

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

**Greilinger Weg 5
D – 83646 Steinbach
+49 16094757489**

REISEPROGRAMM 2024

SCHNEESCHUHWANDERN 2024

21. – 27. Januar Schneeschuhwandern im Gsiesertal / Südtirol

18. – 24. Februar Schneeschuhtouren auf der Fanesalpe / Dolomiten – *nur noch wenige Plätze*

24. Februar - 02. März Schneeschuhwandern und Genießen im Hochpustertal / Osttirol

WANDERN 2024

25. Mai - 1. Juni Wanderwoche auf dem Rittner Sonnen-Plateau / Südtirol

09. – 16. Juni Bergsommer in den Dolomiten / Villnösstal Südtirol

05. – 12. Oktober Wanderherbst im Gsieser Tal - Wanderwoche in Südtirol

YOGA UND WANDERN 2024

03. – 10. August Yoga und Wandern im Blauen Land / Zugspitzregion in Bayern

29. September – 5. Oktober Yoga und Wandern im Engadin / Schweiz

TREKKING 2024

30. Juni – 10. Juli Hüttentrekking auf dem Höhenweg 1 durch die Dolomiten / Italien

13. – 21. Juli Alpenüberquerung Süd – auf einsamen Wegen vom Reschenpass nach Tirano / CH und Italien

15. – 24. August Graenslandet Tour, Norwegen und Schweden

20. – 31. August Rundtour durch die Seealpen, Italien

14. - 25. September 2024 Aladaglar Nationalpark und Kappadokien

SCHNEESCHUHWANDERN 2024

Gsieser Tal – Schneeschuhwandern in Südtirol

21. – 27. Januar 2024

Eine entspannte Schneeschuh-Woche im idyllischen Gsieser-Tal verbringen, Natur pur, Panoramablicke und die Bewegung genießen!

Das 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 viel zu bewundern.

Unsere Wege führen in das hinterste Gsieser Tal, hinauf zu den urigen Pfoi Almen, zur einladenden Uwald Alm und in das aussichtsreiche Kalksteinjöchl. In den gemütlichen Hütten können wir uns aufwärmen und feinen Apfelstrudel und andere Köstlichkeiten genießen.

Das ***Hotel wird familiär geführt und es wird Wert gelegt auf Komfort und eine gemütliche Atmosphäre. Nach einem Wandertag steht uns eine kleine Sauna offen. Regionale Südtiroler Speisen und edle Weine runden einen Tag im Schnee auf schönste Weise ab. Eine Anreise mit Bahn & Bus ist gut möglich. Mit dem Zug über den Brenner nach Franzensfeste- dort in die Pustertal-Bahn nach Welsberg - Gsies umsteigen. Ab Welsberg mit dem Bus in ca. 30 Min. nach St. Magdalena. Die Fahrzeiten sind auf den Zug abgestimmt. In St. Magdalena noch 2 Fußminuten zum Hotel. Es werden auch Fahrgemeinschaften organisiert.

<i>Bewertung:</i>	<i>leicht</i>
<i>Gehzeit:</i>	<i>4 – 5 Std.</i>
<i>Charakter:</i>	<i>Wanderung mit fester Unterkunft</i>
<i>Unterkunft:</i>	<i>Hotel*** (Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Aufpreis)</i>
<i>Anreise:</i>	<i>Organisation von Fahrgemeinschaften, Anreise per Bus und Bahn möglich</i>
<i>Leistung:</i>	<i>Wanderleitung, 6 x HP in Hotel*** Frühstückbuffet Salatbuffet und 3-Gang Menü Sauna WLAN Transfers vor Ort Organisation von Fahrgemeinschaften Ausrüstungsleihe möglich</i>
<i>Preis:</i>	<i>975 €</i>



Schneeschuhtouren auf der Fanesalpe / Dolomiten **ausgebucht**

18. – 24. Februar 2024

Die Fanesalpe liegt auf einem sonnigen Hochplateau südlich von Bruneck im Herzen der Dolomiten. Abwechslungsreiche Schneeschuhtouren führen uns durch den spektakulären Naturpark Fanes-Senes.

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. Die Wanderung zum Heiligkreuzkofeljoch verläuft durch einen verzauberten Wald in eine weite Hochebene hinauf. Am Joch eröffnen sich atemberaubende Panoramablicke. Eine lange aber abwechslungsreiche Tour führt uns zum Friedensbiwak am Monte Castello. Bei Pulverschnee ist der Abstieg durch die sanften Hänge ein wahres Vergnügen. Unser ‚Stützpunkt‘ ist die Lavarella-Hütte, die für ihre Freundlichkeit und ihren angenehmen Komfort bekannt ist. Traditionelle Südtiroler Bergküche verwöhnt uns. Und ein frisches Bier, aus der hütteneigenen Brauerei vom Junior-Hüttenwirt in feiner Handwerkskunst gebraut, rundet die kulinarischen Genüsse perfekt ab. In einem alten Weinfass versteckt sich eine einladende Freiluft-Sauna. Ideal, um nach einer Tour Entspannung zu finden und dem Körper Gutes zu tun.



Bewertung: mittel
Gehzeit: 4 - 5,5 Std. max. 6 Std.
Unterkunft: komfortable Hütte
Leistung: Wanderleitung
 6 x HP (in Zimmern, meist Doppelzimmer aber nicht garantiert)
 Frühstücksbuffet
 Tourentee
 3-Gang-Menü
 Gepäcktransport zur Hütte,
 Organisation von Fahrgemeinschaften
 Ausrüstungsleihe möglich
Preis: 975.- €



Schneeschuhwandern und Genießen im Hochpustertal / Osttirol

24. Februar – 02. März 2024

Auf abwechslungsreichen Schneeschuhtouren im Hochpustertal den Bergwinter in vollen Zügen erleben. Zu Gast sein in einem vorzüglichen Hotel und einfach mal abschalten und genießen.

Das recht unbekannte Hochpustertal bietet grandiose Schneeschuhtouren für jeden Geschmack. Die landschaftliche Schönheit und die Vielzahl an Tourenmöglichkeiten machen die Region zu einem idealen Wintersportort. Die Schneeschuhwanderungen vor traumhafter Kulisse versprechen Ruhe und Erholung. Anras ist idealer Ausgangspunkt für interessante Schneeschuhwanderungen in nächster Umgebung sowie im zauberhaften Villgratental. Die Touren sind auch für Schneeschuh-Anfängerinnen bestens geeignet. Mit Spaß an der Bewegung im Schnee sind unsere Wanderungen durch Wälder, über weite Almflächen und in verzauberte Täler gut zu meistern. Eine Schneeschuhwanderung in das entlegene Kristeiner Tal gleicht einem Wintermärchen. Der sanfte Anstieg führt an idyllischen Almen und einem mächtigen Wasserfall vorbei in einen imposanten Talkessel. Gipfelooptionen wie Spielbichl und Golzentipp locken im Winter mit besonders prächtigen Fernblicken.

Wir wohnen im historischen Dorf Anras, das sich auf 1260 m in sonniger Panoramalage 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 (2 Hauben Gault&Millau, 1 Stern A La Carte, 1 Falstaff-Gabel) setzt außergewöhnliche kulinarische Höhepunkte. Entspannung versprechen auch die aussichtsreiche Südterrasse und die Sauna des Hauses. Nach einem aktiven Wintertag ist noch reichlich Zeit, um die wohlige Wärme und Ruhe im Vitalstudio mit finnischer Sauna, römischem Dampfbad und Ruheinsel zu genießen.

Die Anreise kann mit Bahn & Bus nach Abfaltersbach erfolgen (entweder über Brenner – Franzensfeste oder über Lienz). Von dort organisieren wir gern eine Abholung. Vor Ort ist kein eigenes Fahrzeug nötig. Gern sind wir bei der Planung der Anreise behilflich.

