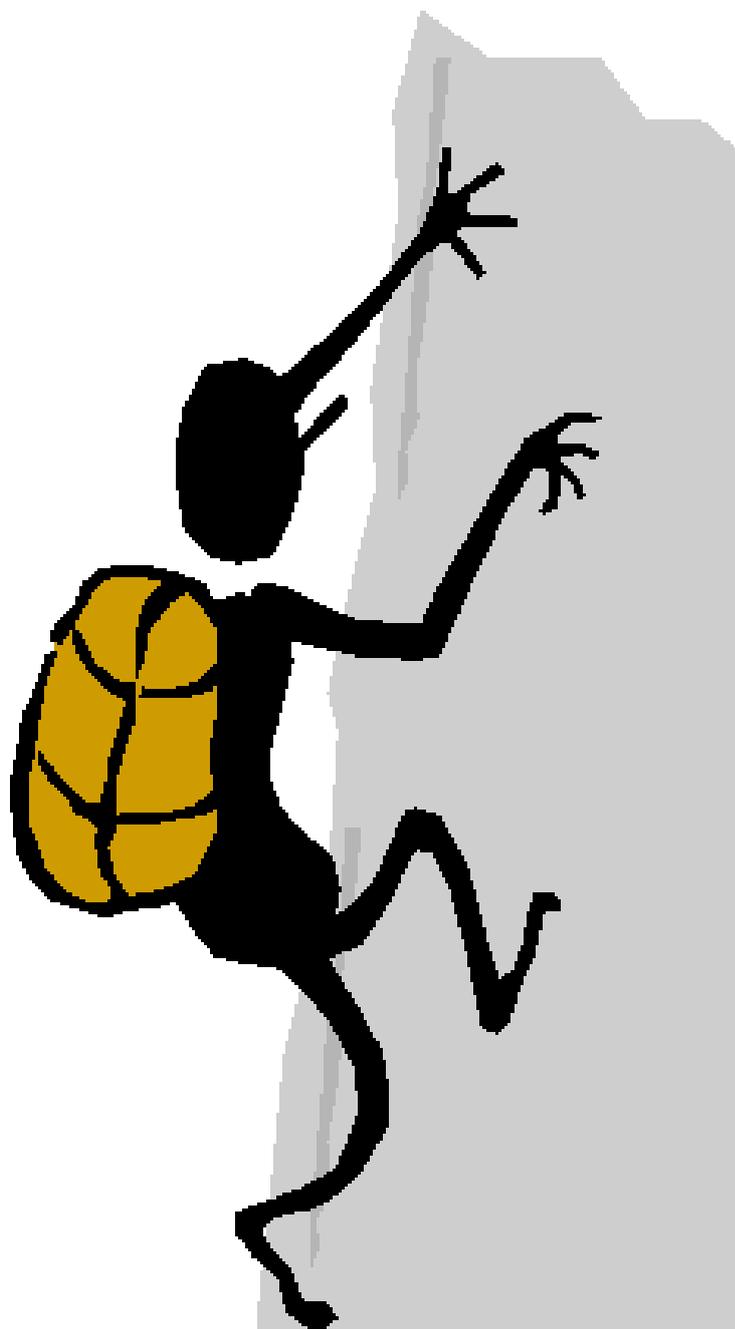


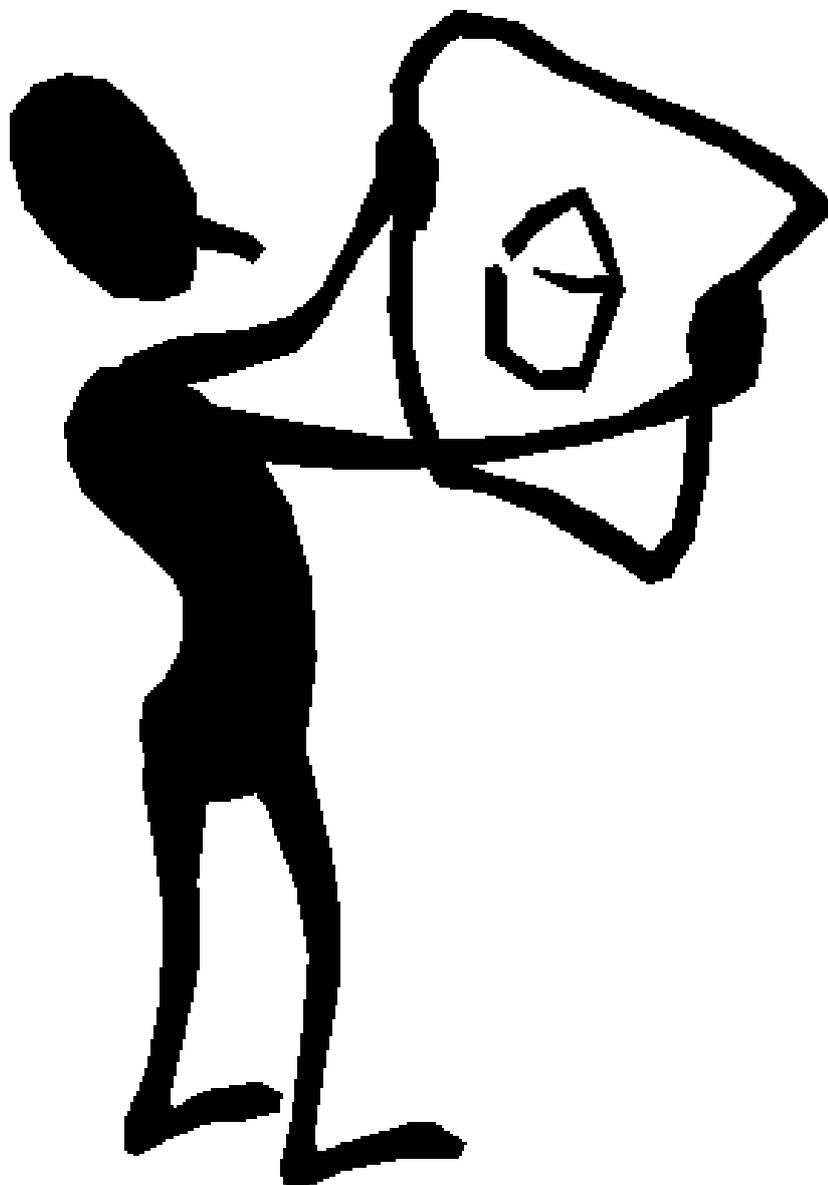
Titelbild: Die Forcella Scodavacca (2043m) zwischen Rif. Padova und Rif. Giau
<http://www.fornidisopradolomiti.com/project/forcella-scodavacca/> (November 2017)

