

Alpinkreativ
WANDER- UND
TREKKINGREISEN FÜR FRAUEN
www.alpinkreativ.de

**Greilinger Weg 5
D – 83646 Steinbach
+49(0)160/94757489**

REISEPROGRAMM 2017

SCHNEESCHUHWANDERN 2017

- 22. – 29. Januar Schneeschuh-Woche mit Dolomitenblick, leichte Wanderungen im Gsieser Tal / Südtirol
- 02. – 05. Februar Langes Schneeschuh-Wochenende im Isarwinkel/ bayrische Alpen
- 05. – 11. Februar Zusatztermin! Schneeschuh-Woche mit Dolomitenblick, leichte Wanderungen im Gsieser Tal / Südtirol
- 18. – 24. Februar Schneeschuhtouren auf der Fanesalpe / Dolomiten

WANDERN 2017

- 23. Mai – 04. Juni Kultur und Wandern - Rundreise durch Armenien
- 10. – 17. Juni Wanderwoche auf dem Rittner Sonnen-Plateau / Südtirol
- 17. – 24. Juni Zur Almrosenblüte im Hochpustertal - Wanderwoche in Osttirol
- 07. – 09. Juli Wanderwochenende im Karwendel / Österreich
- 22. – 29. Juli Wanderwoche im Isarwinkel - Tölzer Land / Bayern
- 03. – 10. September Wanderwoche im Gsieser Tal / Südtirol

KLETTERSTEIG 2017

- 21. – 29. April Selvaggio Blu – Abenteuer-Trek auf Sardinien
- 10. – 17. September Klettersteige & Wandern in den Dolomiten / Südtirol

TREKKING 2017

- 02. – 22. April Trekkingreise Langtang – Gosainkund – Helambu Trek / Nepal
- 09.– 19. Juli Hüttentrekking durch die Dolomiten – Höhenweg 1 vom Pragser Wildsee nach Belluno / Italien
- 16. – 27. August Im Herzen der Seealpen - Naturparkwanderung in das Tal der Wunder / Italien und Frankreich
- 23. September – 07. Oktober Marokko - Trekkingreise durch das Hohe Atlasgebirge

TREKKING 2018

- 30. März – 18. April Trekkingreise Langtang – Gosainkund – Helambu Trek / Nepal
- 17. August - 08. September Trekkingreise Dolpo / Nepal

SCHNEESCHUHWANDERN

Schneeschuh-Woche mit Dolomitenblick, leichte Wanderungen im Gsieser Tal / Südtirol

22. – 29. Januar 2017

ausgebucht

05. – 11. Februar Zusatztermin! Preis 945 €

Eine abwechslungsreiche Schneeschuh-Woche im idyllischen Gsieser-Tal verbringen, Natur pur, Panoramablicke und die Bewegung genießen! Das weite, ruhige Gsiesertal ist eine wahre Oase der Ruhe und Entspannung. Wir wohnen im reizvollen Dorf St. Magdalena, das sich auf 1400 m in sonniger Panoramalage befindet.

Das komfortable Hotel *** ist idealer Ausgangspunkt für interessante Schneeschuhwanderungen in nächster Umgebung. Abseits von Pisten und Hektik lernen wir das Gsieser-Tal von seiner schönsten Seite kennen. Wir wandern durch verschneite Wälder und über weite Almflächen und genießen dabei den prächtigen Blick in die nahen Dolomiten. Bäche sind mit gefrorenen Eisskulpturen verziert, die knorrigen Zirben knarzen im Wind und die Schneekristalle glitzern im Sonnenlicht. Für Naturliebhaberinnen gibt es hier Vielfältiges zu bestaunen. Unsere Wege führen in das hinterste Gsieser Tal, hinauf zu den Pfoi Almen sowie auf den über dem Pustertal gelegenen Durakopf. In den urigen Hütten können wir uns aufwärmen und leckeren Apfelstrudel und andere Köstlichkeiten genießen.

An einem Tag unternehmen wir eine Hütten-Wanderung und eine lustige Rodelfahrt oder legen einfach einen Pausentag ein. Wir werden in einem komfortablen ***Hotel zu Gast sein. Es wird von drei Schwestern geführt und zeichnet sich durch eine gemütliche Atmosphäre sowie exzellenten Service aus. Die freundliche Chefin der viel gelobten Küche verwöhnt uns mit regionalen Südtiroler Speisen und edlen Weinen. Nach einem Wandertag steht uns eine kleine Sauna offen.

Bewertung: leicht, Gehzeit: 4 - max. 5 Std.
Unterkunft: Hotel***
Anreise: per Bahn und Bus möglich
Leistung: Wanderleitung
7 x HP (im DZ, EZ gegen Aufpreis möglich) Hotel***,
Sauna
Salatbuffet, 3-Gänge-Wahlmenü,
Tourentee
Transfers vor Ort
Rodelleihe
Ausrüstungsleihe möglich

Teilnehmerinnenzahl: min. 5 - max. 10

Preis: 990 €

Langes Schneeschuh-Wochenende im Isarwinkel/ bayrische Alpen

02. – 05. Februar 2017

Raus aus dem Alltag - rein in eine faszinierende Winter-Landschaft . Nehmen Sie sich Zeit für einen sportlichen Kurzurlaub. Der Isarwinkel ist ein ideales Schneeschuh-Revier. Wir wohnen in einem gemütlichen Landgasthof und starten zu abwechslungsreichen Schneeschuhwanderungen rund um Lenggries.

Wir treffen uns am Donnerstagabend im Gasthof zu einem gemeinsamen Abendessen und einer kurzen Tourenbesprechung. Während der folgenden drei Tage erkunden wir idyllische Gipfelziele der Umgebung. Die Wanderungen finden je nach Schneelage im Isarwinkel oder den Blaubergen und dem Karwendel statt. Das Programm wird an die Wetter- und Schneebedingungen angepasst. Die Wanderungen sind technisch leicht und auch für Schneeschuh-Neulinge bestens geeignet.

Wir wohnen in einem einladenden Landgasthof der über liebevoll eingerichtete Zimmer verfügt. Die kleine, aber feine Wellnesslandschaft verfügt über eine finnische Sauna, eine Physio-Therm-Kabine sowie ein Dampfbad und lädt am Abend zu Entspannung und Erholung ein.

Abends lassen wir uns in den gemütlichen Dorfgasthöfen verwöhnen und lernen die regionale Küche kennen.

Bewertung: leicht
Gehzeit: 5- 5,5 Std.
Charakter: Wanderung mit fester Unterkunft
Unterkunft: Landgasthof (Doppelzimmer)
Anreise: Organisation von Fahrgemeinschaften, Anreise per Bus und Bahn möglich
Leistung: 3 x ÜF in komfortablem Landgasthof
Wanderleitung,
Organisation der Anreise,



Ausrüstungsleihe möglich
Preis: 295 €



Schneeschuhtouren auf der Fanesalpe / Dolomiten

18. – 24. Februar 2017 **ausgebucht**

Die Fanesalpe liegt auf einem sonnigen Hochplateau südlich von Bruneck im Herzen der Dolomiten. Abwechslungsreiche Schneeschuhtouren führen uns durch den Naturpark Fanes-Senes auf Gipfel wie Zehner und Monte Castello (2817 m). Mit etwas Glück können wir in diesem ursprünglichen und sehr weitläufigen Tourengebiet sonnenverwöhnte Schneeschuhtage erleben. Wir wandern an glitzernden Bachläufen und gefrorenen Wasserfällen vorbei und steigen durch lichte Zirbenwälder. Der Schnee knirscht dabei unter unseren Füßen. Immer wieder eröffnen sich atemberaubende Fernblicke in die beeindruckende Gipfelreihen.

An einem Tag werden wir eine kürzere Wanderung unternehmen und am Nachmittag eine vergnügliche Rodelpartie zum Gasthof Pederü machen oder die Sonnenterrasse vor der Hütte genießen.

Unser ‚Stützpunkt‘ ist die Lavarella-Hütte, die für ihre Freundlichkeit und ihren angenehmen Komfort bekannt ist. Leckere Südtiroler Küche stärkt uns. Und die kleine, feine Sauna lädt nach einer Tour zur Entspannung ein.

