

# Berg & Rad & Events

*Joachim Wechner*

Schöne Höhenwege und leichte Klettersteige  
im Gebiet der Drei Zinnen



## Berg & Rad & Events

**SPECIALS**

Termin  
30.08. – 05.09.2009

## DIE SEXTENER DOLOMITEN

Atemberaubend, magisch, faszinierend – so könnte man das wohl meistfotografierte Motiv des wunderschönen Dolomitengebirges beschreiben: die Drei Zinnen.

Die auf dem Gebiet der Gemeinde Toblach und der Nachbarregion Belluno liegenden Berggipfel sind Teil der Sextener Dolomiten und gehören zu den bekanntesten Bergmassiven der Welt. Jährlich strömen zahlreiche Gäste in den Naturpark „Sextener Dolomiten“, um sich mit eigenen Augen von der Schönheit und Einzigartigkeit der drei weltberühmten Bergspitzen zu überzeugen.

Mit ihren stolzen 2.999 Metern stellt die Große Zinne auch heute noch eine der größten und interessantesten Herausforderungen für Extrembergsteiger dar.

Mindestens genauso attraktiv ist das Reich der Drei Zinnen auch für all jene, die weniger hoch oder weniger schwierig hinaus möchten, ihre Bergstunden etwas gemütlicher zurücklegen wollen.

Eine Vielzahl von attraktive Höhenwegen und Klettersteigen in den unterschiedlichsten Schwierigkeitsgraden stehen zur Verfügung.

Genießen Sie den süßen Duft der bunten Almbäumen und erfrischen Sie sich im kühlen Nass der tief blauen Bergseen bevor Sie auf eine zünftige Brotzeit in eine der zahlreichen malerischen Almhütten einkehren. Das ist Erholung pur – das ist Urlaub im Land der Drei Zinnen.

## SCHAUPLÄTZE DES GEBIRGSKRIEGES

Neunzig Sommer und Winter sind über die alpinen Stellungen nun hinweg gezogen, in denen einst Italiener, Österreicher und Deutsche lebten und kämpften. Allmählich versinken die Stellungsbauten, vermodert das Holz, die Narben des Krieges mit Kavernen und Felsstellungen bleiben jedoch bestehen. Wege, die einst trennten, führen heute wieder zusammen. Unerbittliches Geschehen, das Tausenden zum Schicksal wurde, ist heute Geschichte. Viele Frontwege dienen heute als Wanderwege, militärische Stützpunkte als Schutzhütten, Stollen und Klettersteige führen auf Beobachtungspunkte. So bekommt unser Programm einen historischen Hintergrund, den wir bei dieser Bergwoche aufarbeiten wollen.



### TREFFPUNKT

Am Anreisetag um 14.00 Uhr Treffpunkt und Begrüßung durch Ihren Bergführer von **Berg & Rad & Events**

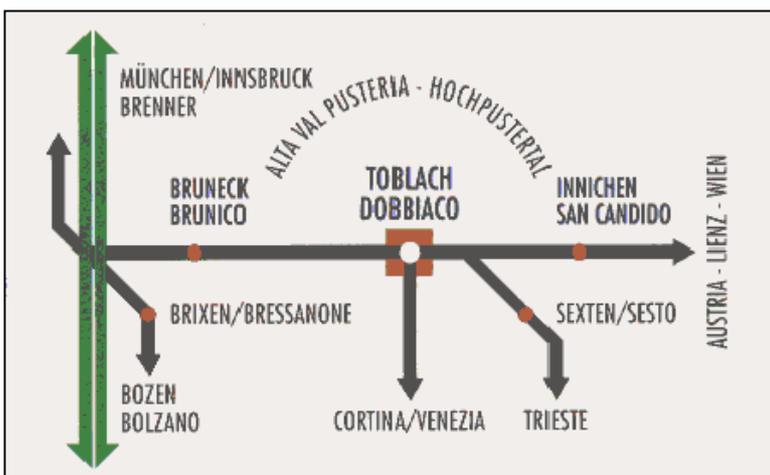
Im  
Park Hotel Bellevue\*\*\*\*  
Dolomitenstraße 23  
39034 Toblach (BZ)

**Telefon** 0039 0474 972 101

[www.parkhotel-bellevue.com](http://www.parkhotel-bellevue.com)

## TOBLACH

Unser Ausgangspunkt und das Ziel dieser Bergwoche. Das Dorf liegt auf 1.256 Metern Meereshöhe im grünen Pustertal, eingebettet in hochragende Felswände der Dolomiten auf der einen Seite und dem Alpenhauptkamm auf der anderen Seite. Groß ist das



sportliche und kulturelle Angebot kombiniert mit Erholung und Entspannung in unberührter Natur, die durch saftgrüne Wiesen, duftende Lärchenwälder und reine Bergluft gekennzeichnet ist.