Bewertung: leicht - mittel
Gehzeit: 4 – 5,5 max. 6 Std.
Charakter: Wanderung mit fester Unterkunft
Unterkunft: Hotel**** (Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Aufpreis)
Anreise: Organisation von Fahrgemeinschaften, Anreise per Bus und Bahn möglich
Leistung: Wanderleitung
 7 x Verwöhn-Halbpension
 Hotel **** geräumige Zimmer mit Berg-/Gartenblick
 Frühstücksbuffet mit Körnlecke 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
 Organisation von Fahrgemeinschaften
 Ausrüstungsleihe möglich
Preis: 1145 €

Für die Transfers kommen je nach Aufwand pro Person 50 – 70 € Fahrkosten hinzu.

WANDERN 2024



Entspannte Wanderwoche auf dem Rittner Sonnen-Plateau / Südtirol

25. Mai – 1. Juni

Das Rittner Hochplateau wird auch die Sonnenterrasse Bozens genannt. Ein weitläufiges Wegenetz ermöglicht leichte und abwechslungsreiche Bergwanderungen über den sanften Höhenrücken. Im Frühsommer 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. Die Dolomiten spannen sich in weitem Bogen und 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 optionalen 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.

Die leichten Wanderungen sind auch für Wander-Neulinge bestens geeignet.

<i>Bewertung:</i>	<i>leicht</i>
<i>Gehzeit:</i>	<i>4 - max. 5 Std.</i>
<i>Charakter:</i>	<i>Wanderung mit fester Unterkunft</i>
<i>Unterkunft:</i>	<i>Hotel***</i>
<i>Anreise:</i>	<i>mit Bahn und Bus möglich</i>
<i>Leistung:</i>	<i>7 x Halbpension im Doppelzimmer (Einzelzimmer gegen Aufpreis buchbar)</i> <i>Wanderleitung</i> <i>Begrüßungs-Aperitif</i> <i>Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten</i> <i>Salat- und Vorspeisenbuffet</i> <i>3-Gang Wahlmenü</i> <i>RittenCard freie Nutzung der Seilbahn, öffentliche Verkehrsmittel, Besuch des Ötzi-Museums, Bienenhofs u.v.m.)</i> <i>Sauna</i> <i>WLAN</i> <i>alle Transfers zu den Wanderungen vor Ort, Gondelfahrt</i>
<i>Preis:</i>	<i>1225 €</i>
<i>Guide:</i>	<i>Diese Reise wird von Naciye Deng geführt, die seit vielen Jahre als Wanderleiterin tätig ist.</i>

Bergsommer in den Dolomiten / Villnösstal Südtirol

09.– 16. Juni

Abwechslungsreiche Wanderwoche im Villnöss Tal, Südtirol. Wir erkunden den Naturpark Puez – Geisler mit seinen majestätischen Felswänden und kühnen Gipfeln. Die Tageswanderungen führen uns von bunten Almwiesen, an sprudelnden Wasserläufen entlang bis in die höher gelegenen Regionen der beeindruckenden Dolomitengipfel.

Der Naturpark Puez-Geisler stellt ein einmaliges Natur- und Kulturerbe dar und ist unter besonderen Schutz gestellt. Wir lernen die Vielfalt des im Herzen des Naturparks gelegenen Villnöss Tales kennen. Die Faszination sowie die unbeschreibliche Schönheit dieser Bergregion begleiten uns auf unseren abwechslungsreichen Wanderungen.

Das Villnöss Tal ist eingerahmt von den bizarren Gebirgszügen der Aferer und Villnösser Geisler mit Peitlerkofel (2875 m) und Sas Rigais (3025 m). Unsere Wanderungen führen uns auf guten Wegen und Bergsteigen durch das zauberhafte Tal aber auch in höher gelegene Regionen hinauf. Aus intakten Wäldern und leuchtenden Wiesen erheben sich die zerklüfteten Geislerspitzen. Die Blicke führen hinaus in das sanft geschwungene Tal und mit zunehmender Höhe erfreuen wir uns am grandiosen Panorama über die zahllosen Dolomitengipfel. Die leuchtenden Almrosen machen jede Wanderung zu einem besonderen Erlebnis. Eine Einkehr in den einladenden Hütten rundet den Tag perfekt ab. Die Südtiroler Küche bietet für jeden Gaumen etwas.

Im spannend gestalteten Naturparkhaus erfahren wir Informatives zur Entstehung der Dolomiten, ihrer Tier- und Pflanzenwelt und der Geschichte des Tales. Die Vielfalt im Naturpark Puez-Geisler wird anschaulich vermittelt und die Schönheit des Naturparks mit Begeisterung nahegebracht.

Einen Tag widmen wir der historischen Altstadt von Brixen. Kunst, Kultur und Geschichte haben in der ältesten Stadt Tirols einen wichtigen Platz. Optional ist ein Besuch des Klosters Neustift mit Führung und Weinprobe möglich.

Wir sind in Sankt Peter in einem traditionsreichen Hotel*** Zuhause. Die Geschichte des Gastbetriebes reicht bis in das 16. Jahrhundert zurück. Heute überrascht das heimelige Hotel mit einer gelungenen Kombination aus Tradition und Moderne, herzlicher Gastfreundschaft und einer ganz besonderen Wohlfühlatmosphäre.

Nach dem Wandern lassen wir die Seele baumeln – auf der sonnigen Hotel-Terrasse, im urigen Bauerngarten oder in einer der vielen ruhigen Ecken. Zudem steht uns im historischen Gewölbe ein Dampfbad, finnische Sauna, Whirlpool sowie eine Infrarot Kabine offen. Und nicht zuletzt punktet das Hotel auf kulinarischem Gebiet. Es bietet mit seinen alten Stuben und getäfelten Zimmerdecken ein einzigartiges Ambiente für den Genuss der hauptsächlich regionalen Speisen. Ein Glas Wein aus den besten einheimischen und italienischen Lagen rundet das Geschmackerlebnis ab.

Bewertung: leicht
Gehzeit: 4 - max. 5,5 Std.
Charakter: Wanderung mit fester Unterkunft
Unterkunft: Hotel***
Anreise: mit Bahn und Bus möglich
Leistung: Wanderleitung
7 x HP (im DZ, EZ gegen Aufpreis möglich) Hotel ***
Begrüßungsaperitif
Sauna und Wellnessbereich, Bademantel
sämtliche Transfers vor Ort
Organisation von Fahrgemeinschaften
Preis: 1155.- €

Wanderherbst im Gsiesertal, Südtirol

05. – 12. Oktober 2024

Wir genießen den Wanderherbst in Südtirol auf ganz besondere Weise. Das ursprüngliche 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 idyllische Dorf reihen sich Alm- und Berghänge in herbstlichen Farben. Abseits von allem Trubel und in einzigartiger Lage kann man das Gsieser Tal ohne Zweifel als eine der schönsten Regionen Südtirols bezeichnen. 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. Über leichte Wiesen- und Waldpfade wandern wir talauswärts an alten Bauernkirchlein vorbei nach St. Martin.

Das ***Hotel wird familiär geführt und es wird Wert gelegt auf Komfort und eine gemütliche Atmosphäre. Regionale Südtiroler Speisen und edlen Weine runden einen Wandertag auf schönste Weise ab.

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

Eine Anreise nach St. Magdalena ist mit Bahn & Bus möglich.

Bewertung: leicht
Gehzeit: 4 - max. 5 Std.
Charakter: Wanderung mit fester Unterkunft
Unterkunft: Hotel***
Anreise: mit Bahn und Bus möglich
Leistung: Wanderleitung
7 x HP (im DZ, EZ gegen Aufpreis möglich) Hotel ***
Begrüßungsaperitif
Sauna
sämtliche Transfers vor Ort
Organisation von Fahrgemeinschaften
Preis: 1065.- €

Die Reise wird von Naciye Deng (Wanderleiterin) geleitet.