Bewertung: mittel
Gehzeit: 4 - 5,5 Std. max. 6 Std.
Unterkunft: komfortable Hütte
Leistung: 6 x HP (in Zimmern), Frühstücksbuffet, Tourentee, 3-Gänge-Menü, Wanderleitung, Gepäcktransport zur Hütte, Rodelleihe, Organisation von Fahrgemeinschaften, Ausrüstungsleihe möglich
Teilnehmerinnen: min. 5 - max. 10
Preis: 795.- €

WANDERN 2017

Armenien - Entdeckungsreise in eine geheimnisvolle Schatzkammer der Geschichte

23.Mai - 04. Juni 2017

13-tägige Kultur- und Wanderreise

Das Hochgebirgsland Armenien liegt nicht nur geographisch, sondern auch politisch und kulturell betrachtet zwischen Asien und Europa. Eine Rundreise durch dieses Land wird zu einer spannenden Entdeckungsreise durch seine bewegte Geschichte. Wir begeben uns auf eine abwechslungsreiche Reise, die teils entlang der alten Seidenstraße verläuft und uns an beeindruckende UNESCO Weltkulturerbe-Stätten führt. Ausführlich erkunden wir dieses unglaublich vielfältige Land, das reich ist an landschaftlicher Schönheit, einzigartigen Meisterwerken des Sakralbaus, gelebter Tradition und äußerst herzlichen Menschen.

Und selbstverständlich wandern wir in dieser atemberaubenden Landschaft. Im Juni sind die grünen Täler, die frischen Wälder und die blühenden Wiesen besonders schön. Wir genießen weite Blicke über einen der größten Hochgebirgsseen der Welt, auf den beeindruckenden Berg Ararat und viele andere Gebirgsketten. Die zahlreichen Landschaftseindrücke machen die Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Wir treffen uns in der quirligen und bunten Hauptstadt Jerewan und nehmen uns am ersten Tag Zeit für eine Stadterkundung. Im Museum Matenadaran stöbern wir in jahrhundertealten Handschriften und bekommen einen Einblick in die außergewöhnlich schöne Schrift und ihre Geschichte. Anschließend bummeln wir durch das Zentrum der Hauptstadt mit Sehenswürdigkeiten wie Cascade (Aussichtspunkt), Opernhaus, Platz der Republik. Am Abend Kognak-Degustation in der Kognakbrennerei ARARAT. Am nächsten Morgen lernen wir den einzigen, erhalten gebliebenen heidnischen Sonnentempel im Kaukasus kennen. Wir sind in Garni eingeladen das traditionelle Brotbacken im Erdofen zu beobachten. Selbstverständlich dürfen wir das frisch gebackene Brot auch kosten.

Während unserer Rundreise besuchen wir die ältesten Universitäten und Kirchen des Landes, die architektonische Meisterwerke des Sakralbaues sind. Wir reisen an die Wiege des Christentums und bestaunen die ältesten Kirchen der Welt. Im Felsenkloster Geghard, das ins 4. Jahrhundert zurück datiert, bekommen wir ein einzigartiges Vokalkonzert dargeboten.

In den nächsten Tagen wandern wir auf abwechslungsreichen Pfaden zum Kloster Noravank, das im Mittelalter Bischofssitz war sowie zum Kloster Tatev (10. Jhd.). Wir steigen in einen grünen Talgrund hinab und besuchen das Höhlendorf Khndzoresk sowie das

prähistorische Sternobservatorium Karahundsch. Das etwa 7 ha große Gebiet wird gern es als ‚armenisches Stonehenge‘ bezeichnet, da es über 30 großen Kammergräbern und Mauerresten einer Siedlung sowie ca. 150 Megalithe verfügt.

An Naturschauspielen stehen der höchste Wasserfall Armeniens, den Schaki-Wasserfall sowie der auf 2000 Meter gelegene Sewansee, einer der größten Hochgebirgsseen der Welt, auf dem Programm.

Entlang des tief eingegrabenen Debed-Flusses fahren wir nordwärts nach Alaverdi wo wir die Schwesterklöster Haghpats und Sanahin besichtigen. Schließlich wendet sich unsere Route wieder Richtung Jerewan. Wir fahren über den Spitak Pass (2500m) an den Berg Ararat, der mit 4090 m der höchste Gipfel Armeniens ist. Hier wandern wir durch prächtige Blumenwiesen zur Festung Amberd.

An unserem letzten Reisetag besuchen wir die am Stadtrand von Jerewan gelegene Kathedrale von Etschmiadzin (301 – 303), das religiöse Zentrum der armenisch-apostolischen Kirche und UNESCO Weltkulturerbe ist. Zum Mittagessen sind wir in ein Restaurant eingeladen, das exzellente Küche bietet und zudem eine wichtige Rolle für die Kinder der Region spielt. Hier sind Kinder eingeladen nachmittags an Kunstprojekten teilzunehmen und alte Handwerkstechniken zu erlernen. Die Arbeiten der Kinder werden in einer kleinen Galerie verkauft. Einen genussvollen Abschluss findet unsere Reise mit einem stilvollen, traditionellen Abendessen.

Während der gesamten Reise sind wir in sorgfältig ausgewählten Hotels zu Gast. In Jerewan lassen wir uns zuerst im Hotel Silk Road verzaubern, frühstücken mit Blick auf den Berg Ararat und erfreuen uns an der bunten Farbenwelt der Teppichweber. Bilder über das Leben an der alten Seidenstraße werden hier eindrücklich vermittelt.

Während unserer Rundreise durch Armenien sind wir in einladenden Hotels untergebracht und lernen die landestypische Küche kennen. Am Ende der Reise wohnen wir in Jerewan in einem komfortablen und zentral gelegenen Hotel.

- Bewertung:** leicht (an einigen Stellen mittel)
- Gehzeit:** meist 2 – 4,5 Std., einmal etwa 5 Std., (Pausentag jederzeit möglich)
- Charakter:** Hotelreise mit Ortswechsel
- Anforderung:** die Gehzeiten mit Tagesgepäck bewältigen, Gepäcktransport
- Unterkunft:** 12 Nächte in ausgewählten Hotels (im Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Aufpreis)
Vollpension mit ausgezeichnete landestypischer Küche
- Anreise:** Organisation der Anreise (Flug nach Jerewan)
- Leistung:** deutsche Wanderleiterin (Alpinkreativ)
und armenische Reiseleiterin/ Reiseleiter (deutschsprachig)
während der Reise alle Transfers und Transporte mit eigenem Fahrzeug
Transfer vom / zum Flughafen (Privatfahrzeug oder Taxi)
Vollpension mit ausgezeichnete landestypischer Küche,
11 x Abendessen, 10 x Mittagessen oder Picknick
pro Tag 1 Liter Wasser
alle Eintrittsgebühren wie im Programm genannt
gern organisieren wir eine Urlaubsverlängerung
- nicht enthalten:** Getränke, Trinkgelder, Flug nach Jerewan – ab München oder Frankfurt ab 380 € mit Austrian Air
- Teilnehmerinnen:** min. 6 - max. 16 (bei 2 Guides!)
- Preis:** 1895 €

Für diese Reise bitten wir aus organisatorischen Gründen um frühzeitige Anmeldung.

Wanderwoche auf dem Rittner Sonnen-Plateau / Südtirol

10. – 17. Juni 2017

Das Rittner Hochplateau wird auch die Sonnenterrasse Bozens genannt. Ein weitläufiges Wegenetz ermöglicht leichte und abwechslungsreiche Bergwanderungen über den sanften Höhenrücken. Gerade zur Blütezeit sind die Wanderungen über Almwiesen und durch Kastanien- und Buchenwälder ein besonderes Natur-Erlebnis.

Wir erkunden die Umgebung Klobensteins, wandern auf dem Almrosensteig, streifen durch den sagenumwobenen Hexenboden oder gelangen gar bis in die alpinen Regionen des Rittner Horns. Besonders die Dolomiten, die sich in einem weiten Bogen spannen, sind ein imposanter Anblick: vom Peitlerkofel über die Geißlerspitzen hin zum Schlern, weiter über den Rosengarten zum Latemar. Auf unseren Wanderungen kommen wir an den steil aufragenden Erdpyramiden vorbei. Zahlreiche alten Kirchlein sowie einen historischen Bienenhof können wir besichtigen.

Für einen Ausflug in das nahe Bozen fahren wir bequem mit der historischen Bahn nach Oberbozen und schweben sanft mit der Gondel talwärts. Die Südtiroler Landeshauptstadt, die auch das Tor zu den Dolomiten genannt wird, ist immer einen Besuch wert. Das Herz der Stadt sind die Lauben - Tür an Tür laden Boutiquen, der traditionsreiche Obstmarkt und natürlich die bekannten Feinkostläden zum Bummeln und Flanieren ein. Bei Interesse besuchen wir das Archäologische Museum, das die Geschichte Südtirols dokumentiert. Der Star in diesem Museum ist Ötzi, der Mann aus dem Eis.



