

# Pragser Dolomiten

Wanderwoche vom 14.07. bis 21.07.2019

Die Pragser Dolomiten sind rund um das gleichnamige Pragser Tal, ein Seitental des Pustertales, zu finden. Begrenzt wird die Gebirgsgruppe durch das Pustertal im Norden, das Gadertal im Südwesten und das Höhlensteintal im Osten.

Letzteres, ein ursprüngliches Tal im Hochpustertal, trennt die Sextener Dolomiten mit den Drei Zinnen von den Pragser Dolomiten.

Große Teile der Pragser Dolomiten, eine Untergruppe der Dolomiten, gehören zum Naturpark Fanes-Sennes-Prags. Hier liegen auch der bekannte Pragser Wildsee, ein Bergsee vor einer atemberaubenden Bergkulisse, sowie die Hochebene der Plätzwiese. Beides sind sowohl beliebte Ausflugsziele als auch Ausgangspunkt zahlreicher Wanderungen und Bergtouren auf die umliegenden Gipfel. Höchster Berg ist die Hohe Gaisl (3146m), unter Bergsteigern als anspruchsvollster Dreitausender der Dolomiten bekannt.

Weitere Berge sind der Dürrenstein (2839m), der Seekofel (2810m), der Muntejela de Senes (2787m), die Helltaler Schlechten oder Große Pyramide (2711m) sowie der Piz da Peres (2507m).

Unser Ausgangspunkt ist Außerprags (1246m) am Anfang des Altpragser Tal.



**Sonntag 14.07.**

Anreise Bochum ----- Außerprags (1246m) 909km



**Pension Turmchalet** Standquartier in Außerprags

Außerprags 29

I-39030 Prags

Tel.: **0039 0474 748681**

<http://www.turmchalet.com/>

**Montag 15.07.**

**Gasthof Brückeke-Kaserbachtal-Rossalm-Plätzwiese**

Mit dem Bus nach Brückeke (1491m).

Ab hier rechts ab auf Weg Nr.4, taleinwärts durchs Kaserbachtal aufwärts auf einer Forststraße zur Rossalm bzw. Rosshütte (2142m).

Kurz vor der Hütte biegt der Weg Nr.3 links ab. Dieser Höhenweg quert die wilden Kare an der Nordseite des Gaislmassivs. Seine Begehung ist ein selten schönes Unternehmen in erhabener Hochgebirgslandschaft. Am Ende unserer Wanderung erreichen wir über die Stolla Alm (1490m) (die Käsespezialitäten sind ausgezeichnet) die Plätzwiese (1991m).

Zurück mit dem Bus



Gasthof Brückeke ----- Plätzwiese 5,0 Std.

**HP 2340m TP 1491m GA 1000m HV 510m KM 14**

**Dienstag 16.07.**  
**Auf den Dürrenstein**

Mit dem Bus hinauf zur Plätzwiese(1979m).  
Am Berggasthof Plätzwiese bzw. bei der Kapelle zweigt der Weg Nr.40 links ab. Über die zirbenbestandenen Wiesen der Dürrensteinalm geht es aufwärts zum querenden Dolomitenhöhenweg Nr.3 und zu einer Linkskehre. Nun nordwärts die steilen, felsdurchsetzten Grashänge der Dürrenstein-Südwestflanke z.T. in Kehren hoch, zuletzt über Geröll an den Südkamm des Berges zu einem Vorgipfel. Über Felsstufen kurz hinab in einen Sattel, danach unschwierig empor zum Dürrensteingipfel (2839m).  
Rückweg wie Hinweg



Plätzwiese ----- Plätzwiese 4,5 Std.  
HP 2839m TP 1979m GA 830m HV 820m KM 11

**Mittwoch 17.07.  
Sarlkofel und Lungkofel**

Mit dem Bus nach Bad Altprags (1379m).

Nun auf einem Sträßchen (Weg Nr.14), durch die Kameriotwiesen, dann auf dem Wanderweg stetig aufwärts durch den Sarlwald erreichen wir den Sarlriedel (2099m). Weiter leicht ansteigend, über den begrünten Lungsattel kommen wir zum Sarlsattel (2229m).

Ab hier auf Weg Nr.33 steil abwärts, später auf Weg Nr.16 erreichen wir die Putzalm (1743m). Weiter geht es abwärts auf Weg Nr.15, am Sporthotel vorbei zur Talstraße. Nach Querung der Straße geht es auf Weg Nr.37 entlang des Stollabaches zurück zur Pension Turmchâlet (1257m).

