

Dolomitenhöhenweg Nr. 1

mit Gepäcktransport 10.-16. Juli 2022





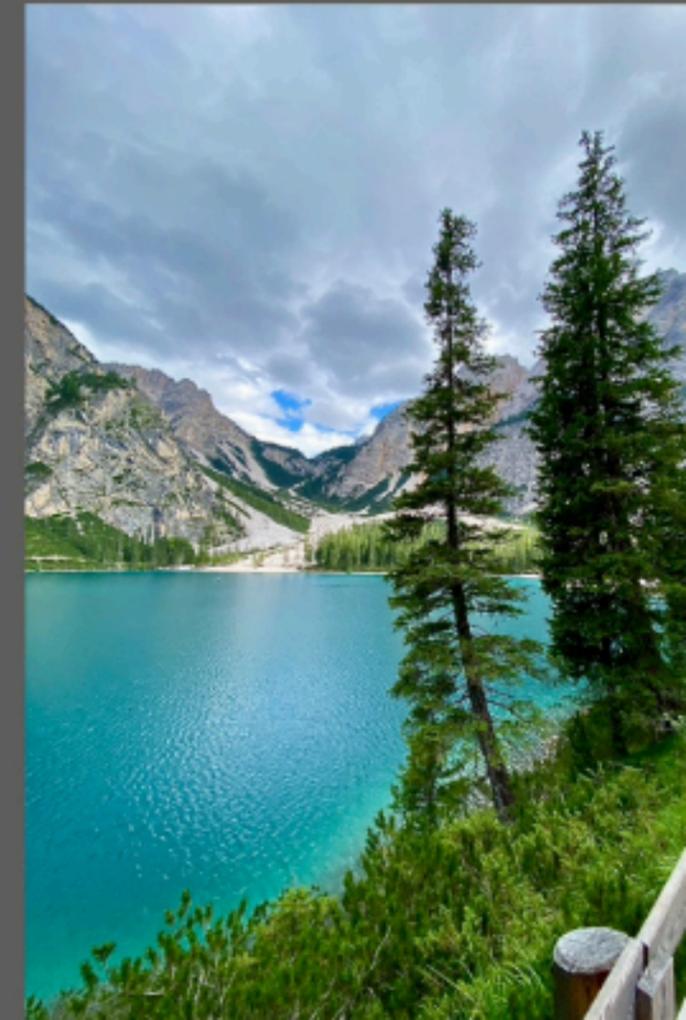
Wir wandern zum dritten Mal mit der OASE. Dieses Mal soll es der **Dolomitenhöhenweg Nr. 1 mit Gepäcktransport** sein. Wir wandern nur mit leichtem Tagesrucksack, das Hauptgepäck wird transportiert. Die Wetteraussichten sind bestens.

Die Gruppe: Zehn Personen, sieben Frauen, ein Mann, zwei Jugendliche und Andrea, unsere Bergführerin. Die Älteste und den Jüngsten der Runde trennen rund 50 Lebensjahre. Alle freuen sich auf die kommenden sechs Tage.

Tag 1: Seerunde um den Pragser Wildsee

Reine Gehzeit ca. 1h, Strecke ca. 3,3 km, Höhenmeter 50 m hoch/50 m runter

Die Tour beginnt am Pragser Wildsee (1.496 m), der zu den schönsten und bekanntesten Seen der Dolomiten gehört. Wir starten um 17 Uhr mit einer gemütlichen und kurzen Runde um den See, der sich in der Abendsonne von seiner besten Seite zeigt: Kristallklares, grün glitzerndes Wasser, umgeben von Wäldern und schroffen Felswänden. Der See ist während der Hochsaison leider oft überlaufen, aber wir haben Glück: Die meisten Tagesgäste haben den See am späten Nachmittag bereits wieder verlassen, sodass wir die Kulisse in Ruhe genießen können. Rund eine Stunde später treffen wir wieder im geschichtsträchtigen Hotel Pragser Wildsee ein, das uns in den ersten beiden Tagen der Tour beherbergen wird. Alle Teilnehmer sind in Doppelzimmern mit Seeblick untergebracht. Auf den kleinen Holzbalkonen sitzt man in vorderster Reihe: Freier Blick auf den See, das historische Seehaus und die Holzruderboote. Am Abend werden wir mit einem tollen 3-Gänge-Menü verwöhnt.