Wir wohnen in einem gepflegten familiären Hotel in Klobenstein. Für das leibliche Wohl sorgt die feine Hotelküche, die natürliche, traditionelle Südtiroler Küche mit mediterraner Leichtigkeit verbindet.

Sauna oder Sonnenterrasse laden zum Faulenzen, Plaudern, Lesen oder einfach Genießen ein.

Bewertung: leicht
Gehzeit: 4 - max. 5 Std.
Charakter: Wanderung mit fester Unterkunft
Unterkunft: Hotel***
Anreise: per Bahn und Bus möglich
Leistung: Wanderleitung
7 x HP (im DZ, EZ gegen Aufpreis möglich) Hotel ***,
Sauna
RittenCard (freie Nutzung der Seilbahn, öffentliche Verkehrsmittel, Besuch
des Ötzmuseums, Bienenhofs u.v.m.),
Organisation von Fahrgemeinschaften
Preis: 995.- €



Wandern & Genießen – zur Almrosenblüte im Hochpustertal Anras / Osttirol

17. - 24. Juni 2017

Wandern auf dem Sonnenbalkon des Hochpustertals heißt bunte Almwiesen bewundern und atemberaubende Ausblicke in die Lienzer und Südtiroler Dolomiten genießen! Fernab vom Trubel können wir die Osttiroler Bergwelt entdecken und beeindruckende Natur-Tage erleben. Im Juni leuchten die Almrosen in kräftigem Rosa - da wird jede Wanderung zu einem unvergesslichen Erlebnis. Wir wohnen im idyllischen Dorf Anras, das sich auf 1200 m in sonniger Balkonlage befindet. Das komfortable Vital-Hotel Pfleger**** sorgt rundum für unser Wohlbefinden. Die Panoramalage des Hauses bietet einen einzigartigen Blick auf die imposante Bergkulisse. Die mehrfach ausgezeichnete Küche setzt außergewöhnliche kulinarische Höhepunkte. Entspannung versprechen auch die aussichtsreiche Südterrasse und der Garten des Hauses.

Die Touren finden in nächster Umgebung statt sowie in den nahegelegenen Villgratner Bergen, den Karnischen und den Gailtaler Alpen. So erleben wir die Vielfalt dieser ursprünglichen und beeindruckenden Bergregion. Wir wandern durch Wälder, über Almwiesen und erreichen aber auch felsige Regionen. Wir nehmen uns Zeit an glitzernden Bergseen zu rasten, in sprudelnden Bergbächen die Füße zu kühlen und den würzigen Duft der Kräuter zu riechen. Wir lernen die schönsten Plätze Osttirols kennen. Ein Highlight mit atemberaubendem Großglockner-Blick ist sicherlich die Wanderung auf dem Gailtaler Höhenweg. Auf guten Pfaden wandern wir von St. Oswald auf den Golzentipp (2317 m). Direkt an die Grenze zu Südtirol führen uns gute Wege nach Innervillgraten in ein sehr ursprüngliches Almdorf. Und eine Wanderung in das versteckte Kristeiner Tal überrascht uns mit einer unvergleichlichen Blütenfülle der Almwiesen. Die urige Gölbnerblick Hütte lädt zu einer gemütlichen Rast ein. Nach einem aktiven Wandertag ist noch reichlich Zeit, um die wohlige Wärme und Ruhe im 'Pfleger Refugium' zu genießen. Die Wellnessoase lädt ein zu klassischer und ayurvedischer Massage, einem wohltuenden Bad mit wertvollen Alpenkräutern und Ölen sowie Heu- und Moorpackungen auf der Luftschwebeliege.

Bewertung: leicht - mittel
Gehzeit: 4 - max. 6 Std.
Charakter: Wanderung mit fester Unterkunft
Unterkunft: Hotel****
Anreise: per Bahn und Bus bis Abfaltersbach möglich
Leistung: 7 x HP (im DZ, EZ gegen Aufpreis von 105 € für die Woche möglich)
Wanderleitung,
Hotel **** geräumige Komfort-Zimmer mit Gartenblick
Frühstücksbuffet mit Körnerecke und regionalen Produkten
herzhafte Brotzeit oder Kuchen mit Tee am Nachmittag
4-Gang-Wahlmenü am Abend - Gourmetküche mit klassischen Gerichten und vegetarischen Vitalgerichten,
Salat- oder Dessertbuffet
Sauna und Vitalstudio, Bademäntel inklusive
WLAN inklusive
alle Transfers vor Ort, Gondelfahrt
Organisation von Fahrgemeinschaften
Preis: 1045 €

Uriges Hüttenwochenende auf der Pfeis- Hütte im Karwendel / Österreich

07. – 09. Juli 2017

Raus aus der Stadt – rein in die Berge. Wir treffen uns Freitagmittag in Innsbruck und fahren gemeinsam mit den Panorama-Gondelbahnen der Seegrubenbahn und Hafelekarbahn zum Hafelekar auf. Schon die Gondelfahrt ist ein Erlebnis – der Tiefblick auf Innsbruck und in die zahllosen Berggipfel ist atemberaubend.

Auf 2256 m angekommen beginnen wir unsere Wanderung mit einem kurzen Gipfelanstieg zur Hafelekar Spitze (2334 m), einem Logenplatz über dem Inntal. Wir wandern in etwa 2,5 Std. über einen der schönsten Höhenwege im Alpenpark Karwendel zur Pfeishütte. Immer wieder können wir weite Blicke über die Stadt Innsbruck, in das Wipptal und die Stubiaer Alpen sowie das Karwendel genießen.

Wir übernachten auf der urigen Pfeishütte, die auf 1922 m liegt und von majestätischen Berggipfeln wie Rumer Spitze, Stempeljochspitze und Bachofenspitze umrahmt ist.

Die freundlichen Wirtsleute verwöhnen uns mit einem kräftigen Drei-Gänge Menü und der Hüttenabend kann recht gemütlich ausfallen.

Am nächsten Morgen steigen wir nach einem stärkenden Frühstück zur Stempeljochspitze (2530 m) auf. Wir wandern auf guten Bergwegen und Pfaden. Mit etwas Glück können wir Steinböcke und Gämsen beobachten. Am Spätnachmittag ist Relax & Fun auf der Sonnenterrasse der Hütte oder rund um die Hütte angesagt. Am Sonntag wandern wir zurück zum Ausgangspunkt und sind am frühen Nachmittag in Innsbruck.

Bewertung: mittel, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich

Gehzeiten: 5 – 5,5 Std.

Anreise: mit der Bahn nach Innsbruck und dem Bus in wenigen Minuten zur Hungerburgbahn. Autoanreise möglich, Parkplatz vorhanden.

Leistung: 2 x HP mit Drei-Gänge-Menü, Frühstücksbuffet, Tee und Brotzeit, Übernachtung im Hüttenlager; Wanderleitung, Gondelfahrt, Organisation der Anreise.

Eine Urlaubsverlängerung organisieren wir gern.

Preis: 295 € (mit AV-Mitgliedschaft) 315 € (ohne AV-Mitgliedschaft)

Wanderwoche im Isarwinkel - Tölzer Land / Bayern

22. – 29. Juli 2017

Abwechslungsreiche Wanderwoche im idyllischen Isarwinkel

Wir erkunden das Tölzer Land mit seinen grünen Auen und sanften Bergen, genießen prächtige Ausblicke und lernen bayerische Gastfreundschaft kennen.

Der Isarwinkel zieht sich südlich von Bad Tölz in Richtung Tiroler Landesgrenze. Umrahmt von zahlreichen attraktiven Gipfelzielen ist es nicht übertrieben, diese Region als Wander-Eldorado zu bezeichnen. Die einzigartige Fluss- und Auenlandschaft ist Schutzraum für viele Tier- und Pflanzenarten. Almwiesen und Berghänge sind im Sommer ein duftendes Blütenmeer. Auf leichten Wegen lassen sich die max. knapp 1800 m hohen Gipfel erklimmen – die Belohnung sind Ausblicke auf die grünlitzende Isar, in die bayrischen Voralpen und das weite Oberland.

Wir wohnen in einem einladenden Landgasthof. Das familiär geführte Haus bietet gemütliche und liebevoll eingerichtete Zimmer sowie einen kleinen Wellnessbereich mit Sauna. Zu unseren Wanderungen starten wir direkt von der Haustür oder haben kurze Transfers. Die abwechslungsreichen Touren führen uns in idyllische Täler und auf aussichtsreiche Gipfel. Zwiesel, Schönberg und Hochalm sind einige der zahlreichen Wanderziele. Während unserer Wanderungen nehmen wir uns reichlich Zeit für ein Picknick in den duften Wiesen oder eine Hütteneinkehr.

