

**Alpinkreativ**  
WANDER- UND  
TREKKINGREISEN FÜR FRAUEN  
[www.alpinkreativ.de](http://www.alpinkreativ.de)

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

## **REISEPROGRAMM 2020**

## **SCHNEESCHUHWANDERN**

26. Januar – 01. Februar Schneeschuhwandern im Gsiesertal / Südtirol

09.– 15. Februar Schneeschuhwandern und Genießen im Hochpustertal / Osttirol

16. – 22. Februar Schneeschuhtouren auf der Fanesalpe / Dolomiten

23. – 29. Februar Schneeschuhtouren auf der Fanesalpe / Dolomiten

## **WANDERN**

16.– 23. Mai Wanderwoche auf dem Rittner Sonnen-Plateau / Südtirol - abgesagt wegen Pandemie

23. – 30. Mai Bergfrühling im Naturpark Puez-Geisler - Wanderwoche in Südtirol - abgesagt wegen Pandemie

25. Mai - 6. Juni Kultur und Wandern - Rundreise durch Armenien - abgesagt wegen Pandemie

Neu: 27. September bis 04. Oktober Wandern und Genießen im Hochpustertal - Wanderwoche in Osttirol

Neu: 04. – 10. Oktober Wanderherbst im Gsieser Tal / Südtirol

## **YOGA UND WANDERN**

17. – 23. Mai Yoga und Wandern im Engadin / Schweiz - abgesagt wegen Pandemie

05. – 12. September Yoga und Wandern im Blauen Land

20. – 26. September Yoga und Wandern im Allgäu

## **TREKKING**

28. Juni – 05. Juli Alpenüberquerung Süd – auf einsamen Wegen vom Reschenpass nach Tirano / CH und Italien

25. Juli – 05. August Monviso-Trek - Rundtour um den 'König aus Stein', Italien

20. – 30. August Hüttentour Gränslandet durch Nordschweden und Norwegen

27. August – 06. September Hüttentrekking auf dem Höhenweg 1 durch die Dolomiten / Italien

12. – 19. September Alpenüberquerung Süd – auf einsamen Wegen vom Reschenpass nach Tirano / CH und Italien

19. September – 03. Oktober Trekkingreise durch das Hohe Atlasgebirge / Marokko

18. Oktober - 06. November Langtang Valley – Gosainkund- Helambu Cultural Trek / Nepal

## **KLETTERSTEIG**

6. – 12. September Klettersteige und Wandern in den Dolomiten / Südtirol

## SCHNEESCHUHWANDERN

### Gsieser Tal – Schneeschuhwandern in Südtirol

**26. Januar – 01. Februar 2020**

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.

St. Magdalena 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 feinen Apfelstrudel und andere Köstlichkeiten genießen.

An einem Tag können wir eine Hütten-Wanderung und eine lustige Rodelfahrt unternehmen oder einfach einen Pausentag einlegen. Nach einem Wandertag steht uns eine kleine Sauna offen.

Wir werden in einem komfortablen \*\*\*Hotel zu Gast sein. Das Hotel wird familiär geführt und es wird Wert gelegt auf Komfort und eine gemütliche Atmosphäre. Regionale Südtiroler Speisen und edlen Weine runden einen Tag im Schnee auf schönste Weise ab.

<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>6 x HP in Hotel***, Wanderleitung, Sauna Transfers vor Ort Rodelleihe Organisation von Fahrgemeinschaften Ausrüstungleihe möglich</i>
<i>Preis:</i>	<i>925 €</i>

### Schneeschuhwandern und Genießen im Hochpustertal / Osttirol

**09.– 15. Februar 2020**

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 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. Entspannen sie bei ayurvedischer oder klassischer Massage sowie einem wohltuenden Bad mit wertvollen Alpenkräutern und Ölen.

**Bewertung:** leicht - mittel  
**Gehzeit:** 4 – 5,5 Std.  
**Charakter:** Wanderung mit fester Unterkunft  
**Unterkunft:** Hotel\*\*\*\* (Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Aufpreis)  
**Anreise:** Organisation von Fahrgemeinschaften, Anreise per Bus und Bahn möglich  
**Leistung:** 6 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  
 alle Transfers zu den Wanderungen vor Ort,  
 Organisation von Fahrgemeinschaften  
 Ausrüstungsleihe möglich  
**Preis:** 955 €

## Schneeschuhtouren auf der Fanesalpe / Dolomiten

**16. – 22. Februar 2020 AUSGEBUCHT**

**und 23. – 29. Februar 2020 Durchführungsgarantie**

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. Immer wieder eröffnen sich atemberaubende Fernblicke in die beeindruckende Gipfelreihen.

An einem Tag können 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 ÜF (in Zimmern), Frühstücksbuffet, Tourentee  
 Wanderleitung,  
 Gepäcktransport zur Hütte,  
 Rodelleihe  
 Organisation von Fahrgemeinschaften  
 Ausrüstungsleihe möglich  
**Teilnehmerinnen:** min. 5 - max. 10  
**Preis:** 725.- €



## WANDERN

### Wanderwoche auf dem Rittner Sonnen-Plateau / Südtirol - abgesagt wegen Pandemie

16.– 23. Mai 2020

Das Rittner Hochplateau wird auch die Sonnenterrasse Bozens genannt. Ein weitläufiges Wegenetz ermöglicht leichte und abwechslungsreiche Bergwanderungen über den sanften Höhenrücken. Im Mai 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 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.

