

Titelbild:

<http://www.5torri.it/?lang=de/5-torri/?lang=de> (August 2011)

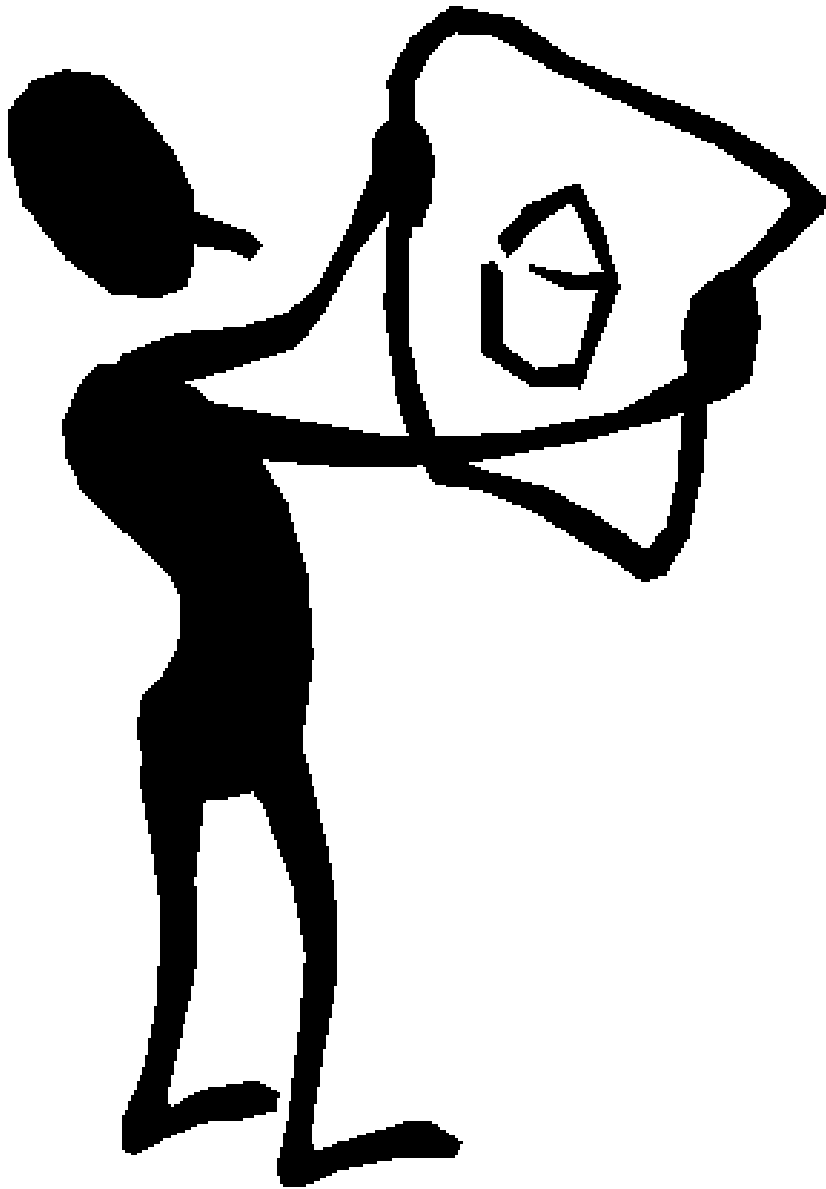


## Inhaltsverzeichnis

Wandern im Hochgebirge	6
Lageplan „Rund um Cortina d´ Ampezzo“	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	31
4.Tag	34
5.Tag	36
6.Tag	38
7.Tag	40
Was kann man lernen auf einer Hochgebirgstour ?	41
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.