## VORGESEHENER PROGRAMMABLAUF

**1. Tag:** Gemeinsame Anreise nach Toblach, 1.256m, umgeben von besonderer Natur.



Treffpunkt um 16.00 Uhr mit Ihrem Bergführer im Park Hotel Bellevue. Sie beziehen Ihre Zimmer. Danach offizielle Begrüßung und Vorstellung der Bergwoche.

Wir machen uns mit dem technischen Material und der notwendigen Ausrüstung bekannt. Anschließend geht es zum gemeinsamen Abendessen.

**2. Tag:** Zum Auftakt unserer Woche in den Bergen starten wir recht gemütlich.

Dies dient nach dem langen Anreisetag der Akklimatisation, aber auch der Information über das Gebiet der Sextener Dolomiten.

Wir besuchen den Monte Piano, 2.305m. Das Freilichtmuseum erleichtert uns den Einstieg in die Historie des Gebietes. Ein erster Blick auf die Drei Zinnen lässt die Vorhaben der kommenden Tage erahnen.

Zum Abschluss des heutigen Tages wandern wir hinunter zum Misurinasee.



*Gehzeit ca. 3 Stunden, ca. 100 Hm Aufstieg, ca. 500 Hm Abstieg*

**3. Tag:** Das Haunoldköpfl, 2.158m. Ein bisschen Entlastung bekommen wir heute durch den Sessellift hinauf zur Haunoldhütte, 1.490m. Auf schönem Wanderweg steigen wir aufwärts. Allmählich wird der Ausblick weiter. Vom Haunoldköpfl schweift unser Blick in das Zentrum der Sextener Dolomiten auf der einen und zum Alpenhauptkamm auf der anderen Seite. Über die Drei Schuster Hütte, 1.626m, und das Innerfeldtal steigen wir ab.

*Gehzeit ca. 5 Stunden, ca. 650 Hm Aufstieg, ca. 700 Hm Abstieg*

**4. Tag:** Die Sextener Rotwand, 2.965m. Nach unseren beiden Eingetagen wird es jetzt schon knackig. Das erste Mal kommt nun auch unsere Klettersteigausrüstung zum Einsatz. Ein Tag voll mit Eindrücken. Mit der Bergbahn schweben wir zu den Rotwandwiesen, 1.900m. Nun steigen wir auf dem leichten Klettersteig hinauf in Richtung Sextener Rotwand, 2.965m. Die Tiefblicke nach Sexten und ins Pustertal werden immer grandioser, die Einblicke in ein trauriges Kapitel unserer Geschichte, dem 1. Weltkrieg, immer offener.

*Gehzeit ca. 7 Stunden, ca. 1.050 Hm Aufstieg, ca. 1.050 Hm Abstieg*

**5. Tag:** Ein weiterer Höhepunkt unserer Woche. Der lange Weg vom Rifugio Auronzo, 2.320m, zur Dreischusterhütte, 1.626m. Wir überschreiten dabei den geschichtsträchtigen Paternkofel, 2.744m, auf einem leichten, aber zum Teil luftigen Klettersteig und durch einen langen Frontstollen. Und... wir sehen die Drei Zinnen von ihrer beeindruckendsten Seite. Nach einer kurzen Einkehr auf der Drei Zinnen Hütte steigen wir weiter ab ins Innerfeldtal.



*Gehzeit ca. 7 Stunden, ca. 400 Hm Aufstieg, ca. 1.200 Hm Abstieg*

**6. Tag:** Noch einmal fahren wir früh morgens mit dem Bus zum Rifugio Auronzo, 2.320m. Heute soll es für die Klettersteigcracks unter uns ein Höhepunkt sein, für alle anderen wird es eine eindrucksvolle Abschlusswanderung. Der Toblinger Knoten, 2.617m, über seine Nordwand ist unser Ziel. Luftig klettern wir über die vielen Eisenleitern hinauf auf diesen Dolomitenzahn. Der Abstieg durch das Altensteintal zum Fischleinboden, 1.454m, beschließt eine abwechslungsreiche Woche.

*Gehzeit ca. 6 Stunden, ca. 300 Hm Aufstieg, ca. 1.200 Hm Abstieg*



**7. Tag:**

Nach dem gemeinsamen Frühstück Verabschiedung und Rückreise.

Programmänderungen, zum Beispiel aus Wettergründen o.ä., behalten wir uns, wenn notwendig, vor.

## VORAUSSETZUNGEN

Spaß am Wandern und an Klettersteigen. Eine durchschnittliche Kondition für Touren von 3-7 Stunden. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.

