

05 | MAI 2018

outdoor

# outdoor

REISEN, WANDERN, ABENTEUER



DEUTSCHLAND 5,30 €  
ÖSTERREICH 5,90 €  
SCHWEIZ 9,90 SFR

BENELUX 6,20 € SPANIEN 6,90 €  
SLOWAKEI 6,40 € ITALIEN 6,90 €



EXTRA

**Skandinavien**  
Roadtrips in  
Island, Norwegen  
& Schweden

30  
TIPPS ZUM  
SAISON-  
START

## Wanderparadies TIROL

Outdoor-Highlights zwischen Karwendel und Zillertal

**Magisches  
Irland**

Die schönsten Touren  
an der Westküste

**WILDE EIFEL  
FÜR ENTDECKER**

**Einsame  
Dolomiten**

Auf stillen Pfaden in  
den Lagorai-Bergen

**ABENTEUER ALLGÄU**

Unterwegs auf dem Heilbronner Höhenweg

**SCHWARZWALD**

Wo Sie ganz  
legal wild zelten

**FEUER MACHEN**

Die besten Tipps  
vom Wildnisprofi



TEST  
SOMMER-  
SOFTSHELLS  
20 Modelle  
im Vergleich



TEST

**SCHUHE, ZELTE & CO. – LEICHTE AUSRÜSTUNG IM CHECK**

DIE BESTEN WANDERHOSEN IM ÜBERBLICK • ROBUSTE REISETASCHEN

Idyllischer Ort: der Laghi delle Val d'Inferno ganz in der Nähe des Rifugio Caldenave. Auch auf der Terrasse des Rifugio (rechtes Bild) lässt es sich gut aushalten.



TEXT: KATHARINA BAUS | FOTOS: DANIEL SCHULTHEISS

# Nur die Ruhe

Einsamkeit im Trentino: In der Lagorai-Kette locken überraschend stille Pfade und viele kleine Seen in ursprünglicher Bergnatur.

**D**rei italienische Damen, deren Leibesfülle von der guten Trentiner Küche zeugt, bleiben immer wieder stehen und richten ihren Blick zum Horizont. Man kann es ihnen nicht verdenken, denn erstens ist es auch für normalgewichtige Menschen schon recht anstrengend, den Pfad vom Campelle-Tal zum Rifugio Caldenave zu erklimmen, und zweitens ist die Aussicht wirklich spektakulär. Tiefblaue Bergseen, hinter denen schroffe Zweitausendergipfel stehen, im Nordosten ragen die zerklüfteten Felszitatellen der Kalkdolomiten in den Himmel.

Knapp vier Autostunden südlich von München liegt eins der ursprünglichsten Wandergebiete der Südalpen: der Lagorai. In der etwa 70 Kilometer langen Bergkette östlich

der italienischen Stadt Trient scheint die Zeit stehen geblieben zu sein. Wir sind ein paar Tage in der Region unterwegs, um wandernd ihre Highlights kennenzulernen. Neben dem heutigen Ziel, der Cima Orsera (2471 m), stehen der Col di San Giovanni (2251 m) und, als Nummer drei der Gipfelparade, der Pizzo di Levico (1908 m) auf dem Plan.

## Astrid-Lindgren-Flair auf der Alm

»Es verirren sich nicht viele Wanderer hier«, sagt auch Elio Gonzo, der Wirt des Rifugio Caldenave. Aus dem Tal wuchtet er mehrmals pro Woche Lebensmittel und Material mit einer Schubkarre zur Hütte auf knapp 1800 Metern. Steil aufragende Granitfelsen erheben sich hinter dem Steingebäude, das mit seiner ausladenden Terrasse und

den dunklen Fensterläden wie eine rustikale Alm anmutet. Gleich nebenan plätschert ein glasklarer Gebirgsbach, zottelige Esel und Pferde grasen vor sich hin. Mein Freund Gregor und Fotograf David essen ein riesiges Stück Apfelkuchen auf einer Holzbank in der Sonne. Die friedliche Idylle erinnert an eine Szene aus Astrid Lindgrens Kinderbüchern – zumindest, wenn man sich die hohen Berge wegdenkt. Wer die rund achtstündige Rundtour vom Val Campelle auf den Gipfel der Cima Orsera auf sich nimmt, genießt neben Apfelkuchen und Trentiner Spezialitäten wie Polenta mit Kaninchen auch großartige Fernsichten über den Lagorai und das lieblich-grüne Tal Valsugana.

