

+ 24 Seiten Touren-Tipps Grödnertal

ALPIN

Fit für die Berge

EXTRA

Das große Dolomiten-Extra-Heft

Grödnertal

Luis Trenkers
Heimatberge

35 Touren

Wandern
Klettern
Klettersteige

FÜR AUFGEWECKTE BERGFREUNDE!

**3 ALPIN
plus
Hüttenschlafsack
für nur 9 Euro.**



Der leichte Schlafsack (215 x 88 cm) aus 100 % Baumwolle ist ideal für die Hütte oder auch als Innenschlafsack.

ALPIN führt Sie drei Monate lang auf die schönsten Gipfel der Alpen und die reizvollsten Berge in aller Welt. Entdecken Sie die schönsten Bergwanderwege, Klettersteige, Hoch- und Skitouren. Testen Sie ALPIN im Schnupper-Abo! Nutzen Sie den Preisvorteil. Sie erhalten drei Magazine und einen Hüttenschlafsack für nur 9 € (in A: 10 €; in CH: 17 sFr).

Die Bestellung können Sie innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Auftragsbestätigung widerrufen. Wenn Sie bis 7 Tage nach Erhalt des dritten Heftes nichts mehr von sich hören lassen, bekommen Sie ALPIN weiterhin, dann zum regulären Abo-Preis von 49,80 € (in A: 56,40 €; in CH 96,00 sFr) für 12 Ausgaben, frei Haus. Das Abonnement können Sie jederzeit wieder beenden. Die Gebühren für noch nicht gelieferte Hefte bekommen Sie zurück. Den Schlafsack können Sie in jedem Fall behalten.

Bestellen Sie gleich per:

Internet: www.alpin.de, E-Mail: leserservice@alpin.de,

Fax: 00 49/(0)9 11/2 16 22 30, Telefon: 00 49/(0)9 11/2 16 22 22



Unumschränkter Herrscher über das Grödnertal – die Langkofelgruppe, hier von Süden gesehen, dominiert mit ihren mächtigen Gemäuern die Berge zwischen Seiser Alm und Sella.

Florian Mussner
Landesrat
der Ladiner

Mein Tipp für
ALPIN-Leser: Mit
der Umlaufbahn

Ciampinoi zum gleichnamigen Berg über Wolkenstein, dann zu Fuß zum Sellajoch. Auf dem Friedrich-August-Weg über den Rodella-Sattel zur Plattkofelhütte und zurück über Mont de Sëura und Monte Pana nach St. Christina. Eine Tour mit einem fantastischen Blick auf die Sella, die Marmolada und die Seiseralm.



Liebe Bergfreunde!

Als Grödner kann man seine Berge nur lieben. Über das ganze Jahr hindurch führen sie uns eine vielfältige Landschaft vor. Im Winter gibt es unzählige Skiabfahrten aller Schwierigkeiten. Im Sommer laden die blühenden Almwiesen zum Wandern ein, die schroffen Dolomitenfelsen zum Klettersteigen. Den Kletterern bieten sie unzählige Routen in allen Schwierigkeitsgraden.

Wer einmal vom Flair der Dolomitenwände gekostet hat, den lassen sie nicht mehr los.

Aber nicht nur sportlich bietet unser Tal ein umfangreiches Angebot. Die Muttersprache der heimischen Bevölkerung ist Ladinisch, eine alte rätoromanische Sprache, die auf die römische Besatzungszeit in den Alpenregionen zurückgeht. Damit verbunden legen die Grödner sehr viel Wert auf Tradition,

so hat beispielsweise die Holzschnitzkunst eine über 400-jährige Geschichte. Diese alten Bräuche können unsere Besucher im Rahmen eines umfangreichen, bunten Kulturprogramms, das Konzerte, Umzüge, Theaterstücke und Verkostungen unserer traditionellen Küche anbietet, hautnah erleben. Bilder die man nicht vergisst!

Florian Mussner, Mitglied der Südtiroler Landesregierung

WANDERUNGEN

- 1 Sëurasas Almen
- 2 Brogleshütte
- 3 Mittagsscharte
- 4 Steviahütte – Nadelscharte
- 5 Piz Duleda
- 6 Puezhütte
- 7 Piz Boe
- 8 Sella-Durchquerung
- 9 Langkofel-Runde
- 10 Val Duron
- 11 Plattkofel
- 12 Quer durch die Seiser Alm
- 13 Pufplatschalm
- 14 Große Seiser-Alm-Umrandung

KLETTERSTEIGE

- 15 Kleine Cirspitze
- 16 Große Cirspitze
- 17 Plattkofel, Oswald-Schuster-Steig
- 18 Sass Rigais, Ostgrat
- 19 Pisciaduhütte, Tridentinasteig
- 20 Piz Selva

KLETTERROUTEN

- 21 Kleine Fermeda, Kamin-Route
- 22 Langkofel, Normalweg
- 23 Fünffingerspitze, Normalweg
- 24 Grohmannspitze, Dimai-Route
- 25 Innerkoflerturm, Dibona-Route
- 26 Dritter Sellaturm, Jahn-Route
- 27 Sass Pordoi, Fedele-Route
- 28 Große Fermeda, Südostkante
- 29 Dritter Sellaturm, Vinatzer-Route
- 30 Murfreitspitze, „Schiefer Tod“
- 31 Zweiter Sellaturm, Messner-Route
- 32 Rodelheilspitze, Vinatzer Route
- 33 Toni-Demetz-Turm, „Sonia“
- 34 Innerkoflerturm, „Via del Calice“
- 35 Salamiturm, Comici-Route

RUBRIKEN

- 3 Willkommen im Grödnertal
- 5 Die bleichen Berge
- 12 Großes Panorama, Kurzmeldungen
- 22 Infos, Adressen & Tipps
- 24 Übersichtskarte



FOTOS: HAULEITNER

Problemlos zu erwandern und dennoch höchst beeindruckend: der Weg ins Langkofelkar mit der Fünffingerspitze.

Jetzt ALPIN testen!

Touren, Touren, Touren ...
Wer ALPIN regelmäßig liest, der wird auch bald auf Berge steigen, die bislang fremd, zu steil oder gar unnahbar schienen. ALPIN bringt Sie rauf und heil wieder runter. Probelesen!

Schnupperabo Seite 2



Impressum

TOURENBEILAGE zu ALPIN 9/2004
Olympia Verlag GmbH, Badstraße 4 – 6,
90402 Nürnberg
Tel. 09 11/216-0, Fax 216 27 39
Anzeigen: Werner A. Wiedemann (verantwortlich)
Redaktion:
Planegger Str. 15, 82131 Gauting
Tel. 089/89 31 60-0, Fax 89 31 60-19
info@alpin.de

Chefredaktion: Dr. Bene Benedikt (verantwortlich)
Redaktion: Robert Demmel, Autorin: Andrea Kuntner
Fotos: Franz Hauleitner (Titel), Iris Kürschner,
Walter Lückner, Rollo Steffens
Grafik: Jürgen Schroeder
Karte: GeoGraphic Production, Puchheim
Lithografie: Journal Media GmbH, München
Druck: Oberndorfer Druckerei,
5110 Oberndorf, Österreich

Aus Meerestiefen in Himmelshöhen

Zuerst waren sie nur ein Forschungsobjekt, heute sind sie das Eldorado der Bergsteiger: die Dolomiten und das Grödnertal.

Bergspitzen brechen ab“, „Felsstürze bedrohen die Dolomiten“, „Untergang der Dolomiten“: Solche und ähnliche Schlagzeilen konnte man in den letzten Wochen über das Grödnertal lesen. Frost, Schmelzwasser, Blitze und starke Regenfälle nagen an den Dolomiten, aber vom Untergang ist natürlich keine Rede. Einige Minuten des Rückbesinnens auf die Ursprünge der kalkigen Dolomiten seien aber trotzdem gestattet.

Ende des 18. Jahrhunderts eroberten Forscher nicht Bergsteiger die Dolomiten für sich. Da wäre Deodat de Dolomieu, der die Besonderheit des nach ihm benannten Gesteins, später des Gebirgszuges, entdeckte. Erst im Laufe des 19. Jahrhunderts durchkämten weitere Forscher aus den verschiedenen erdwissenschaftlichen Fakultäten das Gebiet zwischen dem Val Sugana im Süden, dem Pustertal im Norden, dem Eisacktal im Westen und dem Piavetal im Osten.

Unter ihnen Ferdinand von Richthofer, der eine der kühnsten Theorien der geologischen Forschungsgeschichte vertrat: Die Dolomiten waren seiner Meinung nach einst ein Korallenriff im Thethysmeer. Nachdem der Meeresboden immer weiter absank, das Riff aber gleichzeitig wuchs, entstanden daraus die Dolomiten. Später wurde diese These ergänzt durch Erkenntnisse über regen Vulkanismus und eine ehemalige Wüstenlandschaft in diesem Gebiet.

So geologisch vielfältig – Sandstein, Kalk, Dolomit, Porphyry, Basalt – die Dolomiten sind, so vielfältig ist auch ihre Flora. Auf den Almwiesen und -matten blühen Lilien und verströmen Orchideen wie das Schwarze Kohlröschen, auch Brunelle genannt, ihren Vanilleduft. Sinnbild der steinigen, steilen Hänge sind natürlich die kostbaren Edelweisse. Aber sogar in den schroffen, senkrechten und überhängenden Kalk- und Dolomitfelsen klammern sich die Teufelskrallen, die Glockenblume, der Enzian und das Blaue Mänderle an den letzten Erdklumpen in einer Felsspalte.



Die Südwand des Piz Ciavaces ist von einem Routennetz durchzogen, das engmaschiger kaum sein könnte. Generationen von Kraxlern haben sich hier mit so manchem Meilenstein der Klettergeschichte verewigt.

Das Grödnertal, dominiert von der Geislergruppe, von Puez-, Cir- und Sella-gruppe, und einsam überragt vom Langkofel und seinen Trabanten, bietet auf kleinstem Raum all diese landschaftlichen Gegensätze: vom Tiefseebecken über Riffe empor zu den Dreitausendern und hinab zu den grünen Almmatten und Kostbarkeiten aus der Blumenwelt.

Die Kletterpioniere entdeckten erst relativ spät das Grödnertal für ihre Erstbegehungen. So setzte Paul Grohmann, der Julius Payer der Dolomiten, erst 1869 seinen Fuß auf den Hauptgipfel des Langkofel. Damit fiel der Startschuss für eine klettertechnische Erschließung, in deren Verlauf im Grödnertal mehrmals Klettergeschichte geschrieben wurde. Und noch immer gibt es an den Felsen um das Grödnertal neue Routen zu ersteigen.

Aber noch sind die Besonderheiten von Gröden nicht alle genannt. Da wäre noch die sprachliche Komponente. Weder als deutsch- noch als italienischsprachiger Gast wird man auf Sprachbarrieren stoßen. Dennoch haben die Grödnertal ihre eigene Sprache, nämlich das Ladinische, ein rätomanisches Relikt, das durch die Südtiroler Autonomie als dritte Landessprache geschützt ist.

Die verschiedenen Tourenvorschläge rund um Gröden versuchen diesem landschaftlichen wie menschlichen Wechselspiel Rechnung zu tragen, mit Anregungen für jeden Geschmack: für Wanderer, Klettersteigler oder Felskletterer. Denn der Untergang der Dolomiten lässt sicherlich noch einige Millionen Jahre auf sich warten, Zeit genug, um inzwischen das Grödnertal zu erobern. ▲

1 Sëurasas Almen, 2149 m

3 1/4 Std. ▶ 950 Hm ▶ mittel ■

Für den Auftakt einer Wanderwoche im Grödnertal ist es sicher sinnvoll, erstmal aus der Distanz einen Blick auf Langkofel und Sellastock zu werfen: Eine Wanderung abseits des ansonsten lifterschlossenen Grödnertales an den Südhängen zwischen St. Ulrich und St. Christina – und das vor allem bequem talwärts.

Talort: St. Christina, 1409 m.

Ausgangspunkt: Plesdinaz, Parkmöglichkeit, 1570 m.

Gehzeiten: Plesdinaz – Sëurasas Almen 1 1/2 Std.; Sëurasas Almen – Balest 1/2 Std.; Balest – St. Jakobkirche 3/4 Std.; St. Jakobkirche – St. Ulrich 1/2 Std.