## UM DEN ERHOLUNGSWERT ZU STEIGERN

Wer seine Bergtouren genussvoll erleben will sollte trainieren. Nur so kann man sich auf die gerade zu Beginn doch ungewohnten Belastungen besser vorbereiten. Besondere Bedeutung bei der konditionellen Vorbereitung hat das Ausdauertraining. Darunter versteht man die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung bei länger anhaltender Belastung und, was besonders wichtig ist, die rasche Erholungsfähigkeit. Bergsteigen stellt vor allem eine allgemeine Ausdauerbeanspruchung dar, da doch der ganze Körper mit all seinen Muskeln und Gelenken über mehrere Stunden hinweg beansprucht wird.

## TRAININGSMETHODEN ZUR VERBESSERUNG DER ALLGEMEINEN AUSDAUER

- ☉ Dauerlaufen
- ☉ Bergwandern
- ☉ ausgedehnte Spaziergänge (eventuell mit Rucksack)
- ☉ zügiges Radfahren

## BEZAHLUNG

Gesamtreisepreis im Doppelzimmer: **790,-** Euro (bei Eigenanreise 760,- Euro)

Gesamtreisepreis im Einzelzimmer: **860,-** Euro (bei Eigenanreise 830,- Euro)

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie unsere Buchungsbestätigung.

Gleichzeitig senden wir Ihnen Ihre Rechnung zu.

Mit Erhalt der Buchungsbestätigung wird eine Anzahlung in Höhe von 100,- Euro fällig.

Der Restbetrag ist 3 Wochen vor Antritt der Reise zu bezahlen.

## UNSERE LEISTUNGEN

- ☉ Gemeinsame Anreise im Kleinbus ab/bis Münster
- ☉ 6 Nächte im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (SIEHE Gesamtreisepreis)
- ☉ 6 x Halbpension
- ☉ Führung durch geprüften Bergführer von **Berg & Rad & Events**
- ☉ Alle Transfers laut Programm
- ☉ Bergbahnen, Maut
- ☉ Erinnerungsgeschenk

## MINDESTTEILNEHMERZAHL

Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

## WEITERE INFORMATIONEN

Ca. 2 Wochen vor Beginn Ihrer Bergwanderwoche erhalten Sie unsere Abschlussinfo und die Teilnehmerliste, um etwaige Fahrgemeinschaften bilden zu können.



## AUSRÜSTUNGSLISTE – Höhenwege und leichte Klettersteige

### UNBEDINGT NOTWENDIG

- ☐ Tagestourenrucksack, ca. 30 - 40 Liter Volumen
- ☐ Knöchelhohe Wanderschuhe mit guter Profilsohle
- ☐ Taschenlampe, vorzugsweise Stirnlampe, LED
- ☐ Trinkflasche, mindestens 1 Liter Inhalt
- ☐ Sonnenmütze
- ☐ Sonnencreme, mindestens LF 12
- ☐ Sonnenbrille, mindestens 100% UV
- ☐ Lippenchutz, mindestens LF 12
- ☐ Wintermütze
- ☐ Handschuhe (warm)
- ☐ Klettersteighandschuhe
- ☐ Anorak, vorzugsweise wasserdicht (Goretex o.ä.)
- ☐ Pullover oder besser Fleecepulli
- ☐ Berghemd
- ☐ T-Shirt
- ☐ Lange Unterhose
- ☐ Unterwäsche, vorzugsweise Sportunterwäsche
- ☐ Wandersocken, 2 Paar
- ☐ Tourenhose
- ☐ Überhose, vorzugsweise wasserdicht (Goretex o.ä.)
- ☐ Regenbekleidung (siehe auch Anorak und Überhose)
- ☐ Handtuch
- ☐ Schreibunterlagen
- ☐ TABACCO Karte, Blatt 010 - Sextener Dolomiten
- ☐ Ausweise (Reisepass, Führerschein, AV-Ausweis)
- ☐ Geld, Kreditkarte
- ☐ Persönliche Medikamente

### TECHNISCHE AUSRÜSTUNG (kann ausgeliehen werden)

- ☐ Brustgurt
- ☐ Hüftgurt
- ☐ Helm
- ☐ Klettersteigset
- ☐ Schlauchband, 1,50m zum verbinden von Brust und Hüftgurt

### SEHR NÜTZLICH

- ☐ Tourenstöcke, paarweise verwenden
- ☐ Leukoplast
- ☐ Proviantdose
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Fotoapparat / Reservefilme
- ☐ Notizbuch und Stift
- ☐ Spezialnahrung (z.B. Müsliriegel) / Multivitamin-tabletten zum Auflösen

### NUR WER HAT

- ☐ Kompass und Höhenmesser
- ☐ Fachliteratur, Gebietsführer