

Wanderführer



Dolomiten-Höhenweg 2

21 Etappen und 7 Varianten
33 Übernachtungsempfehlungen



GPSTrackFinder

Wanderführer



Dolomiten-Höhenweg 2

21 Etappen und 7 Varianten
33 Übernachtungsempfehlungen



GPSTrackFinder

Einleitung

Autor

Vorwort

Der Dolomiten-Höhenweg Nr. 2 (28 Touren)

Südtirols Geschichte im Zeitraffer

Geografie

Geologie

Fauna – in terra

Fauna – ut aqua

Flora

Klima

Mögliche Gefahren bei Wanderungen in den
Dolomiten

Sehenswürdigkeiten entlang des Dolomiten-
Höhenwegs 2

Ausrüstung

Orientierung und Markierung

Geführte Touren

Wanderkarten Höhenwanderweg Nr. 2

Wanderungen

Dolomiten-Höhenweg 2

30 – Etappe 1 von 21 – Blau

31 – Etappe 2 von 21 – Rot

32 – Etappe 3 von 21 – Rot

33 – Etappe 4 von 21 – Rot

- 34 – Etappe 5 von 21 – Rot
- 35 – Etappe 6 von 21 – Rot
- 36 – Etappe 7 von 21 – Rot
- 37 – Etappe 8 von 21 – Blau
- 38 – Etappe 9 von 21 – Blau
- 39 – Etappe 10 von 21 – Rot
- 40 – Etappe 11 von 21 – Blau
- 41 – Etappe 12 von 21 – Rot
- 42 – Etappe 13 von 21 – Rot
- 43 – Etappe 14 von 21 – Rot
- 44 – Etappe 15 von 21 – Rot
- 45 – Etappe 16 von 21 – Blau
- 46 – Etappe 17 von 21 – Rot
- 47 – Etappe 18 von 21 – Schwarz
- 48 – Etappe 19 von 21 – Rot
- 49 – Etappe 20 von 21 – Rot
- 50 – Etappe 21 von 21 – Blau
- 51 – Variante 2.1 zur Etappe 1 – Rot
- 52 – Variante 2.2 zur Etappe 7 – Rot
- 53 – Variante 2.3 zur Etappe 9 – Schwarz
- 54 – Variante 2.4 zur Etappe 12 – Rot
- 55 – Variante 2.5 zur Etappe 14 – Rot
- 56 – Variante 2.6 zur Etappe 21 – Rot
- 57 – Variante 2.7 zur Etappe 21 – Blau