Tag 2: Rundwanderung um den Schwarzkopf/ Monte Nero

Reine Gehzeit ca. 5h, Strecke ca. 11 km, Höhenmeter 800 m hoch/ 800 m runter

Wir starten am Pragser Wildsee (1.496 m) und wandern zunächst auf einem Waldweg stetig bergauf. Über Wiesen und Almen erreichen wir nach ca. zwei Stunden unser erstes Etappenziel, den Gipfel des Kühwiesenkopfs (2.140 m). Am Gipfelkreuz hat man einen tollen 360°-Rundumblick ins Pustertal. In der Ferne kann man das grüne Wasser des Pragser Wildsees durch die Baumwipfel schimmern sehen. Nach einer kurzen Rast gehen wir einen Teil des Weges bergab zurück, bevor wir Richtung Schwarzberg wandern, den wir nun umrunden. Es sind noch rd. 250 weitere Höhenmeter im Anstieg zu bewältigen, bevor anschließend der Abstieg zur Grünwaldalm (1.590 m) beginnt.



Dieser ist teilweise recht steil. An einer Stelle müssen wir ein Geröllfeld queren. In der Grünwaldalm belohnen wir uns erstmal mit einer ausgiebigen Pause und leckerem Hüttenessen. Anschließend brechen wir zur rd. einstündigen Schlussetappe des Tages auf. Auf einem breiten Schotterweg geht es bis zum südlichen Seeufer leicht bergab. Auf dem uns bereits bekannten Panoramaweg gelangen wir dann schnell zurück zum Hotel.



Tag 3: Vom Pragser Wildsee zur Fanesalm

Reine Gehzeit ca. 6h, Strecke ca. 15,5 km, Höhenmeter 950 m hoch/
900 m runter

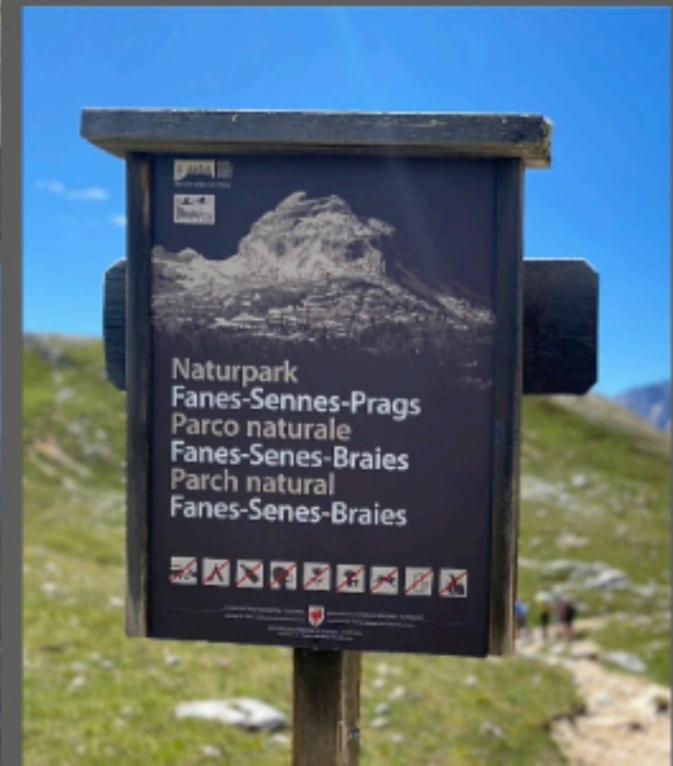


Heute geht es mitten rein in den Naturpark Fanes-Sennes-Prags. Am südlichen Ende des Sees verlassen wir das Tal und steigen stetig bergauf, bis wir die flache Talsohle „Nabiges Loch“ (1.968 m) erreichen. Über eine mit Drahtseilen gesicherte Felsstufe gelangen wir zum Ofental. Unterhalb der beeindruckenden Ofenmauer laufen wir durch steinigtes Gelände hinauf bis zur Porta Sora al Forn (2.388 m).