YOGA UND WANDERN 2024

Yoga und Wandern im Blauen Land - Genusswoche mit Zugspitzblick

03. – 10. August



Von der Weite des Murnauer Moores mit Blick in das imposante Ester- und Wettersteingebirge lassen wir uns inspirieren, die Weite in Körper, Geist und Seele zu erleben.

Als ‚Blaues Land‘ wird das oberbayerische Voralpenland rund um den Staffelsee bezeichnet. Das Wettersteingebirge mit der imposanten Zugspitze, das Estergebirge und die Berge um den Kochelsee bilden dabei eine traumhafte Kulisse. Oft erscheint die ganze Alpenkette in sanften Blautönen. Der freie Blick über das Murnauer Moor und die malerischen Farb- und Lichtstimmungen machen die Seele weit und den Kopf frei für erholsame und erlebnisreiche Urlaubstage.

In dieser stimmungsvollen Landschaft wohnen wir in dem idyllischen Ort Ohlstadt im Hotel Alpenblick. Das 3 Stern Superior Hotel liegt am Fuß des Heimgartens inmitten einer weitläufigen Parkanlage. Beim Frühstück können wir im Panoramarestaurant den Blick auf die Zugspitze und über das Moor genießen. Ob bei hausgemachten Kuchen auf der Sonnenterrasse, in der Sauna der Wohlfühl-Oase oder abends gemütlich im Kachelofen-Zimmer - das Hotel Alpenblick bietet den perfekten Rahmen für unsere Genuss Woche. Wir beginnen den Tag mit einer sanften Yogastunde – wenn es das Wetter erlaubt im Park. Nach einem ausgiebigen Frühstück starten wir zu unseren Wanderungen. Wir erleben die Schönheit des Moores, wandern über Almen und an Bächen entlang, erkunden Wasserfälle und gelangen über Bergpfade zu aussichtsreichen Rastplätzen. Wir folgen dem Meditationsweg Ammergauer Alpen und statten der malerischen Marktstraße und dem berühmten Gabriele- Münter-Haus in Murnau einen Besuch ab.

Auf unseren Wanderungen werden wir uns immer wieder Zeit für Yoga und Atemübungen nehmen. So können wir uns selbst und die uns umgebende Natur wach und präsent wahrnehmen– nicht getrennt voneinander, sondern in einer lebendigen Verbindung.

Weder beim Yoga noch beim Wandern geht es auf dieser Reise darum, irgendetwas zu erreichen oder zu leisten. Der Fokus liegt auf der Wahrnehmung von dem, was gerade ist. Wie ich mich jetzt, an diesem Tag, in diesem Moment erlebe. Und das willkommen zu heißen was da ist.

Gegen 17 Uhr treffen wir uns zu einer weiteren Yoga-Einheit. An zwei Nachmittagen ist dieses Angebot optional, um auch genügend Zeit für eigene Unternehmungen zu haben.

Alle Wanderungen sind leicht bis teils mittel eingestuft und auch für Wanderanfängerinnen bestens geeignet.

Bewertung: leicht - teils mittel

Gehzeit: 2 – 3,5 Std. einmal max. 5 Std.

Anforderung: Vorerfahrung im Yoga ist nicht nötig

Charakter: Yoga und Wandern mit fester Unterkunft

*Unterkunft: Hotel***Superior*

Anreise: mit Bahn und Bus möglich

*Leistung: 7 x Halbpension (im DZ, EZ gegen Aufpreis möglich) im ***SuperiorHotel*

Tägliche Yogaeinheiten

Wanderleitung,

Begrüßungsaperitiv

Reichhaltiges Frühstücksbuffet

Abendessen mit Auswahl am Buffet

Yogamatten und Decken

Nutzung des Wellnessbereichs

WLAN

kostenlosen Transfer für An- und Abreise (zwischen 7 bis 21 Uhr)

Gästekarte (kostenlose Fahrt mit RVO-Bussen, Ermäßigung bei Museumseintritten, Schiffsfahrten etc.)

Organisation von Fahrgemeinschaften

Preis: 1245 € Es kann noch der Preis von ca. 23 € für eine Gondelfahrt hinzukommen.

Diese Reise wird von Bettina Kiru Weidner geleitet (Wanderleiterin und Yogalehrerin).

Yoga und Wandern im Obernbergtal / Österreich. Goldener Herbst in einem versteckten Tal am

Alpenhauptkamm

29. September – 5. Oktober



Abseits der vielbegangenen Hauptwege liegt das Obernbergtal in idyllischer Höhenlage auf 1400 Metern. Es ist ein Seitental des Wipptals und bildet an seinem südlichen Ende die Grenze zu Südtirol. Versteckt zwischen Zillertaler und Stubai Alpen gelegen, wurde das Obernbergtal in früheren Zeiten nur als Sommerweide genutzt. Auch heute findet man im Tal keine größeren Orte, sondern kleinere Siedlungen und Bauernhöfe. Dieses ruhige Fleckchen Erde ist ideal für eine entspannte Yoga-Wanderwoche.

Unsere Wanderungen führen uns auf schmalen Pfaden durch die Lärchenwälder hoch über dem Tal, über weite Almwiesen und am lebendig rauschenden Seebach entlang, über den sanften Moränenhügel zur malerischen Nikolauskirche mit ihrem

charakteristischen Zwiebelturm. Umgeben von Birken und Lärchen, mit den mächtigen Felswänden des Tribulaun im Hintergrund, gilt sie als eine der schönsten gelegenen Kirchen Nordtirols.

Der Talboden ist weit und sanft und ermöglicht den Blick bis hin zu den beeindruckenden Berggipfeln. Zu deren Füßen liegt, eingebettet in das Landschaftsschutzgebiet, der verwunschene Obernberger See. Von alten Fichten und Lärchen umstanden, schimmert sein kristallklares Wasser von smaragdgrün bis zu türkis. Durch einen großen Felssturz in prähistorischer Zeit wurde der See in zwei Teile getrennt. Gespeist wird der See durch den Obernberger Seebach, der auf seinem weiteren Weg das gesamte Tal durchfließt.

Bis zu einer Höhe von 1900 Metern steht hier der größte zusammenhängende Lärchenwald Tirols. Der Anblick der Bäume, die sich im Herbst in leuchtenden Goldtönen färben, ist ein unvergessliches Erlebnis.

Die Nähe zu Südtirol ermöglicht uns einen Ausflug nach Sterzing. Wir flanieren durch die nördlichste Stadt Italiens mit ihren prächtigen Bürgerhäusern, Arkaden und Laubengängen und den mittelalterlichen Plätzen. Die malerische Hauptstraße mit den bunten Fassaden lädt zum Stöbern in den kleinen Geschäften ein oder zum genussvollen Verweilen in einem der vielen Cafés. Zu Gast sind wir in Obernberg im Almi's Berghotel. Bereits im 18. Jahrhundert wurde dem Vorläufer des Hotels, dem Bauernhof zum roten Ochsen, von Kaiserin Maria Theresia eine Gaststättenlizenz verliehen. Burgi und Sepp Alberger führen das heutige Haus seit 2007 als Familienbetrieb. „Wir ehren das Alte und begrüßen das Neue“ ist das Motto, nach dem sich im Almi's Tradition und Moderne bestens verbinden. Die großzügigen Zimmer sind mit viel Naturmaterialien gestaltet. Das angenehme Raumklima und die klare Bergluft unterstützen einen erholsamen Schlaf.