Aufstieg: Von Plesdinaz gelangt man über die Höfstraße nach Runcaudie. Im Tälchen startet der Almweg Nr. 20, der zwar breit, aber steil zu den Almhütten führt.



Unumschränkter Herrscher über dem Grödnertal: der Langkofel.

Abstieg: Etwas östlich befindet sich das Kreuz, von dem es auf dem Weg Nr. 6 östlich

absteigend auf die Ebene Plan dla Roles geht. So erreicht man den Balestgrat und die

tiefer liegende St. Jakobkirche. Nun östlich weiter bis nach St. Ulrich.

2 Brogleschütte, 2045 m



Die Geislergruppe mit den Weiden der Broglesalm.

3 Std. ▶ 40 Hm ▶ leicht ■

Dieser Weg zur Brogleschütte ist eine Wanderung quer durch den Naturpark Puez-Geisler.

Talort: St. Ulrich, 1265 m.

Ausgangspunkt: Bergstation Raschötzesseilift, 2093 m.

Gehzeiten: Bergstation – Brogleschütte 1 1/2 Std.;

Brogleschütte – St. Ulrich 1 1/2 Std.

Aufstieg: Von der Saltneralm nahe der Bergstation geht es rechts über den Fahrweg Nr. 35 beinahe stets auf gleicher Höhe bis unter die Flitzer Scharte. Weiter nach Innerraschötz und zur Broglescharte. Nun in leichtem Abstieg zur Hütte.

Abstieg: Zurück auf die Broglescharte und dann den Weg Nr. 5, meist den Bach Ruf de Cuecenes entlang, hinab bis zur Mittelstation, 1693 m, oder weiter auf dem Weg Nr. 5, später Weg Nr. 9, ins Annatal und nach St. Ulrich.

Variante: Außer der Brogleschütte bieten sich auf dem Weg Nr. 35 noch zwei kleine Gipfelziele: Links erreicht man vom Ausgangspunkt in 3/4 Std. den Außerraschötz, 2281 m, rechts in ebendieser Zeit den Inner-raschötz, 2317 m.

3 Mittagsscharte, 2500 m

4 1/2 Std. ▶ 950 Hm ▶ mittel ■

Diese Jochwanderung bietet eine kleine Geislerrunde mit Abstecher ins Villnösstal.

Talort: St. Christina, 1409 m.

Ausgangspunkt: Col-Raiser-Hütte, 2107 m.

Gehzeiten: Col-Raiser-Hütte – Panascharte 1 Std.; Panascharte – Mittagsscharte 2 1/2 Std.; Mittagsscharte – Regensburger Hütte 3/4 Std.; Regensburger Hütte – Col-Raiser-Hütte 1/4 Std.

Route: Von St. Christina mit der Bahn zur Col-Raiser-Hütte. Weiter über den Fahrweg Richtung Panascharte, später Markierung Nr. 1 zur Trojer Schwaige und weiter auf der Markierung 2b, dann 6 zur Panascharte. Auf dem steilen Weg hinab bis auf den Weg Nr. 6, der von der Brogleschütte heraufführt. Nun rechts noch 250 Hm absteigend zum Weißbrunn am Fuße der Geisler auf Villnösser Seite. Von dort links,



Die Regensburger Hütte mit dem Langkofel.

wiederum Richtung Mittagsscharte in die Vertiefung zwischen Sass Rigais und Gran Odla. In Kehren über steilen Schutt ansteigend zur Scharte, wo sich einer der Einstiege zur Südwestwand des Sass Rigais befindet. Auf der Grödnertal Seite geht es nun wieder in Kehren im steilen Kar abwärts bis zum Plan Ciautier und weiter auf dem Weg Nr. 13 zur Regensburger Hütte sowie zur Col-Raiser-Hütte.

4 Steviahütte, 2312 m, – Nadelscharte, 2489 m, – Regensburger Hütte, 2037 m

4 1/4 Std. ▶ 900 Hm ▶ mittel ■

Der Naturpark Puez-Geisler umfasst gut 10 000 Hektar und reicht vom Würzjoch im Norden bis zum Grödnerjoch im Süden. Im Osten und Westen markieren das Gader- und Grödnertal die Grenzen. Diese Wanderung führt mittendrin in den Park: zuerst auf den steilen Steviaberg, dann über die wunderbare alpine Flora des Cislestales.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt: Oberhalb von Wolkenstein, Daunei-Parkplatz, 1687 m.

Gehzeiten: Daunei – Sylvesterscharte 1 1/2 Std.; Sylvesterscharte – Steviahütte 1/2 Std.; Steviahütte – Nadelscharte 1/2 Std.; Nadelscharte – Regensburger Hütte 3/4 Std.; Regensburger Hütte – Daunei-Parkplatz 1 Std.

Aufstieg: Vom Parkplatz kurz Richtung Juachütte, dann dem

Weg 3 nach rechts folgend zum Weg Nr. 17a, dem Troi Palota, bis auf eine Höhe von knapp 1300 m, wo von links der Weg Nr. 17 von der Juachütte heraufführt. Nun ostwärts über ein steiles Kar zur Sylvesterscharte, weiter in eine Schlucht und über die Grashänge zur Hütte. Dann nördlich der Hütte über Weideböden durch eine Senke und über einen steilen Grashang zur Scharte.

Abstieg: Durch eine Schlucht und über steilen Schutt hinab zur Regensburger Hütte und weiter über den Versorgungsweg zur Juachütte und auf dem Weg Nr. 3 nach Daunei.

Die Steviahütte bietet herrliche Ausblicke auf den Sägezahngrat der Rot- und Cirspitzen, dahinter ragt die Sellagruppe empor.



FOTOS: HAULEITNER

5 Piz Duleda, 2909 m



Über der Siellesscharte ragt der Col de la Pieres empor. Die Scharte vermittelt den Zugang zum Piz Duleda.

5 1/2 Std. ▶ 870 Hm ▶ mittel ■

Sie wird auch die Westliche Puezspitze genannt, Trittsicherheit notwendig.

Talort: St. Christina, 1409 m.

Ausgangspunkt: Bergstation Col Raiser, 2107 m.

Gehzeiten: Col Raiser – Regensburger Hütte 1/4 Std.; Regensburger Hütte – Piz Duleda 3 Std.

Aufstieg: Von der Bergstation

der Kabinenbahn Col Raiser leicht absteigend zur Regensburger Hütte. Dem Weg 2-3, später Nr. 2 zur Siellesscharte folgen. Über den gesicherten Grat nach Norden, dann weiter auf einem Weg zum Ausläufer des Grates und über den Kamm ansteigend zur Nivescharte. Steigspuren führen letztlich zum Gipfel.

Abstieg: Wie Aufstieg.

6 Puezhütte, 2475 m

5 1/4 Std. ▶ 550 Hm ▶ mittel ■

Der Dolomiten-Höhenweg führt von Brixen nach Feltre. Einen Teil beschreitet der Wanderer in dem folgenden Tourenvorschlag.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt: Bergstation Dantercepies, 2298 m.

Gehzeiten: Dantercepies – Cirjoch 1 Std.; Cirjoch – Crespeinscharte 1/4 Std.; Crespeinscharte – Ciampacscharte 1 Std.; Ciampacscharte – Puezhütte 1/2 Std.; Puezhütte – Langental – Wolkenstein 2 1/2 Std.

Aufstieg: Anfangs auf der Straße ostwärts am Fuße der Cirspitzen entlang auf dem Weg 2d bis zur Clarkhütte, am oberen Ende einer Lifтанlage. Nun weiter nördlich längs der Markierung 2 zwischen Felsbrocken und kleinen Türmen zum Cirjoch. Im obersten Kessel des Chedultales auf- und absteigend zum Joch. Nordseitig



Die Puezhütte auf der karstige Hochfläche des Naturparks.

zur Seemulde hinab und über Karstflächen zur Ciampacscharte, über die Gardenazza-Hochfläche zur Hütte.

Abstieg: Von der Hütte über den Weg Nr. 14 hinab in eine Einbuchtung und über Kehren steil ins Langental. Vorbei an Quellen und längs des Baches zum Plan Ciajeies, weiter auf gutem Weg nach Wolkenstein.

Varianten: Von der Hütte zur Östlichen Puezspitze, 2913 m, 1 1/2 Std., zum Puezkofel, 2725 m, 3/4 Std.

7 Piz Boe, 3162 m



FOTOS: HAULEITNER

53/4 Std. ▶ 1100 Hm ▶ mittel ■

Einen ungewöhnlichen Anstieg zum Piz Boe bietet das Sellajoch. Sozusagen von hinten steigt man durch das hübsche Val Lasties zur Pordoi-jochhütte und dann mit allen anderen zum Gipfel.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt: Einige Kehren unterhalb des Sellajoches in Richtung Canazei, auf einer Höhe von 2053 m.

Gehzeiten: Straßenkehre – Plan de Rocas 1 Std.; Plan de Rocas – Pordoi-jochhütte 1 1/2 Std.; Pordoi-jochhütte – Piz Boe 3/4 Std.; Piz Boe – Boehütte 1/2 Std.; Boehütte – Plan de Rocas 1 1/2 Std.; Plan de Rocas – Sellajoch 1/2 Std.

Aufstieg: Von der Straßen-

kehre über den Weg Nr. 656 zur Plan de Siela und weiter zur Plan de Rocas. An deren Beginn rechts in das Valon del Fos zur Pordoi-jochhütte. Unterhalb der Hütte zweigt der Dolomiten-Höhenweg ab. Man folgt diesem kurz, bis der Weg Nr. 638 über leichte Felsstufen zum Südwestkamm des Piz Boe hinaufführt. **Abstieg:** Nördlich des Gipfels führt der Weg 638 über die Ciamorcesscharte hinunter zur Boehütte und weiter unter dem Zwischenkofel auf den Weg 647, dem man absteigend über Felsstufen und durch Kare bis zum Plan de Rocas und zum Plan de Siel folgt. Nun die letzten Höhenmeter hinab zur Sellajochstraße.

Auf Augenhöhe mit der Königin der Dolomiten. Der Gipfel des Piz Boe liegt gut jenseits der Dreitausender-Grenze, so dass sich eine fantastische Aussicht bietet, hier auf die Marmolada.

8 Sella-Durchquerung



Rückblick vom Pisciadusee ins Valun del Pisciadu.

63/4 Std. ▶ 900 Hm ▶ schwer ■

Auf der hier vorgestellten Durchquerung der Sella folgt man in weiten Teilen dem Dolomiten-Höhenweg.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt: Einige Kehren unterhalb des Sellajoches in Richtung Canazei, auf einer Höhe von 2053 m.

Gehzeiten: Sellajochstraße – Pordoi-jochhütte 2 1/2 Std.; Pordoi-jochhütte – Boehütte 3/4 Std.; Boehütte – Pisciaduseehütte 2 Std.; Pisciaduseehütte – Grödnerjochstraße 1 1/2 Std.

Route: Von der Straßenkehre über den Weg Nr. 656 zur Plan de Siela und weiter zur Plan de Rocas, über schotterige Steilstufen auf dem Weg 647 bis unter den Zwischenkofel. Nun auf dem Dolomiten-Höhenweg aufsteigend zur Meisules-Hochfläche. Vom Hochkar Val Tita in leichter Kletterei abwärts, unter den Wänden der Pisciaduspitze vorbei, durch das Kar leicht aufsteigend zum Pisciadusee. Man steigt zur Hütte ab und folgt dem Steig Nr. 666 zum Grödnerjoch.

9 Langkofel-Runde

5 Std. ▶ 280 Hm ▶ mittel ■

Wer diesen mächtigen Steingiganten lieber von unten betrachtet, als ihm aufs Haupt zu steigen, dem ist die Umrundung der Langkofelgruppe zu empfehlen.

Sellajochhaus 1 Std.

Route: Vom Sellajochhaus startend über den Friedrich-August-Weg beinahe eben zur Plattkofelhütte und absteigend zur Kreuzung mit dem Santnerweg. Mit einem



Auf der Ostseite der Langkofelrunde stehen die Sellatürme Spalier.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt: Sellajochhaus, 2183 m.

