

---

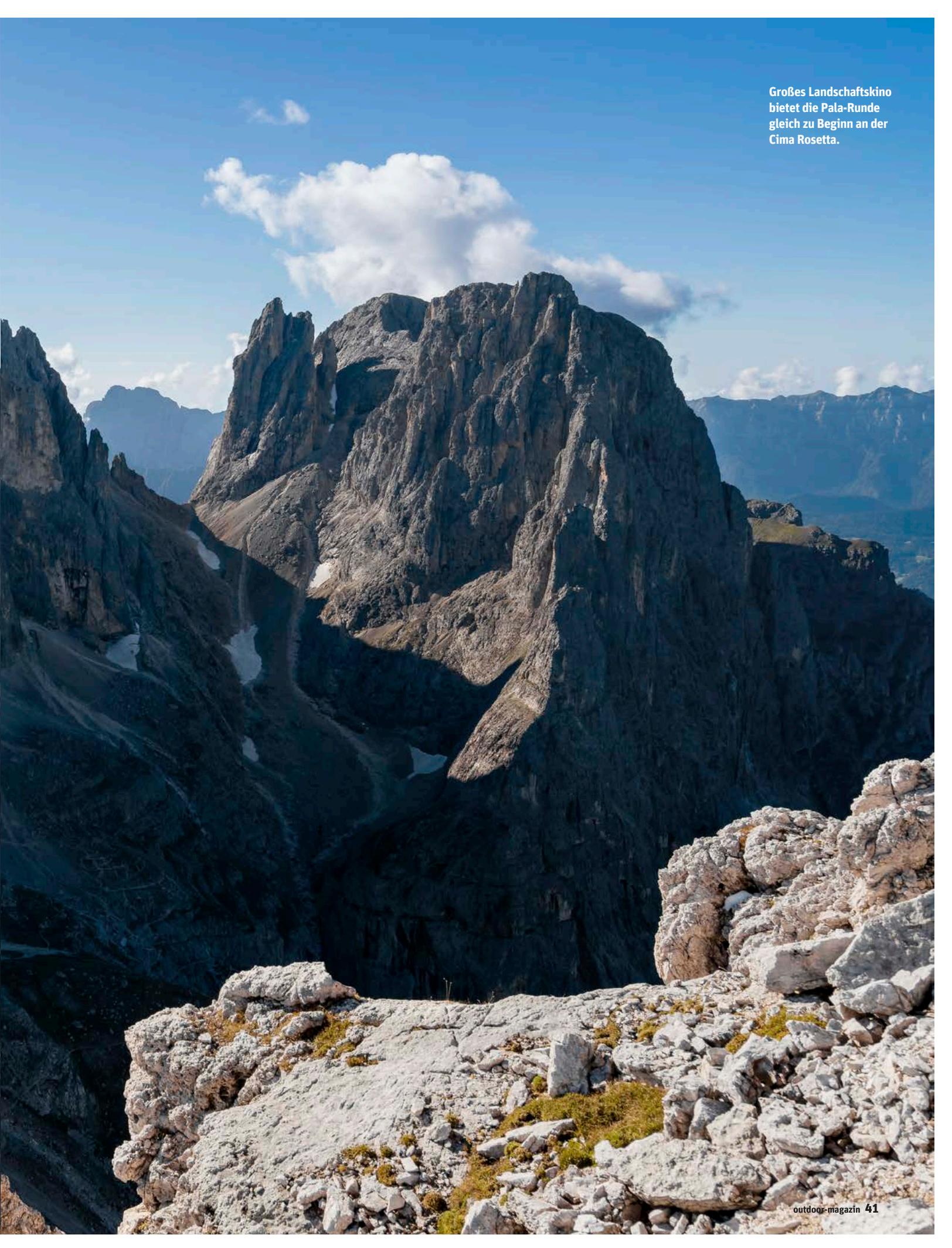
# Immer mit der Ruhe

Auf einem Hüttentrek über das Hochplateau  
der Pala-Dolomiten stellt sich Entspannung wie von  
selbst ein. Vier Tage durch eine wilde Bergwelt.

TEXT: JUDITH BECK | FOTOS: STEFAN SANTIFALLER

---

Großes Landschaftskino  
bietet die Pala-Runde  
gleich zu Beginn an der  
Cima Rosetta.



