

# ESCAPE



## PROGRAM: FOTTUR I VAL GARDENA

🍴 7 frokoster og 7 middager inkludert

Dag 1

### Oslo – Val Gardena

🍴 Middag

Et formiddagsfly med Lufthansa tar deg fra Oslo til München, hvor du møter det som skal være turlederen for uka. Bussturen fra München flyplass gjennom Alpene tar ca. 4 timer, og er en flott reise i seg selv. Vi stopper på veien for å strekke litt på beina og ta en matbit for de som ønsker.

I Val Gardena ligger tre byer med typisk tyrolerarkitektur; St. Ulrich, St. Christina og Gardena. Vi bor i Santa Cristina, den midterste av dalens tre byer, som ligger 1300 meter over havet. Det er gangavstand mellom de tre byene, som har flere restauranter og butikker. Val Gardena har variert flora og fauna og er også kjent for flott treskjæringshåndverk.

På hotellet vårt venter en tyrolsk velkomstbuffet og den første av mange smakfulle middager. Her skal vi trives godt denne uka.

---

Programmet sist oppdatert 19. januar 2021, 08:46

For priser, avgangsdato, betingelser og rikere presentasjon av turen, se:

<https://escape.no/reiser/fottur-i-val-gardena/>

Dag 2

## Fottur Rasciesa

 Frokost, middag

 Fottur: 12 km

 +700m/-200m

De mange sommeråpne heisene gjør det mulig for oss å komme oss raskt opp i høyden. Slik kan vi gå turer og få den mest spektakulære utsikten, uten å måtte tilbakelegge ekstreme stigningsetapper. Vi starter fotturene etter frokost og er som regel tilbake på hotellet ved femtiden om ettermiddagen.

Turlederen tar oss med gondolen fra St. Ulrich opp til Rasciesa-plataet. Ferden går via Heiligen Kreuz Kapelle til Brogles Hütte, omkranset av vakre alperoser. Foran oss ligger de spisse Odle-fjellene, der Reinhold Messner klatret som ung. Det er mulig å avslutte på Seceda-toppen, som byr på et av ukens beste utsiktspunkt.

Dag 3

## Fottur Seiser Alm

 Frokost, middag

 Fottur: 15 km

 +500m/-450m

Vi tar fjellheisen opp på den andre siden av dalen til Seiser Alm. Her finnes den største alpine blomsterengen i Europa, med en unik alpeflora. På denne turen vandrer vi på et vidstrakt høyplatå med vakre blomsterenger og aktive fjellstøler med beitende kyr.

Vel nede i dalen etter endt tur vil det være ekstra herlig å legge beina høyt, og kjøle seg ned med noe godt å drikke før middag.

Dag 4

## Fottur Col Raiser

 Frokost, middag

 Fottur: 8 km

 +450m/-100m

Vi tar gondolbanen opp til Col Raiser, og turen går videre mot Regensburger Hütte og Troier Hütte. Også i dag over vakre blomsterenger. Til lunsj smaker det ypperlig med en Kaiserschmarren (dessertpannekake) med en praktfull utsikt. Du rekker også litt shopping i St. Ulrichs sjarmerende småbymiljø, før vi tar turen tilbake til hotellet.

Dag 5

## Via Ferrata – eller fri leik

 Frokost, middag

I dag blir en spenningsfylt dag – dersom du ønsker det!

Val Gardena er et glimrende utgangspunkt for Via Ferrata-turer, og det finnes flere alternativer i området. Dette skal du få prøve deg på! Vi har valgt ut den klassiske ruten La Tridentina, som byr på praktfull utsikt. Vi går i små grupper, med en profesjonell guide.

Via Ferrata er en avansert type tur, der du får hjelp av vaiere og stegjern som sitter fast i fjellet. Du er hele tiden koblet med total sikkerhet til disse med en sele, og blir fulgt av en utdannet fjellguide. Via Ferrata er den ytterste opplevelsen for den som ønsker å oppleve spenningen ved fjellklatring, men på en veldig sikker måte. Det kreves ingen erfaring, bare en sikker fot og at man tåler høyder.

Turen tar totalt 4-5 timer, 600 meter opp, og 600 meter ned. Selve Via Ferrata-ruten tar 2 timer og 400 meter av dette. Via Ferrata er frivillig, og er ikke inkludert i turprisen.

Dersom du heller ønsker å ta livet mer med ro i dag, kan du bli værende i dalen og nyte hotellets spa-anlegg. Kanskje en ekstra lang lunsj med apfelstrudel i solskinnet? Eller en vandretur på egen hånd? Det er også mulig å ta en utflykt til den vakre provinshovedstaden Bolzano, med en mellomeuropeisk atmosfære og det fascinerende Ötzi-muséet.

Dag 6

## Fottur Langkofel og Plattkofel

 Frokost, middag

 Fottur: 15km

 +1000m/-300m


I dag skal vi på fjelltur igjen, og vi går en spektakulær tur rundt områdetets kjente tvillingtopper Langkofel og Plattkofel. De karakteristiske Dolomittfjellene skaper en vakker bakgrunn mot de frodiggrønne, blomstrende engene. Turen fortsetter med en tøff stigning mellom begge fjellene til Demetz Hütte.

Dag 7

## Fottur Dolomiten Höhenweg

 Frokost, middag

 Fottur: 18km

 +750m/-600m

I dag kroner vi uken med en av Val Gardenas lengste og beste turer – ovenfor Langetal mot Puez Hütte. Deretter følger man Dolmiten Höhenweg i et fantastisk høyalpint landskap mot Grödner Joch.

I kveld nyter vi vår siste middag på hotellet, og kan se tilbake på den innholdsrike uken vi har hatt her nede. Kanskje har det gitt mersmak, og du begynner å glede deg til neste tur?

Dag 8

## Farvel til Val Gardena

 Frokost

Vi forlater Val Gardena etter en herlig uke på tur. Vi kjører tilbake til Munchen og tar flyet hjem til Oslo tidlig ettermiddag.