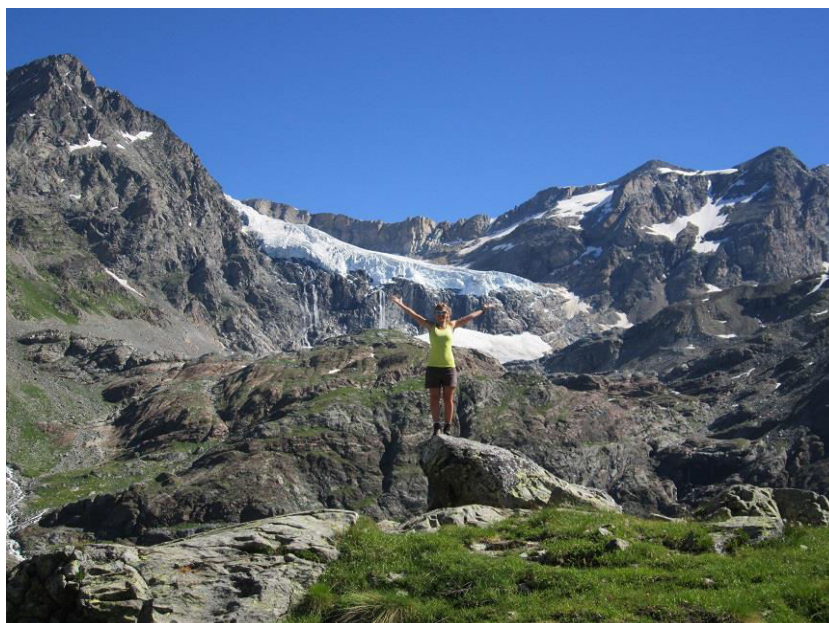


Alta Via della Valmalenco – ”Den Høje Sti i Valmalenco”

Gruppevandretur fra hytte til hytte med dansk mountain leader

Lørdag d. 08. August – Lørdag d. 15. august 2026 (uge 33)

En uge til fods fra den ene hyggelige hytte til den anden, i klassiske og storslåede italienske alper, i et ”glemt” område af Italien, hvor vi kun møder få andre vandrere, og næsten er alene i den store natur. Dalen Valmalenco ligger i Norditalien, tæt ved Sondrio lige nord for Comosøen. Bernina-massivet og klassiske bjerge som Pizzo Bernina (4049m) , Piz Roseg og Piz Palu med deres vildsomme klippetoppe og gletchere, danner grænse til Schweiz. Jo højere du vandrer, jo smukkere bliver det, og jo større oplevelser...



”Alta Via della Valmalenco”, - ”Den høje sti i Valmalenco” går fra hytte til hytte rundt i hele dalen, oftest i 2000-2500 meters højde, dvs. over trægrænsen, og byder på fantastiske udsigter og oplevelser. Geologien er unik. Kontinentalpladernes aktivitet i området er medvirkende til, at der i dalen er fundet og registreret mere end 300 forskellige typer bjergarter, mineraler og krystaller. Det betyder at der er stor variation mellem flora og fauna. De lokale indbyggere er dejlige mennesker og meget imødekommende. Vi kommer sikkert forbi en kostald eller andet, hvor vi kan få lov at se, hvordan de laver ost og smør samt smage produkterne.



Hytterne er beværtede, pragtfuld beliggende, og er af forskellig standard. Der er strøm i hytterne, og de fleste hytter har rimelige opredninger med rigtigt sengelinned, hovedpude mv.. Vi får tildelt større eller mindre soverum til gruppen. Der er mulighed for bad, og der bliver serveret god mad, øl, vand eller vin efter en god dag til fods i bjergene. Mens morgenmaden i hytterne kan være italiensk og med knapt så stort udvalg, så er aftensmåltidet som stor og rigelig med oftest 3 retter lækker hjemmelavet mad beregnet til vandrere, der ønsker fornyet energi i kroppen.

Alta Via della Valmalenco – ”Den Høje Sti i Valmalenco”

Gruppevandretur fra hytte til hytte med dansk mountain leader

Lørdag d. 08. August – Lørdag d. 15. august 2026 (uge 33)

For at deltage er alder mindre vigtig. Det er en god idé at være i god fysisk form og have god balance. De planlagte dagsetaper er mellem 6 og 8 timers effektiv vandring. Typiske dagsetaper på ca 12-15 km lyder af ganske lidt fordelt over en hel dag. - Husk, der er typisk ca 800-900 højdemetre op og ned hver dag og enkelte dage med mere.



Overordnet vandrer vi på velafmærkede stier. Enkelte dage er der passager, der er tekniske, hvor vi må støtte med hænderne. Andre steder er der passager, hvor vi går fra top til top på kampesten, så det kræver en god balance. Vi går som gruppe og vi hjælper hinanden. Vi har kun os selv, vejret, måltiderne, og oplevelser, at tage hensyn til. Vi har derfor den tid der skal til, for at vandre vores etaper på bedst mulig vis. Sikkerheden skal være i top. Det eneste vi som sådan skal nå, er aftensmaden i næste hytte.