Nun geht es erstmal abwärts. Nach kurzer Zeit passieren wir die Seekofelhütte (2.327 m). Auf einfachen Wegen laufen wir über eine weitläufige Hochfläche Richtung Senneshütte (2.126 m), in die wir zu einer späten Mittagspause einkehren. Unser heutiges Etappenziel ist das Berggasthaus Pederü (1.548 m). Der Abstieg hierhin ist teilweise steil und schlängelt sich auf dem letzten Teilstück über eine Schotterpiste talwärts. Hier erwartet uns ein Taxi, das uns zur Fanesalm (2.060 m) bringt, in der wir die nächsten beiden Tage übernachten.





Die gemütliche Fanesalm liegt einsam inmitten der Almenwiesen von Kleinfanes. Ein herrlicher Ruheplatz mit einem tollen Ausblick in die umliegende Bergwelt. Wir sind in kleinen Doppelzimmern untergebracht, die Gemeinschaftsbadezimmer und -toiletten liegen auf der gleichen Etage. Die Verpflegung ist typisch südtirolerisch und sehr lecker.

Tag 4: Gipfelbesteigung des Heiligkreuzkofel (2.907 m)

Reine Gehzeit ca. 7,5h, Strecke ca. 17 km, Höhenmeter 950 m hoch/950 m runter

Mit Lunchpaket im Gepäck wandern wir Richtung Lavarella Hütte. Gleich dahinter geht es stetig bergauf. Nach ca. 1,5 Stunden erreichen wir ein riesiges Hochplateau, von wo aus man am Horizont den Gipfel des Heiligkreuzkofels schon erkennen kann.

Bis zur Kreuzkofelscharte (2.612 m) benötigen wir etwa weitere 2 Stunden. Hier stehen wir beeindruckt vor der Abbruchkante und werden mit einem grandiosen Weitblick belohnt. Nach einer kurzen Verschnaufpause geht es weiter Richtung Gipfelkreuz. Hierzu müssen wir etwa 300 weitere Höhenmeter überwinden. Eine Stunde später erreichen wir über schuttiges, steiles Gelände den Gipfel. Der Ausblick ist atemberaubend und lässt uns jede Anstrengung vergessen. Mit jeder Menge Eindrücken im Gepäck treten wir über die Aufstiegsroute den Heimweg an.





Nach insgesamt ca. 7,5 Stunden reiner Gehzeit erreichen wir wieder die Fanesalm. Kurz vor dem Ziel legen wir noch eine Pause am schönen Grünsee ein und erfrischen unsere müden Füße im eiskalten Wasser. Die Etappe ist definitiv ein Höhepunkt der Tour. Anstrengend (lang, kein Schatten und keine Möglichkeit zur Einkehr!), aber mit 100%-Gipfelglückgarantie.



Tag 5: Von der Fanesalm zur Lagazuoi Hütte (2.752 m)