Ausgedehnte Nadelwälder prägen die steilen Flanken der Bergkette, die sich entlang

der Südflanke des Val di Fiemme (auf Deutsch Fleimstal), nordöstlich von Trient, erstreckt. In zunehmenden Höhen geht der Wald in eine vegetationsarme, ursprüngliche Felslandschaft über. Hinter der Caldenave-Hütte ragt die Cima d'Asta in den Himmel, mit 2847 Metern der höchste Berg der Fleimstaler Alpen. Geologen unterscheiden die Lagorai-Kette von der Cima d'Asta, weil sie nicht aus Granit, sondern aus Porphyry besteht. Rein optisch gehören die beiden aber zusammen. Sie formen ein Gebiet, das zu den wenigen Geheimtipps der Südalpen zählt, mit einer weitgehend sich selbst überlassenen Natur.

Dass uns nur wenige Wanderer begegnen, liegt weder an fehlenden imposanten

Aussichten noch Trentiner Köstlichkeiten, sondern an der mangelnden Bekanntheit der Region. Beziehungsweise an berühmter Konkurrenz in der Nachbarschaft: »Der Gardasee und die Dolomiten sind im Sommer doch total überlaufen. Ich finde die Stille hier super«, sagt Gregor, bevor er als zweiten Nachtschicht einen geschmolzenen Schokoriegel mit seinen Zähnen aus der Verpackung quetscht. Es ist bullenheiß – Italien im August eben.

Die Wanderer, die an den knapp hundert Kilometer südwestlich gelegenen Gardasee strömen, ahnen nicht, was ihnen hier entgeht. Das Rifugio Caldenave liegt nicht nur idyllisch, sondern zudem an einem ab-

wechslungsreichen Trekkingweg, der Alta Via del Granito. Drei Tage lang führt er auf stillen Pfaden, durch verschlafene Täler und unter Kiefern entlang – wie ein gut gehütetes Geheimnis, von dem auch wir erst hier vor Ort erfahren haben und das leider nicht mehr in unseren Zeitplan passt.

Ein Stück unterhalb der Hütte funkelt der See Lago di Costa Brunella. Dass sich im Namen der Bergkette Lagorai das Wort »Lago« verbirgt, entspricht dem Landschaftsbild. Zahlreiche kleine Seen liegen eingebettet ins Porphyrgestein. Ich würde gerne direkt in den Brunella-See hineinspringen, doch uns trennen noch rund 600 Höhenmeter vom Gipfel der Cima Orsera, und Ap-

felkuchen mit Sahne verleiht Power, aber keine Flügel – also weiter.

Jenseits der Waldgrenze blüht stängelloser Enzian azurblau auf den Hängen, durchsetzt von großen, flechtenbewachsenen Felsbrocken. Der Weg zum Gipfel knickt an der seilversicherten Gabelung Forcella Orsera nach links ab. Und dann, nach 150 weiteren steilen Höhenmetern, stehen wir am Gipfel und genießen die Aussicht auf die Dolomiten, deren Zacken aus Schlerndolomit in den knallblauen Himmel ragen. Bei so klaren Verhältnissen wie heute reicht der Blick sogar bis zum Mittelmeer. »Die Highlights der Südalpen voll in Szene gesetzt«, schwärmt Fotograf David über das Panorama und konserviert es mit seiner Kamera.