Inhaltsverzeichnis

Wandern im Hochgebirge	6
Lageplan Friulanische Dolomiten	8
Literatur, Führer, Karten	9
Ausrüstung beim Hochgebirgswandern	10
Der Rucksack - und wie man ihn packt	14
Der entscheidende Anruf vor deiner Bergtour / Internetadressen	15
Tipps für das richtige Verhalten im Gebirge	18
Kilometer- und Höhenmeterverlauf der gesamten Tour	19
„Hüttenregeln“ für Alpenvereinshütten	23
Hin- und Rückreise	24
Die Tour beginnt - Allgemeines	25
Detaillierte Beschreibung der Tour	26
1.Tag	26
2.Tag	28
3.Tag	31
Was kann man lernen auf einer Hochgebirgstour?	33
NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN	39
Impressum	40



Prüfe vor jeder Bergtour deine körperliche Eignung und
schätze deine Kräfte richtig ein!



Plane jede beabsichtigte Bergtour vorher genau.
Viele Informationsquellen können dabei helfen!

Wandern im Hochgebirge

Die Bergwanderung führt meistens auf gebahnten und markierten Wegen und Steigen in unschwierigem Gelände bei mittelmäßigen Höhenunterschieden. Bergsteigerische Voraussetzungen werden nicht benötigt, jedoch Gesundheit, Trittsicherheit und eine ausreichende Kondition sollten bei allen Teilnehmern vorhanden sein. Reine Gehzeiten von 4-6 Stunden in einer Höhe von ca. 1500-3000m sind zu bewältigen.

Übernachtet wird in verschiedenen Berghütten und Berggasthöfen in Mehrbettzimmern oder Matratzenlagern.

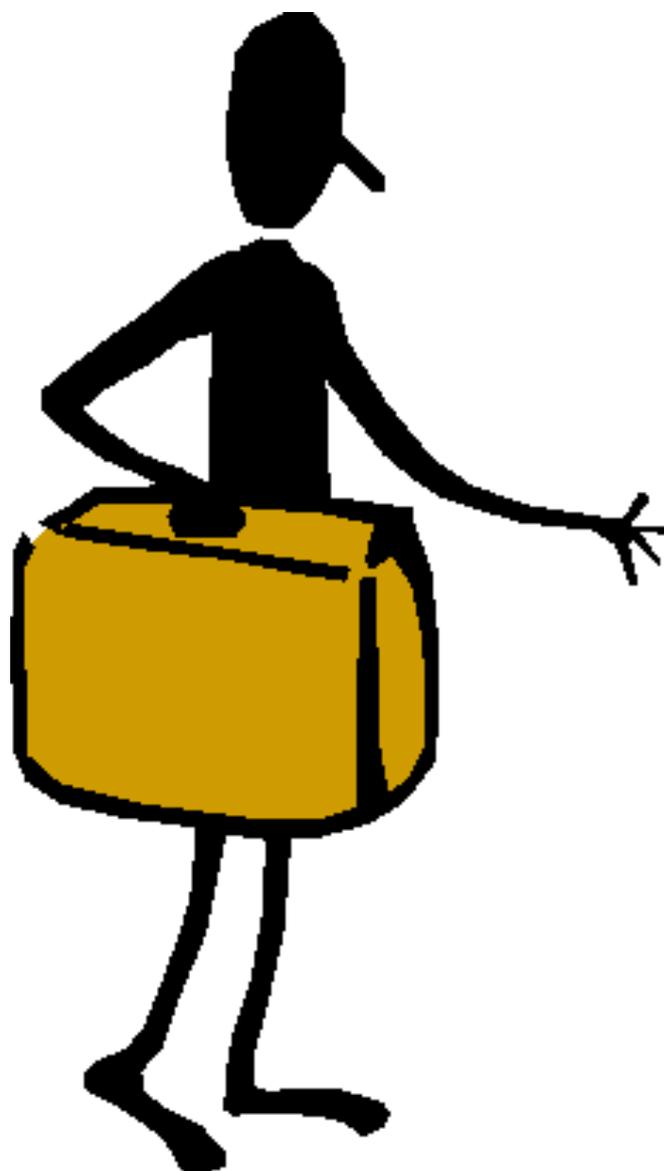
Auch wenn die Bergwanderung zum größten Teil auf guten Steigen und Wegen verläuft, ist insbesondere bei Gipfeltouren stellenweise Trittsicherheit und gute Kondition erforderlich. In den Alpen gibt es keine "asphaltierten Wanderwege".

Manche Steige sind schmal und führen durch steile Flanken. Von Bedeutung sind die zu bewältigenden Höhenunterschiede (z.B. Differenz Hütte - Gipfel), weniger die Kilometerentfernungen.