*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 \*\*\*,

Sauna

RittenCard (freie Nutzung der Seilbahn, öffentliche Verkehrsmittel, Besuch

des Ötzmuseums, Bienenhofs u.v.m.),

Organisation von Fahrgemeinschaften

*Preis:* 1055.- €

*Guide:* Diese Reise wird von Naciye Deng geführt, die seit vielen Jahre als Wanderleiterin tätig ist.

### Armenien - Entdeckungsreise in eine geheimnisvolle Schatzkammer der Geschichte - abgesagt wegen Pandemie

25. Mai - 6. Juni 2020

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 Mai 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. Wir wandern auf abwechslungsreichen Pfaden zum Kloster Noravank, das im Mittelalter Bischofssitz war sowie zum Kloster Tatev (10. Jhd.). Bequeme Pfade führen in einen grünen Talgrund hinab wo wir das Höhlendorf Khndzoresk besuchen. Auch das prähistorische Sternensobservatorium Karahundsch werden wir besichtigen. 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 Haghpat und Sanahin besichtigen. Schließlich wendet sich unsere Route wieder Richtung Jerewan. Wir fahren über den Spitak Pass (2500m) an den Berg Aragat, 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.

<b>Bewertung:</b>	<i>leicht (an einigen Stellen mittel)</i>
<b>Gehzeit:</b>	<i>meist 2 – 4,5 Std., einmal etwa 5 Std., (Pausentag jederzeit möglich)</i>
<b>Charakter:</b>	<i>Hotelreise mit Ortswechsel</i>
<b>Anforderung:</b>	<i>die Gehzeiten mit Tagesgepäck bewältigen, Gepäcktransport</i>
<b>Unterkunft:</b>	<i>12 Nächte in ausgewählten Hotels (im Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Aufpreis) Vollpension mit ausgezeichnete landestypischer Küche</i>
<b>Anreise:</b>	<i>Organisation der Anreise (Flug nach Jerewan)</i>
<b>Leistung:</b>	<i>armenischer Wander-Reiseleiter und armenische Reiseleiterin (beide 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</i>
<b>nicht enthalten:</b>	<i>Getränke, Trinkgelder, Flug nach Jerewan – ab München oder Frankfurt ab 380 € mit Austrian Air</i>
<b>Teilnehmerinnen:</b>	<i>min. 8 - max. 16</i>
<b>Preis:</b>	<i>1435 €</i>

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

### **Bergfrühling im Naturpark Puez-Geisler - Wanderwoche in Südtirol - abgesagt wegen Pandemie**

**23. – 30. Mai 2020**

Abwechslungsreiche Wanderwoche im Villnöss Tal, Südtirol. Wir erkunden den Naturpark Puez – Geisler mit seinen majestätischen Felswänden und kühnen Gipfeln. Die Tageswanderungen führen uns von satten

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 und in alpine



Regionen hinauf. Aus intakten Wäldern und blühenden Almwiesen 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. Zur Blütezeit von Enzian und Almrosen werden die Wanderungen zu einem besonderen Erlebnis. Eine Einkehr in den einladenden Hütten rundet den Tag perfekt ab. Die Südtiroler Küche bietet für jeden Gaumen etwas.

Wir sind für die Woche in Sankt Peter in einem traditionsreichen Hotel\*\*\* zu Hause. Die Geschichte des Gastbetriebes reicht bis in das 16. Jahrhundert zurück. Heute überrascht das heimelige Haus 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  
sämtliche Transfers vor Ort  
Organisation von Fahrgemeinschaften  
**Preis:** 1075.- €

## **Wandern und Genießen im Hochpustertal - Wanderwoche in Osttirol**

**Neuer Termin: 27. September – 04. Oktober 2020**

Wandern auf dem Sonnenbalkon des Hochpustertals heißt prächtige 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. Die leuchtenden Herbstfarben machen 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 Krasteiner Tal überrascht uns mit einem aussichtsreichen Wasserfall-Weg und leuchtenden Herbstfarben.

Nach einem aktiven Wandertag ist noch reichlich Zeit, um die wohlige Wärme und Ruhe im Vitalstudio mit finnischer Sauna, römischem Dampfbad und Ruheinsel zu genießen. Entspannen sie bei ayurvedischer oder klassischer Massage sowie einem wohltuenden Bad mit wertvollen Alpenkräutern und Ölen.

Die Wanderungen sind leicht bis mittel und mit einer Gehzeit von 4 – max. 5,5 Std. angesetzt. Sie sind auch für Wanderanfängerinnen geeignet.

**Bewertung:** leicht - mittel  
**Gehzeit:** 4 - max. 5,5 Std.  
**Charakter:** Wanderung mit fester Unterkunft  
**Unterkunft:** Hotel\*\*\*\*  
**Anreise:** mit Bahn und Bus bis Abfaltersbach möglich  
**Leistung:** 7 x Verwöhn-Halbpension (im DZ, EZ gegen Aufpreis von 105 € für die Woche)  
Wanderleitung,  
Hotel \*\*\*\* geräumige Komfort-Zimmer

*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: 1075 €

## **Wanderherbst im Gsieser Tal / Südtirol**

**Neuer Termin: 04. – 10. Oktober**

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 - 5 Std.*

*Charakter: Wanderung mit fester Unterkunft*

*Unterkunft: Hotel\*\*\**

*Anreise: mit Bahn und Bus nach Sankt Magdalena im Gsiesertal möglich*

*Leistung: 6 x HP im Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Aufpreis von 90 € möglich,*

