

## Alta Via 1

### 一 路线简介

Alta Via 1（简称 AV1）是意大利多洛米蒂山脉中最著名的高山徒步路线之一，全长约 120 公里，通常从北到南穿越，起点为 Lago di Braies（布莱耶斯湖），终点为 La Pissa（靠近 Belluno）。

在常规意义上，“Alta Via 1”指的是 一条主线，但这条主线穿越多个山段，有多种变体（variants）和支线（side trails）可选，因此有时会被称为“几条线路”

起点：Lago di Braies

终点：La Pissa

### 二 行程安排

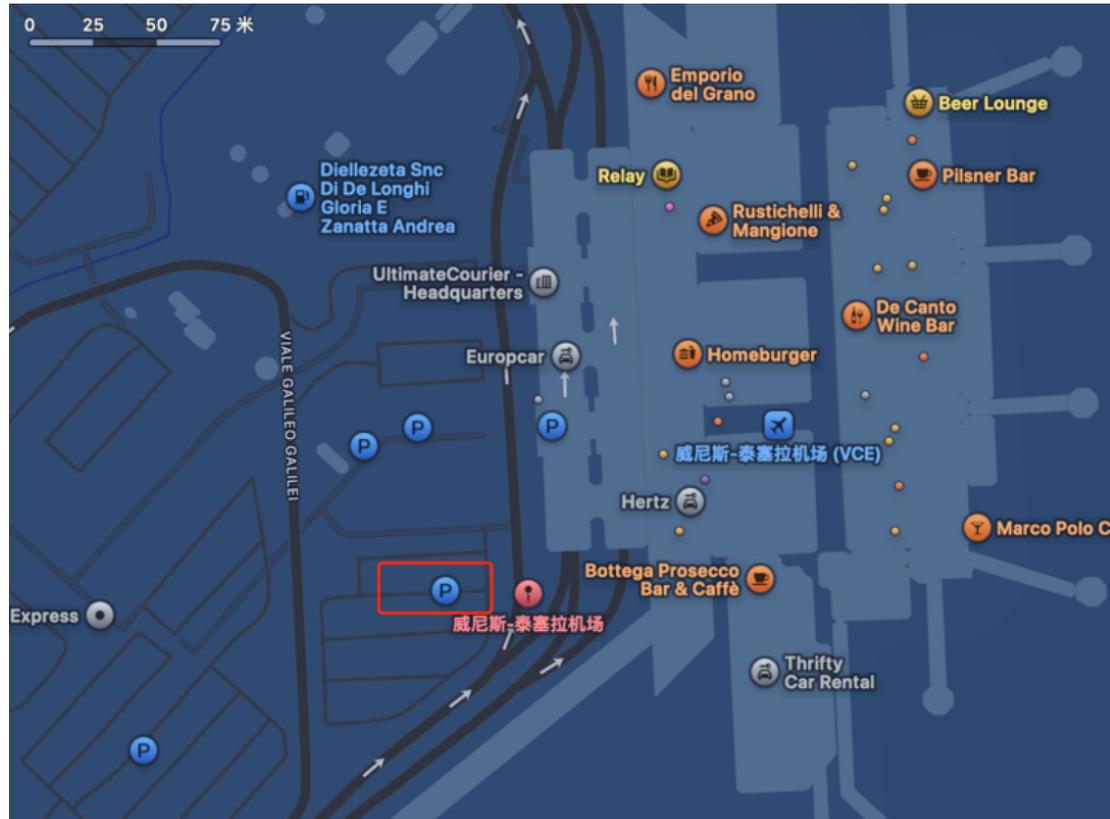
行前安排：

航班 AMS – VCE (9:05 – 10:50)

VCE – Dobbiaco (11:35 – 14:19)

航班到达时间距离 Flixbus 发车时间较近，考虑到行李托运时间，建议提前一晚出发，住在 VCE 附近，这样第二天时间更充裕。

Flixbus 乘车地点：在下图红色方框内，距离 VCE 到达出口很近



Dobbiaco: 到达 Dobbiaco 后,可以在 Kraler Sport 商店购买气罐（实测小号气罐即可够用）附上商店地址：<https://maps.app.goo.gl/XDu8qyorB5SavQyVA>

Dobbiaco 大部分超市关门时间在 19:00，可以在此之前进行食物和水的补给

Dobbiaco 住宿，请咨询住宿前台是否提供 Guest Pass，可以免费乘坐公交车

### Day 1: Lake Braies - Rifugio Fanes

从 Dobbiaco 前往 Lake Braies 需要搭乘 No.442 公交车，建议搭乘最早一班车（根据乘车地点位置可能不同，Google Map 可查），尽可能靠近市中心车站上车，当天会有很多人前往徒步，越靠后的车站上车，车上的空位越少，几乎没有位置放置背包行李。

考虑到野外露营而不是 hut to hut，实际行程安排如下：

1. <https://www.alltrails.com/explore/recording/afternoon-hike-at-alta-via-1-dolomites-segment-i-lake-braies-rifugio-biella-fc52859?u=m&sh=rppwbc>
2. <https://www.alltrails.com/explore/recording/evening-hike-at-alta-via-1-dolomites-segment-ii-rifugio-biella-rifugio-fanes-06eb61b?u=m&sh=rppwbc>
3. <https://www.alltrails.com/explore/recording/evening-hike-at-alta-via-1-dolomites-segment-iii-rifugio-fanes-rifugio-lagazuoi-0a1bf96-2?u=m&sh=rppwbc>

