

Träumen von den hohen
Gipfeln beim Blick auf
die Dreierrenspitze



Höhenluft

Hochtouren machen glücklich! Gerade Italien hat vom Alpenhauptkamm bis zu den Dolomiten, vom Monte-Rosa-Massiv bis zum Nationalpark Gran Paradiso in dieser Hinsicht sehr viel zu bieten. *Text: Astrid Därr*





PHOTO: LOCKPHOTOS/ISTOCKALPS



Im Zustieg zum
Monte-Rosa-Massiv am
Lago delle Locce

Die Steigeisen knirschen im Schnee. Der Atem kondensiert an der kalten Luft. Langsam kriecht die Kälte in die Finger, die den Eispickel umklammern. Die weißen Berggipfel leuchten schon in der Morgensonne, während die Seilschaft noch im Schatten über die weiten Firnhänge stapft. Zackige Grate, zerklüftete Gletscherbrüche und graue Moränenflächen bilden ein Meer aus Felsen und Eis. Die grünen Flusstäler und idyllischen Almen weiter unten erscheinen hier oben fast wie ein anderes Universum. Die Stille und Weite der wilden Hochgebirgslandschaft wirkt wie Medizin: Sorgen und Alltag sind vergessen. Es zählen nur der nächste Schritt und der nächste Atemzug in der dünnen Höhenluft. Die Gedanken schweifen ab. Doch dann ist wieder Konzentration gefragt. Nur nicht zu schnell gehen, um nicht außer Atem zu kommen. Nicht mit den Steigeisen aufs Seil treten oder im Hosenbein hängen bleiben. Beherzt über eine schmale Gletscherspalte springen. Vor dem Gipfel noch etwas Kletterei über Felsblöcke – und auf einmal sind alle Anstrengungen vergessen! Das gute Gefühl, auf dem höchsten Punkt eines Berges zu stehen, scheint sich mit der Höhe zu potenzieren. Kurzum: Hochtouren machen glücklich.

Als Hochtour wird eine Bergtour im Hochgebirge bezeichnet. Meistens – aber nicht immer – führen diese abschnittsweise über vergletschertes Gelände. Für die hochalpinen Gipfel sind eine gute Kondition sowie absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich. Über 3000 Meter spielt außerdem die richtige Akklimatisation eine Rolle, da sich der Körper erst an die Höhe gewöhnen muss. Um eigenverantwortlich Gletschertouren zu unternehmen, sollte man bei einem Hochtourenkurs die Taktiken für das Gehen in der Seilschaft, den Umgang mit Pickel und Steigeisen sowie Sicherungs- und Spaltenbergungstechniken erlernt haben. Weniger erfahrene Bergsteiger:innen können sich auch in Begleitung eines Bergführers oder einer Bergführerin an diese Herausforderungen herantasten. Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen sechs landschaftlich großartige Hochtouren in Italien vor.



Die Auswahl der Gipfel für diesen Artikel fiel **Astrid Därr** schwer, denn ihr wären noch viele schöne Hochtouren eingefallen. Sie selbst unternimmt diese jedoch am liebsten mit Ski.



1 / Schwarzenstein (3369 m)

Vom vergessenen Tal über die futuristische Burg



Das vom Pustertal abzweigende Valle Aurina ist das nördlichste Seitental Südtirols. Im Norden flankieren es die Zillertaler Alpen, im Süden die Durreckgruppe mit dem Naturpark Rieserferner-Ahrn. An den 80 Dreitausendern über dem Tal könnten sich Bergsteiger:innen ein Leben lang austoben. Der Schwarzenstein (ital. Sasso Nero) hoch über Sankt Johann ist der bekannteste Gipfel – das liegt nicht zuletzt am abwechslungsreichen Aufstieg. Von der Däimeralm (1872 m) führen kleine Serpentinien aufwärts bis zu einem Kessel, an dem der Stabeler Höhenweg kreuzt. »Das Ahrntal ist leider etwas in Vergessenheit geraten«, erzählt Bergführer Martin Stolzlechner wäh-

rend des Aufstiegs. »Die Zustiege sind zwar oft lang, aber wir haben hier wunderschöne, unbekannte Gipfel.« Weiter geht es über einen kurzen, leichten Klettersteig in Richtung Schwarzensteinhütte (3026 m), die wie eine futuristische Burg auf einem Felsabsatz thront. Hier ist Zeit für einen Kaffee, bevor wir über einen Schneehang weiter aufwärts stapfen. Das Felsköpfl (3235 m) markiert den Übergang von Südtirol nach Tirol, wo wir das flache Schwarzensteinkes am Seil queren. Nur noch ein paar Höhenmeter über den blockigen Grat und schon ist das Gipfelkreuz erreicht – mit einem herrlichen Panorama auf die Rieserfernergruppe bis zu den Dolomiten.