*Wanderleitung,*

*Hotel \*\*\**

*Salatbuffet, 3-Gänge-Wahlmenü,*

*Sauna*

*WLAN inklusive*

*alle Transfers vor Ort*

*Organisation von Fahrgemeinschaften*

Preis: 895 €

## **YOGA UND WANDERN**

**Yoga und Wandern im Engadin - Zirbenzauber im farbenprächtigen Val Müstair - abgesagt wegen Pandemie**

**17. - 23. Mai**

Das Val Müstair, wo sich die Schweiz und Italien berühren, ist der ideale Ort um in einer ursprünglichen und vielfältigen Natur die Sinne zu öffnen, Stille zu hören und Kraft zu spüren.

"Allegra e bainvgnü" – so heißt uns das Val Müstair willkommen. Das sonnenverwöhnte Tal im Südosten Graubündens grenzt an den bereits 1914 gegründeten ersten Nationalpark der Alpen. Diese Nachbarschaft und die lange Tradition des achtsamen Umgangs mit der Natur haben bewirkt, dass sich das Val Müstair heute durch seine große Artenvielfalt, die gesunden Waldbestände und eine intakte Natur und Landwirtschaft (im Tal sind rund 80% Biobauern) auszeichnet. Seit 2010 schützt der Naturpark Biosfera Val Müstair die intakte Natur und Vielfalt der Region. Der Rombach, der am Ofenpass entspringt, schlängelt sich glitzernd durch die satten



Graslandschaften des Tals, welches eingerahmt wird von dunkelgrünen Wäldern und imposanten Berggipfeln. In einem benachbarten Seitental befindet sich der höchste geschlossene Zirbenwald in Europa.

Das Kloster St. Johann aus dem 12. Jahrhundert ist ein kulturelles Highlight des Tales und gehört seit 1983 UNESCO Weltkulturerbe. Als Mönchskloster im Jahr 775 gegründet, ist es seit dem 12. Jahrhundert ein Frauenkonvent und war in seiner über 1200-jährigen Geschichte stets bewohnt. Das Kloster gab dem Val Müstair seinen Namen, denn Müstair leitet sich vom lateinischen ‚monasterium‘ ab.

Zu Gast sind wir im Hotel Central La Fainera, ein Münstertaler Bauernhaus aus dem 17. Jahrhundert, das im Herzen des Bergdorfs Valchava liegt. Das Haus wurde 2019 vom Guide Michelin empfohlen. Die herzliche Gastfreundschaft, eine saisonale und regionale Küche aus frischen Bioprodukten, der Saunabereich mit einem beeindruckenden Ausblick auf die Berge sowie die liebevoll gestalteten Zimmer mit einheimischen Lärchenböden und Zirbenmöbeln tragen zu einem genussvollen und erholsamen Aufenthalt bei.

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.

Wir beginnen den Tag in unserem schönen Yogaraum mit einer sanften Yogastunde. Nach einem gemütlichen Frühstück wandern wir durch Frühlingswiesen, auf schmalen Wald und Bergpfaden, haben Zeit unsere Füße in den Rombach zu halten, uns die Sonne auf den Rücken scheinen zu lassen und an schönen Aussichtsplätzen inne zu halten.

Yoga und Atemübungen werden uns auf den Wanderungen begleiten und uns helfen, uns ganz im Hier und Jetzt mit uns selbst und der Natur zu spüren und erleben. Alle Wanderungen sind als leicht bis teils mittel eingestuft und auch für Wanderanfängerinnen bestens geeignet. Die tägliche Gehzeit beträgt meist 2 – 4, max. 4,5 Std..

Am Nachmittag lädt uns die Sonnenterrasse des Hotels Central zu einer genussvollen Kaffee- und Kucheneinkehr ein. Gegen 17 Uhr treffen wir uns zu einer weiteren Yoga Einheit von etwa 1,5 Stunden im Yoga Raum. Nach dem gemeinsamen Abendessen können wir den Tag ausklingen lassen mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und geführten Meditationen.

*Bewertung: leicht - teils mittel*

*Gehzeit: meist 2 – 4, - max. 4,5 Std.*

*Anforderung: Vorerfahrung im Yoga ist nicht nötig*

*Charakter: Yoga und Wandern mit fester Unterkunft*

*Unterkunft: Hotel\*\*\*Superior*

*Anreise: mit Bahn und Bus bis Valchava möglich*

*Leistung: 6 x Halbpension (im DZ, EZ gegen Aufpreis möglich) im Hotel\*\*\*Superior*

*Tägliche Yogaeinheiten*

*Wanderleitung,*

*Alpines Schlemmerfrühstück Buffet mit hausgemachten und regionalen Produkten*

*3-Gang-Wahlmenü am Abend*

*Begrüßungsaperitiv*

*Yogamatten und Decken*

*Sauna*

*Tourentee*

*WLAN inklusive*

*alle Transfers vor Ort*

*Organisation von Fahrgemeinschaften*

*Preis: 1065 €*

*Diese Reise wird von Bettina Kiru Weidner geleitet.*

## **Yoga und Wandern im Blauen Land - Genusswoche mit Zugspitzblick**

**05. - 12. September**

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 Zugspitze, die Ammergauer Alpen, 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 oder 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 von etwa 1,5 Stunden.

