

Przygotowania przed wyjazdem

Logistyka

Poniżej przedstawiamy informacje dotyczące przygotowań przed wyjazdem, aby ostateczny ich rezultat, czyli pobyt w górach, był udany. Oczywiście można odpuścić sobie ten etap i dopiero na miejscu kombinować na bieżąco, w zależności od sytuacji, gdzie się idzie i co robi, a czasami czego nie robi... bo wcześniej nie chciało się zaplanować pobytu... Dlatego też zanim zaczniesz pakować plecak proponujemy dużo wcześniej dowiedzieć się i przemyśleć kilka poniżej opisanych zagadnień.

Zakup map	str. 1
Dni odpoczynkowe	str. 1
Od jakich tras zacząć ?	str. 2
Oszacowanie własnych możliwości	str. 2
Kondycja	str. 2
Odporność psychiczna na ekspozycję	str. 3
Umiejętności przydatne w Dolomitach	str. 3
Jak dostać się w Dolomity ?	str. 4
W którym miesiącu najkorzystniej wyjechać ?	str. 5
Łączenie ferrat w wielodniowe trasy	str. 5
Co jeszcze warto wiedzieć ?	str. 6

Zakup map

W większości przypadków, na wyjazd wystarczą 1 ÷ 2 mapy w skali 1 : 25 000. Można je nabyć bez problemu na miejscu (w księgarniach, sklepach z pamiątkami, sklepach turystycznych, na niektórych stacjach benzynowych oraz w schroniskach) albo w Polsce w „Sklepie Podróżnika” (Warszawa, Kraków, Bielsko-Biała, Katowice, Gdańsk) lub w internetowym „Sklepie Podróżnika” (www.sp.com.pl). Przykładowo, cena bardzo dobrej mapy wydawnictwa Tabacco we Włoszech wynosi ok. 7,50 ÷ 8,50 euro (w przeliczeniu ok. 32,60 ÷ 36,90 zł)*, natomiast w „Sklepie Podróżnika” 33,90 zł*.

Polecamy wcześniejszy zakup choćby jednej mapy w Polsce (płacąc nieco więcej), by jeszcze przed wyjazdem lepiej poznać teren, w którym będzie się przebywać oraz dokładniej zaplanować pobyt w górach. Warto zainteresować się zakupem odpowiednio wcześniej, szczególnie jeśli chce się zdobyć świetne mapy firmy Tabacco. Niektóre arkusze nie zawsze są dostępne i może się okazać, że trzeba je zamawiać, a to czasami może potrwać nawet i 2 miesiące... W Dolomitach przeważnie nie ma problemu z nabyciem map, ale warto wiedzieć, że będąc w danym rejonie górskim można zazwyczaj zaopatrzyć się tylko w arkusze tego rejonu.

Z punktu widzenia osoby zainteresowanej ferratami, najbardziej przydatne mapy Tabacco w skali 1 : 25 000 to nr: **03** (Tofany, Pomagagnon, Cristallo, Sorapiss), **06** (Sella), **010** (Sesto), **015** (Civetta, Moiazza, Marmolada), **022** (Pale di San Martino) i **024** (Schiara). Więcej o mapach piszemy w dziale im poświęconym.

* - ceny i przeliczenie kursu euro z 11.I.2019 r. (1 EUR = 4,34 PLN)

Dni odpoczynkowe

Nawet najbardziej „napalony” turysta po kilku dniach zdobywania kolejnych szczytów, zatęskni w końcu za dniem, w którym nie będzie musiał nigdzie iść, w którym będzie mógł wreszcie się umyć, porządnie zjeść i nabrać sił do kolejnych wędrówek... Dlatego też warto zawczasu pomyśleć o tym, aby zaplanować kilka dni odpoczynkowych, szczególnie w czasie dłuższego pobytu w Dolomitach. Jeśli to Ty będziesz osobą, która zajmuje

się planowaniem wyjazdu dla większej grupy, to zaręczamy, że bardzo Cię docenią, gdy po kilku dniach wędrówek powiesz - „Jutro odpoczywamy...”. W sumie te dni odpoczynkowe, nawet gdyby się ich nie planowało, w większości przypadków i tak pojawią się prędzej czy później w sposób naturalny – mało jest takich osób, których nie znuży codzienne wczesne wstawanie, wysiłek i brak możliwości porządnego umycia się. Dobrą, sprawdzoną metodą jest przyjęcie dnia odpoczynkowego po ok. 2-3 dniach „górskich”. Oczywiście nie należy trzymać się tego sztywno, bo zależy to będzie nie tylko od potrzeby odpoczynku uczestników, ale też i od pogody - właśnie ona często narzuca nam z góry, kiedy mamy odpoczywać. Aby nie tracić czasu, warto wykorzystać dzień odpoczynkowy na przejazd w inną grupę górską, co zazwyczaj zajmuje ok. 2 - 3 godzin. Można wtedy zrobić niezbędne zakupy w mijanych miastach czy też zwiedzić jakieś atrakcyjne miejsce.

