

# ESCAPE



## PROGRAM: VANDRING I VAL GARDENA

☞ 7 frukostar och 6 middagar inkluderad

På denna resa kan vi erbjuda olika alternativ på vandringarna som man väljer efter tycke och dagsform. Därför anges olika längder och svårighetsgrader nedan. Vid små grupper kan vi komma att genomföra resan med endast ett vandringsalternativ som då anpassas efter gruppens lust och förmåga.

Dag 1

### Val Gardena

☞ Middag

Busstransfer från München flygplats genom Alperna blir en resa i sig. På kvällen väntar den första av många goda middagar.

Dag 2

### Vandring Seiser Alm

☞ Frukost, middag

🕒 Medel: 3,5 timmar. Tufft: 4,5 timmar

📍 Medel: 12 km. Tufft: 15 km


📏 Medel: 170 m upp, 500 m ner. Tufft: 500 m upp, 450 m ner

Vi tar bergbanan upp på andra sidan dalen till Seiser Alm, en vidsträckt högplatå med underbara blomsterängar och levande fåbodar. De bågige ikoniska bergen Langkofel och Plattkofel (Sassolungo och Sassopiatto på italienska) tornar över oss och utsikterna är härförande i alla riktningar. Här finns flera inbjudande hyttor som lockar med varm mat och kall dryck.


Dag 3

## Vandring Rasciesa

 Frukost, middag

 Lätt: 3 timmar Medel: 3,5 timmar.

 Lätt: 8 km Medel: 13 km.


 Lätt: 150 m upp 300m ner. Medel: 250 m upp, 400 m ner.

Idag tar vi kabinen från St. Ulrich upp till Rasciesa-plateån. Färden går via Heiligen Kreuz Kapelle till Brogles Hütte, kantad av vackra alprosor. Framför oss ligger de spetsiga Odlebergen, där bergslegenden Reinhold Messner klättrade som ung. Möjlighet finns att avsluta på Seceda-toppen, som bjuder på en av veckans bästa utsikter och Edelweiss.


Dag 4

## Vandring Col Raiser

 Frukost, middag

 Medel: 3,5 timmar. Tufft: 4 timmar

 Medel: 8 km. Tufft: 12 km

 Medel: 450 m upp, 100 m ner. Tufft: 700 m upp/ner

Vi åker kabinbanan upp till Col Raiser och vandrar sedan mot Regensburger Hütte och Troier Hütte över vackra blomsterängar. Till lunch passar en Kaiserschmarren med tillhörande utsikt. Tid för shopping i St. Ulrichs vackra småstadsmiljö för den som vill. Den tuffa turen går istället från Col Raiser mot avlägsna och vackert belägna Stevia hütte.

Dag 5

## Vilodag


 Frukost

Idag kan vi föreslå en utflykt (cirka en timme med lokalbuss) till vackra provinshuvudstaden Bolzano med dess atmosfär av Mitteleuropa och det fascinerande Ötzi-muséet. Här ligger den 5000 år gamla ismannen som hittades i Ötztal, och utställningen berättar på ett levande vis om livet i dessa trakter under tusentals år. Man kan också stanna i dalen och njuta av en stund i hotellets spa-anläggning och kanske en extra lång fika med apfelstrudel i solskenet.

Givetvis kan man även vandra på egen hand denna dag. Ett tips är att bestiga av Sella-massivets högsta topp Piz Boe, som ligger i ett kargt och högalpint landskap (svårighetsgrad 3 av 5).


Dag 6

## Vandring Langkofel och Plattkofel

 Frukost, middag

 Medel: 4 timmar. Tufft: 5,5 timmar


 Medel: 12 km. Tufft: 15 km

 Medel: 300 m upp/ner. Tufft: 1000 m upp, 300 m ner

Näst sista vandringsdagen gör vi en spektakulär vandring runt områdets kända tvillingtoppar Langkofel och Plattkofel. De karakteristiska dolomitertopparna bildar en effektiv fond mot de gröna, blomsterprydda ängarna. Den längre turen fortsätter upp mellan tvillingbergen i en karg och fascinerande högalpin miljö.


Dag 7

## Vandring Langental eller Dolomiten Höhenweg

 Frukost, middag

 Medel: 3 timmar. Tufft: 7 timmar


 Medel: 10 km. Tufft: 18 km

 Medel: 250 m upp/ner. Tufft: 750 m upp, 600 m ner

De mer avslappnade alternativen går in i den gröna dalen Langental med betande hästar och kor. Vill man kröna veckan med en av Val Gardenas längsta och bästa turer går man istället ovanför Langental mot Puez hütte. Vi följer sedan Dolomiten Höhenweg i ett fantastiskt högalpint landskap mot Grödner Joch.

Dag 8

## Farväl till vandringsresan i Val Gardena

 Frukost

Vi lämnar Val Gardena efter en härlig vecka.