详细说明：

#### 1. Lake Braies - Rifugio Biella

全长 7.38km，累计爬升 1005m，实际用时 5 小时（包含休息时间）

该段爬升相当于在 5.6 公里的路程内爬升 1000 米，较陡，相当绕湖行走完即开始爬升，较为困难，尤其是路程刚开始，水袋充足，重量是最重的时候，如果行程可以更改，建议将此段路程放在前一天到达 Dobbiaco 小镇后，补充完食物水后的行程，这样可以减少第二天的行程。

#### 2. Rifugio Biella - Rifugio Fanes

全长 14.87km，累计爬升 672m，实际用时 5 小时 40 分

由于 Rifugio Fanes 并不是第一天的路程终点（山屋附近不允许露营，附近的草场是私人，Fanes 是国家保护区，建议走过该山屋寻找合适位置露营），请在沿路遇到的 Rifugio 进行午餐补给，因为到达 Rifugio Fanes 后几乎天黑，山屋智能提供三明治类食品，但是可以提供瓶装水进行补充，这次今天露营前最后一个补给位置，切记补充足够的水源，用于第二天一早的早饭和上午的行程

#### 3. Rifugio Fanes – 野营地

全长 1.24km，累计爬升 112m

在 Le de Limo 附近露营，靠近湖泊（海子？哈哈哈），实际上当晚并不知有我们一队在此露营，所以应该是个很好的露营选择。当天的最后一段路，仍有 100 多米的爬升，控制好心态，提前准备好头灯，用于营地腹肌搭建帐篷，可在链接地图内最终位置搭建营地。

Bivacco，即指紧急避难或极简过夜，请于日落后搭建营地，日出前拔营。

### Day 2: Rifugio Fanes - Rifugio Lagazuoi

今天将前往 AV1 全线内海拔最高的山屋，景色非常好看。

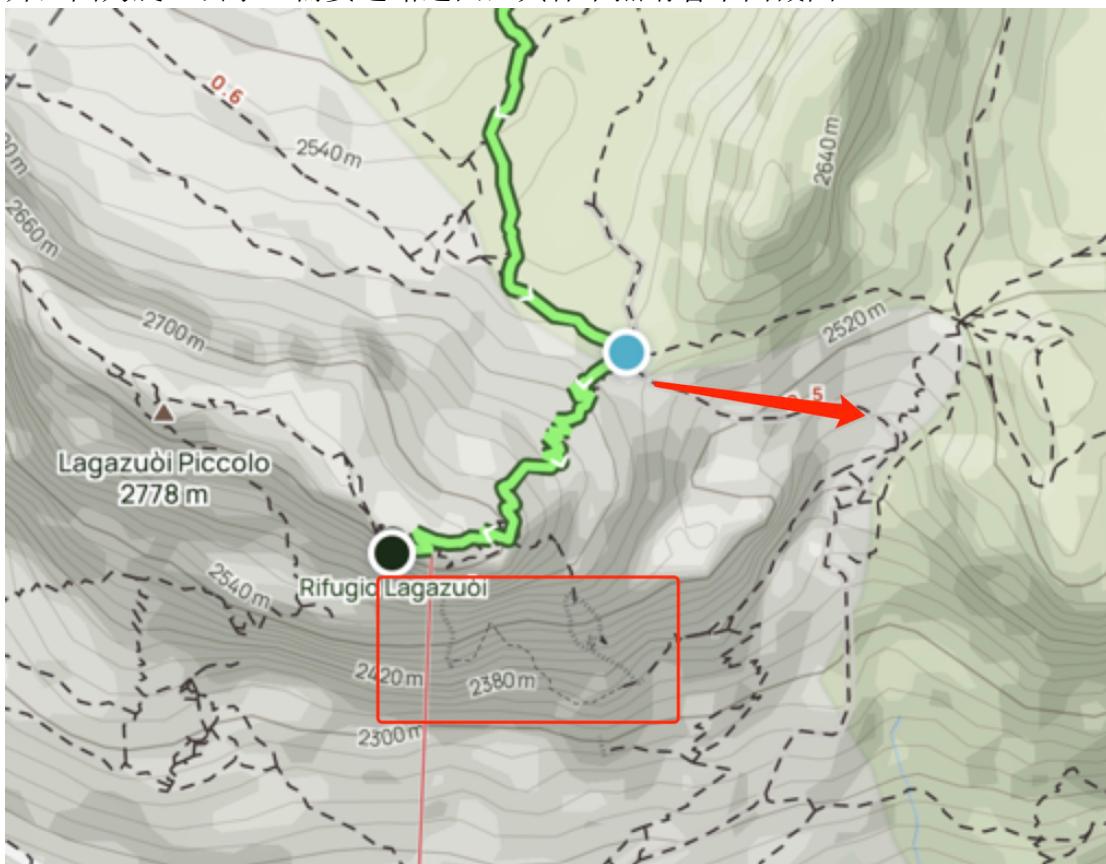
- 1.<https://www.alltrails.com/explore/recording/afternoon-hike-at-alta-via-1-dolomites-segment-iii-rifugio-fanes-rifugio-lagazuoi-c9a8a89?u=m&sh=rppwbc>
- 2.<https://www.alltrails.com/explore/recording/evening-hike-at-alta-via-1-dolomites-segment-v-averau-hut-staulanza-hut-variant-146f7dd?u=m&sh=rppwbc>