Reisetipps von A-Z

Anreise

Anreise zum Ausgangspunkt der Dolomiten-
Höhenwege und Rückreise

Apps

Die Region im Netz

Literaturempfehlungen

Kontaktadressen bei medizinischen Notfällen

Auslandsrankenversicherung

Post | Briefmarken | Netzaabdeckung

Botschaften in Italien

Diplomatische Vertretungen in Norditalien

Öffentlicher Nahverkehr

Stromspannung | Steckdosentypen

Gesetzliche Feiertage | * Festtage

Öffnungszeiten

Fremdenverkehrsämter der Provinzen

Regionale Fremdenverkehrsämter

Märkte

Mietwagen

Notruf

Sicherheit

Sprache

Sprache – minimal benötigter Wortschatz

Sprache – alpine Begriffe

Sprache – unterwegs im Restaurant

Sprache – unterwegs – im Hotel und auf der Hütte

Sprache – unterwegs – im Taxi

Taxi

Währung | Geldautomaten | Kaufkraftindex

Zeitzone

Reiseveranstalter

Übernachtungsverzeichnis

Dolomiten-Höhenweg 2

Die Küche der Dolomiten

Suppen

Vorspeisen

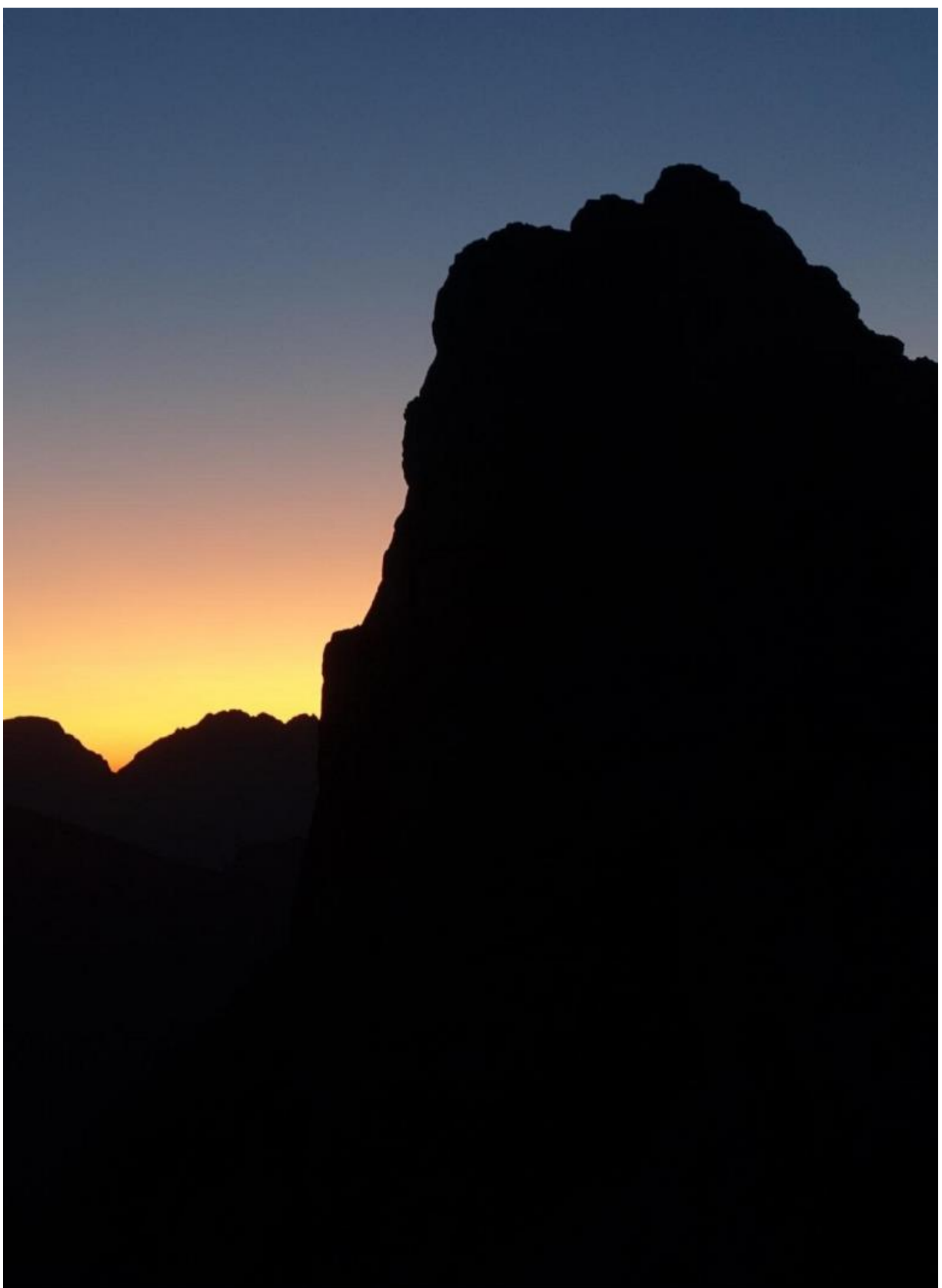
Die Pizzas und Pizzen

Hauptspeisen

Nachspeisen

Die Dolomiten im winterlichen Kleid

Impressum



Einleitung

Autor



MICHAEL (WILLO) WILL, geboren 1962 im Alpenrosenweg in Hamburg, Flugtriebwerkmechaniker, Skilehrer, Flugzeugbauingenieur, Abenteurer, Weltwanderer, Extremskifahrer, „Director Business Development“ a. D., Wanderbuchautor, stolzer Vater von zwei Söhnen, lebt in Kiel an der Ostsee.

Frei nach Franz Kafka ist mein Treibstoff ...Wege zu gehen, damit sie entstehen... Die persönliche Glücksformel für mein Leben lautet: Wandern und Wanderführer schreiben!

Seit 1972 entdecke ich immer wieder aufs Neue den Facettenreichtum der Dolomiten, sei es beim Wandern, beim Mountainbike fahren, beim Skifahren, auf Skitouren und auf Variantenabfahrten. 2015 publizierte ich auf meiner

[Webseite](#) einen Online-Variantenabfahrten-Guide mit 60 Touren in Norditalien. Die Dokumentation und Überarbeitung der Dolomiten-Höhenwanderwege 1 bis 3 war und ist für mich eine Herzensangelegenheit.