#### Giganten des Gewölbekellers

Beim Abstieg von der Cima Orsera wechselt die Landschaft, und wir kommen auch an schottisch anmutenden Hochmooren vorbei. Unter krüppeligen Kiefern findet man ein wenig Schatten zum Pausieren, sich auszustrecken und die Füße für ein paar Minuten von Schuhen und Socken zu befreien. Nach gut dreieinhalb Stunden auf steinigem Pfaden erreichen wir mit dem Gasthaus Rifugio Crucolo im Campelle-Tal unser nächstes kulinarisches Ziel. Mit der Einsamkeit ist es schlagartig vorbei, anscheinend versammelt sich samstagsabends das halbe Trentino im Crucolo.

Noch bevor wir uns setzen können, winkt der Wirt uns aus dem Stimmengewirr des Gastraums in einen gigantischen, kühlen Gewölbekeller. Was für eine Speisekammer! Von der Decke baumeln etwa

dreihundert ellenlange Salamis. Ringsherum windet sich wie eine vertrocknete Riesenanakonda die längste Salami der Welt: 45 Meter misst sie. Schwer zu toppen, möchte man meinen. Bis wir um die Ecke biegen. Dort lagert ein Hartkäse mit dem Umfang eines Traktorreifens. Liebevoll werde der 500-Kilo-Koloss täglich mit Salzlake eingepinselt, berichtet der Wirt stolz.

Eine Etage höher stärken wir uns nach diesem appetitanregenden Abstecher mit großzügigen Portionen Spinatknödel in Butter, die hier auch Strangolapreti (Priesterwürger) genannt werden. Als Nachtschicht kippen wir Paramampoli hinterher. Der Name »Paramampoli« klingt schon so, als würde man nach dem Konsum die Treppe herunterfallen. Nicht ganz unwahrscheinlich, denn der heiße Punsch enthält neben Espresso und Karamellzucker auch jede Menge Wein und Grappa.

Am nächsten Tag schaffen wir es trotz Völlerei und Brummschädel auf den 2251 Meter hohen Col di San Giovanni. Am besten erklimmt man den Berg auf einer fünfständigen Runde, die an der Ponte Conseria beginnt. Oben freuen wir uns über neue Perspektiven auf die Cima d'Asta und die Lagorai-Bergkette. Schon Militärstrategen im Ersten Weltkrieg nutzten den Gipfel, um das Umland beobachten zu lassen. Zwischen alten Schützengräben strecken Alpenrosen, Löwenzahn und Vergissmeinnicht eifrig ihre Blüten gen Himmel, als wolle die Natur die Geschichte des Berges verschönern. Wie gut, dass man heute eine friedliche Bergwelt genießen kann, in der mir jetzt sogar der Auslöser von Davids Kamera laut vorkommt.

**All die Wanderer, die an den knapp hundert Kilometer entfernten Gardasee strömen, ahnen nicht, was ihnen hier entgeht: einer der letzten Geheimtipps in den Südalpen mit ursprünglicher Bergnatur, kleinen Seen und fantastischer Hüttenküche.**



Lieulich und grün: Kleine Hochtäler sind typisch für das Lagorai-Gebirge. Rechts: »Paramampoli«, die Kaffeespezialität im Rifugio Crucolo, schmeckt und herauscht.



## Südschweden für Wanderfreunde

Erleben Sie Småland mit Wikinger Reisen von seiner schönsten Seite.

- Unberührte Natur im Nationalpark Store Mosse erleben
- Gemütliches Wanderhotel direkt am See Mullsjö – mit Strand, Hallenbad und Saunen
- Flug, Übernachtungen, Halbpension und Eintrittsgebühren
- Immer für Sie da: deutschsprachige, qualifizierte Wikinger-Reiseleitung

8 Tage ab 1.180 €



Jetzt informieren!  
[www.wikinger.de](http://www.wikinger.de)

**WIKINGER REISEN**  
Urlaub, der bewegt.

Infos und Kataloge unter  
[www.wikinger.de](http://www.wikinger.de)  
oder 02331-9046  
Wikinger Reisen GmbH  
Kölner Str. 20 · 58135 Hagen





Der Weg auf den Col di San Giovanni führt auch durch knorrige Wälder.

