



## DOLOMITEN HÖHENWEG NR. 1 INDIVIDUELL

### Auf der Alta Via delle Dolomiti Nr. 1 - ohne Bergführer

Bergwandern in imposanter Natur und grandiosem Panorama. Südtiroler Gastfreundlichkeit vereint mit italienischer Küche.

Erleben Sie den besonderen Flair des Klassikers **Alta Via delle Dolomiti N.1.**

Der Dolomiten Höhenweg verdankt seinen außergewöhnlich guten Ruf bei Fernwanderern seiner idealen Linienführung und den landschaftlich äußerst reizvollen Gebieten. Diese alpine Wanderung beginnt am Prager Wildsee im Pustertal und führt entlang der Hauptkämme der wichtigsten Dolomitengruppen bis nach Belluno am Alpensüdrand - ein Genuss für jeden Bergfreund.

Die rund 90 Kilometer lange Strecke erfordert eine Gehzeit von sieben Tagen und verläuft in einer durchschnittlichen Höhe von 2.000 Metern. Lassen Sie sich auf Tour von klingenden Namen der Berggruppen Fanes, Rocchetta, Civetta oder Croda da Lago beeindrucken, vier große Dolomitenpässe - Passo Falzarego, Passo Staulanza, Passo Giau und Passo Duran - verlangen nach Kondition und Trittsicherheit.

Sie sind bergerfahren und trauen sich diese Tour alleine zu? Wir organisieren für Sie dieses individuelle Bergabenteuer. Bei einer **Buchung** erhalten Sie eine sehr **detaillierte Routenbeschreibung** mit sämtlichen wichtigen Telefonnummern, Kartenausschnitten sowie alle GPX-Daten für Ihr Smartphone oder GPS-Gerät.

Wir bieten Ihnen zudem ein **persönliches Beratungsgespräch** an, in dem unsere Bergführer Ihnen aktuelle Informationen über die Verhältnisse auf Tour liefern können und gerne noch Ihre letzten Fragen beantworten werden.

#### 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:

**Mittel:** [Trittsicherheit](#) ist erforderlich. Bergerfahrung ist erforderlich.

---

**Reisedauer** 7 Tage

**Kategorie** Individuell

**Teilnehmer** ab 1 Person

**Tourstart** Wir empfehlen spätestens um 9.00 Uhr am Bahnhof in Niederdorf, Bahnhofstrasse, 39039 Niederdorf, Italien zu starten.

---

## Tagesverlauf

### 1. Tag: Pragser Wildsee - Ofenscharte / Forc. Sora Forno - Sennes Hütte

Fahrt mit dem Linienbus zum idyllisch gelegenen Pragser Wildsee (1.494 m). Zuerst noch flach am See entlang, danach steigend, beginnt der erste Tourentag gemächlich. Anschließend steigen Sie zur Scharte Sora al Forn (2.388 m) hinauf und gelangen zur eindrucklichen Sennes-Hochfläche. Nach einem kurzen Abstieg zur Seekofel-Hütte (2.325 m, Einkehrmöglichkeit) geht es weiter zur bekannten Sennes-Hütte auf 2.116 m, Ihrer ersten Übernachtung.

Unterkunft: [Rifugio Sennes](#)

Gehzeit ca. 5 Stunden, Aufstieg 950 Höhenmeter, Abstieg 300 Höhenmeter, Länge ca. 9,5 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ●

### 2. Tag: Sennes Hütte - Pederü - Fanes Hütte - Limosee - Fanes Hütte

Der erste Teil des heutigen Weges ist zu Beginn gemütlich, wird dann aber zunehmend anspruchsvoller. Entlang steiler Felsabbrüche erreichen Sie nach eineinhalb Stunden Abstieg Pederü (1.545 m). Von dort steigen Sie durch das Fanestal, von den Einheimischen auch Valun de Fanes genannt, zur komfortablen Fanes Hütte (2.060 m) auf. Am Nachmittag bleibt noch genügend Zeit für eine Wanderung zum traumhaft gelegen Limosee (2.180 m).

Unterkunft: [Faneshütte](#)

Gehzeit ca. 7 Stunden, Aufstieg 1050 Höhenmeter, Abstieg 1150 Höhenmeter, Länge ca. 17,5 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ●

### 3. Tag: Fanes Hütte - Lago Lagazuoi - Rifugio Lagazuoi

Nach kurzem Aufstieg erreichen Sie bald das Limojoch (2.172 m) und gelangen über die Fanes-Hochfläche zum Passo di Lago (2.480 m). Von hier oben ist der Lago Lagazuoi (2.182 m) schon zu erkennen, an dem Sie nach kurzem, aber steilem Abstieg Ihre Mittagspause genießen. Am Nachmittag wandern Sie 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. Genießen Sie jetzt den sensationellen Ausblick!

