
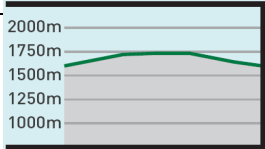

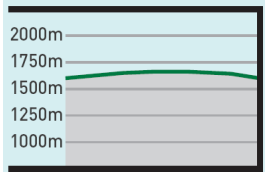





Langental - Rote Route 6 Km

Ausgangspunkt	Parkplatz Langental
Gehzeit	1-2 Stunden
Höchstgelegener Punkt	1.800 m
Höhenunterschied	150 m
Karte	Kompass 616
Schwierigkeitsgrad	Mittel
Wann	Nordic Walking im Frühling, Sommer, Herbst Langlaufen und Schneeschuhwandern im Winter
Einkehrmöglichkeiten	La Ciajota (Am Parkplatz Langental) Tel. 333 5217201 Ciampachütte Tel. 348 2292914
Infos	Tourismusverein Wolkenstein Meisulesstr. 213 39048 - Wolkenstein in Gröden (BZ) Tel. 0039/0471/777900 Fax. 0039/0471/794245 e-mail: selva@valgardena.it www.valgardena.it
Wegbeschreibung	
Streckenbeschilderung mit rotem Pfeil	
<p>Am Startpunkt „La Ciajota“ am Parkplatz im Langental walken wir direkt auf die St. Silvesterkapelle zu; der ebene Schotterweg ist ideal für ein angemessenes „warm up“. An der Kapelle vorbei und weiter geradeaus finden wir ein perfektes Terrain, um rhythmisch die verschiedenen Übungen der Nordic Walking –Grundtechnik anzuwenden. Der Pfad führt in den Wald; leicht ansteigend biegen wir nach ca. 100 m. rechts in den Nadelwald ab und weiter nach links bergauf, zunächst durch helles Steingeröll und nach ca. 6 Min. wieder nach rechts ab in den Wald. Nach ca. 150 m. befinden wir uns am „Plan dala Ciajota“. Hier wird es wieder eben und wir laufen locker geradeaus weiter. Auf einer kleinen Wiese vor 2 großen Felsbrocken angelangt, ruhen wir uns bei Streck- und Dehnübungen einige Minuten aus und kehren anschließend einen Bogen nach links beschreibend talauswärts zurück in den Wald. Über die Wiese „Plan dala Ciajota“ gelangen wir wieder auf den Schotterweg, der uns nach rechts bergab führt. Nach ca. 5 Min. biegen wir wieder nach rechts ab, gehen unter dem Berg „Stevia“ vorbei, und immer rechts bleibend durch den Wald direkt auf den Berg „Steviola“ zu. Darauf geht's rechts weiter auf den flachen Kreuzweg; hier werden wir langsamer und beginnen unser „cool down“. Schließlich biegen wir unterhalb der Ruine „Wolkenstein“ nach links ab und gelangen nach 50 m auf den Asphaltweg. Hier gehen wir nach links und haben unser Ziel, die „Ciajota“-Hütte, erreicht.</p>	

Langental - Blaue Route 3 Km

Ausgangspunkt	Parkplatz Langental
Gehzeit	20 - 40 Minuten
Höchstgelegener Punkt	1.700 m
Höhenunterschied	45 m
Karte	Kompass 616
Schwierigkeitsgrad	Leicht
Wann	Nordic Walking in Frühling, Sommer, Herbst Langlaufen und Schneeschuhwandern im Winter
Einkehrmöglichkeiten	La Ciajota (am Parkplatz Langental) Tel. 333 5217201 Ciampachütte Tel. 348 2292914
Infos	Tourismusverein Wolkenstein Meisulesstr. 213 39048 - Wolkenstein in Gröden (BZ) Tel. 0039/0471/777900 Fax. 0039/0471/794245 e-mail: selva@valgardena.it www.valgardena.it
Wegbeschreibung	
Streckenbeschilderung mit blauem Pfeil	
<p>Am Startpunkt „La Ciajota“ am Parkplatz im Langental walken wir direkt auf die St. Silvesterkapelle zu; der ebene Schotterweg ist ideal für ein angemessenes „warm up“. An der Kapelle vorbei und weiter geradeaus finden wir ein perfektes Terrain, um rhythmisch die verschiedenen Übungen der Nordic Walking Grundtechnik anzuwenden. Nach ca. 15 Min. führt der Pfad in den Wald. Leicht ansteigend gehen wir nach der Holzbrücke links wieder talauswärts, wo wir kurz darauf einen wunderschönen Blick auf den „Stevia“ – Berg haben. Nach ca. 5 Min. geht's nach links den Schotterweg bergab, bis wir wieder zur Wiese gelangen. Im Bogen nach rechts waldend, erreichen wir nach ca. 300 m. erneut unseren Ausgangspunkt.</p>	