Reine Gehzeit ca. 5,5h, Strecke ca. 14 km, Höhenmeter 1.000 m hoch/400 m runter

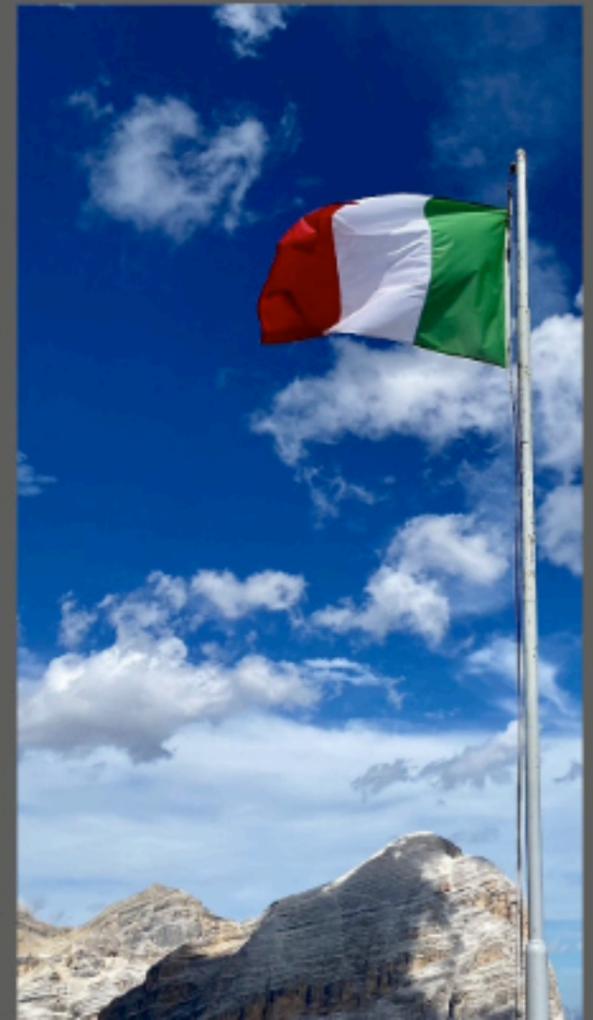
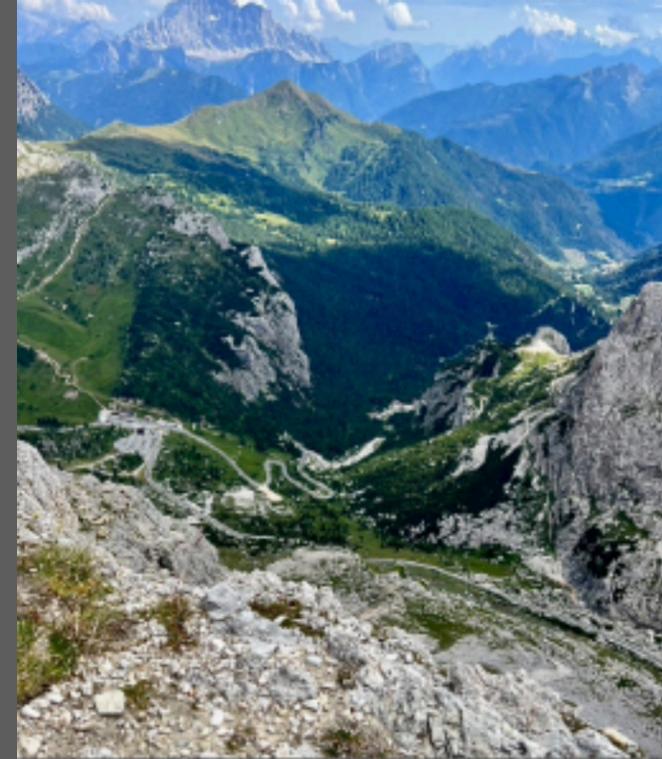
Heute wandern wir zu unserer nächsten Unterkunft: Der Lagazuoi Hütte. In der Fanesalm werden wir wieder mit einem Lunchpaket versorgt. Eine Einkehrmöglichkeit gibt es auf der Etappe nicht. Wir starten zunächst auf leichten Wanderwegen und steigen in wenigen Kehren bis zum Limojoch (2.174 m) auf. Nach insgesamt 3 Stunden gelangen wir zur Forch. dl. Lech (2.486 m). Noch ein paar Schritte bergab und der Blick ist frei: Tief unten liegt der Lagazuoi See (2.180 m) und auch die Wegführung zur Lagazuoi Hütte im gegenüberliegenden Berghang ist schon zu erkennen. Der Abstieg durch die Scharte ist steil und verläuft in engen Serpentinendurch gerölliges Gelände auf einem teilweise mit Holzstufen gesicherten Pfad. Am See legen wir erstmal eine (Bade-) Pause ein und lassen die Natur auf uns wirken. Der anschließende Aufstieg zur Hütte fordert uns dann noch mal; weitere knapp 600 Höhenmeter sind zu überwinden. Insbesondere der letzte Teil des Anstiegs ist steil und anstrengend. Dann haben wir unser Ziel erreicht. Eigentlich glaubten wir, dass sich der Vortag nicht mehr toppen ließe. Doch, ist möglich! In jedem Fall ist diese Etappe ein weiterer Höhepunkt dieser grandiosen Tour!