Vorwort

Kaum vorstellbar: Wo sich heute die Dolomiten erheben, befand sich einst das tropische Urmeer Tethys. In diesem erbauten hirnlose Polypen über Millionen von Lebensjahren die größten von Lebewesen geschaffenen Unterwasserstrukturen – wir reden von 5-20 mm Wachstum der Polypen pro Jahr. In der weiteren Entstehungsgeschichte versanken die Korallenriffe zunächst im Meer. Aber dann erhoben sie sich aufgrund der Verschiebung der Erdkruste bei der bislang letzten globalen Gebirgsbildungsphase der Erdgeschichte. So bekamen die mächtigen Bergspitzen der Dolomiten ihr heutiges Erscheinungsbild.

Frei nach dem englischen Dichter William Blake: Großes geschieht, wenn Mensch und Berg sich treffen. Wie recht er hat! Denn nur selten auf dieser faszinierenden Erde ist die Freude des Betrachters an der Natur größer als auf dieser Wanderung durch das Szenario Dolomiten: die einzigartige, monumentale Schönheit, abwechslungsreiche Landschaften aus schroffen Felsen und grünen und sanften Bergwiesen, die rötlich schimmernden Felswände bei Sonnenuntergang, die am meisten fotografierte Sehenswürdigkeit der Dolomiten, sozusagen der Weltmeister unter den Bergen, die Drei Zinnen, Almwiesen mit Heuhütten, Bauernhöfe mit ihren Fensterblumen und die blühenden Gärten. So wurden

die Dolomiten in die Liste des UNESCO-Welterbes aufgenommen.

Aber: Für das Erlebnis Dolomiten-Höhenweg benötigt der Wanderer Ehrgeiz, um die Herausforderung – Grenzerfahrung – zu bewältigen. Diese mehrtägige Bergtour wird von emotionalen Extremen geprägt sein, von Frustration bis zu erhabenen Glücksgefühlen. Diese Stimmungen liegen sehr nahe beieinander und können innerhalb weniger Stunden erlebt werden. Auch der geübte Bergsteiger sollte in Vorbereitung auf dieses Projekt gut trainiert haben, um so die geforderte Kondition mitzubringen! Reduzieren wir den Höhenweg allerdings nur auf gutes Essen, dann wird es definitiv eine Genusswanderung. Denn es geht durch drei Genusszonen: von den schmackhaften Südtiroler Spezialitäten, über die typisch ladinischen Speisen, bis zur vielfältigen Küche der Provinz Belluno.

Noch überzeugen die Dolomiten durch eine einzigartige und vielfältige Fauna und Flora. Angesichts des stark zunehmenden Tourismus ist dieser Kulturraum aber massiv bedroht. Eine wichtige Aufgabe ist der nachhaltige Tourismus und der damit einhergehende Natur- und Landschaftsschutz, der die Freude an diesem Paradies für zukünftige Generationen bewahrt.

Der Dolomiten-Höhenweg Nr. 2 (28 Touren)

Fakten: Die klassische Strecke des Dolomiten Höhenwegs Nr. 2 hat 21 Etappen. In Zahlen bedeutet das eine durchschnittliche Wanderzeit von 65 Stunden und 50

Minuten, 155,5 km Streckenlänge, 9500 Höhenmeter bergauf und 11320 Höhenmeter bergab. Zu mehreren Etappen des Dolomiten Höhenwegs Nr. 2 gibt es 7 weitere Varianten zur klassischen Strecke. Je nach Wetter und persönlicher Kondition ist die Begehung in 13-17 Tagen möglich. Am Wegesrand befinden sich 33 Übernachtungsmöglichkeiten, 2 davon sind Biwakschachteln.

Kultur: Der Alta Via 2 beginnt in der Bischofsstadt Brixen, einem Zusammenspiel von alpinen Winterträumen und mediterranen Sommermärchen, von Südtiroler Charme und italienischem Flair. Sie ist eine der ältesten Städte Tirols! Der Fernwanderweg endet in der reizvollen Stadt Feltre, eine der schönsten befestigten Städte Venetiens, die von einer zinnbewehrten Mauer aus dem 16. Jahrhundert umgeben ist. Brixen und Feltre bieten äußerst interessante Sehenswürdigkeiten und laden zum Verweilen ein – wenn noch Urlaubstage zur Verfügung stehen!

