

WIR MACHEN IHRE FREIZEIT ZUM ERLEBNIS

BERGWANDERN · HOCHTOUREN · KLETTERSTEIGE · KLETTERN · KURSE · SKITOUREN · SCHNEESCHUH-TOUREN

OASE
ALPINCENTER



Reisedauer: 6 Tage
Kategorie: Hochtour
Anforderung: Technik: **Mittel** - Kondition: **Schwer**

Presanella – Adamello

Klangvolle Namen

Presanella – Adamello, das sind klangvolle Namen, die jeder Bergsteiger kennen sollte, doch erstaunlich wenige haben dieses schöne Gebiet jemals besucht. Die südlichsten Gletscherberge der Ostalpen, die eine stattliche Höhe von 3.550 Metern erreichen, bieten spannende Erlebnisse, große Einsamkeit und einen Nationalpark, in dem die Braunbären nie ausstarben. Das Gebiet beginnt im Norden beim Passo Tonale, der Sarcafluß, der später in den Gardasee mündet und die Brenta-Gruppe grenzen es nach Osten hin ab. Im Westen bildet das Val Camonica eine natürliche Grenze.

Region:

Presanella, Adamello (Italien)

1. Tag

Treffpunkt 15.00 Uhr, Seilbahn Sabion in Pinzolo. Gemeinsam fahren wir mit dem Taxi durch das Val Genova hinauf zur Malga Bedole (1.584 m). Von dort gehen wir in ca. ½ Stunde hinauf zur Rif. Bedole (1.641 m).

Gehzeit ca. 0,5 Stunden, Aufstieg 0 m, Abstieg 100 m, Länge ca. 1 km

Wegekategorie ●●●●●●

2. Tag

Aufstieg über den Sentiero della Pace zur Rif. Mandrone (2.449 m) mit Einkehrmöglichkeit. Schließlich geht es über den flachen Adamello Gletscher bis zur Rif. Lobbia Alta (3.040 m).

Gehzeit ca. 5 Stunden, Aufstieg 1.500 m, Abstieg 150 m, Länge ca. 8,5 km

Wegekategorie ●●▲▲▲▲

3. Tag

Anstieg über den Mandrone und Adamello Gletscher auf den Monte Adamello (3.539 m). Abstieg vorbei am Corno Bianco, Mandrone Gletscher und Lago Mandrone zum Rif. Mandrone (2.449 m).

Gehzeit ca. 8 Stunden, Aufstieg 650 m, Abstieg 1.250 m, Länge ca. 17 km

Wegekategorie ▲▲▲▲▲●

4. Tag

Aufstieg vom Rif. Mandrone über den Passo Cercen (3.022 m) zum Lago Denza (2.300 m) und weiter zum Rif. Denza (2.298 m).

Gehzeit ca. 7 Stunden, Aufstieg 1.100 m, Abstieg 1.300 m, Länge ca. 10,5 km

Wegekategorie ●●●▲●●

5. Tag

Vom Rif. Denza (2.298 m) gelangen wir über die Sella Freshfield (3.375 m) auf die Cima Presanella (3.558 m). Der Abstieg führt vorbei an der Cima Quatro Cartoni (3.026 m) zur Rif. Segantini (2.371 m).

Gehzeit ca. 9 Stunden, Aufstieg 1.350 m, Abstieg 1.300 m, Länge ca. 10,5 km

Wegekategorie ●●▲▲▲●

6. Tag

Abstieg zum Rif. Nambrone (1.355 m) im gleichnamigen Val Nambrone. Von dort bringt uns ein Taxi zurück nach Pinzolo. Ankunft ca. 14.00 Uhr. Rückreise oder individueller Verlängerungsaufenthalt in Pinzolo.

Gehzeit ca. 3 Stunden, Aufstieg 50 m, Abstieg 1.000 m, Länge ca. 6,5 km

Wegekategorie ●●●●●●

Konditionelle Voraussetzungen:

Schwer: Bis zu 1600 HM und mehr im Auf- und Abstieg **oder** Tagesetappen von 9 Std. und mehr reine Gehzeit. Gehintervalle von 2,5 Std. ohne Pause.

Technische Voraussetzungen:

Mittel: Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und Bergerfahrung sind erforderlich. Hochtourenenerfahrung ist nicht erforderlich. Ein Alpiner Basiskurs wird empfohlen.

Unterbringung:

Hütten (Gemeinschaftslager, Mehrbettzimmer)

Leistungen:

Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, 5x Halbpension, 2x Taxifahrt, Ausrüstung

Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf in bar ca. € 40.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc. Eine Kartenzahlung ist auf den Hütten nicht möglich.