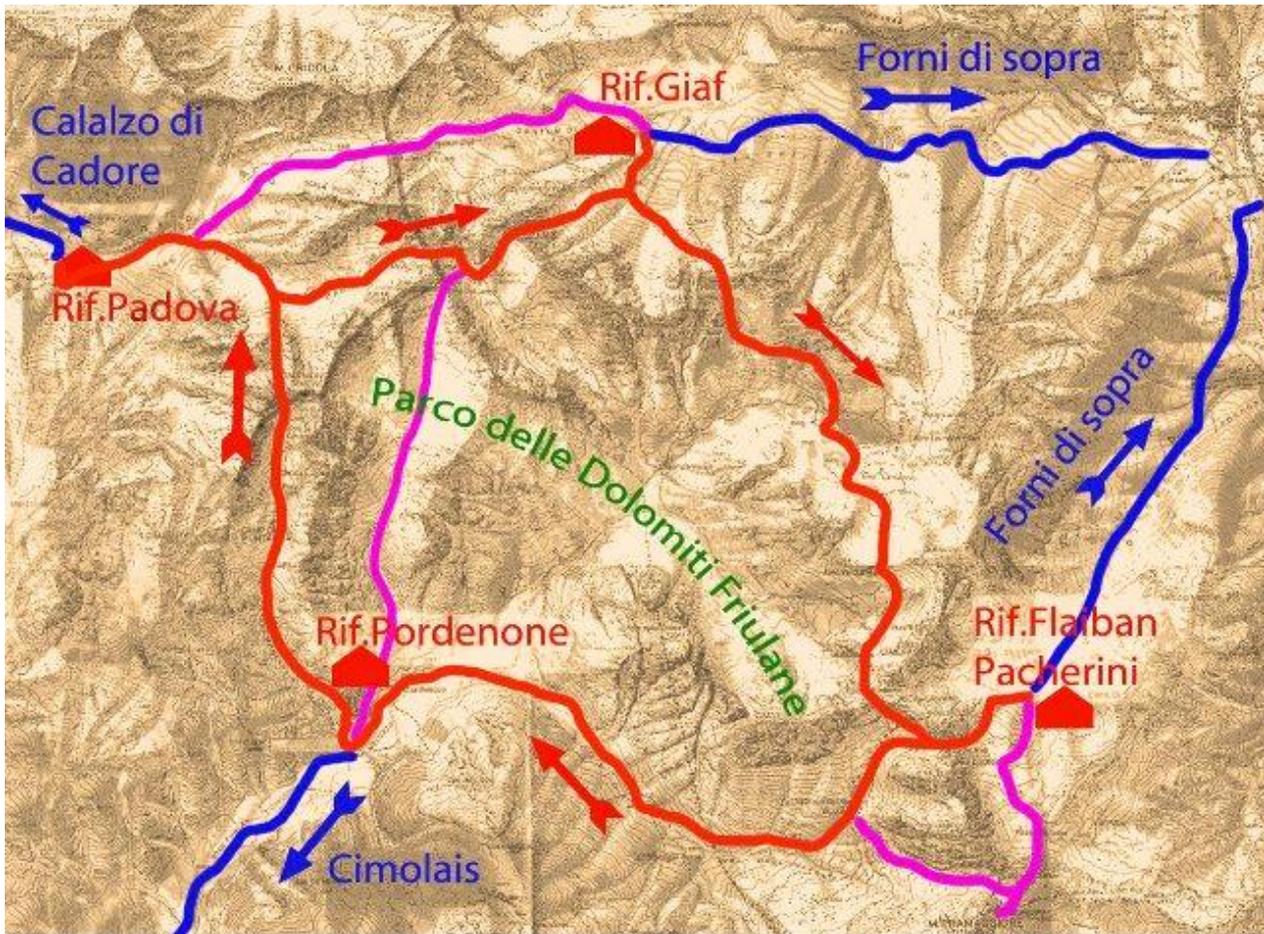
Es besteht ein Unterschied zwischen drei Stunden Wandern in der Ebene und drei Stunden Anstieg über 1000 Höhenmeter!!

Wichtig bei der Bergwanderung ist eine zweckmäßige Ausrüstung (siehe Ausrüstungshinweise!).

Bedenkt, dass auch in den Alpen nicht immer die Sonne scheint und auf den Gipfeln oft ein kalter Wind weht. Insbesondere ist auf gutes Schuhwerk zu achten!



Am Berg benötigt man entsprechende Ausrüstung und Bekleidung, Wetter- und Kälteschutz sind unerlässlich!



Grafik von <http://2.bp.blogspot.com/-03EhsWodTyA/URu748ZfJDI/AAAAAAAAABV8/B-ayU4afRi0/s1600/cartina--anello-dolomiti%2Bx%2Bweb2013.jpg> (April 2014)

Friulanische Dolomiten

Literatur: DEUTSCHER ALPENVEREIN (DAV), Alpin-Lehrplan Band 1,
Bergwandern, BLV Verlagsgesellschaft München 1979/86

SCHÄDLE-SCHARDT, W. u.a., Handbuch für Bergwandern ...
Meyer & Meyer, Aachen 1995

HARDER, G., Bergwandern, Naturerlebnis für jeden, rororo
Verlag Reinbek bei Hamburg 1990

Winkler, Jürgen, Das andere Bild der Berge, Bergverlag
Rother 2000

Führer: Hohenester, Georg, Durch wilden Fels, Wanderrunde in den
Friulanischen Dolomiten, in: DAV, Panorama, Das Magazin des
Deutschen Alpenvereins, 65. Jahrgang, 3/2013, S. 102-105

Homepage www.rifugiogiaf.it

Wanderkarte: Tabacco, Topographische Wanderkarte 1 : 25 000
Nr. 02, Forni di Sopra, Ampezzano - Sauris,
Alta Val Tagliamento

AUSRÜSTUNG BEIM HOCHGEBIRGSWANDERN

Rucksack

Kraxenform aus mehrfach beschichtetem Kunststoffgewebe oder starkem Segeltuch ca. 50-60l, Rückenpolsterung, Bauchgurt, breite gepolsterte Trageriemen



Bergschuhe
Gummiprofilsohle

knöchelfest, rutschfeste

weicher und gepolsterter Abschluss,
wasserdichtes Leder.

Neue Wanderschuhe müssen eingegangen werden: nicht gleich bei längeren Touren verwenden!

Hose

groß im Trend sind Zip-Hosen,
gute Bewegungsfreiheit, ersatzweise auch
weite Jeans,
an heißen Tagen als **Zweithose** Shorts.

Anorak

gute und bewegliche Passform, atmungsaktiv
und strapazierfähig, mit Kapuze

Regenschutz

Überanorak und -hose oder weiter Regenumhang

Pullover

zwei dünne Pullover sind besser als ein dicker

Hemd, Bluse
T-Shirts

schweißsaugend und -durchlässig aus
Baumwollmischgewebe oder moderner
Kunstfaser, gute Bewegungsfreiheit,
nicht mehr als 3-4 Stück mitnehmen!!

Strümpfe

aus kunstfaserverstärkter Schur- oder
Baumwolle, knielang, **zwei Paar**
reichen auf jeden Fall !!

Unterwäsche

Unterhosen aus Baumwolle
oder moderner Kunstfaser,
soll nicht beengend sein,
Unterhemden sind zusätzlich nicht nötig,
dazu dienen die T-Shirts (s.o.)

Wollmütze und Handschuhe
Sonnenbrille, Sonnencreme
und Lipenschutz, Sonnenhut



Rucksack-Apotheke Verbandspäckchen, elastische Binde, Hansaplast,
Leukotape, Arzneimittel gegen Schmerzen,
Verstopfung, Durchfall und Grippe,
Wundsalbe, eventuell Aluminiumschutzdecke

Hüttenkleidung leichter Trainingsanzug

Hüttenschuhe Sportschuhe oder Schlappen

Waschzeug, Handtuch

Leinenschlafsack Jugendherbergs-oder DAV-Hüttenschlafsack,
keine Daunenschlafsäcke oder ähnliches !

