

Höchst spektakulär: Die Hangelschuppe in der „Großen Mauer“ verlangt beherzten Zugriff und ein feines Gespür für den richtigen Tritt.

Unter der großen Mauer

Hoch über dem Abteital locken die Gemäuer des Heiligkreuzkofels den Kletterer. Hier wurde alpine Geschichte geschrieben. Eine Etage tiefer pilgern die Wanderer zum Heiligkreuz-Hospiz. **T** Annika Müller **F** Ralf Gantzhorn

Es gibt kaum ein eindrucksvolles Schauspiel als jenes, das an vielen Hochsommertagen an der Kreuzkofelgruppe über dem Abteital dargeboten wird: Wie im Zeitraffer schieben sich schwarz-graue Gewitterwolken über die imposante Steilwand des Heiligkreuzkofels. Die elektrische Ladung der Luft ist nahezu greifbar. Dann beginnt das Blitz- und Donnerspektakel über der Felsbastion, wo der Sage nach einst ein fürchterlicher Drache gelebt haben soll.

Dieses Naturkino ist von der gemütlichen Stube des Heiligkreuz-Hospizes aus herrlich anzusehen – bei einer leckeren Minestrone, italienischem Cappuccino oder Kaiserschmarrn, der Spezialität von Hüttenwirt Erwin Irsara. „Eier von eigenen Hühnern!“ betont der 65-Jährige.

Doch auf 2045 Meter Höhe und nach einer schweißtreibenden Wander- oder Klettertour schmeckt sowieso alles gleich dreimal so gut. Die Wirtsfamilie weiß um den Bergsteigerhunger: Bis über den Rand häufen sich duftende Schlutzkrapfen in zerlassener Butter und Spinatknödel auf den Tellern, die Tochter Karin Irsara durch den Raum balanciert.

Schon seit dem Jahr 1888 wird das Heiligkreuz-Hospiz, das auf Ladinisch Hospiz dla Crusc und auf Italienisch Rifugio Santa Croce in Badia heißt, von der Familie Irsara bewirtschaftet. Zuvor diente das 1718 erbaute und unter Denkmalschutz stehende Gebäude als Hospiz für Pilger. Krüppelwalm, Rundbogentür und das Tonnengewölbe in der Küche des dreigeschossigen Baus stammen noch aus jener Zeit.

Knödel, Speck und Donnerwetter.

Erwin Irsara ist stolz auf diese lange Tradition. „Ein Haus 120 Jahre in Familienhand zu halten, das ist schon was“, stellt er zu Recht fest. Auch für Karin Irsara war es selbstverständlich, nach dem Studium des Tourismuswesens an der Universität Mailand auf die Hütte und in den Familienbetrieb zurückzukehren. „Das ist schließlich meine Heimat“, sagt sie schlicht.

Gemeinsam mit Vater Erwin, Mutter Maria, Ehemann Daniel sowie fünf bis sieben Angestellten bewirbt sie hier sommers wie winters, an Wochenenden wie an Wochentagen die Gäste. „Das ist schon viel Arbeit“, räumt die junge Frau ein, während sie wie zur Bestätigung ohne Unterlass Tischtücher zusammenlegt.

Erwin Irsara wird konkreter: „15 bis 16 Stunden am Tag sind im Sommer durchaus normal.“

Während die Familie von Mitte Juni bis Ende Oktober durchgehend auf der Hütte bleibt, fährt sie im Winter abends nach getaner Arbeit ins Tal ab. Vom 20. Dezember bis Ende März wird das Hospiz, das sich mit seinen gerade einmal 22 Betten einen familiär-gemütlichen Charakter bewahrt hat, nur als Restaurant betrieben.

Doch selbst im Sommer sind Übernachtungsgäste rar. „Eine Übernachtung lohnt sich für viele Besucher nicht. Wir sind einfach zu nah am Dorf“, erklärt Erwin Irsara. Auch die Angestellten, die der Pächterfamilie zur Hauptsaison unter die Arme greifen, nehmen die letzte Talfahrt des Sessellifts. „Die Ruhe abends tut gut, denn mittags ist hier die Hölle los“, kommentiert dies der freundliche Wirt.

An schönen Tagen spucken die beiden Sessellifte im Minutentakt Tagesgäste nur wenige Gehminuten unterhalb des Heiligkreuz-



... und bedrohlich: Gewitterstimmung in der sechsten Seillänge der „Großen Mauer“.

Auf den Wiesen unter dem Heiligkreuz-Hospiz: zwischen lieblich ...

