

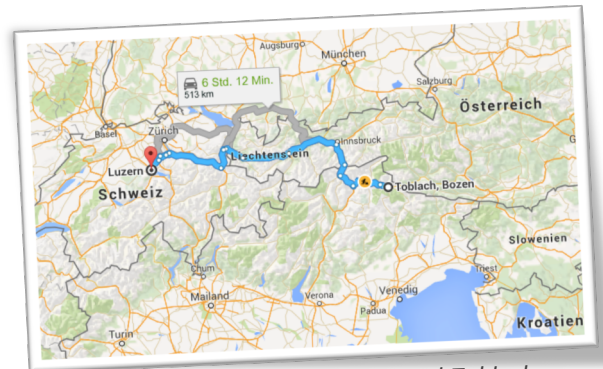
Skitourenwoche in den Sextner Dolomiten

6. März bis 12. März 2016



Sonntag 6. März 2016 - Anreise

Endlich ging es los. Meine und sicherlich auch vielen weiteren Teilnehmern, war die Vorfreude am Sonntagmorgen mit einem dicken Lachen ins Gesicht geschrieben. Aufgeteilt auf zwei Busse fuhren wir in Richtung Toblach ins Süd-Tirol, wo wir nach ca. sieben Stunden Fahrt, inklusive einem kleinen Verpflegungsstopp, ankamen. Schnell und unkompliziert wurden die Zimmer verteilt, sodass gleich mit dem ersten Apéro eine vielversprechende Tourenwoche eingeleitet werden konnte. Drinnen in der warmen Stube waren wir auch genau richtig, denn draussen viel der lang ersehnte Schnee. Dieser war in dieser Saison nicht nur in der Schweiz sondern auch im Tirol Mangelware. Das Organisationsteam der Tourenwoche zerbrach sich bis wenige Tage vor der Abfahrt die Köpfe und suchte schon die ersten Wanderrouten heraus. Zu unserem Glück viel aber 36 Stunden vor unserer Anreise so viel Schnee, dass wir in einer wunderschönen Winterlandschaft ankamen und so genossen wir den Apéro umso mehr. Nach dem Zimmerbezug gab es dann auch pünktlich um 18:30 Uhr Abendessen. Ein reichlich gefülltes Salatbuffet stillte den ersten Hunger, bevor diesem endgültig mit dem nachfolgenden Dreigänger der Kampf angesagt wurde. An diesem Tag gab es zur Vorspeise Radiccio-Quark Cannelloni oder eine feine Gemüsesuppe und zum Hauptgang Schweinebraten mit Kartoffeln oder gegrilltes Zanderfilet mit Kartoffelspalten und für die Vegetarier Mozzarella mit Datteltomaten und Pesto. Wem dies nicht schon genug war, durfte sich zu Recht auf die hausgemachte Crema Catalana freuen.



Route_1: Luzern –Landquart-Scuol-Toblach
Route_2: Luzern-Sargans-Toblach



Hotel Stauder in Toblach

Montag 7. März - Golfen

Der Morgen begann mit einem tollen und ausgiebigen Frühstück. Von gekochten Eiern über leckeres Brot und Käse bis und mit feinen Müeslis mit Jogurt fehlte es an nichts und dies wiederholte sich nun bis und mit Samstagmorgen ☺.

Pünktlich um 08:00Uhr standen alle vor dem Hotel, bereit in einer der Busse zu hüpfen und in kurzer Fahrt an unseren Ausgangspunkt im „Silvestertal“ zu fahren. Das Wetter war noch nicht ganz wie erwünscht. Zwischen den Wolken kam dann doch zeitweise die Sonne und der blaue Himmel hervor und so war auch die morgendliche Portion Sonnencreme nicht umsonst. Die schöne Tour führte uns am Kurterhof vorbei in einen schön verschneiten Lärchenwald. Nach einer Pause auf dem „Bödeli“ ging es dann in Gruppen durch die steileren Passagen, da auf Grund des grossen Schneefalls auch die Lawinensituation entsprechend angestiegen war.

