BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

Dolomiten Traumziele U35

Durch die legendäre Bergwelt der Dolomiten mit unter 35-jährigen!

Diese alpine bis hochalpine Wanderung führt uns gemeinsam von Hütte zu Hütte durch die wohl eindrucksvollsten Berge und Hochtäler der Dolomiten. Wir Unter-35-Jährigen sind bei dieser Tour unter uns.

Los geht´s im mystischen Rosengarten, wo einst König Laurin seinen Thron hatte. Weiter über die weite Seiser Alm, vorbei an den markanten Riesen Plattkofel und Langkofel, tauchen wir Schritt für Schritt tiefer ein in eine Landschaft, die kaum real wirkt. Über das Sellajoch geht's rauf auf das Sella Plateau - rau, eindrucksvoll, hochalpin. Und wer will, nimmt den Gipfel des Piz Boè (3.152 m) mit. Zur Krönung wechseln wir über den Pordoipass und umrunden die Marmolada, die "Königin der Dolomiten". Eine Woche voller Höhepunkte - lass dich verzaubern von der Magie der Dolomiten!

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 4 bis 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

Technik

Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen, die überwiegend schmal und steil sind. Die gelegentlich felsigen und exponierten Abschnitte sind gut mit Drahtseilen gesichert und erfordern hin und wieder den Einsatz der Hände. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann der Untergrund rutschig sein. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen sowie trittsicher und schwindelfrei sein.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Anreise Karerpass - Aufstieg zur Rotwandhütte

Vom Karerpass steigen wir zur Rotwandhütte (2.280 m) auf. Nach dem Beziehen der Zimmer folgt ein kleiner Aufstieg zum Hausberg Ciampaz (2.316 m), von dem aus wir einen ersten Blick auf die Dolomiten haben.

Höhenunterschied: bergauf 560m | bergab 30m

Gehzeit: ca. 02:00 Std.

Tag 2: Valle del Vajolet - Zigoladepass - Grasleitenpass - Molignonpass - Tierser Alpl

Nach dem Frühstück wandern wir über den ersten von drei Pässen am heutigen Tag, den Zigoladepass (2.550 m), ins Valle del Vajolet zur Vajolethütte (2.245 m). Nach dem zweiten Anstieg erreichen wir die Grasleitenpasshütte, wo wir unsere wohlverdiente Mittagspause genießen. Anschließend steigen wir über den Grasleitenpass (2.599 m) ab, bevor wir zum Molignonpass (2.598 m) wieder aufsteigen und weiter zur Tierser Alpl (2.440 m) wandern.

Höhenunterschied: bergauf 1100m | bergab 940m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 3: Roßzahnscharte - Mahlknechtjoch - Friedrich August Hütte

Ohne Gepäck steigen wir zunächst auf zur Roßzahnscharte. Hier genießen wir den großartigen Ausblick auf den Schlern. Auf dem Rückweg über die Tierser Alpe schultern wir wieder unseren Rucksack und wandern weiter in leichtem Bergab zum Mahlknechtjoch auf 2.168 m. Weiter führt uns der schöne Wanderweg über den Friedrich August Weg zur Friedrich August Hütte, unserem heutigen Tagesziel.

Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 520m

Gehzeit: ca. 04:30 Std.

Tag 4: Sellajoch - Val Lasties - Piz Boè - Fassa Hütte direkt auf dem Gipfel

Heute geht es hinüber zum Sellajoch (2.240 m). Ein Transfer verkürzt uns den Weg auf dem Asphalt, bevor wir im Val Lasties zur Boè-Hütte (2.871 m) aufsteigen. Hier machen wir Mittagspause. Anschließend besteigen wir den Piz Boè (3.152 m). Wir übernachten auf der Fassa-Hütte direkt auf dem Gipfel und genießen den großartigen Rundblick über die gesamten Dolomiten bis Großglockner, Großvenediger, Zillertaler, Ötztaler und Stubaier Alpen. Nach dem Abendessen werden wir bei guter Witterung einen unvergesslichen Sonnenuntergang erleben und lassen den Abend bei einem Gläschen italienischem Rotwein ausklingen.

Höhenunterschied: bergauf 1240m | bergab 150m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 5: Sass Pordoi - Bindelweg - Fedaiasee - Malga Ciapela - Rif. Falier

Nach dem Frühstück steigen wir zur Pordoi-Scharte ab und weiter zur Sass Pordoi auf. Hier fahren wir mit der Bahn talwärts zum Passo Pordoi (2.239 m). Auf dem Bindelweg wandern wir zum Fedaiasee (2.054 m). Nach einer Stärkung bringt uns ein Taxi nach Malga Ciapela (1.435 m). Das Val de Ombreta führt uns entlang der imposanten Marmolada Südseite zur Rifugio Falier (2.074 m). Die grüne Landschaft in Kombination mit den grauen Felsen ist in den Dolomiten einzigartig.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 06:30 Std.