Über einen kurzen Klettersteig geht es zur Schwarzensteinhütte (unten), von dort über den Gletscher und einen Grat auf den Gipfel.



2 / Westliche Floituenspitze (3195 m)

Aussichtskanzel über dem Ahrntal

TRENTINO-
SÜDTIROL

Ein Bankerl auf dem Gipfel eines Dreitausenders? Entspannter als auf der Floituenspitze in den Zillertaler Alpen kann man wohl kaum den Ausblick genießen: der Große Löffler (3379 m) direkt nebenan, die Dreiherrnspitze (3499 m) am Ende des Ahrntals, dahinter der mächtige Großvenediger (3657 m). Im Süden spitzen die Drei Zinnen und das weiße Haupt der Marmolada (3343 m), der Königin der Dolomiten, hervor. Die Schwarzensteinhütte (3026 m) liegt unter uns am Rande des Trippachferners, dessen Spalten im steileren Gelände weiter unten schon im Juli blank liegen. Von der Hütte ist es nur etwas über eine Stunde Gehzeit bis zum Gipfel. Erst wandern wir

flach über den Gletscher, dann steigen wir mehr oder weniger weglos zwischen großen Blöcken aufwärts und bewundern dabei glitzernde Quarzadern, an denen schon einige Mineraliensammler:innen herumgeklopft haben. Unterhalb des Gipfels queren wir mit den Steigeisen eine steile Schneeflanke und erreichen wieder über Felsen den höchsten Punkt mit Sitzbank für die gemütliche Gipfelrast.

Um den Gipfel der Floituenspitze zu erreichen, gilt es blanke Gletscher und Schneefelder zu überwinden.



3

Corno Nero (4322 m) Schwarzer Felssporn hoch über dem Aostatal

SCHWEIZ



Im Norden des Aostatals erhebt sich eine spektakuläre Bergszenerie. Das mächtige Monte-Rosa-Massiv bildet die Grenze zwischen dem Schweizer Kanton Wallis und Italien. Auf der berühmten »Spaghettirunde«, die in Zermatt startet, besteigen Hochtouristen elf Viertausender in fünf Tagen. Aber auch von der italienischen Seite lassen sich einige Gipfel relativ einfach erklimmen. Die Mantova- (3498 m) und Gnifetti-

Passender könnte der Name des Corno Nero (Schwarzes Horn) nicht gewählt sein. Auf dem Gipfel steht eine Madonna.

Hütte (3647 m) liegen auf der italienischen Seite der Walliser Alpen. Sie sind die Basis zur Besteigung von Vincent-Pyramide (4215 m), Balmenhorn (4167), Ludwigshöhe (4341 m), Zumsteinspitze (4564 m) oder eben Corno Nero. Sein Gipfel hebt sich als kleiner, dunkler Felssporn von der weißen Eislandschaft des Lisgletschers ab. Schon kurz nach Sonnenaufgang stapfen wir in der Seilschaft über den Gletscher nach Norden. Nach dem letzten anstrengenden Steilaufschwung empfängt uns eine strahlend weiße Madonna-Statue. Der Ausblick reicht von der Dufourspitze, dem höchsten Berg der Schweiz, bis zum Gran Paradiso, dem höchsten Gipfel Italiens.



FOTOS: MAURITIUS IMAGES/ALAMY STOCK PHOTOS/PIETRO. MAURITIUS IMAGES/ALAMY STOCK PHOTOS/CLICKALPS/MASSIMILIANO BROGGI. MAURITIUS IMAGES/GERHARD WILD

4 / Piz Boè (3152 m)