Od jakich tras zacząć ?

Będąc pierwszy raz w Dolomitach najlepiej jest na początek wybrać się na trasy niezbyt trudne (A – B), aby poznać specyfikę ferrat, dobrze opanować sprawne asekurowanie się, a przy okazji oswoić się z ekspozycją oraz zaaklimatyzować. Później, na podstawie doświadczeń z takich przejść, można pójść na drogi bardziej wymagające. Nawet te najtrudniejsze ferraty są w zakresie możliwości każdego sprawnego turysty pod warunkiem, że wcześniej nabierze on obycia w przechodzeniu łatwiejszych „żelaznych dróg”. Takie podejście na początku wyjazdu pozwoli też na odpowiednie rozruszanie się, ponieważ często zdarza się, że przed wyjazdem nie ma czasu aby zadbać o odpowiednią kondycję. Należy pamiętać, że większość osób nabiera sprawności w poruszaniu się w terenie eksponowanym dopiero po przejściu kilku ferrat.

Oszacowanie własnych możliwości

W sprawnym pokonywaniu ferrat główną rolę odgrywają przede wszystkim 2 czynniki: **kondycja** i **odporność psychiczna na ekspozycję**. Trudności techniczno - wspinaczkowe drogi są tu drugorzędne, gdyż można je łatwo zmniejszyć poprzez korzystanie z liny stalowej jako chwytu, a mocowań jako stopni. Zawsze też, jeśli już zajdzie taka potrzeba, można odpocząć wisząc w uprząży, będąc wpiętym do kotw mocujących linę stalową. Według naszych doświadczeń wynika, że osoby, które swobodnie poruszają się po „Orlej Perci” w Tatrach mogą bez obaw wyruszyć na ferraty o trudności B, a nawet C. Kondycja umożliwiająca przejście tego szlaku od Zawratu po Krzyżne, łącznie z dojściem ze schroniska i powrotem do niego w ciągu jednego dnia, pozwoli na przechodzenie tych najdłuższych i najbardziej wymagających tras. Natomiast jeśli przejście „Orlej Perci” stanowi spore obciążenie psychiczne i kondycyjne, to również pokonywanie ferrat będzie sprawiać problemy. Wcześniejsze doświadczenie wspinaczkowe nie jest konieczne do pokonywania ubezpieczonych tras w Dolomitach, ale znajomość podstawowych technik wspinania (pokonywanie dróg o trudności IV-V wg wspinaczkowej skali UIAA) na pewno ułatwi przechodzenie najtrudniejszych ferrat (D – E).

Kondycja

Warto o nią zadbać odpowiednio wcześniej, gdyż wiele ferrat jest pod tym względem bardzo wymagających. Dolomity są górami większymi niż Tatry, a co za tym idzie – pokonuje się tam znacznie wyższe przewyższenia. Bywa, że na niektórych trasach trzeba zdobyć łącznie ok. 2000 m wysokości w ciągu jednej wycieczki – odpowiadałoby to wysiłkowi potrzebnemu na dwukrotne wejście na Rysy w ciągu dnia.

Do szybkiego zmęczenia na ferratach przyczynia się też wysokość bezwzględna na jakiej poprowadzono wiele dróg, gdyż Dolomity są górami, w których wiele szczytów wznosi się ponad 3000 m n.p.m. Choć wysokość taka nie jest na tyle duża, aby była znacząco uciążliwa przy wędrówce, to jednak już powyżej ok. 2800 m jest ona odczuwalna przez niektóre osoby w ten sposób, że szybciej się one męczą lub stają się znużone i senne. Zachowanie się organizmu na wysokości w okolicy 3000 m n.p.m. jest bardzo indywidualne, więc może się też zdarzyć i tak, że w ogóle nie zauważy się u siebie żadnych objawów. Korzystnie jest stopniować zdobywaną każdego dnia wysokość, dzięki czemu organizm zaaklimatyzuje się, co zdecydowanie poprawi kondycję na kolejne dni pobytu w Dolomitach.

