

LANZ ACTIVE®



# Summer Active 2022



# Von Misurina zu den Drei Zinnen – „Auf den Spuren des Dolomitenkrieges“

Eine Wanderung bei den Drei Zinnen ist immer ein unvergessliches Erlebnis. Der Kontrast zwischen sanfter Südseite und rauer Nordseite mit ihren steilen Wänden charakterisieren ebenso diese Berge wie die geschichtlichen Ereignisse vom 1. Weltkrieg.

Auf einem wenig begangenen Steig steigen wir von der Rimbiancoalm zu den Drei Zinnen auf. Bei der Langen Alm genießen wir den atemberaubenden Ausblick auf die Nordseite der Drei Zinnen.



**Höhenmeter Aufstieg:** ca. 700 m  
**Reine Gehzeit:** ca. 4-5 Stunden  
**Ausrüstung:** Wanderschuhe, Rucksack mit Trinken und Kleinigkeit zum Essen, Regenschutz und warme Kleidung

**Schwierigkeit:**



**Treffpunkt:** Bushaltestelle Toblach (gegenüber vom Eurospin Supermarkt)  
**oder** beim Bergführerbüro Globo Alpin am Zugbahnhof Toblach)

\* Benutzung des Taxi (10€ pro Person)

oder alternativ beim **Ausgangspunkt der Wanderung:** Lago Antorno, Bushaltestelle

# **Ausblick auf Toblach** **„Die Ratsbergerwiesen“ mit** **Bauernhofbesichtigung des Hansenhof**

Wir starten in Aufkirchen, einem kleinen Wallfahrtsort oberhalb von Toblach und wandern von dort stetig ansteigend weiter zum Weiler Mellaten, wo wir den Hansenhof besichtigen. Der auf 1500m gelegene Bergbauernhof wird in der 4. Generation mit Liebe, Fleiß und tiefster Verbundenheit zur Natur bewirtschaftet.

Der Besitzer des Hansenhofs gibt uns Einblicke in das Leben und die Arbeit auf dem Bauernhof und zeigt uns seine Tiere. Anschließend bekommen wir noch eine kleine Kostprobe von den hofeigenen Produkten.

Von dort geht es weiter nach Ratsberg, von wo wir einen wunderschönen Ausblick auf Toblach, das Höhlensteintal und die Dolomiten haben.



**Höhenmeter Aufstieg:** ca. 400 m  
**Bauernhofbesichtigung:** ca. 1 h  
**Reine Gehzeit:** ca. 3-4 Stunden  
**Ausrüstung:** Wanderschuhe, Rucksack mit Trinken und Kleinigkeit zum Essen, Regenschutz und warme Kleidung  
**Führung und Verköstigung: 6 € (Kinder bis 10 Jahre gratis)**

**Schwierigkeit:**



**Treffpunkt:** Bushaltestelle Toblach (gegenüber vom Eurospin Supermarkt)  
**oder** beim Bergführerbüro Globo Alpin am Zugbahnhof Toblach

\* Benutzung des Linienbuses (Busticket nicht inklusive)

# Bonnerhütte – Schutzhütte am Fuße des Pfannhorns

Am Fuße des Pfannhorns gelegen, mit wunderschöner Aussicht auf die Dolomiten ist die Bonnerhütte nun als neu renovierte Schutzhütte ein auf jeden Fall lohnendes Wanderziel.

Von Kandellen steigen wir über die Bergalm zur Bonnerhütte auf, wo wir Mittagspause machen.



**Höhenmeter Aufstieg:** ca. 750 m  
**Reine Gehzeit:** ca. 4-5 Stunden  
**Ausrüstung:** Wanderschuhe, Rucksack mit Trinken und Kleinigkeit zum Essen, Regenschutz und warme Kleidung

**Schwierigkeit:**



**Treffpunkt:** **Treffpunkt:** Bushaltestelle Toblach (gegenüber vom Eurospin Supermarkt)  
**oder** beim Bergführerbüro Globo Alpin am Zugbahnhof Toblach

\* Benutzung des Taxi (5€ pro Person)

# **Rund um die Drei Zinnen** **„Im Schatten großer Alpinisten“**

Eine Wanderung bei den Drei Zinnen ist immer ein unvergessliches Erlebnis. Der Kontrast zwischen sanfter Südseite und rauer Nordseite mit ihren steilen Wänden charakterisieren ebenso diese Berge wie die geschichtlichen Ereignisse von Alpingeschichte und 1. Weltkrieg.

