

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

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

REISEPROGRAMM 2022 – Winter 2023

SCHNEESCHUHWANDERN 2023

22. – 28. Januar Schneeschuhwandern im Gsiesertal / Südtirol

11.– 18. Februar Schneeschuhwandern und Genießen im Hochpustertal / Osttirol

19. – 25. Februar Schneeschuhtouren auf der Fanesalpe / Dolomiten

WANDERN 2022

28. Mai – 4. Juni Wanderwoche auf dem Rittner Sonnen-Plateau / Südtirol

18. – 25. Juni Wandern und Genießen im Hochpustertal - Wanderwoche in Osttirol / Österreich

25. September – 02. Oktober Herbstzauber im Naturpark Puez-Geisler - Wanderwoche in Südtirol

YOGA UND WANDERN 2022

20. – 27. August Yoga und Wandern im Blauen Land / Zugspitzregion in Bayern

08. – 15. Oktober Yoga und Wandern hoch über dem Inntal /Tirol

TREKKING 2022

03.– 13. Juli Hüttentrekking auf dem Höhenweg 1 durch die Dolomiten / Italien

24. Juli – 04. August Monviso-Trek - Rundtour um den 'König aus Stein', Italien

21. August – 01. September Steinbock-Starkes Erlebnis - Rundtour im Herzen der Seealpen / Italien

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

22. Oktober – 10. November – Manaslu Umrundung / Nepal

Ausblick TREKKING 2023

26. März – 13. April Langtang Nationalpark Trek

21. Oktober – 09. November – Manaslu Umrundung / Nepal

KLETTERSTEIG 2022

18. – 24. September Klettersteige und Wandern in den Dolomiten / Südtirol

SCHNEESCHUHWANDERN 2023

Gsieser Tal – Schneeschuhwandern in Südtirol

22. – 28. Januar 2023

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, Sauna WLAN Transfers vor Ort Organisation von Fahrgemeinschaften Ausrüstungsleihe möglich</i>
<i>Preis:</i>	<i>940 €</i>

Schneeschuhwandern und Genießen im Hochpustertal / Osttirol

11. - 18. Februar 2023

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 unbekanntes Hochpustertal bietet grandiose Schneeschuhtouren für jeden Geschmack. Die landschaftliche Schönheit und die Vielzahl an Tourenmöglichkeiten machen die Region zu einem idealen Wintersportort. Die Schneeschuhwanderungen vor traumhafter Kulisse versprechen Ruhe und Erholung. Anras ist idealer Ausgangspunkt für interessante Schneeschuhwanderungen in nächster Umgebung sowie im zauberhaften Villgratental. Die Touren sind auch für Schneeschuh-Anfängerinnen bestens geeignet.

Mit Spaß an der Bewegung im Schnee sind unsere Wanderungen durch Wälder, über weite Almflächen und in verzauberte Täler gut zu meistern. Eine Schneeschuhwanderung in das entlegene Kristeiner Tal gleicht einem Wintermärchen. Der sanfte Anstieg führt an idyllischen Almen und einem mächtigen Wasserfall vorbei in einen imposanten Talkessel. Gipfelooptionen wie Spielbichl und Golzentipp locken im Winter mit besonders prächtigen Fernblicken.

Wir wohnen im historischen Dorf Anras, das sich auf 1260 m in sonniger Panoramalage befindet. Das komfortable Vital-Hotel Pfleger**** sorgt rundum für unser Wohlbefinden. Die Panoramalage des Hauses bietet einen einzigartigen Blick auf die imposante Bergkulisse. Die mehrfach ausgezeichnete Küche (2 Hauben Gault&Millau, 1 Stern A La Carte, 1 Falstaff-Gabel) setzt außergewöhnliche kulinarische Höhepunkte. Entspannung versprechen auch die aussichtsreiche Südterrasse und die Sauna des Hauses. Nach einem aktiven Wintertag ist noch reichlich Zeit, um die wohlige Wärme und Ruhe im Vitalstudio mit finnischer Sauna,

römischem Dampfbad und Ruheinsel zu genießen. Relaxen 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.

