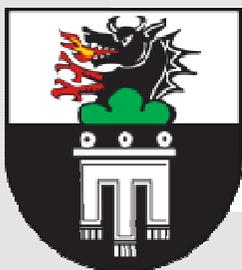




TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018





TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



2018 Wolkenstein Grödnertal

Teilnehmer:

Betz Bruno

Betz, Walter

Betz, Wolfgang

Gutbrod, Rainer W.

Heinzelmann, Markus

Hem, Hans

Hillen, Patrick

Hölz, Alfred

Janotti, Alex

Jaschewski, Andreas

Klotz, Andreas

Kronfeldt, Peter

Ott, Werner (abgesagt)

Pfeiffer, Manfred

Rudolf, Paul

Rudolph, Stephan

Schmid, Robert

Weiss, Hans-Josef

Weiss, Hans-Jürgen

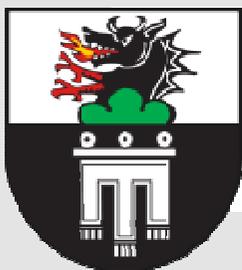
Weiss, Robert



TSV Steinhilben - Jedermann

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018





TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



Donnerstag 20.9.2018

Anfahrt nach Wolkenstein

Fahrzeit ca. 5 Std, ca. 380km

Anreise:

Steinhilben - A7 Füssen – Grenztunnel – Fernpass – Brenner
- Ausfahrt Klausen Gröden - Wolkenstein

Peter

Alfred
Andreas J.

Jürgen(Bus)

Wolle
Paul
Hans-Josef
Robert S.

Rainer

Markus
Andreas K. (Gepäck mit Jürgen)
Robert W.

Bruno

Walter
Manfred
Hans

Patrick fährt hin
zurück nach München

Stephan fährt mit Patrick
oder selbst (wird noch geklärt)

Alex fährt
mit Motorrad

Abfahrtszeit 6:30 Uhr an der Schule

Die Mitfahrer werden zuhause abgeholt





TSV Steinhilben - Jedermänner

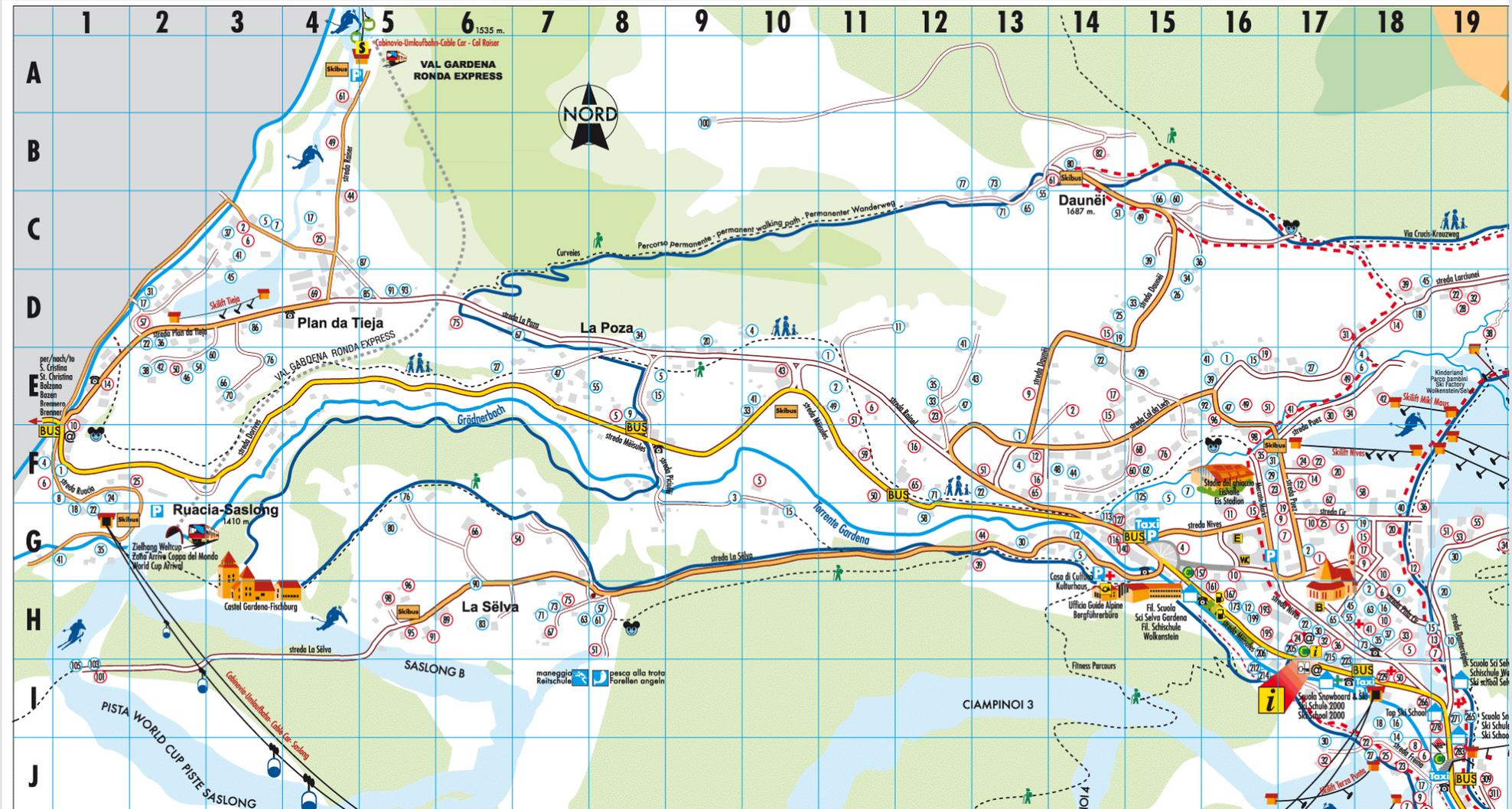
29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018





