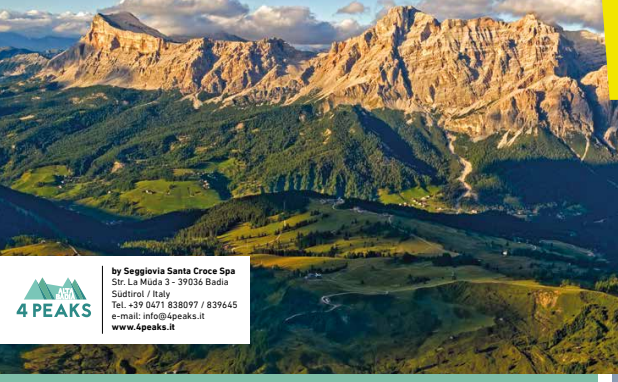


EXTREME CHALLENGE IN THE DOLOMITES

SOCIAL facebook: @4PeaksAltaBadia instagram: @4PeaksAltaBadia hashtag: #4PeaksAltaBadia #4peaks



www.4peaks.it



PRIMA DI PARTIRE
Guardare le previsioni meteo della Provincia Aut. Di Bolzano (app Meteo Alto Adige/Südtirol) e assicurarsi che il tempo sia favorevole per l'intera giornata.
Calcolare bene i tempi di percorrenza, tenendo conto che i tratti più impegnativi si percorrono lentamente; calcolare il tempo per eventuali pause.
Condizione fisica: il partecipante deve essere in ottima forma fisica, essere in grado di svolgere attività sportiva per diverse ore, non soffrire di vertigini.
Non partire da soli. Valutare se farsi accompagnare da una guida alpina locale: Alta Badia Guides - www.atlabadiaguides.com, tel. +39 0471 836898

COSA PORTARE
Scheda di partecipazione "4 Peaks card"
Attrezzatura per vie ferrate: imbrago, moschettoni, casco
Abitigliamento tecnico adeguato
Cibo e bevande a sufficienza
Cartina sentieri
Celulare
Heim, Karabiner
Lista numeri importanti, ad es. il numero del soccorso 112

NOTWENDIGE AUSRÜSTUNG
Teilnehmerkarte & Peaks Alta Badia
Klettersteigausrüstung: Klettergurt, Helm, Karabiner
List of important telephone numbers as for example emergency number 112

WANDERKARTE
Handy
Liste mit wichtigen Rufnummern, z.B. Notruf 112

DOPO AVER COMPLETATO IL TOUR, ricordati di presentare la card 4 Peaks presso un punto di riferimento.

NACHDEM DU DIE 4 GIPFEL ERREICHT HAST, erinnere dich daran, die 4 Peaks Card bei einer Anlaufstelle vorzustellen.

AFTER THE TOUR, remember to present the 4 Peaks card in one information point.

PUNTO DI CONTROLLO
Su ogni cima troverai un "punto di controllo" con una punzonatrice che ti permette di perforare con simboli diversi la card 4 Peaks e confermare del raggiungimento delle vette.

KONTROLLPUNKT
Auf jedem Gipfel findest du einen „Kontrollpunkt“ mit einem Lochstanzer, mit dem du deine 4 Peaks Card mit verschiedenen Symbolen löchern kannst.

CHECKPOINT
A "checkpoint" is located on each peak with a punch different symbols into your 4 Peaks card as confirmation that you have made it to the top of all four peaks.

QUANDO_WANN_WHEN

IN QUALE PERIODO POSSO FARE IL TOUR?
In linea di massima è possibile fare il tour circa da metà giugno a fine settembre; dipende però dalla quantità di neve presente in alta quota.
Per una maggiore sicurezza dei partecipanti è consigliabile aspettare che si sia sciolta tutta la neve sulle quattro cime e sui sentieri di accesso. Rappresenta un passaggio pericoloso soprattutto un piccolo tratto esposto tra la forcella "Ja de Medesc" e Lavarella, ubicato a nord, in quanto la neve vi si scioglie appena con l'arrivo del caldo; in caso di dubbio è consigliabile informarsi presso le Guide Alpine Alta Badia.