<i>Bewertung:</i>	<i>leicht - mittel</i>
<i>Gehzeit:</i>	<i>4 – 5,5 max. 6 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>7 x Verwöhn-Halbpension Hotel **** geräumige Zimmer mit Berg-/Gartenblick Frühstücksbuffet mit Körnlecke und regionalen Produkten herzhafte Brotzeit oder Kuchen mit Tee am Nachmittag 4-Gang-Wahlmenü am Abend Gourmetküche mit klassischen Gerichten und vegetarischen Vitalgerichten, Salat- oder Dessertbuffet Sauna und Vitalstudio, Bademäntel inklusive WLAN inklusive Organisation von Fahrgemeinschaften Ausrüstungsleihe möglich</i>
<i>Preis:</i>	<i>1095 € Für die Transfers kommen je nach Aufwand pro Person 50 – 70 € Fahrkosten hinzu.</i>

Schneeschuhtouren auf der Fanesalpe / Dolomiten

19. – 25. Februar 2023

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.

<i>Bewertung:</i>	<i>mittel</i>
<i>Gehzeit:</i>	<i>4 - 5,5 Std. max. 6 Std.</i>
<i>Unterkunft:</i>	<i>komfortable Hütte</i>
<i>Leistung:</i>	<i>6 x HP (in Zimmern, meist Doppelzimmer aber nicht garantiert) Frühstücksbuffet Tourentee 3-Gang-Menü Wanderleitung, Gepäcktransport zur Hütte, Organisation von Fahrgemeinschaften Ausrüstungsleihe möglich</i>
<i>Preis:</i>	<i>895.- €</i>

WANDERN 2022

Entspannte Wanderwoche auf dem Rittner Sonnen-Plateau / Südtirol

28. Mai – 4. Juni 2022

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

Wir erkunden die Umgebung Klobensteins, wandern auf dem Almrosensteig, streifen durch den sagenumwobenen Hexenboden oder gelangen gar bis in die alpinen Regionen des Rittner Horns. Die Dolomiten spannen sich in weitem Bogen und sind ein imposanter Anblick: vom Peitlerkofel über die Geißlerspitzen hin zum Schlern, weiter über den Rosengarten zum Latemar.

Auf unseren Wanderungen kommen wir an den steil aufragenden Erdpyramiden vorbei. Zahlreiche alten Kirchlein sowie einen historischen Bienenhof können wir besichtigen.

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

Wir wohnen in einem gepflegten familiären Hotel in Klobenstein. Für das leibliche Wohl sorgt die feine Hotelküche, die natürliche, traditionelle Südtiroler Küche mit mediterraner Leichtigkeit verbindet. Sauna oder Sonnenterrasse laden zum Faulenzen, Plaudern, Lesen oder einfach Genießen ein.

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

Bewertung: leicht

Gezeit: 4 - max. 5 Std.

Charakter: Wanderung mit fester Unterkunft

Unterkunft: Hotel***

Anreise: mit Bahn und Bus möglich

Leistung: Wanderleitung

7 x Halbpension im Doppelzimmer (Einzelzimmer gegen Aufpreis buchbar)

Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten

Salat- und Vorspeisenbuffet

3-Gang Wahlmenü

Begrüßungs-Aperitif

RittenCard freie Nutzung der Seilbahn, öffentliche Verkehrsmittel, Besuch des Ötzi-Museums, Bienenhofs u.v.m.)

Sauna

WLAN

alle Transfers zu den Wanderungen vor Ort, Gondelfahrt

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

18. – 25. Juni 2022

Wandern auf dem Sonnenbalkon des Hochpustertals heißt prächtige Almwiesen bewundern und atemberaubende Ausblicke in die Lienzer und Südtiroler Dolomiten genießen!

Fernab vom Trubel entdecken wir die Osttiroler Bergwelt und erleben beeindruckende Natur-Tage. Im Juni können wir mit etwas Glück die Blüte der Almrosen und des Alpenenzians bewundern. Die farbenfrohen 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 alpinere 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 Wiesen. Die urige Gölbnerblick Hütte lädt zu einer gemütlichen Rast ein. Nach einem aktiven Wandertag ist noch reichlich Zeit, 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

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: 1095 €

Herbstzauber im Naturpark Puez-Geisler - Wanderwoche in Südtirol

25. September – 02. Oktober 2022

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.

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

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 2022

Yoga und Wandern im Blauen Land - Genusswoche mit Zugspitzblick

20. - 27. August 2022



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.