Die klassische Umrundung der Drei Zinnen über Lavaredohütte, Drei Zinnen Hütte und Lange Alm ist eine beeindruckende Wanderung mit wenig Höhenunterschied, da wir schon auf 2320m bei der Auronzohütte starten.



**Höhenmeter Aufstieg:** ca. 400 m  
**Reine Gehzeit:** ca. 3 - 4 Stunden  
**Ausrüstung:** Wanderschuhe, Rucksack mit Trinken und Kleinigkeit zum Essen, Regenschutz und warme Kleidung

**Schwierigkeit:**



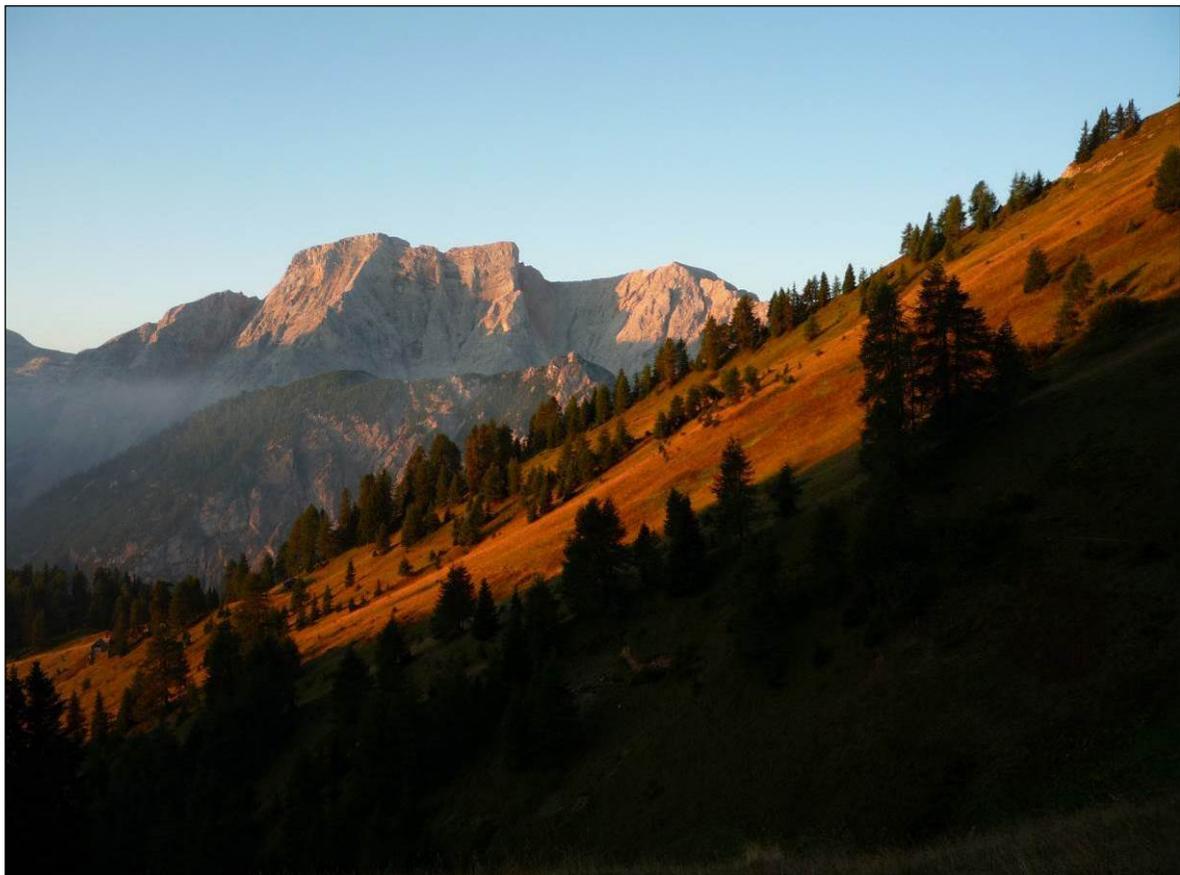
**Treffpunkt:** Bushaltestelle Toblach (gegenüber vom Eurospin Supermarkt) oder alternativ beim  
**Ausgangspunkt der Wanderung:** Rifugio Auronzo, Bushaltestelle