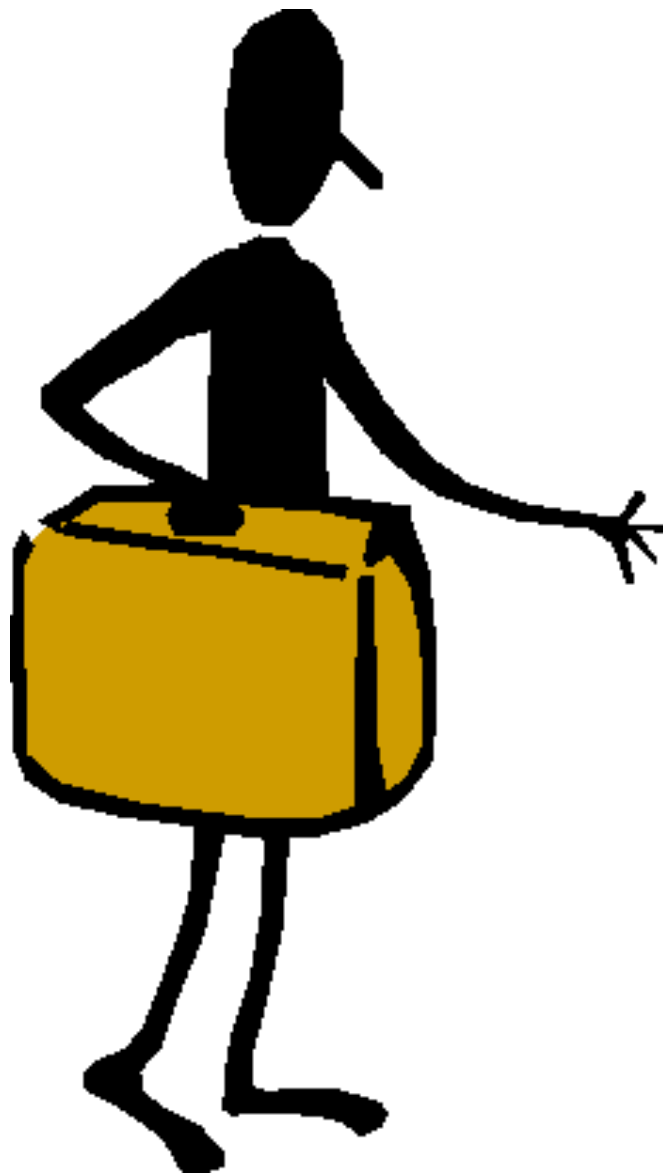
Auch wenn die Bergwanderung zum größten Teil auf guten Steigen und Wegen verläuft, ist insbesondere bei Gipfeltouren stellenweise Trittsicherheit und gute Kondition erforderlich. In den Alpen gibt es keine "asphaltierten Wanderwege".

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

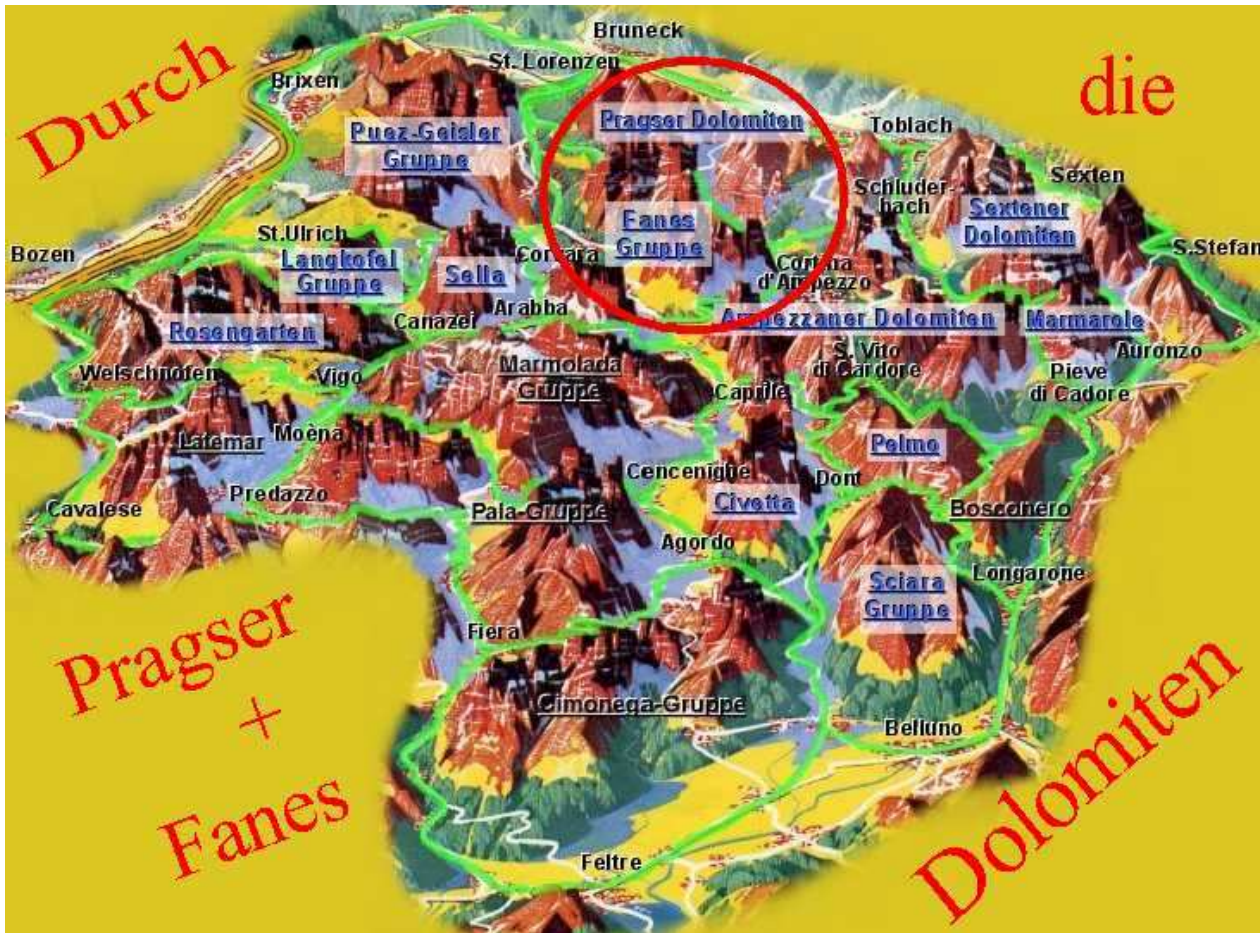
Es besteht ein Unterschied zwischen drei Stunden Wandern in der Ebene und drei Stunden Anstieg über 1000 Höhenmeter !!