Tag 6: Ombrettapass - Val de Contrin - Solagna - Taxifahrt zum Karerpass

Mit Blick auf die Kletterrouten der Marmolada-Südwand steigen wir zum Ombrettapass (2.702 m) hinauf. Von hier geht es nur noch bergab ins Val de Contrin nach Solagna (1.486 m). Mit dem Taxi geht es zurück zum Karerpass, wo unsere Tour endet. Stolz auf die geschaffte Woche genießen wir noch einmal das italienische Ambiente. Wer möchte, kann die Tour mit einer Zusatznacht am Karerpass oder im Fassatal ausklingen lassen (muss eigenständig gebucht werden).

Höhenunterschied: bergauf 650m | bergab 1250m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es hier. In der Liste findest du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

Ausrüstung

- Rucksack mit Regenhülle 30L - 40L
- Teleskop- oder Faltstöcke
- Funktionelle Unterwäsche
- Funktionelle Berghose lang
- Funktionsshirt langärmlig
- Wärmende Jacke
- Mütze/Stirnband
- Sonnenschutz
- Energieriegel/Nüsse
- Hüttenschuhe
- kleines Handtuch und Waschlappen
- Ausweis/Bargeld
- Taschenlampe
- Blasenpflaster & Tape
- Wasserdichter Bergschuh KAT. B/C
- Funktionssocken
- Funktionelle Berghose kurz
- leichte Hüttenhose
- Funktionsshirt kurzärmlig
- Regenjacke & Regenhose
- leicht gefütterte Handschuhe
- Trinkflasche
- Regenschirm (optional)
- kleiner Kulturbeutel
- Hüttenschlafsack (ohne Metallanteile)
- Powerbank (optional)
- Ohropax (optional)

Details im Überblick

LEISTUNGEN
Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer
5 x Ü/HP in Hütten (MBZ oder Lager)
Seilbahnfahrt
Transfers lt. Programm

MINDESTTEILNEHMERZAHL
6 Personen
max. 11

ZAHLUNGSINFO
Anzahlung 100,00 € p.P. bei Buchung
Restzahlung bis 14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN
Getränke, Zwischenmahlzeiten & Rucksackproviant: Bargeld ca. 45,00 € p. P./p. T. nach pers. Bedarf
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung
Parkgebühren

DAUER
6 Tage von Montag - Samstag

TREFFPUNKT
13:00 Uhr Parkplatz am Karerpass, Karerpass Nr. 9, Trentino/Südtirol - unterhalb vom Gasthaus Antermont

RÜCKKEHR
am letzten Tag ca. 16:00 Uhr

PARKEN
kostenpflichtiger Parkplatz am Karerpass

Preise und Termine

1.045,00 € pro Person

S118-27-1	21.06.2027 - 26.06.2027	S118-27-3	16.08.2027 - 21.08.2027
S118-27-2	19.07.2027 - 24.07.2027	S118-27-4	13.09.2027 - 18.09.2027
S118-27-5	02.08.2027 - 07.08.2027		

Unterbringung & Verpflegung

Unterbringung
In den Hütten sind wir im Matratzenlager oder in Mehrbettzimmern untergebracht. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duschmöglichkeit.

Verpflegung
In den Unterkünften werden wir reichhaltig (Halbpension) verpflegt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart, angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende Einkehrmöglichkeiten oder du kannst dir am Morgen ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Tourentagen informiert dich dein Guide.

Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise

Hotel Sporthotel Passo Carezza
Via Passo Carezza 15
Comune di San Giovanni di Fassa (TN)
Tel.: +39 0462 701000
info@passocarezza.it
Alternativ hilft dir das Tourismusbüro Fassatal gerne weiter. Sie können gezielt auf deine Wünsche eingehen und direkt die Verfügbarkeiten überprüfen.

weitere Infos

Wichtiger Hinweis
Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

Hinweis für Menschen mit eingeschränkter Mobilität
Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Einreise und Visum
Für die Einreise nach Italien benötigst du einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Für die Einreise aus der EU gibt es keine Visapflicht. Weitere Infos findest du beim Auswärtigen Amt

Guter Rat ist nicht teuer!

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine Wochentour in den Bergen für viele Wanderer eine große Herausforderung ist. In den letzten Jahren hat die Nachfrage, vor allem bei den Alpenüberquerungen, enorm zugenommen. Leider müssen unsere Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Wenn du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir dir als Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren zum Reinschnuppern. Eine vorherige Akklimatisation ist bei jeder Tour sinnvoll.

Antworten auf häufig gestellte Fragen!

* Nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ lassen wir uns mit unserer **regentauglichen Ausrüstung** auch von Regen oder Schnee die Freude am Wandern nicht nehmen. Sollte die Tour/Etappe aus Sicherheitsgründen nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

* Die **beste Zeit** für eine mehrtägige Wanderung ist zwischen Mitte Juni und Ende September. Zu Beginn und am Ende der Saison müssen wir unter Umständen mit Schneefeldern rechnen. In den Bergen ist grundsätzlich auch in den Sommermonaten **jederzeit Schneefall** möglich.

