

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

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

REISEPROGRAMM 2021 – Winter 2022

WANDERN 2021

- 15. – 22. Mai Wanderwoche auf dem Rittner Sonnen-Plateau / Südtirol
- 12. – 19. Juni Wandern und Genießen im Hochpustertal - Wanderwoche in Osttirol
- 12. – 19. September Herbstzauber im Naturpark Puez-Geisler - Wanderwoche in Südtirol
- 02. – 09. Oktober Wandern und Genießen im Hochpustertal - Wanderwoche in Osttirol

YOGA UND WANDERN 2021

- 21. – 28. August Yoga und Wandern im Blauen Land

TREKKING 2021

- 04.– 14. Juli Hüttentrekking auf dem Höhenweg 1 durch die Dolomiten / Italien
- 25. Juli – 05. August Monviso-Trek - Rundtour um den 'König aus Stein', Italien
- 21. – 28. August Silvretta – Hüttentour mit Gletscherblick
- 19. – 29. August Hüttentour Gränsladet durch Nordschweden und Norwegen – leider abgesagt
- 05. – 12. September Alpenüberquerung Süd – auf einsamen Wegen vom Reschenpass nach Tirano / CH und Italien

KLETTERSTEIG

- September Klettersteige und Wandern in den Dolomiten / Südtirol auf Anfrage

AUSBLICK 2022

SCHNEESCHUHWANDERN 2022

- 23. – 29. Januar Schneeschuhwandern im Gsiesertal / Südtirol
- 12.– 19. Februar Schneeschuhwandern und Genießen im Hochpustertal / Osttirol
- 19. – 25. Februar Schneeschuhtouren auf der Fanesalpe / Dolomiten

TREKKING 2022

- 26. März – 13. April Langtang Valley – Gosainkund- Helambu Cultural Trek / Nepal
- 22. Oktober – 10. November – Manaslu Umrundung / Nepal

WANDERN 2021

Wanderwoche auf dem Rittner Sonnen-Plateau / Südtirol

15. – 22. Mai 2021

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 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.

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: 1095.- €

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

Wandern und Genießen im Hochpustertal - Wanderwoche in Osttirol

12. – 19. Juni 2021

02. – 09. Oktober 2021

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 bunten Almwiesen 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 (1 Haube Gault&Millau, 1 Stern A La Carte, 1 Falstaff-Gabel) 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 leuchtende Wiesen. Die urige Gölbnerblick Hütte lädt zu einer gemütlichen Rast ein.

Nach einem aktiven Wandertag ist noch reichlich Zeit, um die wohlige Wärme und Ruhe im 'Pfleger Refugium' zu genießen. Die Wellnessoase lädt ein zu klassischer und ayurvedischer Massage, einem wohltuenden Bad mit wertvollen Alpenkräutern und Ölen sowie Heu- und Moorpackungen auf der Luftschwebeliege.

Die Wanderungen sind leicht bis mittel und mit einer Gehzeit von 4 – max. 5,5 Std. angesetzt

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: 1125 €

Herbstzauber im Naturpark Puez-Geisler - Wanderwoche in Südtirol

12. – 19. September 2021

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 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 warmen Herbstfarben 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.

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

sämtliche Transfers vor Ort

Organisation von Fahrgemeinschaften

Preis: 1125.- €



YOGA UND WANDERN

Yoga und Wandern im Blauen Land - Genusswoche mit Zugspitzblick

21. - 28. August 2021

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.

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 3 – 4, max. 5 Std.

Bewertung: leicht - teils mittel

Gehzeit: meist 3 – 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 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 €

Es kann noch der Preis von ca. 18 € für eine Gondelfahrt hinzukommen.

Diese Reise wird von Bettina Kiru Weidner geleitet.

TREKKING

Dolomiten Höhenweg 1 - Abwechslungsreiche Wanderung vom Pragser Wildsee nach Belluno

04.– 14. Juli 2021

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 und in die luftige Höhe des Lagazuoi. Hier erreichen wir mit 2750 m den höchsten und aussichtsreichsten Punkt unserer Wanderung. Weiter geht es an den wildromantischen Bergsee unterhalb der Felstürme Croda da Lago. Wir umrunden die mächtige Civetta und erkunden nun die ursprüngliche und sehr 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 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), 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>1175.- € (mit AV-Ausweis); 1215.- € (ohne AV-Ausweis)</i>

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

25. Juli – 05. August 2021

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, Gämsen, 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. Wir erreichen 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. Durch felsiges Gelände steigen wir auf diesen grandiosen Aussichtsberg, der uns mit etwas Wetterglück einen Rundumblick in die weite Westalpenkette bietet.