---

Eingemummelt in unzählige Decken, die Bilder der Tour im Kopf, träumt man sich einem neuen Wandertag in der imposanten Bergwelt entgegen.

---





**W**enn die Wolken im Tal zurückbleiben, sich jeder vertikale Meter anfühlt wie zehn und die Luft dünner wird, ist ein Wanderer dort, wo er sein will. Auf rund 2500 Metern in den Bergen. Das einzige Geräusch der eigene Atem. Das einzige Licht Sonne, Mond und Sterne. Der Kopf wird leicht, die Schwerkraft scheint aufgehoben.

So wie auf dem Palaronda-Trek. Vier Tage zieht er durch die Bergwelt der Palagruppe, die aussieht wie von einem anderen Planeten. Auf einer Höhe von 2500 Metern erstreckt sich das Hochplateau Altopiano delle Pale über 50 Quadratkilometer. Seine Entstehung begann vor rund 300 Millionen Jahren, als im seichten Meer der Trias Korallen unzählige Kolonien gründeten, abstarben und so Schicht um Schicht tausend Meter hohe Riffe schufen. Die sich mit der Auffaltung der Alpen erhoben. Wind und Wetter, Eis und Wasser modellierten die schroffen Felstürme, die heute als Ecken, Kanten, Spitzen und Überhänge die einzigartigen Dolomiten prägen. Als wäre das allein nicht schon genug, verändert die Sonne wie in einer überdimensionalen Lightshow im Tagesverlauf die Farben der Felsen. Von Blau zu Grau zu Rosa zu Rot. Von bedrohlich über anmutig zu Kitsch.

1| Das Biwak des Rifugio Pradidali, ein Traum aus Holz und Glas, gewann 2016 einen Preis.  
2| Bei strahlendem Sonnenschein geht es vom Rifugio Rosetta Richtung Cima di Fradusta.

Von San Martino di Castrozza steigt man nach Osten zur Runde ab dem Rifugio Rosetta auf. Der Ort liegt unweit des Passo Rolle im Primierotal. Von hier eroberten englische und deutsche Bergsteiger seit den Sechzigerjahren die Dreitausender der Pala. Dennoch ist San Martino heute eher Ziel italienischer Touristen, die größtenteils aus dem nahen Venedig anreisen. Bars, Restaurants, Designerläden und Konfiserien geben den Ton an. Abseits des Mainstream-Tourismus in Cortina und Co. wirkt das Primierotal zurückgezogen und auch etwas zurückgeblieben im Charme der siebziger und achtziger Jahre. Im Hotel Regina schaffen Plüsch und Polster einen krassen Gegensatz zu den wolkenumwobenen Zacken der Pala, die vom heißen Outdoor-Jacuzzi aus noch kälter und gewaltiger wirken.

### Aufstieg zum Korallenriff

Am Morgen wartet Bergführer Eric Girardini an der Talstation der Seilbahn Colverde-Rosetta, langbeinig und mit kleinem Gepäck. Der 45-Jährige ist hier aufgewachsen, er kennt die Palagruppe wie seine Daunenjackentasche. Zeit für ein zweites Frühstück mit Espresso und Linzer Torte. »Con calma«, sagt Eric, immer mit der Ruhe. Dann geht es zu Fuß aufwärts, Richtung Südosten und zu einem Zwischenziel auf der ersten Etappe: Rifugio Colverde. Danach wird das Gelände felsiger und steiler, bietet einen Panoramablick auf das Tal von San Martino und



Am Fradusta-Gletscher zeigt sich wolkenumspielt die Nordseite der Palagruppe.

die grauen Gipfel der Lagorai-Kette gegenüber. Drahtseile sichern ausgesetzte Stellen.

So spektakulär die Wände der Pala auch abfallen - mit kniffligen Passagen überrascht der sogenannte »Soft Trek« nicht, auf dem Eric mit geübtem Tritt vorangeht. Diese Variante der Pala-Runde steht im Zeichen des Genusswanderns von Hütte zu Hütte. Obgleich die Höhe und das Geröll Kondition und Trittsicherheit voraussetzen. Wer mehr Action will, folgt der anspruchsvolleren Route des »Hard Trek« und nimmt einige der bekanntesten Klettersteige der Dolomiten mit wie die Via Ferrata Bolver-Lugli.