Midt august begynder de ekstra klare dage, med kølige morgener og klar blå himmel. Det kan også blive rimelig varmt. Vi får sikkert temperaturer til både at vandre i lange/korte bukser og langærmet/kortærmet tøj.



Jesper Berth er turlleder på turen, - taler italiensk, - uddannet Mountain Leader/vandrefører, og har været vandrefører for 100 grupper rundt omkring i Europa, og har vandret alene og med grupper i Valmalenco siden 2005.

Alta Via della Valmalenco – ”Den Høje Sti i Valmalenco”

Gruppevandretur fra hytte til hytte med dansk mountain leader

Lørdag d. 08. August – Lørdag d. 15. august 2026 (uge 33)

Ugeplan, Alta Via della Valmalenco – Hytte til hytte

1. dag, lørdag:

Ankomst – Mødes og vandrer fra Chiesa in Valmalenco/Primolo 1300m til Rifugio Bosio 2086m, total: +900m/-100m, 10 km

2. dag, søndag:

Vandring - Rifugio Bosio 2086m – Passo Ventina 2674m – Rifugio Ventina 1965m, total; +1200m/-1300m, 14 km

3. dag, mandag:

Vandring – Rifugio Ventina 1965m – (evt. Alpe Zocca 2191m - Rif. Tartaglione Crispi 1780m) Chiareggio 1600m – Rifugio Longoni 2450m, total: -400/+900m, 10 km

4. dag, tirsdag:

Vandring – Rifugio Longoni 2450m – Forcella d'Entova 2883m - Valle dello Scerscen – (evt. Rifugio Bignami 2813m) – Rifugio Carate 2636m, total: +1000m/-800, 15km

5. dag, onsdag:

Vandring – Rifugio Carate 2636m – Forcella di Felleria 2818m – (evt. Felleria-gletscheren) – Rif. Bignami 2385m, total: +700m/-1000m, 12km

6. dag, torsdag:

Vandring - Rifugio Bignami 2385m - Giro Lago – Val Poschiavina – Passo Canciano 2508m – Passo Campagneda 2626m – Rifugio Cristina 2287m, total: +800m/-900m, 15km

7. dag, fredag:

Vandring - Rifugio Cristina 2287m – Alpe Aquanera 2120m – Lago Mufolè - Rif. CaRuncash 2170m – Rif. Zoia 2021m, total +500m/-700m 10km

8. dag, lørdag:

Vandring - nedstigning til Chiesa

*Med forbehold for ændringer i rute og valg af hytter

www.altaviadellavalmalenco.it

Praktisk om hytterne

- I hytterne får vi tildelt plads i større eller mindre soverum
- Hytterne har ”hyttesko”/sutsko af forskellige størrelse/kvaliteter til udlån til brug i og ved hytten
- Frokostmadpakker køber vi ofte i hytterne, hvor vi overnatter, eller vi kommer på dagens vandring forbi en hytte, hvor vi kan spise frokost.
- Undervejs kommer vi forbi masser af kilder og kan tappe det klareste og reneste drikkevand.
- Betaling i hytterne foregår lettest med kontanter.

Pris/budget

1100 Euro / 8250 DKK

Inkluderer

- 7 overnatninger i hytte med halvpension (aftensmad+morgenmad)
- Turledelse af kvalificeret Mountain Leader med lovpligtig ansvarsforsikring
- Indregnet i budget er lokal transport første/sidste dag ud/hjem til vandring

Inkluderer ikke

- Øvrig mad, som madpakke, frokoster samt drikke
- Bad i hytter
- Transport til Valmalenco

Afregning

- Du afregner og betaler selv for overnatning og fortæring direkte i hytterne
- Afregning for turledelse direkte til turleder

Alta Via della Valmalenco – ”Den Høje Sti i Valmalenco”

Gruppevandretur fra hytte til hytte med dansk mountain leader

Lørdag d. 08. August – Lørdag d. 15. august 2026 (uge 33)

Transport

- Flybillet eller andet transport booker du selv. Hvis samme fly og nok personer kan vi arrangere transfer fra lufthavn i Milano til Valmalenco og retur.

I skrivende stund muligheder med gode flytider:

Ryanair - 1.700 DKK m 20 kg bagage

8/8 Lør 2026	6:30	CPH	-	8:40	Milano BGY
15/8 Lør 2026	17:35	Milano BGY	-	19:40	CPH

SAS - 2327 DKK m 20 kg bagage

8/8 Lør 2026	6:20	CPH	-	8:30	Milano MXP
15/8 Lør 2026	14:45	Milano MXP	-	16:45	CPH

- Samkørsel i privat bil en mulighed
- Tog, evt. interrail er en mulighed, i så fald fantastisk smuk tur via Passo Bernina til Tirano og derefter Sondrio, som ligger 20 min kørsel fra Valmalenco. Let og billig transport fra Sondrio.

