespeina-See (bleibt rechts!), ein blaues Auge inmitten dieser trostlosen Felswüste! Weiter vorerst noch eben, dann einen grasigen Hang sehr steil nach W empor zum Crespeinajoch (Tafeln, Kruzifix). Jenseits in Kehren steil gegen das Val Chedul hinab zu einer Teilung. Nun entweder in der Talsohle auswärts bis unter das Cirjoch und in sehr steilen Kehren nach links empor zum Joch oder (kürzer) vom Gatter links in horizontaler Querung der Geröllhänge unter den ColTurond-Nordwänden bis unter das Cirjoch, und nach links zu diesem empor.

Großartiger Anblick der Sellagruppe im S sowie eindrucksvoller Fernblick nach O auf Antelao, Nuvolaugruppe und Croda da Lago. Im SO der M. Pelmo, an den rechts Bosconerogruppe und Civetta anschließen.

Vom Cirjoch schräg links abwärts zu einem aus zahlreichen Felstürmen bestehenden Riegel. Durch dieses Blockgewirr führt Weg Nr. 2 südwärts über mehrere Scharten im Auf und Ab hindurch, sodann unter den Südwänden der Cirspitzen durch geröllig-schrofiges Gelände steil nach rechts (SW) hinab zur Baita Clark (Restauration mit Sommerbewirtschaftung; keine Nächtigung!). Auf dem gut bez. Weg (Nr. 2) über Wiesenhänge in Südwestrichtung weiter abwärts, dann eben zu querender Naturstraße. Auf ihr in Kehren nach links (S) hinunter zum Grödner Joch (bedeutender Dolomitenpass zwischen Puezgruppe im N und Sellagruppe im S. Über den Pass führt die Gr. Dolomitenstraße aus dem Grödner Tal (W) in das Abteital (O). Bushaltestelle).

Wir haben jetzt die Puezgruppe verlassen und wenden uns nun dem mächtigen Plateaugebirge der Sella zu. Der Steilanstieg vom Grödner Joch zur Pisciaduhütte führt durch die großartige enge Felsschlucht des Val Setus - eine Landschaft von geradezu beklemmender Wildheit!

Vom Grödner Joch auf Weg Nr. 666 am begrünten Nordrücken des Sass de la Luesa zuerst in seiner Westflanke in Kehren steil empor. dann nach links und unter den Nordwänden des Berges über Geröllhänge südostwärts eben bis unter die riesige Kluft des Val Setus, die den gesamten Nordabsturz des Sellastockes durchfurcht. Linksabzweigung des Zugangs zur »Via ferrata Brigata Tridentina«. Rechts durch das von senkrechten Wänden flankierte Tal in vielen Kehren über Geröll aufwärts (im Frühsommer meist Schnee!) zu einer Erweiterung und schräg links zu einer auffallenden Wand empor, an der sich das Tal verzweigt. Der weitere Anstieg folgt dem linken Ast. Vorerst auf Weg über Geröll nach links queren, dann an der rechten Begrenzung einer Schlucht über steile Felsen (Drahtseile) empor zum großen Geröllband, das in etwa halber Höhe um den Sellastock herumführt. Über das breite Band nach links und zuerst eben, dann sanft abwärts zur Pisciaduhütte.



Pisciaduhütte (2583m)

Von der Pisciaduhütte am linken Rand des Vallon del Pisciadu unter den Westwänden der C. Pisciadu auf Weg Nr. 666 über Geröll empor, später auf gesichertem Steig über leichte Felsstufen nach links hinauf in das flache, geröllige Val de Tita, das im weiten Rechtsbogen nach S gegen das Sella-Plateau ansteigt (an der Stelle, wo es nach S umbiegt, kann man vom Weg abweichend nach links zum Bamberger Sattel gelangen, wo sich ein Prachtblick auf den Dent de Mesdi bietet).

Bald wird das Hochtal nach rechts verlassen und westwärts über Felsabsätze (oft Schneereste!) zu einer Schulter angestiegen. Von dieser entlang der Stangenmarkierung über Geröll und Felsstufen nach links (S) empor zum Hochflächenrand mit überraschendem Blick auf Piz Boe und Sass Pordoi.



Jenseits den gut bez. Weg Nr. 666 das Karrenplateau schräg nach links (SSO) hinunter zur Rechtsabzweigung von Weg Nr. 649 (Tafel) und weiter abwärts zur Forc. d'Antersass (auch „Zwischenkofelsattel“) zwischen Sass de Mesdi im N und Zwischenkofel im S. Einmündung von Weg Nr. 647 von rechts aus dem Val Lasties, Tafel. Über den weiten Sattel südwärts zu einer Verzweigung am Ansatzpunkt des Zwischenkofel-Nordkammes. Von hier beeindruckender Tiefblick nach O in das Val de Mesdi mit dem außerordentlich kühnen Bergerturm links.