详细说明：

#### 1. Rifugio Fanes – Rifugio Lagazuoi

全长 11.83km，累计爬升 1036m，这一段有一处很陡的下降，1km 内下降 300 米，注意保护好膝盖！

因为是野营，所以如果不想领略 Rifugio Lagazuoi 的景色，最后一段可以不需要爬升，因为爬上去了还需要远路返回，具体节点请看下面截图

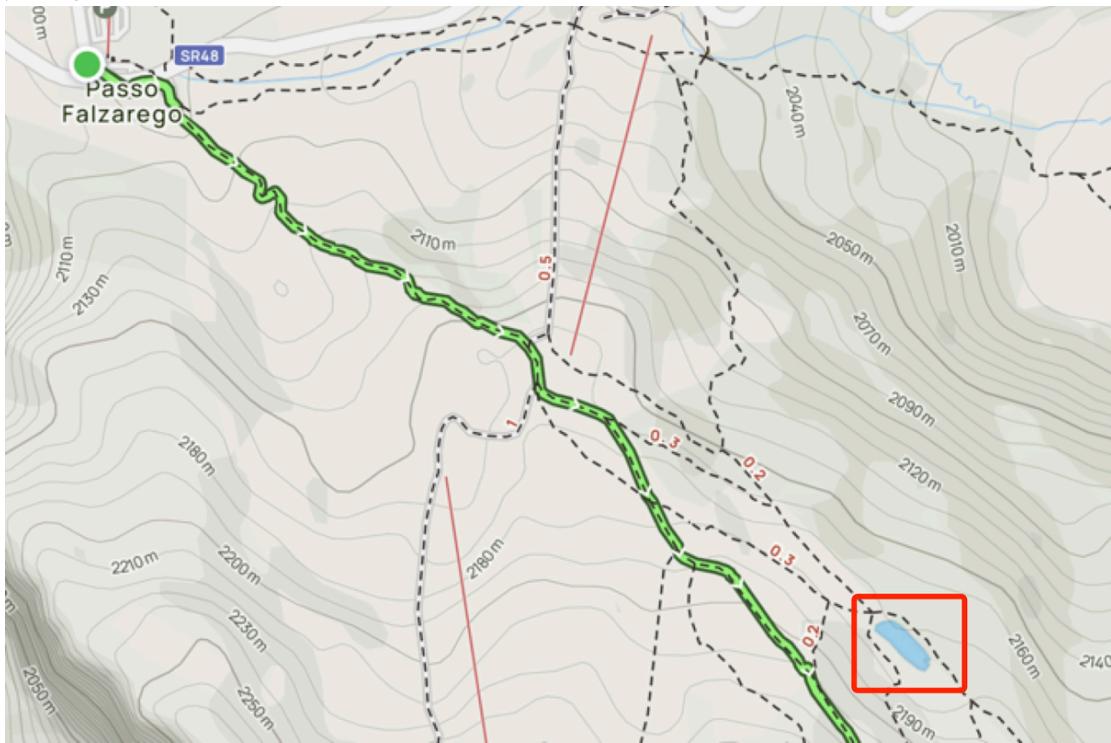


图中蓝色圆点显示的是最后一段爬升的位置，如果不想要爬升到顶欣赏风景，可以从该处直接按照红色箭头方向进行下撤，参考 2 链接路线。

或者也可以进行着最后一段爬升，欣赏下 AV1 全线最高点山屋的景色，从 Rifugio Lagazuoi 有缆车直达山脚，缆车运营的最后时间是下午 17:00，请控制好时间，如果不是对全程必须徒步有执念的话，可以尝试乘坐缆车。

同样在欣赏完山顶风景后，请尽量在 Lagazuoi 进行晚餐补给，大概率仍旧是三明治，补充水源。在步行下撤的时候，请不要走红色方框标记的“二战遗留隧道”，隧道是楼梯，前半段确实很好走，但是后半段出隧道的时候是暴露在半山腰处，坡度极其陡峭，非常危险。请按照 2 链接下车，虽然坡度仍旧较陡，但是较为安全。

在下撤到山脚下 Passo Falzarego 停车场处，有水源可以补充，如果忘记在 Lagazuoia 处补充水源的话，请在此补充好水源，水源补给点在缆车站附近，很容易找到。我们当晚是在缆车站附近的一个小教堂临时避难（突逢持续暴雨，进山危险系数增加），如果天气好的话，请继续前行，在 Rifugio Averau 路上进行野营，路上会遇到一处小湖泊，可以在附近露营，或者继续前行会遇到一片较宽广的草地，但是考虑到仍需前行很远，可以选择在湖泊处露营。