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 von [www.rudihanisch.de](http://www.rudihanisch.de) (August 2011)

Rund um Cortina d'Ampezzo



**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:** Zahel, Mark, Hüttentreks, Die 55 schönsten Mehrtages-  
Wanderungen von Hütte zu Hütte in den Ostalpen,  
Bruckmann Verlag, München 2008, S. 258-263

Hauleitner, Franz, Dolomiten-Höhenwege 1-3,  
WF, Bergverlag Rother, 2007 (10.Aufl.)

**Wanderkarten:** TABACCO-Karten (1:25 000) , Italienische  
Topographische Wanderkarten,  
Nr. 31, Pragser Dolomiten,  
Nr. 03, Cortina d' Ampezzo

Kompass-Wanderkarten  
Nr. 55, Cortina d' Ampezzo  
Nr. 57, Bruneck - Toblach

## AUSRÜSTUNG BEIM HOCHGEBIRGSWANDERN

### Rucksack

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



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

**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**



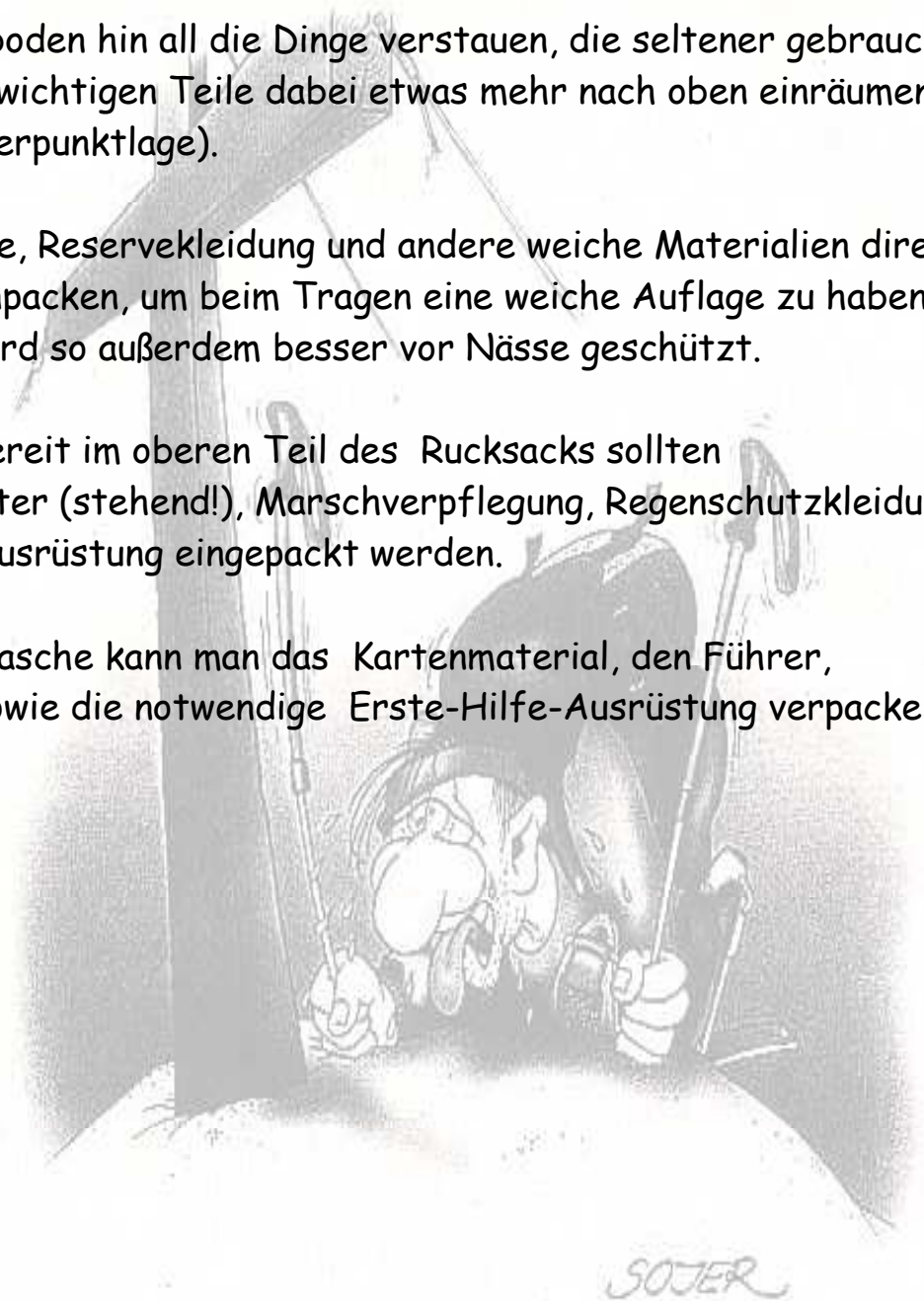
<b>Rucksack-Apotheke</b>	Verbandspäckchen, elast. Binde, Hansaplast, Leukotape, Arzneimittel gegen Schmerzen, Verstopfung, Durchfall und Grippe, Wundsalbe, eventl. Aluminiumschutzdecke
<b>Hüttenkleidung</b>	leichter Trainingsanzug
<b>Hüttenschuhe</b>	Sportschuhe oder Schlappen
<b>Waschzeug, Handtuch</b>	
<b>Leinenschlafsack</b>	Jugendherbergs-oder DAV-Hüttenschlafsack, keine Daunenschlafsäcke oder ähnliches !
<b>Taschenlampe, Taschenmesser</b>	
<b>Trinkflasche</b>	ca. 1l, dichter, sicherer Abschluss, aus Plastik oder Aluminium
<b>Kleinigkeiten</b>	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](http://www.dwd.de)

