

A stylized illustration of the Dolomite mountains and a traditional house. The mountains are depicted in shades of blue and grey, with sharp, angular peaks. In the foreground, a dark brown house with a white roof and a small square window is visible. The entire scene is set against a textured, light brown background.

sexten

DOLOMITEN KNIGGE

Il galateo delle Dolomiti di Sesto
Sesto Dolomites Rules of Etiquette



Berge erleben, gewusst wie

Über 150 Jahre Alpingeschichte haben Sexten und seine Berge zu einem beliebten Urlaubsziel gemacht. Waren es in den Anfangsjahren vor allem einheimische Gamsjäger und weitgereisete Alpinisten, die nach gründlicher Vorbereitung die Dolomitengipfel in Angriff nahmen, so trifft man hier heute ein buntgemischtes Publikum an. Vom erfahrenen Bergprofi bis hin zum Hobby-Wanderer, den abenteuerlustigen Stadtmenschen genauso wie den Naturliebhaber und Ruhesuchenden. Eingefleischte Berggämsen und Pioniere, Insider und Neulinge. So unterschiedlich die Charaktere und der Inhalt ihrer Rucksäcke, so ähnlich sind ihre Erwartungen an das Erlebnis Berg: Natur und Weitblick genießen, die eigene Kraft spüren, an seine Grenzen kommen und Gipfelglück teilen. Ja, Berg kann glücklich machen! Aber auch hier gibt es Stolpersteine – und dementsprechend auch einen über die

Jahrzehnte gewachsenen Verhaltenskodex. Wir haben uns unter den heimischen Bergmenschen umgehört und einige nützliche Tipps für sicheren Berggenuss zusammengetragen.

- - -

Cosa fare e cosa evitare per vivere la montagna al meglio

Oltre 150 anni di storia alpinistica hanno fatto di Sesto e delle sue montagne una popolare meta turistica. Se agli inizi a lanciarsi alla conquista delle cime dolomitiche dopo una meticolosa preparazione erano soprattutto cacciatori di camosci del posto e forestieri con il pallino della montagna, il profilo dell'odierno alpinista è decisamente più vario. Oggi, sul percorso verso la vetta ci si imbatte nel professionista sperimentato come nell'escursionista occasionale, nel cittadino in cerca di avventura come nell'amante della natura e della quiete. Speciali-

sti e pionieri, esperti e neofiti. Diversi per carattere e motivazione, eppure simili per aspettative e obiettivi. Tutti desiderano immergersi nella natura e affacciarsi su panorami sconfinati, testare le proprie forze, superare i propri limiti e condividere la gioia della conquista. Sì, la montagna può essere fonte di gioia. Ma anche di difficoltà e pericoli. Ecco perché è importante attenersi a un „codice di condotta“ sviluppato e affinato nel corso del tempo. Ne abbiamo parlato con la gente del luogo, che tra queste montagne è nata e cresciuta, e abbiamo raccolto una serie di utili consigli e raccomandazioni per vivere la montagna in piena sicurezza.

- - -

Enjoying the mountains - the inside track

Over 150 years of mountaineering history have made a popular holiday destination of Sesto and its mountains. Where in the ear-

ly years it was mainly local chamois hunters and well-travelled alpinists who tackled the Dolomite summits after thorough preparation, nowadays a colourful mix of people make their way here. From experienced mountain pros to leisure hikers, from adventurous city-dwellers to nature-lovers and people seeking tranquillity. Dyed in the wool mountain goats and pioneers, insiders and newbies. Whilst their characters and the contents of their rucksacks may differ widely, their expectations of the mountains as an experience are much the same: they come to enjoy nature and the views, feel their own strength, push their limits and enjoy their share of summit euphoria. Yes, mountains can be a source of happiness! But here too there are stumbling blocks - and accordingly also a code of conduct that has developed over the decades. We asked around among the local mountain people and have gathered together a few useful tips for enjoying the mountains safely.

7 **Planung**
Pianificazione
Planning

33 **Einkehren**
Punti di ristoro
Refreshments

11 **Fitness Check**
Condizioni fisiche
Fitness check

41 **Übernachten**
Pernottare
Stay overnight

15 **Ausrüstung**
Attrezzatura
Equipment

47 **Almen**
Malghe
Alpine pastures

21 **Respekt**
Rispetto
Respect

53 **Vierbeinige Freunde**
Amici a quattro zampe
Four-legged friends

27 **Toleranz**
Tolleranza
Tolerance

59 **Gewusst wie**
Ecco il trucco
The inside track



07

PLANUNG
PIANIFICAZIONE
PLANNING

Planung

Gut geplant ist halb gewonnen. Ein weiser Spruch, der nicht nur für Exkursionen in alpinem Gelände gilt. Steht das Ziel erstmal fest, geht's ans Planen: welche Tour oder Route entspricht den physischen Voraussetzungen aller Beteiligten? Wie lange dauern Anstieg und Abstieg? Gibt es Gefahrenstellen? Wie ist das Wetter? Könnte noch Schnee liegen? Welche Ausrüstung wird empfohlen? Gibt es Einkehrmöglichkeiten?