Landschaft: Diese Höhenroute zählt zu den klassischen Nordsüdquerungen der Dolomiten. Die folgenden 10 Gebirgsgruppen werden durchwandert: Lüsner Berge, Peitlerkofelgruppe, Geislergruppe, Puezgruppe, Sella, Padongruppe, Marmolatagruppe, Bocchekamm, Palagruppe und Feltriner Alpen. Von diesen Gebirgen gehören allerdings die Lüsner Berge, Padongruppe und Bocchegruppe geologisch nicht zu den Dolomiten. Landschaftsprägend sind weite und mit Gras bewachsene Almgebiete, ausgedehnte, einsame und karstige Hochflächen, majestätisch und prachtvoll in den Himmel ragende Felsburgen und Felsspitzen und starke Vergletscherrungen.

Ein nachhaltiger emotionaler Höhepunkt ist die Überschreitung der eisgekrönten Königin der Dolomiten, der Marmolata. Weitere monumentale Naturspektakel sehen wir in der Geislegruppe, dem Sellamassiv, der Marmolatagruppe und der Palagruppe. Auch werden die folgenden 7 größeren Dolomitenpässe überquert: Grödnerjoch (Passo Gardena), Pordoi (Passo Pordoi), Passo Fedaia, Passo San Pellegrino, Valles Pass, Passo Cereda und Passo Croce d'Aune.

Anforderungen: Überschreitet man nicht die Marmolata (Tour 53), so benötigt man kein Klettersteigset, wenn man denn 100 % trittsicher und schwindelfrei ist. Fühlt man sich nicht 100 % trittsicher und schwindelfrei, so benötigt man auf gesicherten, kurzen Teilabschnitten der Tour 34, der Tour 41, der Tour 42, der Tour 43, der Tour 44, der Tour 46, der Tour 52 und der Tour 55 ein Klettersteigset. Die Seilsicherung ist ausschließlich für das Gleichgewicht notwendig. Schlüsselstellen haben maximal den Schwierigkeitsgrad Stufe II! Im Vergleich zu anderen Dolomiten-Höhenwegen führt der Alta Via 2 immer wieder über hoch gelegene Pässe. Für den untrainierten Wanderer ist es aufgrund der Höhe über dem Meeresspiegel bereits anstrengend. Aber es ist auch bis in den Frühsommer sehr gefährlich, denn oft müssen Restschneefelder in Rinnen und Scharten bestiegen und gequert werden.

Da es **Variationen** gibt, den Dolomiten-Höhenweg Nr. 2 anzugehen, möchte ich mit meiner Lieblingsstrecke eine Entscheidungshilfe geben. Die Kriterien, die zu meiner Bewertung führten, sind: Kurze Akklimatisierung, gemächlich anfangen – aber dann sportlich weiterwandern,

nette Unterkünfte – fast überall kann man ein Doppelzimmer buchen – gutes Essen und eine faszinierende Landschaft. So könnte die Strecke dann aussehen:

Tag 1: Anreise nach Brixen, Fahrt mit dem Bus zur Skihütte, Tour 51 nur bis zur Schatzerhütte – sehr nette Unterkunft, sehr gutes Essen – (2 km, 100 m bergauf)

Tag 2: Tour 51 von der Schatzerhütte zur Schlüterhütte (9 km, 550 m bergauf und 270 m bergab)

Tag 3: Tour 32 und Tour 33 (18,2 km, 1020 m bergauf und 1150 m bergab)

Tag 4: Tour 34, 35, 36 und 37 bis zur sehr schön gelegenen Bindelweghütte (13,5 km, 1034 m bergauf und 770 m bergab)

Tag 5: Tour 37, von der Bindelweghütte und Tour 38 (14 km, 540 m Anstieg und 907 m Abstieg)

Tag 6: Tour 39 bis zur besten Hütte am Dolomiten-Höhenweg Nr.2, dem Rifugio Fuciade (6,5 km, 650 m bergauf und 720 m bergab)

Tag 7: Tour 39, vom Rifugio Fuciade und Tour 40 (9,8 km, 300 m bergauf und 276 m bergab)

Tag 8: Tour 41 und Tour 42, definitiv die anspruchsvollste Etappe! (13,3 km, 1400 m bergauf und 830 bergab)

Tag 9: Tour 55 (8,5 km, 440 m bergauf und 1460 m bergab)

Tag 10: Tour 45 (8,3 km, 690 m bergauf und 930 m bergab)

Tag 11: Tour 46 und Tour 47 (12,9 km, 1090 m bergauf und 770 m bergab)

Tag 12: Tour 48 und Tour 49 (18,4 km, 950 m bergauf und 1680 m bergab)

Tag 13: Tour 50 (13 km, 60 m bergauf und 800 m bergab)

In Summe sind das 147,4 km, 8354 m bergauf und 10593 m bergab.

