



Hüttenwanderung am Dolomiten Höhenweg Nr. 1

Mo. 22. Juli 2024 bis Sa. 27. Juli 2024



Der Dolomiten-Höhenweg 1, auf italienisch Alta Via delle Dolomiti n. 1 genannt, ist ein Weitwanderweg in den Alpen. Als klassischer Weg führt er in 9 bis 13 Tagesetappen auf einer Strecke von 150 km vom Prager Wildsee nach Belluno.

Der Dolomiten-Höhenweg 1 verläuft an den Hauptkämmen der östlichen Dolomitengruppen entlang in Richtung Süden. Die Strecke führt durch die Berggruppen der Pragser Dolomiten, Fanesgruppe, Nuvolaugruppe, Croda-da-Lago-Gruppe, Pelmo, Civetta, Moiazza, Prampèr-Dolomiten und Schiara und bewegt sich auf einer Höhe zwischen 1500 m und 2800 m durch alpines Gelände. Als zuerst angelegter Dolomiten-Höhenweg ist die Alta Via n. 1 zugleich der leichteste unter ihnen: Vor allem im nördlichen und mittleren Abschnitt des Weges bieten so viele Hütten Unterkunft und Verköstigung, dass die Strecken zwischen den Hütten und Gasthöfen verhältnismäßig kurz sind. Je

nach Kondition und Muße lassen sich diese Teilstrecken zu kurzen Etappen von durchschnittlich 3,30–5,00 Stunden Gehzeit zusammenstellen oder zu längeren Tagestouren kombinieren, sind aber generell auch von Wanderern mit normaler Kondition zu bewältigen.

1. Tag: **Vom Prager Wildsee zur Seekofelhütte**

Die erste Etappe ist für den Anfang etwas fordernd, aber doch relativ leicht zu bewältigen. Der Aufstieg durch das Ofenkar unter der Ofenwand ist landschaftlich beeindruckend, wird aber durch den Blick auf die Dolomiten nach der Ofenscharte noch übertroffen.

3 - 4 Stunden 6,1 km 890 Hm

2. Tag: **Seekofelhütte bis zum Berggasthof Pederü**

Für den 2. Tag habe ich einige kürzere Etappen zusammengefasst, und weiche ein wenig von der üblichen Route ab. Wir wandern vorbei am Lago Gran de Foses und das Rifugio Fodora Vedla bis zum Berggasthof Pederü. Wenig Hm bergauf aber ca. 1000 bergab.

4 Stunden 11,4 km 340 Hm

3. Tag: **Vom Berggasthof Pederü zur Lavarellahütte**

Ein relativ kurzer Abschnitt mit einem Aufstieg von 539 Hm. Nach einem kontinuierlichen Aufstieg erreichen wir die Fanes Hochebene mit der 2.534 m hohen Eisengabelspitze und der 2.698 m hohen Antoniusspitze. Vorbei an der Faneshütte zur Lavarellahütte.

3,5 Stunden 6 km 539 Hm

4. Tag: **Von der Lavarellahütte zum Rifugio Lagazuoi**

Konditionell fordernd aber technisch einfach, ist dieser hochalpine Wanderweg. Ständig wechselnde Landschaftsbilder machen diese lange Wanderung durch alpines Gelände zu einem einmaligen Erlebnis.

5 Stunden 12 km 1150 Hm

5. Tag: **Rifugio Lagazuoi über den Falzaregopass zum Rifugio Nuvolau**

Nach prachtvollen Ausblicken auf die senkrechten Wände der Tofana di Rozes verlassen wir die Berge und tauchen ein in den Massentourismus am Falzaregopass, aber kurz danach hat uns die Stille der Berge wieder und wir erreichen über das Rifugio Averau das Rifugio Nuvolau.

4 Stunden 8 km 470 Hm Hm

6. Tag: **Rifugio Nuvolau zum Passo Giau**

Vom Rifugio Nuvolau wandern wir mit herrliche Sicht auf die Cinque Torri zum Passo Giau, wo uns der Buss wieder abholt und zu unseren Ausgangspunkten zurückbringt.

2,5 Stunden 4 km 60 Hm

