

## Dolomitterne i Val Badia - Trentino (På egen hånd)



**Afgange i 2008: Dagligt fra juni til oktober**

Ref. nummer: -

Sidst redigeret: IN, 19/12/07

### Indledning

I den nordlige del af Italien i bjergkæden Val Badia ligger Dolomitterne i et naturskønt område perfekt egnet til trekking. Nyd de pragtfulde vandreture gennem den imponerende natur med dramatiske kalkstensklipper, sneklædte bjergtoppe, billedskønne alpine græsmarker, idylliske enge og et enestående naturreservat. I denne tysktalende del af Italien finder du et exceptionelt lækker udvalg af kulinariske specialiteter, et varieret dyreliv med bl.a. det karakteristiske murmeldyr, bjerggemser og et væld af blomster så som orkideer, liljer og venusvogn. Læg hverdagen bag dig for en stund og træd ind i en verden af fascinerende tinder og frisk bjergluft.

### Særlig højdepunkter på turen:

- Enestående panoramaer, åbne vidder, krystallklare bjergsøer, forrevne klippetoppe og farverige blomsterenge.
- Hyggelige familiedrevne hoteller.
- Fantastisk flora og fauna.
- Lokalbefolkningens store gæstfrihed.
- Udsøgte kulinariske specialiteter; lækre oste, carne salada, polenta, champignoner og fantastiske vine.

### Turen dag for dag

**Dag 1:** Afhængig af dit valg af ankomstlufthavn går turen videre enten med bus eller tog til Brunica. Eksempelvis: 1) fra Innsbruck (ca. 2 t); 2) fra Venedi (ca. 4 t.); 3) fra Verona (ca. 2,5 t.) Fra banegården i Brunico tager du en taxi til La Valle-Wengen. Ankomst til bjerglandsbyen La Valle (1350 m.) eller til byen Wengen i German. Efter indkvartering er det tid til at tage en dyb

indåndning og nyde de smukke omgivelser. Tag en slentretur rundt i byen, hvor det kan anbefales at smage på de lokale oste, som området er kendt for. Dvæl ved lyden af den lokale dialekt som tales i området. Velkommen til Dolomitterne! Overnatning på hotel i La Valle-Wengen.

**/aftensmad/**

**Dag 2:** Feriens første vandretur begynder på Wengentas sydlige bjergskråninger, hvor du vandrer mellem bjergtoppe, skove og farvestrålende blomsterenge. Mærk hvordan følelsen af velvære bredder sig i kroppen, mens du vandrer i dette skønne landskab, hvor du midt i den vilde natur kan fange et glimt af idylliske landejendomme og små isolerede landsbyer. Overnatning på hotel i La Valle-Wengen.

*Distance: 10,5 km; vandretid: 5 t; op- og nedstigninger: 500/500 m*  
**/morgenmad, aftensmad/**

**Dag 3:** Efter morgenmaden er det tid til at komme ud og nyde den friske bjergluft og starte dagens trek, hvis første punkt er Gadertal. En behagelig vandretur over Mt. Gröpa bjergryggens pragtfulde nature, hvor det er muligt at møde rådyr eller bjerggemser. Vær opmærksom på, at dagens rute har passager med en del trapper, men anstrengelserne vil blive belønnet med den skønneste udsigt over Dolomitterne. Overnatning på hotel i La Valle-Wengen.

*Distance: 14,5 km; vandretid: 6,5 t; op- og nedstigninger: 750/750 m*  
**/morgenmad, aftensmad/**

**Dag 4:** I dag har du chancen for at komme helt til tops på Paresberg Mountain (2347 m). På turen op af bjerget er der gode chancer for at finde

fosiller og studere flora og fauna, der kun findes i højderne. Under opstigningen bliver udsigten stadig mere betagende. Hvis du synes om udfordringer, er det muligt at tage en kort afstikker til det imponerende Kreuzspitze. Overnatning på hotel i La Valle-Wengen.

*Distance: 13 km; vandretid: 6 t.; op- og nedstigninger: 700/700m*  
*Distance: 14,5 km; vandretid: 8 t; op- og nedstigninger: 1100/1100m*  
*(Bestigning af Paresberg peak)*  
**/morgenmad, aftensmad/**

**Dag 5:** Oplev paradiset til fods, når du går gennem den blomstrende Almentarawiesen helt til Kreuzkofelwand. Når du nærmer dig bjerghytten Heiligkreuz kan du se frem til en velfortjent frokostpause med mulighed for at smage på de lokale specialiteter så som carne salada og polenta. Efter frokost fortsættes turen, der ender i La Valle-Wengen, hvor du overnatter på hotel.

*Distance: 14,5 km; vandretid: 7 t. op- og nedstigninger: 750/750 m*  
**/morgenmad, aftensmad/**

**Dag 6:** I dag begynder en spændende to-dages trekking tur. Pak rygsækken med det, du skal bruge til natten, inden turen går op af bjerget Anthonius-joch (2466 m). Herfra videre til den kendte Fanes bjerghytte, der blev bygget omkring første verdenskrig. Det er tid til at slappe af og eventuelt nyde glas vin til udsigten af et fantastisk bjergscenarie, mens solen går ned. Overnatning i Fanes bjerghytte.