Mit unserem erfahrenen lokalen Bergführer Kurt, waren wir aber stets auf der sicheren Seite. Kurz vor Mittag waren wir auf dem „Golfen“ (2493m) aber leider verschwand gerade zu diesem Zeitpunkt die Sonne hinter den Wolken. Nach einer gemütlichen Pause nahmen wir die Abfahrt bei guter Sicht in Angriff und fuhren über die „Kaufwiesen“ und den „Toblacher Höhenweg“ in Richtung Lerchenwald, durch den jeder von uns eine schöne und frische Spur legen konnte.

Bereits kurz vor 13:00Uhr waren wir hell begeistert am Ausgangspunkt angekommen und zur Freude aller ging es gleich weiter entlang eines flachen Wegstückes westlich um den „Ratsberg“ herum. Der Weg führte auf dem „Römerweg“ zum Gatschhof Ratsberg (1600m) und über „Wiesland“ zurück nach Toblach. Dieser schöne Weg, ist sicherlich auch im Sommer ein herrlicher Spazierweg. Die ungefähr 1160 Höhenmeter und 1480 Tiefenmeter waren ein perfekter Einstieg in diese Tourenwoche.



Aufstieg aus dem Silverstal auf den Goven



Schneebedeckte Wälder und bedeckter Himmel mit zeitweise Sonne

Dienstag 8. März – Grosse Pyramide

Unsere beiden Bergführer waren am Montagabend noch sehr optimistisch und planten eine tolle Tour in anspruchsvollerem Gelände. Aber auch diese Nacht viel Schnee und so war die Lawinensituation zu hoch und so zauberte uns Kurt eine Alternative hervor. Einen etwas längeren Anfahrtsweg via „Villabassa / Nierdorf“ ins „Val di Braies vecchia / Alpragstal“ führte uns durch eine winterliche Landschaft auf einen Parkplatz, welcher der eine Bus nur dank Einsatz von Ketten erreichte. Entlang eines Weges führte uns die Reise durch schön verschneite Landschaften in Richtung „Gasthaus Plätzwiese“. Die erste Gruppe kam kurz nach 11:00Uhr im Gasthaus an und gönnte sich dort einen Kaffee mit leckerem Apfelstrudel. Die zweite Gruppe lief weiter und leistete die Vorarbeit im Spuren. Dies war nötig, denn nun musste durch unbegangenes Terrain frisch und knietief gespurt werden und so frass sich der gefräßige Skitourengänger-Wurm durch den frischen feinen Schnee. Dank eines Kraftaktes und Teamwork waren wir um 14:00 Uhr auf der Grossen Pyramide (2711m). Die tolle Abfahrt in hüfttiefem Pulverschnee zurück zum Restaurant war ein Spass, der bei vielen von uns in diesem Winter bisher zu kurz kam. Nach so viel Arbeit kam das tolle Abendessen perfekt und so hat jeder schon beim Salatbuffet eine ordentliche Portion geladen und diesen auch mit der entsprechenden Portion Parmesan verfeinert. Ich bin zwar



Auslegeordnung auf dem Parkplatz



Der Abfahrtsgenuss musste durch fleissiges Spuren verdient werden

alles andere als ein Ernährungsberater (wohl eher ein Schreck für jeden von diesen kcal-Zählern) aber ich machte mir den Spass einmal die verbrannten Kalorien des Tages den zugenommenen Kalorien des feinen Abendessens gegenüberzustellen: Gemäss meiner Sportuhr verbrannte ich auf dieser Tour ca. 2700kcal. Mein Salatteller war mit allem möglichen gut gefüllt und als Zugabe gönnte ich mir noch Crustini und Parmesan, was ich mir an einer italienischen Salatsauce schmecken liess. Als Vorspeise gab es bei mir einen typisch italienischen Spaghettiteller, gewürzt mit etwas Knoblauch und Chilli sowie wenig Öl. Als Hauptgang gönnte ich mir ein gegrilltes Rindsschnitzel mit Steinpilzen und sogenannten Gitterkartoffeln (frittierte Kartoffel) was ich mir bei zwei Gläsern vom feinen Hauswein schmecken liess. Zum Dessert gab es ein hausgemachtes Eis auf Ananascarpaccio. Eine grobe Hochrechnung (dank Google) ergab zirka 2000kcal für dieses Abendessen und so fühlte sich der volle Bauch gar nicht mehr so schlecht an ;-). Dass ich vor dem Abendessen noch ein Bier genoss und mir auch gerne noch einen Apfelstrudel des Hauses gönnte verschweige ich jetzt gerne... ;-)