Südtirols Geschichte im Zeitraffer

Nach der letzten Eiszeit, ca. **12000 v. Chr.**, im Paläolithikum ziehen Jäger durch das Land. Das belegen Fundstellen auf der Seiser Alm und im Pustertal. Zum Ende der Altsteinzeit beginnt dann die allmähliche Ablösung der wildbeuterischen Lebensweise durch Ackerbau und Tierhaltung.

8000 v. Chr. Steinartefakte datieren steinzeitliche Fundstellen und belegen, dass in den tieferen Lagen Südtirols Jäger und Sammler lebten.

Auf **5500 v. Chr.** wird das Alter des Mannes von Mandela, einem Jäger aus der Steinzeit, bestimmt. Eine wichtige Entdeckung, die zusammen mit der 1991 entdeckten

Gletschermumie Ötzi, das Leben der prähistorischen Menschen in den Alpen beweist.



Auf **3359 v. Chr. bis 3105 v. Chr.** wird das Alter einer Gletschermumie bestimmt. Die Rede ist von Ötzi, dem Mann aus dem Eis, der seine letzte Ruhestätte im Archäologiemuseum von Bozen fand.

Ca. 3000 v. Chr. lebten Menschen aus der Megalithkultur in Südtirol. Das belegen Funde von Megalithen aus einer ligurisch-illyrischen Besiedlung. Die Felszeichnungen auf diesen Megalithen sind ähnlich den Tätowierungen, die man auf Ötzis Haut gefunden hat.

1800-1500 v. Chr. Mit dem beginnenden Kupferabbau ist erste Handelstätigkeit in Südtirol nachweisbar. Eine eigenständige Kultur bildet sich heraus, die nach Fundstücken der charakteristischen Keramik Laugen-Melaun-Kultur benannt ist.

Die Periode von etwa **750 bis 450 v. Chr.** heißt Hallstattzeit oder ältere Eisenzeit. Die Stadt Hallstatt im österreichischen Salzkammergut gab der Epoche den Namen. In einem alten

Salzstollen fand man Werkzeuge, Kleidung und mumifizierte, durch das trockene Salz konservierte Leichen. Mit diesen und weiteren Funden südlich des Brenners begann die Erforschung der Kultur.

400 v. Chr. Der Alpenraum ist wachsenden keltischen Einflüssen ausgesetzt, wodurch sich die rätische Kultur herausbildet, eine Gruppe von Völkern der Antike, angesiedelt im Bereich der mittleren Alpen, die auch Fritzens-Sanzeno-Kultur genannt wird.

Auf diese Räter treffen **15 v. Chr.** die römischen Eroberer unter der Führung von Drusus und Tiberius, Stiefsöhne des Kaisers Augustus. Die Räter werden nach erbitterten Kämpfen mit den Römern in den Alpen und im Alpenvorland vollkommen ausgelöscht. Das Gebiet des heutigen Tirol wird auf die römischen Provinzen Bastia, Noricum und Venetia Aemilia aufgeteilt. Militärstraßen wie die Via Claudia Augusta mit ihren Wegstationen erschließen das Gebiet und fördern die Romanisierung.

476 wird der letzte weströmische Kaiser Romulus Augustus durch den Germanenführer Odoaker gestürzt und damit die römische Herrschaft in Südtirol beendet. Die Reste frühchristlicher Kirchen zeugen von einer Ausbreitung des Christentums bereits in der zu Ende gehenden Römerzeit.

Zwischen **476 und 493** wird der Alpenraum von vorrückenden Barbarenstämmen heimgesucht. Ostgoten, Franken, Langobarden und Slawen dringen vor und zwingen die Menschen, sich auf befestigte Höhengründungen zurückzuziehen.

Von Norden erfolgt die Besiedelung durch bajuwarische Stämme, welche die Bevölkerung in den Haupttälern für die folgenden Jahrhunderte sprachlich und kulturell stark beeinflusst. **493** wird der Germanenführer Odoaker von Theoderich dem Großen besiegt. Dieser gründet das Ostgotenreich in Italien.