An einem Tag wandern wir über den Isarweg nach Bad Tölz und besichtigen die Altstadt. Der Nachmittag kann in Bad Tölz verbracht werden und steht zur freien Verfügung.

Nach den Wanderungen ist Zeit um mit einem Buch die Sonnenterrasse zu genießen, sich im nahegelegenen Alpenbad zu erfrischen oder ein leckeres Bio-Bauernhofeis vom Beindlhof zu naschen. Abends besuchen wir die gemütlichen Gasthöfe und Biergärten der Umgebung und lernen so bayrische Tradition von ihrer schönsten Seite kennen.

Bewertung: leicht

Gehzeiten: 4 – 5,5 Std.

Charakter: Tageswanderungen mit fester Unterkunft

Unterkunft: Landgasthof

Anreise: mit der Bahn bis Lenggries, dort Abholung möglich;

mit dem Auto nach Arzbach, ausreichend Parkmöglichkeiten vor dem Haus.



Leistung: 7 x ÜF im DZ (reichhaltiges Frühstücksbuffet), 1 x Picknick am Isarufer,
Wanderleitung,
Organisation der Anreise, Transfers.

Preis: 755 € (Einzelzimmer gegen Aufpreis möglich)

Wanderwoche im Gsiesertal / Südtirol

3. – 10. September 2017

Wir genießen den Wanderherbst in Südtirol auf ganz besondere Weise. Das idyllische Gsiesertal ist idealer Ausgangspunkt für abwechslungsreiche Wanderungen.

Am Talende thront Sankt Magdalena in sonniger und aussichtsreicher Lage auf 1400m. Südwärts eröffnet sich ein phantastischer Blick in die Dolomiten. Und rund um das ursprüngliche Dorf reihen sich Alm- und Berghänge in herbstlichen Farben.

Die Wanderungen führen auf dem Almweg 2000 zu urigen Almen, sanften Wiesen und steilen Pässen. Belohnt werden wir mit traditioneller Almküche wie z.B. Speckknödel oder Buchweizentorte und natürlich grandiosen Ausblicken auf die Berggipfel. Einen Tag können wir gemütlich angehen und dem sanften Talweg folgen, der uns über Wiesen- und Waldpfade an alten Bauernkirchlein vorbei nach St. Martin führt.

Wir werden in einem komfortablen ***Hotel zu Gast sein. Es wird von drei Schwestern geführt und zeichnet sich durch eine gemütliche Atmosphäre sowie exzellenten Service aus. Die freundliche Chefin der viel gelobten Küche verwöhnt uns mit regionalen Südtiroler Speisen und edlen Weinen.

Die Wanderungen sind leicht und haben eine Gehzeit von 4 – max. 5 Std.

Es ist eine Anreise nach St. Magdalena ist mit Bahn & Bus möglich – recht unkompliziert und direkt über Brenner, Franzensfeste Welsberg / Gsies.

Bewertung: leicht
Gehzeiten: 4 - 5 Std.
Leistung: 7 x HP im Doppelzimmer Hotel***, Einzelzimmer gegen Aufpreis von 105 € möglich,
Salatbuffet, 3-Gänge-Wahlmenü,
Sauna,
Wanderleitung,
Transfers vor Ort,
Organisation von Fahrgemeinschaften

Preis: 1025 €

KLETTERSTEIG 2017

Selvaggio Blu – Abenteuer mit Meeresbrise

21. – 29. April 2017



Der Selvaggio Blu zählt sicherlich zu den ursprünglichsten und anspruchsvollsten Treks in Italien. Wir wandern und klettern auf dieser einzigartigen Küsten-Route zwischen Santa Maria Navarrese und Cala Luna. Der Selvaggio Blu führt auf alten Hirtenpfaden und teils weglos direkt entlang der aussichtsreichen Steilküste des Golfo di Orosei. Wir wandern durch malerische Buchten, erklimmen weite Karstflächen und seilen uns steile Wände hinab. Atemberaubende Blicke über das Meer, einzigartige Camps und glitzernder Sternenhimmel sind inklusive.

Die schwer zugängliche Küstenregion ist Lebensraum für zahlreiche einheimische Pflanzen- und Tierarten. Auf schmalen Pfaden wandern wir durch eine dichte Vegetation aus Wachholder, Steineichen und Oleander. Die scharfkantigen Felsen, die steilen Schotterrinnen und ausgesetzte Wegabschnitte fordern unsere Trittsicherheit und eine hohe Konzentration. Belohnt werden wir mit phantastischen Ausblicken auf türkisblaue Buchten und die zerklüfteten Karstklippen.

Kurze Klettereien und einige Abseilstellen sind zu meistern. An einem Einführungstag werden wir Klettern und Abseilen üben, um auf unserem Trek für die technischen Anforderungen gut vorbereitet zu sein.

Unsere Route ist individuell zusammengestellt. So erleben wir die spektakulärsten Abschnitte des Selviaggio Blu und können zugleich gewissen Komfort genießen. Wir sind einen Großteil der Reisezeit in einem komfortablen Hotel in Santa Maria Navarrese zu Gast.

Zwei Nächte verbringen wir in Zelten direkt an der Küste.

Diese Reise bieten wir unter Leitung von Gudrun Weikert (staatlich geprüfte Bergführerin) an.

Bewertung: *anspruchsvoll – gute Kondition sowie absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind nötig. Teamgeist und etwas Abenteuerlust sind Voraussetzung. Die Gehzeiten betragen 5 – 7 Stunden. Klettererfahrung ist nicht nötig.*

Übernachtung: *6 Nächte in einem komfortablen Hotel*** in Santa Maria Navarrese (Hotel Nicoletta),
2 Nächte im Freien (Zelt oder Tarp)*

Leistung: *Leitung durch staatlich geprüfte Bergführerin Gudrun Weikert und
Begleitung durch Wanderleiterin Gudrun Queitsch
Kleingruppe von max. 6 Teilnehmerinnen
Übernachtung 6 x in Hotel inkl. Frühstück
während der Zelttage Frühstück, Picknick und Abendessen inklusive
Boots- und Jeeptransfers von und zu den Wanderungen
1 Einführungstag Klettern
5 Wandertage auf dem Selvaggio Blu
1 Reservetag
Unterstützung bei der Organisation der Anreise
Auf Wunsch organisieren wir eine Urlaubsverlängerung*

Nicht enthalten:

Transfer vom Flughafen nach Santa Maria Navarrese und zurück. Es fährt etwa 5 x täglich ein öffentlicher Bus nach Santa Maria Navarrese, Fahrpreis kostet 12 €)

Je nach Ankunftszeit organisieren wir ein Taxi. Selbstverständlich versuchen wir die Anreise aller Teilnehmerinnen abzustimmen.

Zelt oder Tarp jeweils für 2 – 3 Personen gemeinsam nötig. Leihmöglichkeit durch uns. Kletterausrüstung . Leihmöglichkeit durch uns.

Preis: 1445 €

Da die Gruppengröße bei maximal 6 Personen liegt, empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

Klettersteige & Wandern in den Dolomiten / Südtirol

10. – 17. September 2017

Die Dolomiten sind ein wahres Eldorado für Klettersteig-Begeisterte. Wer etwas Nervenkitzel liebt und sich gleichzeitig von den atemberaubenden Panoramablicken in die steilen Dolomitengipfel beeindrucken lassen möchte ist hier genau richtig. Die Region Alta Badia bietet zahlreiche Möglichkeiten unvergessliche Tourentage zu erleben..

Gemeinsam mit der Staatlich geprüften Bergführerin Gudrun Weikert führen wir täglich eine Klettersteigtour durch. Nach Absprache und unter Berücksichtigung der Wetterbedingungen haben wir alternativ zusätzlich ein bis zwei Tageswanderungen im Angebot.

Wir starten in diese Aktivwoche mit einem Einführungstag in einem nahegelegenen Klettergarten. Hier vermittelt Gudrun Weikert die Grundlagen für das Begehen von Klettersteigen, wie das sichere Handling der Ausrüstung und die Praxis der Geh- und Klettertechnik. An den folgenden Tagen können wir aus einer Vielzahl an leichten und mittelschweren Klettersteigtouren in der Fanesgruppe rund um den Falzaregopass und Cortina wählen. Auch die Cadini-Gruppe und die Sella bieten attraktive Routen. Unser Stützpunkt ist ein komfortables Vier-Stern Wanderhotel im Alta Badia. Das behagliche Hotel befindet sich direkt zu Füßen der atemberaubenden Bergmassive der Lavarella und der Conturines. St. Kassian ist ein idealer Urlaubsort, inmitten der sagenumwobenen Bergwelt der Dolomiten. Dank seiner optimalen Lage ist es der perfekte Ausgangspunkt für sportliche und eindrucksvolle alpine Touren.