Auch die Sonne kam oft hervor und liess die schöne Winterlandschaft erhellen

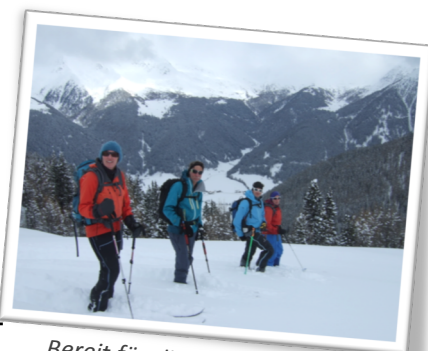
Mittwoch 9. März - Hohen Mann

Auch heute war die Lawinensituation grösser als erwartet aber auf uns wartete eine den Bedingungen angepasste grossartige Tour. Bei wechselhaftem aber sehr angenehmen Tourenwetter starteten wir mit dem Bus kurz nach 8Uhr los via „Monguelfo / Welsberg“ ins „Valle di Casies / Gsiesertal“ bis „Santa Maddalena / St. Magdalena“. Entlang einer Frisch präparierten Piste auf der Abfahrtsprofis glücklich würden, legten wir unsere ersten Höhenmeter zurück. Glücklicherweise die Piste wieder verlassen zu dürfen, kamen wir auf einen Waldweg und liefen durch den Tannenwald bis zur „Alm Ascht“ auf 1900m. Weiter führte der Weg entlang eines kleinen Baches zu den höher gelegenen Almen hinaus aus dem Wald. Der Aufstieg führte über einen frischen Lawinenkegel auf rund 2300m, der uns eindrücklich die angespannte Lawinensituation vor Augen führte. Das Ziel schon in griffweite aber mit zunehmender Hangneigung nahm auch der Wind zu. Auf dem Sattel (ca. 2500m) war es dann recht frisch und so ging alles von Skidepot bis auf den Vorgipfel des „Hohen Mann“ (2560m) und wieder zurück zum Sattel recht zügig. Die Abfahrt führte uns kurz nach dem Mittag zum „Gädeli“ auf 2200m, wo ein kleines Alp-Häuschen steht. Begeistert von der Abfahrt nahm sich die eine Gruppe den NW-Hang in Richtung „Fellhorn“ als Zugabe unter die Felle und stieg noch einmal ungefähr 150m auf. Die andere Gruppe stieg Richtung Norden auf und fand dort einen tollen Rücken auf dem sich eine super frische Spur in den frisch gefallen Schnee legen liess. Auf einem letzten kleinen Hang kam Dani die Idee ein kleines Filmchen zu machen. Beim Parallel-Slalom ging es dann plötzlich schnell und eine saubere „Flankenfahrt“ zwischen Thomas und Werner war im Kasten. Die Videoanalyse am Abend liess aber Spekulationen über den Schuldigen offen und so stiessen wir bei einem Bier auf einen weiteren super Skitourentag ohne Verletzte an.

