



WIR MACHEN IHRE FREIZEIT ZUM ERLEBNIS

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

**OSE**  
ALPINCENTER



**Reisedauer:** 7 Tage  
**Kategorie:** Komfort-Bergwanderung  
**Anforderung:** Technik: **Leicht** - Kondition: **Mittel**

## Dolomiten Höhenweg Nr. 1 mit Gepäcktransport

Auf der Alta Via Nr. 1 delle Dolomiti

Der Dolomiten Höhenweg verdankt seinen Ruf der idealen Linienführung und vor allem den außergewöhnlichen landschaftlichen Schönheiten, werden doch im Lauf der Wanderung gerade die interessantesten Gebiete der östlichen Dolomiten durchstreift. Der Weg beginnt im Pustertal, genauer gesagt, am Pragser Wildsee und führt an den Hauptkämmen der wichtigsten Dolomitengruppen entlang bis zu der am Alpensüdrand gelegenen Stadt Belluno. Somit stellt dieser Weg die von der Natur vorgezeigte Nord-Süd-Route durch die östlichen Dolomiten dar. Die Hauptroute bewegt sich in einer durchschnittlichen Höhe von 2.000 Metern, es ist also mit hochalpinen Verhältnissen zu rechnen.

Der 1. Abschnitt von unserem Dolomiten Höhenweg führt uns vom Pragser Wildsee bis zum Passo Falzarego. Wir wandern auf dieser traumhaften Route mit einem leichten Tagesrucksack. Das Hauptgepäck wird von Unterkunft zu Unterkunft für Sie transportiert.

**Region:**  
Dolomiten (Italien)

### 1. Tag

Treffpunkt 17.00 Uhr Hotel Pragser Wildsee (1.494 m) im Pustertal. Als kleine Eingetour spazieren wir gemeinsam vor dem Abendessen um den idyllisch gelegenen Pragser Wildsee.

**Gehzeit ca. 1,5 Stunden, Aufstieg 50 m, Abstieg 50 m, Länge ca. 4 km**

**Wegekategorie** ●●●●●●

### 2. Tag

Tagestour um den Schwarzberg (Monte Nero, 2.142 m). Diese schöne Rundwanderung startet direkt am Pragser Wildsee und führt uns über Ried (1.563 m) zur Kühwiesenalm und weiter zum Kühwiesengipfel (2.140 m). Nach der verdienten Gipfelrast führt uns die Route zum Pragser Kaser (1.932 m) und um den Schwarzberg (2.142 m) hinunter zur Grünwaldalm (1.590 m, Einkehrmöglichkeit).

Durch das Grünwaldtal gelangen wir wieder zum Pragser Wildsee. Nochmalige Übernachtung im Hotel Pragser Wildsee.

**Gehzeit ca. 5 Stunden, Aufstieg 800 m, Abstieg 800 m, Länge ca. 10 km**

**Wegekategorie** ●●●●●●

### 3. Tag

Nach dem Frühstück geht es zuerst flach am See entlang, bevor der Aufstieg zur Sora al Forn-Scharte (2.388 m) beginnt, über welche wir die Sennes Hochfläche erreichen. Nach einem kurzen Abstieg zur Seekofel-Hütte (2.325 m) geht es gemütlich weiter zur Sennes-Hütte (2.116 m, Einkehrmöglichkeit). Nach der Mittagspause führt der Weg steil hinunter nach Pederü (1.545 m). Von dort fahren wir mit dem Allradtaxi zur komfortablen Fanes-Hütte (2.060 m).

**Gehzeit ca. 6,5 Stunden, Aufstieg 950 m, Abstieg 900 m, Länge ca. 14,5 km**

**Wegekategorie** ●●●●●●

### 4. Tag

Tagestour zum Heiligkreuzkofel (2.907 m). Der Heiligkreuzkofel bietet über das Fanes-Plateau eine landschaftlich sehr lohnende, abwechslungsreiche und einfache bis mittelschwere Bergwanderung. Diese führt ausschließlich über schmale Pfade und Steige, die gut markiert und an keiner Stelle ausgesetzt sind. Die Länge der Route ist jedoch nicht zu unterschätzen (15 km!). Die Aussicht von dem nach Westen steil abfallenden Gipfel ist grandios, speziell die Marmolata liegt wie auf dem Präsentierteller. Der Abstieg folgt der Aufstiegsroute. Nochmalige Übernachtung auf der Fanes-Hütte.