### Day 3: Passo Falzarego – Rifugio Passo Staulanza

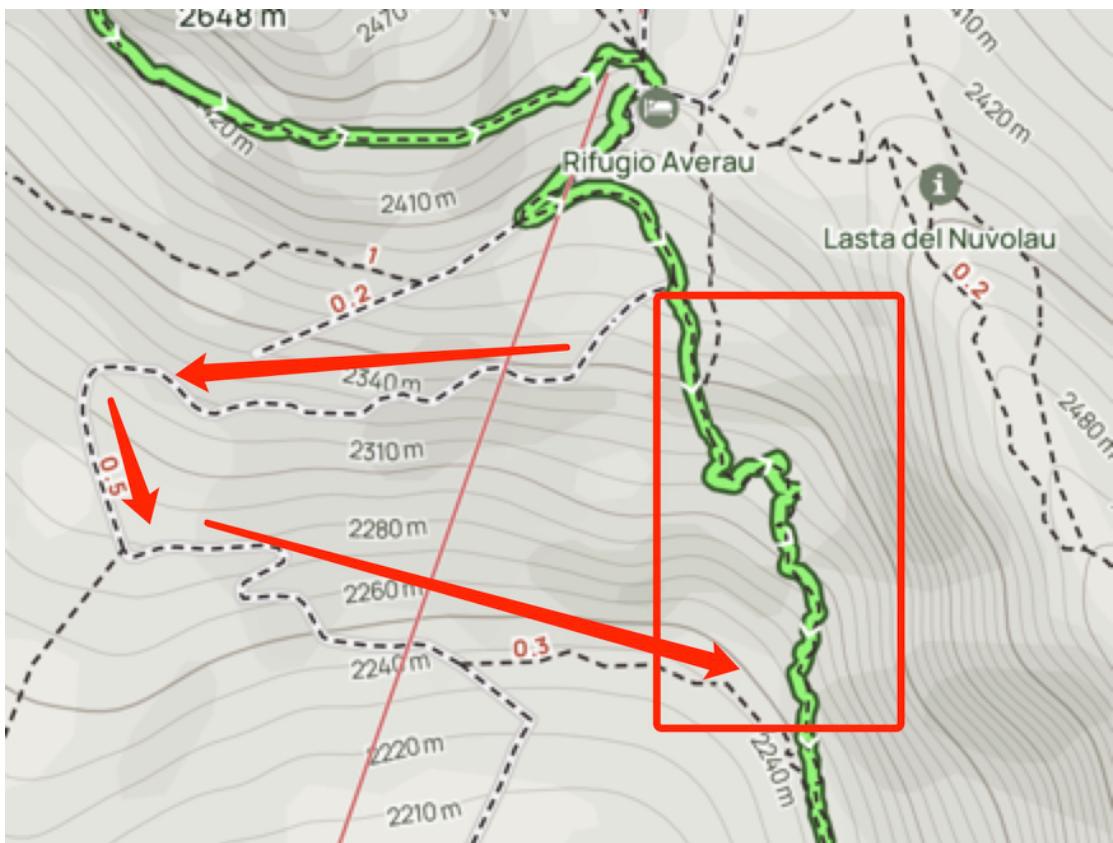
全程较为好走的一段路线，从 Passo Falzarego 处我发现和你计划的路线略有区别，你的计划路线大部分为公路段，个人建议可以尝试我的路线，走在山里景色会比公路更好看，公路段太枯燥乏味。

- <https://www.alltrails.com/explore/recording/evening-hike-at-alta-via-1-dolomites-segment-v-averau-hut-staulanza-hut-variant-f0935e4?u=m&sh=rppwbc>

详细说明：

路遇 Rifugio Averau，可在此进行早餐和水源补给。在 Rifugio Averau 后有一小段下降，较为陡峭，有点危险，请注意。

全长 21.05km，累计爬升 958m



如果想绕开此次下降，请按照红色箭头指向进行绕路，更平缓安全。

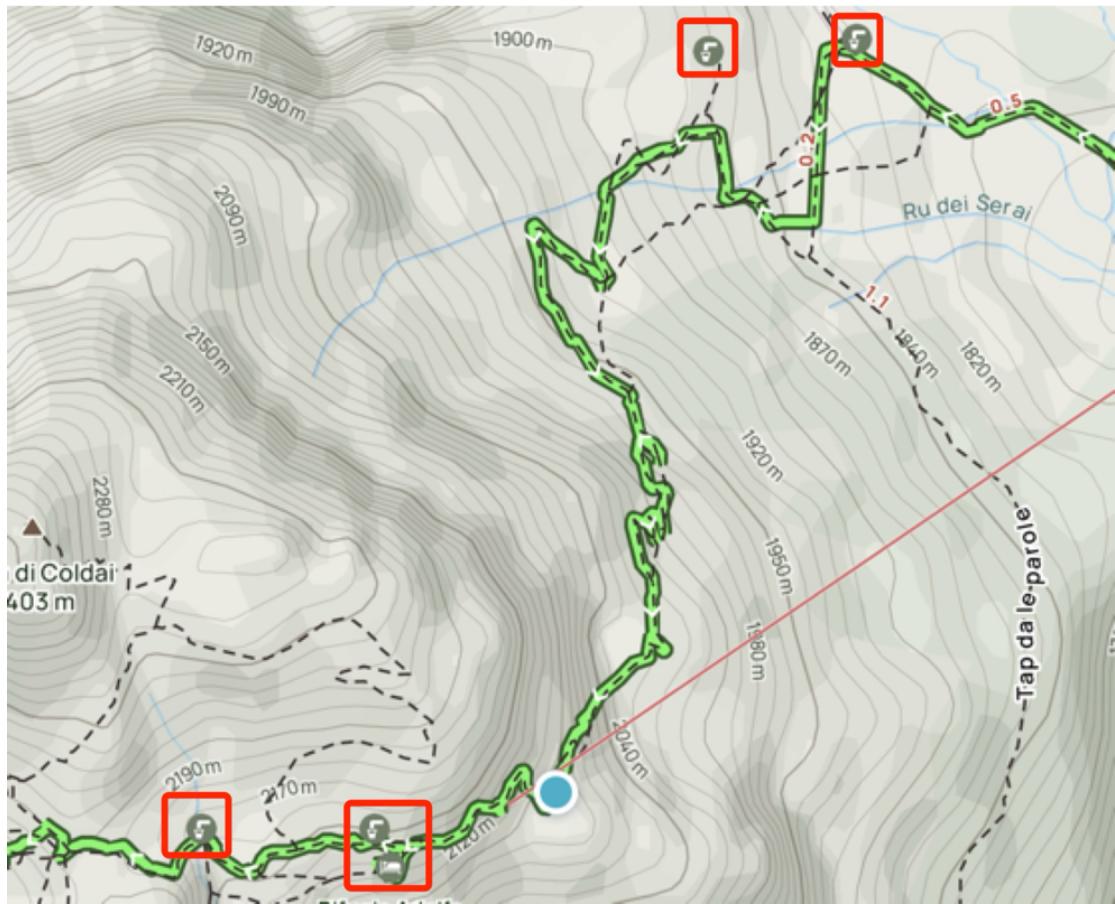
因为我预定了 Rifugio Passo Staulanz 进行修整（主要是清洗衣物和洗澡），所以次日我的行程最终到该山屋，但是该山屋前后都不具备野营条件，该山屋地处公路旁边，前后无法野营，如需野营请继续沿着公路前行，前往 Palafavera 营地方向，路过 Palafavera 后可以选择合适扎营地进行扎营，Rifugio Passo Staulan 到 Palafavera 段为本次行程唯一一段公路段，全长约 3.9km，缓下坡段，难度不大。