Tilmelding kontakt

- Min. 4. personer og max. ca 12 pers

Skilivigno v. Jesper Berth,

DK-mobil +45 61 666 499

ITAmobil +39 389 16 05 911

Mail skilivigno@yahoo.dk

CVR.: DK28251904

Web: www.skilivigno.dk / www.motionbynature.dk



Forslag til pakkelliste, beklædning samt rygsæk til vandring

En god fremgangsmåde er, at hver ting du medbringer, skal kunne bruges til flere formål. Så du er godt dækket ind, og du har alligevel en relativ let rygsæk. Når rygsækken skal pakkes, - Pak det tungeste højt og ind mod ryggen, for den mest ergonomiske vægtfordeling.

Med beklædning er det, som i kender er det; frem for få tykke lag bedre med flere tynde lag.

Inden afgang, første dags vandring laver vi et ”pakketjek”. Der er ganske givet ting vi kan medbringe fælles, for den lettest mulige oppakning.

Alta Via della Valmalenco – ”Den Høje Sti i Valmalenco”

Gruppevandretur fra hytte til hytte med dansk mountain leader

Lørdag d. 08. August – Lørdag d. 15. august 2026 (uge 33)

Rygsæk, vandrestave og drikke

- Rygsæk med godt bæresystem. Cirka 35-40 liter er en god størrelse til flerdagesvandring. Dog lidt stor i forhold til håndbagage i flyet. En god idé at prøvepakke hjemmefra. Du finder selv ud af, om det er mest praktisk, at rejse med rygsækken som flybagage og håndbagage ved siden af eller omvendt.
- Eventuelt vandrestave
- Drikkeflasker/andet drikkesystem. Eksempelvis 2 halvliters drikkeflasker, så er det nemt at følge med i, hvor meget væske du indtager. Vi kommer forbi masser af kilder, hvor vi kan tappe vand.

Fodtøj

- Gode vandrestøvler med ankelstøtte er et ”must”
- Eventuelt ”Hyttesko”... Hytterne har hyttesko til udlån.

Personlig vandrebeklædning

- Beklædning... under- og overkrop, - både kort og langt. Eventuelt friluftsbukser der kan ”zippes” til korte bukser
- Svedundertrøje til at have på indenunder T-shirten.
- T-shirt/vandreskjorte. Hvis meget sol kan det eksempelvis være rart med noget langærmet i let stof, der beskytter armene mod solen.
- Vandesokker af uld... mine foretrukne mærker er SmartWool og Aklima.
- Solbriller
- Kasket eller lignende kan være rart at have med

I rygsæk

- Langærmet trøje og eller let dunjakke eller lignende.
- ”Bulletproof waterproof”. Regntøj **skal** med... Regntøj er vigtig. Selv hvis det ikke regner, er en regnjakke fantastisk som vindjakke og det er bare sjovere og mere sikkert, at være tør på kroppen.
- Tights/svedunderbukser er lette og fylder ingenting.
- Hue/pandebånd samt tynde/lette handsker. Ganske let grej.
- Ekstra svedundertrøje
- I alt 3 T-shirts: Én til at have på, - én til at have på aften eller til at sove i, - én hænger til tørre efter vask. Vi vasker og skyller op løbende. 2 Tøjklemmer og et par meter snor er godt at have med, så en opskyllet T-shirt kan tørre på rygsækken, mens vi vandrer.
- 1 par ekstrasokker, eventuelt i en anden tykkelse for afveksling til fødderne
- Ekstra underbukser
- Badetøj
- Friluftshåndklæde
- Tandbørste/lille tube tandpasta/toiletgrej
- Toiletpapir/servietter
- Håndsprit/servietter eller på flaske
- Lille nødapotek/førstehjælp/vabelplastre
- Evt. Medicin
- Solcreme
- Proteinbar/nødder/chokolade eller lignende
- Evt. lille lommelygte eller pandelampe.
- Evt. lommekniv
- Evt. læsestof/lille kikkert/kortspil
- Flere hytter har opredninger med sengelinned og hovedpude med hovedpudebetræk. I nogle af hytterne får vi brug for lagenpose. Vi kan købe engangslagenpose i hytterne eller medbringe egen lagenpose. Til de hytter, hvor vi bruger lagenposer kan det være rart, at have en oppustelig hovedpude med. Alternativt kan en trøje eller dunjakke i en frilufts-pakpose kan være en udmærket hovedpude.
- Evt. hørepropper
- Turleder medbringer førstehjælpssæt, kort & kompas samt for sikkerhed groupshelter