Gehzeiten: Sellajochhaus – Plattkofelhütte 1 1/2 Std.; Plattkofelhütte – Santnerweg 1 Std.; Santnerweg – Comichütte 1 1/2 Std.; Comichütte –

Zwischenaufstieg kann zusätzlich auch noch die Langkofelhütte besucht werden. Nun weiter über den Weg 526 ansteigend zum Ciaulongssattel, später 526 a eben zur Comichütte und zurück zum Sellajochhaus.

10 Val Duron



Das Val Duron bietet Dolomitenlandschaft vom Feinsten.

4 1/2 Std. ▶ **800 Hm** ▶ **leicht** ■

Das Val Duron stand literarisch im Mittelpunkt des Buches „Lausa und Duron“ von Franz Tumlner, der darin das Leben der Ladinier skizzierte.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt: Sellajochhaus, 2160 m.

Gehzeiten: Sellajochhaus – Rodelascharte 1/4 Std.; Rodelascharte – Campitello 1 1/2 Std.; Campitello – Val Duron, 1/2 Std.; Val Duron – Sandro-Pertini-Hütte 1 1/2 Std.;

Sandro-Pertini-Hütte – Sellajochhaus 3/4 Std.

Route: Vom Parkplatz über Grashügel südlich zur Rodelascharte. Dann absteigend längs der Markierung 529 über schroffes Gelände, bald über Almmatten und Wälder über zwei Bergrücken in süd-östliche Richtung bis oberhalb Campitello. Bei Fossil zweigt der Weg rechts ab und mündet in eine Fahrstraße, die oberhalb der Talstraße ins Val Duron führt. Nun weiter auf der für den Verkehr gesperrten Talstraße bis auf eine Höhe von 1679 m. Dort zweigt der Weg zur Sandro-Pertini-Hütte ab, der stetig ansteigend über romantisches Almgelände und viele Hüttchen zur Schutzhütte führt. Zurück auf die Rodelascharte geht es über den Friedrich-August-Weg und von dort hinab zum Sellajochhaus.

11 Plattkofel, 2958 m

6 1/2 Std. ▶ **890 Hm** ▶ **leicht** ■

Das kleine Pendant des schwierigen Nachbarberges Langkofel. Von der Aussicht her steht er ihm in nichts nach.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt: Sellajochhaus, 2183 m.

Gehzeiten: Sellajochhaus – Plattkofelhütte 1 1/2 Std.; Plattkofelhütte – Plattkofel 2 Std.; Plattkofel – Sellajochhaus 3 Std.

Aufstieg: Kurz über einen Grashang zum Schotterweg zur Saleihütte und dann über den Friedrich-August-Weg Nr. 4-557 zur Plattkofelhütte. Weiter zur Sandro-Pertini-Hütte. Rechts weiter über Grashänge zu einem Sattel, später über schotteriges Felsgelände zur Westflanke und weiter auf dem markierten Steig zum Gipfel.

Abstieg: Wie Aufstieg.



Von der Sandro-Pertini-Hütte unter dem Plattkofel schweift der Blick über das Val Duron hinüber Richtung Rosengarten.

12 Quer durch die Seiser Alm



Das Hufeisen von Lang- und Plattkofel von der Seiser Alm.

5 Std. ▶ **400 Hm** ▶ **leicht** ■

Eine Stippvisite bei einem Grödnertalbesuch hat sich die inzwischen verkehrsberuhigte Seiser Alm auf jeden Fall verdient. Nicht nur Blumenliebhaber kommen hier auf ihre Kosten.

Talort: St. Christina, 1409 m.

Ausgangspunkt: Monte Pane, 1600 m.

Gehzeiten: Monte Pane – Berghaus Zallinger 2 1/2 Std.; Berghaus Zallinger – Radauer Schwaige 1 Std.; Radauer

Schwaige – Jendental – St. Christina 1 1/2 Std.

Aufstieg: Mit dem Sessellift zum Monte Pane und auf dem Weg 30-525 über einen Fahrweg, durch Wald und Wiesen bis Presules, wo zum ersten Mal der Blick frei wird zum Schlern und zur Seiser Alm. Weiter auf dem Weg Nr. 7 durch den Ochsenwald ansteigend zur Zallinger Hütte.

Abstieg: Von dort zuerst nach Süden, dann absteigend auf dem Weg Nr. 9 vorbei am Alpgasthof Tirler und Floralpina nach Sautaria. Über den Weg Nr. 18 hinab ins Jendental und zurück nach St. Christina.

Variante: Es bietet sich auch die Durchquerung der Seiser Alm an: Von Sautaria dem Weg Nr. 9 folgend 300 Hm über Almmatten ansteigend zur Bergstation der Seiser-Alm-Bahn und von dort bequem nach St. Ulrich hinab.

13 Pufletschalm, 2130 m



Gegenüber der Pufletschhütte ragt die Santnerspitze empor.

4 1/4 Std. ▶ **800 Hm** ▶ **leicht** ■

Bequeme Rundwanderung auf der Pufletschalm von St. Ulrich-Pufels aus mit einem stetigen Blick auf die Seiser Alm.

Talort: St. Ulrich, 1265 m.

Ausgangspunkt: Pufels, 1400 m.

Gehzeiten: Pufels – Fillner Kreuz 1 1/2 Std.; Fillner Kreuz – Arnikahütte 1/2 Std.; Arnikahütte – Pufletschhütte 1/2 Std.; Pufletschhütte – Fillner Kreuz 3/4 Std.; Fillner Kreuz – Pufels 1 Std.

Route: Von Pufels entlang der Straße ansteigend Richtung Ancion. Auf halber Strecke zweigt links der Weg Nr. 24 ab, der Schnürsteig, der in Kehren steiler zum Fillner Kreuz und dann weiter nach Pufletsch führt. Von dort geht es absteigend zum Goller Kreuz und weiter zur Arnikahütte. Ein AVS-Steig führt über die Dosser Schwaige und Profil unterhalb von Heustadeln vorbei auf den Almweg zur Pufletschhütte. Ein Weg mit der Markierung A, später PU, führt wiederum zurück zum Fillner Kreuz und über den Schnürsteig hinab nach Pufels.

14 Große Seiser-Alm-Umrandung

5 3/4 Std. ▶ 150 Hm ▶ leicht ■

Wer von der Seiser Alm nach zwei Tourenvorschlägen noch nicht genug hat, der versuche den dritten.

Talort: St. Ulrich, 1265 m.

Ausgangspunkt: Bergstation der Seiser-Alm-Bahn, 2006 m.

Gehzeiten: Bergstation – Goldknopfhütte 1 3/4 Std.; Goldknopfhütte – Mahlknechthütte 1 Std.; Mahlknechthütte – Zallinger Hütte 1 1/2 Std.; Zallinger Hütte – Monte Pana 1 1/2 Std.

Route: Über den Weg 6-S rechts von der Bergstation über einen Bergrücken des Pitzberges absteigend zum Großen Moos. Dieses streifend zweigt der Weg bei der Ritsch Schwaige zur Goldknopfhütte rechts ab und führt in Richtung Panoramahütte. Kurz bevor diese erreicht wird, zweigt der Weg Nr. 7 südöst-



Ein schöner Rücken kann auch entzücken: Die alpine Seite des Schlern mit der Santnerspitze (rechts) und der Euringer Spitze von der Seiser Alm aus gesehen.

lich leicht ansteigend zur Goldknopfhütte ab. Über den Weg 7-12 gelangt man zur

Mahlknechthütte und zum Dialer Seiser-Alm-Haus. Weiter auf demselben Weg zur

Zallinger Hütte und über den Weg 7, später 3 hinab zum Monte Pana.

15 Kleine Cirspitze, 2520 m



Links außen die kleine Cirspitze, die im Vergleich zum großen Bruder schon einen richtigen Klettersteig zu bieten hat.

3 Std. ▶ 220 Hm ▶ leicht ■

Die Kleine ist die schwierigere der beiden beschriebenen Cirspitzen. Indes ist sie besonders bei Klettersteig-Neulingen sehr beliebt.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt: Grödnerjoch, 2121 m.

Gehzeiten: Grödnerjoch – Kleine Cirspitze 2 Std.; Cirspitze – Grödnerjoch 1 Std.

Aufstieg: Vom Hotel Cir zur Bergstation der Dantercepies-Gondelbahn und über einen Grashang zu einer Rinne. Eine Leiter markiert den Einstieg, weiter über eine Felskante zur Gipfelkuppe.

Abstieg: Vom Gipfel ein kurzes Stück auf dem Aufstiegs- weg, dann einem anderen Fixseil folgend in eine Rinne hinab.

16 Große Cirspitze, 2592 m



Ein paar Drahtseile erleichtern den Anstieg auf die große Cirspitze, der von links her den Gipfel erreicht.

3 1/2 Std. ▶ 470 Hm ▶ leicht ■

Die Große ist die größte aller zehn Cirspitzen, die auf der Nordseite das Grödnerjoch dominieren. Und sie ist ein reichlich frequentiertes Bergsteigerziel, mit ein klein wenig Ferrata-Feeling.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt: Grödnerjoch, 2121 m.

Gehzeiten: Grödner Joch –

Große Cirspitze 2 Std.; Cirspitze – Grödnerjoch 1 1/2 Std.

Aufstieg: Vom Hotel Cir dem Straßenverlauf in nördlicher Richtung bis zum Anfang der Schlucht folgen, dann weiter in Kehren zum Schluchtabschluss, rechts über eine Felsrampe – Drahtseil – und weiter auf einem guten Steig zum Gipfel.

Abstieg: Wie Aufstiegsroute.

17 Plattkofel, 2958 m, Oswald-Schuster-Steig

5 3/4 Std. ▶ 700 Hm ▶ leicht ■

So richtig platt ist der Kofel nur auf seiner Südseite, dort ragt ein riesiges Dach bis zum Gipfel empor. Drinnen im Plattkofelkar oberhalb der Langkofelhütte sieht die Sache ganz anders aus. Durch steiles Gemäuer schlängelt sich hier der Oskar-Schuster-Steig nach oben und bietet auch gemäßigten Ferratisten ein richtiges Felsabenteuer.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt:

Toni-Demetz-Hütte, 2183 m.

Gehzeiten: Toni-Demetz-Hütte – Langkofelhütte 3/4 Std.; Langkofelhütte – Plattkofel 2 1/2 Std.; Plattkofel – Plattkofelhütte 1 Std.; Plattkofelhütte – Sellajochhaus 1 1/2 Std.

Aufstieg: Nach dem Abstieg von der Toni-Demetz-Hütte zur Langkofelhütte geht es links zum Plattkofelkessel und



FOTOS: HAULEITNER

Station am Zustieg zum Oskar-Schuster-Steig: Die Langkofelhütte lockt mit einem zweiten Frühstück.

zum Einstieg an der Ostflanke. Über eine lange Rinne, ein Band sowie eine weitere Rinne zur Nordschlucht. Über kurze

Kamine zur „Madonna-Platte“ und in der Ausstiegsrinne zum Gipfel.

Abstieg: Über den Plattkofel-

Normalweg zur Plattkofelhütte und über den Friedrich-August-Weg zurück zum Sellajochhaus.

18 Sass Rigais, 3025 m, Ostgrat

6 Std. ▶ 920 Hm ▶ leicht ■

Der Sass Rigais ist ein Monument von einem Berg. Zusammen mit der exakt gleich hohen Nachbarspitze Furchetta ist er das Aushängeschild der Geislergruppe. An ihm wurden gleich zwei Klettersteige errichtet, ein eisenbewehrter Normalanstieg durch die Südwestflanke und der spannende Anstieg über den Ostgrat. An letzterem gibt es für Klettersteigfans etwas mehr Eisen zwischen die Finger. Die Kombination der beiden Routen verspricht eine herrliche Überschreitung dieses wahrhaft königlichen Berges.

Talort: St. Christina, 1409 m.

Ausgangspunkt: Bergstation Col Raiser, 2107 m.

Gehzeiten: Bergstation Col Raiser – Regensburger Hütte 1/4 Std.; Regensburger Hütte – Plan Ciautier 1 Std.; Plan



Ciautier – Sass Rigais 2 Std.; Sass Rigais – Bergstation Col Raiser 2 3/4 Std.