Pianificazione

Chi ben comincia è a metà dell'opera. E chi intende partire alla volta di un'escursione in montagna – sulle Alpi come in qualunque altro luogo – comincia sempre dalla pianificazione. Data la meta, quale itinerario si adatta meglio alle capacità fisiche di tutti i partecipanti? Qual è la durata prevista della salita e

della discesa? Ci sono passaggi pericolosi? Come sarà il tempo? Potrebbe esserci neve sul sentiero? Quale attrezzatura è bene portare con sé? Ci sono punti di ristoro lungo il percorso?

Planning

Careful planning is half the battle. A wise sentiment that doesn't just apply to excursions in alpine terrain. Once you've decided where you're going, it's time to get planning. Which tour or route best matches the physical abilities of all the participants? How long does it take to ascend and descend? Are there danger points? What is the weather like? Might there be snow on the ground? What equipment is recommended? Is there anywhere to stop for a rest or refreshments?



11

FITNESS CHECK
CONDIZIONI FISICHE
FITNESS CHECK

Fitness Check

Eine Bergtour ist kein Stadtbummel. Und ganz bestimmt kein Ort für übersteigerte Selbsteinschätzung oder Gruppenzwang. Vor jeder größeren Tour sollte man sich eine grundlegende Frage stellen: wie fühle ich mich? Krankheit oder Unwohlsein verschlimmert sich nämlich in der Höhe massiv. Auch sollte man nicht gleich am ersten Urlaubstag den schwierigsten Dreitausender in Angriff nehmen. Und im Zweifelsfall: einfach umdrehen! Die Dolomiten wird es noch eine Weile geben...

Condizioni fisiche

Un'escursione in montagna non è una passeggiata in centro. E di certo non è l'occasione giusta per sopravvalutare le proprie prestazioni fisiche né il momento per dimostrare niente a nessuno. Prima di un'escursione impegnativa è essenziale porsi una domanda di base: come mi

sento? Se si è malati o indisposti, ci si sentirà sempre peggio man mano che aumenta l'altitudine. Inoltre, è consigliabile evitare di puntare alla cima più alta e difficile proprio il primo giorno di vacanza. E in caso di dubbio, meglio girare sui tacchi. Tanto le Dolomiti non scappano mica...

Fitness Check

A mountain hike is no walk in the park. And absolutely not the place for an exaggerated belief in one's own abilities or for caving in to peer pressure. Before every larger excursion, you should therefore ask yourself one basic question: how do I feel? This is because illness or indisposition worsens significantly at altitude. By the same token, it is not wise to tackle the most difficult three-thousand-metre-plus peak on the first day of your holiday. And in case of doubt: simply turn back! The Dolomites will be around for a while longer yet...



15

AUSRÜSTUNG
ATTREZZATURA
EQUIPMENT

Ausrüstung

Soweit nichts Neues: Flip-Flops sind für alpines Gelände nicht geeignet! Was jedoch immer zur Bergausrüstung gehören sollte, sind gute Wanderschuhe mit rutschfester Profilsohle. Achtung: auch Schuhe haben ein Verfallsdatum! Schon nach einigen Jahren können sich die Sohlen lösen – auch dann, wenn die Schuhe selten benutzt wurden. Empfohlen ist geeignete Berg-Kleidung aus leichtem, atmungsaktivem, wind- und wetterfestem Material, Sonnenschutz und Kopfbedeckung. Der professionell gepackte Trekkingrucksack enthält zudem Wechselkleidung, Blasenpflaster, Getränke und leichten Proviant für den schnellen Energieschub. Ideal sind Müsliriegel, Obst und Schokolade. Und last but not least: einen Beutel für den eigenen Abfall.

Attrezzatura

Non bisogna essere degli esperti per intuire che le infradito non sono le calzature più idonee per un'escursione. Forse, però, neanche gli escursionisti più navigati sono coscienti dell'importanza di calzare scarpe da trekking con una suola antiscivolo. E attenzione: anche le scarpe hanno una data di scadenza! Anche se le si usa poco, dopo qualche anno la suola tende a staccarsi dalla tomaia. Non meno importante è indossare abiti adeguati – in materiale leggero, traspirante e resistente al vento e alle intemperie –, protezione solare e berretto. Guai dimenticare di mettere nello zaino un cambio d'abiti, cerotti per vesciche e qualcosa da bere e da mangiare; bastano una barretta di cereali, un frutto e della cioccolata. Last but not least, un sacchetto in cui raccogliere i rifiuti che si generano lungo il cammino.