Niektóre ferraty to długie i męczące przejścia bez możliwości wcześniejszej rezygnacji i powrotu na dół. Te najtrudniejsze zajmują często wraz z dojściem i zejściem około 8 – 12 godzin wytężonej wędrówki. Niektóre ferraty nie mają możliwości ich wcześniejszego opuszczenia bezpieczną drogą i aby zrezygnować z dalszej trasy pozostaje powrót, co przy trudnych, niemal pionowych drogach może być bardzo uciążliwe, gdyż dużo łatwiej jest iść taką ferratą do góry, niż nią schodzić. Na szczęście przy dłuższych trasach są ustawiane kapsuły biwakowe pozwalające na odpoczynek czy nocleg.

Odporność psychiczna na ekspozycję

Większość ferrat Dolomitów to trasy, na których ekspozycja jest znacznie większa niż ta, jaką można spotkać nawet na najtrudniejszych szlakach tatrzańskich. Dlatego też do pokonywania „żelaznych dróg” niezbędna jest umiejętność radzenia sobie ze strachem związanym z przepaścią. Lęk wobec „nadmiaru powietrza pod nogami” jest naturalną cechą ludzi i jest on pożądany do bezpiecznego pokonywania odcinków eksponowanych – mobilizuje do większej uwagi i ostrożności. Większość osób przebywając w przepaściście terenie oswoja się z ekspozycją i już po kilku dniach wyzbywa się zbędnych obciążeń psychicznych. Ważne jest zatem początkowe stopniowanie trudności ferrat.

Bywa, że niektórzy tak uodporniają się na "powietrzność" dróg, że przestają odpowiednio się asekurować, choć specyfika i trudność terenu tego wymagają. Jeśli nie posiada się solidnego doświadczenia wspinaczkowego, to lepiej mimo wszystko wpinać się lonżą do liny, choćby używając tylko jednej końcówki z karabinkiem, nawet jeśli psychicznie nie odczuwa się takiej potrzeby.

Co ciekawe, czasami pokonanie bardzo trudnego miejsca na ferracie, przy solidnej asekuracji, jest dużo łatwiejsze niż np. przejście niektórych, słabo zabezpieczonych odcinków „Orlej Perci” – świadomość tego, że w razie niepowodzenia chroni nas sprzęt asekuracyjny dodaje odwagi.

Szczególnie istotnymi czynnikami powodującymi powstawanie lęków i barier psychicznych na „żelaznych drogach” Dolomitów są:

- **Kruchość skał**, po których prowadzą ferraty. Specyfiką Dolomitów jest bardzo duża erozja, przez co pokonywanie tras wymaga znacznej uwagi. Niektórzy czują się bardzo niepewnie w terenie, w którym niektóre chwytaki po użyciu należy odłożyć na miejsce. Trzeba też przyzwyczaić się do tego, że czasami koło nas będą przelatywać ze świstem kamienie strącane przez ludzi idących powyżej.
- **Duże odległości między kotwami mocującymi linę stalową do skały**. Nie wszystkie ferraty są komfortowo ubezpieczone, zwłaszcza te o trudnościach B lub C. Przejście takich dróg dla niektórych bywa bardziej męczące psychicznie, niż ferrat znacznie trudniejszych technicznie, ale z liną gęsto mocowaną do skały. Cóż, wizja kilkumetrowego lotu dość mocno obciąża psychikę i daje okazję do wielu refleksji na temat jakości używanego sprzętu asekuracyjnego...
- **Brak ubezpieczeń na niektórych odcinkach ferrat** - zamierzony lub powstały w wyniku uszkodzenia liny stalowej (to drugie bardzo rzadkie). Dla niektórych przejście średnio trudnego odcinka w kruchym terenie bez asekuracji jest ogromną barierą, nawet jeśli świetnie sobie radzą na przewieszonych i mocno eksponowanych ścianach, ale ubezpieczonych.

Umiejętności przydatne w Dolomitach

Wybierając się w Dolomity, powinno się już mieć jakieś doświadczenia związane z radzeniem sobie w terenie skalnym zdobyte choćby w Tatrach. Takie obycie bardzo pomaga i dodaje pewności siebie przy wystąpieniu nieprzewidywanych sytuacji oraz sprawia, że poznawanie Dolomitów jest po prostu bezpieczniejsze. Poniżej wymieniono najważniejsze z nich.

