



# Dolomiten

## Südtirol Band 2

Villnöß

Geisler

Puez

Sella

Langkofel

Seiser Alm

Latemar

Rosengarten

Marmolada

San Pellegrino

Lagorai

Pala

Alta Badia

Cortina

Dolomiten-Haute-Route

Ivo Rabanser

Titelbild	Auf dem Silvertagletscher, im Hintergrund Kleines Seehorn, Großes Seehorn und Großlitzner.
Schmutztitel	Blick über das Totenfeld zu den Chalausköpfen.
S. 2/3	Stimmungsvoller Aufstieg – hinten Bieler Spitze (links), Radsattel (halb links) und Hohes Rad (rechte Bildhälfte).
Bildnachweis	Alle Fotos und Beschreibungen stammen – soweit nicht anders vermerkt – aus dem Archiv des Autors. Joni Rinn – S. 42/43 Stephanie Marcher – S. 305
Layout & Satz	Tobias Lenk
Karten	Tobias Reinke

1. Auflage 2020  
ISBN 978-3-95611-112-9



© by Panico Alpinverlag  
Gunzenhauserstr. 1  
D-73257 Köngen  
Tel. +49 (0) 7024 82780  
Fax +49 (0) 7024 84377  
www.panico.de

printed Druckerei & Verlag Steinmeier GmbH  
Gewerbepark 6  
86738 Deiningen  
Tel. +49 (0) 9081 29640  
Fax +49 (0) 9081 296429  
www.steinmeier.net

Die Beschreibung aller Wege und Routen erfolgte nach bestem Wissen und Gewissen. Die Autoren, der Verlag oder sonstige am Führer beteiligte Personen übernehmen jedoch für die Angaben keine Gewähr. Eine Benutzung des vorliegenden Führers geschieht auf eigenes Risiko.

© Panico Alpinverlag Köngen – Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil dieses Buchs darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Panico Alpinverlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	Seite	6
<b>Gebrauch des Führers</b>		
– Einführung .....	Seite	8
– Gliederung .....	Seite	9
– Routenbeschreibung .....	Seite	10
– Beste Zeit, Zeitangaben, Karten .....	Seite	12
– Routencharakter, Aufstiegslinien, Gipfelanstiege .....	Seite	14
– GPS-Daten .....	Seite	15
– Schwierigkeitsskala .....	Seite	16
<b>Wichtige Informationsquellen</b>		
– Lawinengefahr, Lawinenlage .....	Seite	18
– Wetter, Notfall .....	Seite	19
<b>Anfahrt, Verkehrslage</b> .....	Seite	20
<b>Skitouren naturverträglich</b> .....	Seite	22
<b>Tourengebiete</b>		
<b>A</b> Villnöß .....	Seite	30
<b>B</b> Geisler .....	Seite	54
<b>C</b> Puez .....	Seite	66
<b>D</b> Sella .....	Seite	80
<b>E</b> Langkofel .....	Seite	102
<b>F</b> Seiser Alm .....	Seite	114
<b>G</b> Latemar .....	Seite	154
<b>H</b> Rosengarten .....	Seite	186
<b>I</b> Marmolada .....	Seite	202
<b>J</b> San Pellegrino .....	Seite	228
<b>K</b> Pala .....	Seite	248
<b>L</b> Alta Badia .....	Seite	258
<b>M</b> Cortina d'Ampezzo .....	Seite	270
<b>N</b> Dolomiten Haute Route .....	Seite	302
<b>Übersicht der Gipfel</b> .....	Seite	322