Am späten Nachmittag kommt die Rosetta-Hütte in Sicht, das Domizil für die erste



Nacht - und der Startpunkt der Runde gegen den Uhrzeigersinn. Ein 20-minütiger Abstecher auf die 2743 Meter hohe Cima della Rosetta lohnt sich. Der Gipfel bietet eine herrliche Sicht ins Tal und auf die hellen Felsfluchten der Bergkette Vette Feltrine, die Lagorai und die Gipfel der Pale di San Lucano. Eric schaut in die Ferne: »Da hinten wohne ich«, sagt er und erzählt von seiner Familie und dem kleinen Supermarkt seines Vaters, den Eric übernehmen sollte. Stattdessen zog es ihn immerzu in die Berge. An den Steilwänden der Pala lebt er seinen Traum - sowohl am Kletterseil als auch auf Skiern. »Bellissimo«, sagt er immer wieder und deutet mal auf diesen Abhang, mal

auf jenen Fels. »San Martino sind meine Berge. Oder besser gesagt bin ich ein Teil von ihnen. Viele Bergsteiger haben Besitzansprüche. Sie legen Wert darauf, der erste Bezwingler eines Berges zu sein oder dass einer nach ihnen benannt wird. Für mich geht es um den Respekt vor der Natur.« Rund 200 Höhenmeter im Abstieg später servieren Roberta und Mariano im Rifugio Rosetta köstlichen Eintopf mit Polenta und Pilzen. Die traditionelle Kost im Trentino kommt ohne den Maisbrei nicht aus, er wird in den folgenden Tagen in allen erdenklichen Variationen serviert werden.

Rabenschwarz wie italienischer Espresso beginnt der Morgen nach einer schlaflo-

sen Nacht: die ungewohnte Höhe. Es dauert, bis die Dämmerung langsam hinter der Cima Fradusta hervorkriecht und sich der Wolkenrock des Gipfels gegen den zartblauen Himmel abzeichnet. Zwei Stunden später aber verwandelt sich das Altopiano in einen Sonnenkessel. Über Geröll und vereinzelte Schneefelder führt der Weg nach Osten zum Fradusta-Gletscher und hinauf zum Mittelpunkt der Palagruppe, der 2939 Meter hohen Cima Fradusta, auf der sich die ganze Schönheit der Dolomiten offenbart: von der Marmolada bis Antelao, von Pelmo bis Civetta. »Ich liebe es hier«, sagt Eric. »Es ist still und wild.« Wilder geht nicht. Kein anderer Wanderer ist zu sehen.

---

Auf dieser Variante  
der Pala-Runde  
geht es um das  
Genusswandern von  
Hütte zu Hütte.  
Und überall lässt es  
sich hervorragend  
einkehren.

---



Dass überhaupt schon jemand hier war, vermuten lediglich ein paar Tafeln, rotweiß bemalte Felsen und Wegweisertürmchen aus gestapelten Steinen. Willkommen im Reich der seltenen Steinadler, von denen sich hier gleich mehrere Paare angesiedelt haben. Wo Adler sind, sind Beutetiere. In der Mondlandschaft leben gut getarnt Murmeltiere, Gämsern und Steinböcke, die sich jenen zeigen, die Zeit und Ruhe mitbringen.

Von der Cima Fradusta geht es heute nur noch hinab, hinein ins obere Pradidali-Tal, Kurs Südwesten. Am Rifugio Pradidali bekommt das Wort »Biwak« eine neue Bedeutung: Der Nebenbau, ein Traum aus Holz und Glas, gewann 2016 einen Schönheits-Award. Gegenüber im Rifugio bildet sich eine Runde zum Spieleabend. Auf vielen Hütten in Italien zockt man das einfache Kartenspiel »Testa di Merda«, Rucksackreisenden als »Shithead« bekannt - und diesen Ehrentitel bekommt auch der Verlierer. Ein ungeschriebenes Gesetz besagt, dass man Spielregeln umso schneller kapiert, je mehr Kaminfeuer und Grappa einem einheizen. Das stimmt, denn Lehrer Eric wird am Ende zum »Testa di Merda« gekürt. Eingemummelt in viele Decken, die Bilder des Tages im Kopf, sorgt die Höhe für noch eine schlaflose Nacht.