Die Küche serviert neben traditionellen Tiroler Gerichten und internationalen Schmankerln auch eigene Kreationen. Verwendet werden regionale, saisonale und nachhaltige Produkte; Milch, Käse und Fleisch kommen vorwiegend von der eigenen Alm. Es werden auch vegetarische und vegane Gerichte angeboten.

Entspannung pur bietet die geräumige Wellnessoase mit Dampfbad, Infrarot Kabine und Zirben Sauna. Der große Ruheraum gibt den Blick frei auf das grandiose Bergpanorama. Auf Wunsch können im Hotel Massagen gebucht werden.

Wir beginnen den Tag in unserem Yogaraum mit einer sanften Yogastunde. Nach einem ausgiebigen Frühstück starten wir zu unseren Wanderungen. Auf unseren Wegen werden wir uns immer wieder Zeit für Yoga und Atemübungen nehmen. So können wir uns selbst und die uns umgebende Natur wach und präsent wahrnehmen– nicht getrennt voneinander, sondern in einer lebendigen Verbindung. Weder beim Yoga noch beim Wandern geht es auf dieser Reise darum, irgendetwas zu erreichen oder zu leisten. Der Fokus liegt auf dem Natur Erleben und der Wahrnehmung von dem, was jetzt gerade ist. Wie ich mich jetzt, in diesem Moment erlebe. Und das willkommen zu heißen was da ist.

Nach der Wanderung können wir im Hotel entspannen oder auf der Sonnenterrasse einen Apfelstrudel genießen.

Die Yogaeinheit am Nachmittag findet wieder im Yogaraum statt.

Alle Wanderungen sind als leicht bis teils mittel eingestuft und auch für Wanderanfängerinnen geeignet.

Bewertung: leicht - stellenweise mittel
Gehzeit: etwa 2 – 3,5 Std.
Anforderung: Vorerfahrung im Yoga ist nicht nötig
*Unterkunft: Hotel ****
Anreise: mit Bahn und Bus ab Innsbruck oder Brenner kostenlos mit dem Anreisevoucher (wird auf Anfrage vom Hotel zugesandt)
Leistung: Tägliche Yogaeinheiten
Wanderleitung
6 x Halbpension (im DZ, EZ gegen Aufpreis möglich)
Reichhaltiges Frühstücksbuffet
Abendessen mit Salatbuffet und Wahlmenü
Wipptaler Gästekarte (kostenlose Fahrten mit den Nahverkehrszügen und Bussen)
Yogamatten und Decken
Nutzung des Wellnessbereichs mit Sauna und Spa
Preis: 1125 €
Diese Reise wird von Bettina Kiru Weidner geleitet.

TREKKING 2024

Langtang Trekkingreise Langtang-Gosainkund-Helambu in Nepal

25. März – 12. April

19 Reisetag, 13 Trekkingtage und 3 Tage Stadtbesichtigung Kathmandu und Bhaktapur

Für diese Reise gibt es nur noch wenige freie Plätze Details siehe Website [Langtang-Trek Nepal](https://www.langtang-trek.com)



Dolomiten Höhenweg 1 - Abwechslungsreiche Wanderung vom Pragser Wildsee nach Belluno

30. Juni – 10. Juli

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 blühenden Wiesen ein. Wir wandern über die weite Sennes Alpe und sind zu Gast in der urigen und komfortablen Sennes 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. 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 entlegene Region der Tamer- und Pramperet-Gruppe. Der Bergsommer zeigt sich hier von einer sehr farbenprächtigen Seite. Kühles Quellwasser und eine kräftige Brotzeit stärken uns für die letzten Aufstiege in die Talvena. 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.

<i>Bewertung:</i>	<i>leicht - mittel</i>
<i>Gehzeit:</i>	<i>4,5 bis – 6,5 Std.</i>
<i>Charakter:</i>	<i>Hüttenwanderung</i>
<i>Anforderung:</i>	<i>8 - 10 kg Gepäck tragen können, gute Grundkondition</i>
<i>Unterkunft:</i>	<i>Hütten (Lager oder Mehrbettzimmer), Zimmer im Hotel ***</i>
<i>Anreise:</i>	<i>Bahn oder Auto, zurück Flug ab Venedig möglich</i>
<i>Leistung:</i>	<i>8 x ÜF auf Hütten, 2 x ÜF im Hotel *** in Niederdorf und Belluno Wanderleitung Transfers</i>
<i>Preis:</i>	<i>1295 € mit Alpenvereinsausweis, ohne 45 € Aufpreis</i>

Alpenüberquerung Süd – auf einsamen Wegen vom Reschenpass nach Tirano / Schweiz und Italien

13. – 21. Juli

Einmal über die Alpen! Wir widmen uns bei dieser Trekkingreise dem südlichen Teil einer Alpenüberquerung und folgen einer eher unbekannteren Route von Südtirol über die Livigno Alpen in die italienische Provinz Sondrio. Auf einsamen Wegen wandern wir vom Reschenpass durch das Val Müstair in das obere Veltlin, weiter in die Bernina Gruppe und hinab ins Puschlav Tal. Dabei lernen wir die vielfältigen Aspekte dieser ursprünglichen Bergregionen kennen.

Wir treffen uns im sonnenverwöhnten Vinschgauer Dorf Mals, unweit vom Reschenpass. Am nächsten Morgen folgen wir uralten Waalwegen in das schweizerische Val Müstair. Das UNESCO-Biosphärenreservat Engiadina Val Müstair zählt zu den artenreichsten Regionen im Alpenraum. Wir steigen in das aussichtsreich gelegene Dorf Lü auf, wo wir in einer einladenden Pension zu Gast sind. Am nächsten Tag überschreiten wir den Ofenpass und wandern in das entlegene Val Mora. Unsere Route führt uns über die Grenze nach Italien an den San Giacomo See wo wir in einer komfortablen Hütte übernachten. Einen duftenden Cappuccino in einem der bunten Liegestühle der Sonnenterrasse zu genießen, ist die Belohnung für einen etwas längeren Wandertag.

Über Almwiesen und an sprudelnden Bächen entlang erreichen wir am nächsten Tag die idyllisch gelegene Hütte Federico Dosde. Ein sanfter Aufstieg mit grandiosen Blicken in die eisigen Gipfel der Dosde führt uns in den Viola Pass hinauf. Wir wechseln in das schweizerische Val Campo und steigen in ein wild-romantisches Seengebiet ab. An den kristallklaren Saoseo-Seen legen wir eine gemütliche Pause ein und genießen die weiten Blicke in die Berninagruppe. Heute sind wir in der urigen Saoseo Hütte zu Gast. Am Tag darauf wandern wir an kleinen Seen vorbei und über Wald- und Wiesenwege in das Puschlav-Tal und den gleichnamigen Ort. Es ist Zeit zu relaxen, den malerischen Ort zu erkunden und den Komfort eines einzigartigen Hotels zu genießen.

Am Tag darauf nehmen wir uns Zeit etwas über Gletscher zu erfahren, sie aus nächster Nähe zu sehen und natürlich werden wir auch wandern. Mit der Rhätischen Bahn fahren wir auf der einzigartigen Bernina-Strecke (UNESCO-Weltkulturerbe) zur Passhöhe hinauf. Unsere Wanderung führt am See entlang und zur idyllischen Alp Grüm. Immer wieder eröffnen sich Blicke in die Gletscherwelt der Bernina. Weiter geht es zu den jahrtausendealten Gletschermühlen von Cavaglia, die von den schneebedeckten Gipfeln des 3905 m hohen Piz Palü überragt werden. Am Nachmittag kehren wir nach Puschlav zurück. Bei einem entspannten Abendessen lernen wir ‚100% Valposchiavo‘ kennen – eine Initiative der lokalen Bauern, die für regionale und Bio-Suisse zertifizierte Produkte steht. Am Morgen unseres letzten Wandertages besichtigen wir eines der ältesten und besterhaltenen Bauernhäuser im Alpenraum, dessen Ursprünge bis ins Mittelalter reichen. Unsere Route führt uns sanft hinab an den Lago di Poschiavo und weiter bis nach



Tirano. Es ist Zeit das belebte Städtchen zu erkunden. Am Abend lassen wir die Reise bei einem gemeinsamen Essen gemütlich ausklingen. Am nächsten Tag geht es heimwärts. Die sorgfältig ausgesuchten Unterkünfte sind relativ komfortabel und überzeugen mit traditioneller Küche. Im Puschlav Tal sind wir in ein einzigartiges historisches Hotel eingeladen. Die Wanderungen sind meist leicht, an einigen Stellen als mittel einzustufen. Wir haben nicht allzu viel Höhenmeter zu bewältigen, vielmehr ist Ausdauer gefragt.