Abgerundet wird das Angebot durch einen attraktiven Wellnessbereich. Die Highlights sind ein großes Schwimmbad mit Panoramablick und Whirlpool. Weiter stehen uns zur Verfügung: finnische Sauna, türkisches Bad, Aromarium, Kneippbecken sowie einen Fitnessraum.

Nach einem erlebnisreichen Tag in den Bergen lassen wir uns von der ausgezeichneten Küche des Hauses verwöhnt uns. Das kreative Küchenteam verwendet ausschließlich regionale Zutaten, um unverfälschte Ladinische und Tiroler Gerichte auf den Tisch zu zaubern. Die Reise erfolgt unter Leitung der staatlich geprüften Bergführerin Gudrun Weikert.

Das Tourenprogramm wird an die Wetterbedingungen angepasst.

Bewertung: *anspruchsvoll
Trittsicherheit und Schwindelfreiheit unbedingt nötig
gute Grundkondition unbedingt nötig
leichte und mittelschwere Klettersteige*

Gehzeiten: *meist 6 Std., max. 7. Std.*



Leistung: 7 x HP im Komfort-Doppelzimmer Hotel**** mit Wellnessbereich
reichhaltiges Frühstücksbuffet
3-Gänge-Wahlmenü
6 Tourentage
staatlich geprüfte Bergführerin
Wanderleiterin
Transfers vor Ort
zwei Gondel- bzw. Liftfahrten
Organisation von Fahrgemeinschaften

maximal 8 Teilnehmerinnen

Preis: 1325 €

Trekkingreisen 2017

Langtang Trek April 2017 findet nicht statt



Dolomiten Höhenweg 1 Abwechslungsreiche Wanderung vom Pragser Wildsee nach Belluno

09. – 19. Juli 2017

Der beeindruckende Höhenweg 1 durchquert die Dolomiten in Nord-Süd-Richtung und bietet eine abwechslungsreiche Wegführung mit atemberaubenden Ausblicken.

Wir starten am idyllischen Pragser Wildsee im Pustertal. Von dort steigen wir auf die Seekofel-Hütte und tauchen sofort in diese faszinierende Region mit ihren schroffen Felszähnen und bunten Almwiesen ein. Wir wandern über die weite Senes Alpe und sind Gast in der urigen und komfortablen Senes Hütte. Am nächsten Tag folgen wir wilden Pfaden an den Vigil-Bach hinab. Ein besonderes Erlebnis ist der Besuch der Lavarella-Hütte, ein sagenumwobener Ort inmitten der Almen von Klein-Fanes. Den Nachmittag können wir für eine kurze Wanderung an den Grünsee und auf das sonnige Plateau über der Hütte nutzen. Über felsige Steige gelangen wir an den Fuß der eindrucksvollen Wände der Tofana und in die luftige Höhe des Lagazuoi. Hier erreichen wir mit 2750 m den höchsten und aussichtsreichsten Punkt unserer Wanderung. Weiter geht es an den wildromantischen Bergsee unterhalb der Felstürme Croda da Lago. Wir umrunden die mächtige Civetta und erkunden nun die ursprüngliche und sehr grüne Region der Tamer- und Pramperet-Gruppe. Der Duft der wilden Nelken umhüllt uns, Feuerlilien und Edelweiß säumen unseren Weg und kühles Quellwasser erfrischt uns an einem heißen Tag. Auf der heimeligen Hütte Pian de Fontana bewundern wir den glitzernden Sternenhimmel und verabschieden uns langsam von den Bergen. Am nächsten Morgen steigen wir in das Vescova-Tal ab und fahren mit dem Bus wenige Kilometer nach Belluno. Den Spätnachmittag genießen wir auf der Piazza des mittelalterlichen Städtchens. Wir übernachten in einem zentral in der historischen Altstadt gelegenen Hotel. Bei feiner italienischer Küche lassen wir unsere gemeinsamen Wandertage stimmungsvoll ausklingen.

Bewertung: leicht - mittel
Gehzeit: 4,5 bis max. 6 Std.
Charakter: Hüttenwanderung
Anforderung: 8 - 10 kg Gepäck tragen können
Unterkunft: Hütten (Lager oder Mehrbettzimmer), DZ im Hotel ***
Anreise: Bahn oder Auto, zurück Flug ab Venedig möglich
Leistung: 7 x ÜF und 1 x HP auf Hütten,
2 x ÜF im Hotel *** in Niederdorf und Belluno
Wanderleitung
Transfers
Preis: 1045.- € (mit AV-Ausweis); 1095.- € (ohne AV-Ausweis)

Im Herzen der Seealpen - Rundtour in das Tal der Wunder

16. – 27. August 2017

Diese Hüttentour führt uns in eine der reizvollsten Alpenregionen. Wir wandern auf Abschnitten der Grande Traversata delle Alpi (GTA) sowie des französischen GR 52.

Aus dem ursprünglichen Gesso Tal im Piemont steigen wir in die wilde Bergwelt des Argentera-Massivs auf. Zum Mittelmeer hin ragen die Alpen im Süden nochmal steil auf. Weithin sichtbar ist die markante Cima Argentera mit ihren beeindruckenden 3297 m. Unser Trek zieht sich süd-ostwärts quer durch den Seealpen-Naturpark (Parco Naturale delle Alpi Marittime) bis in den französischen Nationalpark Mercantour, der mit dem Merveilles-Tal eine besondere Sehenswürdigkeit bietet. Im ‚Tal der Wunder‘ wurden über 40.000 Felszeichnungen entdeckt, die bis in die Bronzezeit zurück datieren. Dem Tal wurde der Titel ‚größtes europäisches Freilichtmuseum der Frühgeschichte‘ verliehen. Selbstverständlich nehmen wir uns Zeit die Felsritzungen zu besichtigen. Unsere Reise führt durch eine Region, die schon seit vielen Jahrzehnten unter besonderem Schutz steht. So bieten sich beste Gelegenheiten Wildtiere wie Steinbock, Murmeltiere, Bartgeier und Adler zu beobachten und die äußerst artenreiche Blumenwelt zu bewundern. Der Pflanzenreichtum lässt sich kurz beziffern: es gibt in den Seealpen über 200 seltene und 40 endemische Pflanzenarten. Glitzernde Bergseen, sprudelnde Wasserfälle und wildromantische Täler lassen die Wanderung in den grenzübergreifenden Naturparks besonders eindrucksvoll werden.

Während unseres Treks übernachten wir in uralten Hütten und gemütlichen Herbergen, wo wir piemontesische und provenzalische Küche kennen lernen.

Treffpunkt ist das mittelalterliche Städtchen Cuneo, südlich von Turin.

Am nächsten Morgen fahren wir mit dem Bus in das Gesso Tal nach Sant Anna di Valdieri. Zur Einstimmung wählen wir eine Tageswanderung durch das Vallone della Meris zu den Sella-Seen (1910 m). Das gemütliche Rifugio D.L. Bianco bietet sich für eine Einkehr an. Wir kehren wieder ins Tal zurück.

Am nächsten Tag wandern wir durch das Valasco Tal und vorbei an der einstmaligen königlichen Jagdresidenz zu den Seen unterhalb der mächtigen Cima di Lausa. Unser Etappenziel ist das nahegelegene Rifugio Questa (2388 m). Die Wanderung führt auf guten Bergpfaden zum Rifugio Remondino, direkt zu Füßen des imposanten Argentera Massivs gelegen und weiter zum Rifugio Genova. Über alte Passwege wechseln wir nach Frankreich, an den sagenumwobenen Ort Madonna de Fenestre. Wir betreten den Nationalpark Mercantour und folgen nun dem GR 52 an das Refuge de Nice, das einen prächtigen Blick in die den steilen Wände der Cime du Gelas bietet. Hier ist der Name Programm. Mit 3143 Metern ist der schnee- und eisbedeckte Berg der höchste auf französischer Seite der Seealpen. Nach einer kurzen Etappe bleibt Zeit die Hüttenumgebung zu erkunden und an den Lac Long aufzusteigen.