Yoga und Wandern in Tirol – entschleunigen und erholen hoch über dem Inntal

08. – 15. Oktober 2022



Durchatmen, den Blick schweifen lassen und entspannen – das fällt im Bio-Hotel Grafenast mit seiner Magie der Entschleunigung besonders leicht. Auf 1330 m hoch über dem Inntal gelegen, reicht der Blick vom Karwendel bis in die Stubai Alpen und man fühlt sich sofort dem Alltag enthoben. Das Grafenast ist wirklich ein ganz besonderer, stiller und kraftvoller Ort. Der spektakuläre Ausblick öffnet Horizonte und weitet die Sinne. Grafenast ist ideal für eine Auszeit.

Auf guten Wegen erkunden wir die Region zwischen Kellerjoch und Gamsstein und machen uns die Gegend von vielen Blickwinkeln aus vertraut. Unsere Wanderungen führen durch alte Fichtenwälder, über weite Almflächen und durch ein Meer von Blaubeersträuchern. Immer wieder eröffnen sich Panoramablicke auf die beeindruckende Bergwelt. Wir erkunden den Weg der Sinne, lauschen dem Klang des Wassers, lassen immer wieder den Blick weit über das Tal schweifen, erfreuen uns an den prächtigen Herbstfarben und riechen Natur pur.

Wir sind zu Gast in einem Haus, das seit vielen Jahren ein umfassendes Bio-Konzept umsetzt. Es ist nachhaltig, naturbelassen und umweltfreundlich. Im Hotelrestaurant werden ausschließlich Bioprodukte angeboten und es ist seit über 25 Jahren mit der ‚grünen Haube‘ ausgezeichnet. ‚Die Küche ist vorwiegend regional ausgerichtet, bietet aber immer wieder international inspirierte Überraschungen‘ (Zitat Slow Food Restaurantführer). Das Credo ‚Aus dem Garten auf den Teller‘ ist dem Küchenteam ein ganz besonderes Anliegen. Vegetarisches Essen ist immer im Angebot. Gerne werden auch vegane Speisen auf Anfrage serviert. Das Haus, dessen Anfänge auf eine Rodelhütte von 1907 zurückgehen, verbindet Tradition und Moderne auf gelungen Weise. Alle Zimmer sind nach Kriterien der Nachhaltigkeit und Ökologie gebaut. Durchdachte Schlafsysteme, Dinkelkissen und Lärchenholzböden schaffen eine entspannte Wohlfühl-Atmosphäre. Sie sind zudem elektrosmogfrei. Eine schnelle WLAN-Verbindung steht uns in der gemütlichen Kaminstube zur Verfügung.

Rund um das Haus laden viele liebevoll und kreativ gestaltete Plätze zum Relaxen und Verweilen ein. Im Wald finden wir die originelle Jurten-Sauna. Der Wellnessbereich des Hotels verwöhnt uns mit einem Hamam und großzügigen Ruhezeiten.

Wir beginnen den Tag mit einer sanften Yogastunde. Wenn es das Wetter erlaubt können wir dazu auf die sonnenbeschienene Terrasse gehen. Nach einem ausgiebigen Frühstück starten wir zu unseren Wanderungen.

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

Weder beim Yoga noch beim Wandern geht es auf dieser Reise darum, irgendetwas zu erreichen oder zu leisten. Der Fokus liegt auf 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.

Nach der Wanderung erwartet uns im Hotel ein abwechslungsreicher Mittagssnack.

Danach ist erst einmal Pause und süßes Nichtstun angesagt. Ruheoasen wie die Panorama-Sonnenterrasse, der Garten mit den vielfältigen Sitzplätzen und die gemütliche Bibliothek laden dazu ein.

Gegen 17 Uhr treffen wir uns zu einer weiteren Yoga-Einheit.

Nach dem gemeinsamen Abendessen können wir den Tag mit Entspannungsübungen, Phantasie Reisen und einer Gute-Nacht-Geschichte ausklingen lassen.

Alle Wanderungen sind leicht, stellenweise mittel eingestuft und auch für Wanderanfängerinnen geeignet. Die tägliche Gehzeit beträgt etwa 2,5 – 4,5 Std.

Bewertung: leicht - stellenweise mittel

Gehzeit: etwa 2,5 – 4,5 Std.