Auf Weg Nr. 647 und 666 den geröllig-schrofigen Nordrücken des Zwischenkofels in Kehren unschwierig empor zu seinem Gipfel, 2908 m. Herrlicher Tiefblick nach NO in den Canon des Val de Mesdi mit dem Dent de Mesdi links - ein klassisches Dolomitenbild. Im N in der Ferne die Zillertaler Alpen. Weiter rechts Fanesgruppe (Heiligkreuzkofel, Cunturines), Tofanen, Sorapiss und - gerade noch sichtbar - der Antelao. Über den Südrücken des Berges ohne Schwierigkeiten hinunter zu einem Sattel, 2850 m. Vom Sattel durch geröllig-schrofiges Gelände ,südwärts die Sella-Hochfläche sanft aufwärts in Kürze zur Boehütte.



Boèhütte (2873m)

5.Tag: Boèhütte (2873m) - Pordoischarte (2849m) - Pordoirinne - Pordoijoch (2242m) - Bindelweg (Vièl del Pan) - Rif. Vièl del Pan (2432m) - Pian Fedaia (2044m) - Rifugio Castiglioni alla Marmolada (2053m)

HU: Aufstiege ca. m, Abstiege ca. m

Entfernung: ca. km

Zeit: ca. 4 Std.

Beschreibung:

Landschaftlich sehr reizvoller Anstieg von der Pisciaduhütte zu der am Sellaplateau gelegenen Boèhütte. Zahlreiche großartige Felsszenenerien. Bei Nebel nicht ratsam!

Von der Boèhütte auf Weg Nr. 627 über die Karrenflächen des Sella-Plateaus südwärts zum weiten Sattel zwischen Piz Boe links und Col Turond rechts. Nun fast eben an der gerölligen Westflanke des Piz Boe entlang und nach rechts (W) zur Pordoischarte mit dem Rifugio Forcella Pordoio. Restaurationsbetrieb; 6 L., bew. vom 1. Juli bis 30. September.



Rifugio Forcella Pordoio (2242m)

Von der Pordoischarte entweder westwärts hinauf zum Gipfel des Sass Pordoi, 2952 m, und Talfahrt mit der Sass-Pordoi-Seilbahn (vom 15. Mai bis 20. Juli bzw. vom 11. September bis 25. Oktober täglich von 9.00 bis 17.00 Uhr, zwischen 21. Juli und 10. September von 8.30 bis 17.30 Uhr in Betrieb) zum Pordoijoch oder Abstieg durch die steile Pordoirinne dorthin.

Im letzteren Fall von der Pordoischarte durch die von senkrechten Wänden flankierte Schlucht (Abfahren über Geröll möglich; im Frühsommer steiles Schneefeld, dann Drahtseile am rechten Schluchtrand benutzen!) hinunter, später auf gutem Weg über Blöcke hinab zu grasiger Schulter.

Eindrucksvoller Ausblick gegen die Wände des Sass Pordoi. Prachtblick nach SO zur Marmolada! Durch die Schuttrinne links der Schulter steil nach SO abwärts, dann südwärts eben vor zur Graskuppe des M. Forca, 2357 m. Nun über Wiesen nach S hinunter zum Pordoijoch (einer der bedeutendsten Pässe der Dolomiten zwischen Sellagruppe im N und Padòngruppe im S).

Über den Pass führt die Gr. Dolomitenstraße. Bushaltestelle. Mehrere Restaurants und Souvenirläden. Kein Lebensmittelgeschäft! An der Passhöhe das Albergo Col di Lana (40 B.; bew. vom 20. Mai bis 15. Oktober), das Albergo Casa Alpina (21 B.; bew. vom 20. Mai bis 15. Oktober) sowie das an der Westrampe der Pordoistraße gelegene Albergo Pordoi (50 B., bew. vom 20. Mai bis 31. Okt.)



Vom Pordoijoch den breiten Weg Nr. 601 unter der Ostwand des Sasso Becche, an Grashängen entlang, südwärts empor zu einem Sattel im S des Gipfels. Nun links am begrünten P. 2423 (mit dem Rif. Sasso Becce) vorbei in den Sattel, 2388m, östlich von ihm. Hier steht das Rifugio Fredarola. Eindrucksvoller Blick zu den Gletschern der Marmolada im SO. Im W Latemar und Rosengarten.