Über die folgenden Jahrhunderte kommt es zu zahlreichen Schlachten. **1363** werden das heutige Südtirol und Tirol aufgrund des Wirkens von Herzog Rudolf IV an das Fürstengeschlecht der Habsburger übergeben.

Im Jahr **1665** stirbt mit Erzherzog Sigismund Franz die Tiroler Linie der Habsburger. Ein Landeshauptmann wurde der oberste Repräsentant, er übernahm vor allem organisatorische Verwaltungsfunktionen und hatte wenig eigene Machtbefugnisse.

1789 Nach dem französischen Geologen und Mineralogen Dèodat de Dolomieu wird das Gestein Dolomit benannt und in der Folge auch der Alpenbereich der Dolomiten.

Mit Beginn des **18. Jahrhunderts** entdeckte der Tourismus die Dolomiten für sich. Erste Urlaubsgäste und später auch passionierte Alpinisten prägten von nun an die Region. Die Bezeichnung Dolomiten erschien erstmals in einem Reiseführer aus dem Jahr 1837, der die Bergregion um das Fassatal, Gröden, Gadertal, Pustertal und die venetischen Alpen „Dolomiten“ nannte.



Als „Skiklub Obervinschgau“, in St. Valentin auf der Haide, wurde **1905** der erste und somit älteste Amateur Skiklub Südtirols gegründet. 1908 veranstaltete er das erste Skirennen in Gröden.

Um **1914** wird der Tiroler Skiverband (TSV) gegründet.

1915 tritt Italien, als Gegner von Österreich und Ungarn, in den Krieg ein. Es kommt zu einem erbitterten Gebirgskrieg zwischen den italienischen Alpini mit den Kaiserjägern und dem bayerischen Alpenkorps. Viele Wanderwege berichten von den Geschehnissen. Zu den Kriegsschauplätzen zählen vor allem die Dolomitenfront und das Gebiet am Ortler. Die Grenze verlief im Ersten Weltkrieg, zwischen 1915 und 1917, vom Stilfser Joch an der Schweizer Grenze über den Ortler und den Adamello zum nördlichen Gardasee. Östlich der Etsch, dann über den Pasubio und weiter bis an die Gemeinden Asiago, Conco, Enego, Foza, Gallio, Lusiana, Roana und Rotzo.

Die nachfolgenden Bilder zeigen ein Geschütz aus dem Ersten Weltkrieg. Der Fundort liegt östlich der Casatihütte, hinter dem Langenferner Gletscher am Eiskofel, mit dem

Gipfel des 3275 m hohen Tre Cannoni. Im Hintergrund erhebt sich die 3700 m hohe Zufallspitze (links) mit dem dahinter liegenden 3757 m hohen Cevedale (rechts).



Der Friedrich-August-Weg ist eine schöne Höhenwanderung am Fuße der Langkofelgruppe. Dieser Weg ist dem bergbegeisterten König von Sachsen (2. von rechts) gewidmet. Er residierte in den Sommermonaten zwischen **1904 und 1914** in Seis.



3. November 1918 Aufgrund des von Österreich-Ungarn, am 3. November 1918, mit Italien geschlossenem Waffenstillstandsabkommens und dem Vertrag von Saint-Germain, zwischen den Siegermächten des Ersten

Weltkrieges und der neu geschaffenen Republik Österreich, fiel Südtirol an Italien und wurde zu dessen nördlichster Provinz. Damit bildeten die Südtiroler in ihrem eigenen Heimatland nur noch eine Minderheit.

Nach einigen Jahren der annähernden Autonomie des Südtiroler Volkes kommt es mit dem Regierungsantritt der Faschisten im Jahr **1922** zu einer erzwungenen Italianisierung.

1935 entschied sich das im Hochpustertal gelegene Hotel Drei Zinnen, die Wintersaison ins Leben zu rufen. Heinrich Harrer leitete die erste Skischule in den Sextner Dolomiten. Die Bedingungen waren zu dieser Zeit alles andere als komfortabel, so mussten die Skitouristen noch mittels einfacher Seilwinden den Aufstieg bewältigen.



Schon **1938** war ein Ausbau des Kronplatzes zum Skigebiet im Gespräch, wurde aber aufgrund der hohen Investitionskosten von 1 Million Lire auf Eis gelegt.

1939 treffen Hitler und Mussolini ein Umsiedlungsabkommen. Damit wird den Südtirolern

freigestellt, nach Deutschland auszuwandern oder die italienische Staatsbürgerschaft zu behalten. Von den Südtirolern entscheiden sich etwa 86 % für die Umsiedlung, wobei nur circa 75.000 das Gebiet tatsächlich verlassen.