Hospizes aus. Dann liegt hier oben ein Geruch nach Knödelsuppe und italienischer Pasta in der Luft. Das Klappern des Geschirrs, das Lachen und Schwatzen der Ausflügler, die die Sitzgruppen vor der Hütte und die Wiese vor der Kapelle belagern, übertönen selbst das Surren der Liftseile.

Doch schon am Nachmittag zeigt sich ein ganz anderes Bild. Dann wird es plötzlich still hier und man kann den Jahrtausende alten Klang der Berge wieder hören: den Wind, wie er um die Holzkreuze und die schütterere Kiefern-Bewaldung pfeift, das Glockengeläut der Kirchen im Tal, das Krächzen der Krähen.

Wenn sich dann noch die gewaltige Heiligkreuzkofel-Westwand im Abendlicht sonnt und die letzten Sonnenstrahlen eine wahre Farbenorgie entfachen, dann lässt auch Karin Irsara die Tischtücher aus der Hand sinken und tritt mit dem Vater vor die Tür. Enrosadüra oder Enrosadira nennen die Einheimischen das besonders intensive Alpenglühen, das der leicht phosphoreszierenden Eigenschaft des tagsüber bleichen Dolomit-Gesteins geschuldet ist.

Dieser Anblick war es Karin Irsara allemal wert, das bequeme Stadt- und Studienleben wieder gegen die harte Arbeit auf der Hütte einzutauschen. „Einfach immer wieder schön“, murmelt sie und eilt nach einem tiefen Durchatmen dann doch wieder zu den Tischtüchern zurück.

Morgen steht eine große Bergmesse an. Das bedeutet Zusatzarbeit für Erwin Irsara: Denn er ist auch noch Mesner der im Jahr 1484 geweihten und im Barock ausgebauten Heiligkreuz-Kirche. Nachdem die Arbeit im Hospiz erledigt ist, will die Wallfahrtskirche geputzt und geschmückt werden. Heute wird mit Sicherheit auch

nach 15 Stunden noch kein Arbeitsschluss sein. Der Hüttenwirt sieht das gelassen. „Die Pilger“, so sagt er, „sind mir schließlich willkommene Gäste.“

Egal ob Wanderer, Kletterer oder Wallfahrer – Erwin Irsara behandelt alle gleich. Dabei hat er durchaus auch Prominenz unter seinen Gästen. „Der Reinhold ist fast jedes Jahr hier“, berichtet er beiläufig und erzählt dann von der ersten Begegnung mit Reinhold Messner im Jahr 1958. „Da war ich erst elf Jahre alt und schwer beeindruckt.“

Zehn Jahre später, im Jahr 1968, feierte der arbeitsame Wirt abends in der Hütte mit Reinhold und Günther Messner deren Erstbegehung des Mittelpfeilers am Heiligkreuzkofel. Die Route mit mehreren Stellen im VII. und einer Schlüsselstelle im VIII. Schwierigkeitsgrad war dem damaligen Stand der Klettertechnik voraus und wartete ein Jahrzehnt lang auf eine Wiederholung. Und selbst diese war dem Zweitbegeher Heinz Mariacher nur über eine etwas einfachere Variante möglich. Die erste freie Begehung der Schlüsselstelle, einer vier Meter langen Platte, die einem Seilzugquergang folgt, gelang erst 1988.

Nun, ein weiteres Vierteljahrhundert später, steht man noch immer ehrfurchtsvoll unter der geschichtsträchtigen Route, bei der schon der Zustieg ein Abenteuer ist: Bis man sich auf dem mit Schutt beladenen Querband des Heiligkreuzkofels endlich dem Einstieg des Mittelpfeilers nähert, hat man bereits die Geröllfelder des Vorbaus überwunden und sich durch die vier teilweise brüchigen Seillängen der Mayerl-Verschneidung (VI+) gekämpft. Und dann beginnt, was unvergesslich ist: Nach einigen abwechslungsreichen Längen er-

reicht man die Schlüsselstelle, die vier Meter lange Platte, die von unten gesehen nahezu unüberwindbar scheint. Unvorstellbar, dass die Messners diese damals schwierigsten Klettermeter der Alpen mit schweren Bergschuhen durchstiegen!