WHEN CAN I DO THE CHALLENGE?
In principle, it is possible to do the circuit from about mid-June to the end of September, but it does depend on the quantity of snow present at high altitude. To ensure the safety of participants, we recommend waiting until the snow has completely melted on the four peaks and on the access trails. A small exposed section between the Ja de Medesc pass and Lavarella, to the north, represents a particularly hazardous passage, because the snow only melts with the arrival of warm temperatures. If you are unsure, we recommend that you seek information from the Alta Badia Alpine Guides.

ZU WELCHEM ZEIT KANN ICH DIE TOUR MACHEN?
Die Tour kann grundsätzlich von ca. Mitte Juni bis Ende September absolviert werden; dies hängt jedoch von den Schneemengen in den Höhenlagen ab.
Aus Sicherheitsgründen empfehlen wir den Teilnehmern, die Tour erst dann in Angriff zu nehmen, wenn der Schnee auf den Gipfeln und Zugangswegen völlig geschmolzen ist. Vor allem eine kurze exponierte Stelle im Norden zwischen der Medesc- und der Lavarella-Spitze ist zu beachten, da dort der Schnee erst

bei Einsetzen warmer Temperaturen zu schmelzen beginnt. Im Zweifelsfall empfehlen wir, sich an die Bergführer in Alta Badia zu wenden.

ALTA BADIA GUIDES:
www.atlabadiaguides.com
tel. +39 0471 839898

SEI PRONTO? per la nuova avventura estrema nelle Dolomiti dell'Alta Badia? **ALLORA ISCRIVITI!**

Bist du für dieses neue und extreme Abenteuer in den Dolomiten von Alta Badia bereit? **DANN MELDE DICH, JETZT AN!**

ARE YOU READY? for this new extreme adventure in the Dolomites of the Alta Badia? **SIGN UP NOW!**

www.4peaks.it



KIT 4PEAKS

KIT 4 ATTREZZATURA
Per partecipare ufficialmente al tour è obbligatorio sottoscrivere il modulo informativo prima di partire (da compilare on-line oppure presso un punto di riferimento "4 Peaks Alta Badia") e confermare uno starter kit:
"Kit 4 Peaks Alta Badia" comprende la card 4 Peaks, una borraccia, un bracciale, un telo sportivo, un adesivo, costo € 15,00
"Kit 4 Peaks Alta Badia + t-shirt" comprende la card 4 Peaks, una borraccia, un bracciale, un telo sportivo, un adesivo, una t-shirt 4 Peaks, costo € 35,00

Wir empfehlen die Verwendung einer Klettersteigausrüstung.
Skipat in Badia verbindet ein Komplettsset oder einzelne Teile.

KIT AND EQUIPMENT
For official participation you must sign the information sheet before starting the challenge (to be completed online or at "4 Peaks Alta Badia" information points) and choose a starter kit:
"4 Peaks Alta Badia kit" includes participation card 4 Peaks, drink bottle, bracelet, sports towel and sticker; cost €15.00.
"4 Peaks Alta Badia kit + t-shirt"; includes participation card 4 Peaks, drink bottle, bracelet, sports towel, sticker, t-shirt 4 Peaks; cost €35.00.

KIT UND AUSTRÜSTUNG
Für die offizielle Teilnahme an der Tour muss vor dem Start das Auskunftsformular unterschrieben (entweder online ausfüllen oder bei einer der Anlaufstellen von "4 Peaks Alta Badia") und das Starterkit ausgewählt werden:
"Set 4 Peaks Alta Badia" beinhaltet die Teilnehmerkarte 4 Peaks, eine Trinkflasche, ein Armband, ein Sporttuch, einen Aufkleber; Preis €15,00.
"4 Peaks Alta Badia Kit + t-shirt"; includes participation card 4 Peaks, drink bottle, bracelet, sports towel and sticker; cost €35.00.

We recommend the use of equipment for via ferrata. Skipat leaves full or partial sets



COME E DOVE ISCRIVERSI?

Iscriversi ufficialmente significa ritirare la card 4 Peaks e sottoscrivere il modulo informativo.