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 in einer Trattoria Wanderleitung, Transfers, Organisation der Anreise Gern organisieren wir eine Urlaubsverlängerung.</i>
<i>Preis:</i>	<i>1345 €, ohne AV-Mitgliedschaft 60 € Aufpreis</i>

Silvretta - Anspruchsvolle Hüttentrekkingtour mit Gletscherblick

21. – 28. August 2021



Die Silvrettagruppe liegt in den Ostalpen im Grenzgebiet zwischen Schweiz und Österreich. Bekannt sind die zahlreichen Gletscher, wie der weitläufige Silvrettagletscher und der Jamtalferner und hochalpine Gipfelziele wie Piz Buin und die Dreiländerspitze. Die Hüttenwanderung ist als Rundtour angelegt und wir können die Vielfalt dieser beeindruckenden Bergregion erleben.

Die Wanderung führt uns auf meist guten, abschnittsweise jedoch sehr ausgesetzten Wanderwegen und Bergsteigen durch hochalpine Felslandschaft. Hier dominiert neben Schrofengelände auch ausgedehntes Blockgelände, das gewisse Wandererfahrung erfordert. Gipfeloptionen sind das Hohe Rad (2934 m), Hochmaderer (2823m) und die Tällispitz (2844 m). Dafür müssen wir absolut trittsicher sein.

Wir treffen uns auf der Bieler Höhe im Montafon und nächtigen im Madlener Haus. Am nächsten Morgen starten wir mit leichtem Gepäck zu einer Tagestour und können erste Eindruck von dieser faszinierenden Bergwelt gewinnen.

Am Tag darauf wandern wir von unserem Ausgangspunkt am Silvretta Stausee über den Radsattel (Gipfeloption Hohes Rad) zur Wiesbadener Hütte. Am nächsten Tag geht es in das Klostertal hinein und über den eisfreien Litzener Sattel zur Saarbrücker Hütte.

Von dieser uralten Hütte steigen wir etwas ab und durch freie Hänge hinauf zum Hochmaderer (Gipfeloption), weiter zur Tübinger Hütte. Am nächsten Morgen steigen wir in das steile Plattenjoch und durch das weite, vom Gletscher geformte Seetal. Schließlich zieht unser Weg in sanften Kehren zur Silvretta Hütte hinauf. bleiben wir zwei Nächte.

Wir starten von der gemütlichen Hütte zu einer Rundtour. Das Gepäck kann an der Hütte bleiben und wir genießen ‚unbeschwertes Wandern‘. Von der Silvretta-Hütte aus folgen wir dem abwechslungsreichen Rundweg des Silvretta Gletscherlehrpfads, der uns zu vielen Schätzen und Aussichtspunkten dieser einmaligen Naturlandschaft und bis zum Gletschereis führt. Wer in der jungen Landschaft steht, die der Silvrettagletscher seit der «kleinen Eiszeit» um 1850 freigegeben hat, dem liegt ein riesiges, unberührtes Stück Natur zu Füßen. Das Vorfeld des Silvrettagletschers sucht mit seiner landschaftlichen Vielfalt und seinen faszinierenden Seen seinesgleichen. Optional können wir weiter zur Tällispitz steigen und von dort ein grandioses Panorama genießen. Oder wir verbringen einen entspannten Nachmittag an einem nahegelegenen Bergsee.

Am letzten Wandertag wandern wir in die Rote Furka und durch das eindrucksvolle Klostertal an den Silvretta Stausee hinab. Gegen Mittag sind wir wieder am Stausee an der Bieler Höhe. Nach einer Mittagspause am Madlener Haus ist die Heimreise vorgesehen. Eine weitere Übernachtung ist optional und wird gerne von uns reserviert.

Für die Gemütlichkeit nach einem Wandertag sorgen die liebevoll bewirtschafteten Hütten, die mit freundlicher Atmosphäre und kräftiger lokaler Küche aufwarten. Die Versorgung auf den Hütten ist sehr gut.

Wer noch einen Tag an der Bieler Höhe verweilen möchte oder eventuell früher anreisen möchte kann sich gerne an uns wenden. Wir kümmern uns selbstverständlich um die Reservierung einer Übernachtung.