- **Orientowanie się w terenie i posługiwanie się sprzętem do nawigacji.**
W Dolomitach nie zawsze turysta jest prowadzony wyraźnym śladem szlaku. W niektórych miejscach, np. w terenie piazystym, nie ma nawet konkretnego śladu perci – wtedy trzeba zdać się na własne doświadczenie w wynajdywaniu drogi i obycie w takich sytuacjach. Szczególnie jest to ważne, gdy trzeba

ić we mgle, która nie jest rzadkością na dużych wysokościach. Jeśli słabo oznakowany szlak przebiega w terenie eksponowanym i potencjalnie niebezpiecznym, to należy bardzo uważać, aby trzymać się właściwej drogi, bo każdy inny wariant może być nie do przejścia. Wątpliwości przy wybraniu właściwej trasy wędrowki w miejscu słabo oznakowanym może rozwiązać umiejętne czytanie mapy i posłużenie się kompasem lub GPS-em.

- **Sprawność poruszania się w eksponowanym terenie.**

Wpływa ona nie tylko na bezpieczeństwo, ale też stanowi o tym, jak szybko pokona się trasę. Osoby sprawnie pokonujące ferratę nie przyczyniają się do powstawania zatorów w trudniejszych miejscach drogi. Łęki i zbyt wolne poruszanie się na eksponowanym odcinku świadczą o tym, że wybrało się zbyt trudną ferratę w stosunku do własnego obycia i umiejętności.

- **Umiejętne poruszanie się w kruchym i piarzystym terenie.**

Stanowi nie tylko o naszym bezpieczeństwie, ale także tych, którzy znajdują się pod nami. Warto wciąż zwracać uwagę na to, jak stawia się stopy, aby nie strącać luźno leżących kamieni czy drobnego gruzu. Co do piargów, można dodać, że dużo lepiej jest je pokonywać w dół niż pod górę, na co warto zwrócić uwagę przy doborze kierunku przejścia danej trasy.

- **Właściwa ocena warunków pogodowych.**

Bardzo ważny element bezpiecznego poruszania się w górach o charakterze alpejskim. Jeden z głównych czynników warunkujących powodzenie przejścia ferrat, zwłaszcza tych całodniowych. Zawsze należy oceniać na bieżąco pogodę i szacować np. tempo kumulowania się chmur burzowych pozwoli przejść zamierzoną trasę przed burzą – jest to niezwykle istotne w przypadku wędrowki wzdłuż piorunochronu, jakim jest ferrata. Warto też umieć rozpoznawać czy poranna niepogoda przerodzi się w deszcz czy też za chwilę przeminie, gdyż może okazać się, że z obaw przed opadem nie zdecydujemy się na wyjście, podczas gdy później okaże się, że zza chmur wyrzy słońce i będzie świecić przez resztę dnia.

- **Umiejętność oceny możliwości własnych i osób towarzyszących.**

O ile własne możliwości każdy w mniejszym czy większym stopniu zna, o tyle należy ostrożnie podejść do umiejętności osób towarzyszących. Szczególnie, gdy nie mają takiego doświadczenia górskiego jak Ty. Może miałeś okazję być w Tatrach z ludźmi, z którymi jedziesz w Dolomity – wyciągnij odpowiednie wnioski i oceń, kto z was jest w czym dobry. Jeśli macie razem chodzić po ferratach, to wasza sprawność i szybkość poruszania się będzie na tyle dobra, na ile dobry jest najslabszy z was.

Jak dostać się w Dolomity ?

Z wielu różnych możliwości, najlepszym i najwygodniejszym sposobem dotarcia w Dolomity jest podróż samochodem. Dlaczego? Ponieważ ten wariant dojazdu ma same zalety. No, może oprócz jednej wady – skąd go wziąć?... Oczywiście można jechać autostopem, autobusem, pociągiem, samolotem czy też inaczej, jednak samochód daje największą swobodę poruszania się, wygodę i zapewnia umiarkowaną cenę przejazdu. Jeśli nie posiada się własnego auta, to warto rozejrzeć się za znajomymi z samochodem i przedstawić im propozycję wakacji w Dolomitach. Wiedza ferratach i konkretne plany co do wyjazdu dają dużą szansę na to, że ktoś zgodzi się pojechać. Bo jak to w życiu bywa – jak ktoś coś wymyśli i wie jak to zrealizować, to chętnych do przyłączenia się jest wielu... Właśnie w ten sposób udało się nam wyjechać dwa razy – zaferowaliśmy koledze posiadającemu samochód nasze doświadczenie górskie i wiedzę o Dolomitach, a on, widząc perspektywę ciekawego wyjazdu, zgodził się w zamian z nami pojechać, udostępniając jednocześnie swoje auto. Dzięki temu wszyscy troje byliśmy zadowoleni. Można też szukać kontaktu poprzez internet, tylko wcześniej warto ustalić warunki wyjazdu, bo później różnie w życiu bywa... Niemniej, ten ostatni sposób staje się coraz bardziej popularny.