*Distance: 11,5 km; vandretid: 6 t; op- og nedstigninger: 1100/400 m*  
**/morgenmad, frokost, aftensmad/**

**Dag 7:** På blødt underlag går turen over Fanes plateauet og forbi grotter mod udkanten af Kreuzkofel. Fortsæt ad en strækning med mange trapper. Her vandrer du i smukke omgivelser med dramatiske klippeformationer og med udsigt til Dolomitternes høje tinder. Nedstigning tilbage til La Valle-Wengen. Det er muligt at afkorte ruten med 3 km og i stedet tage en alternativ vej forbi den flotte Heiligkreuz bjerghytte.

*Distance: 21 km; vandretid: 8t.; op- o nedstigninger: 600/1300 m*  
**/morgenmad, aftensmad/**

### **Dag 8: Afgang til København**

Afrejse til Brunico efter morgenmaden. Husk at aflevere nøglen i receptionen og få dit pas med. Tag bussen eller en taxa videre til lufthavnen.

**/morgenmad/**

### **DETALJERET ROAD BOOK OG VANDREKORT VIL BLIVE UDLEVERET VED ANKOMSTEN.**

#### **Kost og logi**

3\*\*\* hotel med bad/toilet i landsbyen i La Valle-Wengen (6 nætter) med halvpension. Der er et wellness center tilknyttet hotellet. Dag 6 bor du i 3\*\*\* bjerghytte med fælles bade- og toiletfaciliteter med helpension (frokostpakke)

#### **Bagagetransport**

Der er ikke inkluderet bagagetransport på denne tur, da der overnattes på samme hotel i 6 dage. På vandreturen fra La Valle til Fanes hytten, hvor du skal overnatte, har du brug for en dagsrygsæk til skiftetøj, toiletsager etc. Resten af bagagen forbliver på hotellet i La Valle.

**Turtype:** IT – På egen hånd. Se nærmere beskrivelse under "Generelle oplysninger".

**Sværhedsgrad:** B – C / moderat – svær.

**Anbefalet rejseperiode:** Juni - oktober.

#### **Klima:**

Klimaet i Dolomitterne er alpint, hvilket betyder, at du kan komme ud for, at der ligger lidt sne i juni. Vejret i bjergene er omskifteligt – også om sommeren, så husk altid at tjekke vejrudsigten, før du begiver dig ud på dagens vandretur, og det er en god ide altid at have en regnjakke i rygsækken, når du vandrer i bjergene.

#### **Generelle bemærkninger:**

- Stierne er i god stand, men der kan forekomme passager med trapper eller sten på stierne. De fleste af vandreturerne kan enten forlænges eller afkortes alt efter ønske. Højdeforskellene er mellem 500 og

1300 m, og det højeste punkt på turen er 2466 m.

- For at komme til startpunktet for vandreturene skal du benytte den offentlige transport, hvilket også gør sig gældende, når du skal tilbage til hotellet i La Valle-Wengen.

- I dette område lægger man stor vægt på afmærkning og vedligeholdelse af ruterne. Men mærker på kalksten eller træer udviskes med tiden, så hold et vågent øje med skiltningen.

- Husk at medbring rigeligt med vand på trekkingturerne, da der ikke er mange steder man proviantere.

- Detaljeret beskrivelse af forbindelserne med de offentlige transportmidler samt ruteplan udleveres sammen med en road book ved ankomst.

#### **Udstyr og beklædning:**

Turen kræver ikke specialudstyr. Se den fulde liste over anbefalet udstyr/påklædning under punktet "Generelle oplysninger".

#### **Mulighed for forlængelse:**

Turen kan forlænges med ophold et andet sted i Italien.

**Gruppetørrelse:** Min 2 personer

#### **Prisen på landarrangement**

**inkluderer:** Kost og logi iflg. program, transfer fra La Valle til Brunico på afejsedagen, 24 times telefonassistance, detaljeret road book og vandrekort på engelsk.

#### **Prisen på landarrangement inkluderer**

**ikke:** Fly, al offentlig transport, transfer til og fra lufthavn, drikkepenge, entreer og andre personlige udgifter. Afbestillingsforsikring og rejseforsikring er ikke inkluderet.

#### **Ekstra services (orienterende priser):**

Taxi transfer fra Brunico til La Valle Wengen – ca. 60 Euro/ 1-4 personer; ca. 80 Euro/ 5-8 personer.

## Generelle oplysninger

### Turtype – På egen hånd (IT)

Du rejser alene, men vi sørger for overnatning og /nogle/ transfers. Vi forventer, at du udover at være fysisk selvhjulpulpen også er i stand til at læse (topografiske) kort og gøre dig forståelig på fremmedsprog. Hvis der mod forventning skulle opstå problemer med transporter eller andet, er det vigtigt, at du er i stand til at handle selvstændigt, kan tage initiativ til at finde en løsning, og også kan se charmen ved oplevelser, der ikke lige står i drejebogen. Ved rejsens begyndelse vil du få udleveret en road book på engelsk – og husk: Vi er ikke længere væk end et telefonopkald - både vi og vores samarbejdspartnere står altid parat til at hjælpe dig.