Heinz Mariachers Variante, über die er bei der ersten Wiederholung die Originalroute umging, ist den meisten Wiederholern noch immer kühn genug: Bei der atemberaubenden Quergangs-Hängelei an altem Hakenmaterial muss vor allem der Nachsteiger schwer schlucken. Die Erleichterung ist groß, nach der letzten stumpfen Verschneidung, einem leichten Quergang und dem Abschluss mit einem klassischen Dolomitenriss, endlich auf das Plateau des Heiligkreuzkofels hinauszutreten. Es gibt wohl nichts Erhebenderes, als von hier oben in die weiten, von der Abendsonne beschienenen Wandfluchten und in das tiefe schattenbedeckte Tal zu blicken.

Im Heiligkreuz-Hospiz hält der Wirt eine besonders gute Flasche Wein bereit. Irsara erinnert sich an manchen Abend, an dem hier auf eine große Begehung angestoßen wurde: anlässlich Messners Erschließung der „Großen Mauer“ 1969 – eine weitere wichtige Referenz für das alpine Klettern –, der Wiederholung des Mittelpfeilers durch Heinz Mariacher und vieler anderer bergsteigerischer Ereignisse am Heiligkreuzkofel. Selbst hat es den Wirt aber nie gereizt, die Steilwand zu erklimmen. „Ich bin nicht so fürs Extreme“, winkt er ab.

Bitte lesen Sie weiter auf Seite 50. ➔



ALPIN Check

HEILIGKREUZ-HOSPIZ, 2045 m, privat

Auf Ladinisch **Hospiz dla Crusc**
Auf Italienisch **Rifugio Santa Croce in Badia**
Auch **Schutzhaus Heiligkreuz**
Das Heiligkreuz-Hospiz wurde 1718 als Pilger-Unterkunft und Mesner-Haus am Fuße der Heiligkreuzkofel-Westwand und direkt neben der kleinen Wallfahrtskirche Heilig Kreuz erbaut. Es steht heute unter Denkmalschutz und wird seit 1888 von der Familie Irsara als Schutzhaus bewirtschaftet.

KONTAKT Erwin Irsara, Tel. +39 0471 839632, mobil +39 347 2302688, s.croce@rolmail.net

GEÖFFNET 10. Juni bis 10. Oktober und (nur als Restaurant) vom 20. Dezember bis 30. März.

SCHLAFEN 22 Betten, kein Lager.

ESSEN Vorzügliche italienische und ladinische Küche aus regionalen Produkten.

ÖKO-CHECK VERSORGUNG Seilbahn; **ENERGIE** Stromanschluss und Aggregat; **WASSER** Quelle; **ABWASSER** Sickergrube.

ALPIN-FAZIT Historisches Kleinod mit familiär-gemütlichem Charakter und majestätischem Ausblick.



Gute Laune unterm Kofel: Fotograf Ralf Gantzhorn (r.) mit Seilpartner.


BERG.VITAL HOTEL
ALPENAUSSICHT



**Sommer
Special**

29. Juni - 8. September 2013

INKLUSIVE

- Tiroler Powerfrühstück vom Buffet
- Abends: 4-Gang-Menü mit 3 Hauptspeisen zur Wahl
- Salatbuffet
- Benützung des VITAL-Bereichs
- Kostenloses W-Lan
- Täglich geführte Wanderungen (MO-FR)

4 Übernachtungen im DZ
pro Person

ab € 208,-

weitere Infos und Angebote
www.alpenaussicht.at

Partnerbetrieb: 
**BERGFÜHRERSTELLE
OBERGURGL**


Schlossweg 1 · A-6456 Oberurgl
Tel. +43 5256 6236
info@alpenaussicht.at



Die Siedlungsform der Paarhöfe ist typisch für den ladinischen Kulturraum, dahinter die monumentalen Mauern des Heiligkreuzkofels.

Das Schutzhaus hat bereits Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts zahlreiche Protagonisten der Alpingeschichte beherbergt, die die Herausforderung des Heiligkreuzkofels suchten. Die Umwidmung des Pilger-Hospizes zur Bergsteigerunterkunft 1888 fiel genau in die Zeit, als das Gebirge als Freizeitpark entdeckt wurde.

Spätestens seit dem Bau des Sessellifts im Jahr 1960 sind das Heiligkreuz-Hospiz, die Kirche und der Heiligkreuzkofel als Touristenziele im Abteital nicht mehr wegzudenken. Dennoch ist die imposante Westwand des Heiligkreuzkofels ein selektives Kletterziel. Dies liegt an der Ernsthaftigkeit der Kletterei, die mit einem Zustieg durch einen brüchigen Vorbau, wenigen und nicht immer zuverlässigen Haken, manch weniger festem Wandabschnitt, kompliziertem Rückzug und schwieriger Wegfindung aufwartet.