#### Day 4: Rifugio Passo Staula – Vazzoler Hut

1.<https://www.alltrails.com/explore/recording/afternoon-hike-at-alta-via-1-dolomites-segment-vii-palafavera-vazzoler-hut-a223c6b?u=m&sh=rppwbc>

详细说明：

全长 19.06km，累计爬升 983m，从 Rifugio Passo Staulan 到 Palafavera 需要走一段 3.9 公里的缓下坡公路（有公交车，但是公交车最早一班是中午十二点），步行大概四十分钟左右，较为轻松。路上有多处水源补给处，无需担心水源补给。



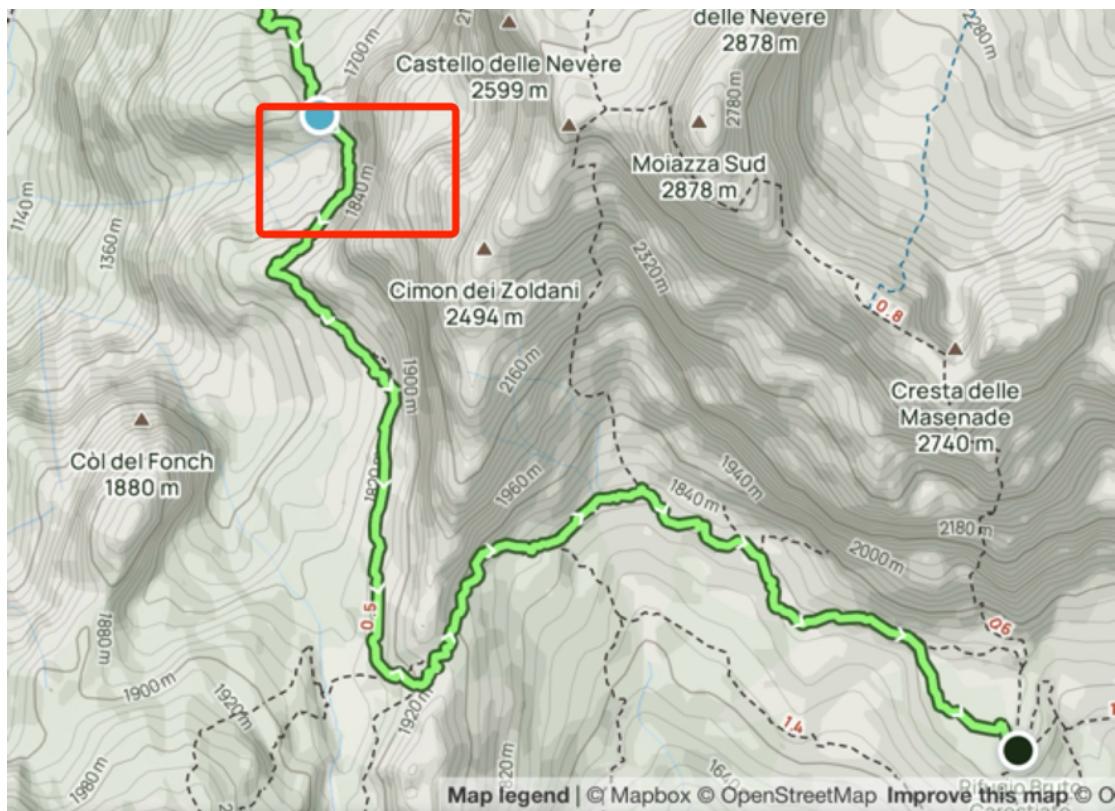
到达 Vazzoler Hut 前有些空地可进行露营，在山屋前露营的好处，无需担心水源消耗，第二天行程经过山屋可进行立即补给。

#### Day 5: Vazzoler Hut - Carestiato Hut

1. <https://www.alltrails.com/explore/recording/afternoon-hike-at-alta-via-1-dolomites-segment-viii-vazzoler-hut-carestiato-hut-6351bf9?u=m&sh=rppwbc>
2. <https://www.alltrails.com/explore/recording/morning-hike-at-alta-via-1-dolomites-segment-xi-pian-de-fontana-hut-marmol-bivouac-6b56173?u=m&sh=rppwbc>