Taschenlampe, Taschenmesser

Trinkflasche ca. 1l, dichter, sicherer Abschluss,
aus Plastik oder Aluminium

Kleinigkeiten Schnüre, Reserveschuhbänder,
Sicherheitsnadeln, Nähzeug, Notizblock,
Schreibstift, Taschentücher

Wenn vorhanden:

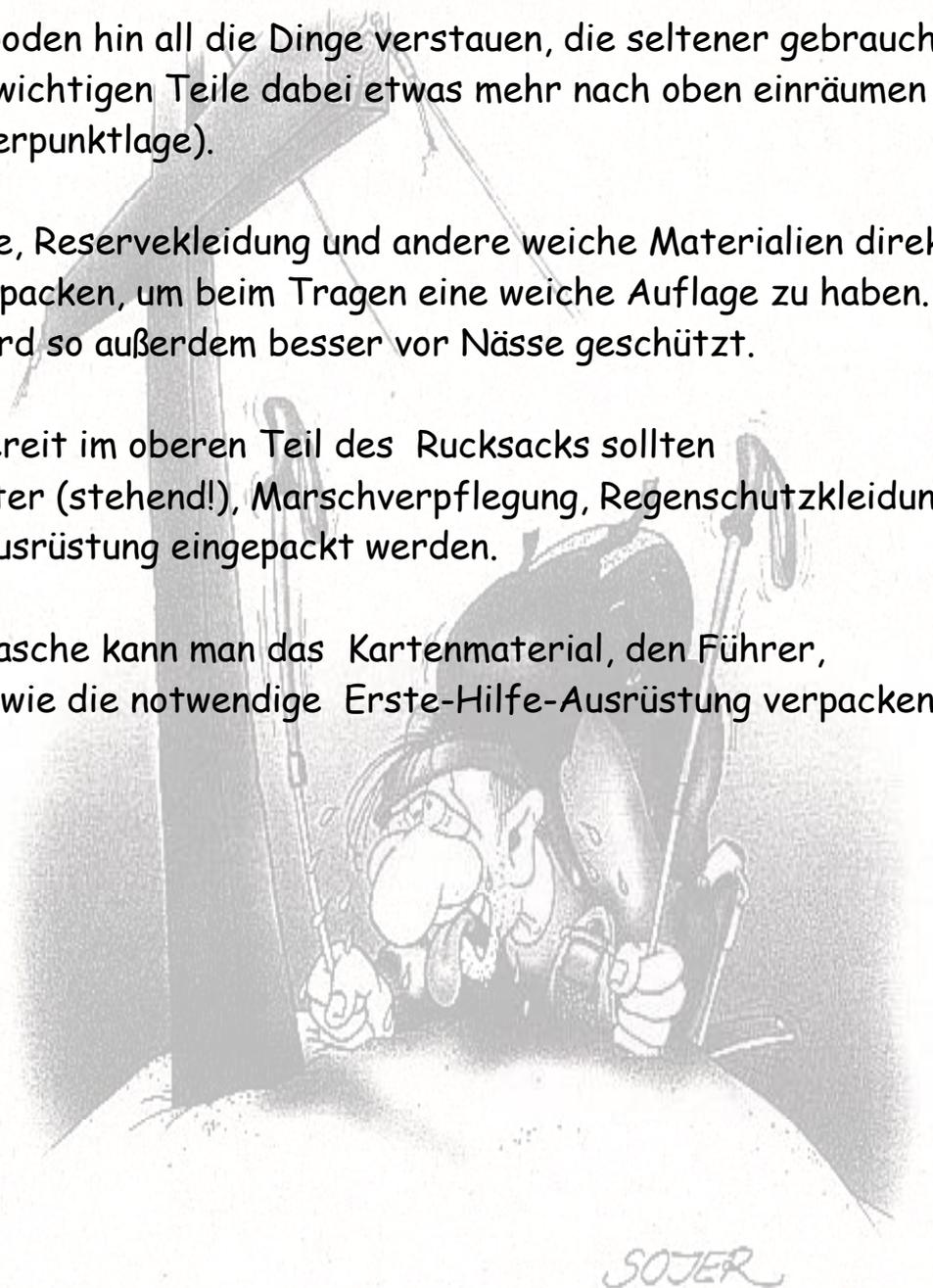
Kompass und Höhenmesser

Teleskop -

Wanderstöcke

Der Rucksack - und wie man ihn packt

1. Rucksackgewicht ca. 9-13 kg.
2. Nässeschutz: Rucksackinhalt in Plastiktüten verpacken und den Rucksack auch von außen gegen Nässeschützen (Poncho oder „Rucksack-Kondom“).
3. Zum Rucksackboden hin all die Dinge verstauen, die seltener gebraucht werden. Die gewichtigen Teile dabei etwas mehr nach oben einräumen (bessere Schwerpunktlage).
4. Kleidungsstücke, Reservekleidung und andere weiche Materialien direkt zum Rücken einpacken, um beim Tragen eine weiche Auflage zu haben. Die Kleidung wird so außerdem besser vor Nässe geschützt.
5. Schnell griffbereit im oberen Teil des Rucksacks sollten Getränkebehälter (stehend!), Marschverpflegung, Regenschutzkleidung und evtl. Fotoausrüstung eingepackt werden.
6. In der Deckeltasche kann man das Kartenmaterial, den Führer, Sonnenbrille sowie die notwendige Erste-Hilfe-Ausrüstung verpacken.



