

Sella-Langkofel-Geisler-Puez Dolomiten - Grödnertal



Dolomiten-Wanderwoche mit festem Hotelstützpunkt



Sitz: Bergisch Gladbach

Leitung: Norbert Vorwerg, staatl. gepr. Bergführer

seit 1982

Bergsteigerschule & Trekking weltweit

Nur mit leichtem Tagesrucksack wandern wir von den blumenübersäten Hochalmwiesen des Grödnertals hinauf zu den mächtigen Felstürmen der Dolomiten.

Wunderschöne Höhenwege mit traumhaftem Panorama, Wanderungen über grüne Bergwiesen und durch weite Hochtäler, vorbei an mächtigen Felstürmen hinauf zu uralten Berghütten, führen hinein in die Herzen der Sella-, des Langkofel- und Geisler-/Puez Massivs.

Ihre Unterkunft im Hotel Acadia liegt inmitten der zum UNESCO-Weltnaturerbe gehörenden Dolomiten in Wolkenstein in Gröden. Hier können Sie im Anschluss an die Tagestouren in der Sauna relaxen oder bei Kaffee und Kuchen die Erlebnisse des Tages Revue passieren lassen. Was will man mehr!

Das Besondere der Tour:

Jeden Tag erkunden Sie eine andere beeindruckende Berglandschaft der Dolomiten wie Seiser Alm, Grödnerjoch oder Sellajoch.

Abends erholen Sie sich in unserer komfortablen Unterkunft. Hier können Sie soviel Gepäck mitnehmen wie Sie möchten - tagsüber tragen Sie nur einen leichten Tagesrucksack.

Tourencharakter:

Wanderwoche mit leichtem Tagesrucksack über gute, manchmal schmale Bergpfade

Voraussetzung:

Trittsicherheit auf schmalen Pfaden und eine gute Kondition erforderlich. Alpine Erfahrung und Schwindelfreiheit nicht erforderlich!

**Kleine Gruppen:
5-10 Teilnehmer!**

Wanderreise mit Hotelstützpunkt

ca. 5-7 Std. / Tag
bis 1.000 Hm / Tag

Termine 2017

Jul: 09.07. – 15.07. (BW-81-17)

Aug: 10.09. – 16.09. (BW-82-17)

Sep: 01.10. – 08.10. (BW-83-17)

7 Tage ab € 1.165,-

Leistungen:

- 6 Übernachtungen im Hotel****
- Halbpension
- Führung
- Seilbahn- und Transferfahrten

Kleingruppenaufpreis 5-6 TN € 80,-
Sondertermine auf Anfrage





Treffpunkt:

Sonntag 10.00 Uhr im Hotel Acadia in Wolkenstein, Grödnertal



Der geplante Verlauf:

So: Geislergruppe

10 Uhr Treffpunkt im Hotel**** in Wolkenstein. Begrüßung durch den DAKS-Bergwanderführer und kurzes Check-In. Der Urlaub beginnt: Nach kurzer Fahrt hinüber zum benachbarten St. Christina und Auffahrt mit der Col Raiser-Seilbahn startet eine wunderschöne Almenwanderung. Wir wandern im gemütlichen Bogen über die Regensburger Hütte zur Fermedahütte von hier hinab, zurück nach Wolkenstein (ca. 4 h / ↑ 250 Hm, ↓ 800 Hm)

Mo: Von der Seiser Alm zum Sellajoch

Eine kurze Seilbahnfahrt bringt uns hinauf zum wunderschönen Plateau der Seiser Alm. Eine genussvolle Wanderung führt uns zur Plattkofelhütte und dann über den Friedrich-August-Weg hinüber zum Sellajoch. (4-5 h / ↑ 450 Hm, ↓ 650 Hm)

Di: Puez-Geisler Naturpark

Unsere heutige Wanderung führt uns vom Grödnerjoch ins Herz der Puezgruppe zur Puezhütte (2.475 m). Nach einer gemütlichen Rast auf der Hütte wandern wir durch das Langental hinab nach Wolkenstein. (ca. 6 h / ↑ 500 Hm, ↓ 1.100 Hm)

Mi: Rund um den Langkofel:

Vom Sellajoch (2.180m) schweben wir mit der Seilbahn hinauf zur Langkofelscharte (2.681 m) - vielleicht können wir von hier Felskletterer an den steilen Wänden der Fünffingerspitzen beobachten. Die Umrundung von Langkofel und Plattkofel beginnt hier. Umgeben von steilen Felswänden des Langkofels steigen wir hinab zur gleichnamigen Hütte (2.253 m). An der Nordseite wandern wir an der Comichütte (2.153 m) vorbei zur Steinernen Stadt und beenden die Runde am Sellajoch (4 h / ↑ 250 Hm, ↓ 750 Hm).

