Contrin-Tal Runde

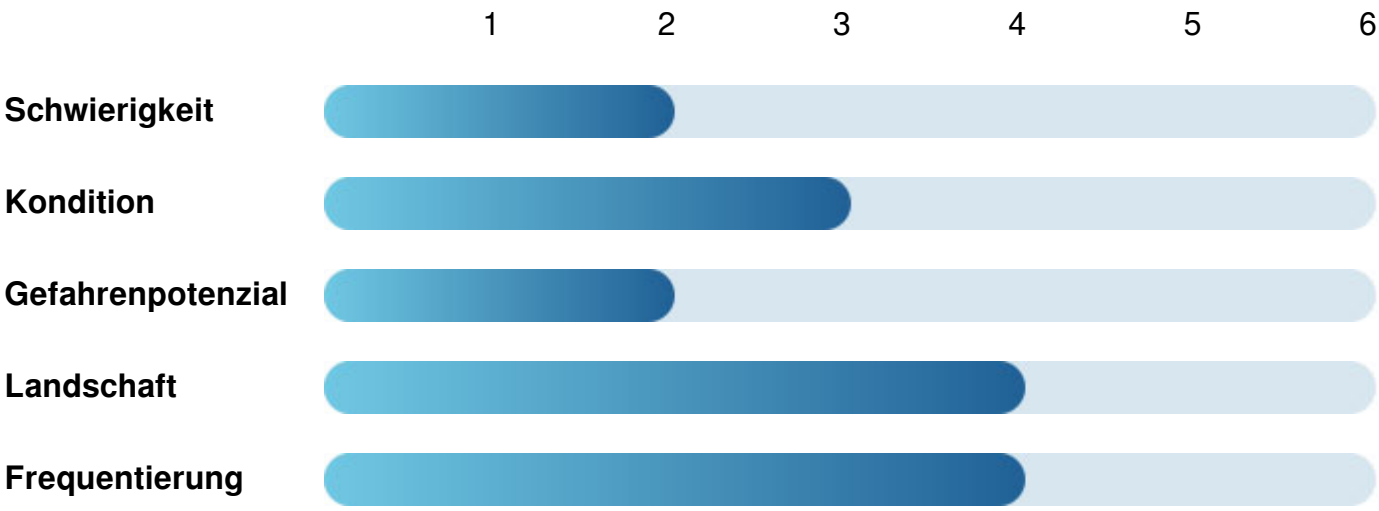
Bergtour | Dolomiten

1050 Hm | insg. 05:00 Std. | Schwierigkeit (2 von 6)



In den Dolomiten zieht es die meisten Bergwanderer zu den bekannten Gipfeln, Aussichtspunkten und Passhöhen. Demgegenüber bietet diese Rundtour ins Contrin-Tal und hinauf auf das Rifugio Passo San Nicolò einen reizvollen Kontrast. Es ist nicht die gewaltige Fernsicht, die begeistert, sondern es sind die Blicke auf die eindrucksvollen Bergmassive der näheren Umgebung – vor allem auf die Südwestabstürze von Marmolada und Gran Vernel. Außerdem bietet diese Runde viele Einkehrmöglichkeiten für Genießer!

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt: Über die Brenner-Autobahn bis Bozen-Nord. Dann durch das Eggental und über den Karerpass sowie an Vigo die Fassa vorbei bis Canazei. In Canazei aufpassen, dass man nicht versehentlich vorausfahrenden Autos zum Pordoijoch oder Sellajoch folgt, sondern man hält sich dort Richtung Fedaia. Zwei Kilometer hinter Canazei und kurz hinter dem Örtchen Alba parkt man rechts an der Seilbahn Alba-Ciampac.

Ausgangspunkt: Parkplatz an der Seilbahn Alba-Ciampac (1485 m) bei Canazei

Route: Man folgt der unmittelbar vor dem Parkplatz nach rechts leicht ansteigenden Teerstraße. Sie führt nach 200 Metern zu einer Informationstafel. Um ins schöne Val de Contrin zu gelangen, muss zuerst eine steile Schotterstraße bewältigt werden. Zwischendruch sind dabei einige kleine Abkürzer möglich. Nach einer kleinen Hütte, der bewirtschafteten Baita Locia Contrin (1800 m), und einem Weidezaun mit origineller Schließtechnik, hat man den unattraktiven Teil der Tour hinter sich. Nun geht es flacher hinein ins Contrintal mit herrlichen Blicken auf die Wände von Marmolada und Gran Vernel. Weiter südlich werden im Laufe der Wanderung auch die Ombrettaspitzen sichtbar. An einer Lichtung verlassen wir die Schotterstraße, die etliche Tagesausflügler nutzen, um das Rifugio Contrin zu besuchen, und halten uns bei einem Wegweiser rechts Richtung Forcella Neigra (Weg-Nr. 646). Man folgt dem spärlich markierten Pfad in den Wald hinein. Das schmale Wegerl wird im oberen Teil nach einem Rechtsknick so richtig steil. Über die abschüssigen, von Wasser durchfurchten Wiesenhänge erreicht man oben eine Wegkreuzung, an der von rechts Wanderer kommen, die die Seilbahn Alba-Ciampac genutzt haben. An dieser Stelle geht man links, durchschreitet eine harmlose, etwa 15 Meter lange mit einem Drahtseil gesicherte Felspassage und steht nun an einer aussichtsreichen Scharte zwischen Sas Neigher und Torre Dantone. Auf der anderen Seite verliert man auf einem steilen, ausgewaschenen und etwas rutschigen Steig (Stöcke angenehm) etwas an Höhe und erreicht nach einem weiten Linksbogen eine felsige Erhebung, von der aus man einen prächtigen Blick auf das unterhalb liegende Rifugio San Nicolò hat. Auf den die Hütte umgebenden Almwiesen kann man herrlich in der Sonne „braten“ oder an den Tischen im Freien essen und trinken. Innen ist die Hütte eher zweckmäßig als gemütlich eingerichtet.