Bei der heutigen Wanderung ergeben sich zwei Optionen:



A - Besteigung des Sarlkofels (2378m, ab Sarlsattel +1,0 Std.)

B - Besteigung des Lungkofels (2282m, ab Lungsattel +1,0 Std.)

Bad Altprags ----- Pension Turmchâlet 5,5 Std.

HP 2229m TP 1257m GA 1000m HV 1100m KM 15

## **Donnersteg 18.07. Große Hochalpen-Runde**

Mit dem Bus zum Pragser Wildsee (1494m).  
Vom Hotel Pragser Wildsee wandern wir am rechten Seeufer entlang zum Abzweig ins Grünwaldtal. Auf Weg Nr.19 geht es nun leicht bergan zur Grünwaldalm (1590m) und weiter am Alten Kaser (1751m) vorbei, bald steiler ansteigend, zu den Hochalmhütten (2114m). Ab hier steil ansteigend erreichen wir den Weg Nr.6. Weiter ansteigend, dann abwärts kommen wir zur Flatschkofelscharte (2223m). Nun auf Weg Nr.61 aufwärts zu einer Schulter (2320m) und weiter zur Pragser Furkel (2225m). Der weitere zuerst steile Abstieg führt an den Kaserhütten (1937m) vorbei, nun auf Weg Nr.20 zum Riedelhof (1563m) und wieder zum Pragser Wildsee.  
Zurück mit dem Bus



Pragser Wildsee ----- Pragser Wildsee 6,15 Std.  
HP 2320m TP 1494m GA 1080m HV 1070m KM 17,5

**Freitag 19.07.  
Höhenweg zur Dreischusterhütte**

Mit dem Bus nach Innichen und mit dem Haunold-Sessellift zur Bergstation (1499m). Ab hier wandern wir auf Weg Nr.7 zur Innicher Alm (1703m). Weiter führt der Weg, vorbei am Abzweig des Haunoldköpfl\*, nun auf Weg Nr.7A, im leichten Auf und Ab, durch den Gwengwald, ins Innerfeldtal. Am Antoniusstein (1509m) stoßen wir auf den Talweg, der uns zur Dreischusterhütte (1626m) führt.

Zurück auf dem Talweg bzw. Weg Nr.105 geht es dann abwärts ins Sextental zur Alten Säge (1259m). Von hier weiter, entlang des Sextenbachs, erreichen wir die Talstation des Haunold-Sessellift  
Mit dem Bus zurück

\*Besteigung des Haunoldköpfl (2158m), lohnend ~1,5 Std. Hin-und Zurück.



Bergstation ----- Bergstation 4,5 Std.  
HP 1780m TP 1180m GA 480m HV 790 17KM

**Samstag 20.07.  
Wanderung ins Pustertal**

Von der Pension entlang des Stollabachs (Weg Nr.37) leicht abwärts nach Schmieden (1222m). Dann aufwärts auf einer Fahrstraße (Weg Nr.2), später durch Wald zum höchsten Punkt auf 1650m. Nun sehr steil abwärts, durch Fichtenwald, zum Gailerhof (1231m). Ab hier auf Weg Nr.2B noch ein Stück abwärts, erreichen wir den Pustertaler Radweg (Weg Nr.2A). Auf diesem Weg wandern wir zurück zum Ausgangspunkt.



Pension Turmchâlet ----- Pension Turmchâlet 4,5 Std.  
HP 1650m TP 1120m GA 680m HV 670m 15 KM

**Sonntag 21.07.**  
Heimreise Außerprags ----- Bochim



### **Wanderkarte**

Kompass Wanderkarte 145 1:25000  
TABACCO Wanderkarte 031 1:25000  
TABACCO Wanderkarte 010 1:25000  
Naturpark Prager Dolomiten Wanderkarte 1:25000  
Wanderkarte Tourismusverein 1:60000

### **Literatur:**

Rother Wanderführer Dolomiten 5 von Franz Hautleitner  
Kompass Wanderführer 5730 Sextener Dolomiten Hochpustertal  
Wanderklassiker in den Dolomiten von Eugen E. Hüsler  
Dolomiten Wanderbuch von Hermann Delago