TSV Steinhilben - Jedermänner

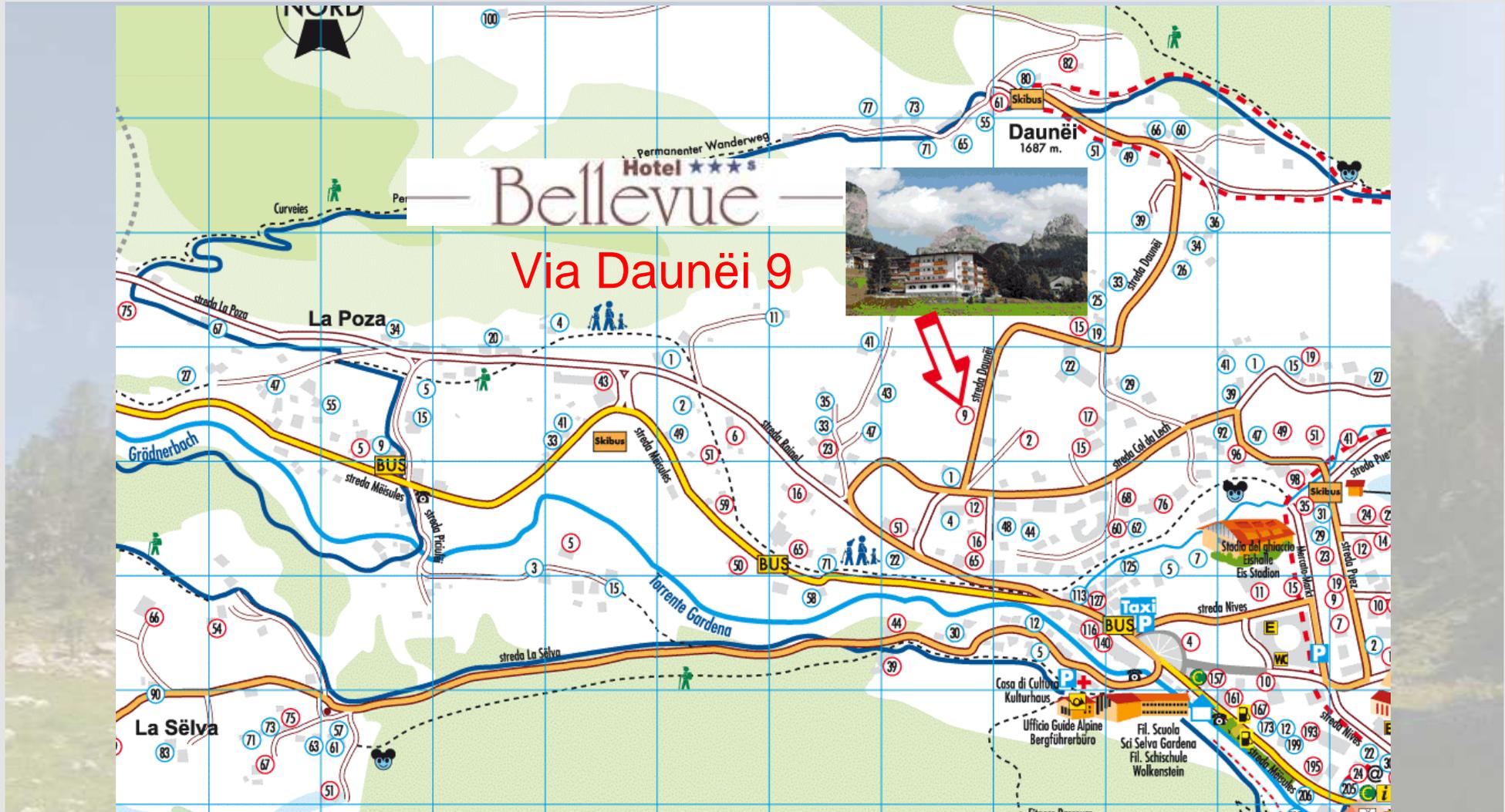
29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018

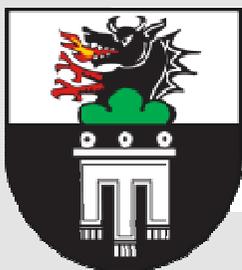




TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018





TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



Donnerstag 20.9.2018

Bezug der Zimmer im Hotel
anschl. „Eingewöhnungs-Tour“

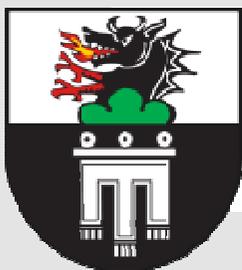
Hotel ★★ ★ ★
— Bellevue —

8 Einzel- und 6 Doppelzimmer mit HP
DZ- Preis EUR 60,00 Person / Tag
EZ- Preis EUR 65,00 Person / Tag.
Tourismus Taxe Euro 2,00 Person / Tag
Anzahlung: EUR 50,00 pro Person



Hotel Bellevue . Fam. Kelder
Via Daunëi, 9 - I - 39048 Wolkenstein - Gröden (BZ)
Südtirol - Italien
Tel.: +39 0471 795227
Fax: +39 0471 794335
E-mail: bellevue@valgardena.it





TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018

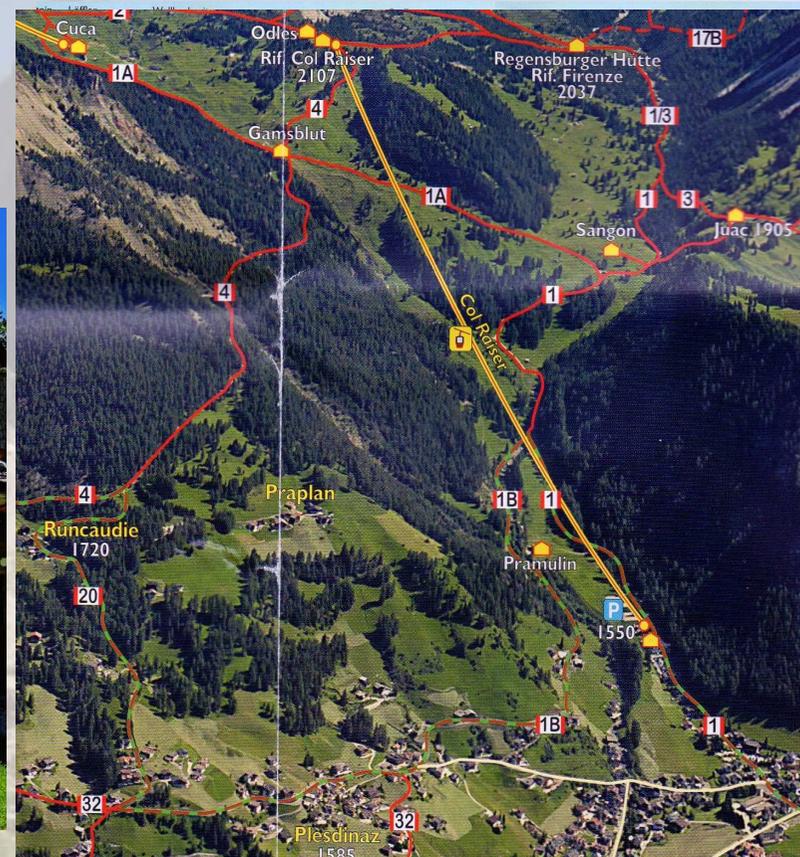


Donnerstag 20.9.2018

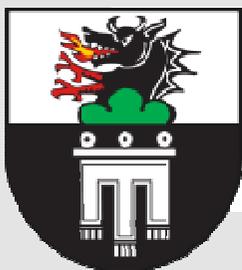
Eingewöhnungstour zur Gamsblut-Hütte



Gesamt-Gehzeit mit Abstieg: ca. 2 ½- 3 Std

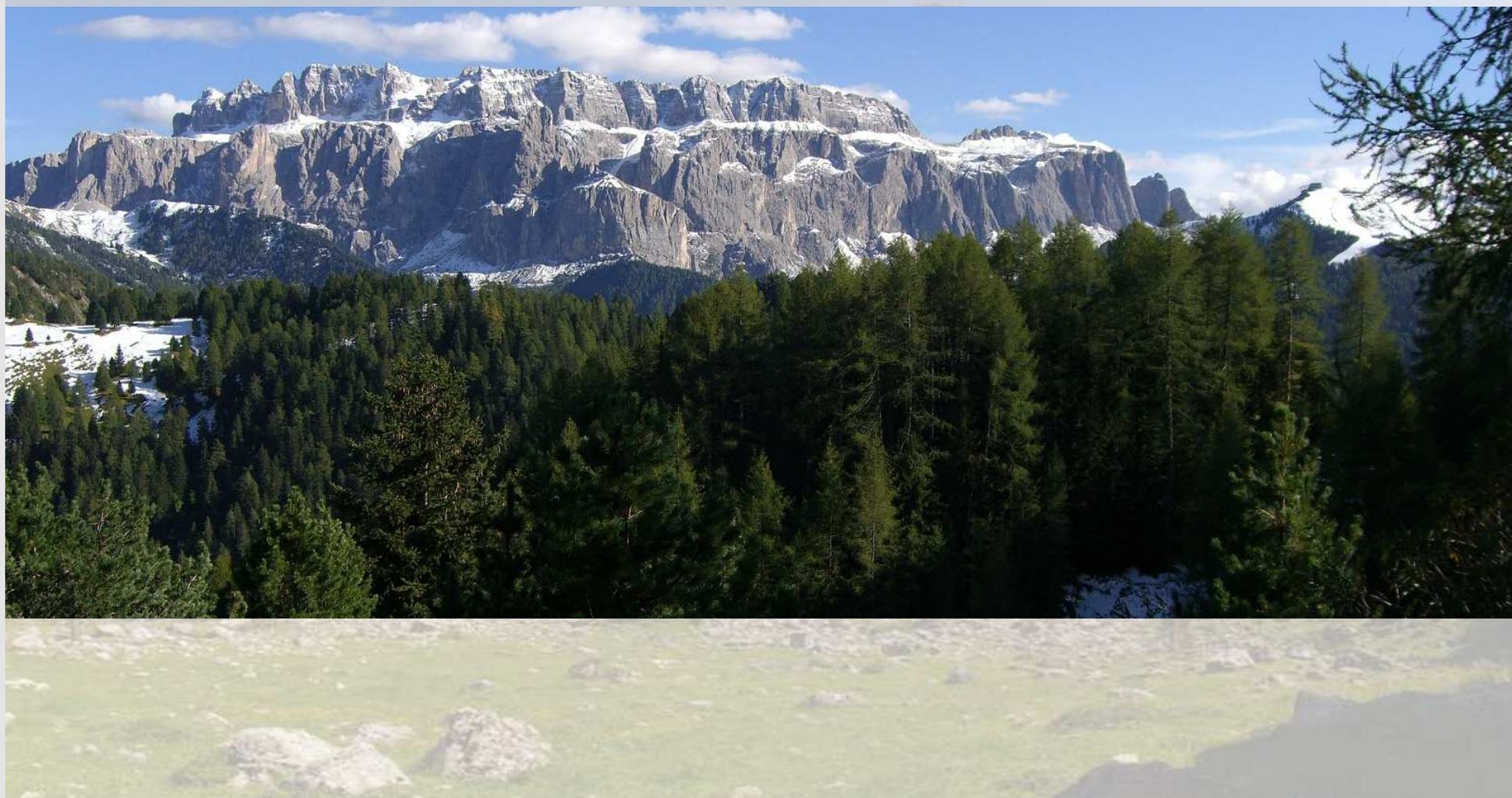


Von der Talstation der Col Raiser-Bahn in St. Christina über Grashänge zur Neuen Gamsblut-Hütte 1.965m



TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018

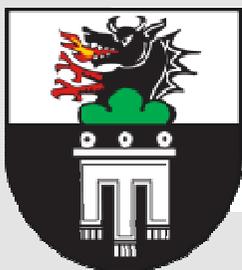




TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018





TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



Freitag 21.9.2018

Tagestour: Langkofelrunde



+



Rund um einen der mächtigsten Berge der Dolomiten; diese Wanderung zählt zu den leichten und besonders eindrucksvollen Wanderrouten dieser Gegend.

Wegbeschreibung

Auffahrt: Vom Sellajochhaus (2180 m) mit dem Korblift hinauf in die zwischen Fünffingerspitze und Langkofel eingeschnittene Langkofelscharte mit der Toni-Demetz-Hütte (2681 m); (Zu Fuß Steig 525; 1 Std.).

Abstieg: Von der Langkofelscharte nordseitig auf Steig 525 über Geröll und grobes Blockwerk (manchmal auch Schnee) im Langkofelkar in 3/4 Std. steil hinunter zur Langkofelhütte (2253 m) und weiter hinab bis zum rechts abzweigenden Weg 526 am Nordwestfuß des Langkofels (2085 m); ab Langkofelhütte gut 1/4 Std.

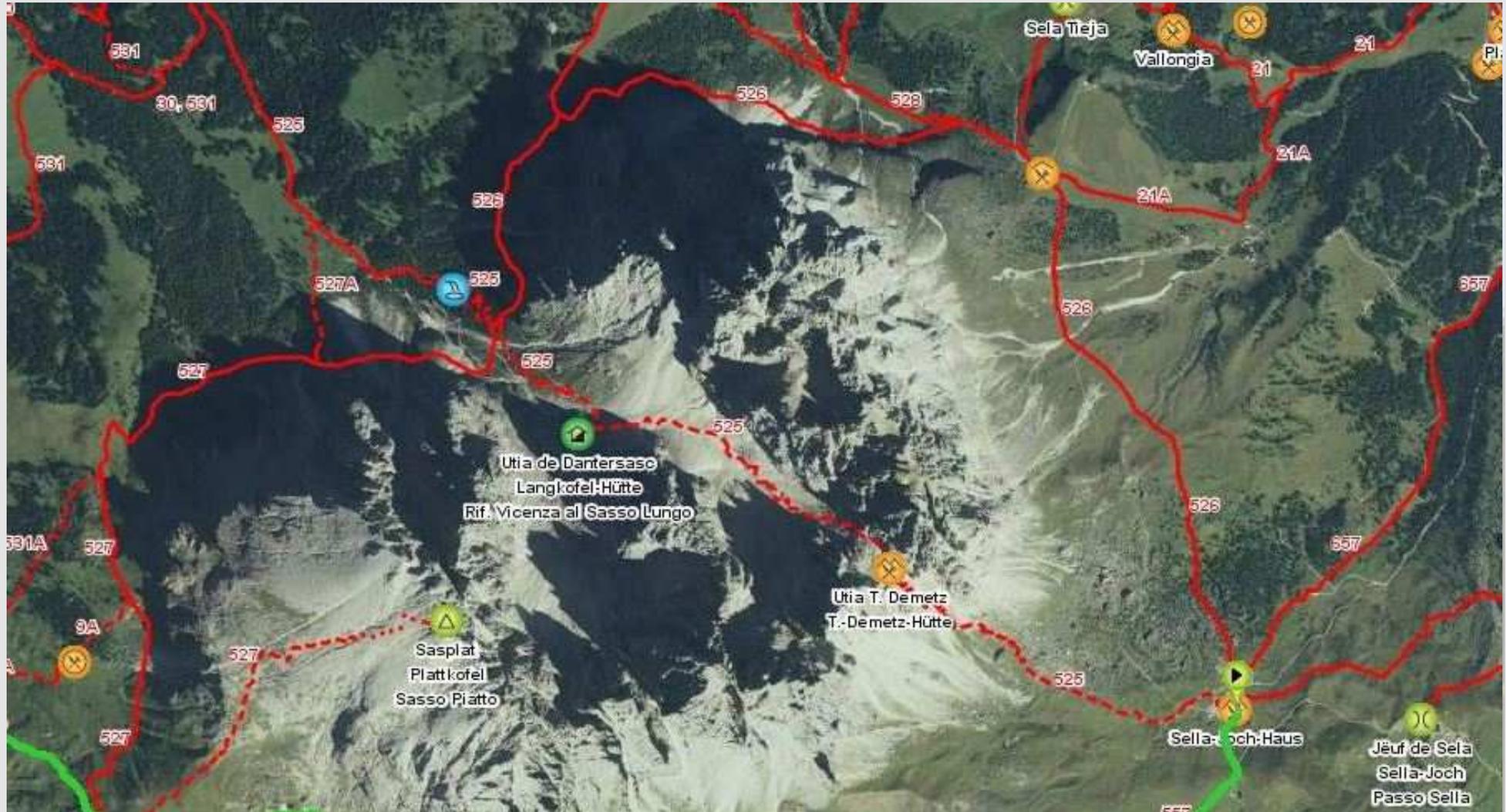
Höhenweg: Vom Nordwestfuß des Langkofels auf dem eben verlaufenden Steig 526 unter den Langkofelwänden steile Grashänge ostwärts querend und zuletzt kurz ansteigend zum Ciaulongsattel (2114 m), nun weiterhin auf Weg 526 zunächst durch Wald leicht abwärts, dann Geröllhänge querend und zuletzt mäßig ansteigend zur Emilio-Comici-Hütte (2153 m) . 2 Std.
Nun auf Steig 526 südwärts durch einen lichten Zirbenbestand und durch Wiesen nahezu eben unter der Langkofel-Ostwand zu den Felsblöcken der »Steinernen Stadt« und zurück zum Sellajochhaus; ab Emilio-Comicihütte 1 Std.