Aufstieg: Von der Bergstation der Kabinenbahn Col Raiser leicht absteigend zur Regensburger Hütte. Weiter auf dem Weg Nr. 13 bis zur Plan Ciautier, entlang dem lang gezogenen Salierestals zur Salieresscharte. Nun links zum Einstieg und über eine Rinne zu Steigspuren und zum Gipfel.

Abstieg: Wie Aufstieg.

Variante: Über die Südwestflanke absteigen, ebenfalls ein gesicherter Klettersteig im selben Schwierigkeitsgrad.

Die eleganten Geislerspitzen werden dominiert vom wuchtigen Sass Rigais (I.), der in seiner hier sichtbaren Westseite einen klettersteigähnlichen Normalweg birgt. Etwas anspruchsvoller und spannender ist der hier verdeckte Ostgrat.



Naturpark Puez-Geisler

Der Naturpark Puez-Geisler erstreckt sich zwischen dem Würzjoch und dem Grödnertal. Er wurde vom Land Südtirol errichtet und umfasst eine Fläche von mehr als 10 000 Hektar. Weil sich in dem Areal sämtliche für die Dolomiten typische **Gesteinsarten**, Ablagerungsschichten und Verwitterungsformen finden, heißt er auch „Dolomitenbauhütte“. Botanikfreunde erfreuen sich dort mit Zwergalpenrosen, Edelrauten und Teufelskrallen einer reichen Flora.

Ladinisch

Aufgrund der Abgeschiedenheit des Grödnertals hat sich eine eigene Sprache erhalten: das Ladinische. Die rätoromanische Sprache ist eine Mischung aus dem Rätischen, in dem sich die **Ureinwohner** verständigten, und Latein, das die römische Besatzungsmacht sprach. Ladinisch wird auch im benachbarten Gaderntal, im Fassatal, im Ampezzaner Gebiet sowie – etwas abgewandelt – im Schweizer Kanton Graubünden gesprochen. Die Ladinier, mit einem

Bevölkerungsanteil von etwa vier Prozent die kleinste ethnische Gruppe Südtirols, halten stark an ihren Traditionen und mündlichen Überlieferungen fest. Ladinisch ist **Pflichtfach** an den Schulen der Dolomitenländer, es gibt eine ladinische Fernseh- und Radiosendungen.

Die Ladinisch-Grundlagen für Anfänger:

Guten Tag – Bon di

Wie geht's? – Co vala pa?

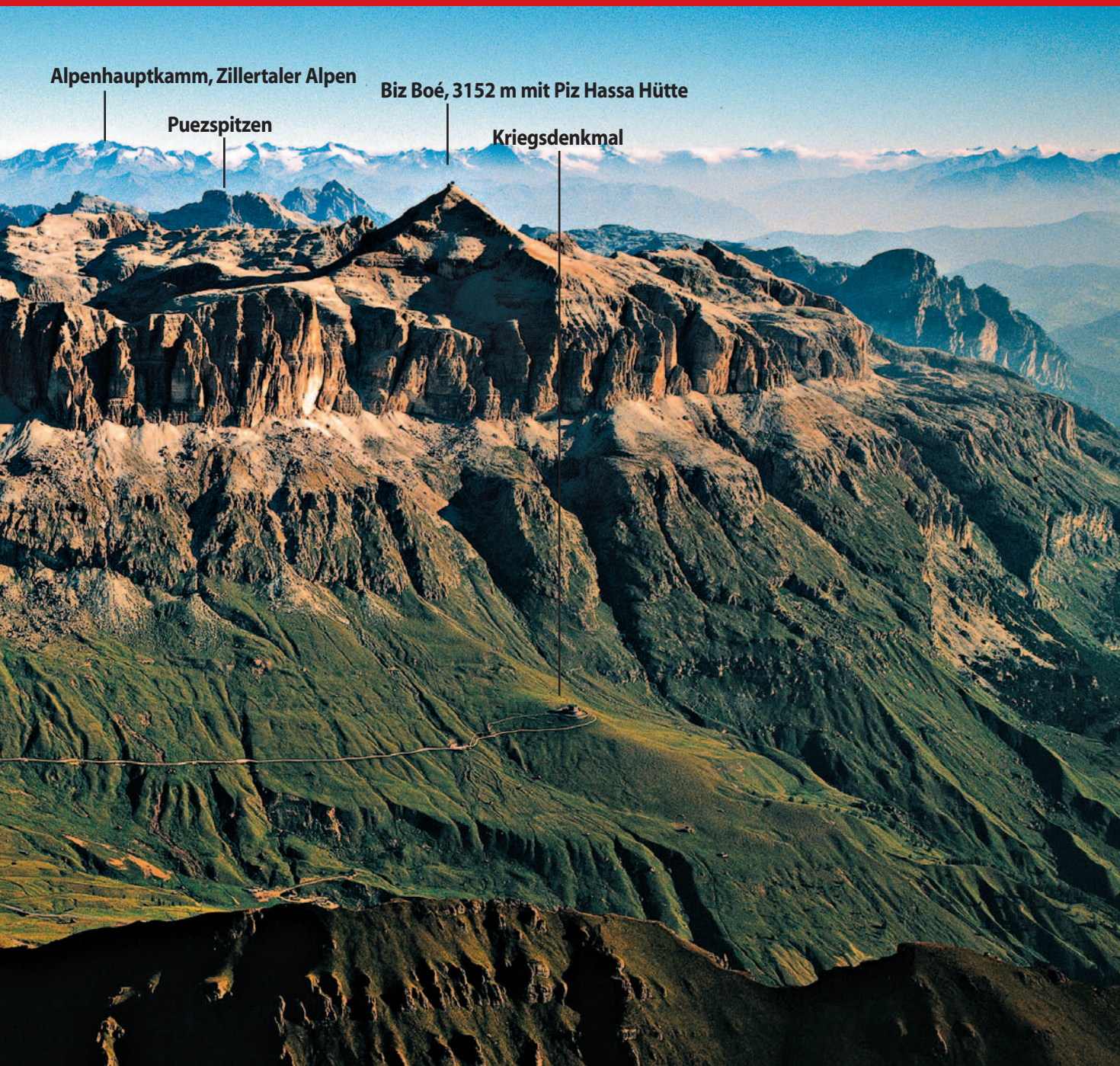
Gut – bona

Auf Wiedersehen – Assudei!

Volkswandertage Luis Trenker

Luis Trenker ist der berühmteste Sohn Grödens. Dem Regisseur, Schauspieler und Architekten zu Ehren gehen die Grödener und ihre Gäste am 4. und 5. September auf Wandertour. Die 12 oder **24 Kilometer lange Strecke** der 31. Luis Trenker Volkswandertage ist für jedermann bewältigbar. Start ist jeweils um 8 Uhr in St. Christina, anmelden kann man sich bis zum 31. August beim örtlichen Tourismusverein unter Tel. 0039/ 0471/79 30 46. Die Teilnahme kostet vier Euro.

altige Sellastock von Südwesten



Grödner Bildhauer

Bis vor hundert Jahren war Gröden ein abgeschiedenes, schwer zugängliches Hochtal. Die Winter waren lang und dunkel im 17. Jahrhundert. Bevor mit der Erfindung des Skisports auch zu dieser Jahreszeit **Kurzweil** einzog in den Bergen, suchten die Grödner deshalb eine Beschäftigung für die langen Abende vor dem Kaminfeuer. Sie fanden sie in der Schnitzkunst, mit der sie sich in den Wintermonaten die Abendstunden vertrieben. Im Sommer wurden die Produkte dann ver-

kauft. Die Not hatte ein Kunsthandwerk hervorgebracht. Noch heute sind die Grödner Meister in der Kunst des Holzschnitzens: Ihre Schnitzereien – sämtlich aus Zirbenholz – sind weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Zu sehen sind die hölzernen Werke vom 3. bis zum 5. September auf der **10. Grödner Skulpturmesse UNIKA** in St. Ulrich. Der Name steht für Einzelstücke, Unikate eben. Denn eine Massenanfertigung ist den Grödner Bildhauern bis heute Tabu.

Val Gardena Extrem Marathon

Am 19. September fordert der Val Gardena Extrem Marathon zum sechsten Mal die Kräfte konditionsstarker Bergläufer: Auf der Strecke, die von St. Ulrich bis auf die Demetz-Hütte (2675 m) führt, sind auf einer Länge von 19,1 Kilometer **1475 Höhenmeter** zu überwinden. Die Teilnahme kostet 20 Euro. Sportler können sich bis zum 17. September im Tourismusbüro St. Christina (Tel. 0039/0471/79 30 46) anmelden. Dem Sieger winken 4500 Euro.

Herbst- und Genusswochen

Sport und Bewegung ist gut. Doch auch der Genuss soll nicht zu kurz kommen in den Bergen. Deshalb lässt **St. Christina** den Sommer traditionell mit den Herbst- und Genusswochen ausklingen. In diesem Jahr sorgen Konzerte, Veranstaltungen und Feste vom 4. bis zum 26. September für Unterhaltung. Befriedigt werden auch kulinarische Ansprüche: Grödner und Südtiroler Spezialitäten bieten Gaumenfreuden ohne Ende.

19 Pisciaduhütte – Tridentinasteig



FOTO: KURSCHNER

Hitverdächtig: der Pisciadu-Klettersteig am Exnerturm.

4 3/4 Std. ▶ **600 Hm** ▶ **mittel** ■

Gewiss einer der meistbe-gangenen Klettersteige der Dolomiten – mit der berühm-ten Hängebrücke am Schluss.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt: Großer Parkplatz unterhalb des Grödner Jochs, 2100 m.

Gehzeiten: Parkplatz –

Einstieg 3/4 Std.; Klettersteig 1 1/2 Std.; Ausstieg – Pisciadu-hütte 1/2 Std.; Pisciaduhütte – Mittagstal 2 Std.

Aufstieg: Über den ebenen Weg ostwärts und über Latschenhänge etwas ab-steigend zum Einstieg. Über eine Felsrampe östlich des Exnerturms erreicht man den alten Steig (leichtere Variante), weiter geht es über die ausge-setzte Route der Südostwand. Der Exnerturm wird an seinem oberen Ende durch eine kleine Hängebrücke verlassen und leicht ansteigend geht es zur Hütte.

Abstieg: Von der Hütte links auf dem Weg Nr. 676 ins Mittagstal und weiter über den Weg Nr. 651 zur Grödner-jochstraße.

Variante: Rechts von der Hütte über den Weg Nr. 666, zum Teil Klettersteig, durch das Setustal zum Parkplatz.

20 Piz Selva, 2941 m, – Pöbneckersteig



FOTO: LÜCKER

Ordentliches Zupacken ist am Pöbneckersteig angesagt.

6 Std. ▶ **750 Hm** ▶ **schwer** ■

Eine sportlich herausfordern-de Klettertour durch den westlichen Sellastock, auf-grund ihrer Länge aber nur bei beständigem Wetter zu empfehlen.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt: Sellajochhaus, 2176 m.

Gehzeiten: Sellajoch – Piz Selva 3 1/2 Std.; Piz Selva – Grödner Joch 2 1/2 Std.

Route: Nördlich der Passhöhe auf dem Weg Nr. 649 durch Wiesen und über Schutthänge am Westfuß der Sellatürme zu einem kleinen Sattel, dort befindet sich der Einstieg. Rechts geht es zu einem Kamin. Eine Leiter führt zur ausgesetzten Wand und mit Hilfe von Drahtseilen und Steighilfen geht es zum Ausstieg. Der markierte Steig führt in Kehren zum flachen Sattel. Weiter über einen leich-ten Klettersteig zum Piz Selva. Auf Steigspuren rechts der Kammlinie zum Gipfelkreuz des Piz Miara, weiter zum Piz Beguz und zur Gamsscharte. Nördlich absteigend durch das Val Ciadin zur mittleren Sellaterrasse und zur Mün-dung des Val Setus, auf dem Steig 666 zum Grödner Joch.

21 Kleine Fermeda, Kamin-Route

7 Std. ▶ **230 Hm** ▶ **III** ■

Eine Erstbegehung von Luis Trenker und Freunden aus dem Jahre 1917. Ab der dritten Seillänge zahlreiche Sanduhren.