\* Benutzung des Shuttlebuses (Busticket nicht inklusive)

# Vom Pragser Wildsee auf den Kühwiesenkopf 2140m

Ausgangspunkt ist der bekannte Pragser Wildsee auf 1494m, wunderschön eingebettet inmitten der Pragser Dolomiten. Zu Beginn gewinnen wir zunächst sanft ansteigend über einen Forstweg an Höhe, dann wird der Weg steiler und über der Waldgrenze können wir dann schon den wunderbaren Blick auf den Seekofel genießen.

Der Gipfel des Kühwiesenkopfes ist nun nicht mehr weit! Wir genießen dort dann bei einer Rast den weiten Blick auf die Pragser Dolomiten, den Alpenhauptkamm und das Pustertal.



**Höhenmeter Aufstieg:** ca. 700 m  
**Reine Gehzeit:** ca. 4-5 Stunden  
**Ausrüstung:** Wanderschuhe, Rucksack mit Trinken und Kleinigkeit zum Essen, Regenschutz und warme Kleidung

**Schwierigkeit:**



**Treffpunkt:** Bushaltestelle Toblach (gegenüber vom Supermarket Eurospin) oder alternativ beim  
**Ausgangspunkt der Wanderung:** Hotel Lago di Braies, Bushaltestelle

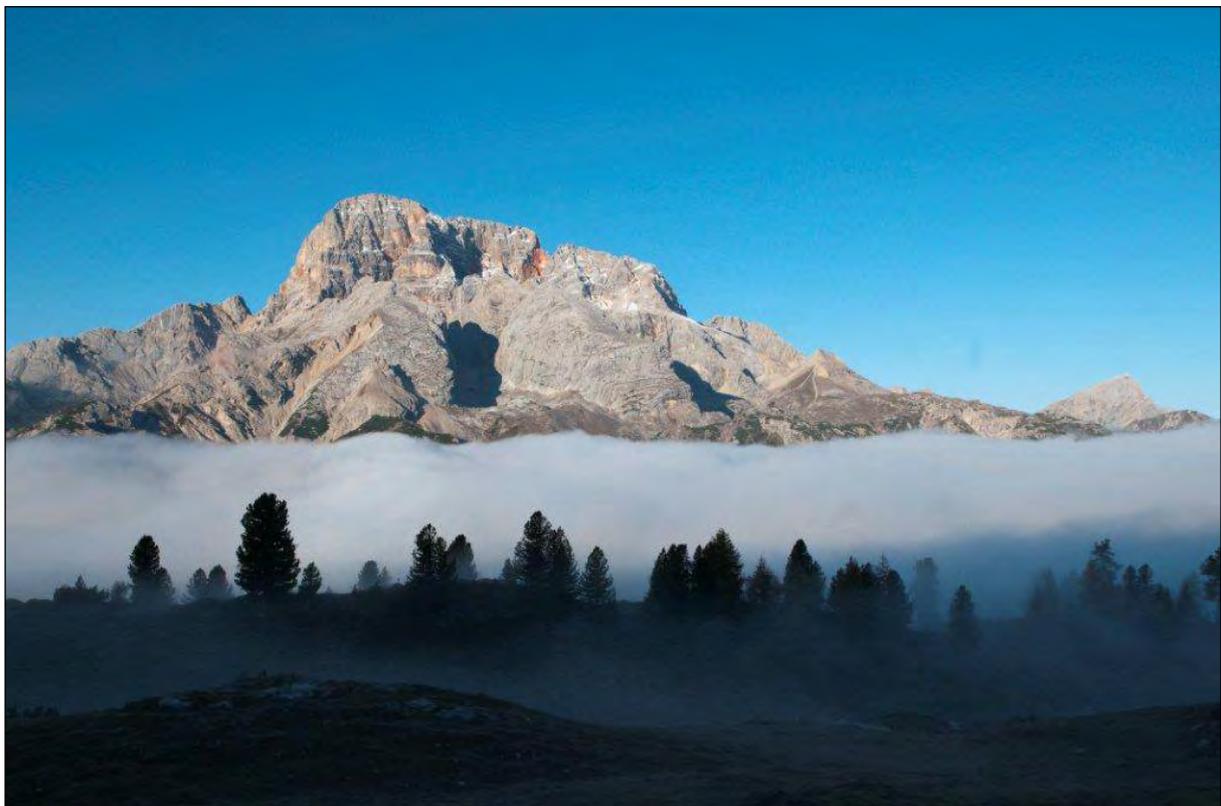
\* Benutzung des Linienbuses (Busticket nicht inklusive)