Doch auch Wanderer kommen hier auf ihre Kosten. Interessante Ziele sind die Kreuzkofelscharte, in die ein teilweise mit Drahtseilen abgesicherter Weg führt, oder der über die Scharte erreichbare Heiligkreuzkofel. Auch die Zehnerspitze, die Lavarella und der Piz dles Cunturines sind lohnend. Der Hüttenzustieg zu Fuß oder mit dem Mountainbike von Sankt Leonhard führt durch satte Bergwiesen und über zwei „Vilen“, eine Siedlungsform aus mehreren Paarhöfen, wie sie im Ladinischen oft anzutreffen ist. Auch von Stern/La Villa aus steigt man über hübsche Weilersiedlungen und Bauerngehöfte hinauf zum Kreuzweg und zur Heiligkreuz-Kirche. Egal jedoch, welchen Weg man wählt: Ein Besuch des Heiligkreuz-Hospizes lohnt sich immer. 



HEILIGKREUZKOFEL: EXTREMER FELS UND SPANNENDE BERGTouREN

Während die Wanderer in Scharen zum malerischen Heiligkreuz-Hospiz pilgern, bleiben die Kletterrouten in der Heiligkreuzkofel-Westwand ambitionierten und erfahrenen Experten vorbehalten. Wer trotzdem auf die Gipfelaussicht nicht verzichten kann, findet am Normalweg und an der benachbarten Lavarella ausgesprochen lohnende Bergtouren.

ANREISE Mit dem **Auto** von Norden kommend über die Brenner-Autobahn A 22 bis Ausfahrt Brixen/Vahrn. Durch das Pustertal (Pustertaler Staatsstraße SS 49) bis Sankt Lorenzen/Bruneck. An der Abzweigung Val Badia/Gadertal rechts in das Gadertal (Staatsstraße SS 244) abzweigen. Durch das Gadertal bis (je nach Zustieg) St. Leonhard/Sant Leonardo oder Stern/La Villa. Mit dem **Zug** und **Bus**: Mit dem Zug bis Franzensfeste, Bruneck, Bozen oder Brixen. Dann mit dem Linienbus Brixen – Bruneck – Alta Badia (Busverbindungen vom Bahnhof

Bruneck nach Alta Badia ungefähr jede Stunde). Oder Buslinie Bozen – Grödner Joch – Corvara. Auskunft und Fahrplan: www.trenitalia.it, www.trenitalia.com, Tel. +39 1478 88088, www.sii.bz.it, www.sad.it, Tel. +39 0800 846047.

ZUSTIEG Am einfachsten erreicht man die Hütte mit den Sesselliften vom Ort Badia/St. Leonhard aus. Wer zu Fuß gehen will, kann entweder direkt von Sankt Leonhard oder schöner von La Villa aufsteigen. Von La Villa nimmt man den leicht ansteigenden Weg Nr. 13. An den Weilern Cianins, Craciorara, Pescolderunch und Castalta vorbei bis zum Waldrand und zur Pasciantadü-alm. Der Waldweg in Richtung Nordosten führt zum Kreuzweg, auf diesem erreicht man die Wallfahrtskirche Heilig Kreuz und das Hospiz (2045 m).
Gezeit: 1 ½ Std.

INFO **Tourismussverein Abtei**, Colz Str. 75, I-39036 Abtei/La



Ein Fall für gute Nerven: Selbst in der Mariacher-Variante am Mittelpfeiler gibt's noch jede Menge Luft unter den Sohlen.

Villa (BZ), Tel. +39 0471 847037, www.altabadia.org

BERGBAHN Sessellift Santa Croce, Betriebszeiten: 8.30 bis 17.15 Uhr, Tel. +39 0471 839645, <http://www.santa-croce.it/>

LITERATUR Franz Hauleitner: Wanderführer Dolomiten, Band 3, Gadertal von Bruneck bis Corvara, Bergverlag Rother, 2012. Im Heiligkreuz-Hospiz findet sich ein Tourenbuch mit den aktuellsten Informationen der Kletterer und anderen brauchbaren Unterlagen zu den Routen am Heiligkreuzkofel.

KARTEN Tabacco, 1: 25 000, Blatt 07, Hochabtei – Arabba – Marmolada; Kompass 1: 50 000, Blatt 59, Sellagrube – Gröden – Seiser Alm.