Unterkunft: [Rif. Lagazuoi](#)

Gehzeit ca. 6,5 Stunden, Aufstieg 1100 Höhenmeter, Abstieg 500 Höhenmeter, Länge ca. 14 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ●

### 4. Tag: Rifugio Lagazuoi - Passo Falzarego - Rifugio Croda da Lago

Die heutige Tour bringt Sie auf einer abwechslungsreichen Etappe zunächst hinunter zum Passo Falzarego. Hier stehen Sie direkt an der Frontlinie des 1. Weltkrieges. Sie bekommen einen kleinen Einblick in die Geschichte und in das tägliche Leben in den Dolomiten während dieser Zeit. Der Abstieg durch den spiralförmigen Felsentunnel ist sehr steil, eng und dunkel - deshalb brauchen Sie unbedingt eine Stirnlampe. (Option: Talfahrt mit der Seilbahn).

Am Passo Falzarego wandern Sie über Wiesenwege zur Rif. Bai de Dones (1.889 m), von dort hievt Sie ein Sessellift gemütlich zum Rif. Scoiattoli (2.255 m, bei den Cinque Torri, Einkehrmöglichkeit) hinauf. Von hier aus wandern Sie weiter auf dem Höhenweg Nr. 1 bis zur sehr schön gelegenen Rif. Croda da Lago (2.046 m).

Unterkunft: [Rif. Croda da Lago](#)

Gehzeit ca. 7,5 Stunden, Aufstieg 500 Höhenmeter, Abstieg 1500 Höhenmeter, Länge ca. 16,5 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ●

## 5. Tag: Rifugio Croda da Lago - Passo Staulanza - Rifugio Coldai

Sie steigen zuerst wieder hinauf zur Forc. Ambrizzola (2.277 m). Über die Alpflächen der Malga Prendera gelangen Sie auf einfachen Wegen zum Rifugio Città di Fiume und weiter, immer die gewaltige Nordwand des Monte Pelmo über Ihnen zum Passo Staulanza

(1.766 m, Einkehrmöglichkeit). Nach einer ausgiebigen Mittagspause bleiben Sie weiter auf dem Dolo 1 und erreichen nach ca. 1,5 Stunden Gehzeit den Col Baldi (1.920 m). Gut eine Stunde Anstieg ist es jetzt noch bis zur Rifugio Adolfo Sonino al Coldai (2.132 m), benannt nach einem aus Venedig stammenden Alpinisten.

**Unterkunft:** [Rif. Coldai](#)

**Gehzeit ca. 7 Stunden, Aufstieg 900 Höhenmeter, Abstieg 800 Höhenmeter, Länge ca. 17 km**

**Wegekategorie:** ● ● ● ● ● ● ●

## 6. Tag: Rifugio Coldai - Rifugio Tissi - Rifugio Vazzoler

Grandios und einsam – treffender kann man diese Etappe wohl kaum beschreiben. Über die Forc. Coldai (2.191 m) wandern Sie zunächst zum Lago Coldai und dann weiter unter den schroffen Nordwänden der Civetta entlang. Pünktlich zur Mittagspause erreichen Sie die Rifugio Attilio Tissi al Col Reán, eine Schutzhütte der Sektion Belluno. Direkt auf dem Gipfel des Col Reán (2.250 m) gelegen ist der Blick von der Hütte in das 1.200 m tiefer gelegene Tal schwindelerregend. Am Nachmittag steigen Sie über blühende Alpwiesen zur Rif. Vazzoler (1.714 m) ab. Direkt unter den gewaltigen Kalkformationen des Torri Venezia und des Torri Trieste genießen Sie die typischen Gerichte aus der Region.

**Unterkunft:** [Rifugio Vazzoler](#)

**Gehzeit ca. 5 Stunden, Aufstieg 500 Höhenmeter, Abstieg 900 Höhenmeter, Länge ca. 10 km**

**Wegekategorie:** ● ● ● ● ● ● ●

## 7. Tag: Rifugio Vazzoler - Rifugio Carestiato - Passo Duran

**Rif. Vazzoler - Rif. Carestiato - Passo Duran - Rückfahrt**

Der Tag beginnt früh mit dem Aufstieg zur Forc. del Camp (1.933 m). Immer wieder wechseln sich Wurzelpfade und Schotterwege ab. Die eindruckliche Dolomitenlandschaft unterhalb der Moiazza lässt die Anstrengungen schnell vergessen. Nach einer letzten Einkehr in der Rif. Carestiato steigen Sie zum Passo Duran (1.605 m) ab. Von dort beginnt die Rückreise nach Niederdorf (Pustertal).