Höchster der Sella und leichtester Dreitausender der Dolomiten



Wie eine Trutzburg mit senkrechten Wänden aus bleichen Felsen erhebt sich die Sellagruppe aus der Berglandschaft zwischen Campolungopass, Sella-, Grödner- und Pordoi Joch. Die Sellagruppe zählt zu den kleinsten Gebirgsstöcken der Dolomiten, ist damit aber nicht weniger imposant. Wer einmal, vielleicht sogar zum ersten Mal, Höhenluft schnuppern möchte, ohne sich mit Spaltensturzgefahr und Steigeisentechnik zu beschäftigen, der ist hier genau

richtig. Denn der Piz Boè, der höchste Gipfel des Sellastocks und sein einziger Dreitausender, lässt sich von seiner Südseite mithilfe der Pordoi Seilbahn im Nu erobern. Von der Bergstation Sass Pordoi (2950 m) ist es nur etwa eine Stunde Fußmarsch über die steinige Mondlandschaft des Sellaplateaus und ein paar kurze seilversicherte Felsstufen bis zum Gipfel, der mit einer Richtantenne und der Hütte Capanna Fassa verbaut ist. Am kleinen Kreuz haben sich

unzählige Wanderer mit Aufklebern, Ketten und Anhängern verewigt. Auf dem Gipfel treffen die drei italienischen Provinzen Südtirol, Belluno und Trentino aufeinander.

Ein landschaftlicher Hochgenuss ist die Überschreitung der Sellagruppe von Süd nach Nord (oder umgekehrt), vom Piz Boè über das Rifugio Boè und das Rifugio Cavazza al Pisciadu bis zum Grödner Joch (2125 m).



Pickel und Steigeisen können zu Hause bleiben: Auch als Wanderer kommt man am Piz Boè auf eine stattliche Höhe.







Vom Kellerbauerweg blickt man unter anderem zum Schwarzenstein hinüber.



Courmayeur
Grenoble

ITALIEN

5 / Aiguilles Marbrées (3535 m)

Traum-Panorama auf der italienischen Seite des Mont Blanc



Mit seinen eindrucksvollen Felstürmen, Graten und Gletschern bildet das Mont-Blanc-Massiv eine mächtige Barriere zwischen der Schweiz, Frankreich und Italien. Auf der italienischen Seite des »Monte Bianco«, wie er hier genannt wird, schwebt die SkyWay-Seilbahn von Courmayeur (1223 m) hinauf zur Punta Helbronner (3466 m). Dort bewundern Ausflügler:innen die Bergwelt des Mont Blanc von der Panoramaterrasse. Viele Bergsteiger:innen stapfen in der Seilschaft über die Ausläufer des Glacier du Géant in Richtung Dent de Géant (4013 m). Die Besteigung des steilen Felszahns erfordert alpine Kletterei bis zum 5. Grad - auf die Aiguilles Marbrées direkt

gegenüber schaffen es dagegen auch weniger routinierte Kletter:innen. Auf dem Nordostgrat kraxeln wir maximal im 3. Grad über griffigen Granit bis zum höchsten Punkt auf 3535 Metern. Oben stockt der Atem: Das Panorama reicht von den Gipfeln des Mont-Blanc-Massivs über die Monte-Rosa-Kette und das Matterhorn bis zum Gran Paradiso. Direkt über die beiden Hauptgipfel der Aiguilles Marbrées verläuft übrigens die Grenze zwischen Frankreich und Italien. Die Traverse in Richtung Süden erfordert an einer Abseilstelle noch mal Konzentration, dann marschieren wir flott über den Gletscher zum wohlverdienten Kaffee ins Rifugio Torino an der Seilbahn.

Bevor man am Nordostgrat der Aiguilles Marbrées Hand an den Fels legt, gilt es den Glacier du Géant zu queren.



6 / Gran Paradiso (4061 m)

Im Herzen des Nationalparks auf Italiens höchsten Gipfel

Einige Murmeltiere verschwinden pfeifend hinter grün bemoosten Felsblöcken. Wenig später springt eine Herde Gämssen über die Hochweiden. Frühmorgens schleichen sich Steinböcke nahe an die Hütte heran und am Nachmittag kreist ein Bartgeier hoch über der Terrasse. Der Nationalpark Gran Paradiso zwischen den Tälern Val di Rhêmes, Valsavarenche und Cogne im Aostatal ist trotz des sommerlichen Besucherandrangs ein wahres Naturparadies. Im Herzen des Nationalparks liegt der höchste Gipfel, der vollständig auf italienischem Boden steht: der Gran Paradiso. Stützpunkte am Berg sind das komfortable Rifugio Chabod (2750 m) und das rustikale Rifugio

Emanuele II (2735 m). Um auf den Gipfel des Gran Paradiso zu steigen, folgen wir frühmorgens der Spur über den teilweise spaltigen Laveciau-Gletscher langsam, aber stetig bergauf. Mit rund 1400 Höhenmetern im Aufstieg erfordert der insgesamt eher leichte Viertausender allerdings eine gute Kondition. Die Randklüft unterhalb des Gipfelaufbaus überbrückt manchmal eine Leiter. Dann wird es spannend: Bei der ausgesetzten Kletterei über den schmalen Felsgrat ist absolute Konzentration und Schwindelfreiheit gefordert. Die Marienstatue ganz oben dient als schmuckes Gipfelmotiv, während unser Blick zum Mont Blanc und Monte-Rosa-Massiv schweift.