Equipment

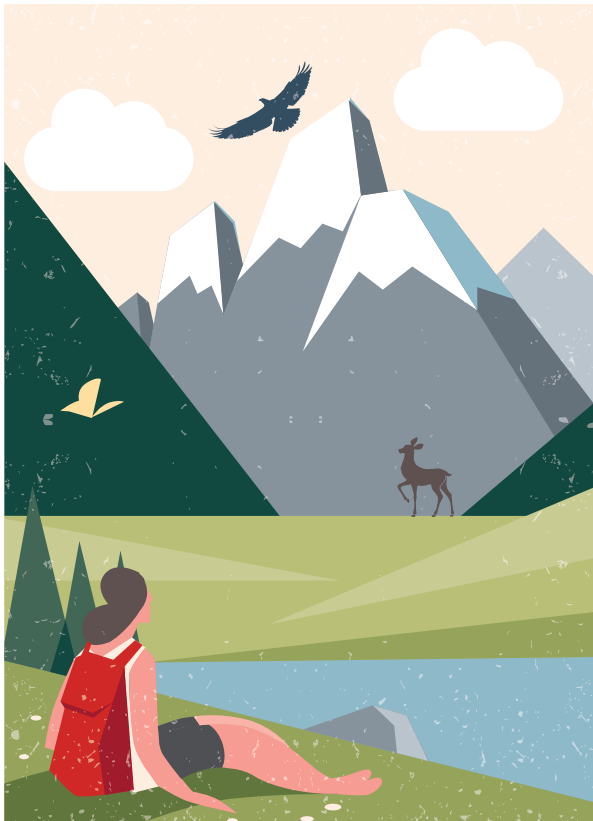
This won't come as a surprise to you: flip-flops are not suitable for alpine terrain! However, something that should always form part of your mountaineering equipment is good hiking boots with an anti-slip sole with a tread. Note: even shoes have a best-before date! After a few years it is possible for the soles to come away - even if they are used only occasionally. Appropriate mountain clothing made from light, breathable, wind and weather-proof fabric, sun protection and a head covering are recommended. The professionally packed trekking rucksack also contains a change of clothing, plasters for blisters, drinks and light provisions for a quick boost of energy. Muesli bars, fruit and chocolate are ideal. And, last but not least, bring a bag for your own rubbish.

Dinge die im Rucksack nicht fehlen sollten auf Seite 60!

Cose indispensabili da mettere nello zaino su pagina 62!

Things to put in your hiking rucksack on page 64!





21

RESPEKT
RISPETTO
RESPECT

Respekt

Respekt ist das Schlagwort schlechthin am Berg. Gemeint ist damit nicht nur das respektvolle Verhalten gegenüber den anderen Wanderern, Hüttenwirten und Almbetreibern – es geht auch um Respekt vor der Naturlandschaft und ihren Bewohnern. Laute Musik, Hektik und Geschrei sind hier fehl am Platz. Genauso wie achtlos zurückgelassener Müll. Ein gesundes Maß an Respekt verdient auch das alpine Gelände an sich. Dazu zählt vor allem Achtsamkeit und Rücksicht beim Gehen, um andere Wanderer nicht durch losgetretenes Geröll in Gefahr zu bringen. Und ja – eine Bergtour verlangt auch Respekt und Achtung sich selbst gegenüber. Genießen dürfen statt leisten müssen lautet die Devise! Unser Tipp: einfach mal den Alltag unten im Tal lassen und dann Schritt für Schritt in die stille Kraft der Natur und der Berge eintauchen.

Rispetto

La parola d'ordine, in montagna, è „rispetto“. Non solo nei confronti degli altri escursionisti e dei gestori di baite, rifugi e malghe, ma anche verso l'ambiente e i suoi abitanti. Nel regno della natura non c'è posto per la musica ad alto volume, le urla sguaiate e la confusione. Né per la spazzatura lasciata in giro con noncuranza. È importante, inoltre, rispettare il territorio alpino in quanto tale. Ciò significa, in particolare, avanzare facendo attenzione a dove si mettono i piedi e a cosa ci si lascia alle spalle, per evitare di mettere in pericolo chi seguirà lo stesso cammino. E sì, un'escursione in montagna esige rispetto anche verso se stessi. Camminare per piacere, non per dovere: è questo il motto del vero alpinista! Il nostro consiglio? Lasciate a valle lo stress quotidiano e immergetevi passo dopo passo nella quiete e nell'energia della natura e dei monti.