Talort: St. Ulrich, 1265 m.

Ausgangspunkt: Bergstation Secedabahn, 2456 m.

Gehzeiten: 1 1/2 Std. zum Einstieg; 2 1/2 Std. Kletterei; 2 1/2 – 3 Std. Abstieg.

Zustieg: Mit der Gondel von St. Ulrich auf die Secedaalm und den markierten Weg zur Panascharte nehmen. Die Felsbarriere am oberen linken Rand der Alm überwinden und über steile Wiesen bis zur Wegkreuzung. Über eine Felsplatte (I) bergauf und spä-ter leicht absteigend Richtung Villnöß. Nun erreicht man den Kamm und steigt dort wieder kurz ab zur Scharte. Entlang einem Graspfad, unter Über-hängen vorbei, zum Einstieg.



FOTO: HAULEITNER

Die Kleine duckt sich vor der Großen Fermeda, Trenkers Weg kommt von rechts her.

Route: Zu Beginn ein Riss (III), dann über eine Wasserrinne zu Stand. Ab hier Sanduhren, dazwischen Platten (III). Lässt man die vom Gipfel herunter-ziehende Rinne zuerst links, so durchsteigt man sie nach dem fünften Stand und lässt sie nun rechts. Über eine Kuppe und von links zum Gipfel.

Abstieg: Auf der Anstiegsroute oder über den Westgrat (60 m unter dem Gipfel ein Kamin III, Schlüsselstelle).

22 Langkofel, 3181 m, Normalweg



FOTO: STEFFENS

Am Fassinaner Band ist alpinis-tische Erfahrung gefragt.

9 1/4 Std. ▶ **500 Hm** ▶ **III+** ■

Einer der schwierigsten und reizvollsten Dreitausender in den Dolomiten. Man streift noch Überreste des einstigen Gletschers.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt: Sellajochhaus, 2183 m.

Gehzeiten: 1/4 Std. zum Einstieg; 4 – 5 Std. Kletterei; 3 – 4 Std. Abstieg.

Zustieg: Mit der Gondelbahn

zur Langkofelscharte und von dort ca. 100 m absteigen. Das rechts gut sichtbare „Fassinaner Band“ führt zum Einstieg.

Route: Über Bänder, eine Rinne sowie Schuppen zu einer 20 m hohen Wand (III) und weiter zur ersten Scharte. Über Nischen zur zweiten Scharte, wobei das „Fassinaner Band“ nach einer kurzen Wandstufe (III) endet und dem Rest des Langkofelgletschers Platz macht. Nun weiter über drei IIIer-Stellen und eine III+ zur Scharte der Eisrinne und über das „Amphitheater“ zur „Führerrinne“ und hinauf zur Biwakschachtel. Oberhalb die-ser trifft man auf die letzte III+ Stelle, bevor es über den Gelben Turm zum Gipfelkreuz geht.

Abstieg: Entlang der Aufstiegsroute, am Gelben Turm kann abgeseilt werden, nach Belieben auch öfter.

23 Fünffingerspitze, 2996 m, Normalweg

5 1/4 Std. ▶ 300 Hm ▶ III+ ■

Eine viel begangene Route im III. Schwierigkeitsgrad. Das mag vor allem an der Kürze des Zustiegs liegen, sicher aber auch an den moderaten Schwierigkeiten. An schönen Wochenendtagen herrscht deshalb oft Staugefahr. Wunderbare Genusstour.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt:

Sellajochhaus, 2176 m.

Gehzeiten: 10 Min. zum Einstieg; 3 Std. Kletterei; 2 Std. Abstieg.

Zustieg: Mit der Gondelbahn zur Langkofelscharte und in 10 Minuten zum Einstieg in die Nordwand.

Route: Durch die Nordwand mit drei Stellen im III. Grad sowie einer III+. Mit Hilfe einiger Expansionshaken geht es über eine Platte weiter zur Südwand, wo durch eine Rinne (III) die Daumenscharte

und damit die Fortsetzung der Nordwand erreicht wird. Auch in dieser befindet sich eine herausfordernde III+-Stelle und ein Überhang. Nun weiter über eine Schuppe und einen Quergang zu einer Nische mit einer Gedenktafel und weiter über die Scharte zwischen Zeigefinger und Mittelfinger zur knapp 20 m hohen Gipfelfwand mit einer letzten III+-Stelle und einer Verschneidung zum Mittelfinger (Gipfel).

Abstieg: Längs der Aufstiegsroute mit zehnmal Abseilen.



FOTO: ARCHIV ALPIN

Der Einstieg in den Daumen der Fünffingerspitze liegt nur ein kurzes Stück oberhalb der Lankofelscharte.



Ivo Rabanser

Bergführer und Autor

Eine meiner absoluten Lieblingstouren daheim in den Dolomiten befindet sich unweit von der Fünffingerspitze: die klassische Nordkante am Langkofel. Sie bietet großzügiges Klettern im vierten Schwierigkeitsgrad in einer einzigartig imponierenden Felslandschaft, hoch oben über dem Grödnertal. Sie ist eine wahrhaft große, diesem mächtigen Monolithen angemessene Route. Ein unvergessliches Erlebnis!

24 Grohmannspitze, 3126 m, Dimai-Route

9 1/2 Std. ▶ 550 Hm ▶ IV- ■

Verglichen mit dem Trubel um den Sellapass herrscht in dieser Route fast schon Einsamkeit, vielleicht deshalb, weil das Gemäuer vom Sellapass aus nicht zu sehen ist.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt: Sellajoch, 2176 m.

Gehzeiten: 1 1/2 Std. zum Einstieg; 4 – 5 Std. Kletterei; 3 Std. Abstieg.

Zustieg: Kurz oberhalb der Sessellift-Bergstation über einen erdigen Grat zu den südöstlichen felsigen Ausläufern der Grohmannspitze. Dem Felssporn bis zu einem Schutthang folgen. An dessen linkem Ende befindet sich der Einstieg.

Route: Vom Einstieg über einen Block links haltend, eine schwarze Wasserrinne querend zu einer schlecht sichtbaren Nische und weiter,

immer noch links haltend, zu einer Rinne. Nun senkrecht höher steigend zum nächsten Stand auf einem Band. Rechts weiter vorbei an Sanduhren (IV-) und über eine Rinne (III) zu einer weiteren Stelle IV-. Es folgt ein 8 m langer waagerechter Quergang und die Schlüsselstelle der Route: Ein Riss sowie eine Rampe, die so genannte „Menschenfalle“ (IV-), hier ist guter Gleichgewichtssinn gefragt. Über einen Kamin zu einem Köpfl und zu einer senkrechten Wand. Über einen Riss (IV-) zu einem nächsten Köpfl und über die Scharte in einen versteckten Kamin zum Band mit Stand und weiter zum Gipfel.

Abstieg: Über den Nordostgrat in die Fünffingerscharte und von dort abseilen.

Verborgenes Juwel: die Südwand der Grohmannspitze.



FOTO: HAULEITNER

25 Innerkoflerturm, 3081 m, Dibona-Route

7 Std. ▶ **750 Hm** ▶ **IV** ■ Elegante Linienführung und luftige Genussklettereilängs einer Kante in festem Fels. Die Tour ist zwar nicht überlaufen, wird aber schon regelmäßig begangen.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt: Sellajoch, 2176 m.

Gehzeiten: 1 1/2 Std. zum Einstieg; 3 – 4 Std. Kletterei; 1 1/2 Std. Abstieg.

Zustieg: Kurz oberhalb der Sessellift-Bergstation über einen erdigen Grat zu den südöstlichen felsigen Ausläufern der Grohmannspitze. Auf einem Weg, später einem Pfad zu den Geröllhalden und direkt zur Südostkante des Turms, von rechts in die Schlucht und zum Einstieg.

Route: Zuerst über eine Rampe (IV–) zum ersten Stand auf einem Band, weiter über

Schuppen (IV/IV–) zu einer Rinne (IV–) und nun schräg nach links zur Südostkante. Durch eine versteckte Rinne (IV) zur Scharte und mit Hilfe eines Risses (IV) zu einem Köpfl. Durch eine kleine Rinne (IV–) zum nächsten Köpfl und nun von Kuppe zu Kuppe, kurz zu einer Scharte absteigen und über Stufen zu einer überhängenden Felswand, diese am Fuße links querend zu einem schmalen Grat. Von Scharte zu Scharte, zuletzt durch eine Rinne links zu einem Felssporn, der zum Gipfel führt.

Abstieg: Vom Gipfel zuerst nach Süden, dann SO abbiegen zu einem Steinmännchen. Kurz unter dem Felssporn befindet sich eine Abseilstelle, weiter zur Scharte. Der Rinne rechts folgen, rechts bleiben und dann wiederum nach



FOTO:HAULEITNER

Dibonas Route verläuft über die markante rechte Kante.

150 m nach rechts. Nun quer abwärts eine weitere Rinne Rinnen queren und an der Abseilstelle. Richtung Nord-

westen über eine Rampe, eine Schutzebene und einen Felssporn und wiederum zu einer Abseilstelle. Die letzte Schuttrinne absteigend zum Weg und weiter zum Sellajoch.

26 Dritter Sellaturm, 2696 m, Jahn-Route

7 Std. ▶ **250 Hm** ▶ **IV** ■ Die Südwestwand des Dritten Sellaturms bietet Kletterei pur im vierten Grad. Wobei der obere Teil der Route besonders lohnt: griffiger, fester Fels und dabei kaum abgegrabscht.

Und das obwohl die Tour als dritter und letzter Teil den Abschluss der sehr beliebten Überschreitung der Sellatürme bildet. Sämtliche notwendigen Stand- und Zwischenhaken stecken.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt: Parkplatz am Sellajoch, 2180 m.

Gehzeiten: 1 1/2 Std. zum Einstieg; 3 Std. Kletterei; 2 1/2 Std. Abstieg.

Zustieg: Auf dem Weg Nr. 58, dann 59, später 53 dem Pfad folgend zum Einstieg, 50 m von der Schlucht entfernt.

Route: Bereits der erste Riss bietet eine Herausforderung im IV. Grat. Vorbei an einer

Sanduhr zu einer Rampe (III+) mit einem Riss, nun rechts an einem Felstürmchen vorbei zum ausgesetzten Quergang (III+). Über Schotter hinauf zu einer gelben Nische und links die Wand hinauf. Nun immer weiter links, an Sanduhren vorbei, zu einer gelben Schuppe und zur Schlüsselstelle (IV). Von der Schulter zu einem Köpfl und über eine Platte (III) in den Gipfelbereich.

Abstieg: Vom Gipfel nur kurz in Richtung Piz Ciavazes und nach links zu einer Abseilstelle unterhalb des Gipfels. Abseilend und abklettern (Markierungen) auf das Spiralband. Auf diesem zurück bis in die Schlucht und durch diese fünfmal abseilen.

Der Jahnweg durch die Südwestwand des Dritten Sellaturms verläuft ab dem Spiralband im rechten Wandteil.

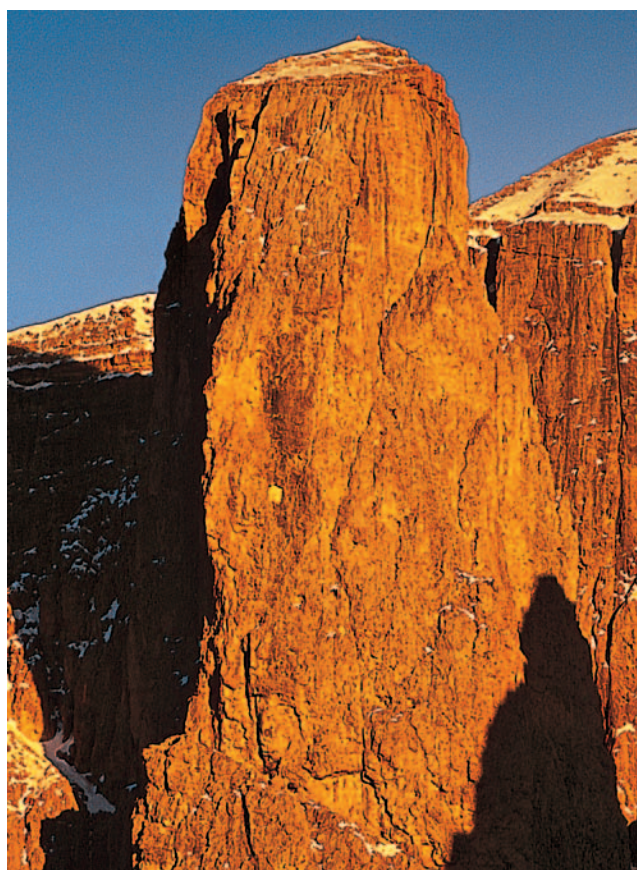


FOTO:KOSTNER

27 Sass Pordoi, 2710 m, Fedele-Route



FOTO: GANTZHORN

Durch die mächtige Nordwestwand der Pordoispitze verläuft die Fedele-Route in 20 Seillängen bis auf das große Ringband.