Der entscheidende Anruf vor Deiner Bergtour:

Alpine Auskunftsstellen

DAV	0049 - 89294940
OeAV	0043 - 512587828
AVS	0039 - 471993809
OHM (Chamonix)	0033 - 450532208

Alpine Wetterberichte

Alpenvereinswetterbericht

(für die gesamten Alpen)

089 - 295070

Ansagedienst des

Deutschen Wetterdienstes

(erhöhte Gebühr, nur in Deutschland erreichbar)

Alpenwetter

(gleicher Text wie AV-Wetter)

0190 - 1160 -11

Zugspitzwetter

-12

Gardaseeberge

-16

Schweizer Alpen

-17

Ostalpen

-18

Regionalwetter

Bayerische Alpen

-19

Alpenwetterbericht in Österreich

(gleicher Text, erhöhte Gebühr,
nur in Österreich unter
„Euromet-Alpin“)

0900 - 911566 -80

Gardaseeberge -84

Schweizer Alpen -83

Ostalpen -82

Regionalwetter Österreich
und angrenzendes Norditalien -81

Persönliche Beratung

0043 - 512291600

(13-18 Uhr)

Wetterdienst

0043 - 512281738

Schweiz

aus dem Ausland

0041 - 1162

Inland (erhöhte Gebühr,
nicht vom Ausland)

Alpenwetterbericht

0900 - 552138

Spezialwetterbericht

- 552111

Individuelle Wetterauskünfte

0900 - 162333

Internet-Adressen

www.dwd.de

www.wetteronline.de

www.wetternetz.de

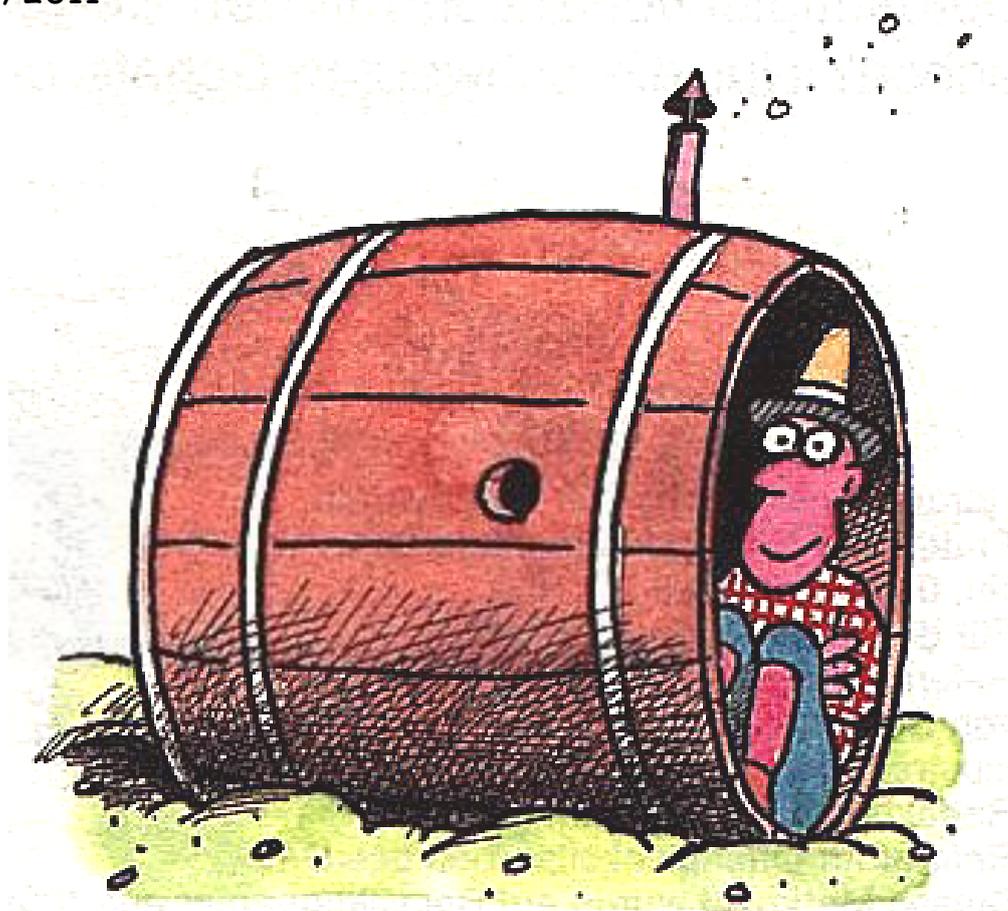
www.alpenverein.de

www.bergfuehrer.com

www.wetter.com

und viele andere

Stand 12/2011



Zehn Goldene Tipps der Internationalen Alpinismuskommission für richtiges Verhalten im Gebirge

1. Nur „fit“ und gut ausgeruht ins Gebirge!
2. Am Abend vor der Tour und nicht am Morgen der Tour ausreichend essen, wodurch die „Speicher“ voll sind und nicht der Magen!
3. Zu Beginn der Tour ca. 20-30 min. „Warmgehen“!
4. Etwa alle zwei Stunden eine zehnmütige Rast einlegen!
5. Trinken, trinken und nochmals trinken unterwegs!
6. Bei Ermüdungsanzeichen gleich rasten!
7. Ältere Menschen dürfen nach ärztlicher Beratung auch ins Gebirge.
8. Ab 2000m ausreichend Zeit zur Akklimatisation einplanen!
9. Hat man sich verirrt, so wird empfohlen, dort zu bleiben, wo man sich gerade aufhält - alpine Notsignale geben optisch oder akustisch sechsmal pro Minute mit einmütiger Pause!
10. Notfallausrüstung (Reservewäsche, Kerze, Zündhölzer, Erste-Hilfe-Box) mitführen!