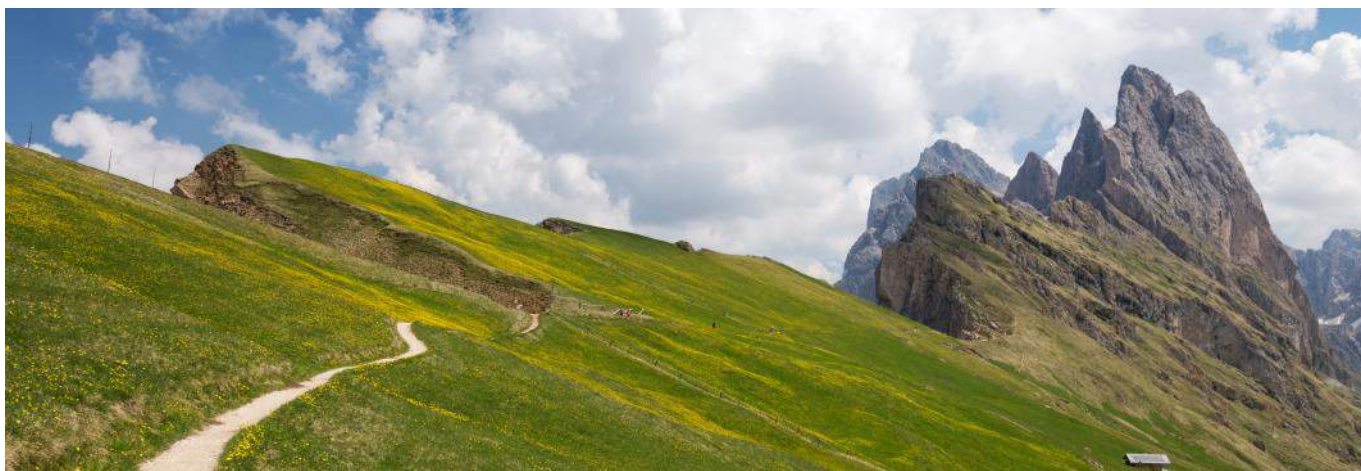
Do: Ins Herz der Sella:

Kurz hinter dem Sellapass erreichen wir per Taxi unseren Ausgangspunkt der heutigen Bergwanderung - bei gutem Wetter sicherlich ein Höhepunkt unserer Tourenwoche! Über das Lasties-Tal steigen wir hinauf ins Zentrum der Sella und erblicken vom Gipfel des Zwischkofels (2.908 m) ein beeindruckendes Rundumpanorama auf die uns umgebenden Sella-Gipfel. Auf der Boehütte gibts es eine wohlverdiente Pause, bevor wir weiter zur Pordoi-Seilbahn wandern. (6 h / ↑ 1.000 Hm, ↓ 500 Hm)

Fr: Grödner Höhenweg:

Mit Seilbahnunterstützung erreichen wir Raschötz (2.094 m). Nach kurzem Aufstieg genießen wir vom beeindruckenden Raschötzer Kreuz (2.284 m) das tolle 360° Panorama ... bei gutem Wetter bis nach Brixen. Wir wandern weiter - der Grödner Höhenweg führt uns zur Brogles Alm und dann steil hinauf zur Panascharte (2.447 m). Wunderschöne Almenlandschaften führen hinab zur schönen Curona Hütte (2.175 m). Nach einer erholsamen Rast steigen wir weiter hinab ins Tal. (6-7 h / ↑ 700 Hm, ↓ 1.400 Hm)

Sa: Individuelle Heimreise





Praktisches & Wichtiges zur Tour

Anreise:

Zug: Aus Deutschland oder Österreich über München, Innsbruck, nach Brixen und Bozen. Mehrmals täglich fährt ein Linienbusdienst von dort nach Gröden.

Auto: Am besten erreicht man Gröden über die Brennerautobahn (A22). Von Norden über Innsbruck - Brenner - Klausen, von Süden über Verona - Bozen - Klausen.

Nehmen Sie die Ausfahrt Klausen / Gröden, auf der bestens beschilderten Höhenstraße erreichen Sie nach etwa 20 Minuten St. Ulrich und wenige Kilometer weiter Wolkenstein.

Für Fahrgemeinschaften per Auto geben wir Ihre E-Mailadresse an andere Touren-Teilnehmer weiter. Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie dies ausdrücklich **nicht** wünschen!

Übernachtung & Verpflegung

Wir übernachten im komfortablen „Hotel Acadia“ (www.hotel-acadia.com), Puez Straße 24, 30948 Wolkenstein bzw. einem gleichwertigen dortigen Hotel.

Unterwegs gibt es Einkehrmöglichkeiten oder Sie lassen sich gegen Aufpreis im Hotel ein Lunchpaket zusammenstellen. Es reicht aus, wenn Sie genügend zu trinken und kleine Snacks für zwischendurch (Energie- / Müsliriegel, Trockenobst, Würstchen) im Tagesgepäck mitnehmen.

Vorbereitung zu Hause

Ausdauer-Training: Joggen, Radfahren mit stetiger Belastung.
Lieber 2 bis 3 mal pro Woche 20-30 Minuten, als alle 2 Wochen 1 Stunde!

Beinkraft-Training: Treppensteigen, Bergaufläufe, ...
Lassen Sie vor einem Aufenthalt im Gebirge einen allgemeinen Gesundheitscheck durchführen.

Wichtige Hinweise zur beiliegenden Ausrüstungs-Liste

Die Weitwanderung führt ins Hochgebirge, in dem, auch im Hochsommer, winterliche Wettereinbrüche mit Schnee und Kälte möglich sind.

Beachten Sie unbedingt Folgendes:

- **Die Bergschuhe** müssen schneetauglich und eine solide Grundstabilität für Restschneefelder, rutschiges Gras und Geröll haben. Dies entspricht z.B. der **Kategorie B** bzw. **B/C**
Hinweis: Schuhe der Kategorie A/B oder weniger haben bei dieser Tour nichts zu suchen !!
Auf Grund des erhöhten Verletzungsrisikos durch nicht geeignetes Schuhwerk ist der Bergführer berechtigt den Teilnehmer von der Tour auszuschließen!
- Der beschriebene **Kälte- und Nässeschutz** (Mütze/Stirnband, Handschuhe, Anorak und Überhose, ...) ist ein MUSS und sollte keinesfalls wegen „Hochsommer“ weggelassen werden!
Ohne diese Pflichtausrüstung kann der Bergführer Sie von der Tour ausschließen!
- **Teleskopstöcke** sind sehr hilfreich und bei Knieproblemen unbedingt empfehlenswert