Respect

Respect is the number one watchword on the mountain. This doesn't just mean respectful behaviour towards other hikers, chalet managers and hut operators - it is also about respect for the natural landscape and its inhabitants. Loud music, hustle and bustle and shouting are out of place here. As is thoughtlessly discarded rubbish. The alpine terrain also deserves a healthy dose of respect in itself. Above all this means attentiveness and care when walking, so as not to endanger other hikers by causing rocks and pebbles to fall on them, for example. And yes - a hike in the mountains also demands respect and care for yourself. Being permitted to enjoy rather than having to do is the motto! Our tip: simply leave everyday life behind in the valley and then step by step immerse yourself in the silent power of nature and the mountains.

Genießen dürfen,
statt leisten müssen!

Camminare per **piacere**
non per dovere!

Being permitted to **enjoy**
rather than having to do!





27

TOLERANZ
TOLLERANZA
TOLERANCE

Track Tolerance

Gemeinsame Ziele, gemeinsame Pfade. Viele Wanderwege werden von Fußgängern und Radlern gemeinsam genutzt – und häufig auch von Landwirten, die nur über diese Zufahrten ihre Wälder, Wiesen und Äcker erreichen. Gegenseitiges Verständnis und respektvolles Verhalten gegenüber allen Weggefährten – aber auch die Achtung vor privatem Grundbesitz zählt hier zum guten Ton. Unsere Landwirte tun ihr Bestes, um die Naturlandschaft zu pflegen und sehen es deshalb nicht gerne, wenn die markierten Wege verlassen und ihre Nutzflächen durchquert werden. Und ja, das Ziel ist für alle dasselbe: Natur genießen, sie schützen und erhalten.

- - -

Track Tolerance

Stessa meta, stesso cammino per raggiungerla. Molti sentieri escursionistici vengono

comunemente percorsi sia a piedi che in bici. Spesso, inoltre, rappresentano l'unica via di accesso per i contadini ai campi, prati e boschi di loro proprietà. Un comportamento corretto in montagna passa anche per la comprensione reciproca e un atteggiamento rispettoso nei confronti di tutti coloro che si incontrano lungo il cammino – come anche nei confronti della proprietà privata. I nostri agricoltori si prendono scrupolosamente cura del paesaggio naturale e non vedono di buon occhio che gli escursionisti abbandonino i sentieri segnati per attraversare i loro terreni. E sì, la meta – l'obiettivo – è uguale per tutti: vivere, proteggere e conservare la natura.

- - -

Track Tolerance

Joint goals, joint paths. Many hiking trails are used jointly by pedestrians and cyclists - and frequently also by farmers, who can only reach

their forests, meadows and fields via these access roads. Mutual understanding and respectful behaviour towards all fellow travellers - as well as respect for private land ownership is considered to be good form here. Our farmers do their best to care for the natural landscape and therefore do not appreciate people leaving the marked trails and crossing over their agricultural land. And yes, the goal is the same for everyone: enjoying, protecting and preserving nature.

Natur genießen,
sie schützen und erhalten.

Vivere, proteggere
e conservare la **natura**.

Enjoying, protecting
and preserving **nature**.





33

EINKEHREN
PUNTI DI RISTORO
REFRESHMENTS

Einkehren

Gipfelglück hin oder her – was wäre eine Bergtour ohne das Sahnehäubchen, die wohlverdiente zünftige Einkehr?! Es hat sich längst herumgesprochen: Die Hüttenwirte und Almbetreiber sind stets um das Wohl ihrer Gäste bemüht und haben im Normalfall auch ein offenes Ohr, egal für welches Anliegen. Das liegt in ihrer Natur. So lässt der Rundum-Service in mancher Hütte auch ohne Gipfelschnaps schnell vergessen, wo man sich befindet. Nämlich an einem Ort, der mit immensem logistischem Aufwand bewirtschaftet wird. Im Hochgebirge gibt es kaum Wasserquellen, weshalb auch Trinkwasser häufig per Hubschrauber angeliefert werden muss – so, wie alles andere auch. Der Wanderer tut also ganz gut daran, weniger Erwartungen und dafür mehr Verständnis mit nach oben zu schleppen, sich auf eine einfachere Speisekarte und höhere Preise im Vergleich zum Tal-Restaurant

einzustellen. Das Gute an den Bergen ist, dass es hier keine Wartezeiten gibt, sondern nur Zeit zum Ausblick-Genießen. Das gilt vor allem zur Mittagszeit, wenn alle Wanderer gleichzeitig in die Hütten und Almbetriebe drängen. Kein Wunder – hoch oben schmeckt's halt am besten und Bergluft macht hungrig! Aus Respekt vor den Wirten sollte man sich dennoch einige allgemeine Benimmregeln zu Herzen nehmen, mitgebrachtes Essen abseits der Hütte verzehren, bei Toilettennutzung auch etwas konsumieren und den eigenen Müll wieder mit ins Tal nehmen.