Kartenübersicht und Kartenlegende: siehe Buchumschlag hinten

## Tourengebiet D: Sella

Im Herzen der Dolomiten bildet die Sella eine massive und scheinbar uneinnehmbare Felsbastion, von der die vier ladinischen Täler strahlenförmig ausgehen. Nicht nur bei den Kletterern sehr beliebt, bietet diese in drei Etagen aufgebaute Hochburg auch im Winter so manches Schmankerl. Von der Brennerautobahn durch Gröden rasch zu erreichen und ringsum mit den Pisten und Lifтанlagen des »Dolomiti-Superski« üppig erschlossenen, hat sich die Sella vor allem für Freerider zu einem idealen Betätigungsfeld etabliert. Mit geringer Aufstiegs mühe sind verschiedene tief eingeschnittenen Rinnen zu haben, die gehobenen Abfahrts spaß versprechen. Neben der Gebirgsstraße, die über vier Pässe führt, bietet auch das Skikarussell der »Sella Ronda« einen komfortablen Zugang. Die Gondelbahn zur fast 3000 Meter hohen »Terrasse der Dolomiten«, wie der Gipfel des Sass Pordoi auch gerne genannt wird, ermöglicht überdies das mühelose Erreichen eines idealen Ausgangspunkts für die Überquerung der Sella-Hochfläche und all dem nicht genug, profitiert man zuletzt auch von den beschneiten Pisten, die bis ins Frühjahr Talabfahrten ermöglichen. Neben Tagesskipässen sind auch eine übertragbare Punkt Karten erhältlich. Klassiker wie das Mittagstal, die Überschreitung des Piz Boè oder das spektakuläre Val Setus an der Nordseite gehören zu den bekanntesten Abfahrten in den Dolomiten. Weitere landschaftlich einzigartige Tourenmöglichkeiten warten in den verschiedenen Tälern rund um den Sellastock und bieten erstklassigen Skigenuss in großartiger Dolomitenlandschaft. Allerdings sollte man sich lediglich bei guter Sicht auf die Sella-Hochfläche wagen, denn vielerorts können tückische Wandabbrüche zu einem allzu schnellen Abstieg verhelfen!

### Infos

[www.valgardena.de](http://www.valgardena.de)  
[www.altabadi.org](http://www.altabadi.org)  
[www.fassa.com](http://www.fassa.com)  
[www.wetter.provinz.bz.it](http://www.wetter.provinz.bz.it)  
[www.provinz.bz.it/verkehr](http://www.provinz.bz.it/verkehr)

■ Prachtvoller Pulverschnee unter den Nordabstürzen der Sella, am Ausgang des Val Culea.



**Anfahrt** Mit dem PKW: Auf der Brennerautobahn bis zur Ausfahrt Klausen/Gröden. Nach der Mautstelle auf der Staatsstraße direkt nach Gröden. Durch das Tal zu den Dörfern St. Ulrich, St. Christina und Wolkenstein und zu den verschiedenen Ausgangspunkten. Den oft dichten Talverkehr zur Hochsaison kann man als Tourenger gut umgehen, indem man bereits eine Stunde vor Liftöffnung am Startpunkt der Tour eintrifft.

Nach Corvara in Alta Badia/Hochgaderal gelangt man am besten von Gröden über das Grödner Joch, da sich die Zufahrt über Bruneck und das Gaderal langwieriger gestaltet.

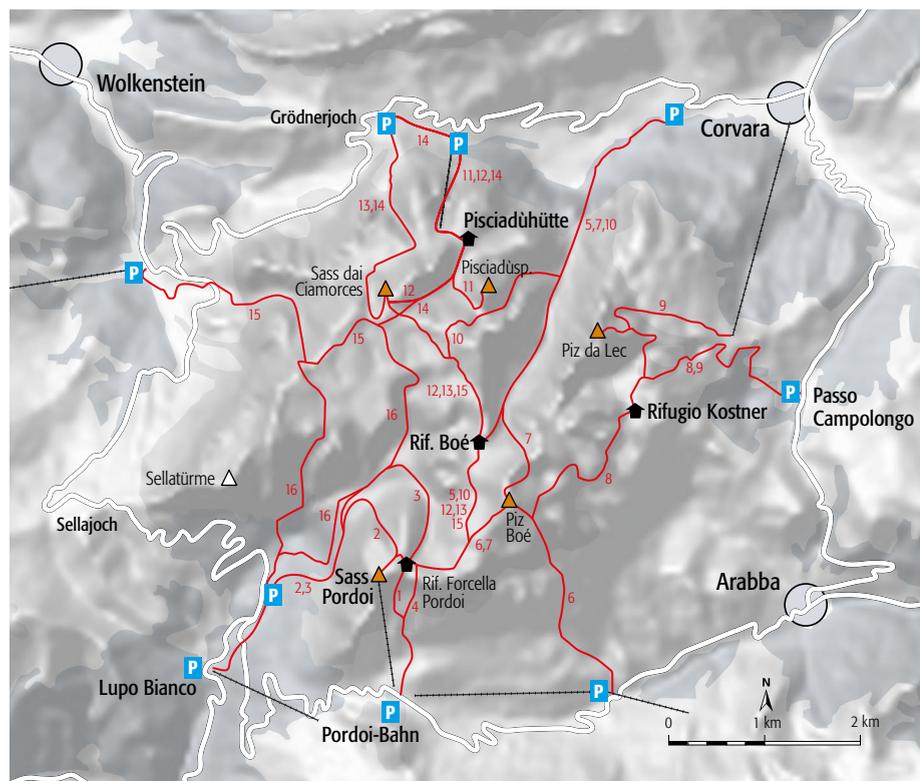
ÖPNV: Mit dem Zug über München, Innsbruck und Brenner nach Klausen. Von dort mit dem Linienbus nach Gröden und zu den verschiedenen Talortschaften. Die Ausgangspunkte der Touren können (wenn auch etwas umständlich) von den naheliegenden Bushaltestellen angegangen werden.