Auf dem weiterhin breiten Weg Nr. 601 in landschaftlich einmalig schöner Querung der Südflanken des Col del Cuc und der C. Crode Larice nach O eben oder sanft aufwärts zu dem auf aussichtsreicher Bergschulter stehenden Rifugio Vièl del Pan.

Auf dem jetzt schmäleren Weg Nr. 601, an den Grashängen des pilzförmigen Sasso Capello und des Col de Pausa entlang, in Ostrichtung zunächst abwärts, dann eben oder aufwärts zum Sattel, ca. 2400m, nach dem Col de Pausa (Tielblick nach N auf Arabbia mit Sellagruppe links darüber). Weiter in herrlicher Höhenwanderung durch die Südhänge des Belvedere eben oder sanft aufwärts zu Verzweigung an einem vom Belvedere herabreichenden steilen Rücken. Hier rechts ab über Wiesenhänge, dann durch lichten Nadelbestand südwärts in Kehren hinunter, später eine steile Felszone eben nach links (O) hinab zur querenden asphaltierten Fedaia.-Passstraße am Pian Fedaia.

Zwischen Padòngruppe im Norden und Marmolada im Süden eingebetteter oberster flacher Talabschnitt des Val Avisio (Fassatal) westlich des Passo Fedaia mit dem Lago Fedaia. An den Enden der Lago-Fedaia-Staumauer mehrere Bars, Souvenirläden, Restaurants und Unterkünfte. Busverbindung ... mit Canazei (Fassatal) mehrmals täglich.

Rundsicht: Prächtiger Ausblick nach S zu den Gletschern der Marmolada mit den wuchtigen Pfeilern des Gran Vernel rechts. Im O über dem Passo Fedaia die herrliche Nordwestwand der Civetta.

Unterkunft: Rifugio Marmolada.



Rifugio Castiglioni alla Marmolada (2053m)

6.Tag: Rifugio Castiglioni alla Marmolada (2053m) – Busfahrt nach Bozen (570m) – Zugfahrt zurück nach Düsseldorf

Beschreibung:

Von der Hütte zur Bushaltestelle an der Passstraße.
Von dort mit dem Bus nach Canazei und weiter nach Bozen.

Was kann man lernen bei einer Hochgebirgstour?

Organisatorische Fragen

- Planung und Durchführung eines Wanderkurses

Ausrüstung und Bekleidung beim Hochgebirgswandern

- Ausrüstungsliste

Gesundheitliche und konditionelle Voraussetzungen

- physische und psychische Vorbereitung
- Kenntnis des Organismus/Adaptionserscheinungen des HK-Systems

Selbsterleben

- Erleben von Natur und Landschaft
- Freude am Hochgebirgswandern gewinnen
- Empfinden für den Gesundheitswert