- - -

Punti di ristoro

Conquistare la vetta è emozionante, certo... ma cosa sarebbe un'escursione in montagna senza una meritata sosta in un'accogliente baita? Lo sanno tutti: i gestori di malghe e rifugi non lesinano sforzi per offrire sempre e solo il

meglio ai loro ospiti e in genere sono più che disponibili a venire incontro a eventuali esigenze particolari. È nella loro natura. Di fatto, il servizio che offrono è talmente impeccabile che si fa presto a dimenticare – anche senza l'intervento del tradizionale bicchierino di acquavite – dove ci si trova. Ovvero in un esercizio il cui funzionamento richiede un enorme sforzo logistico. In alta montagna le sorgenti scarseggiano, di modo che l'acqua potabile deve spesso essere portata su in elicottero – come qualunque altra cosa. È bene che l'escursionista lo tenga a mente, eviti di nutrire aspettative eccessive, si prepari a mostrarsi comprensivo e ad accettare di buon grado menu più semplici e prezzi più alti che nei ristoranti a valle. In compenso, l'attesa di essere serviti è infinitamente più piacevole grazie a un commensale del tutto speciale: il panorama mozzafiato. Il che non è un dettaglio da poco, visto che l'attesa può essere lunga, soprattutto all'ora di pranzo, quando gli

escursionisti prendono letteralmente d'assalto baite e malghe. Com'è normale che sia: l'aria di montagna mette appetito! Per rispetto ai gestori, a ogni modo, è bene osservare alcune regole generali di buona educazione: non consumare all'interno del locale alimenti portati da fuori; fare una piccola consumazione se si usa la toilette; e conservare i rifiuti generati fino al rientro a valle.

- - -

Refreshments

Word has long since got out: the chalet managers and alpine hut operators always strive to take care of their guests and are normally also ready to listen no matter what the reason. It is in their nature. The all-around service in some chalets can quickly make you forget where you are, even without summit schnapps. That is to say, a place where you are provided for with immense logistical effort. High in the moun-

tains there are hardly any sources of water, which is why drinking water often has to be delivered by helicopter - just like everything else. Hikers will therefore do well to carry fewer expectations and greater understanding up the mountains with them, and to be ready for a simpler menu and higher prices in comparison with restaurants in the valley. The good thing about the mountains is that there are no waiting times here, just time to enjoy the views. This is especially true at lunchtime, when all of the hikers throng to the chalets and alpine huts at once. No wonder - the food tastes better up on the summits and the mountain air makes you hungry! Out of respect for the landlords, you should nevertheless take one or two general rules of conduct to heart, such as eating food you have taken with you away from the chalets, if using the toilet make sure to buy something too, and take your own rubbish back down into the valley with you.

Bergluft macht **hungrig!**

L'aria di montagna mette **appetito!**

Mountain air makes you **hungry!**





41

ÜBERNACHTEN
PERNOTTARE
STAY OVERNIGHT

Übernachten

Mehrtägige Bergtouren sind ein ganz besonderes Erlebnis. Und es gibt kaum etwas Schöneres, als den Tag in über 2.000 Metern zu beginnen. Dennoch sollte die Übernachtung in einer Schutzhütte keine Spontan-Aktion und auch kein kleines Alltags-Abenteuer sein! Sorgfältige Touren-Planung und frühzeitige Buchung der Schlafplätze ist ein Muss. Die Hütten rund um Sexten sind in der Bergsaison meistens ausgebucht und das Notlager ist nur für Notfälle vorgesehen. Schutzhütten sind in der Regel sehr einfach ausgestattet – nicht zu verwechseln mit Hotels in Panoramalage. Es gibt Gemeinschaftsschlafräume und -toiletten, Duschen sind aufgrund des Wassermangels in großer Höhe nicht immer vorhanden. Genauso Strom, Handyempfang oder gar ein WLAN-Netz. Dafür gibt es dann aber Berg pur, Gemeinschaft und einzigartige Abendstimmungen inmitten der bleichen Felstürme. Und

noch etwas: Die Hüttenwirte sind täglich 16 Stunden im Einsatz und freuen sich über Rücksichtnahme auf die allgemein gültige Hüttenruhe ab 22.00 Uhr.