Bewertung: leicht – an einigen Stellen mittel
Gehzeit: meist 5 – 6, max. 6,5 Std.,
Charakter: Hüttenwanderung
Anforderung: 8 kg Gepäck tragen können, gewisse Grundkondition etwas Ausdauer
Unterkunft: 3 x Hütten und Wanderherberge (Lager oder Mehrbettzimmer)
 1 x Hotel ***
 2 x swiss historic Hotel ***
 2 x Albergo
Anreise: Bahnreise nach Mals / Malles
 Rückreise von Tirano mit der Bahn
Leistung: 8 x Halbpension
 3-Gänge-Menü am Abend
 Wanderleitung,
 Transfer,
 Fahrt mit der Rhätischen Bahn zum Berninapass
 Eintritt in das Museum ‚Casa Tome‘
 Organisation der Anreise
 Gern organisieren wir eine Urlaubsverlängerung.
Preis: 1395.- € plus 10 € ohne AV Mitgliedschaft

Graenslandet Trekkingtour durch Nordschweden und Norwegen – beeindruckende Fjällwanderung auf einsamen Wegen

15. – 24. August

Hüttenwanderung durch das Gränslandet, einem wilden Fjäll-Gebiet im schwedisch-norwegischen Grenzgebiet. Erlebnisreiche Tour durch das ‚väglösa land‘, das ‚Land ohne Strassen‘, wie entlegene Berggebiete in Schweden genannt werden.

Auf einsamen Wegen wandern wir durch uralte Wälder, vorbei an schier endlosen Seensystemen mit kristallklarem Wasser, über Kahlfjell und Moorgebiete bis zum Femunden See, dem grössten See Norwegens. Dabei geniessen wir das magische Farbenspiel des nordischen Spätsommers. Versüßt wird die Tour durch die köstlichen Blaubeeren und Preiselbeeren am Wegesrand.

Die Tagesetappen sind so gewählt, dass genug Zeit bleibt um Beeren zu pflücken, die Sauna zu nutzen, in den Seen zu baden oder einfach die unglaubliche Weite der Landschaft auf sich wirken zu lassen.

Die Unterkünfte sind einfach aber auf typisch nordische Art gemütlich und in idyllischer Lage.

Und, für alle, die bei Skandinavien gleich an Mückenschwärme denken: ab Mitte August gibt es normalerweise viel weniger Mücken!

Wir treffen uns direkt in Grövelsjön, dem Startpunkt unserer Wanderung. Dort genießen wir ein ausgiebiges Abendessen in unserer Unterkunft, einem einfachen Hotel der Schwedischen Touristenorganisation STF. In Grövelsjön endet die Strasse, und gefühlt die Zivilisation - dies ist ein beliebter Startpunkt für längere Touren in die Wildnis.

Am nächsten Tag starten wir unsere Tour in das "väglösa land". Die nächsten fünf Tage werden wir weder Strassen noch moderne Bauwerke zu sehen bekommen. Wir umrunden den Rogensee an seiner Ostseite, überqueren Moorgebiete, magische Birkenwälder und baumlose Fjellgebiete und sehen zahllose Seen und Hügel auf dem Weg nach Norwegen. Mit großer Wahrscheinlichkeit begegnen uns mehr Rentiere als Menschen auf unserem Weg durch die nordisch karge Wildnis. Nach fünf Nächten in einfachen Berghütten kommen wir in Svukuriset an, einer charmanten Berghütte der Norwegischen Tourismusorganisation DNT. Sie liegt am Fuße des Stor-Svuku, eines magischen Bergmassivs, das über dem Femunden, Norwegens größtem See, thront. Hier verbringen wir zwei Nächte, genießen die hervorragende Küche, besteigen am zweiten Tag den Stor-Svuku und blicken zurück auf das Gebiet, das wir gemeinsam bereits durchwandert haben. Am letzten Wandertag führt unser Weg von Svukuriset zur Bootsanlegestelle in Sylen, am nördlichen Ende des Grövelsjön (Sjön = See). Mit dem Boot kommen wir so wieder an den Startpunkt unserer Wanderung zurück, wo wir noch eine Nacht im STF-Hotel Grövelsjön verbringen.

Fast die gesamte Wanderroute liegt in Naturschutzgebieten. Auf der schwedischen Seite sind es das Rogen Naturschutzgebiet und das Långfjället Naturschutzgebiet, auf der norwegischen Seite der Nationalpark Femundsmarka.

Maria Billinger (Wanderführerin) hat viele Jahre in Skandinavien gelebt und die karge Wildnis der nordischen Berglandschaft kennen und lieben gelernt. Sie wird nicht nur ihre Faszination für die Natur, sondern auch ihr Wissen über Kultur, Sprache und Politik der skandinavischen Länder gerne mit der Gruppe teilen.

Bewertung: *technisch einfach bis mittel, aber etwas Ausdauer gefragt*
Gehzeiten: *meist 4 – 6 Std., einmal max. 8 Std.*
Höhenmeter: *gering, max. 500 m*
Anforderung: *10 kg Gepäck tragen können, gute Grundkondition*
Unterkunft: *2 x einfache Hotels (Doppel- oder Mehrbettzimmer),
7 x Berghütten (Lager mit Stockbetten oder Mehrbettzimmer)*
Anreise: *Flug nach Stockholm Arlanda, von dort aus mit dem Zug nach Mora (ca. 3,5 Stunden) und von dort weiter mit dem Bus nach Grövelsjön (ebenfalls ca. 3,5 Stunden). Bei Bedarf kann in Mora ein "Zwischenstopp" eingelegt werden. Gerne empfehlen wir Hotels.*

Leistung: *Wanderleitung
2 x ÜN in einfachen Hotels
7 x ÜN in Berghütten
Mitgliedschaft im STF (Schwedischer Touristenverband)
4 x Frühstück
3 x Lunchpaket
4 x Abendessen (2 x in Grövelsjön, 2 x in Svukuriset)
Bootfahrt von Sylen zurück nach Grövelsjön am letzten Tag
Saunabesuch in zwei der Berghütten
Organisation der Anreise
Gern organisieren wir eine Urlaubsverlängerung.*

Nicht enthalten: *Getränke, Mahlzeiten auf den Berghütten (5 Frühstücke, 5 Mittagessen, 5 Abendessen)
Die meisten Berghütten sind in Schweden und Norwegen nicht bewirtet, aber es gibt kleine Proviantläden in denen man einfache Gerichte, Brot usw. kaufen und dann selber zubereiten kann.
Eventuelle Spa-Behandlungen im STF Hotel Grövelsjön, eventueller Kanu- oder Ruderbootverleih.*

Die Mahlzeiten auf den Berghütten, die in den Proviantläden gekauft werden können, kosten ca. 10 € pro Mahlzeit. Die extra Verpflegungskosten für die nicht inkludierten Mahlzeiten werden somit ca. 150 € ausmachen.