SCHWEIZ

Zürich

Gran Paradiso

AOSTATAL



Das Rifugio Vittorio Emanuele II ist neben dem Rifugio Chabod der beliebteste Stützpunkt für eine Besteigung des Gran Paradiso.



Hochtouren in Italien

Über Gletscher, Grate und Firnhänge – auf der Sonnenseite der Alpen locken viele abwechslungsreiche Gipfel über 3000 Meter.

1/ Schwarzenstein (3369 m)

einfach **3 Std.**
 350 Hm **4 km**

Charakter: Diese Tour mit großartigen Ausblicken ist technisch einfach. Mit dem langen Zustieg zur Schwarzensteinhütte (1900 Hm Auf- und Abstieg, 18 km) erfordert sie aber eine sehr gute Kondition. Kurze Gletscherquerung auf dem Schwarzensteinkees, zum Schluss etwas Kraxelei zum Gipfel

Start/Ende: Schwarzensteinhütte (3026 m)

Route: Von der Schwarzensteinhütte geht es nach Nordwesten über einen Schneesang (kein Gletscher) hinauf zum Felsköpfl (3235 m). Hier überquert man die Grenze von Italien nach Österreich und steigt in der Seilschaft relativ flach über das Schwarzensteinkees in Richtung Südwesten. Zum Schluss geht es auf einem felsigen Grat in leichter Blockklettern zum Gipfel.

2/ Westliche Flotenspitze (3195 m)

einfach **2 Std.**
 180 Hm **3 km**

Charakter: Auch diese abwechslungsreiche Hochtour mit Gletscherüberquerung und leichter Gratkletterei ist technisch einfach. Wenn man am gleichen Tag zur Schwarzensteinhütte auf- oder von dort wieder ins Tal absteigt, wird die Tour sehr lang und konditionell fordernd (1750 Hm Auf- und Abstieg, 17 km).

Start/Ende: Schwarzensteinhütte (3026 m)

Route: Direkt hinter der Hütte einige Meter abwärts auf das spaltenfreie Tribbachkees. Auf diesem flach nach Norden zu den felsigen Westhängen zwischen Tribbachkopf und Flotenspitze. Durch Blockgelände meist weglos nach Nordosten, zum Schluss in leichter Kletterei auf dem Südgrat oder über die steilere Schneeflanke (häufig eisig, Steigeisen nötig!) zum Gipfel

Lisjoch. Vom Zurbriggenjoch über eine steile (bis zu 50 Grad) Firnflanke zum felsigen Gipfel des Corno Nero. Auf dem Hin- oder Rückweg können das Balmenhorn (4167 m) und die Vincent-Pyramide (4215 m) »mitgenommen« werden.

4/ Piz Boè (3152 m)

mittel **5 ½ Std.**
 900 Hm **9 km**

Charakter: Landschaftlich grandiose, daher viel frequentierte, gletscherfreie Tour über wenige Felspassagen, die Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erfordern

Start/Ende: Pordoijoch (2239 m)

Route: Vom Pordoijoch hinauf zur Pordoischarte/Rifugio Forcella Pordoi (2848 m), weiter über das steinige Plateau nach Osten, dann nach Nordosten mit einigen drahtseilversicherten, felsigen Passagen zum Gipfel (Capanna Fassa). Mit der Pordoiseilbahn lässt sich der Aufstieg um etwa 660 Höhenmeter verkürzen. Alternativ kann man vom Grödner Joch aufsteigen oder vom Piz Boè dorthin nach Norden absteigen und so den Sellastock überschreiten.



Das Rifugio Pisciadù in der Sellagruppe

DIE VORBEREITUNG

Umgang mit Steigeisen und Pickel:

Bei einem Hochtourenkurs (z.B. über den Alpenverein) lernt man die richtige Gehtechnik mit Steigeisen, den Einsatz des Eispickels, Spaltenbergungsmethoden und Taktiken für Touren in der Seilschaft auf dem Gletscher. So bleibt man nicht am ersten steilen Hang mit den Steigeisen im Hosenbein hängen und vermeidet Unfälle.