### Bauernhof

Auf dem Montibeller-Hof in Roncegno leben neben Kühen, Pferden und Schweinen auch ein paar Hasen und ein Bienenvolk. Es gibt Zimmer, Ferienwohnungen und einen kleinen Campingplatz. Die Inhaber kochen überwiegend mit heimischen Produkten. Entspannung bieten Heubäder und eine Sauna. DZ/F ab 62 Euro. agriturmontibeller.it

### Campingplatz

Direkt am Lago di Caldonazzo bei Calceranica al Lago liegt der Campingplatz Spiaggia. Die Stellplätze sind recht groß und kosten ab neun Euro pro Nacht, Erwachsene zahlen je nach Saison ab sechs Euro zusätzlich. campingspiaggia.net

### ESSEN

#### Rekordverdächtig

Im Keller des Rifugio Crucolo im Campelle-Tal bei Scurelle lagern eine 45 Meter lange Salami und ein etwa 500 Kilogramm schwerer Käse. In der Küche lodert der offene Grill. Heißer Tipp von der Getränkekarte: Parampampoli, ein flambierter Kaffeeunsch. crucialo.it

#### Almgenuß

Die Malga Sass ist für ihre hochwertige regionale Küche und den hausgemachten Käse bekannt. Die Hütte liegt auf 2000 Metern an einer Straße. Tel. 0039/340/7229496

#### Pizza und mehr

Im Restaurant La Taverna in Levico Terme gibt es unter anderem Pizzen direkt am See. ristorantelatavernalagodilevico.business.site

### Wann wandern

Wandersaison ist von Ende April bis Ende Oktober, Sommer und Frühjahr sind die beste Zeit. In Höhenlagen kann im Frühjahr noch Schnee liegen. Wunderschön: die Rhododendron-Blüte auf dem Col di San Giovanni Ende Juni bis Mitte Juli.

### UNTERKUNFT

#### Hotel

Von der Terrasse des Chalet Abete Rosso blickt man direkt auf die Berge. Die traditionelle Küche, das üppige Frühstücksbuffet und das Preis-Leistungs-Verhältnis sind weitere Argumente für das Hotel. Es liegt bei Castello Tessino, einem guten Ausgangspunkt für Wanderungen. DZ ab 60 Euro. albergoabeterosso.it



EXTRA TIPP

### KÄSEREICH

Bei einem Besuch der Käsegenossenschaft von Predazzo und Moena werden Gäste in die Kunst der Käseherstellung eingeweiht. Führungen sind kostenlos, erfordern aber eine vorherige Anmeldung. puzzonedimoena.com



outdoor-magazin.com/trentino-touren Unser Best-of-Paket zum Gardasee und zum Trentino bietet Ihnen auf 40 Seiten viel Inspiration und jede Menge Tourentipps – zum Lesen und Loswandern. Als PDF zum Download, 5,99 Euro.

### FÜNF TOPTOUREN IM LAGORAI

#### 1 AUF DIE CIMA ORSERA

22 km, 8,5 Std., 1740 Hm ⤴, 1740 Hm ⤵, anspruchsvoll

Wer auf die Cima Orsera (2471 m) will, sollte Trittsicherheit und Kondition mitbringen. Der anfangs bequeme Weg geht hinter der Caldenave-Hütte in einen steilen Gipfelpfad über. Der Rückweg erfolgt über den Südhang des Tombola Nera, dann linksseitig zum Rio di Caserine durch das Campelle-Tal zurück zum Gasthaus Rifugio Crucolo.

#### 2 PIZZO DI LEVICO

6,5 km, 3,5 Std., 506 Hm ⤴, 506 Hm ⤵, einfach

Die Tour beginnt am Hotel Vezzena auf einer Asphaltstraße. Nach einem kurzen Anstieg geht die Straße in einen Saumpfad über. Entlang der Südhänge des Pizzo di Levico windet sich der Weg in weiten Serpentinaen empor. Nach ca. zwei Stunden steht man auf dem Gipfel (1908 m) und genießt Ausichten auf die Dolomiten. Zurück auf dem gleichen Weg.

