

# ESCAPE



## PROGRAM: VANDRING I DOLOMITERNA

☞ 7 frukostar och 7 middagar inkluderad

De flesta dagarna erbjuds två alternativ med olika svårighetsgrad. Det finns många möjliga varianter på vandringarna som guiderna kan välja utefter väderförhållanden och gruppens lust och ork, så nedanstående ska ses som förslag. Ytterligare förlängningar eller förkortningar kan ofta göras på egen hand.

Dag 1

### Corvara in Badia

☞ Middag

Vi flyger till München och åker sedan privat transfer genom Alperna, en vacker resa i sig. Väl framme i Val Badia slås vi redan av de ståtliga omgivningarna när vi checkar in på vårt trevliga lilla hotell i alporten Corvara. När vi har installerat oss i rummen samlas vi för en smaklig välkomstmiddag innan vi knyter oss mellan krispiga lakan.

Dag 2

### Vandring längs Brödvägen med Marmolada

Val di Fassa och Val Badia

☞ Frukost, middag

🕒 3 tim

📍 6,5 km

440 m upp, 210 m ner

Dolomiternas högsta berg och tillika enda glaciär heter Marmolada, 3343 möh. Vi vandrar legendariska Viel dal Pan, brödvägen, på första parkett mot hela härligheten. På detta berg stod en av de blodigaste fronterna mellan Italien och Österrike under första världskriget. Österrikarna grävde ut tunnlar i glaciären, ett system som blev känt som "isstaden". Idag har naturen återtagit berget men minnet lever kvar.

Efter lunchen på toppen mellan Val Badia och Marmolada tar vi liften ner till Arabba. Här kan man spendera en stund med att strosa runt i byn. Det går också att göra diverse förlängningar för den som vill gå mer.

### Dag 3

## Vandring i hjärtat av Val Badia

Val Badia

🍴 Frukost, middag

🕒 Kortare: 3 tim. Längre: 4 tim

📍 Kortare: 7 km. Längre: 10,5 km

📏 Kortare: 220 m upp, 300 m ner. Längre: 510 m upp, 370 m ner

Morgonstund har guld i mund! Tänk så härligt att äta frukost medan solen tittar upp över alptopparna och glittrar i de daggstänkta ängarna. Vi snörar på vandringskängorna och beger oss ut på veckans första vandring.

Det lite lugnare alternativet går över äng och genom skog till högplatån Cherz, där vi tar liften upp till Pralongiá. Här får vi vår första 360-gradersvy över hela Badiadalen, omringad av lodräta Dolomittorn. Sedan följer en kamvandring full av utsikter tills vi når lunchhyttan. Till sist lift ner till Corvara och en varm dusch.

Det längre alternativet börjar med en annan lift upp och en travers på höjd genom hela dalen. Vi lämnar snart ängar och hyttor bakom oss och går in i ett kargare alpint landskap. Här framträder Dolomiternas speciella kombination av skönhet och stränghet. Vårt mål är passet Valparola, på gränsen till Ampezzo-dalen. Buss hem.

### Dag 4

## Vandring i Puez-Odle naturpark

Val Gardena och Val Badia

🍴 Frukost, middag

🕒 Kortare: 3 tim. Längre: 4 tim

📍 Kortare: 8 km. Längre: 10 km

📏 Kortare: 140 m upp, 440 m ner. Längre: 410 m upp, 700 m ner

Puez-Odle är ett skyddat naturområde mellan Val Badia och Val Gardena, och alldeles bakom husknuten när vi bor i Corvara. Med lift når vi Passo Gardena och man skulle nästan kunna stanna här för att beundra utsikten ner i bägge dalarna och känna närvaron av Sella-massivets lodräta mur. Men självklart ska vi utforska området till fots!

Den lättare turen går på höjd över dalgången vi åkte upp genom. Till vänster har vi Puez-Odles dramatiska formationer och till höger mjuka ängar och Sella. Vi går till en trevlig hytta för varm lunch högt över Val Badia. Man kan sedan välja om man vill åka lift eller gå ner till byn.

Den som vill gå lite längre beger sig upp i bergen och över två kärva pass, Crespeina och Ciampei. Vi befinner oss i ett riktigt högalpint landskap som ändå bjuder på bra leder - något man fort blir bortskämd med i dessa berg. Med mycket vackert på näthinnan når även denna grupp lunchhyttan, innan man väljer lift eller vidare vandring ner till hotellet.