ALPIN-TIPP: Jährlich am 15. August wird im Alta Badia der italienische Nationalfeiertag Ferragosto groß gefeiert. Ruhebedürftige sollten diesen Termin für ihre Bergferien möglichst umgehen.

DIE TOUREN

1 HEILIGKREUZKOFEL, 2907 m WESTWAND, „GROSSE MAUER“ KLETTERTOUR, SCHWER, VII 1) 8 STD. 1) 550 HM

Ein ausgesetzter Schuppenquergang und eine gelbe, rasant-steile Seillänge machen den Messner-Klassiker auf der rechten Wandflucht zu einem ästhetischen Vergnügen: Doch starke Nerven sind nötig. **Wandhöhe:** 550 m mit Vorbau, ca. 250 m ohne Vorbau. Das Klettern am Kreuzkofel erfordert einen sicheren Umgang mit mobilen Sicherungen. Hammer und Haken für Notfälle sollten dabei sein: Es ist kein Plaisir-Gelände.

Beste Zeit: Mai – September. **Talort:** Sankt Leonhard/ Pedratsches, 1324 m.

Zeiten: 1 ½ Std. Zustieg, 5 Std. Route mit Vorbau, 1 Std. Abstieg.

Zustieg: Ca. 70 Meter links vom gesicherten Steig auf den Heiligkreuzkofel den Steigspuren auf einen Schotterkegel folgen. Diese führen in wildem Hin und Her über



Chilliger Zustieg: mit dem Sessellift hinauf zum Schutzhaus Heiligkreuz.

den leichtesten Weg (Kletterschwierigkeiten bis zum II. Grad) direkt unter die Felswand.

Route: Nach ersten etwas brüchigen Seillängen mit wenigen und oft unzuverlässigen Haken folgen oberhalb des Ringbandes eine steile Seillänge im Schwierigkeitsgrad VII-, der unheimlich ausgesetzte Schup-

penquergang und die wunderschöne letzte Seillänge im oberen sechsten Grad, von der man direkt auf das Heiligkreuzkofel-Plateau aussteigt.

Abstieg: Der Abstieg führt über das waagrechte Plateau am markierten Weg südwärts in die Heiligkreuz-

Bitte lesen Sie weiter auf Seite 54. ➔

ANZEIGE



OUTDOOR FOOTWEAR
SINCE 1921



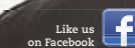
KATEGORIE ROCK | BADILE COMBI GTX®

Technischer und klettertauglicher Bergschuh für alpine Felsrouten, kombiniertes Gelände oder den Zustieg zum Fels. Robust und langlebig in gewickelter Machart geschustert.

„DIE KLETTEREI
FRUSTRIERT, TUT
WEH UND NERVT
GEWALTIG.“

„DOCH TROTZDEM
LIEBE ICH SIE.“

HANWAG ProTeam: Ursula Wolfgruber
Bergsteigerin



www.hanwag.de



scharte und von dort über drahtseilgesicherte Passagen zurück zum Heiligkreuz-Hospiz.

2 HEILIGKREUZKOFEL, 2907 m WESTWAND, MITTELPFEILER KLETTERTOUR, SCHWER, VIII ⤴ 8 STD. ⤴ 450 HM

Abwechslungsreiche Kletterei mit vielen Quergängen und einer vier Meter langen Platte, die als Einzelstelle mit VIII- bewertet wird und die Reinhold und Günther Messner

1968 mit schweren Bergschuhen begingen. Ein Meilenstein der Klettergeschichte, für den ein starkes Nervengerüst notwendig ist. 11 SL, 450 Hm mit Zustieg über Mayerl-Verschneidung.

Beste Zeit: Mai – September.

Talort: Sankt Leonhard/Pedratsches, 1324 m.

Zeiten: 2 ½ – 3 Std. Zustieg (Vorbau + Mayerl-Verschneidung, VI+), 3 ½ – 4 Std. Route ohne Vorbau, 1 Std. Abstieg.



Feierabend: Seilaufnahme am Gipfel des Heiligkreuzkofels.



Harte Arbeit: Nachkommen zum Stand an der „Großen Mauer“.