Nach dem gemeinsamen Abendessen können wir den Tag ausklingen lassen mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und geführten Meditationen.

Alle Wanderungen sind als leicht bis teils mittel eingestuft und auch für Wanderanfängerinnen bestens geeignet. Die tägliche Gehzeit beträgt meist 2 – 4, max. 5 Std.

*Bewertung: leicht - teils mittel*

*Gehzeit: meist 2 – 4 max. 5 Std.*

*Höhenmeter: 300 – max. 600*

*Anforderung: Vorerfahrung im Yoga ist nicht nötig*

*Charakter: Yoga und Wandern mit fester Unterkunft*

*Unterkunft: Hotel\*\*\*S*

*Anreise: mit Bahn und Bus bis Valchava möglich*

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

*Tägliche Yogaeinheiten*

*Wanderleitung,*

*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: 1095 €*

*Diese Reise wird von Bettina Kiru Weidner geleitet.*

## **Yoga und Wandern im Allgäu - Zur Ruhe kommen in der sanften Landschaft des Niedersonthofener Sees**

**20. - 26. September**

Eingebettet in eine harmonische Landschaft und zu Gast in einem liebevoll geführten Seminarhaus, begleiten uns Atem, Stille und achtsame Bewegung durch die Woche.

In der sanften Hügellandschaft des Oberallgäus zwischen Stoffelberg und dem Niedersonthofener See können wir in dieser Woche zur Ruhe kommen und uns regenerieren. Verwunschene Wasserfälle, weite Wiesen, Moore, Wälder und Seen sowie die beeindruckenden Ausblicke auf die Berglandschaft des südlichen Oberallgäus, geben dieser Landschaft ein abwechslungsreiches Gesicht.

Wir wohnen im ruhig gelegenen Seminarhaus Werkstatt Engel am Rande von Niedersonthofen. Das Seminarhaus ist von Wiesen und Wald umgeben und mit wenigen Schritten hat man einen schönen Bergblick. Mit den liebevoll gestalteten Räumen, der freundlichen Atmosphäre und der wohltuenden Stille ist es ein idealer Ort für Entspannung und Erholung.

Das Dorf Niedersonthofen mit den schönen Gärten und blumengeschmückten Häusern lädt zum Schlendern ein. Im kunstvoll angelegten Kräutergarten im Zentrum des Dorfes und der großen, begehbaren Kräuterschnecke lässt sich eine Vielzahl würzig duftender Kräuter entdecken.

Die Aufmerksamkeit auf den Atem wird uns in dieser Woche wie ein roter Faden begleiten. Wir beginnen den Tag mit einer sanften Yoga Stunde. Nach dem gemeinsamen Frühstück starten wir zu unseren Wanderungen. Einatmen – Ausatmen – Innehalten. Am Wasserfall dem Rauschen zuhören, beim Wandern über die sanften Wiesen die Tautropfen auf den Gräsern betrachten, den weichen Waldboden unter den Füßen spüren, den Blick weit über die Hügel bis zu den Berggipfeln schweifen lassen, im Naturschutzgebiet am Weiher den Vögeln lauschen. Und uns immer wieder Zeit für Yoga und Atemübungen nehmen.

Wir kehren für das gemeinsame Mittagessen gegen 13.00 in unser Seminarhaus zurück.

Am Nachmittag ist Zeit zu lesen, in der Sonne zu sitzen, die Füße in den Bach zu strecken oder das Dorf zu erkunden.

Um 16.30 treffen wir uns zu einer ca. 1,5 stündigen Yogastunde. Nach dem gemeinsamen Abendessen können wir den Tag ausklingen lassen mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und geführten Meditationen.

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.

Alle Wanderungen sind als leicht eingestuft und auch für Wanderanfängerinnen bestens geeignet. Die tägliche Gehzeit beträgt meist 2 – max. 4 Std.

*Bewertung: leicht*

*Gehzeit: meist 2 – 4 Std.*

*Höhenmeter: max. 300*

*Anforderung: Vorerfahrung im Yoga ist nicht nötig*

*Charakter: Yoga und Wandern mit fester Unterkunft*

*Unterkunft: Seminarhaus*

*Anreise: mit Bahn und Bus möglich*

*Leistung: 6 x Vollpension (im Doppelzimmer - Einzelzimmer gegen Aufpreis möglich)*

*Tägliche Yogaeinheiten*

*Wanderleitung*

*Yogamatten Meditationskissen*

*Organisation von Fahrgemeinschaften*

*Preis: 975 €*

*Diese Reise wird von Bettina Kiru Weidner geleitet.*

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

## TREKKING

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

28. Juni – 05. Juli

Und 12. – 19. September

Einmal über die Alpen! Wir widmen uns bei dieser Trekkingreise dem südlichen Teil einer Alpenüberquerung und folgen einer eher unbekanntem 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. Gerade zur Blütezeit zahlreicher Alpenblumen ist eine Wanderung durch das Münstertal ein besonderes Erlebnis. 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 bunte 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 nächsten Morgen wandern wir zu den jahrtausendealten Gletschermühlen von Cavaglia, die von den schneebedeckten Gipfeln des 3905 m hohen Piz Palü überragt werden. Leichten Schrittes gelangen wir nach Puschlav, einem geschichtsträchtigen Ort im



gleichnamigen Tal. Es ist Zeit zu relaxen und den Komfort eines Hotels zu genießen. Am späten Nachmittag besichtigen wir eines der ältesten und besterhaltenen Bauernhäuser im Alpenraum, dessen Ursprünge bis ins Mittelalter reichen. Bei einem entspannten Abendessen lernen wir ‚100% Valposchiavo‘ kennen – eine Initiative der lokalen Bauern, die für regionale und Bio-Suisse zertifizierte Produkte steht.