Pernottare

Un'escursione in montagna di più giorni è un'esperienza tutta particolare, e non c'è nulla di più bello che vedere sorgere il sole da un'altitudine di 2.000 m e passa. Il pernottamento in rifugio, però, non dovrebbe essere deciso all'ultimo momento né visto come una divertente avventura. È assolutamente imprescindibile pianificare l'itinerario con cura e prenotare i posti letto per tempo. Si tenga conto, infatti, che nella stagione alpinistica i rifugi attorno a Sesto sono spesso al completo e le sistemazioni di fortuna sono riservate a situazioni di emergenza. Sbaglia chi pensa al rifugio come a un hotel in posizione panoramica: l'arredamento è di

norma molto sobrio, i locali sono organizzati in camerate e bagni comuni, a volte senza doccia date le difficoltà di approvvigionamento idrico ad alta quota. Non sempre c'è corrente elettrica, è possibile che il cellulare non prenda e di rete WLAN neanche a parlarne. In compenso, si vive la montagna allo stato puro, si fanno incontri interessanti e si trascorrono serate indimenticabili all'ombra delle vette. Infine, non dimentichiamo una buona norma di convivenza sociale: i gestori dei rifugi lavorano una media di 16 ore al giorno e apprezzano molto il rispetto dell'orario del silenzio dalle ore 22.00.

Stay Overnight

Multi-day mountain hikes are an extra special experience. And there is hardly anything better than starting the day at over 2,000 metres above sea level. Nevertheless, a night's stay in a refuge hut should not be a spontaneous

event, nor should it be a little everyday adventure. Careful route planning and early reservation of beds are a must. The huts around Sesto are mostly fully booked in the mountaineering season and the emergency beds are intended for emergencies. Refuges are generally very simply furnished - and should not be confused with hotels in panoramic locations. Bedrooms and toilets are communal, and showers are not always available due to the shortage of water at high altitudes. The same goes for electricity, mobile reception and a wireless internet connection. In exchange, however, there is the simplicity of the mountains, community and unique evening atmospheres at the heart of the pale rocky summits. To round off, here's another small nod to social cooperation: the hut landlords work 16 hours a day and look forward to guests complying with the generally applicable "quiet time" after 10 pm.



47

ALMEN
MALGHE
ALPINE PASTURES

Almen

Duftende Almwiesen, plätschernde Gebirgsbächlein, fernes Kuhglocken-Läuten. Es gibt wohl kaum ein idyllischeres Plätzchen, als die Sextner Hochalmen. Ein Wanderziel, das dank perfekt erschlossener Wege für jeden leicht erreichbar ist und mit einer schmackhaften Marende in den bewirtschafteten Almhütten belohnt wird. Ein gut besuchtes Naturparadies, das nach Möglichkeit geschützt und erhalten werden will. Wanderer sollten sich deshalb an die wichtigsten Alm-Gepflogenheiten halten, niemals den Weg verlassen und Hunde immer an der Leine führen. Die eigentlichen Bewohner der Almen sind die Kühe, Pferde und Schafe, die hier oben ihre wohlverdiente Sommerfrische verbringen. Und die Tiere werden dabei auch nicht gerne gestört! Egal, wie zutraulich und tiefenentspannt die großen Kuh-Augen wirken – es sind Tiere mit beachtlichem Körpergewicht, die im Ernstfall auch richtig Speed

bekommen. Grundsätzlich gilt: an einer weidenden Herde ganz ruhig, mit ausreichendem Abstand vorbeigehen und schnelle und plötzliche Bewegungen vermeiden. Sollten Rinder auf einen Hund losgehen, sofort die Leine loslassen und sich selbst in Sicherheit bringen. Absolutes Tabu: Tiere anfassen oder gar die Kälbchen streicheln!

- - -

Malghe

Il profumo dei verdi prati in fiore, l'allegro rincorrersi delle acque di un ruscello, il ritmo cullante dei campanacci in lontananza – è l'idilliaco ritratto delle malghe nei dintorni di Sesto. Meta di escursioni alla portata di tutti grazie ai sentieri perfettamente tenuti e coronate da saporite merende in caratteristiche baite. Impossibile non essere d'accordo: è un paradiso naturale che merita di essere protetto e conservato. Ecco perché è importante che gli escursionisti

rispettino gli usi del luogo, non abbandonino mai il sentiero e tengano sempre i cani al guinzaglio. Le vere padrone di casa, qui su, sono le mucche, che nei mesi estivi si godono l'aria frizzante e l'erba tenera. Guai disturbarle! Avranno anche uno sguardo docile e tranquillo, ma sono pur sempre animali dalla stazza non indifferente e, quando vogliono, sanno correre come fulmini. Se ci si imbatte in una mandria al pascolo, la cosa giusta da fare è girare alla larga, superandola in silenzio ed evitando i movimenti bruschi e improvvisi. Se, poi, le mucche si lanciano alla rincorsa di un cane, bisogna subito lasciare il guinzaglio e mettersi al riparo. E soprattutto, mai avvicinarsi per accarezzarle, men che meno i vitellini!