Die Seen sind hier wie Perlenketten aufgereiht und glitzern im Morgenlicht besonders schön. Unsere Wanderung führt uns an den Monte Bego und hinab zum Refuge des Merveilles (2130 m). Das Gebiet zwischen Cime du Diable und Monte Bego ist von faszinierender Schönheit. Wir besichtigen die Felszeichnungen und wandern am Lac du Basto vorbei zum Refuge de Valmasque, das malerisch am Lac Vert liegt. Am nächsten Morgen steigen wir in das grüne Vallone de Valmasque ab und in den breiten Colle del Sabbione auf. Auf guten Bergwegen geht es in das Sabbione Tal nach Trinita, zu unserer letzten Wanderherberge. Es ist Zeit sich von den Bergen zu verabschieden. Am nächsten Morgen wandern wir leichten Fußes in etwa 2 Std. in das ursprüngliche Dorf Entracque und nehmen von dort den Bus nach Cuneo. Wir genießen den Flair des piemontesischen Städtchens, lassen die Reise bei einem feinen Abendessen nochmal Revue passieren und machen uns am nächsten Tag auf den Heimweg.

<i>Bewertung:</i>	<i>Mittel, kurze Passagen etwas anspruchsvoller</i>
<i>Gehzeit:</i>	<i>meist 5 – 6, einmal 6,5 Std.</i>
<i>Charakter:</i>	<i>Hüttenwanderung</i>
<i>Anforderung:</i>	<i>8 - 10 kg Gepäck tragen können</i>
<i>Unterkunft:</i>	<i>9 x Hütten (Lager oder Mehrbettzimmer), oder Posto Tappa (Wanderherberge), 2 x Hotel (in Cuneo)</i>
<i>Anreise:</i>	<i>Bahn- und Flugreise sowie Autoanreise nach Cuneo möglich. Das Piemont ist relativ gut erreichbar per Bahn oder per Flug nach Turin und mit der Bahn weiter nach Cuneo. Wir organisieren ggf. auch Fahrgemeinschaften.</i>
<i>Leistung:</i>	<i>9 x HP, 2 x ÜF (Hotel in Cuneo) in den o.g. Unterkünften, Wanderleitung, Transfers, Organisation der Anreise Gern organisieren wir eine Urlaubsverlängerung.</i>
<i>Preis:</i>	<i>1235.- € (mit AV-Ausweis), 1310.- € (ohne AV-Ausweis)</i>

Marokko - faszinierende Trekkingreise durch das Hohe Atlasgebirge

23. September – 07. Oktober 2017

15-tägige Trekkingreise mit Gepäcktransport

Faszinierende Trekkingreise im Hohen Atlas, mit Besteigung des Djebel Toubkal (4167 m)



Marokko ist mit seiner orientalischen Tradition, den zahlreichen kulturellen Sehenswürdigkeiten und einer atemberaubend schönen Landschaft unglaublich vielseitig. Und die Menschen beeindrucken durch Gastfreundschaft sowie eine außerordentliche Herzlichkeit. Ein Trekking durch das Hohen Atlas Gebirge bringt die Vielfalt des Landes näher und wird zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Der Reiseverlauf:

Anreise nach Marrakech und Transfer in ein komfortables Hotel in der Medina von Marrakech. Gemeinsames Abendessen und kurze Einführung.

Am nächsten Morgen starten wir in die Berge. Nach 1 ½ Std. Fahrt sind wir in Imioughlad, dem Ausgangspunkt unseres Treks. Während der nächsten elf Tage werden wir die atemberaubende Schönheit des Hohen Atlas hautnah erleben. Wir treffen unser Team, das aus einem örtlichen Guide, dem Koch und den Maultierführern besteht. Unser Gepäck wird von Maultieren transportiert. Unsere Crew versorgt uns mit leckerem und reichhaltigem Essen. Wir wohnen in Zelten und einfachen Gästehäusern. Für das leibliche Wohl ist unser erfahrener Koch zuständig.

Unsere Route folgt von Imioughlad über den 2000 m hohen Tizi n'Techt (Tizi = Pass) in das Bergdorf Tiziane, wo wir in einem Gästehaus übernachten. Der nächste Wandertag wird sehr abwechslungsreich. Wir steigen durch ein trockenes Bachbett auf und folgen den alten Pfaden an Walnussbäumern, Wacholder und Irisfeldern vorbei. Wir übernachten wieder in einem Gästehaus. Am nächsten Morgen wandern wir an den Viehherden der Berber vorbei in das Tal Azaden und steigen nach Azib Tamsoult auf 2250 m auf. Die Felswände ragen steil auf und am Talschluß gibt es zahlreiche Wasserfälle. Heute campen wir.

Unsere Route führt am Tag darauf über den Tizi n'Mzik (Passhöhe 2500 m) nach Imlil. In diesem idyllischen Bergdorf sind wir in die freundliche Auberge Imi n'ouassif eingeladen. Nach einem kräftigen Frühstück auf der Dachterrasse folgen wir dem grünen Tal in den Tizi n'Tamatert (2279 m) und steigen anschließend zu unserem Campplatz.

Der nächste Morgen verlangt etwas Ausdauer. Wir steigen in den 3555 m hohen Tizi Likemt auf, wo sich zur Belohnung ein grandioser Panoramablick auf das Toubkal Massiv eröffnet. Abstieg in das Nomaden-Dorf Azib Likemt (2200 m), wunderschönes Camp am Fluss.

Unser Trek wendet sich nun südwärts in den Tizi n'Ououraine (3120 m) und weiter in das malerische Dorf Amsouert, wo wir erneut in einem Gästehaus übernachten. Am nächsten Morgen wandern wir durch kleine Bergdörfer immer den Wänden des Ifni Dome (3876 m) zu. Mittags erreichen wir den auf 2300 m gelegenen Ifni See. Es bleibt reichlich Zeit für einen erholsamen Nachmittag am See. Eine Zeltnacht an diesem idyllischen Ort ist ein unvergessliches Erlebnis.

Am folgenden Tag starten wir bereits im Dunkeln, um während des Aufstiegs die kühle Morgenluft genießen zu können. Der sehr direkte und etwas kräftezehrend Aufstieg führt in den zwischen zwei Felstürmen liegenden Tizi n'Ouanoums (3664 m) hinauf. Abstieg zur Nelter Hütte in deren Nähe wir unsere Zelte aufschlagen.

Heute ist Gipfeltag. Im Morgengrauen erklimmen wir den höchsten Berg Nordafrikas, den Mount Toubkal (optional). Diese Gipfeltour ist technisch nicht schwer (mittel) und ein wirklich lohnendes Ziel. An unserem 10. Trekkingtag sind wir gut an die Höhe angepasst und können die Wanderung und das unbeschreibliche Gipfelpanorama vollends genießen. Für den knapp 1000 Höhenmeter langen Aufstieg benötigen wir etwa 3 – 4 Std., Abstieg auf der gleichen Route. Den Nachmittag können wir zur Erholung mit Teetrinken, Fotografieren oder einem erfrischenden Bad im Bach verbringen.

Ein abwechslungsreicher und sanfter Abstieg führt uns an Aremd vorbei ins Imlil-Tal. Unsere Bergtage beschließen wir in dem bereits bekannten Dorf Imlil. Hier besuchen wir eine Frauenkooperative die Argan-Öl verarbeitet. Übernachtung wieder in der Auberge. Heute geht es nach Marrakech. Wir haben knapp zwei Tage Zeit diese atemberaubend schöne Stadt zu erkunden, uns von ihr verzaubern zu lassen und die quirligen Märkte zu besuchen. Ein erfahrener Stadtguide bringt uns während eines Stadtpaziergangs die Vielfalt der alten Berberstadt näher. Bei einem gemeinsamen Abschiedsdinner auf der Dachterrasse eines ausgewählten Restaurants lassen wir die Reise stilvoll ausklingen.

Unser Hotel liegt nur wenige Gehminuten vom Königspalast sowie dem prachtvollen Bahia-Palast und seinen herrlichen Gartenanlagen entfernt. Auch der Platz Djemaa El Fna ist in wenigen Gehminuten erreicht. Hier tummeln sich Märchenerzähler, Schlangenbeschwörer und Musikanten. Die nahen Souks sind ein unglaubliches Einkaufsparadies.

Marokko zu verlassen bedeutet für uns neue Pläne für ein Wiedersehen zu schmieden.