Teilnehmer:

4 - 6 Personen

Landkartenempfehlung:

Kompasskarte Adamello-La Presanella, WK 71 (1 : 50.000)

Kompasskarte Adamello, WK 638 (1 : 25.000)

Kompasskarte Presanella-Madonna di Campiglio, WK 639 (1 : 25.000)

Anreise nach Le Pinzolo:

Nutzen Sie die guten Bus- und Bahnverbindungen über München, Bozen nach Trient und mit dem Bus über Tione nach Pinzolo. Mit dem PKW über Bozen nach Trient und weiter über Tione nach Pinzolo. Gebührenfreier Parkplatz gegenüber der Sabion Seilbahn. Aus Datenschutzgründen ist es uns leider nicht erlaubt, eine Teilnehmerliste zu verschicken.

OASE-Packliste:

Rucksack ca. 45 l Volumen, Gesamtgewicht ca. 9,5 kg

* Wir empfehlen Markenkleidung und Ausrüstung unserer Partner

Das trage ich bereits am Körper

Funktionelle Unterwäsche und Funktionssocken

Funktionelle Berghose

Funktionsshirt (Icebreaker Merinowolle)*

Funktionelle Jacke aus PrimaLoft oder Fleece (Arc'teryx)*

Knöchelhohe Bergschuhe mit guter Profilsohle, **steigeisenfest Kategorie C** (Meindl)*

	Gewicht ca.	habe ich	mein
	(in Gramm)	eingepackt	Gewicht
Das ist unverzichtbar			
• Rucksack (Deuter)*, mit Regenhülle	1830	<input type="checkbox"/>	_____
• Wechselshirt kurz (Icebreaker Merinowolle)*	160	<input type="checkbox"/>	_____
• Wechselshirt lang (Icebreaker Merinowolle)*	220	<input type="checkbox"/>	_____
• 3 Unterhosen kurz	140	<input type="checkbox"/>	_____
• 1 Paar Funktionssocken	60	<input type="checkbox"/>	_____
• Wasser- und winddichte Jacke (kein Poncho), evtl. Gore-Tex (Arc'teryx)*	690	<input type="checkbox"/>	_____
• Wasser- und winddichte Hose, evtl. Gore-Tex (Arc'teryx)*	310	<input type="checkbox"/>	_____
• Mütze und Stirnband	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Dünne Handschuhe und dicke Handschuhe	360	<input type="checkbox"/>	_____
• Kurze funktionelle Hose	210	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonnencreme LSF 50 und Lippenchutz	70	<input type="checkbox"/>	_____
• Cap oder Buff* (*gibt's vom OASE AlpinCenter als Begrüßungsgeschenk)	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonnenbrille	30	<input type="checkbox"/>	_____
• Trinkflasche, Trinkblase oder Thermoskanne (1 Liter)	560	<input type="checkbox"/>	_____
• 1 Liter Flüssigkeit	1000	<input type="checkbox"/>	_____
• Elektrolyt-/Magnesium Tabletten (Röhrchen)	150	<input type="checkbox"/>	_____
• Nüsse / Trockenobst / Müsliriegel (Seeberger)*	210	<input type="checkbox"/>	_____
• Persönliche Medikamente, Blasenpflaster	220	<input type="checkbox"/>	_____
• Leistungsstarke Stirnlampe	80	<input type="checkbox"/>	_____
• Ausweise, Bargeld, EC-Karte, Auslandsversicherung in wasserdichtem Beutel mit ziploc-Verschluss	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Hüttenschlafsack	250	<input type="checkbox"/>	_____
• Waschbeutel mit Wasch-Set (Proben verwenden) und Oropax	220	<input type="checkbox"/>	_____
• Kleines Microfaser-Handtuch ca. 30x60 cm	60	<input type="checkbox"/>	_____
Spezielle Hochtourenausrüstung (wird von uns kostenlos zur Verfügung gestellt)			
• Klettergurt	430	<input type="checkbox"/>	_____
• Eispickel	630	<input type="checkbox"/>	_____
• Steigeisen	1000	<input type="checkbox"/>	_____
• Verriegelbare Karabiner 2x	150	<input type="checkbox"/>	_____
• Reepschnüre	100	<input type="checkbox"/>	_____
• Bandschlinge	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Kletterhelm	320	<input type="checkbox"/>	_____
Gesamtgewicht (inkl. Rucksack):	9620		_____
Das ist empfehlenswert			
• Teleskopstöcke (Leki)*	520	<input type="checkbox"/>	_____
• Gamaschen	120	<input type="checkbox"/>	_____
• Multitool	150	<input type="checkbox"/>	_____
• Leichte Hose	320	<input type="checkbox"/>	_____
• T-Shirt für die Hütte	170	<input type="checkbox"/>	_____
• Leichte Turnschuhe oder Badeschlappen für die Hütte	200	<input type="checkbox"/>	_____
• Plastikbeutel für Abfall und/oder Dreckwäsche	20	<input type="checkbox"/>	_____
• Fotoapparat	250	<input type="checkbox"/>	_____

Unser Tipp für Regenwetter: Kleiden Sie Ihren Rucksack innen mit einem Müllbeutel aus.