**Karten** Tabacco-Karte, Blatt 05, Gröden/Seiser Alm, 1:25000  
Tabacco-Karte, Blatt 07, Alta Badia/Arabba/Marmolada, 1:25000  
Kompass-Karte, Blatt 616, Gröden, 1:25000  
Kompass-Karte, Blatt 51, Gaderal/Val Badia, 1:25000

<b>Touren</b>	D1	Sass Pordoi – Pordoischarte .....	S. 122
	D2	Sass Pordoi – Val Lastics .....	S. 123
	D3	Sass Pordoi – Holzer Rinne .....	S. 124
	D4	Sass Pordoi – Joel .....	S. 138
	D5	Sass Pordoi – Mittagstal .....	S. 138
	D6	Piz Boè – Val delle Fontane .....	S. 138
	D7	Piz Boè – Canale del Ghiacciaio .....	S. 138
	D8	Piz Boè – Vallon .....	S. 138
	D9	Piz da Lec .....	S. 138
	D10	Zwischenkofel – Rissa del Daint .....	S. 138
	D11	Pisciadüspitze .....	S. 138
	D12	Sass dai Ciamorces – Val Setus .....	S. 138
	D13	Sass dai Ciamorces – Val Culea .....	S. 138
	D14	Sass dai Ciamorces – Culea-Setus-Runde .....	S. 138
	D15	Piz Miara – Val Gralba .....	S. 138
	D16	Piz Miara – Val Siella .....	S. 138



Am ausgefallenen Felsblock unter dem Sass Pordoi, beginnt die anspruchsvolle Abfahrt durch den »Canale delle Torrette«.



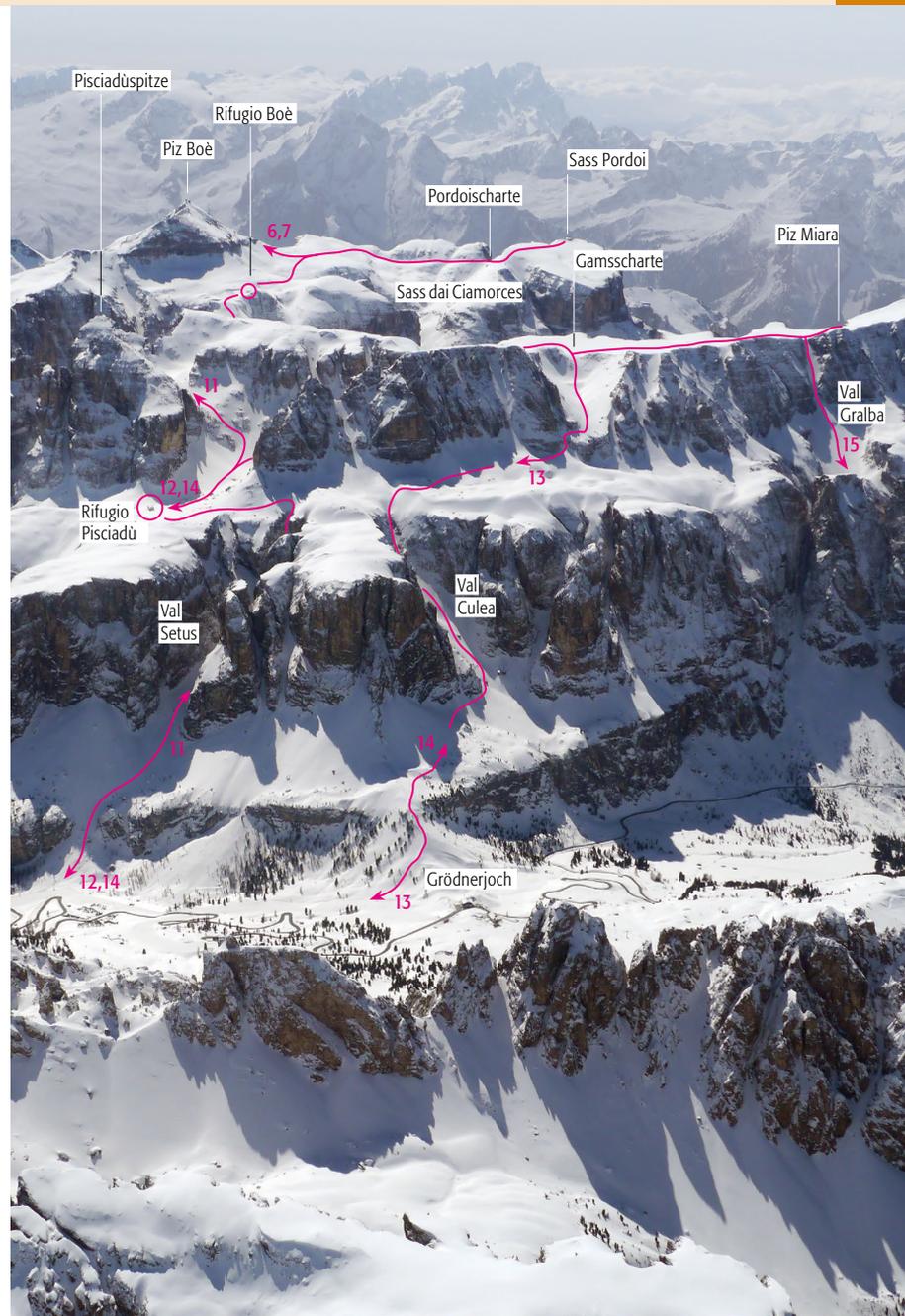
## 12. Sass dai Ciamorces 2999 m Abfahrt durch das Val Setus