Unser letzter Wandertag 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 Morgen geht es heimwärts.

Die sorgfältig ausgesuchten Unterkünfte sind relativ komfortabel und überzeugen mit traditioneller Küche. Im Puschlav Tal sind wir in ein einzigartiges historisches Haus eingeladen.

Die Wanderungen sind meist leicht, an einigen Stellen als mittel einzustufen. Wir haben nicht allzu viel Höhenmeter zu bewältigen, vielmehr ist Ausdauer gefragt.

<i>Bewertung:</i>	<i>leicht – an einigen Stellen mittel</i>
<i>Gehzeit:</i>	<i>meist 5 - 6,5 Std., max. 7 Std.</i>
<i>Charakter:</i>	<i>Hüttenwanderung</i>
<i>Anforderung:</i>	<i>8 kg Gepäck tragen können etwas Ausdauer</i>
<i>Unterkunft:</i>	<i>4 x Hütten und Wanderherberge (Lager oder Mehrbettzimmer) 3 x Hotel</i>
<i>Anreise:</i>	<i>Bahnreise nach Mals / Malles Rückreise von Tirano mit der Bahn</i>
<i>Leistung:</i>	<i>7 x Halbpension 3-Gänge-Menü am Abend Wanderleitung, Transfers, Organisation der Anreise Gern organisieren wir eine Urlaubsverlängerung.</i>
<i>Preis:</i>	<i>1075 € (mit AV) ohne AV 30 € Aufpreis</i>

## **Monviso-Trek - Rundtour um den 'König aus Stein'**

**25. Juli – 05. August**

Der Monviso (3841 m), von den Italienern ‚König aus Stein‘ genannt, ist eine beeindruckende Felsgestalt von magischer Anziehung. Die weithin sichtbare Felspyramide thront majestätisch über dem Po-Tal. Wir erkunden auf unserer Rundwanderung eine außergewöhnlich schöne Bergregion.

Wir wandern auf der italienischen GTA und dem französischen GR 58 (Weitwanderwege) und werden im Piemont den Naturpark Mont Viso sowie auf französischer Seite den Parc Naturel Régional du Queyras kennen lernen.

Oberhalb der Täler Po, Pellice, Germanasca, Varaita und Guil können wir die vielen Gesichter dieses legendären Gipfels bewundern und neben der hochalpinen Landschaft eröffnen sich uns Einblicke in die bewegte Geschichte sowie die interessante Kultur dieser Region. Die Cottischen Alpen sind bekannt für ihren hohen Wildtierbestand und mit etwas Glück entdecken wir Bartgeier, Adler, Steinböcke, Gämsern, Murmeltiere sowie den seltenen Lanzai-Salamander. Die artenreichen Blumenwiesen zeigen sich um diese Zeit von ihrer buntesten Seite.

Wir treffen uns in Pinerolo, einem quirligen italienischen Städtchen ca. 40 km südwestlich von Turin.

Bei einem gemeinsamen Essen stimmen wir uns auf die Wandertage ein. Am nächsten Tag fahren wir mit dem Bus zum ca. 35 km entfernten Ausgangsort unserer Wanderung.

Wir nähern uns dem Monviso von Norden her aus dem Germanasca Tal und starten auf guten Wegen zum traumhaft gelegenen Rifugio Lago Verde (2583m). Am nächsten Morgen führt uns ein felsiger Pfad in den Col Valpreveyer und wir blicken von hier erstmals in das mächtige Massiv des Monviso.

Nun überschreiten wir die Grenze nach Frankreich in das Haut Queyras und es geht durch ein weites Hochtal in den kleinen Ort Abries. Hier genießen wir den Komfort einer einladenden Auberge. Am nächsten Tag steigen wir wohl gestärkt auf jahrhunderte alten Saumpfade in den Col dell' Urina und zu den prächtigen Hochflächen Conca Pra (1750m).

Unsere Route führt weiter über steile Pässe und an glitzernden Seen vorbei zur Po-Quelle.

Durch felsiges Gelände steigen wir am Tag darauf auf einen grandiosen Aussichtsberg, der uns mit etwas Wetterglück einen Rundumblick in die weite Westalpenkette bietet. Bald erreichen wir die traumhafte Seenlandschaft zwischen Pian del Re und dem

Rifugio Q. Sella. Wer den nächsten Tag mit einer Gipfeltour beginnen möchte, kann den kleinen Bruder des Monviso, den aussichtsreichen Viso Mozzo (3019m) besteigen. Südwärts umrunden wir nun den Monviso und gelangen in den Bosco dell'Alevè, den größten Zirbenwald Italiens. Wir wandern durch das entlegene Varaita Tal und weiter nach Chianale.

Dort übernachten wir in einer gemütlichen Wanderherberge und haben Gelegenheit, dieses ursprüngliche Dorf mit seinen traditionellen Steinhäusern zu besichtigen. Abends erfahren wir von Christine, der herzlichen Wirtin unserer Wanderherberge Spannendes über die Geschichte des schönsten Dorfes Italiens.