Kondition aufbauen: Körperliche Fitness ist für Hochtouren, bei denen man oft zehn Stunden und länger unterwegs ist, besonders wichtig. Die Kraft sollte nicht nur bis zum Gipfel reichen, auch für den sicheren Abstieg braucht es noch Reserven. 1000 Höhenmeter im Aufstieg sollte man in Normalhöhe locker bewältigen können.

Akklimatisieren:

Manche Menschen werden schon ab 2500 Metern kurzatmiger und spüren einen leichten Kopfdruck. Ab 3000 Metern sollte man den Körper an den niedrigeren Sauerstoffpartialdruck gewöhnen und die Schlafhöhe nicht zu schnell steigern – sonst drohen Kopfschmerzen und Übelkeit. Außerdem wichtig: langsam aufsteigen und viel trinken!



3/ Corno Nero (4215 m)

mittel **5 Std.**
 800 Hm **6 km**

Charakter: Diese Tour mit grandiosem Panorama auf das gewaltige Monte-Rosa-Massiv erfordert eine sichere Steigeisentechnik im steilen Gelände. Gehen in der Seilschaft und evtl. Sicherung bei leichter Kletterei. Das Corno Nero und seine benachbarten Gipfel Balmenhorn (4167 m) und Vincent-Pyramide (4215 m) können an einem langen Tag bestiegen werden.

Start/Ende: Mantova-Hütte (3498 m) oder Gnifetti-Hütte (3647 m)

Route: In der Seilschaft vorbei an der Gnifetti-Hütte über den Lisjoch nach Norden in Richtung

5/ Aiguilles Marbrées (3535 m)

mittel **5 Std.**
 250 Hm **3 km**

Charakter: Diese kurze, spannende Hochtour bietet grandiose Ausblicke auf das Mont-Blanc-Massiv. Sie erfordert volle Gletscherausrüstung inklusive Helm, Hochtouren Erfahrung und Kletterkönnen bis zum III. Grad im kombinierten Gelände.

Start/Ende: Punta Helbronner (3466 m)

Route: Von der SkyWay-Bergstation geht es in der Seilschaft über



Ein Hochtourengänger in der Nähe der Punta Helbronner (3462 m) am Mont Blanc

den Glacier du Géant zum Col de Rochefort (3389 m) und dann in ausgesetzter Kletterei über den felsigen Nordost-Grat zum Gipfel der Aiguilles Marbrées (3535 m). Beim Abstieg (Traverse) Richtung Süden zum Rifugio Torino muss eine 25-Meter-Abseilstelle bewältigt werden.

6/ Gran Paradiso (4061 m)

einfach ⏱ **8 Std.**
 🏔️ **1400 Hm** 🏔️ **11 km**

Charakter: Technisch einfacher Viertausender, der eine gute Kondition erfordert. Spaltensturzgefahr auf dem Gletscher (in der Seilschaft

gehen!). Die Kletterpassagen (UIAA II+) am felsigen Gipfelgrat erfordern absolute Schwindelfreiheit (Seilsicherung sinnvoll).

Start/Ende: Rifugio Chabod (2750 m)

Route: Hinter der Hütte auf einem Rücken bis zum felsigen Übergang auf den Laveciau-Gletscher (Spaltensturzgefahr, Aufstieg in der Seilschaft). Unterhalb der Becca di Moncorvé, am sogenannten Eselsrücken (3650 m), mündet die Spur vom Rifugio Emanuele II von Westen ein. Etwas steiler weiter bis zur Randkluft unterhalb des felsigen Gipfelaufbaus. Auf den letzten 100 Metern sehr ausgesetzt über einen Felsgrat (UIAA II+) bis zur Marienstatue

DIE AUSTRÜSTUNG

Standard auf Hochtouren: Zur Standard-Hochtourenausrüstung gehören steigeisenfeste Bergschuhe mit passenden Steigeisen, ein Hüftgurt mit Safebinder zum Einbinden, ein Seil, ein Eispickel und je nach Tour ein Alpinhelm. Für die langen Auf- und Abstiege bei den meisten Hochtouren empfiehlt es sich, Stöcke mitzunehmen.