[www.wetteronline.de](http://www.wetteronline.de)

[www.wetternetz.de](http://www.wetternetz.de)

[www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)

[www.bergfuehrer.com](http://www.bergfuehrer.com)

[www.wetter.com](http://www.wetter.com)

und viele andere

Stand 12/2011



### **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 zehnmünütige 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 11.7.2012 :**

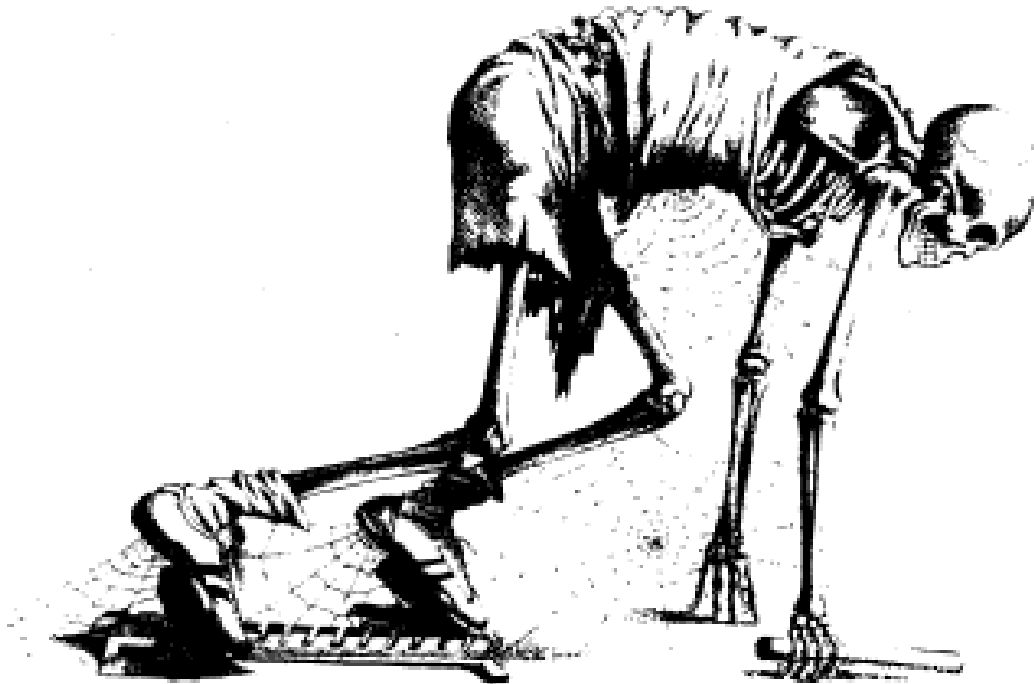
Köln Hbf.	ab 05:55	ICE 511	Gleis
München Hbf.	an 10:27		Gleis
	ab 11:31	EC 87	Gleis
Fortezza/Franzensfeste	an 14:44		Gleis
	ab 14:50	R23831	Gleis
Monguelfo/Welsberg	an 15:53		Gleis
	ab 16:53	Bus 442/3	Welsberg Bhf.
Plätzwiese	an 17:55		