Natur wahrnehmen

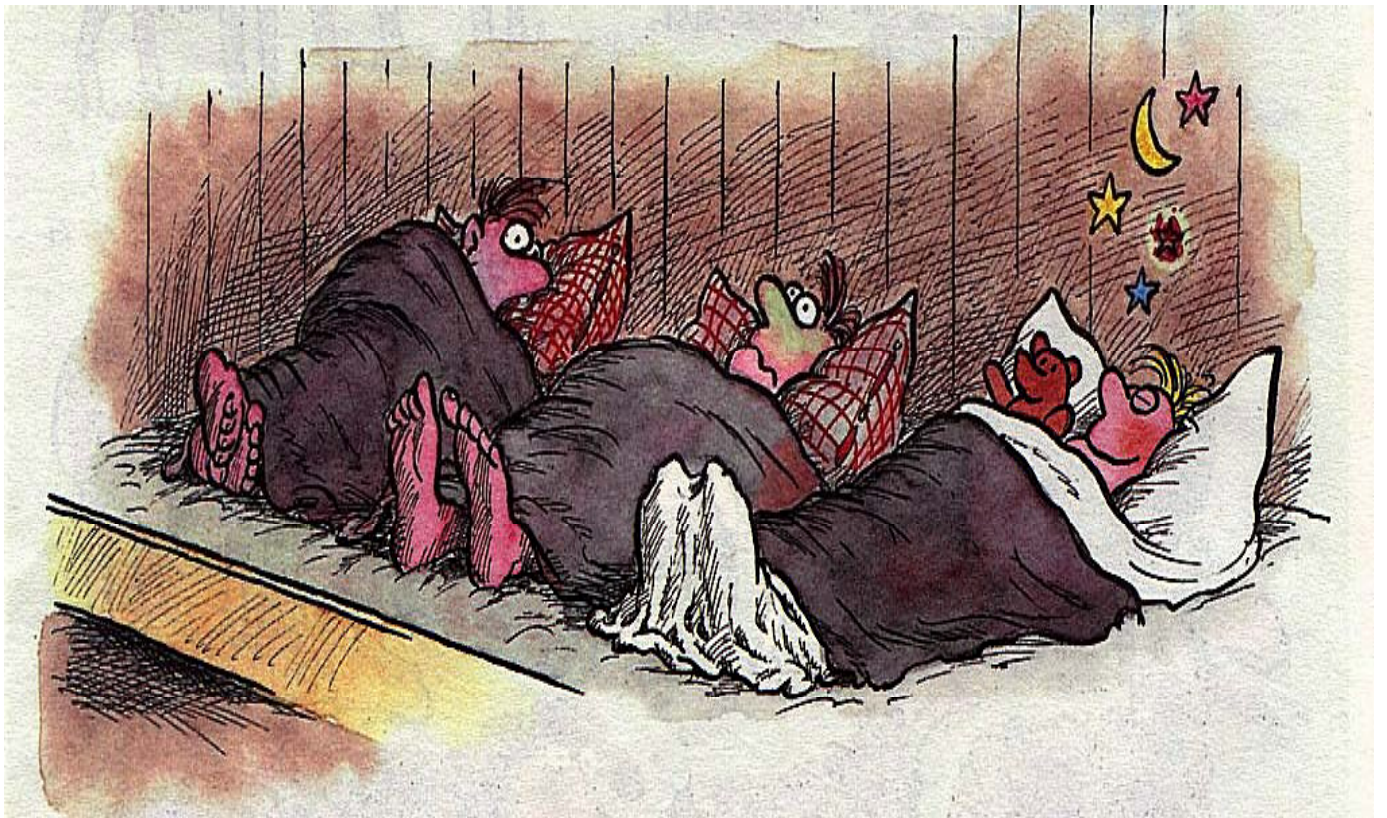
- Kenntnisse der Flora und Fauna im Hochgebirge
- Bestimmung derselben

Verhalten im Gebirge

- "Öko-Regeln" beim Bergwandern

Soziales Verhalten in der Gruppe

- Gemeinsame Interessen kennen lernen
- Unterordnung von Einzelinteressen
- Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft gegenüber anderen
- auftretende Schwierigkeiten gemeinsam bewältigen lernen



Selbst- und Kameradenhilfe

- Erste Hilfe, behelfsmäßige Transportmöglichkeiten
- Unfallmeldung
- alpine Notsignale

Bewegungstechnik beim Bergwandern

- Gehen und Steigen als Bewegungsformen im Wandern
- Gehen aufwärts und abwärts
- Gehen auf Gebirgswegen
- Begehen von Klettersteigen/ Sicherung

Alpine Führungstaktik

- Auswahl des Wanderziels und der Wegführung
- frühzeitiger Aufbruch
- Überprüfung der Ausrüstung
- Marschordnung und Gehtempo, Pausengestaltung
- Wegführung im weglosen Gelände
- Verhalten bei schlechter Sicht
- Orientierungs- und Kartenkunde
- Wetterkunde (Verhalten bei Gewitter u.ä.)

Ökologische und wirtschaftliche Probleme der Region

Dokumentation einer Wandertour

- Bergfotographie
- Videoaufnahme (falls möglich)
- "Tagebuch" einer Bergtour

NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN

Europäische Notrufnummer (wird in der Schweiz auf 117 weitergeleitet)	112
Deutschland	112
<u>Rettungsleitstelle (mit jeweiliger Vorwahl des Sitzes der RL)</u>	1 92 22
Italien	118
Österreich	
Notruf-Bergrettung	140
Flugrettung	1777
Schweiz	112
<u>Zuständiges kantonales Polizeikommando</u>	117
Einsatzzentrale der Schweizerischen	
Rettungsflugwart	
für die ganze Schweiz ohne Vorwahl	1414
aus dem Ausland	0041 - 1/1414
im Kanton Wallis für alle Unfälle	144

Für die Richtigkeit der Nummern kann
keine Gewähr übernommen werden.

(aus: Referat Bergsteigen, Ausbildung und
Sicherheit des DAV)

Stand 2001

Planung, Organisation und Durchführung:

StD Uli Dauben

Quirinus Gymnasium, Sternstr.49, 41460 Neuss

privat: Hehner Str.96, 41069 Mönchengladbach

www.ulidauben.de