Preis: *1175.- €*

Steinbock-Starkes Erlebnis - Rundtour im Herzen der Seealpen / Italien

20. – 31. August

Diese Hüttentour führt uns in eine der reizvollsten Alpenregionen: die Seealpen.

Aus dem ursprünglichen Gesso Tal im Piemont steigen wir in die wilde Bergwelt des Argentera-Massivs auf. Zum Mittelmeer hin ragen die Alpen hier 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 zurückdatieren. Dem Tal wurde der Titel ‚größtes europäisches Freilichtmuseum der Frühgeschichte‘ verliehen. Selbstverständlich nehmen wir uns Zeit die Felsritzungen zu besichtigen.

Unsere Route 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 übernachteten wir in urigen Hütten und gemütlichen Herbergen, wo wir piemontesische und provenzialisches Küche kennen lernen.

Treffpunkt ist das mittelalterliche Städtchen Cuneo, südlich von Turin. Am nächsten Morgen fahren wir mit dem Bus in das Gesso Tal. Zur Einstimmung wählen wir eine Tageswanderung durch das Vallone della Meris zu den Sella-Seen (1910 m). Hier bietet sich das gemütliche Rifugio D.L. Bianco 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 Route verläuft weiter auf guten Bergpfaden zum Rifugio Remondino, direkt zu Füßen des imposanten Argentera Massivs gelegen und 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 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 vielleicht ein paar Gamsen zu beobachten.

Weiter geht es zum Refuge des Merveilles (2130 m), das zwischen Cime du Diable und Monte Bego in einem Gebiet von faszinierender Schönheit liegt. Wir besichtigen die Felszeichnungen und wandern am Lac du Basto vorbei zum Refuge de Valmasque, das sich in malerischer Lage direkt am Lac Vert befindet. Ein entspannter Abstieg führt uns nach Casterino in die gemütliche Auberge Sainte Marie-Madeleine. Am nächsten Morgen steigen wir in den Colle del Sabbione und wandern auf guten Bergwegen in es in das Sabbione Tal nach Trinita. Hier sind wir in der einladenden Locanda del Sorriso zu Gast. 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 das Flair des piemontesischen Städtchens, lassen die Reise bei einem feinen Abendessen nochmal Revue passieren und machen uns am nächsten Tag auf den Heimweg.

Die Tour ist aufgrund der Dauer und der Wege fordernd.

<i>Bewertung:</i>	<i>mittel – anspruchsvoll</i>
<i>Gehzeiten:</i>	<i>5 – 6, einmal 6,5 Std.;</i>
<i>Anforderung:</i>	<i>8 - 10 kg Gepäck tragen können, gute Grundkondition, Gehen in Blockgelände</i>
<i>Unterkunft:</i>	<i>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 mit der Bahn oder einem Flug nach Turin</i>
<i>Leistung:</i>	<i>Wanderleitung 2 x ÜF im Hotel Cuneo*** 6 x Halbpension in den Hütten und 3 x Halbpension in Wanderherbergen Transfers von Cuneo zum Ausgangspunkt und am Ende der Wanderung nach Cuneo Organisation der Anreise Gern organisieren wir eine Urlaubsverlängerung.</i>
<i>Preis:</i>	<i>1395 € ohne Alpenvereinsmitgliedschaft plus 90 €</i>

Trekking im Aladaglar Nationalpark mit Mt. Emler (3723 m) und Kappadokien / Türkei

14. – 25. September

Begeben wir uns auf eine spannende und erlebnisreiche Reise durch Zentralanatolien! Wir lernen eine faszinierende und wenig bekannte Bergregion kennen. Unsere Reise beginnt mit einem spannenden Trek im Nationalpark Aladaglar, dessen Berge die höchsten Erhebungen des Taurus bilden. Die beeindruckenden Gipfel reichen fast an 4.000 m Höhe heran und sind ein Eldorado für alle Trekking- und Kletterbegeisterten. Unsere Gipfeloption ist der aussichtsreiche Mt. Emler, der trotz seiner imposanten Höhe von 3723 m relativ leicht zu erklimmen ist.

Während unserer Trekkingtour übernachten wir in gut ausgestatteten Zelten. Das Camp-Leben bietet nicht nur Dusche mit frischem Quellwasser, sondern auch einen Koch, der uns kulinarisch bestens versorgt. Gespräche im gemütlichen Gemeinschaftszelt und das Staunen über das atemberaubende Funkeln der Milchstraße sind inklusive. Gepäcktransport ist gegeben und wir wandern nur mit leichtem Tagesrucksack.

Unsere Reise führt uns weiter in die Wunderwelt Kappadokiens, dem Land der ‚Feenkamine‘ und ‚Felsenschlössern‘. Jahrtausende währende Erosion formte aus der versteinerten Asche der großen Vulkane ein Meer aus Tuffsteinkegeln und –pyramiden, Schluchten und Tafelbergen. Die Region ist seit 1985 UNESCO Weltkulturerbe. Nach den etwas fordernden Wanderungen im Gebirge sind die Wanderungen durch die Canyons und Schluchten ein besonderer Genuß.

Wir treffen uns in Kayseri und lernen uns bei einem Abendessen kennen. Am nächsten Morgen fahren wir in ca. 2 Stunden in den Aladaglar Nationalpark und beginnen unseren Trek. Die Route führt auf Hirtenwegen durch den Kaziklar Canyon und weiter in das idyllische Emlil Tal, wo sich unser erstes Camp (1800 m) befindet.

Am nächsten Tag wandern wir durch die Wälder des Siyirmalik Tals hinauf in die Eznevit Weiden, wo sich im Sommer die einheimischen Nomadenfamilien mit ihren Herden niederlassen. Inmitten einer beeindruckenden Bergkulisse dominiert von den Gipfeln des Alaca (3.588m), Guzeller (3.461m) und Kaldi (3.736m), nehmen wir uns Zeit für eine ausgiebige Mittagspause. Über gute

Wege erreichen wir am Nachmittag die 2000 m hoch gelegenen Weiden von Sokulupinar, wo uns unser Koch schon mit Tee, Kaffee und einem kleinen Snack erwartet.

Nach einem kräftigen Frühstück beginnen wir den äußerst eindrucksvollen Aufstieg zum Yedigöller Plateau. Wir steigen durch die steile Kapi-Schlucht hinauf zum 3450 m hohen Celikbuyduram Pass. Nach einer Pause queren wir das Plateau und wandern zu unserem am See gelegenen Camp (3100) hinab.

Heute ist Gipfeltag. Wir sind nach drei Wandertagen gut an die Höhe angepasst und genießen den spektakulären Gipfelaufstieg zum Mt. Emler. Die Bergpfade sind schottrig und teils steil, aber mit etwas Wandererfahrung gut zu begehen. Der freistehende Berg bietet einen grandiosen Rundumblick. Abstieg ins Camp am Yedigöller See.

Am nächsten Morgen überschreiten wir das Hochplateau und steigen in den Hacer Pass auf, der uns erneut eine phantastische Aussicht bietet. Aus der Passhöhe windet sich der Pfad zuerst steil hinab. Dann geht es durch die Hacer Wälder mit Zedern- und Kiefernbestand sanfter hinab in das Camp Sogukpinar (1800 m).

Am nächsten Tag verabschieden wir uns langsam vom Hochgebirge. Über gute Wege wandern wir in das Dorf Ulupinar, ein authentisches anatolisches Dorf inmitten des Aladaglar Gebirges. Hier pausieren wir im örtlichen Teehaus bevor es zu den Kapuzbasi Wasserfällen weitergeht. Sieben bis zu 70 m hohe Wasserfälle rauschen hier aus dem Felsen ins Tal hinunter. Unweit davon liegt eine kleine familiengeführten Landpension, die uns heute beherbergt.