**Rückreise\*) mit der Bahn 17./18.7.2012 :**

Cortina d` Ampezzo	ab 15:05	Bus 445	
Dobbiaco/Toblach Bhf.	an 15:45		
	ab 17:25	R 23832	Gleis
Fortezza/Franzensfeste	an 18:40		Gleis
	ab 19:15	EC 188	Gleis
München	an 22:25		Gleis
	ab 22:47	CNL 418	Gleis
Düsseldorf Hbf.	an 06:09		Gleis

\*)Angaben noch ohne Gewähr, Änderungen möglich (Stand: April 2012)

## Die Tour beginnt !



Wie kontrastreich das Felsenreich der Dolomiten ist, lässt sich auf dieser einwöchigen Tour durch die Pragser Berge, die Fanesgruppe und den westlichen Teil der Ampezzaner Dolomiten beispielhaft erleben. ...

Ein erheblicher Teil diese Wanderung bedient sich der Trasse des Dolomiten-Höhenweges 1, der offiziell am Pragser Wildsee startet und erst in Belluno endet. Wir hingegen steigen sozusagen „quer“ ein und lernen auf der wenig begangenen Route zwischen Plätzwiese und Seekofel gleich einen stillen Bereich der Pragser Dolomiten kennen. Anschließend übernimmt der mit einem blauen Dreieck gekennzeichnete Dolomiten-Höhenweg die Führung und wechselt von der Sennes- auf die noch eindrucklichere Fanes-Hochfläche über, wo man sich geradezu inmitten einer Märchenkulisse wähnt. ...

Zum Schluss passieren wir noch die zackenreiche Croda di Lago, ehe das quirlige Leben von Cortina wieder eine ganz andere Seite der Dolomiten offenbart.

(aus: Marc Zahel, Hüttentreks, Bruckmann Verlag, München 2008, S.258)

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



Auf der Innenseite dieses Blattes  
findest du den

# Kilometer- und Höhenmeter- verlauf

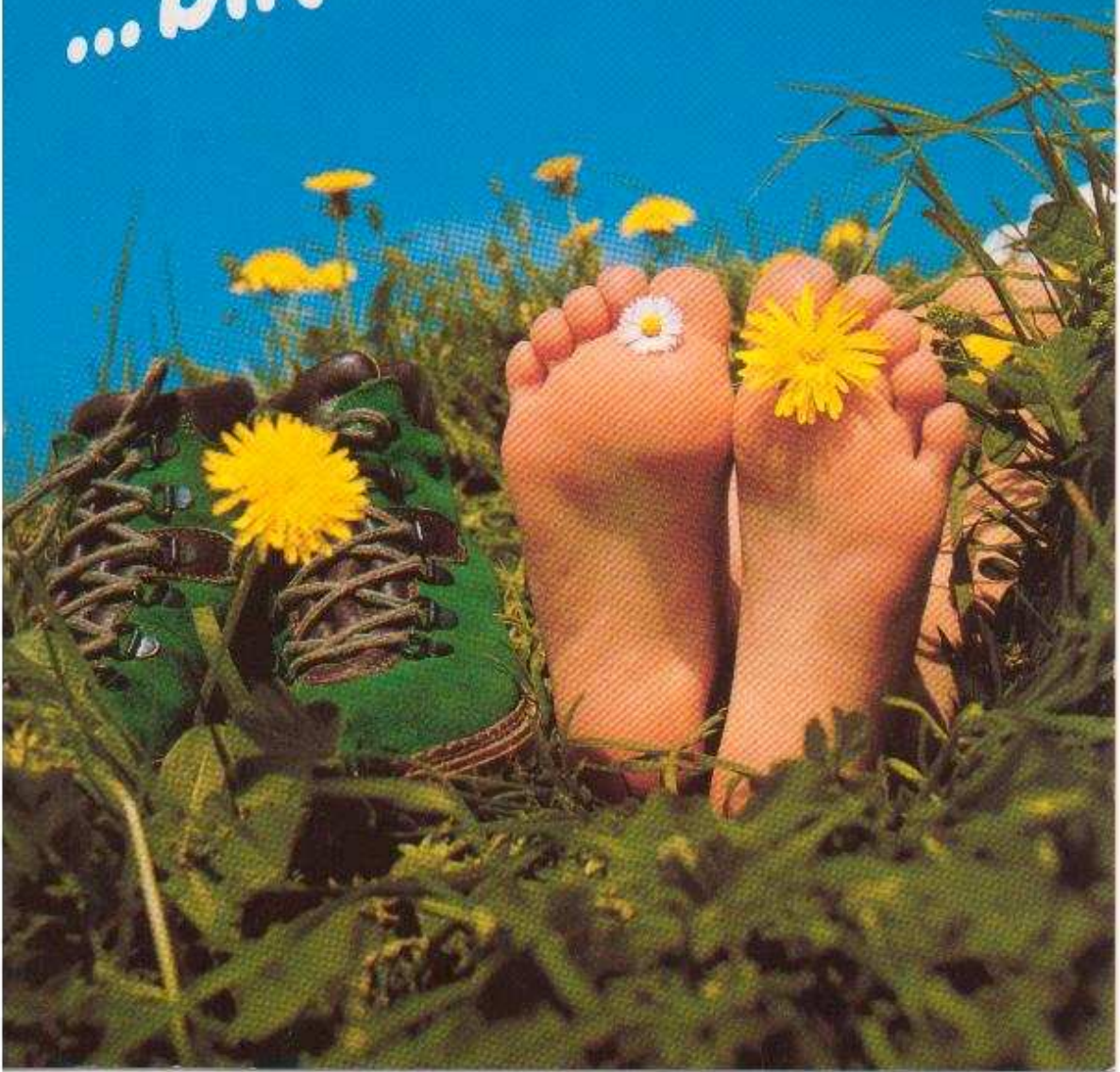
der gesamten Tour  
auf einen Blick !