Abstieg: Um die herrliche Landschaft vollends auszukosten und auch noch in den Genuss von zwei weiteren Einkehrmöglichkeiten zu kommen, nimmt man vom Rifugio San Nicolò aus nicht den unmittelbaren Weg ins Contrintal hinunter (außer es herrscht Zeitnot), sondern folgt dem Pfad an einem Schuppen (mit Generator) vorbei auf eine kleine Anhöhe. Von dort geht’s dann über Weg-Nr. 608

© Tourentipp.com 2026

bergab bis zu den beiden Hütten Malga Contrin (2027 m) und Rifugio Contrin (2016 m). Dort stößt man wieder auf den Versorgungsweg der Hütte. Er führt zurück zum Ausgangspunkt.

Charakter: Technisch einfache bis mittelschwere, jedoch nicht gerade kurze Rundwanderung mit landschaftlich reizvoller Dolomitenkulisse. Teilweise sind die Wegpassagen recht steil. Es gibt eine mit einem Drahtseil versicherte Stelle, die aber harmlos ist. Ein wenig Trittsicherheit ist für die Tour aber erforderlich.

Gehezeit: Aufstieg: 3 Stunden; Abstieg: 2 Stunden

Tourdaten: Höhendifferenz: 1050 Höhenmeter; Distanz: 15 km (gesamte Runde)

Jahreszeit: Juni bis Ende September (Öffnungszeiten der Hütten beachten!)

Stützpunkt: 1. Rifugio San Nicolò (2346 m), Telefon: +39/0462/763269.
2. Rifugio Contrin (2016 m), 100 Schlafplätze, geöffnet von 20. Juni bis 20. September, Telefon: +39/0462/601101.
3. Malga Contrin, einfache Alm ohne Übernachtung, geöffnet von 20. Juni bis 20. September.
4. Baita Locia de Contrin (1800 m), geöffnet Anfang Juli bis Mitte September

Ausrüstung: Die Wege sind teilweise sehr steil, so dass Wanderstöcke angenehm sind.

Tipp: Das Rifugio Contrin ist stets gut besucht. Etwas ruhiger geht es meist auf der fünf Minuten entfernten Malga Contrin zu.

Wissenswertes: Das Rifugio Contrin ist eine recht große Schutzhütte, die bereits Ende des 19. Jahrhunderts errichtet wurde. Inzwischen wurde sie freilich mehrmals erweitert und modernisiert. Auf ihr nächtigen auch viele Bergsteiger, die den höchsten Gipfel der Dolomiten, die Marmolada (3342 m), erreichen wollen. Es gibt zwei Anstiegsmöglichkeiten zum Marmolada-Klettersteig, der über den Westgrat auf die Marmolada führt: Entweder über die Korbseilbahn am Lago di Fedaia oder eben über das Rifugio Contrin. Von dort führt ein Weg in gut zwei Stunden zur Marmoladascharte (2900 m).

Info: Vom Rifugio Contrin aus lässt sich die Cima Ombretta (3011 m) auf einem kurzen, nur mäßig schwierigen Klettersteig besteigen. Unweit vom Rifugio San Nicolò führt ein sehr schwerer Klettersteig auf den Col Ombert (2630 m). Und mit dem Piz Colac (2715 m) lässt sich noch ein weiterer Berg in der Nähe über einen anspruchsvollen Klettersteig besteigen.

Bergbahn: Vom Ausgangspunkt führt die Ciampac-Bergbahn auf eine Höhe von 2150 m. Von dort erreicht man das Rifugio San Nicolò in einer knapp zweistündigen Wanderung. Die Bergbahn ist meist geöffnet vom dritten Juni-Wochenende bis zweitem September-Wochenende.

Karte: Kompasskarte Nr. 686 (Val di Fassa), 1:25.000. Wanderkarte „Marmolada“ des Tourismusverbandes Val di Fassa, 1:40.000 oder Tabacco Nr. 06 Val di Fassa, 1:25.000. Bestellmöglichkeiten in unserem Karten-Shop.

Autor: Manfred Wöll

© Tourentipp.com 2026