Langental - Schwarze Route 9 Km

Ausgangspunkt	Parkplatz Langental
Gehzeit	2 - 3 Stunden
Höchstgelegener Punkt	1.800 m
Höhenunterschied	190 m
Karte	Kompass 616
Schwierigkeitsgrad	schwierig
Wann	Nordic Walking im Frühling, Sommer, Herbst Langlaufen im Winter
Einkehrmöglichkeiten	La Ciajota (am Parkplatz Langental) Tel. 333 5217201 Ciampachütte Tel. 348 2292914
Wegbeschreibung	
Infos	Tourismusverein Wolkenstein Meisulesstr. 213 39048 - Wolkenstein in Gröden (BZ) Tel. 0039/0471/777900 Fax. 0039/0471/794245 e-mail: selva@valgardena.it www.valgardena.it
Streckenbeschilderung mit schwarzem Pfeil	
<p>Am Startpunkt „La Ciajota“ am Parkplatz im Langental walken wir direkt auf die St. Silvesterkapelle zu, der Schotterweg ist ideal für ein angemessenes „warm up“. An der Kapelle vorbei und weiter geradeaus finden wir ein perfektes Terrain, um rhythmisch die verschiedenen Übungen der Nordic Walking Grundtechnik anzuwenden. Der Pfad führt in den Wald; leicht ansteigend biegen wir nach ca. 100 m. nach rechts in den Nadelwald ab und wieder nach links bergauf, zunächst durch helles Steingeröll, und nach ca. 6 Min. wieder nach rechts ab in den Wald. Nach ca. 150 m. befinden wir uns am „Plan dala Ciajota“. Hier wird es wieder eben und wir laufen locker geradeaus weiter. Auf einer kleinen Wiese machen wir einen großen Bogen nach rechts in den Wald hinein. Leicht ansteigend führt der Weg durch ein Meer von Alpenrosen, am Berg „Chedul“ vorbei. Es geht wellenartig leicht auf- und abwärts weiter flach durch ein Steingeröll in einen Nadelwald. Ca. 10 Min. später erreichen wir eine Holzhütte auf einer wunderschönen Wiese. Hier ruhen wir uns am großen Felsblock aus und genießen bei Dehn- und Strechübungen die faszinierende Bergwelt des Naturparks Puez-Geisler. An einem Holzbrunnen erfrischen wir uns mit frischem Quellwasser und gehen dann links vom Holzkreuz den Schotterweg wieder talauswärts. Es geht zunächst leicht bergab und dann flach auslaufend durch Wald und Wiesen. Nach ca. 15 Min. biegen wir nach rechts zum „Plan dala Ciajota“ ab und kommen von der Wiese wieder auf den Schotterweg, der uns rechts bergab führt. Nach ca. 5 Min. biegen wir wieder nach rechts ab, gehen unter dem Berg „Stevia“ vorbei immer rechts bleibend durch den Wald direkt auf den Berg „Steviola“ zu. Darauf geht es rechts weiter auf den flachen Kreuzweg; hier werden wir langsamer und beginnen unser „cool down“. Schließlich biegen wir unterhalb der Ruine „Wolkenstein“ nach links ab und gelangen nach 50 m. auf den Asphaltweg. Hier gehen wir nach links und haben unseren Ausgangspunkt, die „Ciajota“-Hütte, erreicht.</p>	