

Dolomiten **Von der Raschötz zur Seiser Alm**



In vier Tagen rund um Sankt Ulrich

Die Dichte an Dolomiten-Prominenz, die einem bei dieser Tour begegnet, kann sich sehen lassen. Man ist durchgehend auf über 2000 Meter Höhe unterwegs und könnte sogar noch den einen oder anderen Gipfel dranhängen.

▲ ↑ 4200 Hm ↓ 3950 Hm | ⌚ 4 Tage



normale Bergwandrausrüstung;
Teleskopstöcke empfehlenswert

Talort: Sankt Ulrich im Grödnertal

Ausgangspunkt: Bergstation der Raschötz-Bahn. Wer mit Pkw unterwegs ist, parkt das Auto am besten an der Talstation der Seiser Alm (8 € pro Tag).

Endpunkt: Bergstation Seiser Alm

Gehzeiten: 1. Tag 6–7 Std., 2. Tag 7–8 Std., 3. Tag 4 Std. (verlängerbar durch Piz Boè), 4. Tag 5–6 Std.

Beste Jahreszeit: Ende Juni bis Anfang Oktober

Karte: Kompass 1:25 000, Blatt 616 »Gröden, Sella, Canazei«,
Information: Val Gardena Marketing, Tel. 00 39/04 71/77 77 77, info@valgardena.it

Hütten: Puez-Hütte (2475 m), CAI, 85 Lager, Ende Juni bis Ende Oktober, Tel. 00 39/04 71/79 53 65, www.rifugiopuez.it; Bamberger Hütte (2873 m), CAI, Tel. 00 39/04 71/84 73 03, www.rifugioboe.it; Toni-Demetz-Hütte (2685 m), privat, 28 Betten, Anfang Juni bis Anfang Oktober, Tel. 00 39/04 71/79 50 50, www.tonidemetz.it. Sollte die Toni-Demetz-Hütte belegt sein, bietet sich die Langkofelhütte als Alternative an.

Charakter/Schwierigkeiten: Meist unbefestigte Pfade, Trittsicherheit erforderlich. Steile Anstiege und gemächlichere Abschnitte wechseln sich ab. Einzelne Stellen sind versichert.



Dolomiten **Von der Raschötz zur Seiser Alm**

1. Tag: Von der Raschötz auf einfachem Pfad zur Brogles-Hütte, von dort Richtung Panascharte, diese hinauf und über die Seceda-Alm links haltend zur Scharte »Forces de Sieles«. Diese hoch, dann auf dem Dolomiten-Höhenweg Nr. 2 weiter zur Puez-Hütte.

2. Tag: Von der Puez-Hütte übers Ciampeijoch, am Crespeina-See vorbei zum Cirjoch und runter zum Grödner Joch. Über die Straße und dann gleich wieder steil ansteigend über Weg 666 zur Pisciadu-Hütte (stellenweise versichert). Über den Höhenweg Nr. 2 auf das Sella-Hochplateau, am Zwischenkogel vorbei zum Rifugio Boè.

3. Tag: Als erste Einheit des Tages bietet es sich an, in 45 Minuten den Piz Boè zu besteigen, am besten gleich zum Sonnenaufgang. Dann wieder zurück zum Rifugio, durch das Val Lasties zum Sella-Joch. Vorsicht: Bei schlechter Sicht ist die Wegfindung auf dem Sella-Hochplateau nicht ganz einfach – alles wirkt dann grau in grau. Am Sella-Joch angekommen, läuft man ein kleines Stück auf der Straße Richtung Westen. Alternativ kann man auch den festgetretenen Wegen am Fuße der Sellatürme folgen. Man kommt dann beim Hotel Maria Flora am Sellapass raus. Weiter

ein Stück der Straße entlang und schließlich via Langkofelscharte zur Toni-Demetz-Hütte. Alternativ kann man auch mit der Gondel zur Hütte fahren.

4. Tag: An der Langkofelhütte vorbei auf Weg 525 und 527 zur Plattkofelhütte. Von dort weiter zur Zallingerhütte, an der Tirler Alm und an der Saltria vorbei über die Seiser Alm zur Bergstation Seiser Alm. Mit der Gondel zurück nach St. Ulrich

Bettina Willmes

Bei Nebel und schlechter Sicht sind Wegweiser und Markierungen auf dem Sella-Plateau unverzichtbar.