...bin im Urlaub!





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

1.Tag: Anreise von Düsseldorf Hbf. nach Monguelfo/Welsdorf (1087m) -  
Busfahrt zur Plätzwiese (1993m) - Berggasthof Plätzwiese (1991m)  
HU: Aufstiege ca. 50 m (ab Plätzwiese)  
Entfernung: ca. 1 km (ab Plätzwiese)  
Zeit: ca.  $\frac{1}{2}$  Std. (ab Plätzwiese)



Berggasthof Plätzwiese (1991m)

### Beschreibung:

Von Monguelfo mit dem Bus zur Plätzwiese.  
Von dort kurzer Fußweg zum Berggasthof Plätzwiese.



**2.Tag: Bergasthof Plätzwiese (1991m) - Plätzwiese (1993m) - Weg Nr. 18 - Stolla-Alm (1950m) - Gaiselleite (2257m) - Roßalmhütte (2164m) - Kühglättenpingl - Ofenscharte (2388m)**

oder

**Forc. di Cocodain/Fossesriedl (2332m) - Seekofelhütte (2327m)**

**HU: Aufstiege ca. 500m, Abstiege 300m**

**Entfernung: ca. 12 km**

**Zeit: ca. 4 Std.**



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

### **Beschreibung:**

Vom Gasthof Plätzwiese folgen wir Weg Nr. 3 durch die Kessler Wiesen zur Stolla-Alm, überschreiten einen Graben und gelangen um einen Geländerücken herum ansteigend auf den Gumpalboden. In der Folge wird die Schlechtgaisl mit ihrem Nordausläufer umgangen, ehe man durch eine weitere Karmulde in die Felsschrofen der Gaislleite hineinkommt.

Hier teilweise gesichert weiter nach Westen, einige Runsen querend und über sanftere Wiesenhänge auslaufend Richtung Rossalmhütte, zu der auch ein Weg aus dem Altpragser Tal heraufzieht.

Als Nächstes wird der abgeflachte Kühglättenpingl umgangen, wobei an mehreren Abzweigungen auf die richtige Weiterführung des Weges zu achten ist. Man begibt sich in etwas unübersichtlichem Terrain westwärts in das Kar namens Ofen (Forno) und gewinnt im Anstieg die Ofenscharte (Forcella Sora Forno) am Ansatz des Seekofel-Südostgrates.

Gleich hinter der Scharte empfängt uns die Seekofelhütte.



Seekofelhütte (2327m)

**Variante:**

Für das letzte Stück kann man auch den Weg über den Fossesriedl benutzen, der nördlich des Kühglättenpingls links abzweigt. Am Schluss nahe dem Kammrücken zur Hütte.