Das Val Setus ist ein bekannter Skiklassiker in den Dolomiten. Es ist von der Pordoi-Bahn komfortabel zu erreichen und seine Befahrung lässt sich gut mit einer Besteigung des Sass dei Ciamorces, am Nordeck des Sellastocks, verbinden. Im abwechslungsreichen Auf und Ab geht es über die Hochfläche zum Gipfel. Die über 1000 Abfahrtsmeter hinab zur Pisciadühütte und durch das steile Val Setus vollenden die Durchquerung. Ein abenteuerliches Schmankerl bietet die schmale, von Felswänden eingerahmte Rinne, wegen der schattseitigen Exposition kann man hier auch länger mit Pulverschnee rechnen. Neben einer entspannten Lawinsituation sollte indes auch gute Sicht gegeben sein, denn vielerorts sorgen unmittelbare Wandabbrüche für eine ernst zu nehmende Absturzgefahr!

<b>AP</b>	Pordoijoch / Bergstation der Pordoi-Bahn – siehe Tour 1				
<b>Schw</b>	S, 40°	<b>HR</b>	S, N	<b>D</b>	6,3 km / 5,2 km
<b>AH</b>	2239 m / 2950 m	<b>HM</b>	935 / 350 ⚡	<b>Zeit</b>	4 h / 2½ h

**Aufstieg** Wie bei Tour 10 beschrieben zum Zwischenkofel (L'Antersass, 2907 m), um diesen nach Norden zu überschreiten. Dort fährt man in die flache Senke hinab (Wegweiser) und wandert über kuptiertes Gelände in nordwestliche Richtung. Nach einigen Mulden und Hängen, die mit geringem Höhengewinn traversiert werden, erreicht man die breite Sella del Pisciadù (Pisciadüsattel, 2908 m). Mit kurzem Anstieg über den mäßig steilen Südhang gelangt man schließlich auf den Sass dai Ciamorces am Nordrand des Sellastocks (2999 m).