Gesamt-Gehzeit ca. 4 Std Strecke: 8,4 km Abstieg: ca. 700Hm Aufstieg: 250Hm



TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018





TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



Auffahrt mit dem Lift

Täglich von 8:15-17:00 Uhr

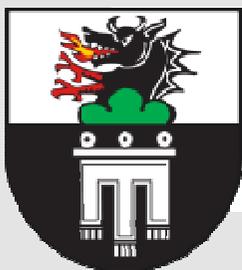
Bergfahrt 14,00 EUR
Berg-und Talfahrt 16,00 EUR



Langkofel-Kar



Toni Demetz Hütte 2.681m



TSV Steinhilben - Jedermänner

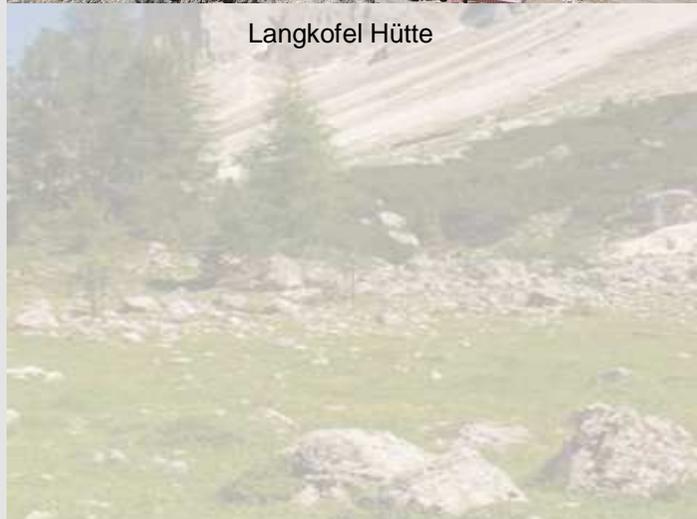
29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



Langkofel Hütte



„Steinerne Stadt“



Emilio Comici Hütte



TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



Speziell für unsere Gourmets

Rifugio Emilio Comici



Treffpunkt der Leidenschaften.

Wer einmal in der **Emilio Comici Hütte** oberhalb von Wolkenstein gespeist hat, weiß, dass dieser Titel nicht übertrieben ist – und dass sich hier nicht nur passionierte Feinschmecker treffen, sondern auch Traditionsliebhaber, leidenschaftliche Naturfreunde und eifrige Bergfans.

Auf 2.200 Metern Meereshöhe, am Fuße des majestätischen **Langkofels** bei Wolkenstein ist Genuss praktisch ein Naturgesetz und zwar in mehrerlei Hinsicht. Fantastisch ist hier zum einen die Aussicht auf die Bergwelt der Dolomiten, die jedes Wanderer-Herz höher schlagen lässt. Zum anderen sorgen verlockende Gerüche dafür, dass es jeden, der vorbeikommt, geradezu magisch in die Hütte mit den himmelblauen Fensterläden und der grandiosen Sonnenterrasse zieht.



TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



Speziell für unsere Gourmets



Rifugio Emilio Comici

Speisen wie Gott in den Dolomiten

Namhafte Gäste wie **Michael Schumacher**, **Fürst Albert von Monaco** und **Fernando Alonso**, aber auch Otto-Normal-Gourmets, wie z.B. **Dr. Stephan Rudolph**, die mit glücklichen Gesichtern und vollem Bauch von dannen ziehen, können bestätigen, dass das Renommee der Comici Hütte in Wolkenstein durchaus berechtigt ist. Ein Blick in die Speisekarte und schlussendlich die einzelnen Kostproben räumen auch die letzten Zweifel aus.

Frischkäse-Terrine mit Gartenkräutern und Nussbrot, Brennesselsuppe mit Schwarzbrot-Croutons, Filet vom Wolfsbarsch mit Cocktailtomaten und Joghurt-Holunder-Mousse in der Hippe mit Sommerfrüchten...

Bei dem Angebot an traditionellen und neuen **Gaumenfreuden** aus Berg, Tal und Meer, zubereitet mit viel Kreativität und Leidenschaft, fällt die Menü-Wahl ganz schön schwer.

Als vorzüglich gelten in jedem Fall die Fischgerichte.



TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



Freitag 21.9.2018

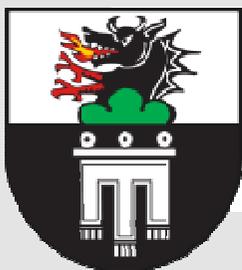
Unterwegs zur Emilio-Comici-Hütte kann, wer noch einen „Gipfel“ mitnehmen will, einen Abstecher zum Ciampinoi machen.



September 2011



Gipfel des Ciampinoi (2.256m)



TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



Freitag 21.9.2018

Tagestour Alternativ:



+



**Zur Plattkofel-Hütte und auf den Plattkofel
über den Friedrich-August-Weg**

Die Wanderung beginnt am Sellajochhaus, unterhalb des gleichnamigen Passes. Von dort geht es über den Friedrich-August-Weg mit der Markierung Nr. 4/594 zunächst etwas ansteigend, vorbei an der Friedrich-August-Hütte und der Sandro-Pertini-Hütte, später meist eben bis zur Plattkofelhütte. (ca. 1.5 Std)



Ab der Plattkofel-Hütte führt ein guter Schotterweg in Serpentinaen hinauf auf den Gipfel 2.952m
Ab der Hütte sind es gut 2 Stunden Gehzeit für den Aufstieg und 660 Höhenmeter.

Der **Rückweg** zum Sellajoch erfolgt über denselben Weg.

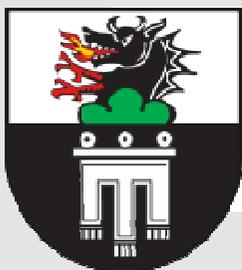
**Gehzeit bis zur Hütte und wieder zurück 3 Std
Gehzeit mit Plattkofelgipfel 6 ½ Std**



TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018





TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



Friedrich-August-Weg



Friedrich-August-Hütte



Aufstiegsroute



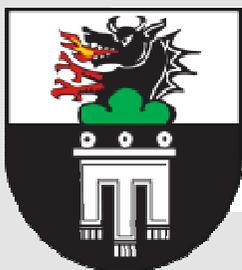
Sandro Pertini Hütte



Plattkofel Hütte

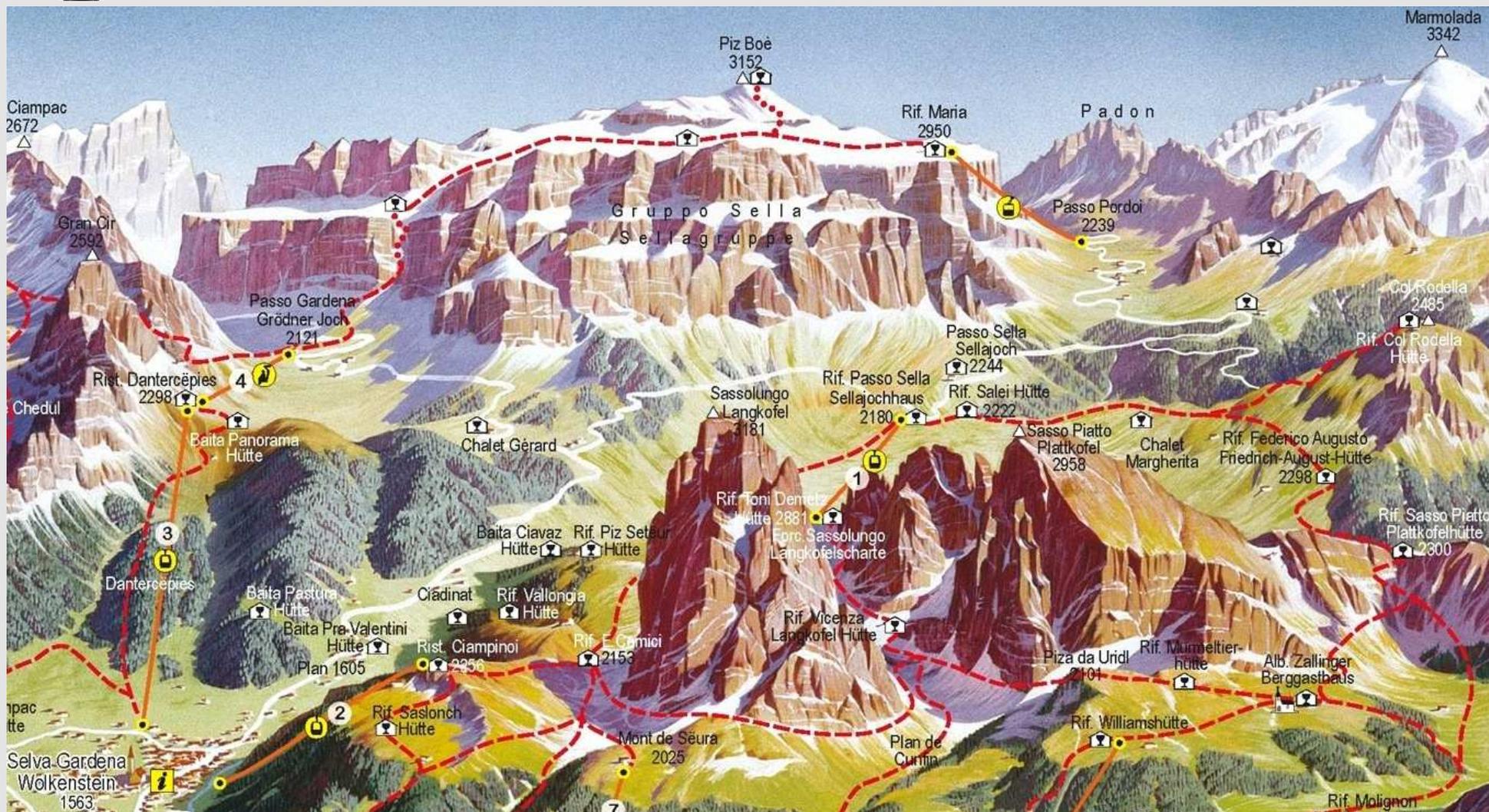


Plattkofel Gipfel 2.952m



TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018





TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



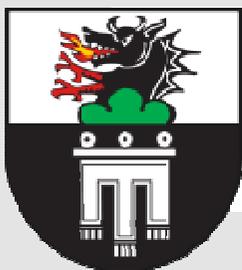
Freitag 21.9.2018

Die Verwegenen



Pisciadu - Klettersteig





TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



Freitag 21.9.2018

Pisciadu - Klettersteig

Der Pisciadù-Klettersteig ist die meistbegangene Via Ferrata in den Dolomiten, wobei seine Berühmtheit vollkommen gerechtfertigt ist: Er besitzt einen Parkplatz unmittelbar am Einstieg, fordernde - niemals besonders schwierige - Passagen in einer Kulissee, die ihres Gleichen sucht, imposante senkrechte Kletterpassagen am Exnerturm, eine Hängebrücke, eine bewirtschaftete Hütte mit Bergsee beim Ausstieg, ein lohnendes Gipfelziel (Cima Pisciadù, 2985m, Kletterstellen I) und nicht zuletzt den landschaftlich schönen Abstieg durch das Mittagstal.

Die Schwierigkeiten und die Steilheit des sehr langen Klettersteigs nehmen nach oben hin immer weiter zu. Dabei wechseln sich luftige Quergänge mit Leitern und (im oberen Teil) senkrechten Aufschwüngen ab. Unmittelbar vor dem schwierigen oberen Abschnitt gibt es einen Notausstieg für Überforderte.

Während des gesamten Steigverlaufs ist der Fels sehr griffig und robust und die Orientierung fällt dank des durchgehenden Drahtseils sehr leicht. Wegen der vielen Begehungen gibt es kaum noch Geröll, das von unbedachten Gehern losgetreten werden kann. Der Klettersteig beginnt mit leichten Turnübungen über wenig steilen, gestuften Fels. Nach oben hin führt das Drahtseil über immer steilere Wände zur Weggabelung.

Hier gibt es einen Notausstieg, der ohne nennenswerte Schwierigkeiten zur Pisciadù-Hütte führt.

Oberhalb der Weggabelung nehmen die Schwierigkeiten deutlich zu: Sehr steil bis senkrecht (und an einigen Stellen sogar leicht überhängend) geht es durch enge Kamine und über ausgesetzte Wandpassagen hinauf. Hier helfen gute natürliche und einige künstliche Tritte und Griffe.

Die Schlüsselstelle bildet eine glattpolierte Wand unterhalb einer massiven Eisenleiter, die über einige wenige in großen Abständen montierte Eisenstifte verfügt. Der Ausstieg aus der Leiter ist nochmals schwierig, dann gelangt man über eine leichte Passage zur berühmten Hängebrücke, dem Ausstieg des Klettersteigs.



TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



Freitag 21.9.2018

Pisciadu - Klettersteig

Die Verwegenen



Ausgangspunkt:

Parkplatz (ca. 1980m) östlich unterhalb des Grödner Jochs (2130m), Straße in Richtung Corvara (1540m).
Oder direkt am Grödner Joch, so entfällt der Zustieg zum Klettersteig

Zustieg:

In 5 bis 10 Minuten der Beschilderung zur 40 Meter hohen, oft sehr feuchten aber gut mit Eisenklammern und Stiften gesicherten Einstiegswand folgen. Dann führt der Weg links zwischen großen Felsblöcken hindurch und danach unterhalb des Brunecker Turms zum eigentlichen Einstieg in den Klettersteig unmittelbar neben dem malerischen Pisciadù-Wasserfall.

Abstieg:

Von der schön gelegenen Pisciadù-Hütte entweder schnell und ohne Wanderstöcke sehr unbequem nach Westen auf dem Weg Nr. 666 durch das **Val Setus** oder etwas weiter, dafür aber deutlich bequemer nach Osten zunächst auf dem Weg Nr. 666, dann Nr. 676 und schließlich Nr. 651 durch das landschaftlich beeindruckende **Mittagstal** mit den hunderte Meter steil aufragenden Felswänden des Mittagszeigers, des Pisciadù-Turms und des Boèseekofels zurück zum Ausgangspunkt.