#### 3 COL DI SAN GIOVANNI

9 km, 5 Std., 720 Hm ⤴, 720 Hm ⤵, mittelschwer

An der Ponte Conseria führt ein Weg zur Alm Malga Conseria, von dort aus geht es am Fluss Rivo Conseria weiter in das Tal hinein. Am Pass schlängelt sich der Pfad steil hinauf zum Col di San Giovanni (2251 m). Weiter zum Col

della Palazzina und durchs Ornelletal zurück zum Ausgangspunkt.

#### 4 ZWEI-SEEN-RUNDE

11 km, 4 Std., 477 Hm ⤴, 477 Hm ⤵, leicht

Entspannte Runde an den Ufern des Lago di Caldonazzo und des Lago di Levico: Die beliebte Tour offenbart schöne Blicke auf beide Seen. Start ist am nördlichen Ufer des Lago di Levico. Von dort aus läuft man am Seeufer gen Süden und biegt vor dem Campingplatz »Lago di Levico« rechts ab zum größeren Lago di Caldonazzo. Durch den Ort Tenna geht es auf einem gut ausgebauten Weg zurück zum Startpunkt.

#### 5 ALTA VIA DEL GRANITO

26 km, 2-3 Tage, 2500 Hm ⤴, 2500 Hm ⤵, mittel

Diese Mehrtagestour startet am Parkplatz an der Malga Sorgazza, etwa acht Kilometer nördlich des Dorfes Pieve Tesino. Hinter der Talstation der Seilbahn der Beschilderung »Cima d'Asta« folgen. Am Talabschluss geht es hoch zum Rifugio Brentari. Ein Abstecher auf die Cima d'Asta, den höchsten Berg der Fleimstaler Alpen (2847 m), lohnt sich. Vom Rifugio Brentari weiter in Richtung Passo Socede, wo ein Klettersteig den Berg hinunter zur Forcella Magna führt. Alternativ kann man zum Rifugio Caldenave absteigen. Von dort geht es zur Forcella Ravetta, dann zurück zum Ausgangspunkt.

### MEINE TIPPS



KATHARINA BAUS REISEAUTORIN

#### ERFRISCHEN

Im Lagorai gibt es unzählige kleine Badeseen. Zum Surfen und Segeln bietet sich der Lago di Caldonazzo im Valsugana-Tal an – nach dem Gardasee der zweitgrößte See im Trentino.

#### ENTSPANNEN

Für Entspannung nach dem Wandern eignet sich der Wellnessbereich des Parc Hotel du Lac in Terme di Levico – mit finnischer Sauna, türkischem Dampfbad und einem riesigem Whirlpool. trentinowellnesshotel.it/de

#### KUH ADOPTIEREN

Kindern das Almleben näherbringen: Dazu kann man für 60 Euro eine Kuh »adoptieren«. Zehn Euro gehen an Kinderhilfsprojekte, für 50 Euro bekommt man bei einem Almbesuch Käse von »seiner« Kuh. Mehr Infos: visitvalsugana.it

### PLANEN

#### Hinkommen

Am einfachsten ist das Fleimstal (Val di Fiemme) mit dem Auto zu erreichen. Von München fährt man via Innsbruck über die Brennerautobahn bis zur Ausfahrt Bozen-Nord oder Auer/Ora. Danach geht es auf der Strada Statale 241/620 oder 48 weiter in Richtung Cavalese.