**Abfahrt** Zurück in den breiten Sattel fahren und von dort nordseitig hinab ins Vallon di Pisciadù. Die Einfahrt ist oft mit einer Wächte versehen, die man meistens links umgehen kann. Durch eine breite Rinne gelangt man in das weite Kar, durch das man bis zur Senke des Pisciadüses abfährt. Ein kurzer Gegenanstieg führt zum Rifugio Pisciadù (2585 m) und in einem Linksbogen zur Materialbahn. Nicht auf dem Sommerweg hinab, sondern weiter in ansteigender Querung auf dem nach unten steil abbrechenden Hang, bis sich die Einfahrt ins Val Setus öffnet. Nach einer engen Steilrinne (40°) weitet sich das Tal in einen langen und gleichmäßigen Nordhang aus, wo man meist auch unverspurten Schnee vorfindet. Danach wird es wieder steiler und man fährt zwischen den Felsen hinab zur Piste der »Sella Ronda«, nahe der Grödner Joch-Passstraße. Mit den Liften gelangt man schließlich zurück zum Ausgangspunkt.



### 3. Zahnkofelscharte 2772 m

Die Zahnkofelscharte ist einer der großen Skiklassiker in Gröden und bietet eine beeindruckende Überschreitung in wild zerklüfteter Dolomitenlandschaft. Dementsprechend stark ist die Unternehmung auch frequentiert. Dank der komfortablen Liftunterstützung hinauf zum Sellajoch, lässt sich diese einmalige Durchquerung der Langkofelgruppe auch vom Tal aus angehen. In der südseitigen, nach oben hin schmaler und steiler werdenden Aufstiegsrinne, erfordern die vielen Spitzkehren eine einwandfreie Technik, wobei man bei hart gefrorenem Harsch mit Steigeisen meist schneller und sicherer unterwegs ist. Die nordseitige Rinne bietet eine herrliche Abfahrt über ideales Skigelände hinunter ins schattige Plattkofelkar, wo man länger mit Pulverschnee rechnen kann – eine entspannte Lawinensituation ist jedoch vorausgesetzt.

AP	Passo Sella Mountain Resort – siehe Tour 1		
Schw S	HR	S, N	D 2,6 km
AH 2180 m	HM	590	Zeit 2½ h

**Aufstieg** Vom Pistengelände am Sellajoch seitlich der Piste in südwestlicher Richtung empor oder rechts davon, über den Hügel zu einer flachen Mulde. Linkshaltend über den Steilhang auf den oft verblasenen Gratrücken, den man bis knapp unter die Felsen der Grohmannspitze verfolgt. Bei unzureichendem Schnee über den rechten Hang aufsteigen. Nun scharf nach links abbiegen, über einen Zaun steigen und mit anfänglichem Höhenverlust nach Westen queren. Unter den aufragenden Wänden der Grohmannspitze und des Innerkoflerturms vorbei, bis sich die steile Rinne zur Zahnkofelscharte auftut. Mit etlichen Spitzkehren geht es zwischen den Felsen etwa 150 Hm empor bis in die Scharte. Bei tragfähigem Harsch meist besser mit Steigeisen.

**Abfahrt** Der Blick nach Norden ist recht eindrucksvoll, wobei sich die oft vorhandene Wächte meist links umfahren lässt. Die rasante Abfahrt verläuft anfänglich durch die enge Steilrinne, die in den breiten Hängen des Plattkofelkars mündet. Über ideales Skigelände hinab und nach einem flacheren Mittelstück mit großen Felsblöcken am besten über die linke Talflanke, gegenüber der Langkofelhütte,

■ Der Schlussanstieg zum Steinschartenkopf, im Hintergrund die Felsen des Hohen Lichts.