REGISTRAZIONE ON-LINE
www.4peaks.it registrati sul sito, sottoscrivi on-line il modulo informativo, prendi il tuo kit di partenza e ritira il materiale presso un punto di riferimento 4 Peaks Alta Badia in Italia:
Associazione Turistica Alta Badia, ufficio Badia, Str. Pedraces 29/A; lun - sab: 8.30-12.00 e 15.00-19.00; dom 9.00 - 12.00 e 14.00 - 18.00; tel. +39 0471 839695; e-mail: badia@altabadia.org
Hotel Posta, Str. Pedraces 43 - Badia, orario: 7.30-22.00; tel. +39 0471 839735; e-mail: info@ustariaposta.it
Biglietteria della Seggiovia Santa Croce, Str. La Mida 3 - Badia, orario: 8.30-17.30; tel. +39 0471 839645; e-mail: info@4peaks.it

REGISTRAZIONE DI PERSONA
presso un punto di riferimento "4 Peaks Alta Badia":
Biglietteria della Seggiovia Santa Croce, Str. La Mida 3 - Badia, orario: 8.30-17.30; tel. +39 0471 839645; e-mail: info@4peaks.it

Per ottenere il titolo di Alta Badia Mountaineer ricordati di ritirare il kit dopo le ore 15.00 del giorno antecedente il tour e di presentare la card 4 Peaks entro le ore 11.00 del giorno successivo al tour presso un punto di riferimento 4 Peaks.

WIE UND WO KANN ICH MICH ANMELDEN?

Für die offizielle Teilnahme musst du dir die 4 Peaks Card besorgen und das Anmeldeformular unterschreiben.

ONLINE-ANMELDUNG
www.4peaks.it Registrare dich auf dieser Seite, unterzeichne dich auf dem Anmeldeformular, reserviere dir dein Starterkit und hole dir die Unterlagen bei einer Anlaufstelle deiner Wahl von 4 Peaks Alta Badia ab:
Tourismusverein Alta Badia, Büro Badia, Str. Pedraces 29/A; Mo - Sa: 8.30 - 12.00 und 15.00 - 19.00; So 9.00 - 12.00 und 14.00 - 18.00; Tel. +39 0471 839695; E-Mail: badia@altabadia.org
Hotel Posta, Str. Pedraces 43 - Badia, Öffnungszeiten: 7.30 - 22.00; Tel. +39 0471 839735; E-Mail: info@ustariaposta.it
Kasse des Sessellifts Santa Croce, Str. La Mida 3 - Badia; Öffnungszeiten: 8.30 - 17.30; Tel. +39 0471 839645; E-Mail: info@4peaks.it

PERSÖNLICHE ANMELDUNG
bei einer Anlaufstelle von "4 Peaks Alta Badia":
Kasse des Sessellifts Santa Croce, Str. La Mida 3 - Badia; Öffnungszeiten: 8.30 - 17.30; Tel. +39 0471 839645; E-Mail: info@4peaks.it

Wenn du den Titel Alta Badia Mountaineer erreichen willst, solltest du das Starterkit nach 15.00 Uhr am Vortag der Tour abholen und die 4 Peaks Card innerhalb 11.00 Uhr des darauffolgenden Tages bei einer Anlaufstelle vorweisen.

HOW AND WHERE DO I SIGN UP?

For the official participation you can sign up by picking up the 4 Peaks card and signing the information sheet.

ONLINE REGISTRATION
www.4peaks.it, when you've registered on the site, sign the information sheet online, reserve your starter kit and pick up the necessary material at your preferred 4 Peaks Alta Badia information point:
Alta Badia Tourist Association, Badia Office, Str. Pedraces 29/A; Mo-Sa: 8.30 a.m. - 12.00 a.m. and 3.00 p.m. - 7.00 p.m.; Su 9.00 a.m. - 12.00 a.m. and 4.00 p.m. - 6.00 p.m.; tel. +39 0471 839695; e-mail: badia@altabadia.org
Hotel Posta, Str. Pedraces 43, Badia, opening hours: 7.30 a.m. - 10.00 p.m.; tel. +39 0471 839735; e-mail: info@ustariaposta.it
Cash Seggiovia Santa Croce, Str. La Mida 3, Badia, opening hours: 8.30 a.m. - 5.30 p.m.; tel. +39 0471 839645; e-mail: info@4peaks.it

REGISTRATION IN PERSON
Alta Badia "4 Peaks Alta Badia" information point:
Cash Seggiovia Santa Croce, Str. La Mida 3, Badia; opening hours: 8.30 a.m. - 5.30 p.m.; tel. +39 0471 839645; e-mail: info@4peaks.it

If you want to reach the title Alta Badia Mountaineer you have to get the starter kit after 03.00 p.m. of the day before the tour and present the 4 Peaks card until 11.00 a.m. of the day after the tour in one 4 Peaks info point.