**Die Notrufnummern in den Alpen findest du auf der vorletzten
Seite dieses Heftes!!!!**

Auf der Innenseite dieses Blattes
findest du den

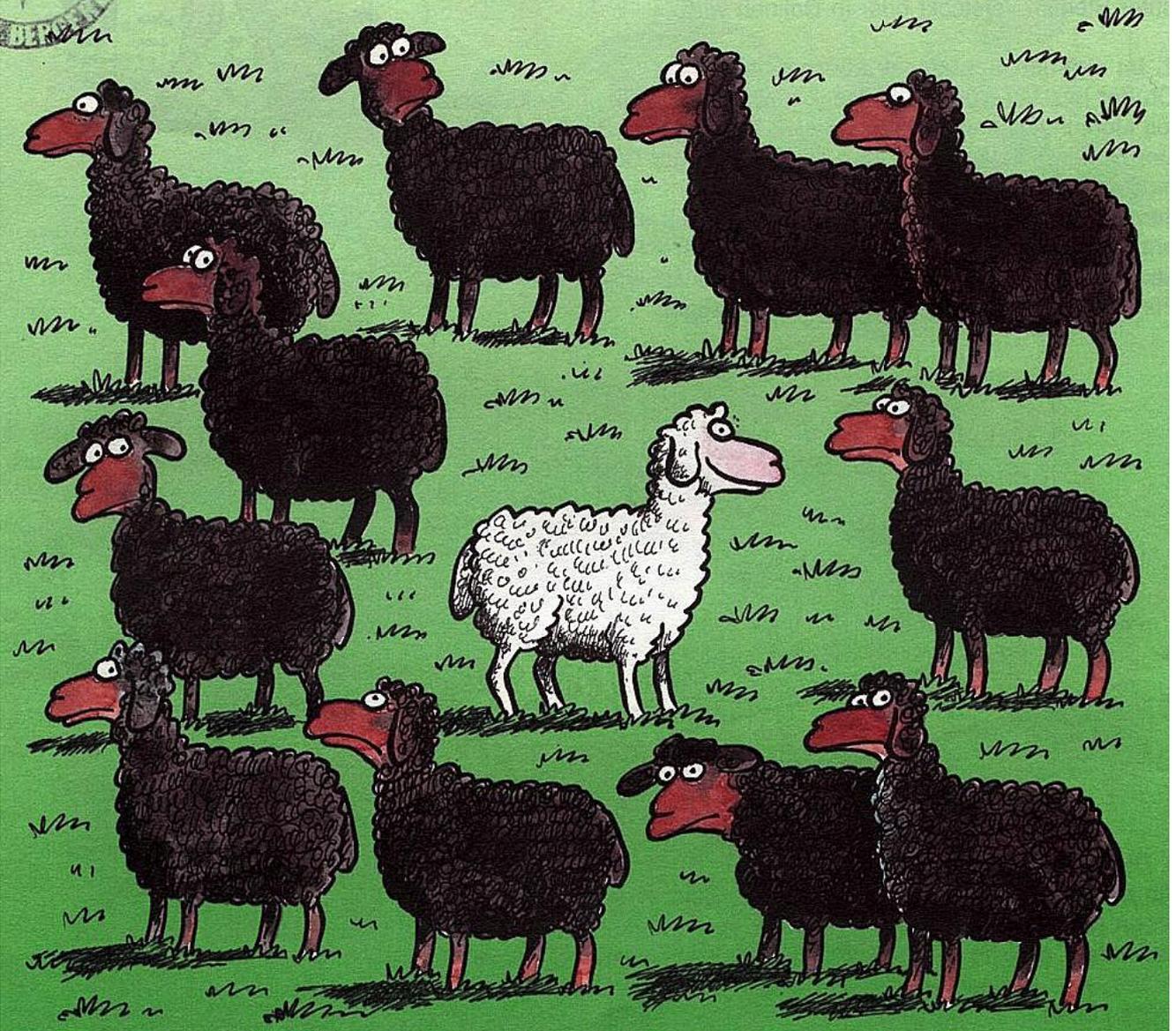
Kilometer- und Höhenmeter- verlauf

der gesamten Tour
auf einen Blick !

Geschäftssteckbrief:
Hackerstraße 84
71434 Wilsbrunn-Heilbronn
Telefon: 07141 539 96-117
Telefax: 07141 539 96-117
Geschäftszeiten:
Montag bis Freitag 10.00 bis 19.30

Die Alpenvereine meinen:

So wünschen wir uns den Hüttengast



„Hüttenregeln“ für Alpenvereinshütten

1. Warte bei Ankunft an der Hütte draußen (bei gutem Wetter) oder in der Gaststube, bis alle Gruppenmitglieder eingetroffen sind! (Natürlich dürfen schon Getränke „geordert“ werden!)
2. Der Leiter der Gruppe meldet die Ankunft der Gruppe beim Hüttenwirt.
3. Nach der Zuweisung der Lager führt der Gruppenleiter die Gruppe ins entsprechende Matratzenlager!
4. Dazu sind **die Bergschuhe vorher unbedingt auszuziehen** und an der dafür vorgesehenen Stelle zu deponieren (Schuhregal, Trockenraum, etc.). Gleiches gilt für Wanderstöcke!
5. Der Gruppenleiter zahlt die Übernachtungen für alle Gruppenmitglieder zusammen, alles Übrige zahlt jedes Mitglied selbst, u.z. in der Regel vor dem Schlafengehen - auch das dann schon zu bestellende Frühstück!
6. **Die Hüttenruhe ab 22.00 Uhr ist unbedingt einzuhalten!!!!**
7. Nach dem Aufstehen sollten (gerade in einer großen Gruppe) zügig alle Sachen wieder im Rucksack verstaut werden, um zeitig die Hütte wieder verlassen zu können!
8. Vor dem endgültigen Verlassen der Hütte sollte die/der letzte, die/der das Lager verlässt, kontrollieren, ob etwas liegen geblieben ist!
9. Ein „Hüttenfoto“ mit allen Gruppenmitgliedern und der Hütte im Hintergrund ist obligatorisch!

Hin- und Rückreise

Hinreise*) :

Mit dem Leihwagen über Domegge di Cadore zum Rifugio Padova

Die Straße von Domegge di Cadore hinauf zum Rifugio Padova ist wie folgt zu befahren:

10.00 - 14.00 Uhr nur bergwärts

14.00 - 16.30 Uhr nur talwärts

16.30 - 9.30 Uhr in beide Richtungen

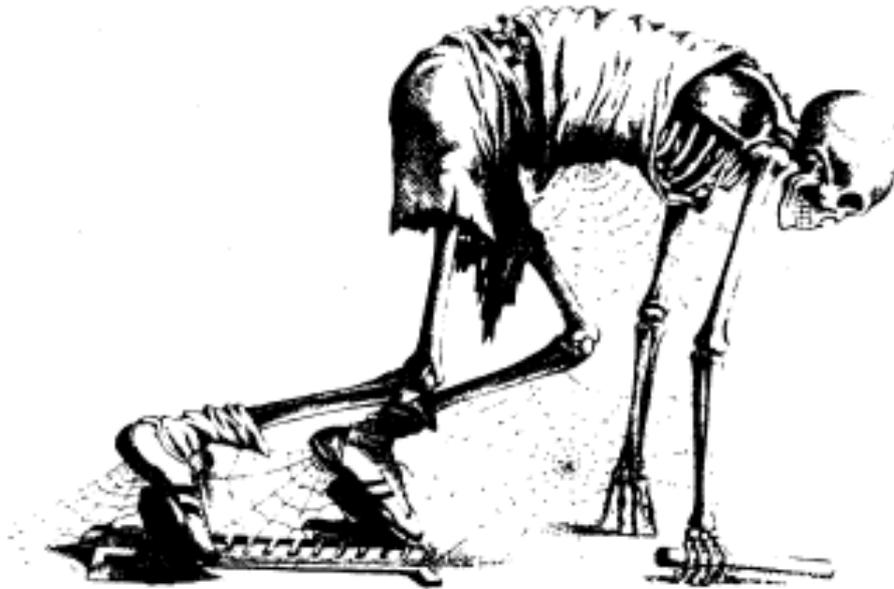
Rückreise*) :

Mit dem Leihwagen zurück nach MG.