Langkofel

Fünffingerscharte

Grohmannspitze

Innerkoflerturm

Zahnkofelscharte

Zahnkofel

Plattkofel

Langkofelscharte

Fünffingerspitze

Plattkofelscharte

Sellajoch

Plattkofel-  
hütte

Langkofel-  
hütte

Piz da Uridl

Piz Ciaulong

Mont de Séura

Richtung  
Seiser Alm

1

2

3

4

5

6

6

6

6

6

6

6

6

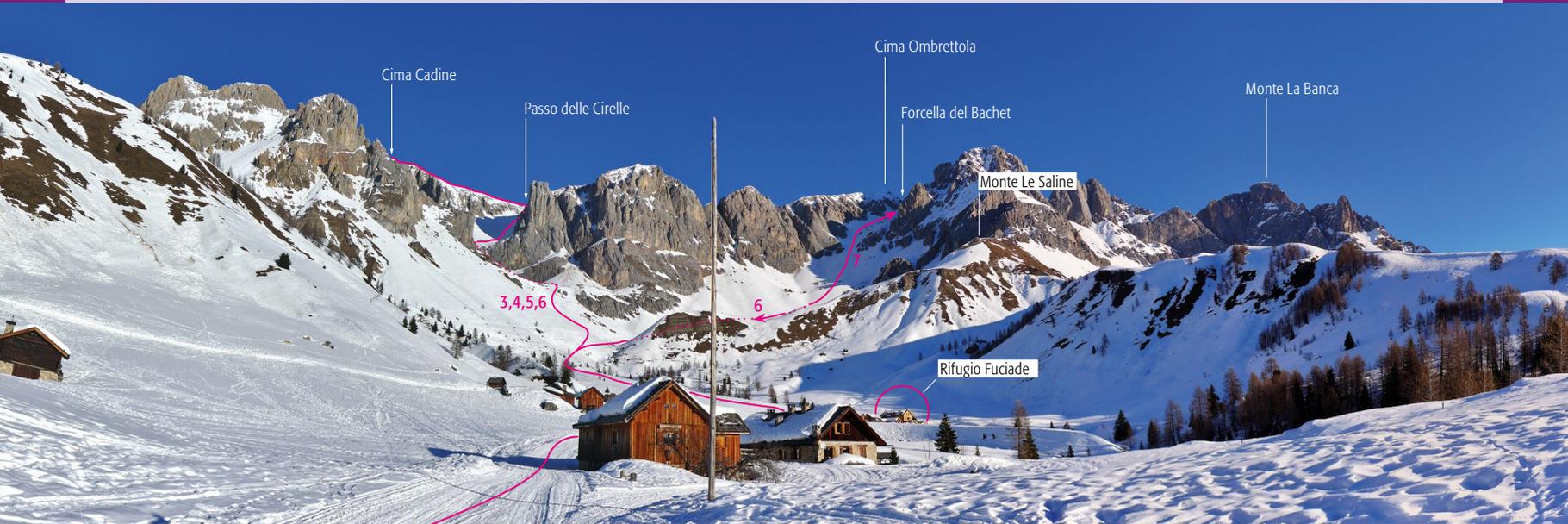
6

6

6

8

9



#### 4. Cima Cadine 2885 m

Mit seiner geradezu idealen Firnabfahrt zwischen imposanten Felsriegeln – stets der Sonne zugewandt – nimmt die Cima Cadine eine Sonderstellung unter den Touren über dem Passo San Pellegrino ein. Dementsprechend oft wird die Route über das Rifugio Fuciade hinauf zum Passo delle Cirelle und zur breiten Gipfelkuppe auch begangen. Während im steilen Südkar bereits früh im Winter der Schnee auffirnt, kann man an der schattigen Seite des Val Tasca durchaus noch Pulverschnee vorfinden. Die markante Erhebung an dieser Gebirgskette südlich der Marmolada, bietet zudem einen aufschlussreichen und postkartentauglichen Blick auf den gesamten Dolomitenraum – vom Rosengarten bis nach Süden hinab zur Schiara. Die lawinengefährdeten Steilhänge erfordern sichere Verhältnisse und die Felsabbrüche seitlich der Route eine gute Sicht.

AP	Parkplatz an der Abzweigung zum Rifugio Fuciade – siehe Tour 3				
Schw	ZS	HR	S, O	D	öfter km
AH	1850 m	HM	1035	Zeit	3¼ h

**Aufstieg** Vom Parkplatz kurz auf der Zufahrtsstraße zurück, über die Brücke und auf der gewalzten Forststraße westlich des Bachs hinauf zum idyllischem Almdorf mit dem Rifugio Fuciade (1982 m, auch in der Wintersaison offen). Bereits vor der Hütte links vorbei und auf sanft ansteigenden Almwiesen teileinwärts. Später rechtshaltend über den Steilhang hinauf zu einem flachen Absatz mit Kriegedenkmal. Von rechts in den großen Kessel hinein queren und durch das östlich exponierte Val Tasca so weit aufsteigen, bis man auf dem Hang oberhalb eines Felsriegels nach rechts in das steile Südkar queren kann. Mit etlichen Spitzkehren hinauf und zuletzt nach rechts zum Passo delle Cirelle (2683 m). Nun auf den breiten Rücken ansteigen und in westlicher Richtung in mäßig steiler Neigung bis zum ausgesetzten Gipfel.

**Abfahrt** Die Abfahrt erfolgt entlang der Aufstiegsspur, im steilen Südkar hinab und in das Val Tasca queren und schließlich zurück zum Rifugio Fuciade.