RAI VOGLIA DI UNA NUOVA SFIDA ESTREMA IN ALTA MONTAGNA? È ARRIVATO IL MOMENTO DI ISCRIVERTI A "4 PEAKS ALTA BADIA"!

Si tratta di un giro impegnativo, una vera e propria challenge, lunga più di 25 km metri e con un dislivello di 2.000 metri, pensata per rocciatori esperti, che ti farà scalare 4 delle più belle cime dell'Alta Badia, passando anche per qualche sentiero attrezzato e via ferrata, partendo dalla chiesa di La Crucis/Santa Croce, entrata nel Parco Naturale Fanes-Sennes-Braies, appartenente al Patrimonio dell'Umanità UNESCO, e raggiungerai

RAI VOGLIA DI UNA NUOVA SFIDA ESTREMA IN ALTA MONTAGNA? È ARRIVATO IL MOMENTO DI ISCRIVERTI A "4 PEAKS ALTA BADIA"!

Il Sasso Santa Croce (Sas dia Crucis), la Cima Dieci (Piza dales Diesc), Lavarella e Conturines.

Se riuscirai a completare le cime in un giorno riceverai un bel trofeo "Alta Badia Mountaineer", un diploma e sarai iscritto sulla pagina "wall of fame" del sito www.4peaks.it. Se invece raggiungerai le cime in più giorni sarai denominato "Alta Badia Finisher" e otterrai una medaglia, un diploma e il tuo nome risulterà sulla pagina "wall of fame".

RAI VOGLIA DI UNA NUOVA SFIDA ESTREMA IN ALTA MONTAGNA? È ARRIVATO IL MOMENTO DI ISCRIVERTI A "4 PEAKS ALTA BADIA"!

Es handelt es sich dabei um eine anspruchsvolle Bergtour für geübte Bergsteiger, die eine wahrhaftige Challenge darstellt. Über eine Länge von 25 km und mit einem Höhenunterschied von ca. 2.000 m führt die Tour auf gesicherten Pfaden und Klettersteigen auf 4 der schönsten Gipfel von Alta Badia.

Soiltești tu de a găsi în mai puțin de o zi toate vârfurile de la Sasso Santa Croce, Cima Dieci, Lavarella și Conturines, vei primi un trofeu "Alta Badia Mountaineer", un diploma și vei fi înscris pe pagina "wall of fame" a site-ului www.4peaks.it. Dacă nu reușești să realizezi toate vârfurile într-o singură zi, vei fi desemnat "Alta Badia Finisher" și vei primi o medalie, un diploma și numele tău va fi înscris pe pagina "wall of fame".

ARE YOU LOOKING FOR A NEW EXTREME MOUNTAIN CHALLENGE?

IF THE ANSWER IS YES, YOU NEED TO SIGN UP FOR "4 PEAKS ALTA BADIA"!

This is a serious, demanding challenge designed for expert climbers, covering 25,000 metres and differences in altitude of 2,000 metres, which will take you up on four of the most beautiful peaks of Alta Badia, and along some secured trails and via ferrata. Starting from the La Crucis/Santa Croce church, the tour will take you to one of the most beautiful peaks of the day before the tour and present the 4 Peaks card until 11.00 a.m. of the day after the tour in one 4 Peaks info point.