Zwischen **1943 und 1945** wird Südtirol von den deutschen Truppen besetzt, bis im Mai 1945 die Alliierten die Region übernehmen. Nach dem Abzug der englischen und amerikanischen Truppen im Jahr 1946 wird Südtirol wieder der Verwaltung Italiens, im Rahmen des Pariser Abkommens, zugeteilt. Dabei werden dem deutschsprachigen Bevölkerungsanteil Autonomierechte zugesprochen, die jedoch nur zum Teil eingehalten werden.

Die stetig wachsende Zahl an Wintertouristen legte um **1950** die Fundamente der vielen, sagenhaften Skigebiete Südtirols.

Trentino und Südtirol bilden die autonome Region Trentino-Südtirol. Diese Autonomie gründet auf dem Gruber-Degasperi-Abkommen, das **1946** in Paris unterzeichnet wurde. Eine Besonderheit der Region Trentino-Südtirol ist das Zusammenleben dreier Sprachgruppen. Neben der italienischen Sprachgruppe gibt es eine ansehnliche deutschsprachige Gruppe (ungefähr 280.000 Personen) in der Provinz Bozen, und eine ladinischsprachige Gruppe (ungefähr 18.000 Personen) im Dolomitengebiet. Dieser ethnischen Vielfalt ist es zu verdanken, dass die besondere Autonomie dieser Region im italienischen Verfassungssystem verankert ist. Da die deutschsprachige Bevölkerung in die Minderheit gerät, kommt es zu Spannungen. Die Folgen davon sind zahlreiche

Sprengstoffanschläge, die unter der Parole „Los von Rom“ verübt werden.

1960 wurde die Kronplatz Seilbahn Genossenschaft m.b.H. gegründet. 1963 brachte die erste Seilschwebbahn dieser Region Touristen auf den Berg.

Im Jahr **1960** tritt Österreich mit der Südtirol-Frage vor die Vereinten Nationen.

1969 kam es zur Unterzeichnung des sogenannten Südtirol-Pakets, das 1972 in Kraft trat und Italien verpflichtete, die gesetzlichen Voraussetzungen für die Autonomie Südtirols zu schaffen. Nachdem Italien die Bestimmungen des Autonomiepakets erfüllt hatte, gab Österreich am 11. 6. 1992 eine Streitbeilegungserklärung ab. Damit wird Deutsch als zweite Amtssprache anerkannt und ein Landtag für die Region Trentino-Südtirol gebildet, der für viele Bereiche und Fragen der autonomen Provinz Bozen verantwortlich ist.

2001 erkennt die italienische Regierung schließlich den Namen Südtirol offiziell an.

Am **26. Juni 2009** hat das Welterbekomitee der UNESCO die Dolomiten in die Liste des Welterbes der Menschheit aufgenommen.

2019 Die Dolomiten werden zur weltgrößten Skiregion, bestehend aus 12 Skigebieten, 1.200 Pistenkilometern, 1.177 gespurten Langlaufkilometern und Höhenlagen zwischen 1500 und 3269 Metern.



2020 Die Dolomiten gehören zu den beliebtesten Wandererregionen Europas. Hier könnte man Wochen, ja Monate verbringen, ohne auch nur einen Wanderweg doppelt zu laufen. Den Genießer und Abenteurer erwartet eine riesige Auswahl an Touren, von der Themenwanderung mit Kindern, einer gemütlichen Hüttenwanderung bis zu Klettersteigen auf bizarre Felstürme. Das obere Bild ist bei Sonnenuntergang an der Tierser-Alp Schutzhütte aufgenommen.

Geografie

Geografisch betrachtet liegen die Dolomiten-Höhenwanderwege südlich des Alpenhauptkamms in Norditalien. Das Pustertal und kleinere Seitental, mit den Orten Bruneck, Toblach und Innichen begrenzen das Wandergebiet nach Norden. Das Tal Valbelluna, mit den Orten Belluno und Feltre, definiert die südliche Grenze der Höhenwege. Der Dolomiten-Höhenweg liegt in den Provinzen Trentino-Südtirol (Trentino-Alto-Adige) mit ca. 1 Million Einwohnern und 13700 km² Fläche und Venetien (Veneto) mit ca. 4.8 Millionen Einwohnern und 18.400 km² Fläche.