Doch zum Glück beginnt die dritte Etappe entspannt. Sie bringt Wanderer das Val Pradidali hinab zum südlichsten Punkt auf der Hälfte der Runde und weiter zum Rifugio

- 1| Typisch für italienische Berghütten: reichhaltige Brotzeit vor dem Rifugio Pradidali.
- 2| Der Weg zur Pradidali-Hütte schlängelt sich durch eine faszinierende Welt aus Kalkfelsen.



gio Treviso auf 1631 Meter. Nach den Hochgebirgstagen also quasi ins Tal. Am Wegesrand kriecht eine Schnecke mit Haus über Geröll. Überraschend in dieser Höhe, aber sie findet an den Kalkfelsen Algen und Flechten. »Je nach Jahreszeit wachsen hier sogar Teufelskralle, Enzian und Edelweiß«, sagt Eric. Schritt um Schritt bleibt jetzt die bleiche Steinwüste zurück, grün und saftig breitet sich das Val Pradidali aus, begleitet von den vertikalen Felswänden von Cima Canali und Sass Maor.

### Rückkehr der Schwerkraft

Eric schlägt vor, in der Malga Canali einzukehren. Malga bedeutet Alpe, und die Malga Canali serviert deftigen Mittagstisch oder Apfelkuchen und Mokka. Zur Verdauung kommt dann das letzte Stück Weg durch einen Wald aus Lärchen und Tannen gerade recht. Dort, wo der Weg den Schatten der Bäume verlässt, wartet schon das Rifugio Treviso, am Fuße der mächtigen Felsen von Sass d'Ortiga und Cima Lastei.

Eine Nacht auf 1600 Metern - der Schlaf stellt sich von selbst ein. Und spendet anderntags Energie für den Weg hinauf zum Canali-Pass am östlichen Rand des Altopiano. Entlang des Pfads ein weißes Meer: Edelweiß. Junge, alte - unzählige. Oben am Pass 360 Grad Glückseligkeit. Die letzten Meter durch das Reich der Vertikalen bis zum Rifugio Rosetta, wo sich der Kreis schließt. Während die Gondel hinabschwebt nach San Martino, kehrt nach vier Tagen in der Höhe das Gefühl der Schwerkraft zurück - wenngleich die Gedanken noch dort oben haften, am Korallenriff auf 2500 Metern. ◀



Adobe Stock

## KÖNIG DER LÜFTE

In den Alpen haben Wanderer Chancen, Steinadler zu sehen.

Wappentier, Sagengestalt, Jagdkonkurrent - die Beziehung zwischen Mensch und Steinadler ist sehr zwiesgespalten. Einerseits erkannte man früh die Majestät der Vögel mit ihrer Flügelspannweite von 2,30 Metern, andererseits fürchtete man um seine Lämmer oder wollte Jagdwild nicht teilen. In Deutschland verschwanden Ende des 19. Jahrhunderts die letzten Adler aus den Mittelgebirgen. Heute ziehen sie nur noch in den bayerischen Alpen ihre Kreise. Aber auch in den angrenzenden Ländern rottete man die Adler fast aus, bis man sie vor rund 100 Jahren unter Schutz stellte. Heute wächst die Population in den offenen Landschaften des Hochgebirges sogar wieder leicht: 1200 Paare sollen hier aktuell brüten. Gerade die schroffen Wandfluchten und unnahbaren Felsvorsprünge der Dolomiten bieten ihnen gute Bedingungen. Hauptbeute der Steinadler sind Murmeltiere und Ziesel, aber auch junge Gämsern und Steinböcke.



Ein herrlicher Sonnenaufgang begrüßt die Wanderer am Rifugio Pradidali.