Unsere Empfehlung ist die Fahrt mit dem Taxi über die uns schon bekannten Dolomitenpässe Staulanza, Giau und Falzarego, nach Niederdorf-Bahnhof im Pustertal. Fahrzeit ca. 2 Stunden. Alternativ können Sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln fahren. Dafür benötigen sie ca. 5 Stunden und müssen mehrmals umsteigen.

**Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 900 Höhenmeter, Abstieg 1000 Höhenmeter, Länge ca. 11,5 km**

**Wegekategorie:** ● ● ● ● ● ● ●

## Unterbringung

Hütten (Mehrbettzimmer oder Gemeinschaftslager, je nach Verfügbarkeit)

## Leistungen

6x Übernachtung mit Halbpension

Ortstaxen

detaillierte Routenbeschreibung mit Kartenausschnitten

GPX Daten für das GPS oder Smartphone

persönliches Beratungsgespräch über aktuelle Verhältnisse

Notfallhotline

## Zusatzkosten

Nach persönlichem Bedarf in bar ca. € 40,- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, Seilbahnfahrten, Kartenmaterial, etc.

Die Kosten für die Rückfahrt nach Niederdorf betragen ca. € 40,- (pro Person, mit dem Linienbus, Dauer 6 bis 7 Std.) oder mit dem Taxi ca. € 250,- (pro Fahrt Stand 2023, Dauer ca. 2 Std.)

## Landkartenempfehlung

Kompasskarte Bruneck-Toblach, WK 57 (1:50.000)  
Kompasskarte Cortina d'Ampezzo, WK 55 (1:50.000)  
Tabacco Karte Dolomiti di Zoldo, Nr. 025 (1:25.000)

## Ausrüstungsempfehlung

Eine genaue Ausrüstungsempfehlung mit Packliste bekommen Sie mit Ihrer Buchungsbestätigung zugeschickt.

## Anreise zum Treffpunkt

### Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln

Sehr gute Zugverbindungen gibt es aus allen deutschen Städten über Innsbruck und Brenner nach Franzensfeste. Von dort gibt es eine regelmäßige Zugverbindung nach Niederdorf (Villabassa) im Pustertal. Den Fahrplan Franzensfeste nach Niederdorf finden Sie [hier](#)

### Mit dem PKW

Über die Autobahn Innsbruck – Brenner nach Franzensfeste. Nehmen Sie die Ausfahrt Pustertal. Weiter auf der SS49 über Bruneck nach Niederdorf - Bahnhof. Dort befindet sich ein kostenloser Dauerparkplatz (Stand 2022).

## Fahrgemeinschaft

Aus Datenschutzgründen ist es uns leider nicht erlaubt eine Teilnehmerliste zu verschicken. Sollten Sie jedoch an einer Fahrgemeinschaft interessiert sein, klicken sie [hier](#).

## Übernachtungsempfehlung

Sollten Sie vor oder nach der Tour eine Unterkunft im Pustertal benötigen, empfehlen wir das [Hotel Edelweiss in Außerprags](#) das [Hotel Adler in Niederdorf](#) oder das [Hotel Emma in Niederdorf](#)  
Außerdem ist Ihnen die Zimmervermittlung gerne behilflich. Telefon 0039 0474 745136 [www.drei-zinnen.info](http://www.drei-zinnen.info)  
Sollten Sie vor oder nach der Tour eine Unterkunft in Agordo benötigen ist Ihnen die Zimmervermittlung gerne behilflich. Fragen Sie nach Paolo. Tel.: 0039 0437 523333 [www.alleghe-dolomiti.it](http://www.alleghe-dolomiti.it)

## OASE AlpinCenter

Unser Büro, Bahnhofplatz 5 befindet sich direkt am Bahnhof in Oberstdorf, am Gleis 1. Das Büro ist eine Stunde vor Tourenbeginn besetzt.

### Information und Anmeldung

Bei weiteren Fragen zur Tour erreichen Sie uns persönlich von:

**Juni - September:** Montag - Freitag von **8 - 18 Uhr**

**Oktober - Mai:** Montag - Freitag von **8- 13 Uhr**

Sie können auch gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, wir rufen Sie dann umgehend zurück.

**Tel.:** +49 8322 8000 980

**Notfall Tel.:** +49 151 61309123

**Online:** [www.oase-alpin.de](http://www.oase-alpin.de)

**E-Mail:** [bergschule@oase-alpin.de](mailto:bergschule@oase-alpin.de)

## Platz für Ihre Notizen

---

---

---

---

---

---