**3.Tag: Seekofelhütte (2327m) - Senneshütte (2122m) - Gasthof Pederü (1548m) - Picidelsee (1821m) - Faneshütte (2060m)**

**HU: Aufstiege ca. 550m, Abstiege ca. 800m**

**Entfernung: ca. 15 km**

**Zeit: ca. 4 Std.**

**Beschreibung:**

Zuerst auf einem Karrenweg leicht abwärts; wo dieser nach Süden eindreht (P.2260m), auf einen Steig abzweigend und durch das wellige Gelände der Sennesalm zur Senneshütte.



**Senneshütte (2122m)**

Nun wieder auf einer Fahrpiste, ein Stück abkürzend (womit die Fodara-Vedla-Hütte ausgelassen wird), und über den Steilabfall des Sennesplateaus serpentinenreich ins hintere Rautal hinab. Hier steht der Gasthof Pederü am Ende der Mautstraße.



Gasthof Pederü (1548m)

Durch das südwärts hinaufziehende Hochtal schließt sich der *Gegenanstieg* ins *Gebiet der Fanes* an, wobei auch hier eine *Schotterpiste* zur Verfügung steht, der man aber - besonders wenn staubender *Jeep-Verkehr* unterwegs ist - über einen streckenweise parallel geführten *Steig* ausweichen sollte. Zum Ende hin bleibt nur der *Fahrweg*, der eine große *Linkskurve* beschreibt und sich auf der *Kleinfanesalm* angekommen gabelt: Rechts geht es zur *Lavarellahütte*, links zur *Faneshütte*, die sich beide als *Stützpunkt* anbieten.





Lavarellahütte (2042m)



Faneshütte (2060m)

**4. Tag: Faneshütte (2060m) - Limojoch (2174m) - Limosee (2150m) -  
Große Fanesalpe - Tadegajoch (2157) - Forcella del Lago (2486m) - Lago  
di Lagazuoi (2180m) - Rifugio Lagazuoi (2752m)**

**HU: Aufstiege ca. 1000m, Abstiege ca. 300m**

**Entfernung: ca. 10 km**

**Zeit: ca. 5 Std.**

### **Beschreibung:**

Von Kleinfanes wechseln wir über das Limojoch sowie am zauberhaften Limosee vorbei nach Großfanes.

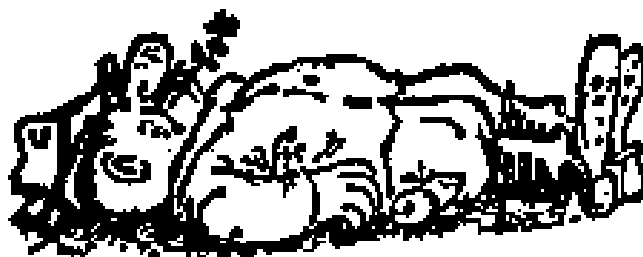
Immer dem breiten Weg südwärts folgen, bis auf den flachen Böden hinter dem Tadegajoch der Dolomiten-Höhenweg nach links abzweigt und gutmütig zur Forcella del Lago ansteigt.

Die Südseite ist mit ihrer steilen Geröllrinne wesentlich unangenehmer. Am Auslauf in den Schuttreißen lässt man den Lago di Lagazuoi unter sich (noch etwas tiefer befindet sich das Rifugio Scotoni) und quert am Fuße der senkrechten Cima-Scotoni-Südwestwand.

Über die weitläufig kargen, allmählich ansteigenden Böden der Alpe di Lagazuoi geht es anschließend dem breit vor uns liegenden Lagazuoi massiv entgegen, das von einer Seilbahnstation „gekrönt“ wird.

Nachdem die obersten Geröllflanken erstiegen sind, können wir in der benachbarten Unterkunft des Rifugio Lagazuoi zur Nacht bleiben und tolle Stimmungen ohne den tagsüber herrschenden Rummel in uns aufnehmen.

Der Lagazuoi gilt als Aussichtswarte von Rang, Schaustücke sind unter anderem die Marmolada und die nahen Klötze der Tofane.





Rifugio Lagazuoi (2752m)



**5.Tag: Rifugio Lagazuoi (2752m) - Passo Falzarego (2105m) - Forcella Nuvolau (2431m) - Rifugio Averau (2416m)**

**HU: Aufstiege ca. 350m, Abstiege ca. 650m**

**Entfernung: ca. 9 km**

**Zeit: ca. 3  $\frac{1}{2}$  Std.**

### **Beschreibung:**

Drei Möglichkeiten stehen für das Bergab zum Passo Falzarego zur Auswahl: Entweder bequem mit der Seilbahn, zum zweiten auf dem normalen Wanderweg via Forcella Lagazuoi und Forcella Travenanzes oder - am interessantesten, aber nur mit Taschenlampe und ohne Angst vor dunklen Löchern! - durch die Galleria Lagazuoi, einem mit Drahtseillauf versehenen Felsstollen, der im Ersten Weltkrieg ausgesprengt wurde.