6 3/4 Std. ▶ **500 Hm** ▶ **IV+** ■

Dominiert wird die Route von einem mächtigen schwarzen Wasserstreifen, der mehrmals gequert wird. Und der kommt natürlich nicht von ungefähr. Wer also nicht durch glitschiges Gemäuer turnen möchte, der steigt in die Fedele keinesfalls zu früh im Jahr und am besten erst nach einigen Schönwettertagen ein.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt: Pian-Schiavaneis-Hütte, 1850 m.

Gehzeiten: 3/4 Std. zum Einstieg; 4 – 5 Std. Kletterei; 1 Std. Abstieg.

Zustieg: Den Weg Nr. 647 unter der Felswand in Spitzkehren steil nach links aufsteigen. Über eine Rinne zum Einstieg am Fuße der Westwand.

Route: Nach einem Absatz sogleich mitten hinein in eine IV+ und sich rechts haltend zu einem Köpfl. Nun radikal links zu einem nächsten Köpfl, über einen Riss (IV-) zum nächsten Stand direkt an den Wasser-

rillen. Diesen parallel einige Meter folgen (IV-) und sie dann queren. Weiter über Risse zu einer senkrechten Wand (IV+) und zu einer Rampe, die sich nach links zieht. Nun wieder nahe dem Wasserstreifen über Risse höher klettern und rechts über ein Band, einen Riss (IV+) zur Platte (IV). Über eine Schuppe direkt in den Wasserstreifen (IV). Rechts über eine Platte zu einer Nische und durch die Wasserrillen zu einem schrägen Riss. Über Risse und zwei Rinnen zum Ausstieg auf das große Schuttband nach zwei Drittel der Wandhöhe.

Abstieg: Die Wandhöhe bis auf das große Band beträgt etwa 500 Hm, sodass Genießer es bei dieser Tour belassen und über das Schuttband nach rechts ausqueren, um in 1 Std zur Pordoischarte abzu- steigen.

Variante: Wer's drauf hat, klettert in weiteren sechs Seillängen zum Gipfel (bis IV+).

28 Große Fermeda, 2873 m, SO-Kante



FOTO: TVB GRÖDEN

Die Große Fermeda (links) überragt ihre Nachbarn um Haupteslänge, die Südostkante leitet von rechts her zum Gipfel.

10 Std. ▶ **500 Hm** ▶ **IV** ■

Der erste Teil der Kletterei ist ein Spaziergang durch den Alpenblumengarten, der obere Teil durch das Farbenspektrum der Felsformationen.

Talort: St. Christina, 1409 m.

Ausgangspunkt: Bergstation Col Raiser, 2107 m.

Gehzeiten: 1 1/2 Std. zum Einstieg; 4 – 5 Std. Kletterei; 3 – 3 1/2 Std. Abstieg.

Zustieg: Von der Col-Raiser-Bahn Richtung Sass-Rigais-Klettersteig. Über zwei Zäune hinweg folgt man links einem Pfad bis zur östlichen, großen Fermedaschlucht. Nun rechts der Schlucht zwischen der Großen Fermeda und der Odlade Cisles weiter. In der Schlucht an der linken Seite einem nicht leicht sichtbaren Weg zum Einstieg folgen.

Route: Rechts der gelben Wand (III+) links eines Blocks zu einem Köpfl. Nun rechts zu einer Kante und durch einen Kamin (III) zu einer kleinen Scharte. Über einen Riss (IV-) zu einer schwarzen Höhle und weiter zu einer grauen Platte (III). Über ein Köpfl zu einer weiteren Platte (III) und über einen gelben Pfeiler zur gelbroten Wand. Über grauen Fels und rechts der Kante zu einer Nische und (III+) zur breiten Scharte. Nun über Nischen und Kanten (IV) zu Köpfln. Über die Ostseite auf den Gipfel, wobei kurz vorher eine Stelle IV- zu überwinden ist.

Abstieg: Am besten über den Normalweg durch die Südwestwand (Stellen III, sonst II und I), dabei dreimal abseilen. Weiter zur Col-Raiser-Hütte.



Ingrid Runggaldier Filmemacherin

Die Große Fermeda über die Südostkante war eine meiner ersten Bergtouren. Damals kraxelte ich am Seil

des Vaters hinterher. Dieser Felszacken der Geislerspitzen oberhalb der Mastle-Alm trennt das Grödner- vom Villnößtal.

Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie ich damals am Gipfel die Welt von oben betrachtete und mir erstmals bewusst wurde, wie klein und unbedeutend, aber auch wie atemberaubend schön sie mir von dort oben schien.

Ich glaube sogar, dass dieses Erlebnis mich zum allerersten Mal die Relativität aller Dinge erahnen ließ.

29 Dritter Sellaturm, 2696 m, Vinatzer-Route

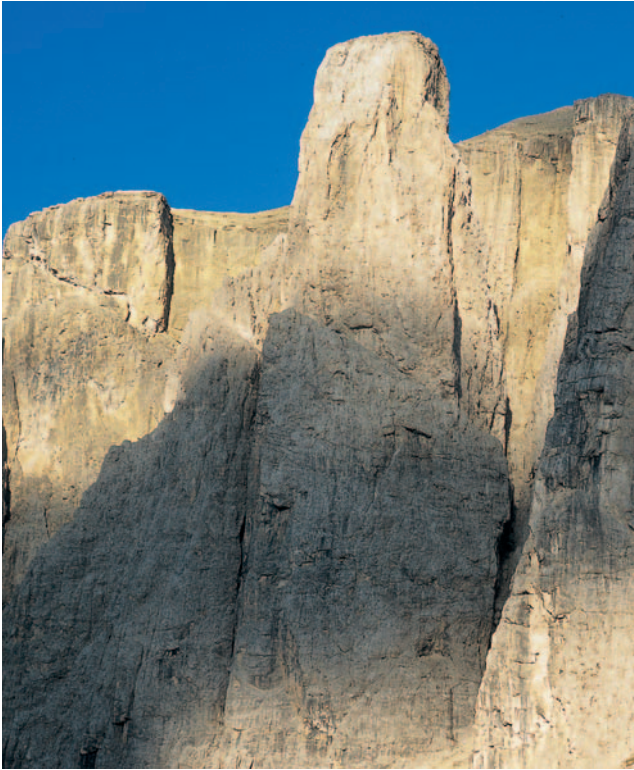


FOTO: STEFFENS

Die Vinatzer-Route durchzieht die Südwestwand des Dritten Sellaturms in ihrem zentralen Teil auf der gesamten Länge.

8 Std. ▶ **350 Hm** ▶ **VI-** ■
Bei dieser Tour empfiehlt es sich, nicht nur einen Satz Stopper mitzunehmen, wenngleich alle Stand- und Zwischenhaken vorhanden sind, sondern auch genug Magnesium einzupacken, weil der Fels an den Schlüsselstellen doch schon etwas abgegriffen ist.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt: Sellajoch, Gasthof Maria Flora, 2244 m.

Gehzeiten: 1/2 Std. zum Einstieg; 4 – 5 Std. Kletterei; 2 1/2 Std. Abstieg.

Zustieg: Auf dem Weg Nr. 649 zum Wiesenende, dann rechts direkt zum Turm und zum Einstieg.

Route: Beim Einstieg geht es sofort über eine Platte (III+) zu einer Verschneidung (IV), etwas rechts führend weiter zu einer Platte. Nun senkrecht

über einen Riss und ein Band zu einer Nische (V) und wiederum leicht rechts haltend zu einer Platte (IV). Vom engen Kamin (V-) rechts des Risses zum Spiralband. Von diesem Stand aus geht es nun zur Schlüsselstelle (VI-), rechts vorbei an einem Dach und einer Sanduhr hin zu einer weißen Nische (IV+). Über Risse zu gelben Rissen und zur Einmündung der Jahn-Route. Links weiter, zu einem Band hinauf und durch einen Kamin mit Klemmblock (V) zu einer Platte (III) und über ein Köpfl zum Gipfel.

Abstieg: Vom Gipfel kurz in Richtung Piz Ciavazes und nach links zu einer Abseilstelle unterhalb des Gipfels. Abseilend und abklettern auf das Spiralband. Auf diesem zurück bis in die Schlucht und durch diese fünfmal abseilen.

30 Murfreitspitze, 2634 m, „Schiefer Tod“

7 1/2 Std. ▶ **330 Hm** ▶ **V+** ■

Aus bestimmten Blickwinkeln wirken die Rodelheil- und die Murfreitspitze wie Zwillinge.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt: Grödner Joch, 2125 m.

Gehzeiten: 1/2 Std. zum Einstieg; 4 – 5 Std. Kletterei; 2 Std. Abstieg.

Zustieg: Vom Grödner Joch auf dem Weg Nr. 666, bei einem Grashang geradeaus zum Col de Frea. Dort unterhalb absteigend das Val Culea queren und zur Murfreitspitze hin zum Einstieg beim „Schiefen Kamin“.

Route: Anfänglich vorbei an einer Sanduhr (V-) durch einen engen Kamin und wiederum an mehreren Sanduhren vorbei zu einem Köpfl. Nun hält man sich links vom großen Kamin an einen Riss und gelangt so zu einer Platte (V). Dann wieder rechts in den

Kamin. Nun diesen hochsteigend zu einer kleinen Nische und zur Schlüsselstelle (V+) mit einem Überhang. Über Risse (IV) und einen Pfeiler (III), kurz einmal 4 m absteigend und schließlich zum Vorgipfel.

Abstieg: Nach Süden zum höchsten Punkt und den Steinmännchen entlang in eine Rinne (II), dann abseilen. Ein großer Klemmbock wird nun gequert und weitere 25 m abgeseilt. Nun erreicht man die Rinne, die die Murfreitspitze mit dem Sella-massiv verbindet. Weiter geht es über ein Band zu einer Schlucht, dann von einem kleinen Felsvorsprung abseilen. Über ein Band geht es den Pfad hinab, ohne vorerst in die Schlucht zu steigen. Wird diese dann erreicht, über Pfadspuren zur Rechten zum Fuß der Murfreitspitze und zum Steig Nr. 666 zurück.



FOTO: HAULETNER

Über dem Grödner Joch erhebt sich die Sella mit vielerlei Türmen. Die Murfreitspitze liegt links oberhalb der Jochhöhe, die Route verläuft etwas rechts der Licht-Schatten-Grenze.

31 Zweiter Sellaturm, 2598 m, Messner-Route

5 Std. ▶ **350 Hm** ▶ **V+** ■
Eines der Jugend-Werke von Reinhold Messner und seinem Bruder Günther aus dem Jahre 1968. Ihre Route folgt dem düsteren schwarzen Wassersteifen in der Nordwand und bietet elegante Freikletterei in kompromisslos steilem Fels. Ein frühes Meisterwerk des in diesen Tagen 60-jährigen Reinhold Messner (s. S. 44): griffig, fest und kontinuierlich schwierig.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt: Sellajoch, Gasthof Maria Flora, 2244 m.

Gehzeiten: 1/2 Std. zum Einstieg; 3 Std. Kletterei; 1 1/2 Std. Abstieg.

Zustieg: Auf dem Weg Nr. 649 zum Wiesenende, dann rechts direkt zum Turm und zur Nordwand.