Bewertung: *mittel*
Gehzeit: *4 – max. 7 Std.*
Charakter: *Trekkingreise mit Gepäcktransport durch Mulis*
Anforderung: *meist ca. 5 - 6 Std. Gehzeit, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich, auch bei der Gipfeltour keine Gletscherbegehung, kein Klettern!*
Unterkunft: *ausgewähltes Hotel**** in Marrakech (im DZ) während des Treks Übernachtung in Zelten sowie in Gästehäusern und Hütten*
Anreise: *Flug nach Marrakech (ab Frankfurt ab 200 €, ab München ab 300 €)*
Leistung: *3 x Übernachtung in Hotel**** in Marrakech*

*Übernachtung in Zelten (6 x) sowie Gästehäusern (5 x)
in Marrakech 2 x Halbpension
mit Begrüßungs-Dinner und exklusivem Abschieds-Dinner.
Geführte Stadtbesichtigung in Marrakech inkl. aller Eintrittsgebühren
während des Treks Vollpension (eigener Koch)
einheimischer Guide und Wanderleitung Alpinkreativ
Koch und Helfer
Gepäcktransport durch Mulis
Zelte, Tische und Stühle, Kochausrüstung
Organisation der Anreise
Flughafentransfer
Fahrt in die Berge mit Privatbus*

nicht enthalten: Flug, Getränke, Trinkgelder, Lunch in Marrakech

Gern organisieren wir eine Urlaubsverlängerung

Teilnehmerinnen: min. 6 - max. 15

Preis: 1745 €

Ausblick 2018

Trekkingtour in die Gletscherhöhen des Himalayas - einzigartiges Natur- und Kulturerlebnis auf ruhigen Wegen 21 Tage, 12 Trekkingtage

30. März – 18. April 2018 Trekkingreise Langtang – Gosainkund – Helambu Trek / Nepal

Das Gebiet Langtang-Gosainkund-Helambu liegt etwa 60 km nordwestlich von Kathmandu und zieht sich von grünen Tal- und Waldregionen bis in alpine Höhen hinauf.

Das Gebiet Langtang-Gosainkund-Helambu liegt etwa 60 km nordwestlich von Kathmandu und zieht sich von grünen Tal- und Waldregionen bis in alpine Höhen hinauf. Der wenig bekannte Trek führt durch abwechslungsreiche Landschaft und bietet einzigartige Ausblicke. Der Großteil der Region Langtang-Helambu ist als Nationalpark geschützt und bekannt für seine artenreiche Tier- und Pflanzenwelt.

Auf dieser spannenden Trekkingreise durch die Langtang-Region entdecken natur- und sportbegeisterte Frauen die Bergwelt Nepals. Wir tauchen ein in die atemberaubende Welt des Himalaya, erkunden alte Pfade, bewundern die Pflanzen- und Tierwelt und lassen uns von der Spiritualität der Klöster beflügeln.

Wir wandern in das entlegene Langtang-Tal hinauf, das zwischen Jugal-Himal und Langtang-Himal und seinen prächtigen Gletschern eingebettet ist. Wir werden langsam aufsteigen um uns gut an die Höhe anzupassen. In Langtang Village (3400 m) und Kyangjin Gompa (3850 m), im oberen Langtang-Tal gelegen, verbringen wir zwei Tage mit Exkursionen. Immer wieder eröffnen sich spektakuläre Panoramablicke in schnee- und eisbedeckte Gipfel.

Weiter geht es an die Heiligen Seen von Gosainkund, die für Hinduisten und Buddhisten ein sehr bedeutendes Pilgerziel sind. Am Laurebina-Pass (4610 m) zeigt sich uns die ganze Himalayakette von Daulaghi und Annapurna im Westen bis zum Shisha Pangma (8000er in Tibet) im Osten. Schließlich wandern wir durch Rhododendron- und Pinien-Wälder ins Helambu und entdecken eine sehr ursprüngliche Bergregion. Gerade zur Blütezeit der Rhododendren ist der Trek ein besonderes Erlebnis. Die Felder sind saftig grün und den Wegesrand zieren bunte Blumen. Die blühenden Magnolien- und Rhododendron-Bäume sind ein unbeschreiblich schöner Anblick.

Am Tharepati Pass erreichen wir die Region Helambu. Unser Trek führt durch Tamang Dörfer über Chisopani nach Sundarjal. Nun heißt es Abschied nehmen von den Bergen. Nach kurzer Busfahrt erreichen wir Kathmandu.

In Kathmandu wohnen wir in einem komfortablen Hotel, das nur wenige Fußminuten von Thamel entfernt ist. Gemeinsam werden wir einige interessante Stadtführungen erleben. Und es wird Zeit bleiben diese spannende Stadt auf eigene Faust zu erkunden oder eine ayurvedische Massage zu genießen.

Auf dem Trek sind wir in Lodges (Hütten ähnlich) untergebracht und lassen uns von der leckeren traditionellen Küche stärken (Vollpension). Unser Gepäck wird von Portern übernommen. So können wir mit leichten Tagesrucksäcken wandern.

Während des Treks wird die Gruppe von einer Reiseleiterin (Alpinkreativ) und einem einheimischen Guide geführt. Dies gibt uns ein hohes Maß an Flexibilität, gewährleistet eine intensive Begleitung der Gruppe und stellt einen engen Kontakt zu Land & Leuten her. Die Stadtbesichtigungen in Kathmandu werden von einer englischsprachigen nepalesischen Reiseleitung begleitet. (Auf Wunsch Simultanübersetzung ins Deutsche). Wir werden so die viele Facetten dieser spannenden Stadt näher kennenlernen.

Die technische Anforderung ist mittel einzustufen. Die Wege sind gut. Kondition für eine Gehzeit von max. 7 Std. sollte vorhanden sein. Meist wandern wir täglich 5 – 6 Std.. Die Gipfeltour im Langtang-Gebiet ist optional, d.h. es ist auch ein Pausentag möglich. Für eine Höhenanpassung ist reichlich Zeit bemessen. Wir haben bislang mit der Etappenwahl und der Höhenanpassung sehr gute Erfahrungen gemacht. Unseren höchsten Übernachtungspunkt erreichen wir am 10. Trekking-Tag mit Gosainkund (4380m).

Die technische Anforderung ist mittel einzustufen. Die Wege sind gut. Kondition für eine Gehzeit von max. 7 Std. sollte vorhanden sein. Meist wandern wir täglich 5 – 6 Std.. Die Gipfeltour im Langtang-Gebiet ist optional, d.h. es ist auch ein Pausentag möglich. Für eine Höhenanpassung ist reichlich Zeit bemessen. Wir haben bislang mit der Etappenwahl und der Höhenanpassung sehr gute Erfahrungen gemacht. Unseren höchsten Übernachtungspunkt erreichen wir am 10. Trekking-Tag mit Gosainkund (4380m).

Weiter Reisedetails versenden wir gern auf Anfrage.

Service in Deutschland:

Recherche und Unterstützung bei der Buchung eines günstigen Fluges nach Kathmandu. Abflughäfen beliebig.

Unterstützung bei VISA-Angelegenheiten u.a. Formalitäten

Angebot einer Reiseschutzversicherung mit med. Notfallhilfe

Information zu empfehlenswerten Impfungen

Checkliste und eingehende Beratung zur Ausrüstung

Urlaubsverlängerung organisieren wir auf Wunsch

Service in Kathmandu:

Abholung vom Flughafen und Transfer zum Rückflug

5 Nächte im 3-Stern-Hotel in zentraler Lage (im DZ, mit Frühstück plus 1 Abendessen).

Abschieds-Dinner in einem typischen nepalesischen Restaurant

Sightseeing

Englischsprachiger Tourguide und deutsche Reiseleitung

Sightseeing Transfers in eigenem Fahrzeug

Eintrittsgebühren

Service während des Treks

Wanderleitung durch Alpinkreativ und Guide (Nepali)

Porter – Gepäcktransport von 10kg pro Person.

Versicherung und Ausrüstung (Schuhe, Socken, warme Jacke, Handschuhe etc.) für das Nepali Team

Eintrittsgebühr für den Langtang National Park

Trekkers' Information Management System (TIMS) Card, Gebühr und Beschaffung

Transfer durch privaten Bus

Vollpension

Unterkunft in Lodges (Teahouses)

Rescue-Help vor Ort; eine zusätzliche Reiseversicherung wird empfohlen

Erste-Hilfe-Ausrüstung

Nicht inkludiert sind:

Flug nach Kathmandu und zurück – wir helfen gern bei der Buchung eines günstigen Fluges. Preis zwischen 650 – 850 €. Eine frühzeitige Buchung empfiehlt sich.

Visagebühr (ca. 35 €)

Reiseschutzversicherung – wir erstellen gern ein individuelles Angebot dazu

Getränke, Trinkgelder, Essen während des Aufenthalts in Kathmandu (Preisbeispiel – Cola 70 Cent, Essen 3 - 5 €). Die Zusatzkosten sind sehr gering.