Am Morgen kündigte uns die Besitzerin des Hotel „Stauder“ an, dass heute Kuchentag sei. Wir erwarteten Nichts spezielles und schon gar nicht etwas um sonst ABER weit gefehlt: Zurück im Hotel war der Kuchen schon bereit und die feinen kleinen Häppchen wurden sogar solange nachgefüllt wie unser Appetit diese verschwinden liess. Kulinarisch kamen wir trotz des



Stürmischer Aufstieg auf den Gipfel



Bereit für die Abfahrt

Kuchens nicht zu kurz und so stand heute als Vorspeise Kartoffelgnocchi an Salbeibutter und Peperoniragout oder eine feine italienische Bohnensuppe auf dem Menüplan. Der Hauptgang liess uns dann die Qual der Wahl zwischen Tiroler Zwiebelrostbraten oder das feine Saltimbocca alla romana mit Dreikornreis oder einen Zucchini-auflauf für die Vegetarier.

Donnerstag 10. März – Monte Cenera und Monte Mondeval

„Wow“ machte es heute Morgen bei mir, als ich mich vor dem Frühstück auf dem Balkon streckte und die müden Knochen reckte sowie die Nase in die morgendliche Stimmung hielt, denn das Wetter war eine Pracht. Es ging wohl nicht nur mir so, denn überpünktlich waren alle bereit und exakt um 8 Uhr fuhren unsere Busse los via „Cortina d'Ampezzo, Pocol“ in Richtung „Passo di Giau“ durch die schöne Ski- und Langlaufregion. Auf einem kleinen Parkplatz auf 1965m montierten wir schnell unsere Felle und liefen los, denn bei diesem Wetter wollten wir alle nur los und geniessen. Schon der Aufstieg war wunderschön und wir konnten die umliegenden schneebedeckten Berge bestaunen und dabei den knirschend frischen Schnee unter unseren Fellen geniessen. Oben auf der „Forcella Giau“ auf 2380m entschieden wir uns erst den Rücken des „Monte Cenera“ (2495m) zu besteigen. Dies war ein genialer Anfang, denn für jeden von uns hatte es Platz eine frische Spur in den Neuschnee zu legen. Sonne, frischer und unbefahrener Schnee bei knapp positiven Temperaturen liess bei so manchem den Puls des Skitourenherzes in die Höhe schnallen. Der anschliessende kurze Aufstieg auf den „Monte Mondeval“ auf 2450m bot uns erneut eine schöne Aussicht auf die umliegende Winterlandschaft. Die Abfahrt hinunter in den östlichen Kessel war ein Genuss für sich und so konnte sich mancher einen Juchzer nicht verkneifen. Der Kreis schloss sich auf der „Forcella Giau“, wo es erneut eine kleine Pause gab. Begeistert von den Verhältnissen ging die Pause einigen übermütigen Herren zu lange und so fuhren sie vor Kurt los, der dann als „Strafe“ eine Runde Bier verordnete. Unten angekommen entschieden wir auf unserem Rückweg auf der Passhöhe und Grenze zwischen Südtirol und Venezien ein Pause einzulegen und gingen in ein verlottertes aber passendes Beizli. Hier durften wir den Durst löschen, wobei die „Schuldigen“ auch gleich ihre Strafe begleichen durften. Zum Schluss spendierte die Besitzerin noch für alle einen Sliloviz, der wohl jeden Krankheitserreger abtötete und wir so gesund und munter unsere Rückfahrt nach Toblach in Angriff nahmen.



Aufstieg auf „Forcella Giau“



Begeisterte Gipfelgruppe – die Abfahrt folgte



Blick auf den Monte Mondeval (rechts)

Freitag 11. März – Sextnerstein (Drei Zinnen)

Ohne die drei Zinnen aus der Nähe gesehen zu haben, konnten wir doch nicht nach Hause! Grund genug mit unseren Bussen bereits 7:30 Uhr loszufahren und via „Sexten / Sesto“ ins „Fischleintal / Val Fiscalina“ zum Parkplatz beim „Fischleimboden“ (1450m) zu fahren. Dass die Lawinensituation noch angespannt war, veranschaulichte uns einen meterhohen Lawinenkegel, der bis zur schönen „Talschlusshütte“ seinen Weg in die Landschaft rammte und weder Stein noch Baum dort liess wo er vorher war. –die Hütte liess er aber ganz und so war unser Ziel nach der Tour