# **Plätzwiese – Strudelkopf** **„Auf den Spuren des Dolomitenkrieges“**

Die Plätzwiese war im ersten Weltkrieg österreichische Frontlinie. Bei unserer Wanderung kommen wir bei einer Ruine des österreichischen Basislagers ebenso vorbei wie bei Resten von Schützengraben oder einer Materialeilbahn.

Herrliche Rundwanderung auf einem wunderschönen Hochplateau auf 2000m Meereshöhe inmitten der Pragser Dolomiten. Diese Tour ist einfach und auch für Kinder interessant.

Der Ausgangspunkt unserer Wanderung ist die Plätzwiese auf 2000m. Von dort wandern wir auf den 2300 m hohen Strudelkopf, von wo man eine herrliche Aussicht genießt.



**Höhenmeter Aufstieg:** ca. 350 m  
**Reine Gehzeit:** ca. 3-4 Stunden  
**Ausrüstung:** Wanderschuhe, Rucksack mit Trinken und Kleinigkeit zum Essen, Regenschutz und warme Kleidung

**Schwierigkeit:**



**Treffpunkt:** Bushaltestelle Toblach (gegenüber vom Supermarket Eurospin) oder alternativ beim  
**Ausgangspunkt der Wanderung:** Plätzwiese, Bushaltestelle

\* Benutzung des Linienbuses (Busticket nicht inklusive)

# Über das Gotrestal auf den Lerosasattel und zur Ra-Stua Alm

Ziel unserer Wanderung ist der Naturpark „Dolomiti d’Ampezzo“, der zur Gemeinde Cortina gehört und in dem sich die Tofane, die Bergmassive der Fanes, des Col Becchei, der Hohen Gaisl und des Cristallo befinden.

Wir steigen vom Gemärk (passo Cimabanche) über das Gotrestal zur Forcella Lerosa auf, von wo wir wunderbare Ausblicke auf die Südseite der Hohen Gaisl haben. Auf den wunderschönen Almwiesen am Lerosa Sattel kann man immer ein Murmeltier hören oder sehen und mit etwas Glück sehen wir ein paar Gamsen- und Hirschspuren. Diese Tiere sind leider sehr scheu und deshalb untertags seltener zu beobachten. Aber wer weiß, mit etwas Glück...!

Vom Sattel geht es dann bergab zur Ra Stua Alm, wo wir zu Mittag einkehren können. Von dort nehmen wir ein Shuttletaxi bis zur Bushaltestelle in Fiames, von wo wir mit dem Linienbus wieder nach Toblach zurückkehren.