Zeit und Höhenmeter:

Parkplatz - Ausstieg der Einstiegswand: 50m, 30 Minuten,
Ausstieg der Einstiegswand – Einstieg des Klettersteigs: 80m, 20 - 30 Minuten,
Pisciadù-Klettersteig: 390m, 1,5 - 2,5 Stunden,
Ausstieg - Pisciadù-Hütte: 80m, 15 Minuten,
Hütte - Parkplatz: 600m, 1 - 2 Stunden (je nach gewählter Route).

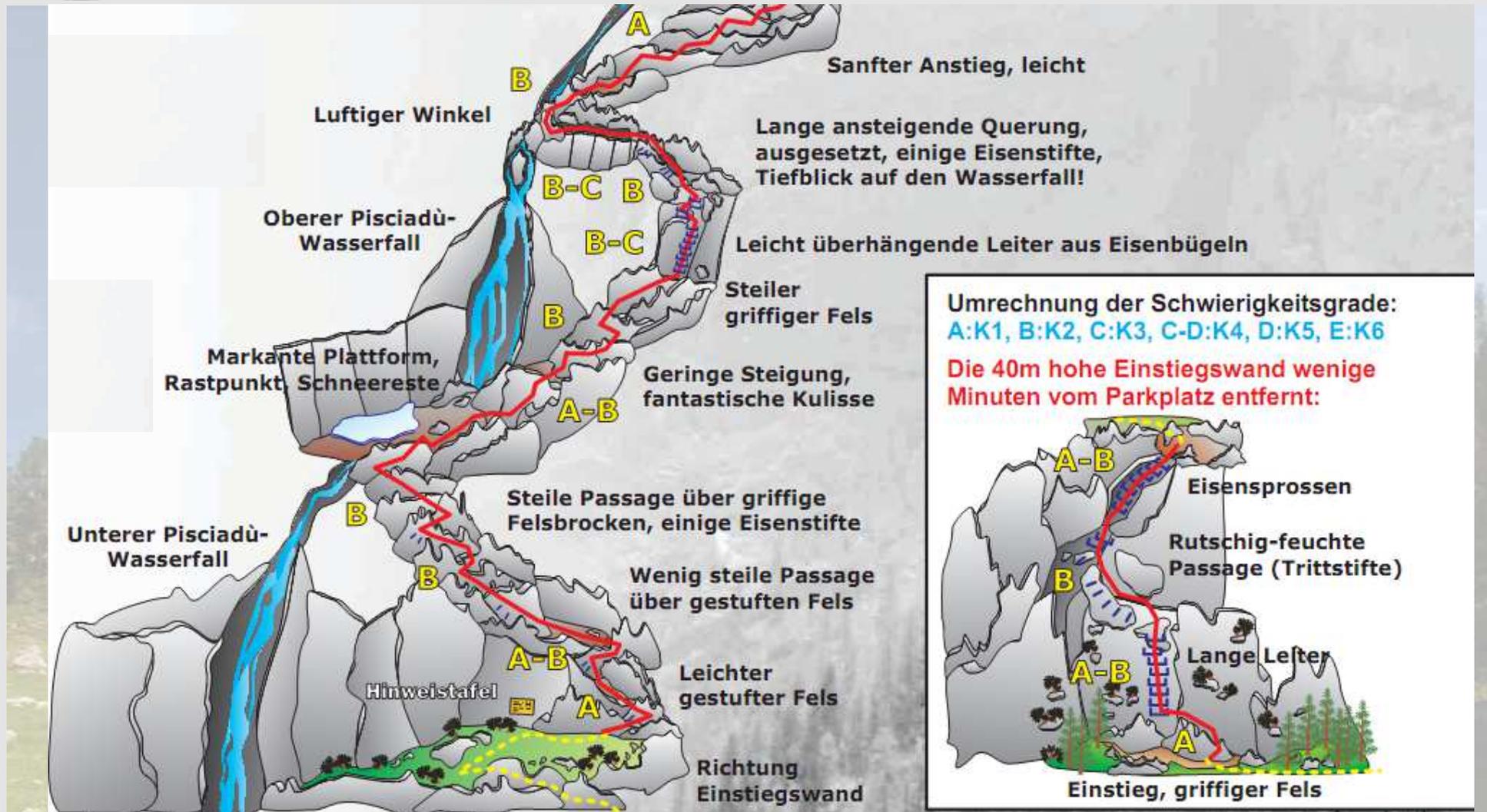
Gesamt: 720Hm,

5 - 6 Stunden



TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



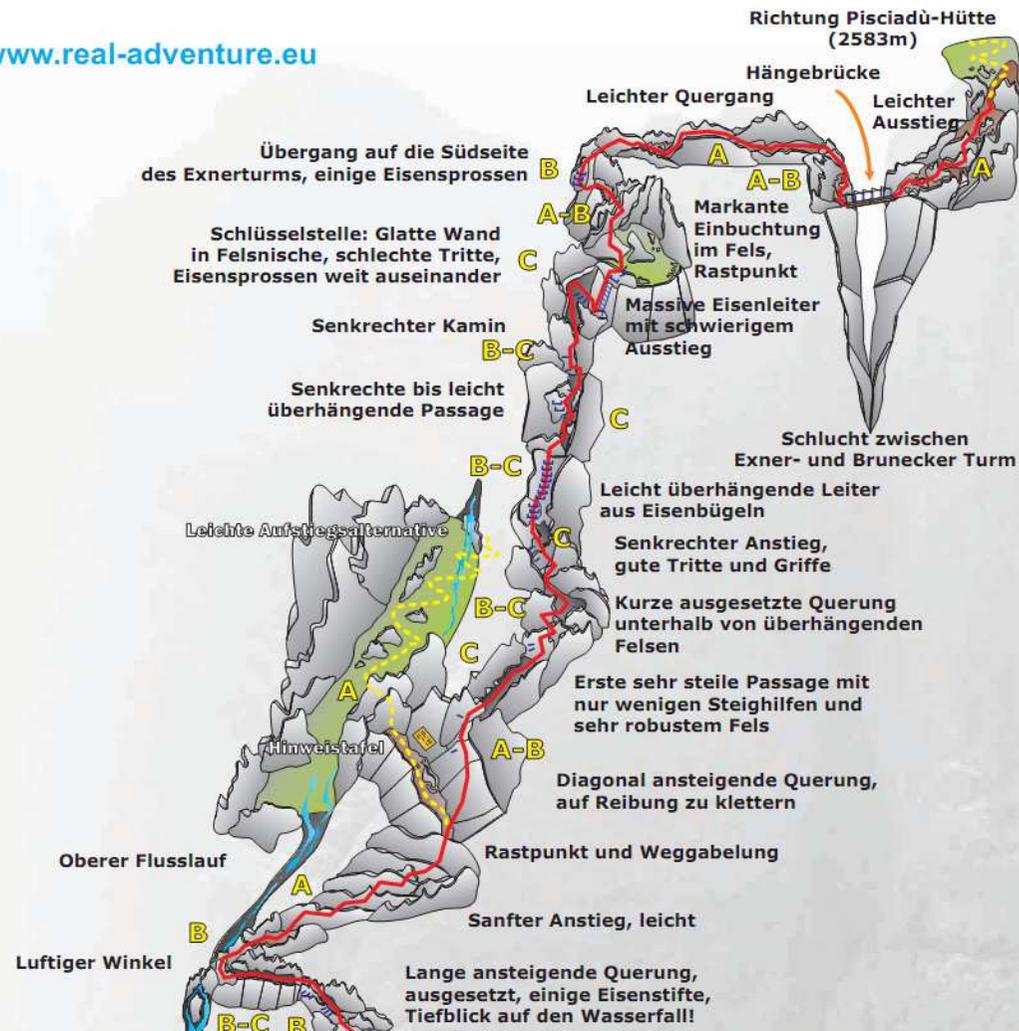


TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



Topo: www.real-adventure.eu

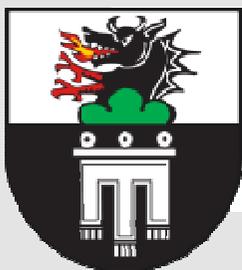




TSV Steinhilben - Jedermänner

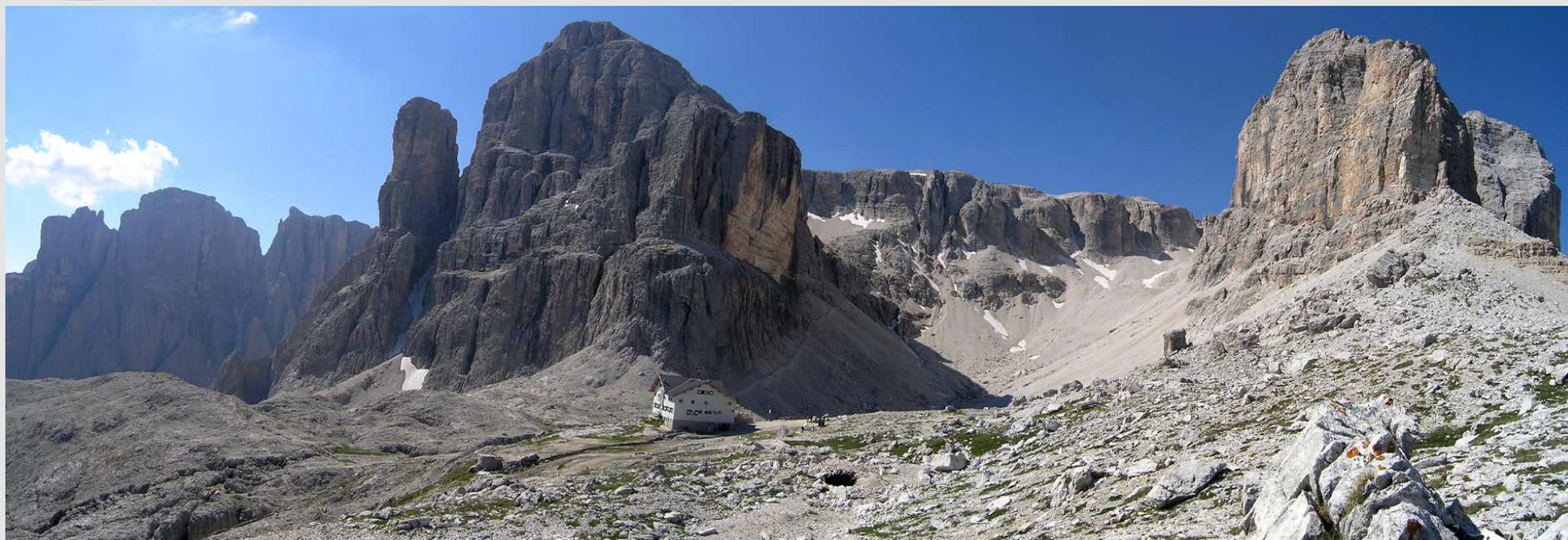
29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018

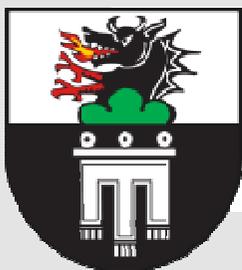




TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018





TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



..... für besonders leidensfähige