Dag 5

## Vilodag

 Frukost, middag

Med ett läge som Corvaras är det enkelt att ta sig en liten utflykt med lokalbuss till någon av granndalarna för att uppleva de mysiga tyrolerbyarna i Val Gardena eller mer fashionabla och italienska Cortina d'Ampezzo. För en smak av Österrike åker man ner till småstaden Brunico/Bruneck i Val Pusteria, som ligger i den sista italienska dalen mot grannlandet i norr.


Givetvis kan man också stanna i byn och ta reda på var den bästa apfelstrudeln serveras, eller ta en av liftarna upp till en solig lunch på en alptopp. Och så finns det ju hur mycket vandring som helst för den rastlöse!

Den äventyrligt lagde kan hyra en mountainbike och köra Sella Ronda, varvet runt Sella-massivet som tillhör de klassiska dagsäventyren i Alperna. Med hjälp av liftar tar man sig runt på en dag med huvudsakligen utförsåkning. Det är också möjligt för den avancerade vandraren att göra en Via Ferrata, en guidad vandring med sele längs fasta linor i berget - ett arv från krigstiden och en kittlande upplevelse.

Dag 6


## Vandring runt Cinque Torri

Valle d'Ampezzo

 Frukost, middag

 Kortare: 3,5 timmar. Längre: 5,5 timmar

 Kortare: 8,5 km. Längre: 14 km

 Kortare: 470 m upp/ner. Längre: 640 m upp/ner

Idag tar vi bussen upp mot Falzàrego-passet (en av de viktigaste fronterna under första världskriget) där Val Badia möter Valle d'Ampezzo (Cortina). Vi ska vandra runt de spektakulära Cinque Torri, de fem tornen.

Den kortare turen börjar med skön uppvärmning över ängarna i passet innan vi stiger upp mot de ståtliga Dolomit-klipporna som utgör Cinque Torri. Vi når vår lunchhytta som ligger i ett kargt och suggestivt landskap. Efter en långlunch i den friska alpluften går vi utför förbi en liten sjö innan vi är tillbaka i Passo Falzàrego.

Den längre turen börjar på samma sätt men går ett längre varv runt hela massivet. Vi når Passo Giau till fots innan vi vänder och rundar Cinque Torri på den andra sidan. Lunch på samma fina hytta och nedstigning mot bussen efter en mycket fin vandringsdag.

Dag 7

## Vandring i Sella-massivet

Val di Fassa och Val Badia

 Frukost, middag

 Kortare: 3 tim. Längre: 4 tim

 Kortare: 6,5 km. Längre: 8 km

 Kortare: 320 m upp/ner. Längre: 230 m upp, 950 m ner

Vi har så klart sparat det största till sist. Den sista vandringsdagen tar vi oss an själva Sella-massivet, som står stort och stolt mitt emellan Val Badia, Val Gardena och Val di Fassa. Det är här Sella Ronda sker, det klassiska varvet på skidor eller cykel, beroende på säsong. Vi åker först upp till Passo Pordoi och sedan linbana till Terrazza delle Dolomiti (fritt översatt altanen med fin utsikt över Dolomiterna).

Bägge dagens alternativ inkluderar högsta toppen Piz Boé på hela 3152 möh! Den kortare varianten går en loop från toppstationen till bergstoppen genom ett månlikt landskap som ingjuter respekt. Turen är inte så lång men det är brant upp och ner. Efter att vi har besegrat toppen (eller snarare oss själva) belönas vi med en god lunch på refugen som ligger här uppe. Nöjda åker vi sedan lift och buss ner igen.

Det längre alternativet börjar med toppbestigningen innan det fortsätter mot Val Badia på öde leder som få går. Det är storslaget i alla riktningar och riktigt belönande vandring. Franz Kostner-hyttan bjuder på fin avkoppling innan vi går ner via spegelblanka Boé-sjön och tar liften sista biten till Corvara.

På kvällen avskedsmiddag i hotellets *stube*.

Dag 8

## Farväl till vandringsresan i Dolomiterna

☕ Frukost

Idag åker vi nöjda hem efter en upplevelse vi lär minnas hela livet. En veckas djupdykning i Dolomiternas hjärta, med flera dalar, sköna ängar, högalpin spänning och utsikter, utsikter, utsikter.