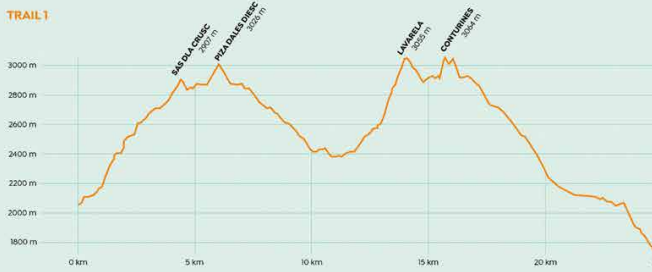




EDIZIONE 2018

TRAIL 1:
 25,40 km
 1969 hm
 2293 h
 11:00 h
 3064 m
 1720 m

TRAIL 2:
 34,5 km
 2396 hm
 2718 h
 14:15 h
 3064 m
 1720 m



**NUMERI UTILI:
NÜTZLICHE NUMERN:
USEFUL NUMBERS:**

Numero unico di emergenza
Notruf
Emergency services
112
 Consorzio Taxi Alta Badia
 Alta Badia Taxi Consortium
+39 0471 180000
 Associazione turistica Badia
 Badia Tourist Association
+39 0471 839695

**Collegamenti ai dispositivi sportivi:
Verbindung mit Fitnesstrackern:
Links to sports devices:**
 - Garmin
 - Strava
 - altri / andere / other

ITINERARIO

INIZIO DEL TOUR
 Dal paese di Badia si sale con gli impianti La Cruz/Santa Croce fino ai piedi del Sasso da Crusc, dove si trova il santuario La Cruz/Santa Croce. Partendo dalla storica chiesa di La Cruz/Santa Croce si prende il sentiero attrezzato n. 7 che conduce alla forcella Ju da Crusc; da qui si imbecca il sentiero n. 7B per raggiungere il Sasso Santa Croce (Sas da Crusc) e poi la Cima Diesc (Piza dales Diesc) la cui ultima parte presenta una breve via ferrata. Il ritorno si effettua lungo il sentiero n. 7B fino a raggiungere nuovamente la forcella Ju da Crusc. Per il proseguimento del giro e per il raggiungimento delle altre due cime vengono proposte due opzioni di itinerario.

- TRAIL 1**
 Variante più breve ma più esposta
 Partendo dalla forcella Ju da Crusc la successiva cima da raggiungere, sul sentiero n. 7 e poi 12, superando la Forcella Medesc è Lavarella. Il sentiero tra la forcella e la cima è esposto e consigliabile quindi soltanto a rocciatori esperti. L'ultima cima del giro, la più alta di tutte, è il Conturines, la cui vetta si raggiunge con la via ferrata - sentiero n. 12B. Il ritorno verso i prati dei Fanes/Ju da Crusc avviene sempre sul sentiero n. 12B, dopodiché il sentiero n. 11 conduce a Col de Locia e successivamente alla Capanna Alpina. Alla Capanna Alpina si trovano un rifugio con ampio parcheggio e un servizio taxi.
- TRAIL 2**
 Variante più lunga ma meno esposta
 Partendo dalla forcella Ju da Crusc si prosegue in direzione dei Fanes sui sentieri n. 7 e poi 12, passando accanto ai rifugi Lavarella e Fanes. Si imbecca il sentiero n. 11, passando al Lago "Lech de Limo" e alla malga "Gran Fanes", e raggiungendo la piccola forcella Ju da Crusc. Da qui si sale imboccando il sentiero n. 12B che conduce alle due cime Lavarella e Conturines. L'ultimo tratto della cima Conturines presenta una via ferrata. Il ritorno dalle cime si effettua percorrendo prima lo stesso sentiero che raggiunge i prati dei Fanes/Ju da Crusc, e poi il sentiero n. 11 conduce al Col de Locia e infine alla Capanna Alpina, dove si trovano un rifugio, un ampio parcheggio e un servizio taxi.

ROUTENFÜHRUNG

START TOUR
 Von Ort Badia geht es mit den Liften La Cruz/Santa Croce bergauf bis zum Fuße des Kreuzkofels (Sas da Crusc), wo sich die Bergkirche La Cruz/Heilig Kreuz befindet. Von der historischen Kirche La Cruz/Heilig Kreuz aus geht es auf dem gesicherten Steig Nr. 7 zur Kreuzkottelscharte (Ju da Crusc). Von dort aus führt der Pfad Nr. 7B zum Kreuzkofel (Sas da Crusc) und dann zur Zehnerspitze (Piza dales Diesc), wobei hier das letzte Stück über einen kurzen Klettersteig zurückgelegt wird. Der Rückweg erfolgt dann über den Steig Nr. 7B zurück zur Kreuzkottelscharte (Ju da Crusc). Für die Fortsetzung der Tour gibt es zwei optionale Routen.