Sicherheit und Orientierung: Für die Spaltenbergung im Notfall müssen zwei HMS-Karabiner, drei Normalkarabiner, zwei Bandschlingen, drei Prusikschlingen (1, 2 und 4 Meter) sowie eine Eisschraube ins Gletscher-Set. Natürlich darf auch die Sicherheitsausrüstung mit Biwaksack, Erste-Hilfe-Set, Stirnlampe und Mobiltelefon nicht fehlen. Zur Orientierung dienen ein Höhenmesser und Kompass (z.B. in einer Sportuhr), eine Karte und offline verfügbare Detailkarten auf dem Mobiltelefon.

Kleidung und Rucksack: Die Kälte in Höhen über 3000 Metern darf man – besonders bei Wind oder widrigen Wetterbedingungen – keinesfalls unterschätzen. Daher sollten neben einer wind- und wasserdichten Jacke auch Handschuhe, Mütze und eine warme Daunen- oder Primaloft-Jacke ins Gepäck. Für das Gehen im Schnee sind Gamaschen empfehlenswert, die in guten Hochtourenhosen integriert sind. Damit auch noch die Thermoskanne und eine Brotzeit Platz finden, empfiehlt sich eine Rucksack-Größe von 35 bis maximal 45 Litern.

Pickelschlaufen und weitere Schlaufen zur Befestigung von Helm, Seil und Stöcken sind von Vorteil.

Tipp: Viele Alpenvereinssektionen verleihen Hochtourenausrüstung an ihre Mitglieder.



TIPPS & ADRESSEN / Drei grandiose Hochtouren-Regionen

AHRNTAL Lage & Anreise: Mit dem Zug nach Bruneck, weiter mit dem Bus (www.serbus.it) ins Ahrntal oder mit dem Anschluss-Shuttle (www.suedtiroltransfer.com) direkt zur Unterkunft

Übernachten: *Schwarzensteinhütte* (3026 m), Mitte März bis Mitte April und Mitte Juni bis Mitte September, Tel. 00 39/3 42/8 03 85 86, www.schwarzensteinhuetten.com

Mehr erfahren: 📍 *Tourismusbüro Ahrntal*, Ahrner Straße 22, I-39030 Luttach/Ahrntal, Tel. 00 39/4 74/67 11 36, www.ahrntal.com

📍 Bergführer: Martin Stolzlechner, Tel. 00 39/3 48/90 55 081, www.bergfuehrer-martin.com

AOSTATAL Lage & Anreise: Mit dem Zug nach Turin und weiter mit Bus oder Zug bis nach Aosta. Der Trek-Bus (Tel. 00 39/3 80/9 01 01 62)

bringt zwischen Juli und September Wanderer vom zentralen Aostatal zu den Ausgangspunkten in den Seitentälern (z.B. Valsavarenche, Gressoney).

Übernachten: 📍 *Rifugio Vittorio Emanuele II* (2735 m), Mitte Juni bis Mitte September, Tel. 00 39/1 65/9 59 20, www.rifugiovittorioemanuele.com

📍 *Rifugio Chabod* (2750 m), April bis Mitte September, Tel. 00 39/1 65/9 55 74, www.rifugiochabod.com 📍 *Rifugio Mantova* (3455 m), Mitte Juni bis Mitte September, Tel. 00 39/1 63/7 81 50, www.rifugiomantova.it

Mehr erfahren: 📍 *Touristinfo Valle d'Aosta*, Piazza Porta Praetoria 3, I-11100 Aosta, Tel. 00 39/1 65/23 66 27, www.lovevda.it

📍 *SkyWay Monte Bianco* zur Punta Helbronner, www.montebianco.com

DOLOMITEN Lage & Anreise: Mit dem Zug nach Trient, weiter mit dem Bus Trentino Trasporti (www.trentinotrasporti.it) nach Canazei im Val di Fassa

Übernachten: 📍 *Rifugio Boè* (2873 m), Mitte Juni bis Mitte September, Tel. 00 39/4 71/84 73 03, 📍 *Rifugio Capanna Piz Fassa* (3125 m), Mitte Juni bis Ende September, Tel. 00 39/4 62/60 17 23, www.rifugiocapannapizfassa.com

Mehr erfahren: 📍 *Tourismusbüro Val di Fassa*, Piaz. G. Marconi 5, I-38032 Canazei, Tel. 00 39/4 62/60 96 00, www.fassa.com
 📍 Andrea und Andreas Strauß »Ostalpen. 3000 Drüber und Drunter«, Rother, 2014