Wybierając się w Dolomity samochodem:

- Nie trzeba martwić się o transport publiczny na miejscu i być uzależnionym od jego tras i godzin kursowania.
- Posiada się ruchomą „przechowalnię bagażu”, więc nie trzeba wciąż dźwigać ze sobą całego dobytku.

- Koszt podróży, oprócz autostopu, wypadnie najtaniej. Przykładowo przejazd autobusem (tam/powrót) kosztuje 2 razy drożej plus koszt przejazdów w obrębie Dolomitów.
- Można podejść do wysoko położonych miejsc, skąd zaczynają się ferraty. W Dolomitach niektóre drogi dojazdowe (gorszej jakości) niejednokrotnie kończą się parkingiem na wysokościach wynoszących ponad 2000 m n.p.m. Komunikacja publiczna nie zawsze dociera w takie miejsca i trzeba stracić trochę czasu, aby tam się dostać.
- Można wszędzie łatwo się dostać, gdyż w Dolomitach jest bardzo gęsta sieć dróg. Należy tylko zwrócić uwagę na to czy dana droga lub parking nie są płatne lub oznaczone zakazem wjazdu – informacje o tym zamieszczone są w przewodniku D. Tkaczyka.
- W razie niekorzystnej pogody można w miarę sprawnie przejechać w inną grupę górską.
- Można zabrać ze sobą tyle bagażu, ile się chce... no, może bez przesady, ale na pewno można wziąć z Polski jedzenie na cały pobyt, co dodatkowo obniży koszty wyjazdu.

W dziale „Linki” znajdują się adresy stron z relacjami z wyjazdów stopem, autobusem, czy nawet pociągiem – tam też odsyłamy po niezbędne informacje na temat takich sposobów podróży.

W którym miesiącu najkorzystniej wyjechać ?

Poniżej podajemy wady i zalety wyjazdu w poszczególnych miesiącach letnich.

- Czerwiec
W wyższych partiach gór i w żlebach zalega jeszcze dużo śniegu. W górach bardzo mało ludzi, a niektóre schroniska mogą być jeszcze zamknięte. Przechodzenie wielu wysoko poprowadzonych ferrat jest problematyczne oraz wymaga posiadania i umiejętności używania czekana i raków.
- Lipiec
W lipcu często zdarzają się gwałtowne burze i duże opady deszczu. Śniegu w górach jest już mniej, ale bywa, że może on jeszcze utrudniać przejście niektórych fragmentów wysoko położonych ferrat i wtedy należałoby mieć ze sobą raki i czekan. Niebezpieczne może być przechodzenie niektórych zaśnieżonych żlebów i innych formacji wklęsłych czy zacienionych – w przewodniku D. Tkaczyka podano czy na danej drodze możemy spodziewać się śniegu. Informacje te dotyczą szczególnie lipca, bo później raczej jest go mało. W lipcu nie ma jeszcze pełni sezonu, więc pola namiotowe są tańsze.
- Sierpień
Według nas najlepszy miesiąc na wyjazd w Dolomity, bo jest wtedy najmniejsze prawdopodobieństwo, że szlaki będą zaśnieżone oraz zazwyczaj bywa najlepsza pogoda. W zasadzie w bardzo niewielu miejscach może być śnieg i raczej nie powinien on utrudniać wędrówek. Oczywiście wyjątki zdarzają się, więc zawsze warto spytać o to, jakie warunki panują w wyższych partiach gór. Ponieważ w sierpniu przypada pełnia sezonu turystycznego we Włoszech, więc w górach jest najtłoczniej, ale bez obaw – jest i tak o wiele mniej ludzi niż w Tatrach. W sierpniu ceny na kempingach są najwyższe. Mogą też być problemy z miejscami noclegowymi w niektórych popularnych kapsułach biwakowych, a czasami również na kempingach. Zazwyczaj pogoda w sierpniu jest lepsza niż w lipcu, no ale na to nie ma 100 % pewności. Na przykład w czasie naszego pierwszego 2 tygodniowego pobytu, mieliśmy tylko 1 dzień naprawdę złej pogody, natomiast w czasie drugiego - nie było opadów w ciągu dnia; kilka razy deszcz padał tylko w nocy.
- Wrzesień
Dopóki nie spadnie większa ilość śniegu, to miesiąc ten nadaje się do wędrówek po ferratach. W górach jest już po sezonie, więc jest tam mało ludzi, a ceny na kempingach są niższe niż w sierpniu. Istnieje jednak ryzyko, że pogoda spłata figła i w wyższych partiach gór będzie już zimowo. Ponadto wiele schronisk wysokogórskich może być już zamkniętych.