Die **Lagazuoi Hütte** (2.752 m) liegt an einem sehr besonderen Ort: Hoch oben am flachen Gipfelgrad, dem Himmel sehr nah und mit einer spektakulären Weitsicht ins Umland. Man braucht eine Weile, bis man das Naturschauspiel, das man hier erleben darf, aufnehmen kann. Am besten genießt man den Blick auf der großen Panoramaterrasse oder am Gipfelkreuz des Kleinen Lagazuoi (2.778 m), den man von der Hütte aus in 10 Minuten bequem erreichen kann.

Die Lagazuoi Hütte selbst ist gemütlich, ursprünglich, quirlig und tagsüber sehr gut besucht. Ruhiger wird es erst, wenn die naheliegende Seilbahn am späten Nachmittag das letzte Mal hinunter fährt. Die Gruppe ist wieder in urigen Doppelzimmern untergebracht. Den fantastischen Blick aus dem Fenster (im Hochbett liegend) und den Sonnenuntergang vergießt man so schnell nicht ...





Heute schauen wir uns die Wegführung nicht auf der Wanderkarte, sondern von der Terrasse der Lagazuoi Hütte aus an. Die markante Felsformation der Cinque Torri lässt sich in der Weite ebenso gut erkennen, wie der Monte Nuvolau (2.575 m), auf dessen Gipfel die gleichnamige Hütte liegt. Wir gondeln zunächst mit der Seilbahn hinunter zum Passo Falzarego (2.117 m) und starten von dort auf überwiegend leichten Pfaden Richtung Monte Averaù. Lediglich auf einem kurzen Wegabschnitt muss eine Kletterpassage durch gerölliges Gelände überwunden werden. Auf einem breiten Bergrücken steigen wir anschließend (leider nicht alleine!) zum Rifugio Nuvolau auf. Das Panorama dort ist wieder einmal großartig, allerdings ist die Hütte an diesem Tag sehr überlaufen, sodass wir uns gegen eine Einkehr entscheiden. Nach einer kurzen Pause steigen wir deshalb wieder ab und kehren etwa eine halbe Stunde später im Rifugio Scoiattoli (2.225 m) ein, von wo aus man einen tollen Blick auf die Cinque Torri hat. Nach der Mittagspause laufen wir zwischen den Cinque Torri hindurch und bewundern die Kletterer an den schroffen Felswänden. Anschließend treten wir den Rückweg an. Die Seilbahn am Passo Falzarego bringt und wieder hinauf zur Lagazuoi Hütte, wo wir ein weiteres Mal übernachten.



Tag 6: Tagestour zum Rifugio Nuvolau (2.575 m) und zu den Cinque Torri (2.361 m)

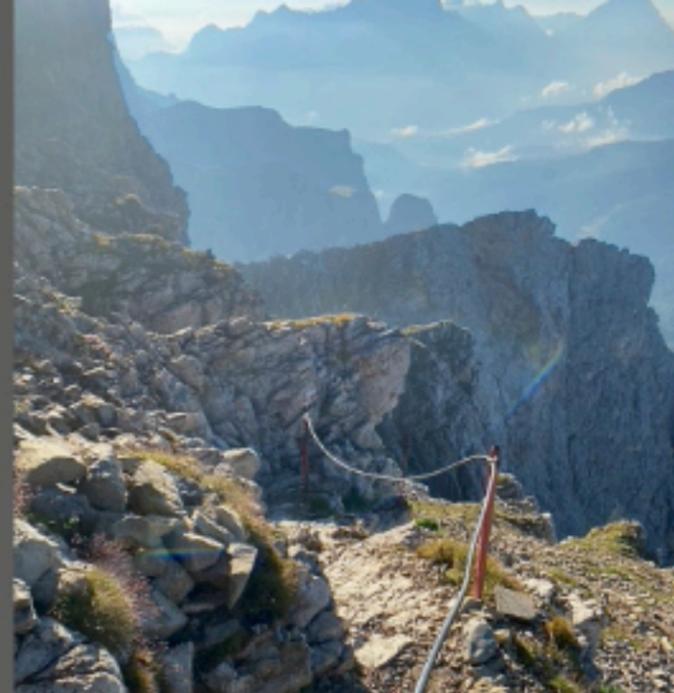
Reine Gehzeit ca. 5h, Strecke ca. 14 km, Höhenmeter 700 m hoch/700 m runter