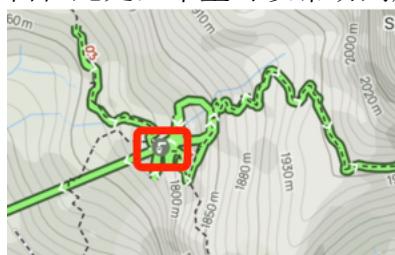
详细说明：

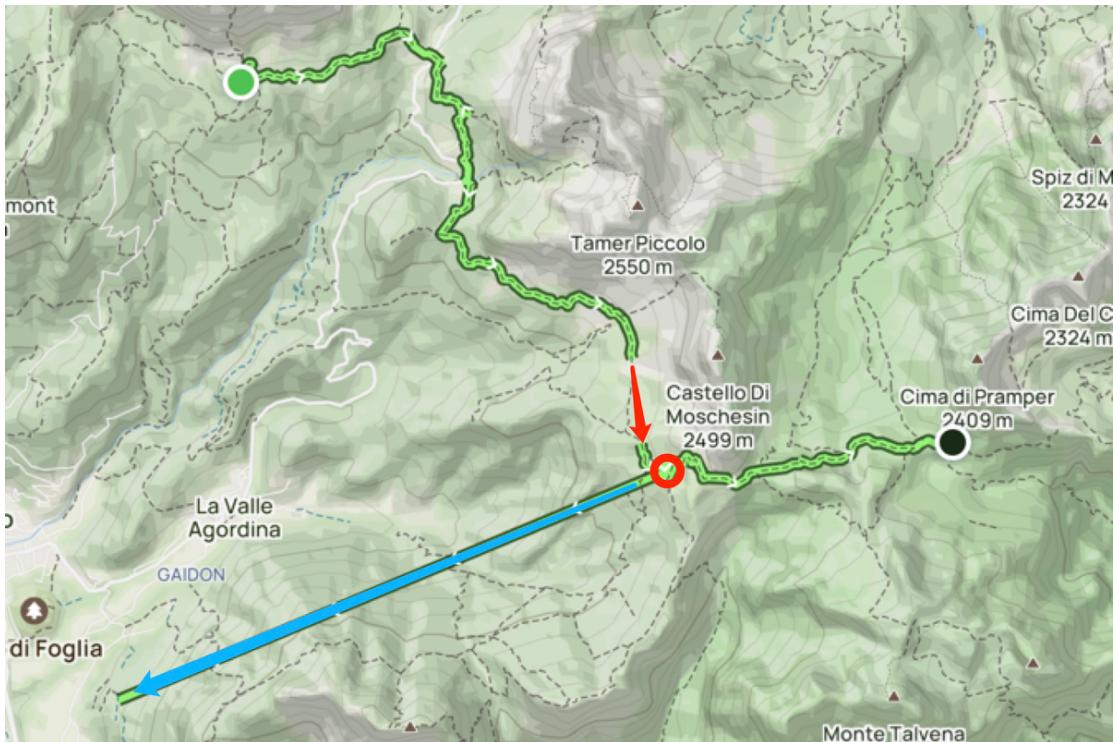
1. 全程 9.48km，累计爬升 677m，此路段中规中矩，正常徒步即可
2. 请忽略 2 链接的标题，实际上是从 Carestiato Hut 前往 Rifugio Sommariva 的路线，但是由于半路突遇暴雨，持续不断，我们最终选择在半路山腰的避难屋进行过夜



红色方框路段较为陡峭，爬升时注意安全（主要我恐高）

2. 图中标记水源处，有两处避难所，可进行过夜（由于是倒数第二天，我将气罐留在此处，希望可以帮助到后续在此过夜的徒步者）





图中红圈标记为当时露营位置（山腰避难所），蓝色箭头是错误记录（不知道为什么会出现这个轨迹，可能半夜梦游了）红色箭头是漏记录的轨迹  
因为路遇暴雨，我们 Day 5 在红圈处过夜，红圈至黑点 Rifugio Sommariv 处是第二天的行程，如果天气条件允许，尽量 Day 5 走到黑点处，减少 Day 6 的爬升。

### **Day 6: Sommariva Hut - Pian de Fontana Hut - La Pissa**

本日将迎来全程最后一段路程，也是全程最恶心的下降，错略估计了下累计下降要 2000 米了，注意保护好膝盖。

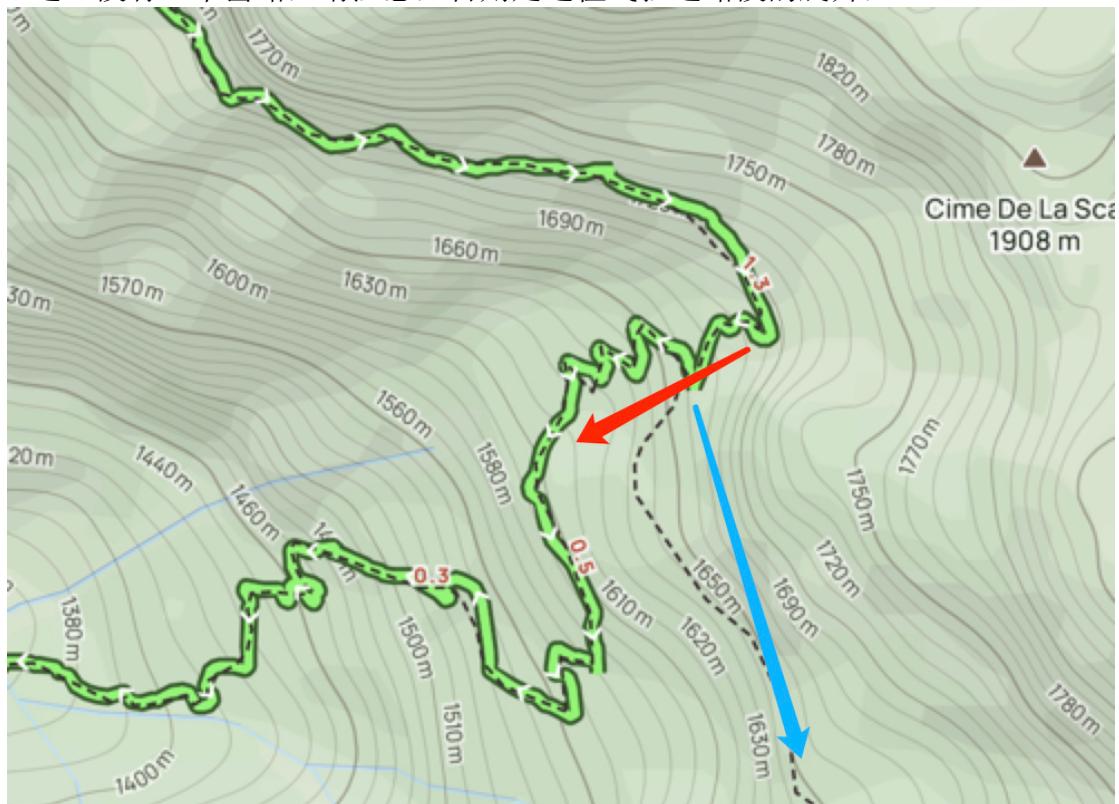
1. <https://www.alltrails.com/explore/recording/afternoon-hike-at-alta-via-1-dolomites-segment-x-sommariva-hut-pian-de-fontana-hut-8804f94?u=m&sh=rppwbc>
2. <https://www.alltrails.com/explore/recording/evening-hike-at-alta-via-1-dolomites-segment-xi-pian-de-fontana-hut-marmol-bivouac-38087d9?u=m&sh=rppwbc>