Szenenwechsel – wir begeben uns auf den Weg nach Kappadokien. Unser Bus steuert zuerst das berühmte Soganli Tal an, das mit seinen Kirchen, Klöstern, Wirtschafts- und Wohnräumen in ausgehöhlten Tuffsteinfelsen ein absolutes Highlight ist.

Anschließend legen wir im kleinen Terrassendorf Cemil einen kurzen Zwischenstopp ein. Malerisch winden sich hier schmale, steile Gassen, gesäumt von alten Häusern durch den Ort. In unmittelbarer Nähe zum Dorf, inmitten bizarrer Landschaft und von Aprikosenbäumen umgeben, befindet sich hier zudem der noch wenig bekannte, aber außergewöhnliche Klosterkomplex Keslik. Mehrere Kirchen wurden hier aufwendig in den weichen Felsen hineingemeißelt.

Am späten Nachmittag erreichen wir das Weltkulturerbe Kappadokien. Die folgenden vier Nächte verbringen wir in Uchisar, das bekannt ist für seine traditionellen Häuser und Residenzen. Sie sind Beispiele der einzigartigen kunsthandwerklichen Steinmetzarbeiten.

In den frühen Morgenstunden besteht die Möglichkeit bei einer sanften Ballonfahrt hoch über den spektakulären Tälern und Formationen die Märchenlandschaft Kappadokiens von oben zu erkunden. Eine Heißluftballonfahrt zählt zu den absoluten Highlights einer Kappadokien Reise und bietet eine beispiellose Gelegenheit die bizarre Landschaft aus der Vogelperspektive zu bestaunen. Wer nicht dabei sein will, kann gemütlich ausschlafen – die Ballonfahrt ist optional. Nach der Ballonfahrt gibt es ein gemeinsames Frühstück in unserem Hotel bevor wir zu unserer heutigen Wanderung aufbrechen. Wir erkunden das Meskendir Tal, das Rosental sowie die Roten Täler, die wohl eindrucksvollsten Täler Kappadokiens mit spektakulären Farben und Formen. Gute Wanderwege führen uns in einen Komplex von alten Höhlenwohnungen aus frühchristlicher Zeit. Hier befinden sich zudem einige kleine Höhlenkirchen aus dem 8. und 9. Jahrhundert.

Wir wandern weiter in das Freilichtmuseum Göreme. In seinen aufwendig ausgehöhlten Kirchen, Kapellen und Sälen beherbergt das Museum eine einzigartige Sammlung an Fresken und Gemälden byzantinischer Kunst und der frühchristlichen Höhlenkirchen. Schließlich führt unser Weg in das Kiliclar Vadisi, bekannt als Tal der Schwerter, eines der kleinsten Täler in Kappadokien, mit vielen interessanten Feenkaminen und Ruinen, die eben Schwertern gleichen. In Göreme nehmen wir uns Zeit das Dorf mit seinen einladenden Cafés und kleinen Geschäften zu erkunden.

Der heutige Tag beginnt mit einer Besichtigung der unterirdischen Stadt Derinkuyu, eine der berühmtesten der unzähligen unterirdischen Siedlungen im Raum Kappadokien. Entdeckt wurden bis zu acht Stockwerke die ca. 85 m unter die Erde reichen. Derinkuyu konnte vermutlich mehrere tausend Menschen beherbergen. Die Stadt weist alle Einrichtungen eines unterirdischen Gemeinwesens auf, wie Ställe, Vorratsräume, Speisesaal, Saft- und Weinpressen und eine Kirche.

Von Derinkuyu aus geht es weiter ins berühmte Ihlara Tal das bekannt für seine eindrucksvollen Steilwände und zahlreichen frühchristlichen Höhlenkirchen und Siedlungen ist.

Gegen Mittag erreichen wir Belisirma mit seinen einladenden Restaurants entlang des Melendiz Flusses. Wir fahren weiter nach Selime und besichtigen die beeindruckende Kathedrale, ein Labyrinth aus Höhlen und Gängen in einem riesigen Felsenkomplex. Am späten Nachmittag Rückkehr nach Uchisar.

Am letzten Tag durchwandern wir das Akvadi Tal, auch bekannt als das weiße Tal. Es ist berühmt für seine hohen und schlanken Feenkamine, seine zahlreichen Gärten und Weinreben. Wir folgen dem Tal bis wir in leichtem Anstieg den Ort Uchisar erreichen. Hier besichtigen wir die gleichnamige Zitadelle. Die Festung bietet eine der wohl schönsten Aussichten über Kappadokien, bei klarer Sicht kann man sogar den Mt. Erciyes bei Kayseri sehen. Anschließend führen uns schmale malerische Gassen aus dem Ort hinaus ins Tauben Tal, benannt nach den unzähligen Taubenschlägen in den Höhlensiedlungen. Schließlich erreichen wir Cavusin, eines der ersten christlichen Dörfer Kappadokiens. Die türkische Bevölkerung siedelte sich etwas unterhalb des heute in Ruinen liegenden

Ortes an. Das führte dazu, dass die ehemaligen christlichen und griechischen Häuser mit einer der ältesten Höhlenkirchen Kappadokiens immer noch bestehen und besichtigt werden können.

Bei einem gemütlichen Abendessen heißt es Abschied nehmen. Am nächsten Morgen fahren wir in etwa einer Stunde zum Flughafen Kayseri und treten die Heimreise an.

Während unseres Aufenthalts in Kappadokien wohnen wir in einem Hotel, das uns in eine Welt von 1001 Nacht einlädt. Vom malerischen Dorf Uchisar aus starten wir die nächsten Tage zu unseren Wanderungen. Abends genießen wir die vielfältige anatolische Küche und können den Tag gemütlich ausklingen lassen.

Bewertung: mittel – anspruchsvoll
Gehzeiten: 4 – max. 7,5 Std., am ersten Tag 3 Std.
Anforderung: Tagesgepäck tragen können, gute Grundkondition, Teamgeist
Unterkunft: Zelte, Landpension, in Kappadokien und Kayseri Hotel
Anreise: Fluganreise nach Kayseri, Preis ab 300 € - frühzeitige Buchung empfohlen
Leistung: Englischsprachige einheimische Wanderleiterin
Und Wanderleiterin Alpinkreativ
Alle im Detailprogramm aufgeführten und Transporte mit privaten Fahrzeugen
Abreisetransfer zum Flughafen Kayseri
Gepäcktransfer während der Wandertage mit privaten Fahrzeugen und Tragetieren
1 x Nacht in Kayseri im Hotel (Standard Doppelzimmer) mit Halbpension
5 x Nächte im Aladaglar Gebirge in privaten Zeltlagern, in komfortablen zwei-Personen Zelten, mit Vollpension - Rundumversorgung durch eigenen Koch und sein Team
1 x Nacht in Landpension, im Standard Doppelzimmer (DZ) mit Vollpension
4 x Nächte in Kappadokien im Hotel (Standard Doppelzimmer) mit Vollpension (Vollpension – Mittagessen kann Lunchpaket sein oder in einem lokalen Restaurant angeboten werden)
Campingausrüstung (Zelte, Schlafmatten und alle Küchenutensilien)
Alle im Detailprogramm aufgeführten Eintrittsgebühren für Museen und Besichtigungen
Aladaglar Nationalpark Eintritts- und Campinggebühren

nicht enthalten sind: Anreise

Anreisetransfer von/zum Flughafen Kayseri ASR/Hotel im Stadtzentrum Kayseri (wir stimmen die Flüge ab und können die Taxitransfers bündeln, Fahrtkosten ins Hotel ca. 15 €)
Ballonfahrt (Kosten liegen bei ca. 300 €)
Soft und alkoholische Getränke aller Art, Flaschen Wasser
Trinkgelder

Preis: 1995.- €

Einzelzimmer- und Einzelzeltlaufpreis 340.- €

KLETTERSTEIG 2024

Auf Wunsch bieten wir individuell geführte Klettersteigtouren an. Kooperation mit Gudrun Weikert, staatlich geprüfte Bergführerin.