Route: Aus einer feinen Verschneidung (V+), vorbei an

einigen Sanduhren, nach rechts (V+), später in einer Schleife nach links. Knapp darüber befinden sich ein Band sowie eine Nische (zwei Haken). Nun über die gelbe Nische zu Kletterstellen im V. Grad sowie einer Wasserrille. Über eine Verschneidung, die sich nach rechts zieht (IV), zum Stand. Nun senkrecht über Risse (IV+) und Bänder zum Zweiten Sellaturm.

Abstieg: Richtung Osten leiten Pfadspuren in die Rinne zwischen dem Zweiten Sellaturm und dem Piz Ciavazes. Durch diese Rinne (II) nach Süden hinab und zum Sellajoch zurück.

Die drei Sellatürme über dem Sellajoch, der Zweite Sellaturm ist der mittlere. Messners Linie leitet durch die Nordwand auf der abgewandten Seite.



FOTO: STEFFENS

32 Rodelheilspitze, 2603 m, Vinatzer-Route

7 Std. ▶ **250 Hm** ▶ **VI-** ■
Diese Route hat ihren Namen von Johann Baptist Vinatzer aus St. Ulrich, jenem Kletterpionier, der unvergessliche Erstbegehungen meisterte – wie die Marmolada-Südwand 1936. An der Rodelheilspitze hat er dem markanten Riss in der Nordwand schon 1933 eine Begehung abgerungen. Die Tour hat einen großen Namen und ist durchaus als ernste alpine Freikletterei einzustufen. Die Mitnahme eines Keilsortiments ist auf jeden Fall zu empfehlen.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt: Grödner Joch, 2125 m.

Gehzeiten: 1/2 Std. zum Einstieg; 4 – 5 Std. Kletterei; 1 1/2 Std. Abstieg.

Zustieg: Vom Grödner Joch auf dem Weg Nr. 666, bei einem Grashang geradeaus zum Col de Frea und über

Schutt zum Einstieg.

Route: Über eine Verschneidung (V+, mehrere Haken) zu einer roten Platte (V). Ein kleines Dach querend (V+) zu einem Band und einer Schuppe (VI-). Nun eine Rinne hinauf zu einem Band und rechts eines schwarzen Felsens durch einen Kamin (V+) und über Risse zu einem schwarzen Überhang (V+). Etwas links weiter zu einem Kamin mit dem Wandbuch (V). Danach folgt noch ein letzter schöner Kamin mit einer Länge von 75 m (IV+).

Abstieg: Zuerst in Richtung Süden und Osten zur Pisciaduhütte und über den Weg 666 zurück zum Grödner Joch.

Die Rodelheilspitze ragt mit ihrer Nordwand nahe dem Grödner Joch auf. Die „Vinatzer“ verläuft durch den Riss rechts der Wandmitte.



FOTO: HAULEITNER

33 Toni-Demetz-Turm, 2800 m, „Sonia“

6 Std. ▶ 300 Hm ▶ V ■

Eine ganz moderne Tour: erstbegangen von Grödner Kletterern um Ivo Rabanser im Jahr 1997.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt:

Sellajochhaus, 2183 m.

Gehzeiten: 1/2 Std. zum

Einstieg; 3 Std. Kletterei;

2 1/2 Std. Abstieg und

Rückweg.

Zustieg: Mit der Gondelbahn zur Langkofelscharte und von dort ca. 100 m absteigen. Beim sichtbaren Fassaner Band zuerst 10 m absteigen, dann wieder aufsteigen, ca. 60 m einem Weg folgen und von zwei Felsrissen den linken, gelblichen auswählen.

Route: Über den gelben Kamin (IV) zum ersten Stand, rechts über Risse zu einer Sanduhr und weiter zu einer Rinne. Vorbei an zwei Sand-



FOTO: TVB GRÖDEN

Nach der „Sonia“ auf ein Bier: Die Toni-Demetz-Hütte liegt einen Steinwurf von der Bergstation der Langkofel-Gondel auf 2685 m Metern zu Füßen des mächtigen Langkofels.

uhren zu einer Platte (V) und kurz links zu einem Köpfl. In einer Schleife über die nächste Platte (V) zu einer Nische und

über eine Stelle IV+ zum Gipfel. **Abstieg:** Vom Gipfel erst nach Westen zur Scharte absteigen, dann über ein Band

nach Osten zur ersten Abseilstelle. 10 x 25 m an eingerichteten Abseilstellen durch die Südwand abseilen.

34 Innerkoflerturm, 3081 m, „Via del Calice“

12 1/2 Std. ▶ 500 Hm ▶ VI+ ■

Der „Weg durch den Kelch“ ist ein spannendes Unterfangen: lang, anhaltend schwer und super-alpin, denn für die Absicherung ist weitestgehend selbst zu sorgen.

Talort: Wolkenstein, 1560 m.

Ausgangspunkt: Sellajoch, 2176 m.

Gehzeiten: 1 1/2 Std. zum Einstieg; 5 – 6 Std. Kletterei; 3 Std. Abstieg.

Zugang: Kurz oberhalb der Sessellift-Bergstation über einen erdigen Grat zu den südöstlichen felsigen Ausläufern der Grohmannspitze. Weiter über Geröllhalden und unterhalb der Felswand zum Einstieg.

Route: Über eine Platte zum Stand. Zuerst rechts, dann senkrecht über Risse zu einem Band und über eine Verschneidung (VI) zu einem Köpfl und links zu einer



FOTO: HAULEITNER

Rampe. Vom Standplatz über eine Platte (V) zu einer offenen Verschneidung und zu gelben Überhängen. Links zu einer gelben Verschneidung (V) und rechts an einem Vorsprung (VI-) vorbei zu einem Überhang (VI-). Vom Standplatz links in eine Rinne (IV+) zu zwei Rissen (Holzkeil, IV+) und durch diese auf ein Band. Es folgt die Schlüssel-Seillänge

(VI+) in eine kleine Scharte und eine breite Rinne noch 100 m zum Gipfel. **Abstieg:** Vom Gipfel zuerst nach Süden, dann SO abbiegen zu einem Steinmännchen. Kurz unter dem Felssporn befindet sich eine Abseilstelle, weiter zur Scharte. Der Rinne rechts folgen, rechts bleiben und dann wiederum nach 150 m nach rechts. Nun quer

Der Weg durch den „Kelch“ leitet durch die Südwand in ihrem zentralen Bereich.

abwärts eine weitere Rinne durchsteigen, weitere zwei Rinnen queren und an der dritten befindet sich eine Abseilstelle. Richtung Nordwesten über eine Rampe, eine Schutzebene und einen Felssporn und wiederum zu einer Abseilstelle. Die letzte Schuttrinne absteigend zum Weg und weiter zum Sellajoch.

35 Salamiturm am Langkofel, 2836 m, „Comici“-Führe

9 – 11 Std. ▶ 350 Hm ▶ V+ ■

Eine wahrlich historische Route von St. Christina aus auf den Langkofel.

Talort: St. Christina, 1409 m.

Ausgangspunkt: Bergstation Monte-de-Seura-Sessellift (2025 m). Zeiten: 2 Std. Zustieg, 4 – 6 Std. Route, 2 1/2 Std. Abstieg.

Zustieg: Von der Bergstation des Mont-de-Seura-Sessellifts Richtung Ciaulong Sattel bis zur Innerkofler-Schlucht, schräg rechts über Felswände (III) zum Fuß des Salamiturms. Von der linken Rinne über einen verklemmten Felsblock zum Einstieg (IV-).

Route: Gleich beim Einstieg über eine Platte (V+), dann zu lockeren Felsblöcken und über einen Überhang zum Piazzriss zum nächsten Stand. Von einem Riss (V-) zu einer Platte und weiter über einen

Riss und ein Band zum gelben Überhang (VI+). Nun über einen Riss (V+) zur „Comici“-Nische und über roten Fels (IV+) und eine V+-Stelle zum später brüchigen Fels (IV+) in den oberen Wandteil. Durch einen Kamin links über eine Rinne (IV) zum vorletzten Stand und über einen Riss (IV) zum Gipfel.

Abstieg: Vom Gipfel zum Sattel zwischen dem Vorgipfel und dem Gipfel, dann östlich über Steigspuren, Bänder und Stufen zu einer steilen Rinne bis zum Kamin. Hier kann man sich zwei Mal abseilen. Nun zur Salamischarte aufsteigen und über Geröll und Fels-sprünge links haltend zur Langkofelhütte absteigen. Von der Hütte auf dem Weg Nr. 525 zu dem Cunfinboden und zur Forststraße Monte Pana.



FOTO:STEFFENS

Die „Comici-Führe“ am Langkofel ist eine der elegantesten Dolomitenklettereien und verlangt sehr gute Kondition.



Reinhold Messner

Grenzgänger und Autor

„Alle Klettersteige, viele Skitouren und so manchen Wanderweg bin ich in der Sellagruppe gegangen, nichts hat mich so begeistert wie der griffige senkrechte Fels zwischen dem Pordoi- und dem Grödner Joch.

Die kühnste Tour, die mir mit meinem Bruder Günther dort gelang, ist die Nordwand am Zweiten Sellaturm.“

aus: Dolomiten, Die schönsten Berge der Welt.

Buchen Sie Ihren Aufenthalt auf

www.valgardena.it

Val Gardena/Gröden



Tourismusverband Gröden
Str. Dursan 78/bis, 39047 St. Christina
Tel.: 0471 792277, Fax 0471 792235
E-mail: info@valgardena.it



Ein Motiv wie aus einem Bilderbuch: der Seceda-See, umgeben von grünen Almenmatten mit Blick auf die hellen Felsen der Dolomiten, eigentlich wie geschaffen, um einen Tag lang nur die Seele baumeln zu lassen.

Das Grödental – die Dolomiten, wie eine Seilschaft gehören die beiden zusammen. 25 Kilometer Grödental bedeuten eine genussvolle Bergsteigerreise durch die Klaviatur von den weichen Waldhügeln der Ausläufer der Seiser Alm bis hin zu den scharfkantigen, 3000 m hohen Dolomiten spitzen hin zum Grödner- und Sellajoch.

Anreise: Mit dem Auto zu erreichen ist Gröden auf der Brennerautobahn, A 22, Ausfahrt Klausen/Gröden. Mit dem Zug gibt es gute IC- und EC-Verbindungen bis nach Brixen oder Bozen. Von dort verkehren mehrmals täglich Linienbusse nach Gröden. Autofreier Urlaub ist möglich, da die Aufstiegsanlagen direkt in den Ortschaften starten und Pendlerbusse verkehren.

Info: **St. Ulrich**, Rezia Str. 1, Tel. 0039/0471/79 63 28, Fax 79 67 49; **St. Christina**, Chemun Str. 9, Tel. 0039/0471/79 30 46, Fax 79 31 98; **Wolkenstein**, Meisules Str. 213, Tel. 0039/0471/79 51 22, Fax 79 42 45. Alle drei Büros: info@valgardena.it

Hütten: **Boèhütte**, 2871 m, CAI, bew. Anfang Juni bis Mitte

Oktober, Tel. 0039/0471/84 73 03;

Brogleshütte, 2045 m, privat, bew. Anfang Juli bis Ende Sept., Tel. 0039/0471/65 56 42;

Col-Raiser-Hütte, 2107 m, privat, bew. Anfang Juni bis Mitte Oktober, Tel. 0039/0471/79 63 02;

Emilio-Comici-Hütte, 2153 m, privat, bew. Mitte Juni bis Ende Sept., Tel. 0039/0471/79 41 21;

Fermedahütte, 2111 m, privat, ganzjährig offen, Tel. 0039/0471/79 67 68;

Juachütte, 1905 m, privat, bew. Anfang Juni bis Mitte September, Tel. 0039/335/808 23 21;

Langkofelhütte, 2256 m, CAI, bew. Mitte Juni bis Ende Sept., Tel. 0039/0471/79 23 23;

Mahlknechtshütte, 2054 m, privat, ganzjährig offen, Tel. 0039/0471/72 79 12;

Pisciaduseehütte, 2585 m, CAI, bew. Anfang Juni bis Mitte Sept., Tel. 0039/0471/83 62 92;

Plattkofelhütte, 2300 m, privat, bew. Mitte Juni bis Ende Sept., Tel. 0039/0462/60 17 21;

Puezhütte, CAI, bew. Mitte Juni bis Ende September, Tel. 0039/0471/79 53 65;

Pufflatsch, 1950 m, AVS, bew. Ende Mai bis Ende Oktober, Tel. 0039/0471/72 78 34;

Raschötzhütte, 2170 m, CAI, bew. Anfang Juni bis Mitte Oktober, Tel.