Aufstieg zur Pisciadu-Hütte 2.585m durch das Val Setus

675Hm 2-2,5Std - Abstieg mit der Klettersteiggruppe durch das Mittagstal

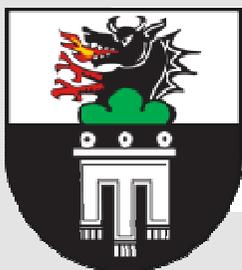




TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018





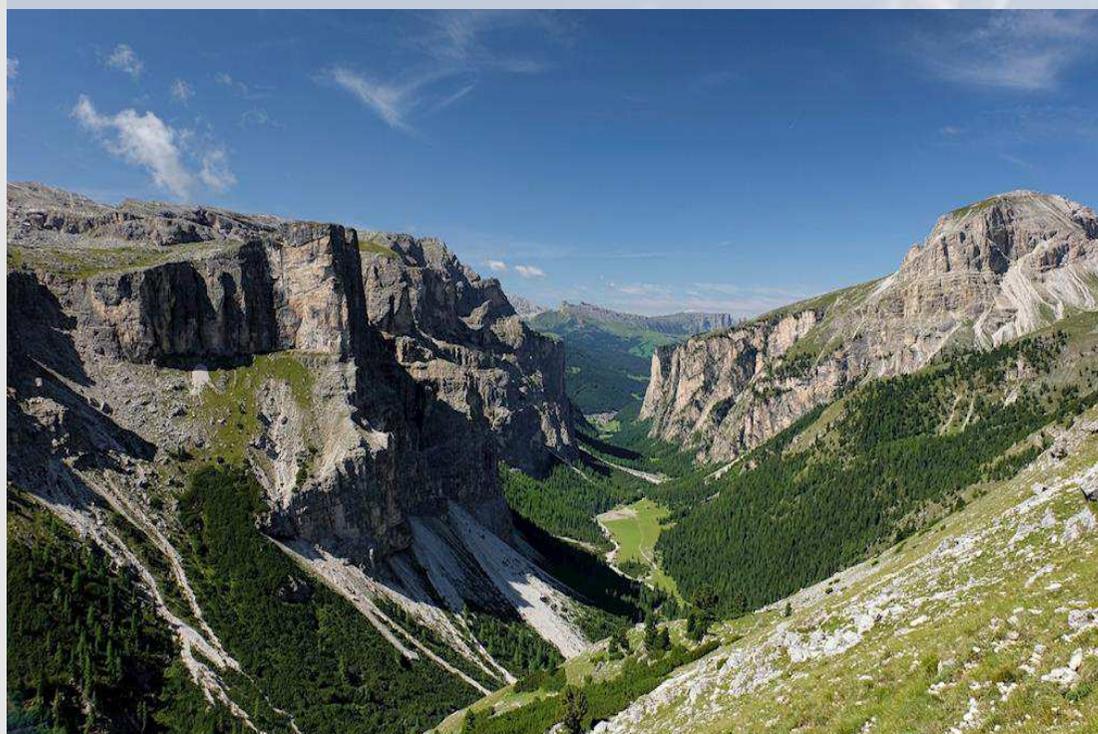
TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



Samstag 22.9.2018

Gemeinsame Tagestour: Durch das Langental zur Puez-Hütte

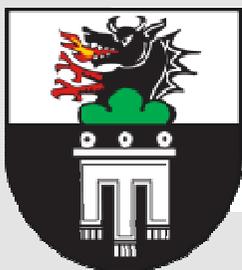


Langental

RIFUGIO
PUEZ



Puez Hütte 2.475m



TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



Samstag 22.9.2018

Gemeinsame Tagestour: Durch das Langental zur Puez-Hütte



Das Langental, der Eingang zum Naturpark Puez - Geisler erstreckt sich über mehrere km. Eingebettet im Tal zwischen den Wald und den Bergen verspürt man bei einer Wanderung die Ruhe und die Stille die der Wald ausstrahlt. Die Puezhütte liegt im Naturpark und ist vom Langental gut erreichbar. Wir können direkt vom Hotel aus losgehen.