详细说明：

1. 本日最为艰难也是个人觉得全程最为恶心的一段下降，3 公里下降近 900 米



2.这一段有一个岔路，请注意，否则是通往飞拉达路段的爬升，



请在该处沿着红色箭头方向前行，蓝色箭头方向是最后的飞拉达路段，若想尝试飞拉达，请提前准备好专业设备保证安全。

下附上 La Pissa 到 Belluno 的公交车时刻表，最后一班为 19:02，请控制好时间。

**LINEA 1 AGORDO AUTOSTAZIONE - BELLUNO F.S.**

**LUNEDÌ - DOMENICA ESTIVO**

Note	g	f	f	fv, 1	g	fv, 1	fv	f	g	f	g	g	g
Agordo Autostazione	06:07	06:50	07:45	08:45	09:30	10:20	11:00	12:15	13:10	15:10	16:15	17:15	18:50
Ponte Alto Bivio	06:10	06:53	07:48	08:48	09:33	10:23	11:03	12:18	13:13	15:13	16:18	17:18	18:53
Le Campe	06:11	06:54	07:49	08:49	09:34	10:24	11:04	12:19	13:14	15:14	16:19	17:19	18:54
La Muda	06:17	07:00	07:55	08:55	09:40	10:30	11:10	12:25	13:20	15:20	16:25	17:25	19:00
<b>La Pissa</b>	<b>06:19</b>	<b>07:02</b>	<b>07:57</b>	<b>08:57</b>	<b>09:42</b>	<b>10:32</b>	<b>11:12</b>	<b>12:27</b>	<b>13:22</b>	<b>15:22</b>	<b>16:27</b>	<b>17:27</b>	<b>19:02</b>
La Stanga	06:22	07:05	08:00	09:00	09:45	10:35	11:15	12:30	13:25	15:25	16:30	17:30	19:05
Peron	06:27	07:10	08:05	09:05	09:50	10:40	11:20	12:35	13:30	15:30	16:35	17:35	19:10
Mas	06:29	07:12	08:07	09:07	09:52	10:42	11:22	12:37	13:32	15:32	16:37	17:37	19:12
Casoni Bivio	06:33	07:16	08:11	09:11	09:56	10:46	11:26	12:41	13:36	15:36	16:41	17:41	19:16
<b>Belluno F.S.</b>	<b>06:47</b>	<b>07:30</b>	<b>08:25</b>	<b>09:25</b>	<b>10:10</b>	<b>11:00</b>	<b>11:40</b>	<b>12:55</b>	<b>13:50</b>	<b>15:50</b>	<b>16:55</b>	<b>17:55</b>	<b>19:30</b>
Prade bivio Marisiga a.		07:35	08:30	09:30									