Bewertung:	<i>Mittel, manche Passagen anspruchsvoll, steil und ausgesetzt. Alpine Erfahrung sowie Trittsicherheit und Schwindelfreiheit unbedingt erforderlich. (keine Klettersteige!)</i>
Gehzeit:	<i>meist 5 - 6,5 Std.</i>
Charakter:	<i>Hüttenwanderung</i>
Anforderung:	<i>8 - 10 kg Gepäck tragen können</i>
Unterkunft:	<i>7 x Hütten (Lager oder Mehrbettzimmer)</i>
Anreise:	<i>Bahn- und Busanreise zur Bieler Höhe. Bei Anreise mit dem Auto Parkmöglichkeit vorhanden. Wir organisieren ggf. auch Fahrgemeinschaften.</i>
Leistung:	<i>7 x HP Wanderleitung, Organisation der Anreise Gern organisieren wir eine Urlaubsverlängerung.</i>
Preis:	<i>975 €, ohne AV-Mitgliedschaft 60 € Aufpreis</i>

Hüttentour Gränslandet / Skandinavien

Beindruckende Fjällwanderung auf einsamen Wegen durch Nordschweden und Norwegen -

19. - 29. August 2021

LEIDER ABGESAGT, nächster Termin 2022

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 Tänndalen, 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 dies das Rogen Naurschutzgebiet und das Långfjellet Naturschutzgebiet, auf der norwegischen Seite der Nationalpark Femundsmarka.

Bewertung:	<i>technisch einfach bis mittel, aber etwas Ausdauer gefragt</i>
Höhenmeter:	<i>gering – bis ca. 500 Hm</i>

Gehzeit:	4 – max. 8 Std., meist 5 - 6 Std.
Charakter:	Hüttentour
Anforderung:	ca. 10 kg Gepäck tragen können
Unterkunft:	5 x einfache Hotels (Doppel- oder Mehrbettzimmer oder kleine Hütten), 5 x Berghütten (Lager mit Stockbetten oder Mehrbettzimmer)
Verpflegung:	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;
Anreise:	Flug nach Stockholm Arlanda, von dort aus Zug nach Mora (3,5 Stunden, ca. 30 € bei rechtzeitiger Buchung)
Leistung:	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
Nicht enthalten:	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.
Preisinfo:	
Gruppengröße:	mind. 6 – max. 11
Preis:	1445 €
Guide:	Diese Reise wird von Maria Billinger geführt, die seit vielen Jahren in Schweden lebt.

Alpenüberquerung Süd – auf einsamen Wegen vom Reschenpass nach Tirano / Schweiz und Italien **05. – 12. September 2021**



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. 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 Tag darauf 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, den malerischen Ort zu entdecken und den Komfort eines einzigartigen Hotels zu genießen. Am nächsten Morgen 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 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 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>1125 € (mit AV) ohne AV 10 € Aufpreis</i>

AUSBLICK 2022

SCHNEESCHUHWANDERN 2022

Gsieser Tal – Schneeschuhwandern in Südtirol

23. – 29. Januar 2022

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 Kalksteinjöchel. 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>6 x HP in Hotel***, Wanderleitung,</i>

*Sauna
Transfers vor Ort
Organisation von Fahrgemeinschaften
Ausrüstungsleihe möglich*

Preis: 940 €

Schneeschuhwandern und Genießen im Hochpustertal / Osttirol

12. - 29. Februar 2022

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. Gipfeloptionen 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.

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: 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
alle Transfers zu den Wanderungen vor Ort,
Organisation von Fahrgemeinschaften
Ausrüstungsleihe möglich*

Preis: 1095 €

Schneeschuhtouren auf der Fanesalpe / Dolomiten

19. – 25. Februar 2022

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: 6 x HP (in Zimmern)

Frühstücksbuffet

Tourentee

3-Gang-Menü

Wanderleitung,

Gepäcktransport zur Hütte,

Organisation von Fahrgemeinschaften

Ausrüstungsleihe möglich

Preis: 895.- €

TREKKING 2022

Langtang Trekkingreise Langtang-Gosainkund-Helambu in Nepal

26. März - 13. April 2022

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

Ein allgemein guter Gesundheitszustand ist für diese Trekkingreise unbedingt nötig.