### Sværhedsgrad

For at du får det størst mulige udbytte af din rejse, er det vigtigt, at du vælger en tur, der passer til både din form og din erfaring med at vandre. Det stiller krav til din kondition at vandre i bjergene, og vi anbefaler derfor, at du forbereder dig hjemmefra enten ved at svømme, cykle, gå ture eller andre motionsformer. Det er vigtigt både for dig selv og af hensyn til gruppen, at du vælger en sværhedsgrad, der passer til dig.

### B - Moderat:

Kan du vandre en weekend, kan du gennemføre en tur på dette niveau. Du skal have et godt helbred og ikke være i alt for dårlig form. Der er enten tale om længere dage med let vandring eller kortere dage med lidt sværere vandring. Noget af vandringen vil typisk foregå i højden. Vandrestierne er som regel i god stand. På enkelte dage kan man også vælge at lade sig transportere i bus sammen med bagagen.

### C- Svær:

På disse ture er der vandreruter, der er lidt hårdere og i vanskelige terræner. Du skal være i god fysisk form og ved godt helbred. Du bør overveje hjemmefra, om du skal forbedre din fysik for at få det maksimale udbytte af turen. De fleste ture foregår i højden (max. 3000 meter) i flere dage. På nogle ture er der mulighed for hviledage.

### Udstyr og beklædning:

Vi anbefaler, at du rejser så let som muligt, således at din rygsæk ikke vejer mere end 10 – 15 kg.

**Anbefalet udstyr:** Vandtæt rygsæk (60 l) og en dagsrygsæk (35 l); vandtætte vandrestøvler, der støtter omkring anklerne; sandaler; shorts (gerne letvægts shorts); gamacher; behagelige løstsiddende bukser til at vandre i; regntøj;

fleece jakke, der er både vind-og vandtæt – gerne letvægt (åndbarhed og komfort er vigtigt!); solhat/kasket; solbriller med UV beskyttelse; solcreme og læbepomade; vandflaske; pandelampe, lommelygte; mobiltelefon; undertøj (ikke bomuld); myggenet; vandrestave.

### Vaccination

På disse adresser [www.vaccination.dk](http://www.vaccination.dk); [www.dlvs.dk](http://www.dlvs.dk) kan du finde oplysninger og anbefalinger om hvilke vaccinationer, der kan være aktuelle for dig på dette rejsemål. Det er altid en god ide at kontakte egen læge.

### Valuta og personlige udgifter

I Italien betaler man med Euro og cents. De fleste steder accepterer udenlandske kreditkort, men når man besøger små landsbyer og lokale markeder/små forretninger, er det altid godt at have kontanter på sig, hvis man skulle lade sig friste af de lokale specialiteter.

Derudover er det en god ide at have valuta i mindre sedler.

1 euro svarer til ca. 7,50 DKK.

Priseksempler:

- Te/kaffe - 0,5-1 Euro
- Øl - 1,5-2 Euro
- Kildevand - 1 Euro
- T-shirt - 10 Euro
- Pizzaslice -2-3 Euro

### Mobildækning:

Mobildækningen i Italien er rigtig god og der er kun enkelte steder, hvor der er lejlighedsvis udfald. Manglende mobildækning kan forekomme, men fortrinsvis i bjergene.

### Elektricitet

I Italien anvendes 220 Volts, 50Hz system. Hvis du kommer fra USA eller England eller hvis du har udstyr med herfra, skal du bruge en adapter. De italienske stik kan være anderledes end de danske, så det kan være en god ide at medbringe en adapter under alle omstændigheder.

### Kort om Italien

**-Geografiske**

koordinater: 42 50 N, 12 50 E

**-Areal:** 301.230 km<sup>2</sup>

**-Grænser:** Frankrig (Nordvest), Det Liguriske Hav og Det Tyrreniske Hav (Vest), Det Joniske Hav (Syd), Adriaterhavet (øst), Slovenien (Nordøst), Østrig og Schweiz (Nord).

**-Kystlinie:** 7.600 km

**-Relief:** Det laveste punkt er Middelhavet

på 0 m, mens det højeste punkt er Mont Blanc (Monte Bianco) de Courmayeur på 4.748 m (Mont Blancs anden top)

**- Indbyggere:** 57,5 mio. (Juli 2003.)

**-Religion:** Størstedelen af befolkningen tilhører den romersk katolske kirke, men der findes også både protestanter, jøder og muslimer i Italien.

### Vejret i Bolzano

Klimaet i Bolzano er kontinentalt med meget varme somre og kolde vintre. Forår og efterår blæser fønnavinden ind fra de nordlige Alper, hvorimod der i Innsbruck blæser en lunere vind. I Bolzano kan temperaturen falde pludseligt.

### Temperaturkurve over Bolzano