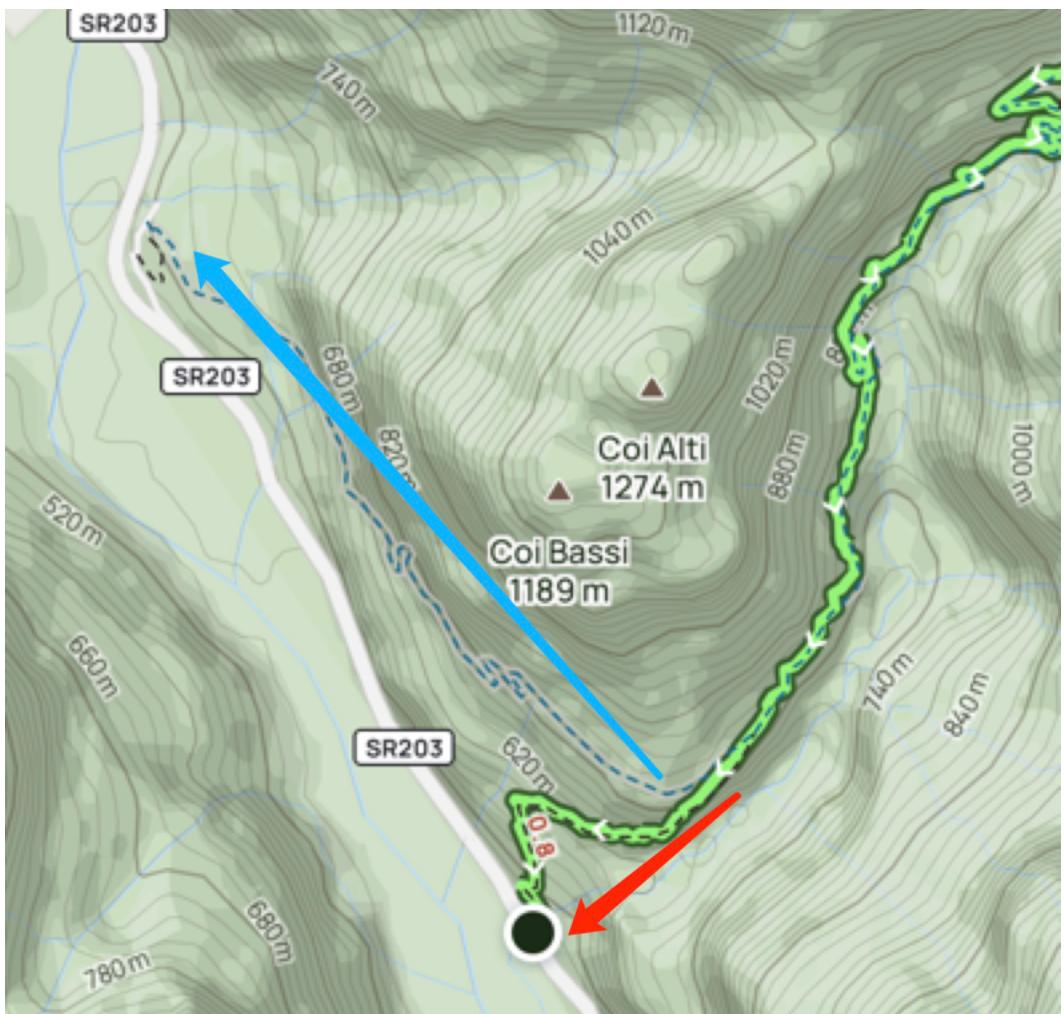
FERMATE FACOLTATIVE: Agordo Distributore Agip, Prà Grande, Torner, Vignole S.S., Vignole La Campagnola, Antole, Chiesurazza Scuole, Via Agordo 142, Col di Piana Crat, Il Cucciolato, Mussol La Baita, Ex caserma Toigo

fv - Si effettua solo dal lunedì al venerdì feriale  
f - Si effettua solo nei giorni feriali  
g - Si effettua tutti i giorni

1 - Non si effettua nei giorni di chiusura della Luxotica e dal 4 al 23 agosto

Gli orari possono subire variazioni. Consulta gli orari aggiornati sul sito dolomitibus.it

附上时间参考，Rifugio Pian de Fontana – Rifugio Furio Bianchet 用时 2.5 小时（含休息时间），Rifugio Furio Bianchet – La Pissa 用时 2 小时，Rifugio Furio Bianchet – La Pissa 为山间车路，下降缓慢，很好走。



红色箭头显示的是较为近的一段下降，但是比较陡峭，因为是最后一段，走了一天已经筋疲力尽所以这段较为折磨，也可以选择蓝色箭头方向，路线较长，但是较为缓慢。

### 三 装备介绍

此处附上个人装备及重量仅供参考

装备	重量	Comment
Osprey Atmos AG 65	2.092	65L 对于 6-7 日沿路有补给的小长线个人感觉有点大，同行小伙伴 38L 的小鹰也走下来了，个人感觉 45L/55L 最佳
Big Agnes Tiger Wall UL2	1.13	
Therm-A-Rest hyperion 20UL	0.58	
Big Agnes Zoom UL Insulated	0.482	相较于蛋巢，睡垫在重量上并无优势（对于迪卡侬 R2.2 蛋巢）蛋巢更易收取，但是外挂在背包外侧会影响平衡，尤其是经过较窄的下撤路段

Cocoon Air Core Pillow UL	0.115	质量较差，行程后半段充气口并不能锁住气体
MSR Titan Kettle 1400ml	0.126	
MSR Titan Spork	0.015	
MSR Pocket rocket 2 Stove	0.073	
Beta AR	0.461	此次行程用处不大，通过垭口处风不大，但全程气温较高，冲锋衣略显闷热，路遇大雨直接雨披就可
Delta Hoody Men's	0.26	贴身层外，保护手臂防晒，防止穿过树丛时蚊虫叮咬
Gamma SL Panr Men's	0.265	
Patagonia Trail Pants	0.315	两条速干长裤即可，沿路会经过蜱虫区，所以没有带短裤
Smartwool base layer-1	0.276	
Smartwool base layer-2	0.276	
Icebreaker 200 Oasis	0.171	
Smartwool sock-1	0.042	
Smartwool sock-2	0.042	
Rab Down Jacket	0.466	排骨羽绒，夜晚营地可以穿
Ledlenser camp light	0.071	
Ledlenser headlamp	0.094	
STS Airlite Towel	0.03	
STS Ultra-Sil Nano Tarp Poncho	0.23	雨披很重要
Befree Water Filter System	0.096	很多山屋说自己的水源不可以直接饮用（但是部分山屋又说水源可以直接饮用，不排除兜售瓶装水的意图）可能是取水点不同，带上滤水器放心些
Camera+Lens	1.51	
Tripod	1.143	

请备一些现金，很多山屋无法刷卡。