0039/0471/79 71 86;

Regensburgerhütte, 2037 m, CAI, bew. Anfang Juni bis Mitte Okt., Tel. 0039/0471/79 63 07;

Schlüterhütte, 2297 m, CAI, bew. Mitte Juni bis Ende September, Tel. 0039/0472/84 01 32;

Sellajochhaus, CAI, 2180 m, ganzjährig offen, Tel. 0039/0471/79 51 36;

Steviahütte, 2312 m, privat, bew. Anfang Juni bis Anfang Oktober, Tel. 0039/0472/84 41 11;

Toni-Demetz-Hütte, 2684 m, privat, bew. Anfang Juni bis Mitte Oktober, Tel. 0039/0471/79 50 50;

Zallinger Hütte, 2054 m, privat, bew. Mitte Juni bis Ende Oktober, Tel. 0039/0471/72 79 47.

Seilbahnen/Umlaufbahnen:

Jeweils von Wolkenstein, Langkofelscharte, Ciampinoi, Danterceppies, St. Christina, Col Raiser, St. Ulrich, Seceda und Seiser Alm. Infos in den Tourismusämtern.

Einkehr: Ciadinathütte, 2003 m, unterhalb des Piz Sella, Panoramahütte, 2130 m, knapp 200 m unterhalb der Bergstation



Attraktiver Kontrast zwischen saftigen Wiesen und schroffem Fels.

Dentercepies, Vallongiahütte, 2030 m, auf halben Weg zwischen der Bergstation Ciampinoi und der Comichütte, Danielhütte, 2228 m, 100 m oberhalb der Bergstation Col Raiser, Gamsbluthütte, 2100 m, unterhalb des Col Raiser.

Bergführer: Grödner Bergführervereinigung, Meisules Str. 146, Wolkenstein, Tel. und Fax 0039/0471/79 41 33, Mobil 0039/335/837 77 44, geöffnet von 17.30 bis 19 Uhr, oder Chemun Str. 9, St. Christina, Tel. 0039/0471/79 30 46, geöffnet von 17.30 bis 18.30 Uhr, bergfuehrer@groeden.com, www.val-gardena.com/guide-alpine.

Alpinschule: Catores Gröden, Kirchplatz, I-39046 St. Ulrich, Tel. 0039/0471/79 82 23, Fax 78 13 91, Bürozeiten täglich von 17.30 bis 19 Uhr, oder am Dossesplatz, I-39047 St. Christina. Tel. 0039/0471/79 30 99, www.catores.com.

Führer: Franz Hauleitner: Dolomiten 1, Grödnertal und Rosengarten, Bergverlag Rother, 2002; Norbert Mussner: Dolomiten, Gröden, Kompass Wanderbuch 989, 2001; Eugen E. Hüsler: Hüslers Klettersteigführer Dolomiten, Bruckmann Verlag, 2004; Pascal Sombardier: Die Klettersteige der Dolomiten, BLV Verlagsgesellschaft, 2001; Richard Goedeke: AV-Führer, Sella/Langkofel extrem, Bergverlag Rother, 2001; Mauro Bernardi, Klettern in Gröden,



FOTO: HAULEITNER

Der ideale Ort für eine besinnliche Pause oder eine kleine Brotzeit: die Fermeda Kapelle oberhalb von St. Ulrich.

Dolomiten, Athesiatouristik, 2003.

Buchtipps: Reinhold Messner, Jakob Tappeiner: Dolomiten, die schönsten Berge der Welt, C. J. Bucher Verlag, 2002; Bernd Ritschel, Eugen E. Hüsler: Die Dolomiten, Bruckmann Verlag, 2003; Karl Demetz, Josef Wanker: Flora und Fauna in den Dolomiten, Athesia, 1999.

Neu: Das Museum Gröden erhält Zuwachs. Die bisherige Ausstellung über den weltbekannten Filmregisseur Luis Trenker wird um viele Exponate aus einer Privatsammlung erweitert und so zu einer Sonderausstellung. Tel. 0039/0471/79 75 54.

Karten: Tabacco, Blatt 05, Val Gardena/Gröden, Alpe di Siusi/

Seiseralm, 1 : 25 000; Kompass, Blatt 616, Gröden/Val Gardena, Sella, Canazei, 1 : 25 000; Kompass Blatt 59, Sellagruppe, 1 : 50 000; Mapgraphic, Blatt 22, Grödental/Sella, 1 : 25 000; Freytag & Berndt, Blatt S5, Grödental/Sella/Marmolada, 1 : 50 000. www.valgardena.it bietet eine virtuelle Wanderkarte zum Downloaden an.

Wer hat Angst vorm bösen Wolf?

Wölfe sind keine teuflischen Bestien, aber auch keine Kuscheltiere.

Informationen über den Wolf und ein europäisches Schutzprojekt bei:

Stiftung Europäisches Naturerbe (EURONATUR), Konstanzer Str. 22 D-78315 Radolfzell (bitte € 4,- beilegen)



Die Plattkofelhütte ist ein ideales Wanderziel und ein guter Ausgangspunkt für verschiedene Touren im Dolomitengebirge. Wir verwöhnen Sie mit traditioneller Küche und bieten Übernachtungsmöglichkeiten im Lager und im Doppelbettzimmer mit Dusche/WC. Tel. Sommer (0039) 0462 601721 Winter 0472 844139 info@plattkofel.com • www.plattkofel.com



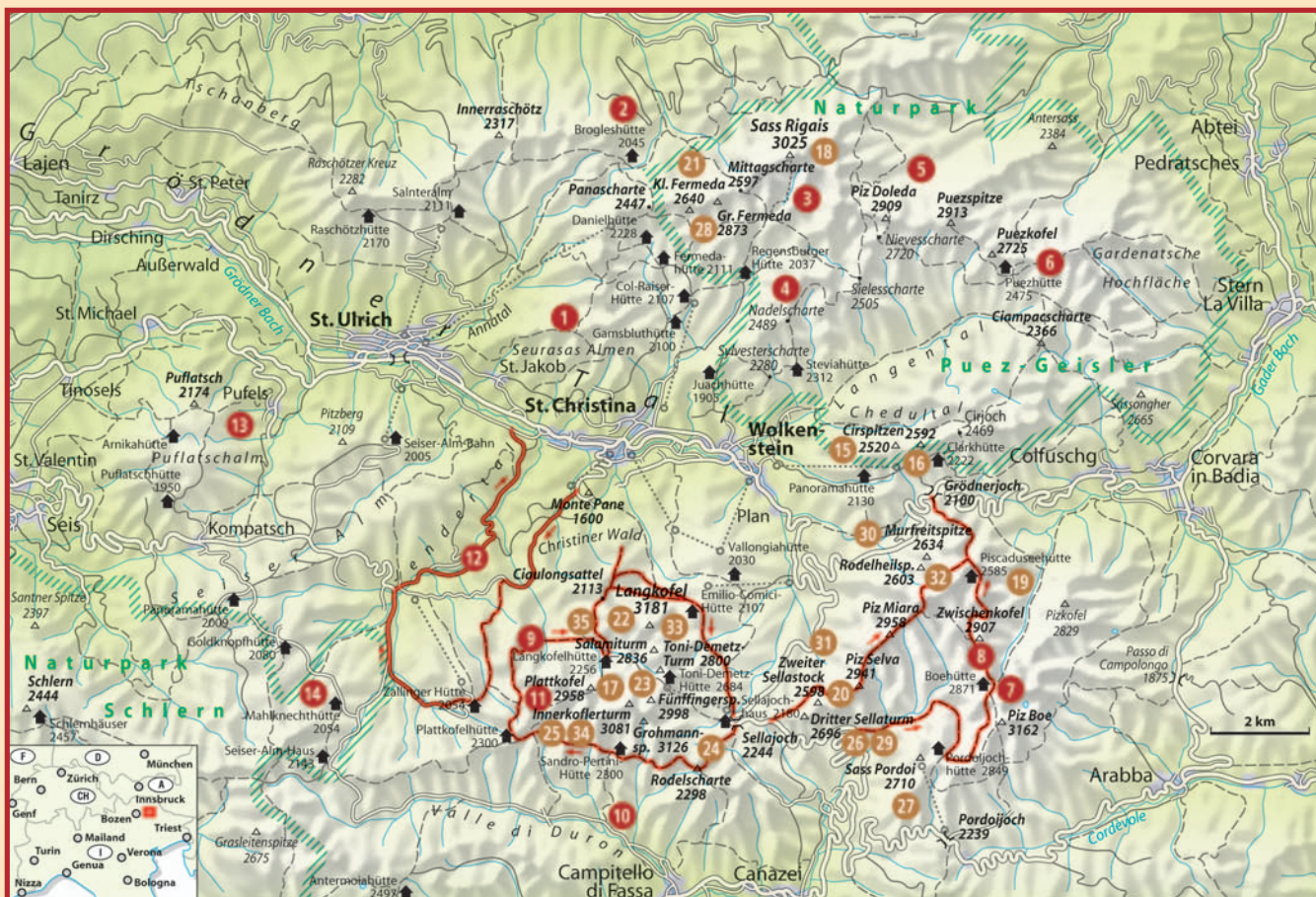
... naturverbunden

Bergsteigen ist Breitensport. Das war nicht immer so. In den Anfängen waren die „wilden“ Alpen nur wenigen Wagemutigen vorbehalten. Heute gelten die Alpen als völlig erschlossen. Umso wichtiger ist es, ihre Natur zu achten und zu erhalten. Wildheit dort nicht zerstören, wo sie noch als natürlicher Kulturraum vorgefunden wird. Deshalb wurde auch der Naturpark Puez-Geisler errichtet. Er will die Natur bewahren und die Landschaft pflegen. Unterstützen Sie diese wichtige Aufgabe, wenn Sie in der Region Urlaub machen. Denken Sie daran, dass das Pflücken von Blumen und Pilzsammeln sowie das Mitnehmen von Mineralien und Fossilien verboten ist. Beachten Sie die Absperrungen und Warntafeln. Vergegenwärtigen Sie sich, dass Rauchen in den Bergwäldern streng untersagt ist. Verlassen Sie die Berge ohne Spuren zu hinterlassen. Seien Sie der Natur ein guter Verbündeter.

Außerdem: Denken Sie daran, dass der Berg auch Risiken birgt.

Die Grödner Bergführer beraten Sie gern und begleiten Sie nach oben.

Nach oben aber bringt Sie auch das Bergmagazin ALPIN – jetzt am Kiosk!



WANDERUNGEN

- 1 Sëurasas Almen
- 2 Brogleschütte
- 3 Mittagsscharte
- 4 Steviahütte – Nadelscharte
- 5 Piz Duleda
- 6 Puezhütte
- 7 Piz Boe
- 8 Sella-Durchquerung
- 9 Langkofel-Runde
- 10 Val Duron
- 11 Plattkofel
- 12 Quer durch die Seiser Alm
- 13 Pufletschalm
- 14 Große Seiser-Alm-Umrandung

KLETTERSTEIGE

- 15 Kleine Cirspitze
- 16 Große Cirspitze
- 17 Plattkofel, Oswald-Schuster-Steig
- 18 Sass Rigais, Ostgrat
- 19 Pisciaduhütte, Tridentinasteig
- 20 Piz Selva

KLETTERROUTEN

- 21 Kleine Fermeda, Kamin-Route
- 22 Langkofel, Normalweg
- 23 Fünffingerspitze, Normalweg
- 24 Grohmannspitze, Dimai-Route
- 25 Innerkoflerturm, Dibona-Route
- 26 Dritter Sellatum, Jahn-Route
- 27 Sass Pordoi, Fedele-Route
- 28 Große Fermeda, Südostkante
- 29 Dritter Sellatum, „Vinatzer“
- 30 Murfreitspitze, „Schiefer Tod“
- 31 Zweiter Sellatum, „Messner“
- 32 Rodelheilspitze, Vinatzer Route
- 33 Toni-Demetz-Turm, „Sonia“
- 34 Innerkoflerturm, „Via del Calice“
- 35 Salamiturm, Comici-Route