Auf dem Sextnerstein und hinter uns die drei Zinnen

schon fix. Der Weg führte an der Hütte vorbei ins „Altensteintal / Val Sasso-vecchio“. Über die „Bodenalpe / Alpe die Piani“ und den „Bodensee / Lago die Piani“ ging es auf den „Sextnerstein / Sasso di Sesto“ auf 2539m. Vom Gipfel aus hatten wir einen wunderbaren Blick auf die gegenüberliegenden drei Zinnen. Dass in dieser Gegend auch ein Kapitel in der traurigen Weltkriegsgeschichte geschrieben wurde, erzählte uns der kundige Kurt. Bis heute finden Wanderer und Kletterer in den Dolomiten Karabiner und Granatsplitter aus dem Ersten Weltkrieg. Zwischen Paternkofel und den Drei Zinnen lieferten sich Österreicher und Italiener tödliche Gefechte und belagerten gegnerische Forts und so sind die Berge voll von Stollen und Graben. Tonnen von Dynamit wurde in die Berge getragen und so nahm ein hässlicher Stellungskampf seinen Lauf. Es wurde sogar der Col di Lana zum Symbol einer besonderen Perfidie des Alpenkrieges. Gegen die Felsmassen und gegen die in sie hineingetriebenen Kaverne versagte jedes Kampfmittel. Die einzige Möglichkeit bestand darin, sich unterirdisch vorzuarbeiten. Unter Zuhilfenahme gewaltiger Mengen Dynamit wurde schliesslich der gesamte Berggipfel in die Luft gesprengt. Bei der „Col di Lana“ Sprengung vom 17. April 1916 kamen so 245 Soldaten ums Leben. Gut ist diese Zeit vorbei aber die Geschichte dürfen wir nie vergessen.

Auf dem „Sextnerstein“ trennten sich die Wege der Gruppen erneut und so stieg die eine noch zum „Büllelejoch / Forcella Pian di Cengia“ (2522m) auf. Die andere Gruppe fuhr ab „Bodenalpe“ (2360m) die steile Abfahrt an den Felswänden vorbei ins „Altensteintal“ hinunter. Kurz vor 14:00 Uhr waren alle bei der „Talschlusshütte“ und hungrig genug um entweder einer der mächtigen Stücke Apfelstrudel mit Vanillesauce oder einen grosszügigen Kaiserschmarren zu vernaschen. Ein würdiges und genussvolles Ende von diesem Tag, der gelungenen Woche und einfach der ganzen Zeit. Am Abend war dann noch genügend Zeit für diejenigen die die Sauna ein letztes Mal geniessen wollten oder für diejenigen, die im Dorf noch Käse, Speck und etc. einkaufen gehen wollten. Ab 18:30 Uhr wurden wir zum letzten Mal verwöhnt und der Koch schien dies auch so geplant zu haben: Neben dem feinen und grosszügigen Salatbuffet gab es zur Vorspeise Knödel oder Tiroler Schwarzbrotssuppe bevor es dann zum Hauptgang Forelle oder Selchfleisch auf hausgemachtem Sauerkraut mit Petersilienkartoffeln oder einen Salatteller nach Tiroler Art gab. Passend zum Abschluss gab es zum Dessert noch eine Dessertvariation.

Samstag 12. März – Rückreise

Alles hat einmal ein Ende und so auch diese tolle Woche. Es war einfach top und alles hat gepasst. Auch die sehr grosse Gruppe hat aufeinander gepasst und so war die Gruppengrösse überraschenderweise überhaupt kein Problem. Von A wie Abfahrt bis und mit Z wie Zimmer passte alles – ein grosser Dank an die Organisatoren! In diesem Sinne packten wir am Samstag unsere sieben Sachen und unsere Erinnerungen und nahmen die lange Rückreise in Angriff.



Wunderschönes Panorama vom Sextnerstein



Ein prächtiger Tag, eine prächtige Woche – einfach super