Preis: 2455 €

Dolpo - ein Juwel im Herzen des Himalayas / Nepal

17. August – 8. September 2018 23 Reisetage, 15 Trekkingtage

3-wöchige Trekkingreise (Zelt-Trek)

Unsere Trekkingreise führt uns in die entlegene Region Dolpo. Wir erkunden eine ursprüngliche Landschaft, die ein außergewöhnliches Juwel für abenteuerlustige und ausdauernde Trekking-Fans ist. Von der Himalaya-Hauptkette umrahmt und somit vor dem Monsun geschützt, bietet sich das innere Dolpo auch im Sommer als ideales Trekkingziel an. Die Rundtour durch den Shey-Phoksundo-Nationalpark zählt zu den aussichtsreichsten und spektakulärsten Wanderungen in Nepal.

Während unseres zweiwöchigen Treks begeben wir uns auf eine eindrucksvolle Zeitreise in die Vergangenheit. Erst in den 90er Jahren wurde das Dolpo für den Tourismus geöffnet. Auch heute gilt Dolpo noch als der ‚wilde Westen‘ Nepals. Unsere Route führt

auf alten Wegen in einsame und unvergleichlich wilde Täler. Wir tauchen ein in die faszinierende Bergwelt des Shey-Phoskumdo-Nationalparks, der gekrönt wird von den mächtigen Gletscherriesen des Kanjiroba Himal-Gebirges. Ein weiteres Highlight ist der Blick auf den tiefgrünen Phoskumdo See, der malerisch von 6000 m hohen Bergketten umrahmt ist.

Auch die Flora ist einzigartig. Gerade in den Sommermonaten trumpft das Dolpo mit seiner Farbenpracht so richtig auf. Die Vegetation reicht von lichten Birken-, Pinien- und Zedernwäldern, bunten Almwiesen über alpine Matten zu wüstenhaften Steppen.

Das sehr gut erhaltene Ökosystem der Region ist eine Schutzzone für zahlreiche bedrohte Tierarten, wie Blauschafe, Himalaya-Schwarzbären und Schneeleoparden.

Wir wandern durch alte Dörfer, entlang mystischer Chörten und trutziger Klöster des Bön-Buddhismus. Die wenigen Siedlungen in Höhen zwischen 2300 m und 4300 m bilden das höchste ständig bewohnte Gebiet Nepals.

Dolpo gehörte bis in das 18. Jahrhundert zu westtibetischen Königs- und Fürstenhäusern. Die Region ist daher stark von einer tibetisch-lamaistischen Tradition geprägt, die dem Buddhismus und der Bönreligion folgt. Auf unserer Wanderung lernen wir die Lebensweise der Dolpo-Pa, der Bewohner des Dolpos, näher kennen.

Auf unserer Wanderung erreichen wir ihre Almregionen und treffen auf die nomadisch lebenden Hirten mit ihren Yak-Herden. Im sehr ursprünglichen Dorf Dho Tarap legen wir einen Höhenanpassungstag ein. Wir haben Zeit ein nahegelegenes Kloster zu besichtigen und Kontakt zu den Einheimischen zu knüpfen.

Langsam steigen wir in die eisigen Gletscherwelten der Himalaya-Riesen auf. Die Passüberquerung von Numa La (5190 m) und Baya La (5070 m) verlangen uns einige Mühe ab. Die Belohnung sind phantastische Panoramablicke und fast ungekannte Stille.

Schließlich führt unsere Route an den Phoskumdo See und nach Ringmo. Ein Ruhetag soll uns die Möglichkeit geben, diese einzigartige Landschaft zu genießen und all die Eindrücke und Erlebnisse zu verarbeiten, bevor wir langsam Richtung Jhupal wandern. Von Jhupal fliegen wir über Nepalgunj zurück nach Kathmandu.

Bewertung: anspruchsvoll, teils sehr ausgesetzte Passagen, die Route ist so eingeteilt, dass ausreichend Zeit für eine Höhenanpassung geben ist.

Voraussetzungen: Gesundheit, Ausdauer und gute Kondition, sicheres Gehen in alpinem, teils weglosem Gelände wie Block, Geröll, Schotter, Trittsicherheit auf schmalen Pfaden, über Brücken, durch Bäche, etwas Trekkingerfahrung und reichlich Teamgeist

Gehzeit: meist 5 – 6 Stunden, maximal 7,5 Stunden

Es gibt nur eine schwach ausgeprägte touristische Infrastruktur. Daher ist diese Tour als Zelttrek organisiert. Unser Gepäck wird getragen. Ein engagiertes Küchenteam verwöhnt uns mit kräftigen Mahlzeiten.

Weiter Reisedetails versenden wir gern auf Anfrage. Für diese Reise empfehlen wir aus organisatorischen Gründen eine frühe Anmeldung.

Service in Deutschland:

- ✓ Recherche und auf Wunsch Buchung eines günstigen Fluges nach Kathmandu. Individuelle Anreise, die wir abstimmen und koordinieren.
- ✓ Unterstützung bei VISA-Angelegenheiten u.a. Formalitäten
- ✓ Angebot einer Reiseschutzversicherung mit medizinischer Notfallhilfe
- ✓ Information zu empfehlenswerten Impfungen
- ✓ Checkliste und eingehende Beratung zur Ausrüstung
- ✓ auf Wunsch Organisation einer Urlaubsverlängerung

Service in Kathmandu:

- ✓ Abholung vom Flughafen und Transfer zum Rückflug
- ✓ 3 Nächte im 3-Stern-Hotel in zentraler Lage (im DZ, mit Frühstück)
- ✓ Abschieds-Dinner in einem traditionellen nepalesischen Restaurant
- ✓ Sightseeing inkl. Eintrittsgebühren
- ✓ Englischsprachiger Tourguide **und** deutsche Reiseleitung (Alpinkreativ)
- ✓ Sightseeing Transfers in eigenem Fahrzeug

Service während des Treks:

- ✓ *Nationale Flüge: Kathmandu – Nepalgunj
Nepalgunj - Jhupal
Jhupal – Nepalgunj
Kathmandu – Nepalgunj*
- ✓ *Wanderleitung durch nepalesischen Guide **und** Wanderleiterin (Alpinkreativ)*
- ✓ *Küchenteam*
- ✓ *Gepäcktransport durch Muli, Yaks oder Porter*
- ✓ *Vollpension während des Treks*
- ✓ *Campingausrüstung (inkl. Zelt, Matratzen, Geschirr, Besteck usw.)*
- ✓ *Eintrittsgebühr für den Shey Phoksundo National Park*
- ✓ *Lower Dolpo Permit*
- ✓ *Trekking Information Management System (TIMS)*
- ✓ *1 Nacht in einem Gästehaus/ Hotel, Nepaljung*
- ✓ *Versicherung und Ausrüstung (Schuhe, Socken, warme Jacke, Handschuhe etc.) für das Nepali Team*
- ✓ *Erste-Hilfe-Ausrüstung*

Nicht inkludiert sind:

- Flug nach Kathmandu und zurück – wir helfen gern bei der Buchung eines günstigen Fluges. Preis ca. 650 – 850 €. Eine frühzeitige Buchung empfiehlt sich.
- Visagebühr (ca. 35 €)
- Reiseschutzversicherung – wir erstellen gern ein individuelles Angebot dazu
- Getränke, Trinkgelder, Essen während des Aufenthalts in Kathmandu (Preisbeispiel – Cola 70 Cent, Essen 3 - 5 €). Die Zusatzkosten sind sehr gering.

Unser Plus: Kleine Gruppe von maximal 14 Teilnehmerinnen

Preis: 3795 €

COACHING AM BERG

Training bei Höhenangst

Coaching am Berg. Sie wollen zu Themen arbeiten wie etwa Orientierung in den Bergen - Orientierung im Alltag, Umgang mit Höhenangst und Stress-Situationen, Selbstmanagement, Balance finden, Stärken erkennen und fördern.

Höhenangst beim Wandern? Sie kennen das Gefühl an einem steilen Hang zögerlich zu werden und beklommen in die Tiefe zu blicken? Der Atem stockt, Panik macht sich breit und der Wanderspaß wird zum Wanderfrust. Es gibt überraschend viele Menschen, die unter Höhenangst leiden.

Wir haben ein spezielles Training zusammengestellt und begleiten Sie professionell auf dem Weg der Angstreduktion. Dabei arbeiten wir mit mentalen Techniken sowie reichlich praktischen und anschaulichen Übungen. Sie müssen nicht gleich zur Kletterechse werden. Aber Sie sind der Angst nicht mehr so ausgeliefert und die Freude am Bergwandern wächst.

Fragen Sie nach - wir erstellen gern ein **individuelles Trainingsprogramm** für Sie.

www.alpinkreativ.de Greilinger Weg 5, D - 83646 Steinbach - Wackersberg, 0160/94757489