**Gehzeit ca. 7 Stunden, Aufstieg 950 m, Abstieg 950 m, Länge ca. 15 km**

**Wegekategorie** ●●●●●●

### 5. Tag

Nach einem kurzen Aufstieg erreichen wir schon bald das Limojoch (2.172 m) und gelangen über die Fanes-Hochfläche zum Passo di Lago (2.480 m). Von hier oben können wir den Lago Lagazuoi (2.182 m) schon erkennen, wo wir nach einem kurzen, aber steilen Abstieg unsere Mittagspause verbringen. Am Nachmittag wandern wir über die Forc. Lagazuoi (2.573 m), vorbei an Schützenstellungen aus dem 1. Weltkrieg, zum Gipfel des Kleinen Lagazuoi (2.752 m). Direkt auf dem Gipfel steht die gleichnamige Hütte mit einem sensationellen Ausblick.

**Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 1.000 m, Abstieg 400 m, Länge ca. 12 km**

**Wegekategorie** ●●●●●●

### 6. Tag

Tagestour zu den Cinque Torri.

Eine faszinierende Wanderrunde vor großer, historischer Kulisse. Der heutige Tag beginnt mit einer Talfahrt der Lagazuoi Seilbahn zum Falzaregopass. Von hier starten wir unseren Aufstieg zur schön gelegenen Rifugio Nuvolau (2.574 m). Nach der Mittagspause besuchen wir das Freilichtmuseum inmitten der Cinque Torri. Über einen schönen Höhenweg gelangen wir zurück zum Falzaregopass. Der Aufstieg zum Rif. Lagazuoi erleichtert uns die Seilbahn.

**Gehzeit ca. 5,5 Stunden, Aufstieg 700 m, Abstieg 700 m, Länge ca. 12 km**

**Wegekategorie** ●●●●●●

## 7. Tag

Die letzte Etappe führt uns hinunter zum Passo Falzarego. Hier sind wir direkt an der Frontlinie des 1. Weltkrieges und bekommen einen kleinen Einblick in die geschichtlichen Ereignisse und das tägliche Leben in den Dolomiten während dieser Zeit. Der Abstieg durch den spiralförmigen Felsentunnel ist sehr steil, eng und dunkel - deshalb sind Stirnlampen erforderlich. Am Passo Falzarego angekommen fahren wir mit dem Bus über Cortina zurück zum Pragser Wildsee. Ankunft ca. 14 Uhr. Rückreise oder individueller Verlängerungsaufenthalt im Pustertal.

**Gehzeit ca. 2 Stunden, Aufstieg 0 m, Abstieg 600 m, Länge ca. 2 km**

**Wegekategorie** ●●●●●●

---

### Konditionelle Voraussetzungen:

**Mittel:** Bis zu 1200 HM im Auf- und Abstieg **oder** Tagesetappen bis zu 9 Std. reine Gehzeit. Gehintervalle von 2 Std. ohne Pause.

### Technische Voraussetzungen:

**Leicht:** Trittsicherheit ist erforderlich. Bergerfahrung ist von Vorteil.

### Unterbringung:

Hotel (Mehrbettzimmer), Hütten (Mehrbettzimmer)

Hotel Pragser Wildsee, [www.lagodibraies.com](http://www.lagodibraies.com) / Telefon: 0039-0474-748602

Fanes Hütte, [www.rifugiofanes.com](http://www.rifugiofanes.com)

Rif. Lagazuoi, [www.rifugiolagazuoi.com](http://www.rifugiolagazuoi.com)

### Leistungen:

Bergführer, 6x Halbpension, 1x Allradtaxi, 1x Busfahrt, 1x Berg- und Talfahrt mit der Lagazuoi Seilbahn, täglicher Gepäcktransport (**1 Gepäckstück pro Person max. 10 kg, siehe Packliste auf der letzten Seite**)

### Zusatzkosten:

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

### Teilnehmer:

6 - 12 Personen

### Landkartenempfehlung:

Kompasskarte Bruneck-Toblach, WK 57 (1:50.000)

