

## WISSENSWERTES

### START/ZIEL

Brixen, Südtirol, Italien  
Croce d'Aune, Belluno, Italien

### SAISON

Die beste Zeit zum Wandern ist von Mitte Juni bis September. In höheren Lagen kann bis in den Sommer Schnee liegen. Im Juli und August sorgen Unwetter zuweilen für schwierige Bedingungen, meist klingen diese jedoch bis September ab, wenn es kühler wird.



### ÜBERNACHTUNG

Übernachtungsmöglichkeiten gibt es reichlich, meist in Form von Berghütten (*rifugi*), die das Ziel fast jeder Etappe sind. Außerdem gibt es mehrere einfache, nicht bewirtschaftete Biwakschachteln. Camping ist in der Nähe der Hütten häufig gestattet. Wer seine Ausgaben niedrig halten möchte, kann sich so Übernachtungskosten sparen und trotzdem Mahlzeiten kaufen. In Malga Ciapela gibt es einen offiziellen Campingplatz.

### HIGHLIGHTS

1. Die Sellagruppe
2. Der Blick vom Rifugio Castiglioni Marmolada auf den Gletscher der Marmolata
3. Die wilde Palagruppe
4. Der Balkonweg Sentiero delle Farangole
5. Die Überquerung der Vette Feltrine, des südlichsten Gebirgszugs der Dolomiten

## NÜTZLICHE TIPPS

### PACKLISTE

Wenig Gepäck reicht aus: wasserfeste Kleidung, eine warme Jacke (Daunen oder Synthetik), eine warme Mütze und Handschuhe sowie Sonnenhut, -brille und -creme. Für die Hütten braucht man einen Schlafsack. Wer zelten will, benötigt ein Ultraleichtzelt und einen Schlafsack mit Komfortbereich bis um den Gefrierpunkt.

### TECHNISCHE AUSTRÜSTUNG

Man braucht Klettergurt, Helm und Klettersteigausrüstung für die gesicherten Abschnitte. Zum Auftakt der Saison können Eispickel und Steigeisen erforderlich sein.

### SCHUHWERK

Wer kein Problem damit hat, in alpinem Gelände Trailrunningschuhe zu tragen, sollte auf ein leichtes, qualitativ hochwertiges Modell mit gutem Profil setzen.

### NAVIGATION

Obwohl der Trail gut markiert ist, kann das Terrain auf höheren Abschnitten unübersichtlich sein – besonders bei schlechter Sicht.

### SICHERHEIT

Gewitter können vor allem an Sommermittagen gefährlich werden. Auf den Klettersteigen stellen herabfallende Steine, die durch andere Kletterer losgetreten werden, neben Panikattacken oder Krämpfen die größte Gefahr dar.

### TRINKWASSER

Wasser ist in diesem trockenen Kalkgebirge ein knappes Gut. Deshalb sollte man seine Flaschen in den Hütten auffüllen und ausreichend Wasser für den ganzen Tag einpacken.

## BONUSTRACK

### DER AUFSTIEG ZUM PEITLERKOFEL

Nach dem Aufstieg zur Peitlerscharte (2.357 Meter) am Ende des zweiten Tages lohnt es sich, den optionalen Aufstieg zum isolierten Gipfel des

Peitlerkofels (2.875 Meter) mitzunehmen, der die Etappe um vier Kilometer und 544 Höhenmeter verlängert. Mit seinen atemberaubenden Ausblicken auf die Puez-Geisler-Gruppe im Süden gibt er einen Vorgeschmack auf die anstehenden Highlights des Trails.

## HINTERGRUNDWISSEN

### DIE LADINISCHE SPRACHE

Die meisten Einwohner der Dolomiten sprechen Italienisch oder Deutsch, in manchen der Regionen, die der Höhenweg Nr. 2 durchkreuzt – etwa in Südtirol, Trentino und Belluno –, wird aber auch Ladinisch gesprochen, eine romanische Sprache, deren Name aus dem Lateinischen abgeleitet ist. Sie entwickelte sich aus dem Vulgärlatein, das nach dem Untergang des Römischen Reiches in den Alpen weithin gesprochen wurde. Man geht davon aus, dass es heute etwa 30.000 ladinische Muttersprachler gibt.

## FLORA & FAUNA

### WALDERDBEEREN

Den Sommer über kann man hoch oben in den Dolomiten viele Wildbeeren, insbesondere Walderdbeeren (*Fragaria vesca*), pflücken. Die lokal als *fragoline* bekannten Beeren sind ein leckerer Snack für zwischendurch und eine Nahrungsquelle für heimische Tierarten wie Gämsen.