Am nächsten Tag dürfen wir wieder den Charme einer französischen Hütte kennen lernen. Das Refuge Monviso ist für heute unser Etappenziel. Und bald ist es Zeit Arrividerci und Adieu zu sagen - wir verlassen die Berge und steigen ins Pellice Tal hinab. Im Garten einer gemütlichen Dorf-Trattoria gibt es ein leckeres Mittagessen. So gestärkt nehmen wir den Bus nach Pinerolo. Bei einem gemeinsamen Abendessen können wir die Reise genussvoll ausklingen lassen.

Eine Reise durch das Piemont und das Queyras ist auch immer eine kulinarische Reise!

Wir lassen uns von der traditionellen Küche der Hütten und Hotels verwöhnen und lernen die regionalen Spezialitäten kennen.

<i>Bewertung:</i>	<i>Mittel, kurze Passagen etwas anspruchsvoller</i>
<i>Gehzeit:</i>	<i>meist 4,5 - 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 Pinerolo)</i>
<i>Anreise:</i>	<i>Bahn- und Fluganreise sowie Autoanreise nach Pinerolo möglich. Das Piemont ist relativ gut erreichbar mit der Bahn oder einem Flug nach Turin Wir organisieren ggf. auch Fahrgemeinschaften.</i>
<i>Leistung:</i>	<i>9 x HP, 2 x ÜF (Hotel in Pinerolo) in den o.g. Unterkünften, 1 x Mittagessen Wanderleitung, Transfers, Organisation der Anreise Gern organisieren wir eine Urlaubsverlängerung.</i>
<i>Preis:</i>	<i>1335 €, ohne AV-Mitgliedschaft 60 € Aufpreis</i>

## **Hüttentour Gränslandet / Skandinavien**

### **Beindruckende Fjällwanderung auf einsamen Wegen durch Nordschweden und Norwegen -**

**20. - 30. 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 Mooregebiete 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 nordisch komfortabel, gemütlich und in idyllischer Lage.

Und, für alle, die bei Skandinavien gleich an Mückenschwärme denken: ab Mitte August gibt es normalerweise keine Mücken mehr.

Wir treffen uns in Mora, einer netten Kleinstadt am Siljanssee, ca. 3,5 Stunden mit dem Zug von Stockholm entfernt. Am nächsten Tag fahren wir nach einem Stadtspaziergang in Mora mit Zug und Bus ca. 4 Stunden nach Tännadalen, dem Startpunkt unserer Reise. Hier begeben wir uns in das ‚väglösa land‘, das ‚Land ohne Strassen‘, wie entlegene Berggebiete in Schweden genannt werden. Die nächsten vier Tage werden wir weder Strassen noch moderne Bauwerke zu sehen bekommen. Wir umrunden den Rogensee an seiner Ostseite, überqueren Mooregebiete und baumlose Fjellgebiete und sehen zahllose Seen und Hügel auf dem Weg nach Grövelsjön. Hier genießen wir die Vorzüge der Zivilisation und einer modernen Herberge.

Weiter geht es mit dem Boot über den Grövelsjö-See. Nun wandern wir auf der norwegischen Seite bis zum Femunden, dem größten See Norwegens. Am letzten Wandertag besteigen wir den Stor-Svuku, von dem aus wir einen phantastischen Blick auf den Femunden, aber auch zurück auf die schwedische Seite und das von uns erwanderte Gebiet haben.

Nun führt unser Weg zur Bootanlegestelle, die unterhalb unserer Herberge Svukuriset liegt. Wir nehmen die ‚MS Femunden‘ bis Elgå und fahren wir dem Taxi zurück nach Grövelsjön, wo wir noch einmal in der Herberge übernachten.

Am nächsten Tag fahren wir mit dem Bus von Grövelsjön nach Mora. Am Abend beschließen wir die Reise mit einem gemeinsamen Abendessen in einem Restaurant am See. Es ist Zeit Abschied zu nehmen. Am nächsten Morgen machen wir uns auf die Heimreise.