Kompasskarte Cortina d'Ampezzo, WK 55 (1:50.000)

### Anreise zum Pragser Wildsee:

Über die Autobahn Innsbruck-Brenner-Franzensfeste. Nehmen Sie die Ausfahrt Pustertal. Weiter nach Bruneck. Richtung Toblach. Zwischen Welsberg und Niederdorf nehmen Sie die Abzweigung nach Prags und fahren weiter zum Pragser Wildsee (1.495 m). Gebührenpflichtiger Dauerparkplatz am Hotel. Bei der Anreise auf den Hotelparkplatz fahren (zur Einfahrt die SOS Taste drücken) und die Parkmodalitäten für die weiteren Tage mit Hoteldirektor Jens besprechen. Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist empfehlenswert (Innsbruck, Brenner, Franzensfeste, Villa Bassa-Braies (Niederdorf), Busverbindung zum Pragser Wildsee). Nutzen Sie die guten Bus- und Bahnverbindungen zum Pragser Wildsee. Vom Bahnhof in Franzensfeste (Linie Innsbruck-Bozen) mit dem Regionalzug bis Niederdorf (Linie Franzensfeste-Lienz). Ab Niederdorf mit dem Bus (Linie 442) bis zum Hotel Pragser Wildsee. Dauer ca. 1 3/4 Std ab Franzensfeste. (Stand Okt. 2018,



## OASE-Packliste:

### Rucksack ca. 25 l Volumen, Gesamtgewicht ca. 3-4 kg

\* Wir empfehlen Markenkleidung und Ausrüstung unserer Partner

### Reisetasche, Trolli oder Rucksack, Gesamtgewicht max. 10 kg

(für täglichen Gepäcktransport),

**Wichtig: bitte mit Name, Adresse und Mobilnummer beschriften**

### Das trage ich bei den Tageswanderungen bereits am Körper

Funktionelle Unterwäsche und Funktionssocken

Funktionelle, lange Wanderhose

Funktionsshirt (Icebreaker Merinowolle)\*

Funktionelle Jacke aus PrimaLoft oder Fleece (Arcteryx)\*

Knöchelhohe Wanderschuhe mit guter Profilsohle, Kategorie B oder BC (Meindl)\*

**habe ich  
eingepackt**

### Das ist für die Tageswanderungen unverzichtbar

- Rucksack (Deuter)\*, mit Regenhülle
- Wechselshirt kurz oder lang (Icebreaker Merinowolle)\*
- Wasser- und winddichte Jacke (kein Poncho), evtl. Gore-Tex (Arcteryx)\*
- Wasser- und winddichte Hose, evtl. Gore-Tex (Arcteryx)\*
- Mütze
- Dünne Handschuhe
- Sonnencreme LSF 30 und Lippenchutz
- Cap oder Buff\* (\*gibt's vom OASE AlpinCenter als Begrüßungsgeschenk)
- Sonnenbrille
- Trinkflasche oder Trinkblase (1 Liter)
- 1 Liter Flüssigkeit
- Elektrolyt-/Magnesium Tabletten (Röhrchen)
- Nüsse / Trockenobst / Müsliriegel (Seeberger)\*
- Persönliche Medikamente, Blasenpflaster
- Stirnlampe für den Abstieg durch den Tunnel am letzten Tag
- Ausweise, Bargeld, EC-Karte, Auslandsversicherung  
in wasserdichtem Beutel mit ziploc-Verschluss

### Das sollte in mein Reisegepäckstück (max. 10 kg)

- Unterwäsche
- Funktionssocken
- Kurze funktionelle Hose
- Kleidung und persönlicher Bedarf für die Unterkunft
- Leichte Turnschuhe oder Badeschlappen für die Unterkunft
- Waschbeutel mit Wasch-Set und Oropax
- Handtuch
- Hüttenschlafsack

### Das ist empfehlenswert

- Teleskopstöcke (Leki)\*
- Messer (Victorinox)\*
- Plastikbeutel für Abfall und/oder Dreckwäsche
- Fotoapparat

**Unser Tipp für Regenwetter: Nehmen Sie einen Bergschirm (Göbel)\* mit und kleiden Sie Ihren Rucksack innen mit einem Müllbeutel aus.**