

Dolomiten **Heiligkreuz – Fanes – Pragser Dolomiten – Höhlensteintal**

3

Quer durch den Naturpark Fanes – Sennes – Prags

Prägend sind die weitläufigen, verkarsteten Hochalmen, über denen zerklüftete Grate in den Himmel ragen. Die ganze Region steht heute unter Naturschutz, was der Fußgänger zu schätzen weiß: kein Autoverkehr, keine Lifte und Skipisten.

▲ ↑ 2250 ↓ 2860 Hm | ⌚ 3 Tage



normale Wanderausrüstung
für 3 Tage

Talort: Pedraces (1324 m) im Hochabtei

Ausgangspunkt: Bergstation des Heiligkreuz-Sessellifts

Endpunkt: Bushalt Dreizinnenblick im Höhlensteintal

Öffentliche Verkehrsmittel: Von Bruneck (Bf Pustertallinie) nach Pedraces, Rückfahrt ab Bushalt Dreizinnenblick nach Toblach (Bf Pustertallinie)

Gehzeiten: 1. Tag 5½ Std., 2. Tag 4½ Std. mit Seekofel

7 Std., 3. Tag 6½ Std.

Beste Jahreszeit: Mitte

Juni bis Ende September

Karten: Tabacco 1:25 000, Blätter 07 »Alta Badia« und 031 »Pragser Dolomiten«

Information: Tourismus-

verband Alta Badia, Col-Alt-Straße 36, I-39033 Corvara; Tel. 00 39/04 71/83 61 76, www.altabadia.org. Tourismusverband Hochpustertal, Dolomitenstraße 29, I-39034 Toblach; Tel. 00 39/04 74/91 31 56, www.hochpustertal.info

Hütten: Lavarella-Hütte (2042 m), Tel. 00 39/04 74/50 10 79; Faneshütte (2060 m), Tel. 04 74/50 10 97; Senneshütte (2116 m), Tel. 04 74/50 10 92; Seekofelhütte (2327 m), Tel. 04 36/86



69 91; Dürrensteinhütte (2040 m), Tel. 04 74/97 25 05

Charakter/Schwierigkeiten: Dreitagewanderung mit nur einem Talabstieg, weitgehend in Höhen oberhalb der 2000-m-Höhenmarke verlaufend. Durchwegs gut markierte Steige, Trittsicherheit aber unerlässlich. Gesicherte Passagen am Anstieg zur Kreuzkofelscharte, am Gaisl-Höhenweg (kurz) und am Abstieg ins Höhlensteintal (kurz).

Dolomiten **Heiligkreuz – Fanes – Pragser Dolomiten – Höhlensteintal**

1. Tag: Von der Liftstation zum nahen Hospiz Heiligkreuz (2045 m), dann zwischen Latschen und im Geröll zum Wandfuß des Kreuzkofels. Mit Drahtseilhilfe über einen ersten Aufschwung, weiter auf Bändern und an felsdurchsetzten Geröllhängen stetig bergan, mit zunehmend schöner Aussicht aufs Hochabtei und seine Berge. Eine Steilstufe ist mit Krampen und Seilen entschärft, Drahtseile erleichtern auch den letzten Anstieg zur Kreuzkofelscharte (2612 m), wo sich unvermittelt ein schöner Blick ins sagenumwobene Fanes auftut. Der begleitet den Wanderer auch am Weiterweg zum Heiligkreuzkofels (2907 m). Nach dem Gipfelabstecher zurück zur Kreuzkofelscharte. Anschließend wandert man, der Markierung 7 folgend, hinein ins Murmeltierparadies von Kleinfanes. Zuletzt über einen steinigen Hang hinunter zur Lavarella-Hütte (2042 m).

2. Tag: Er führt, zunächst mit der alten Kriegsstraße, dann abseits der Schotterpiste, hinunter nach Pederü (1548 m). Hier beginnt der knackig-steile Anstieg in die weitläufige Almregion von Sennes. Auf den ersten 200 Höhenmetern kommt man garantiert ins Schwitzen, dann flacht der

breite Weg ab und läuft im lichten Wald über den Plan della Lasta nordwärts zur Senneshütte (2116 m). Hier dreht die Route allmählich nach Osten ab (Mark. 6A); zuletzt hat man wieder eine breite Fahrspur, die sanft ansteigend zur Seekofelhütte leitet. Wer nicht müde gelaufen ist, besteigt noch den Seekofel (2810 m; 2½ Std. zusätzlich).

3. Tag: Von der Hütte kurz hinauf in die Ofenscharte (2388 m), dann durch den Ofen abwärts und in leichtem Auf und Ab über verkarstetes Almgelände zur Roßalm (2142 m). Weiter auf dem Gaisl-Höhenweg mit interessanten Einblicken in die felsummauerten nordseitigen Karwinkel unter der Hohen Gaisl zur Plätzwiese (1991 m). Südwärts zur Dürrensteinhütte (2040 m), dann auf einer alten Militärstraße in den Strudelsattel (2200 m; Abstecher zum Strudelkopf, 2307 m, 20 Min.). Dahinter durch das Helltal abwärts und in einem weiten Rechtsboden hinunter ins Höhlensteintal.

Eugen E. Hüsler

**An Krampen und Seilen geht's
hinauf zum Kreuzkofel.**



Foto: Eugen E. Hüsler