**Höhenmeter Aufstieg:** ca. 500 m

**Reine Gehzeit:** ca. 4 Stunden

**Ausrüstung:** Wanderschuhe, Rucksack mit Trinken und Kleinigkeit zum Essen, Regenschutz und warme Kleidung

**Schwierigkeit:**



**Treffpunkt:** Bushaltestelle Toblach (gegenüber vom Supermarket Eurospin)

\* Benutzung des Linienbuses (Busticket nicht inklusive) und des Shuttletaxis von der Ra Stua Alm (7€)

# Der Karnische Kamm – vom Helm zur Sillianerhütte

Ausgangspunkt unserer Wanderung ist der Westrand des Karnischen Kammes. Für die hier beschriebene Tour fahren wir von Vierschach mit der Kabinenbahn auf 2000 m Höhe. Von der Bergstation wandern wir auf angenehmen Wegen mäßig ansteigend dem Karnischen Höhenweg entlang bis zur Sillianer Hütte. Auf dem Rückweg gibt es die Möglichkeit auf den Gipfel des Helms aufzusteigen, von wo man eine wunderschöne Sicht auf die Sextener Dolomiten hat.



**Höhenmeter Aufstieg:** ca. 400 m  
**Reine Gehzeit:** ca. 4 Stunden  
**Ausrüstung:** Wanderschuhe, Rucksack mit Trinken und Kleinigkeit zum Essen, Regenschutz und warme Kleidung

**Schwierigkeit:**



**Treffpunkt:** Bergführerbüro Globo Alpin am Zugbahnhof Toblach oder alternativ beim  
**Ausgangspunkt der Wanderung:** Vierschach Helmbahn, Talstation

\* Benutzung der Aufstiegsanlagen (Berg- und Talfahrt Erwachsene 24,00 €, Berg- und Talfahrt Junior 16,00 €)  
\* Benutzung des Zuges (Zug- und Liftticket nicht inklusive)

# „Dolomitensagenwelt Übers Knappenfußtal auf die Plätzwiese“ - Abstieg ins Pragser Tal

Die Murmeltierprinzessin: „In einer Felsenhöhle am Fuße der Hohen Geisl wohnte eine alte Anguana. Sie war stets allein da droben, nur die Murmeltiere, die scharenweise in den Klüften des Berges hausten, hatte sie zur Gesellschaft....“

Die atemberaubende Aussicht auf die Hohe Geisl hat schon unsere Ahnen zum Erfinden von fantastischen Sagen angeregt: „Die Murmeltierprinzessin“ spielt sich im Gebiet der Hohen Geisl ab.

Von Schluderbach im Höhlensteintal erreichen wir übers Knappenfußtal die Plätzwiese. Der Anstieg führt zunächst gemütlich in leichtem Anstieg durch den Wald und das letzte Stück dann in einigen Serpentinien bis auf die Plätzwiese hinauf. Nach einer gemütlichen Rast auf der Plätzwiese steigen wir nach Brückeles ins Pragsertal ab.



**Höhenmeter Aufstieg:** ca. 600 m  
**Reine Gehzeit:** ca. 4 Stunden  
**Ausrüstung:** Wanderschuhe, Rucksack mit Trinken und Kleinigkeit zum Essen, Regenschutz und warme Kleidung