Alpine Pastures

Fragrant alpine meadows, splashing mountain streams, distant sounds of cow bells. There is

hardly a more idyllic spot than the mountain pastures of Sesto. A hiking destination that, thanks to excellently well-developed paths, is easily accessible to all and rewarded with a tasty Marende (platter of cold cuts and bread) in the managed alpine chalets. A well-visited natural paradise that should be protected and preserved as much as possible. Hikers should therefore adhere to the most important alpine conventions, never leave the path and always keep dogs on a lead. The actual inhabitants of the alpine pastures are the cows, who spend their well-deserved summer holidays up here! And the girls don't much like being disturbed! In principle, you should always pass a grazing herd quietly, at a good distance and avoid sudden, fast movements. If the cattle should go after your dog, immediately let go of the lead and get yourself to safety. Touching the animals and stroking the calves is absolutely off-limits!



53

VIERBEINIGE FREUNDE
AMICI A QUATTRO ZAMPE
FOUR-LEGGED FRIENDS

Mit Hund am Berg

Keine Frage, Hunde lieben die Bergwelt rund um Sexten! In ihren schönsten Hundeträumen hechten sie vermutlich ausgelassen über blühende Almen und springen beherzt ins kühle Nass eines spiegelglatten Bergsees. Und auch wenn Hundefreunden bei dieser Vorstellung warm ums Herz wird, gilt es auch für Pfoten am Berg einige Spielregeln zu beachten. Hunde sollten auf Wanderwegen immer an der Leine geführt werden, egal wie folgsam sie sind. Ein absolutes No-Go für unsere Bauern: Hunde, die frei durch ihre Wiesen tollen – vor allem dann, wenn das Gras hoch steht. Es lässt sich dann nämlich nicht mehr mähen. In den Hundehalter-Rucksack gehört bei jeder Wanderung ausreichend Wasser und geeigneter Proviant für den treuen Begleiter sowie Hundekotbeutel, die natürlich nach verrichteter Arbeit ordnungsgemäß entsorgt werden. Ein Maulkorb sollte für den Notfall ebenfalls immer mit

im Gepäck sein – etwa für Tourenstrecken, die im Bus oder Zug zurückgelegt werden. Dann steht einem Bergabenteurer ganz nach Hundegeschmack nichts mehr im Weg!

Amici a quattro zampe

Non c'è dubbio: i cani adorano il paesaggio naturale attorno a Sesto. Con tutta probabilità, se fosse per loro, trascorrerebbero intere giornate tra corse scatenate sui prati fioriti e tuffi sgraziati nelle fresche acque di un lago. Ma per quanto il solo pensiero riempia di gioia sia il cane che il padrone, anche per il migliore amico dell'uomo ci sono alcune regole da seguire durante un'escursione in montagna. Sui sentieri, ogni cane – anche il più ubbidiente – va sempre tenuto al guinzaglio. Un quadrupede che scorrazza libero sui prati è un vero e proprio incubo per il contadino, in particolare là dove l'erba è alta, giacché a quel punto può dire addio alla falciatura. Nello

zaino del padrone non devono mancare acqua e cibo a sufficienza né una buona scorta di sacchetti per la raccolta degli escrementi, che poi, naturalmente, vanno smaltiti come si deve. Infine, è meglio avere con sé una museruola, che può rivelarsi necessaria, ad esempio, nei tratti da percorrere in autobus o in treno. Se si osservano queste semplici norme, nulla impedirà all'escursionista e al suo fido compagno di vivere insieme avventure indimenticabili tra le montagne.

- - -

Walking your Dog in the Mountains

There's no question about it, dogs love the mountains around Sesto! In their best doggy dreams they probably dive boisterously over flourishing alpine pastures and jump pluckily into the cool waters of a glassy mountain lake. And whilst this happy picture might warm the cockles of a dog lover's heart, it is still im-

portant to follow a few rules of the game for four-legged friends in the mountains. Dogs should always be walked on a lead on the hiking trails, no matter how obedient they are. An absolute no-no for our farmers is dogs who romp freely through their meadows - especially when the grass is long. This is because it will make it impossible to mow. On every walk a dog owner's rucksack should contain enough water and suitable provisions for their faithful friend as well as poo bags, which, of course, should be disposed of properly once used. A muzzle should also always be in the bag for emergencies - as well as for stretches of the route that are completed by bus or train. With this, there should be nothing standing in the way of a mountain adventure to your dog's liking!



59

GEWUSST WIE
ECCO IL TRUCCO
THE INSIDE TRACK

Gewusst wie!

Viele nützliche Insidertipps rund um das Erlebnis Berg, einige gutgemeinte Ratschläge und ein paar Spielregeln im Gepäck, Wanderstiefel geschnürt – und los geht's! Berge erleben, wie die Locals. Schritt für Schritt hinein in die Sextner Bergwelt. Stress und Hektik im Tal zurücklassen, und sich mit allen Sinnen auf Natur und Berg einlassen. Wahrnehmen, eintauchen, zur Ruhe kommen. Frische Bergluft atmen, Panoramablicke genießen und sich in den Berghütten und Almbetrieben verwöhnen lassen. Heimische Spezialitäten und Gipfel-Schnaps. Anerkennendes Schulterklopfen für den geschafften Aufstieg. Lust auf Berg? Dann nichts wie los!