Łączenie ferrat w wielodniowe trasy

Oprócz pokonywania ferrat „na lekko” i wracania tego samego dnia do miejsca biwaku, warto pokusić się o rozważenie możliwości przechodzenia kilkudniowych tras. Ma to niewątpliwie tę zaletę, że można przenocować wysoko w górach, w miejscach wyludnionych i dostarczających niezapomnianych wrażeń. Czasami trudno jest zwiedzić niektóre odległe rejony w ciągu jednego dnia i wtedy można pomyśleć o pokonaniu trasy w ciągu 2 czy 3 dni. Według nas, taka forma zwiedzania Dolomitów jest bardzo ciekawa, bo daje możliwość bliższego poznania wielu odległych zakątków. W wielu grupach górskich są możliwości połączenia w logiczną całość niektórych ferrat i przejścia ich w ciągu kilku dni, wracając do punktu wyjścia, bez przechodzenia tych samych odcinków. Warto przy tym zwrócić uwagę, że poruszanie się po ferratach z plecakiem wymaga znacznie lepszej kondycji i sprawności poruszania się w eksponowanym terenie.

Wybierając się na kilkudniową trasę należy zabierać ze sobą tylko niezbędne rzeczy tak, aby zminimalizować ciężar plecaka. Według naszej oceny, ferraty o trudności do B nie sprawiają dużych trudności przy przechodzeniu z plecakiem, nieco gorzej jest na tych o trudności C – tutaj niektóre drogi są już na tyle uciążliwe, że tylko dobra kondycja pozwala na sprawne pokonywanie trudności z dodatkowym balastem. Przy bardzo dużej wprawie i świetnej kondycji, da się przechodzić z plecakiem i te najtrudniejsze ferraty (D i E), ale jest to już na tyle męczące, że można zastanowić się czy ma to sens. Wędrówka z plecakiem zajmuje zazwyczaj dużo więcej czasu niż podano w przewodniku, zwłaszcza na trasach w skali C i trudniejszych.

Co jeszcze warto wiedzieć ?

- Język angielski
Włosi przeważnie słabo znają język angielski (nawet osoby w wieku szkolnym), ale nie stanowi to problemu w dogadywaniu się na podstawowym poziomie. Ludzie starsi i słabo wykształceni w ogóle nie znają angielskiego. Dużo bardziej przydaje się znajomość języka niemieckiego – w północnych Włoszech jest on bardzo często używany.
- Siesta
Planując zakupy warto pamiętać, że czas siesty dla sklepikarzy, to rzecz święta i choć bywa, że w sklepie jest wtedy obsługa, to jednak nikt w tym czasie nam niczego nie sprzeda. Przeważnie siesta zaczyna się między 12.00 - 13.00 i trwa 3 - 4 godziny. Siesta dotyczy również niektórych kolejek linowych – jeżdżą one zazwyczaj do południa, później jest od 1 do 3 godzin przerwy, po której znów kursują do ok. 18-tej.
- Komunikacja autobusowa
W Dolomitach funkcjonuje dobra i niedroga sieć autobusowa, tzw. DolomitiBus. Pojazdy docierają do większości istotnych miejscowości górskich, ale niestety kursują dość rzadko – najczęściej rano i po południu. Przejazd w zależności od odcinka wynosi od kilku do kilkunastu euro.
- Parkingi
W Dolomitach jest mnóstwo bezpłatnych i obszernych parkingów, np. przy dolnych stacjach kolejek linowych. Jednak w miejscach szczególnie popularnych i bardzo atrakcyjnych, jak również na niektórych parkingach w Regionalnych Parkach Krajobrazowych za postój w godz. od 9.00 do 17.00 należy zapłacić. Przeważnie w takich miejscach znajdują się parkomaty, a jednorazowa całodzienna opłata wynosi 4 euro.