Galleria Lagazuoi

Nach einer vielleicht etwas beklemmenden Dreiviertelstunde gelangt man wieder ans Tageslicht und steigt über die Schuttreißen zum Passo Falzarego ab.

Hier ohne Umschweife die Straße kreuzen und gegenüber in gemäßigter Steigung wieder bergauf. Man bewegt sich bald im Bereich eines Geländeeinschnitts und passiert später den Felsklotz des Averau an seinem Sockel zwischen Forcella Averau und Forcella Nuvolau. An Letzterer steht das Rifugio Averau.



Rifugio Averau (2575m)

**6.Tag: Rifugio Averau (2416m) - Rifugio Nuvolau (2575m) - Passo Giau (2236m) - Forcella Giau (2360m) - Forcella Ambrizolla (2277m) - Rifugio Croda da Lago (2046m)**

**HU: Aufstiege ca.200m, Abstiege ca.650m**

**Entfernung: ca. 11 km**

**Zeit: ca. 4 ½ Std.**

### Beschreibung:

Zunächst am Nordwestkamm des Nuvolau hinauf zur gleichnamigen Gipfelhütte, die abermals ein phänomenales Panorama bietet. Ringsum zeigt sich die gesamte Ampezzaner Gipfelprominenz: Civetta, Pelmo, Croda di Lago, Antelao, Sorapiss, Cristallo, Tofane - und damit wäre nur der östliche Gesichtskreis beschrieben ...

Beim Abstieg auf der Südostseite des Nuvolau muss ein Steilabbruch überwunden werden, der auf einem kurzen Stück sehr ausgesetzt ist und sicherlich zum Anspruchsvollsten der Tour gehört. Von einer Schlüsselpassage braucht allerdings nicht unbedingt die Rede zu sein, zumal sich der Nuvolau auch leicht und ohne Mehraufwand umgehen ließe (siehe unten: Variante).



Rifugio Nuvolau (2575m)

Nachdem die Ferrata Ra Gusela gemeistert ist, gelangen wir rechts haltend über Wiesengelände zum Passo Giau. Im Rückblick begeistert der schlanke Turm der Gusela. Jenseits der Passstraße über zwei kleine Sättel hinweg in die Mulde des Val Cenera und im Gegenanstieg zur Forcella Giau.

Dahinter quert man leicht absteigend die Wiesen unter dem Wandgürtel des Formin nach Osten und gelangt nach diversen Abzweigungen zur Forcella Ambrizzola, die vom Cortineser Mittagszeiger, dem Becco die Mezzodi, überragt wird. Im Süden zieht vor allem der Koloss des Pelmo die Blicke auf sich.

Der Weiterweg führt nun aber nordwärts bergab, zur Linken das zerklüftete Massiv der Croda da Lago, und erreicht die gleichnamige Hütte, die manchmal auch Rifugio Palmieri genannt wird. Die Lage in lieblicher Umgebung am Lago Federa schmeichelt Augen und Seele.

**Variante:**

Wer dem Nuvolau und speziell der Ferrata Ra Gusela ausweichen möchte, begibt sich vom Rifugio Averau auf die Südseite hinab und quert am Fuße der Wände entlang. Kurz vor dem Passo Giau vereinigen sich die Wege wieder.



Rifugio Croda da Lago (2046m)

**7.Tag: Rifugio Croda da Lago (2046m) - Alpe di Formin (1900m) - Lago d' Aial (1412m) - Cortina d' Ampezzo (1200m) - Busfahrt nach Dobiaco/Toblach - Rückreise über Nacht nach Köln Hbf.**

**HU: Abstiege ca.800m**

**Entfernung: ca. 9 km**

**Zeit: ca. 3 Std.**

### **Beschreibung:**

Für das finale Bergab in die Dolomiten-Metropole Cortina d' Ampezzo stehen prinzipiell verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung.

Am schönsten ist vielleicht der Wanderweg über das mit einigen Felsen gespickte Gelände der Alpe di Formin. Man bewegt sich meistens in bewaldetem Terrain und kommt später am Lago d' Aial mit seinem Gasthaus vorbei. Schließlich auf einem Fahrweg über die Weiler Mortisa und Crignes bis ins Zentrum von Cortina.





## 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

*Hochgebirgswandern*  
44

*Quirinus Gymnasium*  
*Rund um Cortina d'Ampezzo*

**Platz für Notizen, Hüttenstempel etc.**





## NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN

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

**Für die Richtigkeit der Nummern kann**  
**keine Gewähr übernommen werden.**  
(aus: Referat Bergsteigen, Ausbildung und  
Sicherheit des DAV)

Stand 2011