Die Dolomiten sind eine Gebirgsgruppe der südlichen Kalkalpen und gehören geografisch zu den Südalpen. Sie sind in die nachfolgenden **Gebirgsgruppen** und Untergruppen [rechteckige Klammern] unterteilt: Ampezzaner Dolomiten [Antelao, Cristallogruppe, Sorapiss, Tofane], Bosconerogruppe, Cimonegagruppe, Civettagruppe, Fanesgruppe, (Grappastock), (Langkofelgruppe), (Latemar), Lüsner Berge, Marmarole, Marmolatagruppe, Palagruppe, Peitlerkofelgruppe, Pelmostock, Pragser Dolomiten, Puez-Geisler-Gruppe, Rosengarten, Schiaragruppe, (Schlerngruppe), Sellastock, Sextner Dolomiten, die (Friauler Dolomiten und Dolomiti d'Oltre Piave) und (Brenta-Dolomiten). Die Gruppe der Brenta-Dolomiten ist die einzige Dolomitengruppe, die sich westlich des Flusses Etsch erhebt. Die Gruppen in Klammern werden auf den Dolomiten-Höhenweg nicht durchwandert. In den Beschreibungen der Wanderungen wird immer wieder darauf hingewiesen, in welcher Gebirgsgruppe man gerade

unterwegs ist. Unter der Wikipedia Webseite befindet sich eine sehr gute Illustration.



Seit 2009 gehören die nachfolgend aufgeführten neun Regionen der Dolomiten zum **UNESCO-Weltnaturerbe**. Jede dieser Landschaften zeichnet sich durch charakteristische und einzigartige Merkmale aus. 1: Pelmostock, Croda da Lago (Ampezzaner Dolomiten), 2: Marmolatagruppe, 3: Palagruppe und die Untergruppe San Lucano, die zu den Belluneser Dolomiten gehörende Bosconerogruppe und Schiaragruppe, die Vette Feltrine in der Cimonegagruppe, 4: Friauler Dolomiten und Dolomiti d'Oltre Piave, 5: Nördliche Dolomiten (Lüsner Berge, Peitlerkofelgruppe, Puez-Geisler-Gruppe, Pragser Dolomiten und Sextner Dolomiten), 6: Puez-Geisler-Gruppe, 7: Schlerngruppe, Rosengarten, Latemar, 8: Bletterbach, ein Canyon westlich des Latemars, und 9: Brenta-Dolomiten. Detaillierte Informationen sind auf der [Webseite](#) aufbereitet.



Geologie

Einst gab es die Dolomiten nicht. Vor rund **250 Millionen Jahren** befand sich an ihrer Stelle eine unendliche Ebene. Diese wurde im Laufe der Jahrhunderte zu einem tropischen Meer mit zahlreichen Atollen und Vulkanen, die heranwuchsen, bis die gesamte Fläche in den Ozean abtauchte. So entstanden die Felsmassen der Dolomitenablagerungen. Sie bauten sich über verschiedene Schichten aus dem geologischen Altertum auf. Die unterste dieser Schichten wird vom Urtonschiefer Quarzphyllit gebildet. Dann folgt eine mächtige Porphyrlatte, aus vulkanischen Spaltenergüssen entstanden. Darauf folgten rote, mitunter auch weiße Sandsteine, die nach ihrer Verbreitung bei St. Ulrich in Gröden den Namen Grödner Sandstein erhalten haben. Diese Schichten wurden später vom großen, erdgeschichtlichen Mittelmeer überflutet. In diesem setzten sich Gips, Dolomite und dunkle Kalke

(Bellerophon Schichten) ab. Durch sich wiederholende Überflutungen entstanden so die Triasschichten, auch Werfen-Formation oder Werfener Schichten.



Durch das langsame Wachstum vieler kalkabscheidender Pflanzen und Tiere, und die daraus folgende Anhäufung ihrer Skelette, entstanden vor ca. **250 Millionen Jahren** im Triasmeere zunächst geringe Riffkalkbildungen (Sarldolomit). Diese wurden an vielen Stellen von dünnen Schichten vulkanischer Bestandteile (Aschen, Tuffe) mit enthaltendem Kalk (Buchensteiner Schichten) bedeckt. Während dann der Weiterbau der Riffkalkstöcke (Marmolatakalk, Schlerndolomit) an vielen Stellen des Meeres stetig weiterging, kam es an anderen zu gewaltigen, vulkanischen Ergüssen. Mächtige Lavadecken (Augitporphyr, Melaphyr) entstanden auf dem Meeresgrund, aus