- TRAIL 1**
 Kürzere aber exponiertere Route
 Von der Kreuzkottelscharte (Ju da Crusc) aus geht es über den Steig Nr. 7 und später Nr. 12, vorbei an der Medesc-Scharte (Forcella Medesc) zum nächsten Gipfel, der Lavarella-Spitze. Der Steig zwischen der Scharte und dem Gipfel ist ungesichert und empfiehlt sich nur für geübte Bergsteiger. Der letzte Gipfel der Tour, die Conturines-Spitze, ist der höchste von allen und ist über einen Klettersteig - Steig Nr. 12B - zu erreichen. Der Rückweg über die Faneswiesen (Ju da Crusc) erfolgt immer über den Steig Nr. 12B. Anschließend führt der Steig Nr. 11 zum Col de Locia und schließlich zur Capanna Alpina. Dort befindet sich eine Berghütte mit einem großen Parkplatz und einem Taxi-Service.
- TRAIL 2**
 Längere aber leichtere Variante
 Von der Kreuzkottelscharte (Ju da Crusc) aus geht es weiter in Richtung Fanes auf den Steigen Nr. 7 und später Nr. 12, vorbei an der Lavarella- und Faneslücke. Dort nimmt man den Steig Nr. 11, wandert entlang des Limossee (Lech de Limo) und vorbei an der Hütte Gran Fanes, und gelangt zu einer kleinen Scharte, dem Tagedag-Joch (Ju da Crusc). Von dort führt der Steig Nr. 12B bergaufwärts auf die Lavarella und Conturines. Das letzte Stück der Conturines-Spitze wird über einen Klettersteig zurückgelegt. Der Rückweg erfolgt ebenfalls über den Steig Nr. 12B, der zu den Faneswiesen führt. Von dort erreicht man auf dem Steig Nr. 11 das Col de Locia und schließlich die Capanna Alpina, wo sich eine Hütte, ein großer Parkplatz sowie ein Taxi-Service befinden.

ROUTE

START OF THE ROUTE
 Starting from the foot of the Sasso Santa Croce (Sas da Crusc) mountain, where you will find the La Cruz/Santa Croce sanctuary. Starting from the historic La Cruz/Santa Croce church, secured trail No 7 will take you to the Ju da Crusc pass. From here, trail No 7B leads to Sasso Santa Croce (Sas da Crusc) and then Cima Diesc (Piza dales Diesc). The final part of this trail contains a short via ferrata section. The return route follows trail No 7B back to the Ju da Crusc pass. Two possible routes are then available to continue the circuit.

- TRAIL 1**
 Shorter but more exposed itinerary
 Starting from the Ju da Crusc pass, the next peak to be scaled, on trail No 7 and then No 12, also crossing the Forcella de Medesc, pass, is Lavarella. The trail between the pass and the peak is exposed and is recommended only for expert climbers. The final peak of the circuit is the highest, Conturines, and this can be climbed by via ferrata - trail No 12B. Trail No 12B also provides the route back to Fanes Meadows, after which trail No 11 leads to Col de Locia and then to Capanna Alpina. At Capanna Alpina, there is a mountain hut with ample parking and a taxi service.
- TRAIL 2**
 Longer but less exposed variant
 Starting from the Ju da Crusc pass, the circuit continues towards Fanes on trails No 7 and then No 12, passing near the Lavarella and Fanes huts. It then takes trail No 11, skirting Lech de Limo Lake and the Gran Fanes Alpine farm and heading towards the small Ju da Crusc pass. From here, trail No 12B heads upward to the two peaks Lavarella and Conturines. The final part of the Conturines trail contains a via ferrata section. Your way back from the top will be along trail No 12B to the Fanes Meadows, trail No 11 to Col de Locia and finally Capanna Alpina, where you will find a mountain hut with ample parking and a taxi service.