*) Falls kein Leihwagen zur Verfügung steht.

Angaben noch ohne Gewähr, Änderungen möglich (Stand: Januar 2018)

Die Tour beginnt!



Rundwanderung von Hütte zu Hütte im spektakulären Naturpark der Friulanischen Dolomiten

Man kann die Tour beliebig von einer der vier vorhandenen Hütten beginnen. Aus dem Norden kommend empfehlen wir von der Giaf- oder von der Flaiban-Pacherini-Hütte zu starten, die aus Forni di Sopra leicht zu erreichen sind. Wenn man aus Venedig oder Pordenone kommt, kann man von der Pordenone-Hütte aus starten. Wenn man hingegen aus dem Westen kommt (z.B. aus Cortina oder aus Pieve di Cadore/Calalzo, Zugbahnhof) kann man von der Padova-Hütte aus starten. Wir empfehlen allerdings, die Runde im Uhrzeigersinn durchzuführen.

(aus: www.rifugiogiaf.it, April 2014)

1.Tag: Anreise über Fernpass und Innsbruck - Brenner nach Domegge di Cadore (655m) - Parkplatz am Rifugio Padova (1300m) - Rifugio Padova (1287m)

Entfernung: ca. 200m ab Parkplatz



Rifugio Padova (1287m)



Forcella Scodavacca (2043m)



Gib aus Gründen der Sicherheit, insbesondere für den Notfall,
Weg und Ziel an, eventuell auch den Zeitpunkt der geplanten
Rückkehr!



2.Tag: Rifugio Padova (1287m) – Weg Nr. 346 – Forcella Scodavacca (2043m) – Rifugio Giaf (1400m)

HU: Aufstiege ca. 750m, Abstiege ca. 650m

Entfernung: ca. 5 km

Zeit: ca. 3 Std.

Beschreibung:

Bequemer Weg durch die Scodavacca-Scharte inmitten einer schönen Dolomitenlandschaft. 700 Höhenunterschied, 3 Std., leicht, CAI-Weg Nr. 346. Wer Lust und Kondition hat, kann zur Scharte Tacca del Cridola (2500m) und zum Cridola-Gipfel steigen (II. Grad).



Rifugio Giaf (1400m)

3.Tag: Rifugio Giaf (1400m) - Weg Nr. 361 - Forcella Urtisiel (1990m) - Truoi dai Scolps - Casera Valbinon (1778m) - Weg Nr. 369 - Truoi dai Scolps - Forcella Val di Brica (2088m) - Val di Brica (1996m) - Forcella dell' Inferno (2230m) - Rifugio Flaiban-Pacherini (1587m)

HU: Aufstiege ca. 1100m, Abstiege 900m

Entfernung: ca. 8 km

Zeit: ca. 6-7 Std.

Beschreibung:

Es ist der spektakulärer Übergang, den die Einheimischen "troi dai sclops, d.h. "Enzianweg" nennen. Der Weg führt über drei hohe Scharten (Urtisiel, Brica und dell'Inferno) durch stets wechselnde alpine Landschaften. Höhepunkt ist die Märchenwiese Canpuros, die während der Sommerblüte eine wahre Traumlandschaft bietet.



Rifugio Flaiban-Pacherini (1587m)

Passe dein Tempo immer deinen körperlichen
Möglichkeiten und der Verfassung
deiner Begleiter an!



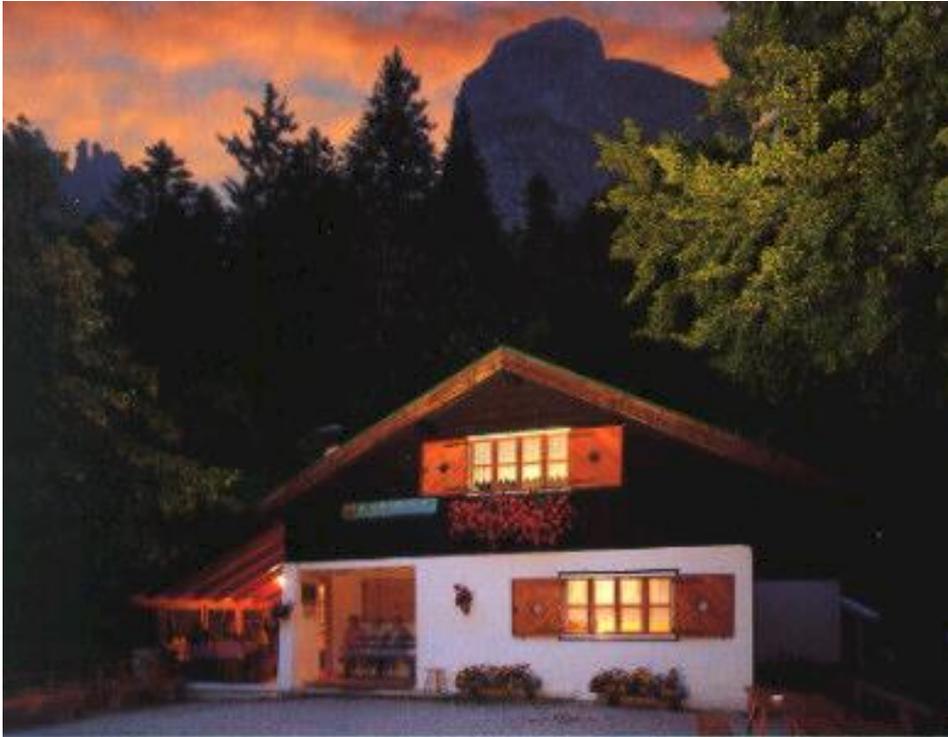
4.Tag: Rifugio Flaiban-Pacherini (1587m) - Weg Nr. 363 - Passo di Suola (1994m) - Weg Nr. 368/363 - Forcella Rua Alta (2144m) - Forcella Pramaggiore (2295m) - Weg Nr. 366 - Casone Val dell' Inferno (1791m) - Weg Nr. 362 - Rifugio Pordenone (1249m)

**HU: Aufstiege ca. 700m, Abstiege ca. 1050m
Entfernung: ca. 10 km
Zeit: ca. 5-6 Std.**



Beschreibung:

Von der Flaiban-Pacherini-Hütte führt der Weg über den Suola-Pass und die Scharten Rua Alta sowie Pramaggiore. Wer Lust hat, kann den aussichtsreichen Gipfel vom Pramaggiore besteigen, mit 2478 Metern der höchste Berg der Gegend (einige kurze Stellen 1+). Abstieg durch das (trotz des Namens) idyllische Inferno-Tal und das Postegae-Tal bis zur Pordenone-Hütte.