## Auf dem Trek

Fünf Hütten stehen vom 20. Juni bis 20. September in der Pala-Gruppe für Übernachtungen zur Verfügung: Rosetta, Pradidali, Rifugio Mulaz, Velo della Madonna und Treviso. Auf dem Viertagestrek liegen diese drei (rund 15 Euro/Nacht für AV-Mitglieder): Die Rosetta-Hütte thront an der Kante eines Hochplateaus. Kleine Zusatztour: auf die Rosetta-Spitze. Tel. 0039/349/5331742, rifugiorosetta.it. Die Pradidali-Hütte ist ein idealer Ausgangspunkt für Klettertouren. Tel. 0039/348/2455732, rifugiopradidali.com. Die Treviso-Hütte im oberen Val Canali lockt mit zahlreichen Touren auch viele Kletterer an. Tel. 0039/348/5207625, caitreviso.it

## ESSEN

### Den Gaumen verwöhnen

Gehobene italienische Küche genießt man im La Canisela im Grand Hotel des Alpes, San Martino (hoteldesalpes.it), oder im La Pajara im zwölf Kilometer entfernten Fiera di Primiero (lapajaragourmet.it).

### Traditionell speisen

Italien ohne Pizza? Geht nicht. Eine der besten gibt's im La Vecchia Fornace, San Martino. Alternativ serviert die Osteria Pan e Vin in Siror Traditionelles. osteriapanevin.it

### Alm mit Charme

Auf Almen isst man bekanntlich besonders gut. Eine Schippe drauf legt die Malga Ces ein Stück nordöstlich von San Martino. Alles ist selbst gemacht und wird liebevoll angerichtet. malgaces.it

## MEINE TIPPS



Daniel Hug

JUDITH BECK  
REISEAUTORIN

### DORF-PERLE

Unter den ursprünglichen Dörfern in Primiero- und Vanoital gilt Mezzano als schönstes. Hier spaziert man in die Vergangenheit, vorbei an Holzstapeln, Wandmalereien und Bauergärten.

### PYRAMIDAL

Spektakulär ragt der Cimon della Pala 3184 Meter hoch auf. Die beste Aussicht auf das »Matterhorn der Dolomiten« bietet die Hütte Baita Segantini, zu der man vom Passo Rolle zu Fuß eine Stunde braucht. Eine perfekte Kurz-Tour für den An- oder Abreisetag.

### IN DEN WÄLDERN

Der einfache Rundwanderweg Sentiero Marciò führt durch die Wälder um den Ort Paneveggio. Highlights: Hängebrücke über den Wildbach Travignolo und das Hirschgehege am Ende.

## PLANEN

### Hinkommen

Mit dem Auto erreicht man San Martino di Castrozza über die Brennerautobahn, Abfahrt Egna-Ora. Wer mit den Öffentlichen anreisen möchte, fährt bis Trient und von dort mit dem Bus »Trentino Trasporti« bis San Martino di Castrozza. Fahrplan: trentinotrasporti.it

### Orientieren

Im Tourismusbüro San Martino erhält man eine Wanderkarte mit allen Strecken. Sie steht außerdem zum Download bereit unter sanmartino.com → Urlaubsideen → Dolomiti Palaronda Trek

### Informieren

Auskunft über den Trek und Hütten gibt es unter palarondatrek.com. Für Unternehmungen in der Umgebung von San Martino hilft die Seite sanmartino.com weiter.

### Anspruch »Soft Trek«

Der Palaronda-Trek verlangt Trittsicherheit und Kondition, ist technisch jedoch recht einfach. palarondatrek.com → Palaronda Trek

### Variante »Hard Trek«

Wer mehr Abenteuer will, baut einen der vielen Klettersteige in den Trek ein. Unter »Palaronda Ferrata« findet man auf palaronda.com Vorschläge für drei bis acht Tage. Für alle sollte man gute Klettersteig-Kenntnisse mitbringen (Schwierigkeitsgrad D+: sehr schwierig).

### Beste Zeit

Die Hauptsaison geht von Ende Juni bis Mitte September. Das Zeitfen-

ster ist relativ knapp, weil die Route in hohen Lagen verläuft. Auch die Hütten haben nur in dieser Zeit geöffnet. Am Saisonanfang und -ende liegt oft Schnee auf den Pfaden, und im August sind die Hütten schnell ausgebucht.