Zustieg: Der Mittelpfeiler beginnt erst auf dem großen Querband. Bis dahin ist es empfehlenswert, die Mayerl-Verschneidung (VI+) zu gehen, da der Originaleinstieg sehr brüchig ist. Den Vorbau erreicht man vom Heiligkreuz-Hospiz zunächst auf dem Steig Nummer 7. Den Steinmännchen bis zum Anfang des schrofigen Vorbaus folgen, der hier mit einer steilen Kante herunterzieht. Von der Kante noch 100 m den Steigspuren entlang bis zu einer schluchtartigen Rinne, die zum Einstieg der Mayerl-Verschneidung führt. Über die Verschneidung erreicht man das Band, das nach links zum Einstieg der Messner-Route auf den Mittelpfeiler leitet.

Route: Nach einigen abwechslungsreichen Längen mit einem kurzen Pendelquergang und einer Vlller-Stelle erreicht man die Schlüsselstelle, eine vier Meter lange Platte, die Heinz Mariacher bei der ersten Wiederholung in einer leichteren Variante umging. Die Mariacher-Variante ist immer noch mit einem Schwierigkeitsgrad von VII- bewertet und führt in kühner Quergangshängelei an altem Hakenmaterial zum eigentlichen Schlüsselzug kurz vor dem Stand. Die lohnende Variante wird häufiger begangen, als die aus heutigem Blickwinkel immer noch sehr schwere Originalführung. Insgesamt weist der Mittelpfeiler dürrtige und oft wenig vertrauenserweckende Sicherungen und mehrere Einzelstellen im VI. bis VII. Schwierigkeitsgrad auf. Auch die Wegfindung ist nicht immer einfach.

Abstieg: Man steigt aus der letzten Vlller-Länge direkt auf das waagrecht Gipfelplateau aus. Der Abstieg führt über den markierten Weg südwärts in die Heiligkreuzscharte und von dort über einen leichten Klettersteig zurück zum Heiligkreuz-Hospiz. Ein Rückzug vom Mittelpfeiler ist auf jeden Fall problematisch. Vor allem das große Band ist nur durch starkes Pendeln erreichbar.

3 HEILIGKREUZKOFEL, 2907 m BERGTOUR, MITTEL ⤴ 5 STD. ⤴ 950 HM

Abwechslungsreicher, über einige mit Drahtseil gesicherte Passagen führender Weg mit Ausblick in schwindelerregende Tiefen und überwältigende Weiten.

Beste Zeit: Mai – Oktober.

Route: Von der Hütte aus den beschilderten Weg Nr. 7 zunächst durch Latschenfelder, dann über

Geröll nehmen. Später über mit Drahtseilen gesicherte Felsstufen aufwärts bis direkt unter die steilen Kletterwände. Dem Drahtseil entlang Richtung Osten aufwärts in die Kreuzkofelscharte, 2612 m. Nun dem Grat in nordöstlicher Richtung folgend zum Gipfelaufbau des Heiligkreuzkofels und von dort in Kehren auf den Gipfel.

Abstieg: Entweder wie beim Aufstieg oder den etwas leichteren, aber rund 30 – 45 Min. längeren Abstieg über die Lavarellascharte nehmen.

ALPIN-TIPP: Die Route lässt sich zum Zehner ausweiten (zusätzlich 1 Stunde und 240 Höhenmeter).

4 LAVARELLA, 3034 m BERGTOUR, SCHWER ⤴ 7 STD ⤴ 1380 HM

Einem einsamen Aufstieg durchs Val Medesc folgt die grandiose Überschreitung des Lavarellastocks mit zwei Dreitausendern als Belohnung.

Beste Zeit: Mai – Oktober.

Route: Vom Heiligkreuz-Hospiz direkt oberhalb der Kirche den Weg Nr. 15, dann den Kreuzweg nehmen. An der ersten Wegverzweigung links dem Weg Nr. 12a leicht ansteigend durch das Val Medesc auf den Lavarellasattel, 2533 m, folgen. Dem Hinweisschild zur Lavarella Richtung Süden folgen und über Felsbänder steil aufwärts. Kurz steil durch eine Rinne und auf den Verbindungskamm zwischen den beiden Gipfeln. Links am schmalen Grat zum Gipfelkreuz der östlichen Lavarella (ganz kurze, leichte Kletterstelle). Wieder zurück und über Platten auf den Westgipfel.

Abstieg: Entweder wie beim Aufstieg oder vom Lavarellasattel dem Weg Nr. 12 gen Süden folgen und zur Kreuzkofelscharte. Von hier siehe Abstieg Heiligkreuzkofel.

ALPIN-TIPP: Unermüdliche können die Tour zum Felsstock der Conturinnesspitze ausweiten und über den leichten Klettersteig den Gipfel, 3064 m, erreichen.

HEILIGKREUZKOFEL