Ausrüstungsliste (Empfehlung)

- Wander- oder Trekkingschuhe, je nach Witterung eventuell wasserfest
- An Wetter und Temperatur angepasste Kleidung (Zwiebelprinzip)

- Wanderrucksack
- Regen- und Wetterschutz & T-Shirt zum Wechseln
- Sonnenbrille & Sonnenschutz
- Getränk (ca. 1 Liter pro Person, bei langen Wanderungen auch mehr)
- Verpflegung (auch bei kurzen Touren sollte man eine Kleinigkeit dabeihaben)
- Bargeld (Zahlung mittels Kreditkarte oftmals nicht möglich)
- Sonstiges (z.B. Fotokamera, Wanderstöcke, Mütze, Handschuhe...)
- Blasenpflaster
- Erste Hilfe Set, persönliche Apotheke
- Stirnlampe
- Mobiltelefon

Ecco il trucco!

Perché ogni escursione in montagna fili liscia come l'olio, basta tenere a mente qualche

semplice regola, seguire un paio di consigli dati a fin di bene e fare tesoro delle dritte di chi il paesaggio montano lo conosce come le sue tasche. Ed ecco che si è pronti a mettersi in cammino. Passo dopo passo ci si addentra tra le montagne che circondano Sesto. Ci si lascia alle spalle lo stress della vita quotidiana e ci si immerge con anima e corpo nella natura. Si affinano i sensi, si abbassano le difese, si trova la quiete. Si respira aria fresca, si contempla il panorama e ci si lascia avvolgere dall'accogliente atmosfera di baite e malghe. Si assaporano le specialità della gastronomia locale e si brinda con un bicchierino di acquavite alla riuscita della spedizione: la salita è compiuta, la vetta conquistata. Ne avete voglia anche voi? Allora gambe in spalla!

Equipaggiamento (consigliato)

- Scarpe da trekking o scarponcini da montagna, se del caso impermeabili

(a seconda delle condizioni meteorologiche)

- Abbigliamento adeguato alla temperatura e al tempo (a cipolla)
- Zaino
- Protezione contro la pioggia e le intemperie, t-shirt di ricambio
- Occhiali da sole e crema solare
- Acqua o bevande di altro tipo (circa 1 litro per persona; anche di più se l'escursione è lunga)
- Spuntino (anche se l'escursione è breve, è bene avere con sé qualcosa da mangiare)
- Denaro in contanti (spesso non è possibile pagare con carta di credito)
- Accessori di vario tipo (macchina fotografica, bastoncini da trekking, berretto, guanti, ecc.)
- Cerotti per vesciche
- Kit di primo soccorso, farmacia personale
- Lampada frontale
- Telefono cellulare

- - -

The inside track!

With plenty of useful insider tips on experiencing the mountains, a few well-meant suggestions and a couple of rules in your backpack, it's time to lace up your hiking boots and off you go! Experience the mountains like the locals. Head step by step into the mountain world of Sesto. Leave stresses and worries behind you in the valley and engage yourself with all of your senses with nature and the mountains. Observe, immerse yourself, find peace. Breathe in the fresh mountain air, enjoy panoramic views and treat yourself in the mountain chalets and alpine establishments. Local specialities and summit schnapps. Appreciative pats on the back for completed climbs. Want to go visit the mountains? Then what's stopping you?

Equipment List (recommended)

- Hiking or trekking boots, possibly

- waterproof depending on the weather
- Clothing suitable for the weather and temperature (multiple layers)
- Hiking rucksack
- Rain and weather protection & a change of t-shirt
- Sunglasses & sun cream
- Drink (approx. 1 litre per person, more for longer hikes)
- Food (even on shorter walks it is advisable to have a snack with you)
- Cash (paying by credit card is often not possible)
- Other (e.g. camera, walking sticks, hat, gloves etc.)
- Plasters for blisters
- First Aid kit, medication you may be taking
- Head light
- Mobile phone

The logo for Sexten, featuring the word "Sexten" in a stylized, bold, red font.The logo for 3 Zinnen Dolomites, featuring a stylized mountain range in shades of blue and grey above the text "3 ZINNEN" in red and "DOLOMITES" in blue.

Tourismusverein Sexten
Associazione Turistica Sesto
Dolomitenstrasse 45 Via Dolomiti
I-39030 Sexten - Sesto
Tel. +39 0474 710 310
www.sexten.it

112

NOTRUFNUMMER
NUMERO DI EMERGENZA
EMERGENCY NUMBER

sesto

PINK HAND

Illustrations: Edmund Nagler · Texts: Sanni