**Schwierigkeit:**



**Treffpunkt:** Bushaltestelle Toblach (gegenüber vom Supermarket Eurospin)

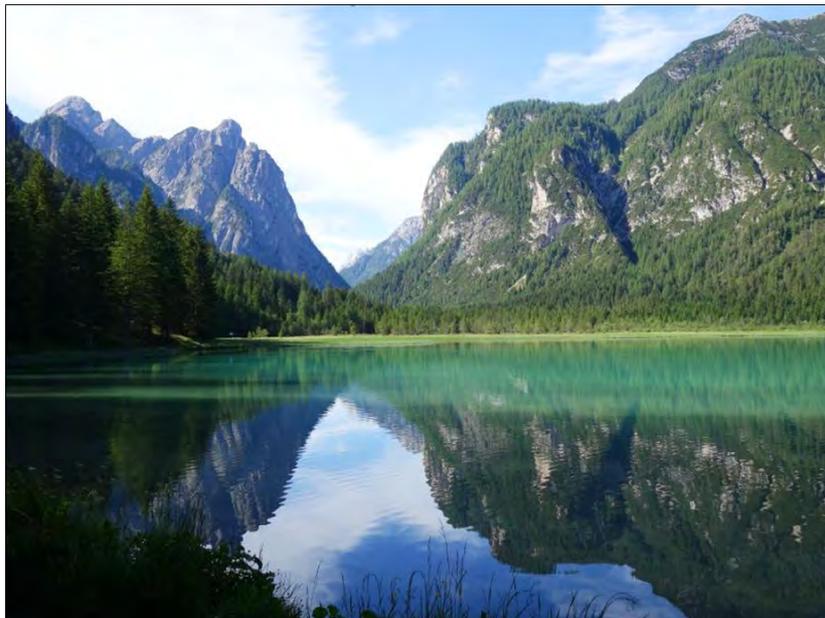
\* Benutzung des Linienbuses (Busticket nicht inklusive)

# Zur Troge Alm mit wunderbarer Aussicht auf den Toblacher See & Kneippen beim See

Wir wandern von Toblach zu Fuß zum Toblacher See: ein wunderschöner Bergsee, eingebettet zwischen den Bergen des Naturparks Drei Zinnen und des Naturparks Fanes Senes Prags. und stärken beim Kneippen und Barfußgehen unser Immunsystem.

Nach Pfarrer Sebastian Kneipp ruht unsere Gesundheit auf den fünf Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter und Lebensordnung. Kneipps wohl bekannteste Methode zur Verbesserung des Befindens und der möglichen Prävention von Unwohlsein ist das sogenannte Kneippen: Wassertreten in kaltem, klarem Wasser, wobei die Beine abwechselnd ins kalte Wasser getaucht und wieder herausgezogen werden. Dieser Vorgang regt den Kreislauf an und fördert die Durchblutung.

Vom See geht es dann bergauf zur Troge, am Fuße des Sarlkofels gelegen, von wo wir die Aussicht auf den See und die umliegende Bergwelt genießen. Nach einem gemütlichen Picknick bei der verlassenen Almhütte wandern wir wieder zurück nach Toblach.



**Höhenmeter Aufstieg:** ca. 350 m  
**Reine Gehzeit:** ca. 3 Stunden  
**Ausrüstung:** Wanderschuhe, Rucksack mit Trinken und Essen, Regenschutz und warme Kleidung

**Schwierigkeit:**



**Treffpunkt:** Bushaltestelle Toblach (gegenüber vom Eurospin Supermarkt)  
**oder** beim Bergführerbüro Globo Alpin am Zugbahnhof Toblach

# Über den ZweiWasserBrunnen zur Lachwiesenhütte

Wir wandern von Alt Toblach an der Pfarrkirche vorbei zum ZweiWasserBrunnen , ein idyllischer Aussichtspunkt mit Blick auf den Ort und die umliegenden Berge. Am ZweiWasserBrunnen können die zwei Wasser von Toblach verkostet werden: das eisenhaltige Wasser, das am Fuße des Pfannhorns entspringt und das kalziumhaltige Wasser, das aus dem Höhlensteintal kommt. Über einen wenig begangenen Wanderweg geht es nun über Lärchen- und Fichtenwälder weiter zur Lachwiesenhütte, wo wir bei einer Rast die Aussicht auf die Sextner- und Pragser Dolomiten genießen können.



**Aufstieg:** ca. 500 m  
**Reine Gehzeit:** ca. 4 Stunden  
**Ausrüstung:** Wanderschuhe, Rucksack mit Trinken und Essen, Regenschutz und warme Kleidung

**Schwierigkeit:**



**Treffpunkt:** Bushaltestelle Toblach (gegenüber vom Eurospin Supermarkt)  
**oder** beim Bergführerbüro Globo Alpin am Zugbahnhof Toblach