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: 2.435 €

Auf dem Great Himalayan Trail rund um den Manaslu – spektakulärer Lodgetrek in Westnepal

22.10. – 10.22.2022

20 Tage, 13 Trekkingtage, An- und Rückreise mit privatem Bus in Nepal (kein Inlandsflug!)

2 Tage Sightseeing in Kathmandu

Reiseleitung Guide (Nepali) und Gudrun Queitsch

Wir begeben uns auf eine unvergleichlich spektakuläre Rundtour um den Manaslu, den achthöchsten Berg der Welt. Der eindrucksvolle aber auch fordernde Trek führt aus subtropischen grünen Tälern hinauf in eine entlegene Bergregion nahe der Grenze zu Tibet. Wir nehmen uns reichlich Zeit für eine Höhenanpassung und legen zwei Exkursionstage ein. Immer wieder eröffnen sich atemberaubende Blicke auf den Manaslu. Nach elf Trekkingtagen erreichen wir den 5106 m hohen Larkya La Pass. Die lange Passüberschreitung ist konditionell anspruchsvoll. Wir werden jedoch mit überwältigenden Blicken in die unendlichen Bergketten des Himalayas belohnt.

Der Name Manaslu kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Berg der Seele. In der tibetischen Sprache wird er Kutan genannt. Mit 8163 Metern Höhe ist er der achthöchste Berg der Welt, nordwestlich liegt das Annapurna-Massiv, im Südosten Ganesh Himal. Das Manaslu-Schutzgebiet (MCAP – Manaslu Conservation Area Project) umfasst subtropische Himalaya-Ausläufer mit einer üppigen Vegetation bis hin zu trockenen Trans-Himalaya-Hochweiden an der Grenze zu Tibet. Wir lernen die vielfältigen Aspekte dieser Landschaft kennen.

Auch die kulturelle Seite kommt nicht zu kurz. Wir wandern durch Dörfer, bekommen Kontakt zu den Einheimischen, erfahren viel über ihr Leben und bekommen Einblicke in ihre buddhistisch geprägte Spiritualität.

Und Mönche waren es auch, die durch ein Jagdverbot ganz wesentlich zur Erhaltung der Artenvielfalt beigetragen haben. Die Region wurde somit ein Rückzugsort für zahlreiche vom Aussterben bedrohte Tierarten wie dem Schneeleoparden, dem roten Panda, dem Grauwolf und dem Blauschaf. Mit etwas Glück können wir Steinadler, Himalaya-Gänsegeier, Schneehühner und Fasane beobachten.

Wir treffen uns in Kathmandu und nehmen uns den nächsten Tag Zeit anzukommen, den Tempel von Swayambunath zu besuchen und in aller Ruhe die letzten Vorbereitungen für den Trek zu treffen.

Der Trek beginnt in dem kleinen Ort Soti Kohla, den wir nach einem Tag Busfahrt von Kathmandu aus erreichen. Wir folgen einem alten Salzhandelsweg immer nordwärts. Die Route führt durch dichte Wälder, kleine Dörfer und schließlich in eine Talöffnung, wo der Budhi Gandaki River zuströmt. Über wieviele Hängebrücken wir wohl gehen? Tag für Tag kommen wir den imposanten Bergriesen näher und tauchen ein in eine mystische Bergwelt. Wandern wir zuerst durch Wiesen, Wälder und an Terrassenfeldern vorbei erreichen wir nun alpine Höhen, sehen spektakuläre Wasserfälle, tief eingeschnittene Schluchten und eisige Bergflanken. Wir überschreiten die Höhenmarke von 3000 m und kommen in die tibetisch geprägten Dörfer Lho, Samagaon und Samdo. Hier legen wir zwei Höhenanpassungstage ein und starten von Samagaon und Samdo aus zu Tagesexkursionen. So sollten wir gut gerüstet sein für den Aufstieg in den 5106 m hohen Larkya La Pass.

Auf dem Weg von Samdo nach Dharamsala öffnet sich südwärts der Blick in das Tal des Syanche-Gletschers. Westlich wird der Blick frei auf den Larkya Peak (6416 m) und schließlich bekommen wir mit etwas Wetterglück auch den Nord- und den Hauptgipfel des Manaslu zu sehen. An Mani-Walls und Chörten vorbei wandern wir weiter nordwärts dem Pass entgegen.