## UNTERKUNFT

### Komfort zum Auftakt

Es bietet sich an, vor oder auch nach der Tour direkt in San Martino zu übernachten. Das Hotel Regina empfängt mit plüschigem Charme der 70er Jahre, bietet aber andererseits Sauna, ein kleines Hallenbad und ein Outdoor-Jacuzzi mit Palablick. Feines Frühstück. DZ rund 140 Euro/Nacht. hregina.it. Weitere Hotels unter sanmartino.com



**RAD-DORADO** Radler finden um San Martino ein Netz guter Wege, die durch Wälder zu Aussichtspunkten führen. Wer mehr Action will, kommt in der San Martino Bike Arena oder auf dem Pump-Track Primiero auf seine Kosten. sanmartino.com

## »SOFT TREK« AUF DER PALARONDA

### 1 VON SAN MARTINO ZUR ROSETTA-HÜTTE

9 km, 4 h, 1110 Hm ↗,  
10 Hm ↘, schwer

Am besten parkt man an der Talstation der Seilbahn Colverde-Rosetta. Von dort geht es zunächst über die Forststraße Richtung Val di Roda bis zu einer Kreuzung, ab der der Wanderweg Nr. 725 Sentiero del Cacciatore Wanderer nach Colverde hinaufführt. Weiter auf dem Weg Nr. 701 Richtung Rifugio Rosetta auf das Hochplateau der Palagruppe. Kurze Zeit später erreicht man die Rosetta-Hütte. Wer früh dran ist und sich noch energiegeladener fühlt, kann außerdem in zwanzig Minuten die Rosettaspitze besteigen.

### 2 ROSETTA-HÜTTE – PRADIDALI-HÜTTE

10 km, 4 h, 330 Hm ↗,  
660 Hm ↘, schwer

Jetzt beginnt die eigentliche Palaronda. Von der Hütte führt der Wanderweg Nr. 709 zum Fuße des Fradusta-Gletschers. Auf der linken

Gletscherflanke zieht der Pfad 1,5 Stunden bergauf und endet auf der aussichtsreichen Cima Fradusta (2939 m) im Herzen der Palagruppe. Auf gleichem Weg zurück zum Pass Pradidali Basso. Von dort steigt man ins obere Val Pradidali ab und wandert weiter zur Pradidali-Hütte.

### 3 PRADIDALI-HÜTTE – RIFUGIO TREVISO

9 km, 4 h, 370 Hm ↗,  
950 Hm ↘, schwer

Am dritten Tag leitet Weg Nr. 709 von der Pradidali-Hütte aus ins Val Pradidali. Dort begleiten die Route vertikal in den Himmel strebende Felswände bis ins Val Canali. Links abbiegen und dem Weg nach, vorbei an der Ruine der Alpe Malga Pradidali zur Malga Canali. Hier lohnt sich eine Einkehr. Wer will und Energie über hat, biegt etwa 500 Meter vor der Malga Canali rechts ab und erreicht nach drei Kilometern durch flaches Gelände den See der Villa Welsperg, der smaragdgrün schimmernd vor dem Pala-Panorama liegt. Wieder zurück und schließlich auf



(c) Printmaps.net/OSM Contributors

[outdoor-magazin.com/pala](http://outdoor-magazin.com/pala) Wilde Bergwelt, urige Hütten – willst du auch die Palaronda wandern? Interaktive Karten und GPS-Daten gibt es auf der *outdoor*-Website. Einfach den Alias eingeben oder den QR-Code scannen!



dem Wanderweg Nr. 707 zum Etappenziel, der Treviso-Hütte.

### 4 RIFUGIO TREVISO – ROSETTA-HÜTTE

10 km, 5 h, 1080 Hm ↗,  
160 Hm ↘, schwer

Wieder folgt man dem Wanderweg Nr. 707, heute ins breite Tal Vallone

del Coro. Nach drei Stunden Aufstieg erreicht man den Canali-Pass am östlichen Rand des Hochplateaus. Nach weiteren drei Stunden auf dem Wanderweg Nr. 707 schließt sich die Runde wieder an der Rosetta-Hütte. Den finalen Abstieg nach San Martino di Castrozza übernimmt bei den meisten Wandernern die Seilbahn Colverde-Rosetta.



Die *mehr-tanken*-App.  
Schnell und einfach den besten Preis finden.

- 👉 Echtzeitpreise
- 👉 Tankstellen und Elektro-Ladesäulen
- 👉 Persönliche Suchprofile