#### Herumkommen

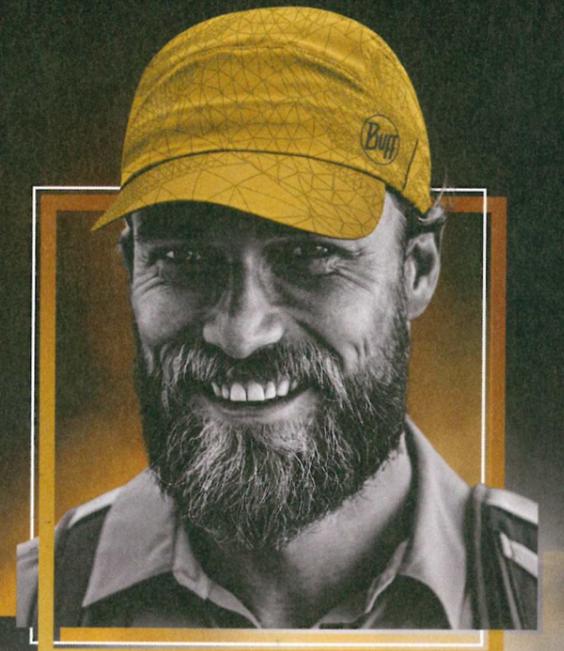
Im Tal verkehren Busse und Regionalzüge. Inhaber der Gästekarte »Fiemm E-Motion« können öffentliche Verkehrsmittel und Lifтанlagen unbegrenzt nutzen. Um zu den Ausgangspunkten der vorgestellten Wanderungen zu gelangen, benötigt man jedoch ein Auto.

#### Orientieren

Die Wanderkarte »Val di Fiemme, Fleimstal, Catena dei Lagorai« von Kompass liefert eine gute Übersicht (Kompass Karte Nr. 618, Maßstab 1:25 000, ca. zehn Euro). Außerdem kann man in den Tourismus-Informationen vor Ort für zwei Euro eine Karte mit Tourenvorschlägen (Maßstab 1:40 000) kaufen. visitfiemme.it

#### Informieren

Detaillierte Tourenbeschreibungen enthält der Rother-Wanderführer Vizentiner Alpen von Benno Zimmermann (Rother, 14,90 Euro). Zu diesem steht ein Link zum Download bereit, auf dem man sich GPS-Daten zu den Routen herunterladen kann. Außerdem findet man unter visitvalsugana.it zahlreiche Informationen zu Aktivitäten, Unterkünften und Restaurants.

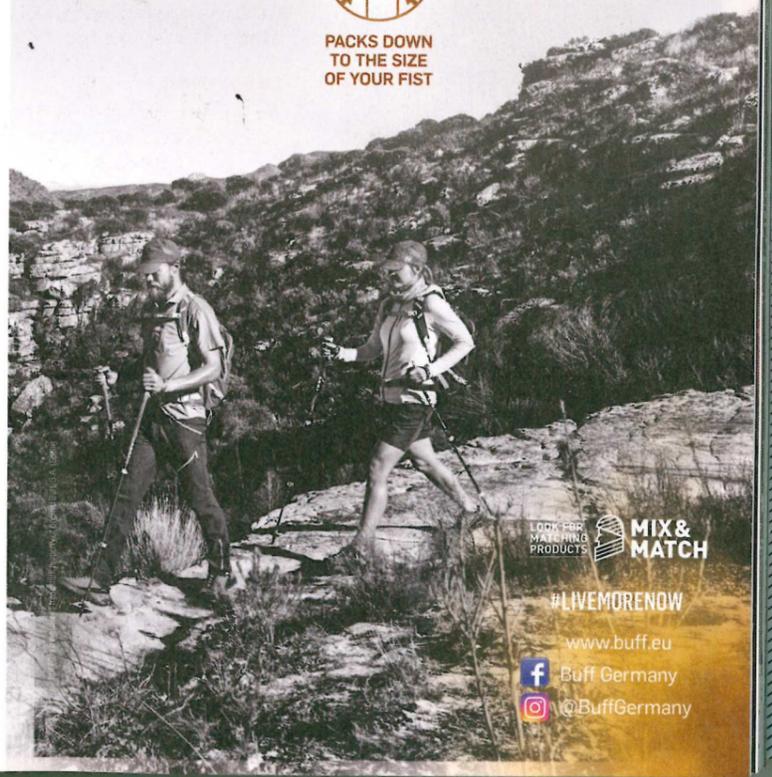


## PACK TREKCAP

SUPERIOR PERFORMANCE IN A PACKABLE SHAPE



PACKS DOWN TO THE SIZE OF YOUR FIST



LOOK FOR MIX & MATCH PRODUCTS

#LIVEMORENOW

www.buff.eu

Buff Germany @BuffGermany