Von Daramashala (4460 m) starten wir noch bei Dunkelheit, denn heute steht uns die Königinnen- Etappe bevor. Die schneidende Kälte kündigt die Passhöhe an. Mühsam geht es über Moränenfelder und schließlich steil in den Larkya La hinauf. Die Blicke in Annapurna II, Humlung Himal und Cheo Himal sind überwältigend. Nach einer Pause steigen wir steil über Moränenfelder und schließlich auf besseren Wegen nach Bhimthang (3700 m) ab. Am nächsten Morgen genießen wir nochmal die prächtigen Blicke in Manaslu, Lamjung Himal und andere Eisriesen. Unser Trek führt durch Rhododendron Wälder nach Karche. Auch die Terrassenfelder und Wiesen sind nach der Zeit in den kargen alpinen Höhen ein willkommener Anblick. Vermutlich freuen wir uns im Abstieg mit jedem Meter über die Wärme und den besseren Komfort in den Lodges. Aber die Blicke werden auch etwas wehmütig in die Höhen zurückschweifen. Wir erreichen das Gurung Dorf Tilije (2300 m) wo wir übernachten. Nun heißt es Abschied nehmen von den Bergen. Wir wandern in zwei Stunden am Dudh Khola entlang nach Thonje und erreichen bald darauf Dharapani.

Unser Privatfahrzeug steht bereit um uns nach Besisaha zu fahren. Die staubige Piste erlaubt nur eine langsame Fahrt und so benötigen wir etwa 6 Stunden. Am nächsten Tag fahren wir zurück nach Kathmandu und übernachten im Hotel. Wir beschließen die Reise mit einer geführten Besichtigung von Boudnath und einem freien Nachmittag. Es ist Zeit Thamel zu erkunden und die beschauliche Atmosphäre des Kings Garden zu genießen. Am Abend lassen wir die Reise bei einem gemeinsamen Abendessen stimmungsvoll ausklingen.

Während des Treks sind wir in Lodges (Hütten ähnlich) untergebracht und lassen uns von der kräftigen traditionellen Küche stärken. Die Gruppe wird von einem einheimischen Guide und Gudrun Queitsch geführt. Dies gibt uns ein hohes Maß an Flexibilität, gewährleistet eine intensive Begleitung der Gruppe und stellt einen engen Kontakt zu Land & Leuten her.

Bewertung: anspruchsvoll
Gehzeit: meist 5 - 6,5 Std. an einem Tag 9 Std.
Charakter: Trekkingreise mit Gepäcktransport durch Porter
Unterkunft: ausgewähltes Hotel in Kathmandu (im DZ) während des Treks Übernachtung in Lodges
Anforderung: Wandrerfahrung und ausreichend Ausdauer für die angegebenen Gehzeiten, Teamgeist. Ein allgemein guter Gesundheitszustand ist für diese Trekkingreise unbedingt nötig.

Leistung:

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

In Kathmandu:

- ✓ individuelle Flughafentransfers im eigenen Fahrzeug
- ✓ 4 x ÜF im Doppelzimmer ***Hotel in Kathmandu
- ✓ festliches nepalesisches Abschiedsdinner
- ✓ deutsche Reiseleitung

Während des Treks:

- ✓ Wanderleitung Guide (Nepali) und Gudrun Queitsch
- ✓ Transfer mit Privatbus von Kathmandu zum Ausgangspunkt und zurück
- ✓ Vollpension
- ✓ Unterkunft in Lodges (Teahouses)
- ✓ Permit für Annapurna Region
- ✓ spezielles Trekking-Permit für Manaslu Region
- ✓ Trekkers' Information Management System (TIMS) Card
- ✓ Gepäcktransport durch Porter
- ✓ faire Bezahlung, Anfahrt, Flug, Ausrüstung und Versicherung für Guide und alle Porter
- ✓ Rescue-Help vor Ort; eine zusätzliche Reiseversicherung wird empfohlen
- ✓ Erste-Hilfe-Ausrüstung

Nicht inkludiert:

- 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.

Teilnehmerinnen: min. 6 - max. 15 (bei 2 Guides)

Preis: 2.475 €

Auf Wunsch organisieren wir gerne eine Urlaubsverlängerung, z.B. einen Aufenthalt in Bhaktapur, im Kathmandutal oder eine Fahrt in den Chitwan Nationalpark.

KLETTERSTEIG

Klettersteige in den Dolomiten / Südtirol auf Anfrage

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*

Erläuterung der Tourenbewertung

Die angegebenen Gehzeiten beziehen sich immer auf die Wanderzeit ohne Pausen.

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.

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 bekümmert in die Tiefe zu blicken? Der Atem stockt, Panik macht sich breit und der Wanderspaß wird zum Wanderfrust. Es gibt überraschend viele Menschen, die unter Höhenangst leiden.

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

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

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