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

<b>Bewertung:</b>	<i>technisch einfach bis mittel, aber etwas Ausdauer gefragt</i>
<b>Höhenmeter:</b>	<i>gering – bis ca. 500 Hm</i>
<b>Gehzeit:</b>	<i>4 – max. 8 Std., meist 5 - 6 Std.</i>
<b>Charakter:</b>	<i>Hüttentour</i>
<b>Anforderung:</b>	<i>ca. 10 kg Gepäck tragen können</i>
<b>Unterkunft:</b>	<i>5 x einfache Hotels (Doppel- oder Mehrbettzimmer oder kleine Hütten), 5 x Berghütten (Lager mit Stockbetten oder Mehrbettzimmer)</i>
<b>Verpflegung:</b>	<i>in den Hotels Buffet oder à la carte, in den Berghütten kochen wir selbst; Mittagessen aus dem Rucksack an schönen Pausenplätzen in der Natur oder in Rasthütten;</i>
<b>Anreise:</b>	<i>Flug nach Stockholm Arlanda, von dort aus Zug nach Mora (3,5 Stunden, ca. 30 € bei rechtzeitiger Buchung)</i>
<b>Leistung:</b>	<i>5 x ÜN in einfachen Hotels, 5 x ÜN in Berghütten, Mitgliedschaft im STF (Schwedischer Touristenverband), 6 x Frühstück 4 x Lunchpaket 4 x Abendessen (2 x in Grövelsjön, 1 x in Svukuriset, Abschiedsessen in Mora) In den Berghütten bereiten wir uns die Mahlzeiten selber zu. Lebensmittel dafür gibt es in den Hütten, oder vor der Wanderung in Mora zu kaufen. Wanderleitung, alle Transfers (Bus / Zug von Mora nach Funäsdalen; Taxi von Funäsdalen zum Startpunkt in Tänndalen; Boot über den Grövelsjösee; MS Femund von Svukuriset nach Elga; Taxi von Elga nach Grövelsjön; Bus von Grövelsjön nach Mora) Organisation der Anreise Organisation einer Urlaubsverlängerung</i>
<b>Nicht enthalten:</b>	<i>Getränke, Abendessen in Mora am 1. Tag, Mittagessen im Restaurant in Mora am 2. Tag, Abendessen im Restaurant in Funäsdalen Mahlzeiten auf den Berghütten (4 Frühstücke, 4 Mittagessen, 4 Abendessen) eventuelle Spa-Behandlungen im STF Hotel Grövelsjön, eventueller Kanu- oder Ruderbootverleih ein Abendessen in den Restaurants kosten ca. 15 €, alkoholische Getränke sind teurer als in Deutschland. Mahlzeiten in den Proviantläden der Hütten kosten zwischen 8 – 12 € (Frühstück etwas weniger). In den norwegischen und schwedischen Hütten wird nicht von einem Gastgeber gekocht, sondern man kauft im Proviantladen der Hütte ein und bereitet seine Mahlzeiten in den Gästeküchen selbst zu.</i>
<b>Gruppengröße:</b>	<i>mind. 6 – max. 11</i>
<b>Preis:</b>	<i>1390 €</i>
<b>Guide:</b>	<i>Diese Reise wird von Maria Billinger geführt, die seit vielen Jahren in Schweden lebt.</i>

## **Dolomiten Höhenweg 1 - Abwechslungsreiche Wanderung vom Pragser Wildsee nach Belluno**

**27. August – 06. September**

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 satten Almwiesen ein. Wir wandern über die weite Senes Alpe und sind zu 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 Felsstürme Croda da Lago. Wir umrunden die mächtige Civetta und erkunden nun die ursprüngliche und sehr entlegene Region der Tamer- und Pramperet-Gruppe. Der Herbst 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 Std., 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>Hütten (Lager oder Mehrbettzimmer), DZ 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>1075.- € (mit AV-Ausweis); 1125.- € (ohne AV-Ausweis)</i>

## **Marokko - faszinierende Trekkingreise durch das Hohe Atlasgebirge**

**19. September – 03. Oktober 2020**

### **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 Walnussbäumen, 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. Übernachtung wieder in der Auberge. Am nächsten Morgen fahren wir 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 Stadtspaziergangs 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 zentral in der Medina. 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, ÜF  
Übernachtung in Zelten (6 x) sowie Gästehäusern (5 x), VP  
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, Matten, Kochausrüstung  
Organisation der Anreise  
Flughafentransfer  
Fahrt in die Berge mit Privatbus  
**nicht enthalten:** Flug, Getränke, Trinkgelder, Lunch und Abendessen in Marrakech  
**Gern organisieren wir eine Urlaubsverlängerung**  
**Teilnehmerinnen:** min. 6 - max. 15  
**Preis:** 1775 €  
**Guide:** Diese Reise wird von Naciye Deng geführt, die seit vielen Jahre als Wanderleiterin tätig ist.

### **Langtang Trekkingreise Langtang-Gosainkund-Helambu in Nepal**

**18.10. – 06.11.2020**

**20 Reisetag, 13 Trekkingtage und 3 Tage Stadtbesichtigung Kathmandu und Bhaktapur**

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

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 weniger bekannte Trek führt durch abwechslungsreiche Landschaft und bietet einzigartige Ausblicke. Der Großteil der Region ist als Nationalpark geschützt und bekannt für seine artenreiche Tier- und Pflanzenwelt.

Wir wandern in das entlegene Langtang-Tal hinauf, das zwischen Jugal-Himal und Langtang-Himal und seinen prächtigen Gletschern eingebettet ist. Um uns gut an die Höhe anzupassen verbringen wir in Langtang Village (3400 m) und Kyangjin Gompa (3850 m) zwei Tage mit Exkursionen. Immer wieder eröffnen sich spektakuläre Panoramablicke in schnee- und eisbedeckte Gipfel. Die Grenze zu Tibet ist nur einen Steinwurf weit entfernt.

Weiter geht es an die Heiligen Seen von Gosainkund, die für Hinduisten und Buddhisten ein sehr bedeutendes Pilgerziel sind. Im Herbst sind die Seen meist nicht zugefroren und wir können faszinierende Lichtspiegelungen auf der Wasseroberfläche bewundern. Am Laurebina-Pass (4610 m) zeigt sich uns die ganze Himalayakette von Daulaghi und Annapurna im Westen bis Shisha Pangma (8000er in Tibet) im Osten. Schließlich wandern wir durch herbstliche Rhododendron- und Pinien-Wälder in die Region Helambu und entdecken eine sehr ursprüngliche Bergregion. Von den Einheimischen erfahren wir viel über ihren Glauben und ihre Tradition, ihr Leben und Arbeiten in den Bergen. Die letzten Etappen führen uns an Terrassenfeldern und durch dichte Wälder über Kutumsang und Chisopani in den Shivapuri Nationalpark. Unser Trek endet in Sundarjal.