Rifugio Pardenone (1249m)

Als kürzere Alternative kann man den Passo del Mus erreichen und von hier direkt zur Pardenone-Hütte absteigen durch das Guerra-Tal und das Postegae-Tal. 700 m Höhenunterschied, 4 St., CAI-Weg 362. Leicht. Vom Passo del Mus ist es möglich, den gewaltigen Turm Comici auf dem kühnen Cassiopea-Klettersteig zu besteigen. Klettersteigausrüstung erforderlich. Weitere 2 Std. dazu rechnen.

5.Tag: Rifugio Pardenone (1249m) - Weg Nr. 349 - Bivacco Marchi Granzotto (2152m) - Weg Nr. 342 - Forcella Monfalcon di Forni (2309m) - Weg Nr. 342/346 - Val d' Arade - Rifugio Padova (1287m)

HU: Aufstiege ca. 1100m, Abstiege ca. 1050m

Entfernung: ca. 8 km

Zeit: ca. 6 Std.

Beschreibung:

Übergang zur Padova-Hütte durch die hohe Montanaia-Scharte, den imposanten Talschluss des Val Montanaia. Der Weg führt am Fuß des spektakulären Monolithen des „Campanile di Val Montanaia“ vorbei, unter den Alpinisten in ganz Europa auch als „der steinerne Schrei“ bekannt. Sehr steiler, teilweise mühsamer Steig in großartiger, stimmungsvoller Landschaft. 1100 m Höhenunterschied, 5 Std. Mittelschwer. CAI-Weg Nr. 353 bis val d'Arade, dann 342 und 346. Um den steilen Abstieg von der Montanaia-Scharte zu vermeiden, sieht die Alternativroute vor, durchs Tal Monfalcon di Cimoliana zur Forcella del Leone aufzusteigen, und von hier ins Arade-Tal abzustiegen. CAI-Weg 349, leicht. In diesem Fall verzichtet man aber darauf, den Campanile vom Nahen zu sehen. Ansonsten sollte man zwei Nächte in der Pordenone-Hütte verbringen, um einen ganzen Tag nur dem Campanile und dem Montanaia-Tal zu widmen.



Bivacco Marchi Granzotto (2152m)

**6.Tag: Rifugio Padova (1287m) – Parkplatz am Rifugio Padova (1300m) –
Rückfahrt nach Mönchengladbach**

Entfernung: ca. 200 m

Die Beschreibung der einzelnen Etappen habe ich zum Teil der Homepage der Giaf-Hütte entnommen (www.rifugiogiaf.it), zum Teil dem Artikel von Georg Hohenester im Panorama-Magazin (siehe Literaturhinweise) entnommen.





Forcella Val di Brica (2088m)



Forcella dell' Inferno (2230m)

Was kann man lernen bei einer Hochgebirgstour?

Organisatorische Fragen

- Planung und Durchführung eines Wanderkurses

Ausrüstung und Bekleidung beim Hochgebirgswandern

- Ausrüstungsliste

Gesundheitliche und konditionelle Voraussetzungen

- physische und psychische Vorbereitung
- Kenntnis des Organismus/Adaptionserscheinungen des HK-Systems

Selbsterleben

- Erleben von Natur und Landschaft
- Freude am Hochgebirgswandern gewinnen
- Empfinden für den Gesundheitswert

Natur wahrnehmen

- Kenntnisse der Flora und Fauna im Hochgebirge
- Bestimmung derselben

Verhalten im Gebirge

- "Öko-Regeln" beim Bergwandern

Soziales Verhalten in der Gruppe

- Gemeinsame Interessen kennen lernen
- Unterordnung von Einzelinteressen
- Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft gegenüber anderen
- auftretende Schwierigkeiten gemeinsam bewältigen lernen



Selbst- und Kameradenhilfe

- Erste Hilfe, behelfsmäßige Transportmöglichkeiten
- Unfallmeldung
- alpine Notsignale

Bewegungstechnik beim Bergwandern

- Gehen und Steigen als Bewegungsformen im Wandern
- Gehen aufwärts und abwärts
- Gehen auf Gebirgswegen
- Begehen von Klettersteigen/ Sicherung

Alpine Führungstaktik

- Auswahl des Wanderziels und der Wegführung
- frühzeitiger Aufbruch
- Überprüfung der Ausrüstung
- Marschordnung und Gehtempo, Pausengestaltung
- Wegführung im weglosen Gelände
- Verhalten bei schlechter Sicht
- Orientierungs- und Kartenkunde
- Wetterkunde (Verhalten bei Gewitter u.ä.)

Ökologische und wirtschaftliche Probleme der Region

Dokumentation einer Wandertour

- Bergfotographie
- Videoaufnahme (falls möglich)
- "Tagebuch" einer Bergtour

Platz für Notizen, Hüttenstempel etc.



NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN

Europäische Notrufnummer (wird in der Schweiz auf 117 weitergeleitet)	112
Deutschland <u>Rettungsleitstelle (mit jeweiliger Vorwahl</u> <u>des Sitzes der RL)</u>	112 1 92 22
Italien	118
Österreich Notruf-Bergrettung Flugrettung	140 1777
Schweiz <u>Zuständiges kantonales Polizeikommando</u> Einsatzzentrale der Schweizerischen	112 117
Rettungsflugwart für die ganze Schweiz ohne Vorwahl aus dem Ausland im Kanton Wallis für alle Unfälle	1414 0041 - 1/1414 144

Für die Richtigkeit der Nummern kann
keine Gewähr übernommen werden.

(aus: Referat Bergsteigen, Ausbildung und
Sicherheit des DAV)

Stand 2011