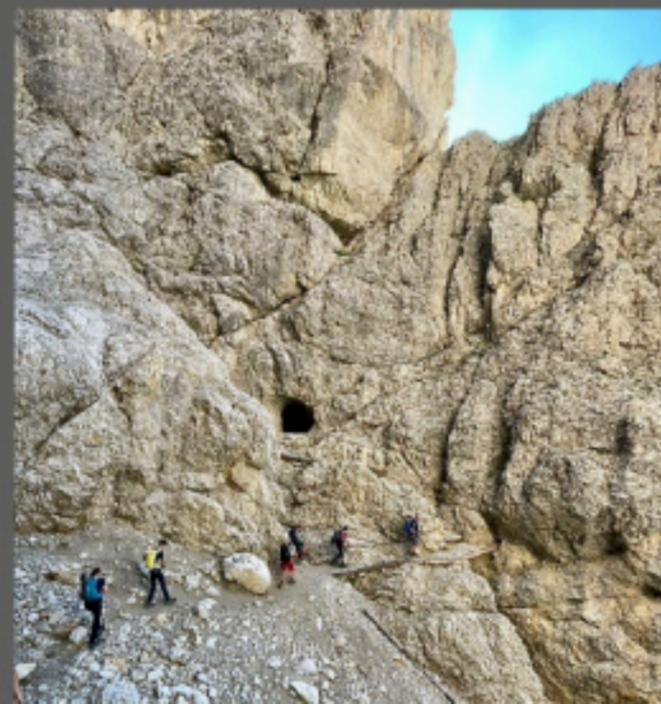
Tag 7: Abstieg durch den Felsentunnel zum Passo Falzarego (2.117 m) und Taxitransfer zurück zum Pragser Wildsee

Reine Gehzeit ca. 2 h, Strecke ca. 2,5 km, Höhenmeter ca. 600 m runter

Heute ist leider schon Finaltag: Abstieg durch den Felsentunnel zum Passo Falzarego. Wir befinden uns hier direkt an der Frontlinie des 1. Weltkrieges. Im Stollen befinden sich einige Schautafeln, die über das Kriegsgeschehen und das Leben der Soldaten in dieser Zeit informieren.



Wir starten bereits um 7 Uhr morgens, um beim Abstieg durch den Felsentunnel Gegenverkehr zu vermeiden. Direkt unterhalb der Seilbahn beginnt der Zustieg. Auf teilweise seilgesicherten Wegen gehen bzw. klettern wir hinunter bis zum Eingang, den wir nach ca. 15 Minuten erreichen. Jetzt wird es dunkel und unsere Stirnlampen kommen zum Einsatz. Im Inneren des Stollen geht es nun meist über Steinstufen teilweise steil bergab. Die gesamte Strecke ist mit Drahtseilen gesichert, an denen man sich gut fortbewegen kann. Bewegungsfreiheit ist immer ausreichend gegeben; große Leute müssen lediglich im ersten Teilabschnitt wegen der niedrigen Deckenhöhe immer mal wieder den Kopf einziehen bzw. gebückt gehen. Einzelne Felsfenster ermöglichen auch mal den Blick bzw. den Austritt nach draußen. Kurze Wegabschnitte führen an der Außenseite des Berges entlang; hier müssen wir ein paar Kletterpassagen überwinden, die aber keine Probleme bereiten. Nach etwa einer Stunde verlassen wir den Tunnel und wandern den letzten Teil der Tour auf einfachen Pfaden zum Passo Falzarego, wo uns das Taxi erwartet und zum Pragser Wildsee zurückbringt. Fahrtdauer etwa eine Stunde.



Wir sind am Ziel. Vielen Dank, liebe OASE, dass ihr solche Bergerlebnisse für uns möglich macht!



Ein besonderer Dank geht an unsere tolle Bergführerin Andrea, die sich in den Dolomiten super auskennt und uns jederzeit sicher durch die Tour geführt hat. Danke auch für die vielen Informationen, Tipps und Ratschläge, die du uns unterwegs gegeben hast. Dank deiner Motivation und Hilfe konnte der ein oder andere von uns seine Grenzen nochmal ein bisschen verschieben und wurde dafür mit einem unvergesslichen Bergerlebnis belohnt. Es hat uns sehr viel Spaß mit dir gemacht! Mille grazie!