* Eine Wochentour in den Bergen ist für viele Wanderer **eine große Herausforderung**. Wir sind auf **guten Bergwegen** unterwegs. Oftmals sind die Wege steil oder auch felsig, manchmal erdig und auch rutschig. Wenn du bereits Erfahrung im Wandern hast und entsprechende Ausdauer mitbringst, **trittsicher** (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend **schwindelfrei** bist, wirst du auf der Tour genussvoll unterwegs sein. Warst du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs, empfehlen wir dir als **Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren** zum Reinschnuppern und Kennenlernen.

* Solltest du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzliche Hotelübernachtung, o.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

* In der **Ausrüstungsliste** findest du alles, was du für deine Tour benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für eine mehrtägige Tour geeignet. Bei alten Schuhen kommt es häufig vor, dass sich die Sohle ablöst. Deshalb lohnt sich besonders bei den Schuhen die Investition in ein neues Paar.

* Wir sind in den **Hütten** im **Lager** oder in **Mehrbettzimmern**, im **Hotel** bzw. im **Gasthof** im **Doppel-** oder auch **Mehrbettzimmer** untergebracht. Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können.

* In den Unterkünften werden wir reichhaltig **(Halbpension)** verpflegt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs gibt es oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder du kannst dir ein **Lunchpaket** (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert dich dein Guide.

* **Unverträglichkeiten** oder **besondere Diäten** (z. B. vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz) sind bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür solltest du eigenständig vorsorgen.

Kartenmaterial

Tabacco Verlag, 1:25.000, Blatt 06, Val di Fassa / Dolomiti Fassane sowie Kompasskarte, Val di fassa, Nr. 686 oder auch mit gängigen Karten-Apps wie Outdooractive, Alpenvereinaktiv oder PeakFinder

Anfahrt & Parken

Der Treffpunkt zu deiner Tour ist sowohl mit dem PKW als auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut und einfach zu erreichen. Bitte plane genügend Zeit ein, um rechtzeitig zum Treffpunkt zu kommen.

PKW
Brennerautobahn, Ausfahrt Bozen-Nord, Richtung Eggental. Ab Autobahn-Ausfahrt ca. 20 km bis nach Welschnofen, danach noch ca. 8 km bis zum Karerpass
Parken:
kostenpflichtiger Parkplatz ca. 10,00 € pro Tag mit ParkApp oder EC-Karte

Bahn und Bus
Bahnhof Bozen, täglich mehrmals Busverbindungen von Bozen nach Welschnofen-Karersee.

Mitfahrzentrale
Eine gemeinsame Anreise ist nicht nur ein Beitrag zum Umweltschutz, sondern auch äußerst unterhaltsam. Nutze unseren Service unter folgendem Link: Mitfahrzentrale

---

Reiseversicherung

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: https://bergschule.at/services/reiseversicherung. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandskrankenversicherung.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 800 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 3 bis 5 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 4 bis 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 7 bis 9 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m wird eine vorherige Akklimatisierung empfohlen.

Auf- und Abstiege von mehr als 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 10 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisierung empfehlenswert.

Technik

Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für sportliche Einsteiger ist diese Tour geeignet.

Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen, die überwiegend schmal und steil sind. Die gelegentlich felsigen und exponierten Abschnitte sind gut mit Drahtseilen gesichert und erfordern hin und wieder den Einsatz der Hände. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann der Untergrund rutschig sein. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen sowie trittsicher und schwindelfrei sein.

Diese Routen sind überwiegend anspruchsvoll mit einer Tendenz zu schweren Bergwegen. Die steilen und schmalen Wege führen teilweise durch wegloses, mit Steinblöcken versehenes Gelände. Ausgesetzte Passagen, die stellenweise mit Drahtseilen gesichert sind, sollten dir keine Probleme bereiten. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann es sehr anspruchsvoll werden. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Bergwandererfahrung sind hier unbedingt erforderlich.

Du wanderst überwiegend auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die teilweise mit Drahtseilen abgesichert sind, häufen sich. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen noch anspruchsvoller sein.

TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

Wandern Klettersteig

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

60 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen

10 Minuten Ballenstand an einer Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)

10 Minuten Balance Ball (einbeinig, beidbeinig)

Balancieren auf der Bordsteinkante

Von Stein zu Stein springen (Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)

Klettern Hochtouren

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

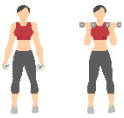
AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

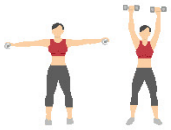
90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen und seitlich anheben



5x Liegestütz (Steigerung pro Einheit bis 20)

5x Liegestütz rücklings (Steigerung pro Einheit bis 20)

1 Minute Unterarmstütz

Bergschule kleinwalsertal GmbH
Walserstr. 262
D-87568 / A-6992 Hirschegg

ATU-Nr.: 72922206
Steuer Nr.: 97 148 / 6519
Firmenbuchnummer: FN 484534A

Telefon +43 5517 30245
info@bergschule.at
www.bergschule.at

Konto Inh: Bergschule Kleinwalsertal GmbH
Walser Raiffeisen Bank
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410 | BIC: RANJAT2B