In Kathmandu wohnen wir komfortabel in einem Hotel nahe dem Altstadtzentrum Thamel. Gemeinsam erleben wir interessante Stadtführungen. Und es wird Zeit bleiben die quirlige und facettenreiche 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. Die technische Anforderung ist mittel einzustufen. Die Wege sind gut. Kondition für eine Gehzeit von max. 7 Std. muss vorhanden sein. Meist wandern wir täglich 5 – 6 Std.. An 2 Tagen haben wir kurze Etappen von 4,5 - 5 Std.. Die Gipfeltour im oberen Langtang-Tal 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).

Während des Treks wird die Gruppe von einer deutschen Wanderleiterin (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 und Bhaktapur werden von einer englischsprachigen Reiseleitung und Alpinkreativ begleitet (auf Wunsch Simultanübersetzung). Wir werden so die viele Facetten dieser spannenden Stadt näher kennenlernen.

*Bewertung: mittel*

*Gehzeit: 4,5 – max. 7 Std.*

*Charakter: Trekkingreise mit Gepäcktransport durch Porter*

*Anforderung: meist ca. 5 - 6 Std. Gehzeit,*

*Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich, auch bei der Gipfeltour keine Gletscherbegehung, kein Klettern!*

*Unterkunft: ausgewähltes Hotel in Kathmandu (im DZ)*

*während des Treks Übernachtung in Lodges*

*Anreise: Flug nach Kathmandu*

*Leistung:*

#### 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 (im DZ, 4 x mit Frühstück plus 1 x Frühstück und 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 Lokalbus (Hinfahrt) und Taxibus (Rückfahrt)
- ✓ Vollpension mit 3 warmen Mahlzeiten
- ✓ Unterkunft in Lodges (Teahouses), 13 Übernachtungen
- ✓ Rescue-Help vor Ort; eine zusätzliche Reiseversicherung wird dringend empfohlen
- ✓ Erste-Hilfe-Ausrüstung

nicht enthalten:

- Flug nach Kathmandu und zurück – wir helfen gern bei der Buchung eines günstigen Fluges. Preis zwischen 700 – 900 €. **Eine frühzeitige Buchung ist dringend empfohlen.**
- Visagebühr (ca. 35 €)
- Reiseschutzversicherung – wir erstellen gern ein individuelles Angebot dazu
- Getränke, Trinkgelder, Essen während des Aufenthalts in Kathmandu. Die Zusatzkosten sind relativ gering ( z.B. Cola 70 Cent, Essen 2,50 - 5 €).

Durchführung:

in Kooperation mit einer in Kathmandu ansässigen Agentur, die seit fast 20 Jahren von zwei Frauen sehr erfolgreich betrieben wird.

- ✓ Ökologisches Bewusstsein und Soziales Engagement:
- ✓ wir setzen alles daran so naturverträglich wie möglich zu reisen und nachhaltig zu handeln.
- ✓ Unseren Partnerinnen und Partnern bieten wir faire Bedingungen und die Chance einer besseren Auslastung. Versicherung und gute Ausrüstung (Schuhe, Socken, warme Jacke, Handschuhe etc.) des Nepali-Teams sind garantiert.
- ✓ Wir unterstützen lokale Hilfsprojekte:
- ✓ 1% des Reisepreises (Eigenanteil) geht in den Spendentopf.

*Gern organisieren wir eine Urlaubsverlängerung*

*Teilnehmerinnen: min. 6 - max. 16 (bei 2 Guides)*

*Preis: 2525 €*

## **KLETTERSTEIG**

### **Klettersteige in den Dolomiten / Südtirol**

**6. – 12. September 2020**

Die Dolomiten sind ein wahres Eldorado für Klettersteig-Begeisterte. Wer etwas Nervenkitzel liebt und sich gleichzeitig von den atemberaubenden Panoramablicken in die steilen Dolomitengipfel beeindruckt lassen möchte ist hier genau richtig.

Über bestens gesicherte steile Steige, Leitern und schmale Felsbänder erklimmen wir die weißen Wände der Dolomiten. Auf Südtirols Klettersteigen können wir Gipfel erreichen, die für uns Wanderinnen sonst unerreichbar wären. Die Region Alta Badia bietet zahlreiche Möglichkeiten unvergessliche Klettersteig-Tage zu erleben.

Unter Leitung der Staatlich geprüften Bergführerin Gudrun Weikert führen wir täglich eine Klettersteigtour durch. Bei ungünstigen Wetterbedingungen haben wir alternativ eine Tageswanderung 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 verwöhnen. 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: 6 x HP im Komfort-Doppelzimmer Hotel\*\*\*\* mit großartigem Wellnessbereich*  
*reichhaltiges Frühstücksbuffet*  
*3-Gänge-Wahlmenü*  
*5 Tourentage*  
*staatlich geprüfte Bergführerin*  
*zwei Gondel- bzw. Liftfahrten*  
*Organisation von Fahrgemeinschaften*

*Nicht im Preis enthalten: Transfers vor Ort, kurze Fahrten mit PKW, Bus oder Taxi*  
*maximal 6 Teilnehmerinnen bzw. 8 bei 2 Guides*  
*Preis: 1075 €*

## **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](http://www.alpinkreativ.de) Greilinger Weg 5, D - 83646 Steinbach - Wackersberg, 004916094757489**