Aufstieg:

Eingang ins Langental (1625 m). Nun der Markierung 4/14 folgend nordostwärts zuerst zur Silvesterkapelle, dann größtenteils durch Wald mehr oder minder eben hinein, bei Weggabel links ab, der Mark. 4 folgend links durch Wald und freie Hänge mittelsteil hinauf zum querenden Höhenweg(2414 m) und auf diesem, nun Markierung 2/4, in ebener Wanderung über ein grünes Terrassenband ostwärts zur Hütte (2475 m; ab Parkplatz 3 Std.).

Abstieg:

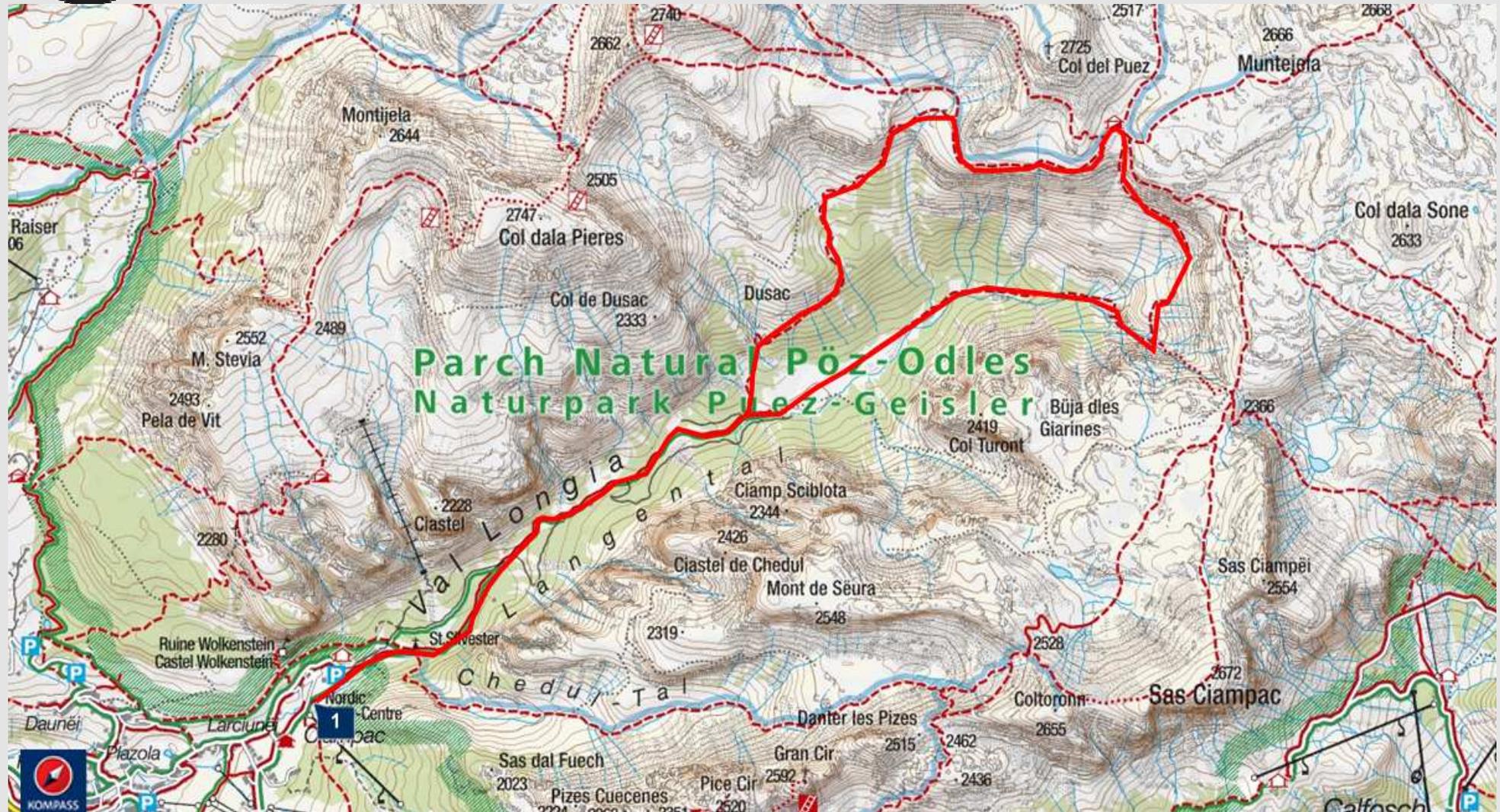
Von der alten Hütte auf Weg 14 durch steile, größtenteils grüne, von senkrechten Felsen überragte Hänge hinunter in den Talschluss des Langentales, stets auf dem Pfad 14 bald über einen weiten Wiesenplan mit Brunnen und naher privater Sommerhütte und dann auf dem im Aufstieg begangenen Weg talaus zum Ausgangspunkt; ab Hütte 2:30 Std

14km, ca. 6 Std, ca. 800Hm



TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018





TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018





TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018





TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



.. wer noch genug Körner im Tank hat, darf auch gerne noch den Puezkofel 2.725 m besteigen.
Erreichbar über 250Hm ab der Puez-Hütte in ca.1 Std.





TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018

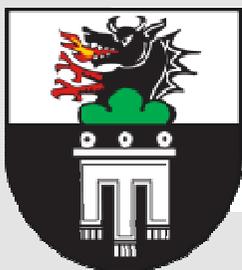


Sonntag 23.9.2018

**Frühstück – Rückfahrt über den Brenner- und den
Arlbergpass**



Traditioneller Einkehrschwung auf der neuen Terrasse des Hotel Post in Stuben



TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



Kleidung

Regenponcho oder Schirm
Wanderschuhe
Mütze
Handschuhe
Wetterfeste Jacke
Trekkinghose wetterfest
Kurze Hose
Softshell-Jacke
Fleece
Langarmshirt
T-Shirts funktionell
Wandersocken
2-3 Plastiktüten damit die Kleidung im Rucksack nicht nass wird (falls es regnet)

Sicherheit Klettersteig:

Helm
Klettersteigset
Handschuhe

Unsere Packliste

... und nicht vergessen:



Zubehör:

Rucksack ca. 25 L
Rucksackregenhülle
Trekkingstöcke
Wasserflaschen
Sonnenbrille
Taschenmesser
Uhr
Fotoapparat
Tempo-Taschentücher
Müsil-oder Powerriegel
Vesper
Handy

Reiseapotheke/

Flachmann (gut voll !!!!)
Magnesiumtabletten
Verbandstasche
Blasenpflaster (Compleed)
Schmerzmittel (Aspirin o.ä.)
Sonnencreme



TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018

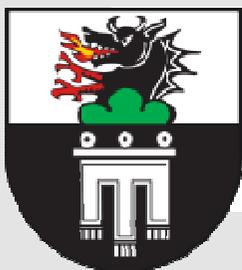


Achtung, wichtig !

Es handelt sich hierbei um keine offizielle Veranstaltung
des TSV Steinhilben

Bei etwaigen Unfällen und für Schäden wird
keine Haftung übernommen !

Die aufgeführten Touren sind Vorschläge,
jeder Teilnehmer handelt je nach Einschätzung seiner
persönlichen Physis auf eigenes Risiko !



TSV Steinhilben - Jedermänner

29. Höhentrainingslager Grödnertal 20.-23. September 2018



**So viel zur Organisation
und nun**

gute Fahrt bei der Anreise nach Wolkenstein,

schönes Wetter,

viel Spass bei unseren gemeinsamen Touren

**und viel Vergnügen abends beim gemütlichen
Beisammensein**

wünscht Euch