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 Kletterreife 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.

ERLÄUTERUNG DER TOURENBEWERTUNG

Entsprechend dem Alpenvereinsstandard bewerten wir die Touren zum einen nach Gehzeit und zum anderen nach technischer Schwierigkeit.

Die angegebenen Gehzeiten beziehen sich immer auf die Wanderzeit ohne Pausen. Um Freude an der Wanderung zu haben sollten die Gehzeiten gut bewältigt werden können. Eine gewisse Grundkondition ist also generell erforderlich, da wir uns in den Bergen befinden.

leicht

die Bergwanderung führt auf gut begehbaren Wegen. Mit Spaß an Bewegung und etwas Trittsicherheit sind diese Touren gut zu bewältigen.

mittel

die Bergwanderung führt auf gut begehbaren Wegen und Steigen, es gibt kurze ausgesetzte Stellen und es können kurze Passagen mit Drahtseilsicherung vorkommen. Trittsicherheit und etwas Schwindelfreiheit sind nötig.

anspruchsvoll

die Bergwanderung führt auf Wegen und Steigen, die es mitunter erfordern, dass eine leichte ‚Kraxelei‘ bewältigt werden muss (d.h. eine Unterstützung durch die Hände ab und an notwendig sein kann), es gibt ausgesetzte Stellen und Passagen mit Drahtseilsicherung. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind unbedingt nötig.

Reisebedingungen und AGB

Gruppengröße: Wir legen Wert auf kleine Gruppen. Bei den Winterreisen beträgt die maximale Teilnehmerinnenzahl 11 Personen, bei den Sommerreisen max. 15 Personen. Meist bewegt sich die Gruppengröße hier zwischen 8 – 12 Personen.

Bei den Yoga-Reisen liegt die max. Teilnehmerinnenzahl bei 12 Personen.

1. Teilnehmerinnen

Teilnehmen kann jede, die gesund ist, die in der Beschreibung genannten Voraussetzungen erfüllt und die entsprechende Ausrüstung mitbringt. Die Kundin verpflichtet sich, die Veranstalterin vor dem Beginn des Reiseangebotes über etwaige gesundheitliche Probleme oder Einschränkungen zu informieren. Die Veranstaltungsleitung ist berechtigt, eine Teilnehmerin zu Beginn oder während der Veranstaltung ganz oder teilweise auszuschließen, wenn diese erkennbar die Voraussetzungen nicht erfüllt, oder sich sicherheitsrelevanten Anweisungen der Veranstaltungsleitung widersetzt und sich und andere damit in Gefahr bringt. In diesem Fall besteht keinerlei Anspruch auf Rückerstattung des bezahlten Preises.

2. Anmeldung

Die Anmeldung ist mit Ihrer schriftlichen oder mündlichen Anmeldung und der schriftlichen Bestätigung der Veranstalterin verbindlich

3. Leistungen

Der Leistungsumfang ist der jeweiligen Veranstaltungsbeschreibung zu entnehmen.

Die Buchung 1/2 Doppelzimmers ist nur möglich sofern eine 2. Person auch 1/2 Doppelzimmer wünscht.

4. Zahlungen

Nach Erhalt der schriftlichen Anmeldebestätigung ist umgehend eine Anzahlung (max. 20 % des Reisepreises) zu leisten. Der Restbetrag ist unaufgefordert bis spätestens 1 Monat vor Veranstaltungsbeginn fällig. Bei einer Anmeldung weniger als 1 Monat vor Beginn der Veranstaltung bzw. einem Gesamtpreis unter 100 € ist sofort der gesamte Preis zu zahlen. Die Tagestouren sind am Tag der Veranstaltung bei der Leitung bar zu zahlen. Die Kosten für eine evtl. gebuchte gemeinsame Bahnfahrt werden mit dem Restbetrag fällig. Der Betrag der Fahrtkosten wird von der Veranstalterin mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Anmeldungen für eine Fahrgemeinschaft sind verbindlich. Die Kosten werden mit 35 Cent pro Fahrzeug/KM verrechnet und anteilig nach Anzahl der Fahrgäste aufgeteilt.

5. Rücktritt durch die Teilnehmerin

Der Rücktritt von einer gebuchten Veranstaltung ist nur schriftlich möglich und gilt ab dem Tag, an dem die Mitteilung bei der Veranstalterin eingeht und der Eingang von der Veranstalterin bestätigt ist. Die Veranstalterin verpflichtet sich den Eingang nach Kenntnis umgehend zu bestätigen.

Die Stornogebühren staffeln sich folgendermaßen:

- bis 49 Tage vor Reiseantritt 20 % des Reisepreises (mindestens aber 100 €)
- ab dem 48. bis 35. Tag vor Reiseantritt 35 % des Reisepreises,
- ab dem 34. bis 15. Tag vor Reiseantritt 50 % des Reisepreises,
- ab dem 14. Tag vor Reiseantritt 90 % des Reisepreises,

für Fern-/Flugreisen gilt

- bis zum 91. Tag vor Reisebeginn 10 %
- ab 90. Tag bis 61. Tag vor Reisebeginn 50 %
- ab 60. Tag vor Reisebeginn 90 % des Reisepreises.

Das gesetzliche Recht der Kundin, gemäß § 651 b BGB eine Ersatzteilnehmerin zu stellen, bleibt durch die vorstehenden Bedingungen unberührt.

6. Mindestteilnehmerinnen

Sollte die Mindestzahl von 8 Teilnehmerinnen (wenn nicht anders genannt) nicht erreicht werden, behalten wir uns vor mehrtägige Veranstaltungen 1 Monat und Tages-/ Wochenendveranstaltungen 2 Tage vor Beginn abzusagen.

Der Veranstaltungspreis wird in voller Höhe erstattet. Eine Durchführung der Veranstaltung ist auf Wunsch der Teilnehmerinnen mit einer Neukalkulation des Veranstaltungspreises möglich.

7. Programmänderung

Mit Rücksicht auf das Wetter, die Verhältnisse am Berg, unvorhersehbare Umstände und die einzelnen Teilnehmerinnen kann die Veranstaltungsleitung aus Sicherheitsgründen Programm- oder Routenänderungen vornehmen.

Die Reisen werden meist von Alpinkreativ direkt geführt oder begleitet, wenn nicht anders genannt. Die Veranstalterin kann jedoch eine Vertretung benennen. Die Touren werden immer von einem zertifizierten Guide geleitet.

8. Höhere Gewalt

Sofern die Reise infolge einer bei Vertragsabschluss nicht voraussehbaren höheren Gewalt (extreme Wetterlage, Naturkatastrophe u.ä.) erheblich erschwert, gefährdet oder beeinträchtigt ist, so kann sowohl die Veranstalterin als auch die Kundin den Reisevertrag kündigen.

Wird der Vertrag gekündigt, so kann die Veranstalterin für die bereits erbrachten oder zur Beendigung der Reise noch zu erbringenden Reiseleistungen eine angemessene Entschädigung verlangen und Stornogebühren weitergeben.

9. Haftung

Die Tourenleitung haftet im Rahmen der abgeschlossenen Haftpflichtversicherung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden, die auf fahrlässige bzw. grob fahrlässige Handhabung ihrerseits zurückzuführen sind. Die Teilnehmerin unternimmt die Veranstaltung auf eigene Gefahr.

10. Gerichtsstand

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist München.

Unsere Reisepreise sind versichert!



www.alpinkreativ.de Greilinger Weg 5, D - 83646 Steinbach - Wackersberg, 004916094757489