Höhenmeter: meist 300 – 400 m, einmal 600 m

Anforderung: Vorerfahrung im Yoga ist nicht nötig

Charakter: Yoga und Wandern mit fester Unterkunft

*Unterkunft: Bio-Hotel****

Anreise: mit Bahn und Bus, wir bieten einen günstigen Taxitransfer vom EC-Bahnhof Jenbach
Leistung: Tägliche Yogaeinheiten
 Wanderleitung
 7 x Verwöhn-Pension (im DZ, EZ gegen Aufpreis möglich) im ***Bio-Hotel
 Reichhaltiges Frühstücksbuffet
 Mittagssnack
 Abendessen mit Salatbuffet und Wahlmenü
 Yogamatten und Decken
 Nutzung des Wellnessbereichs mit Sauna und Spa
 WLAN-Hotspot im Kaminzimmer
 Gästekarte Silbercard (kostenlose Fahrt mit Bussen, diverse Ermäßigungen)
 Organisation von Fahrgemeinschaften

Preis: 1.135 €

Diese Reise wird von Bettina Kiru Weidner geleitet.

TREKKING 2022

Dolomiten Höhenweg 1 - Abwechslungsreiche Wanderung vom Pragser Wildsee nach Belluno

03.– 13. Juli 2022



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.

Bewertung: leicht - mittel
Gehzeit: 4,5 bis - 6 Std., einmal 6,5 Std.
Charakter: Hüttenwanderung
Anforderung: 8 - 10 kg Gepäck tragen können
Unterkunft: Hütten (Lager oder Mehrbettzimmer), Zimmer im Hotel ***
Anreise: Bahn oder Auto, zurück Flug ab Venedig möglich
Leistung: 8 x ÜF auf Hütten,
 2 x ÜF im Hotel *** in Niederdorf und Belluno
 Wanderleitung
 Transfers

Preis: 1185.- € (mit AV-Ausweis); 1225.- € (ohne AV-Ausweis)

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

24. Juli – 04. August 2022

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. 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 den Charme einer französischen Hütte kennen lernen. Das Refuge Monviso ist für heute unser Etappenziel. Und bald ist es Zeit Arrivederci 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>



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

21. August – 1. September 2022

Diese Hüttentour führt uns in eine der reizvollsten Alpenregionen: die Seealpen. Wir wandern auf Abschnitten der Grande Traversata delle Alpi (GTA) sowie des französischen Weitwanderweges GR 52. Aus dem ursprünglichen Gesso Tal im Piemont steigen wir in die wilde Bergwelt des Argentera-Massivs auf. Zum Mittelmeer hin ragen die Alpen hier steil auf. Weithin sichtbar ist die markante Cima Argentera mit ihren beeindruckenden 3297 m.

Unser Trek zieht sich süd-ostwärts quer durch den Seealpen-Naturpark (Parco Naturale delle Alpi Marittime) bis in den französischen Nationalpark Mercantour, der mit dem Merveilles-Tal eine besondere Sehenswürdigkeit bietet. Im ‚Tal der Wunder‘ wurden über 40.000 Felszeichnungen entdeckt, die bis in die Bronzezeit zurückdatieren. Dem Tal wurde der Titel ‚größtes europäisches Freilichtmuseum der Frühgeschichte‘ verliehen. Selbstverständlich nehmen wir uns Zeit die Felsritzungen zu besichtigen.

Unsere Route führt durch eine Region, die schon seit vielen Jahrzehnten unter besonderem Schutz steht. So bieten sich beste Gelegenheiten Wildtiere wie Steinbock, Murmeltiere, Bartgeier und Adler zu beobachten und die äußerst artenreiche Blumenwelt zu bewundern. Der Pflanzenreichtum lässt sich kurz beziffern: es gibt in den Seealpen über 200 seltene und 40 endemische Pflanzenarten. Glitzernde Bergseen, sprudelnde Wasserfälle und wildromantische Täler lassen die Wanderung in den grenzübergreifenden Naturparks besonders eindrucksvoll werden.

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

Treffpunkt ist das mittelalterliche Städtchen Cuneo, südlich von Turin.

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

Am nächsten Tag wandern wir durch das Valasco Tal und vorbei an der einstmaligen königlichen Jagdresidenz zu den Seen unterhalb der mächtigen Cima di Lausa. Unser Etappenziel ist das nahegelegene Rifugio Questa (2388 m).

Die Route verläuft weiter auf guten Bergpfaden zum Rifugio Remondino, direkt zu Füßen des imposanten Argentera Massivs gelegen und zum Rifugio Genova. Über alte Passwege wechseln wir nach Frankreich, an den sagenumwobenen Ort Madonna de Fenestre. Wir betreten den Nationalpark Mercantour und folgen nun dem GR 52 an das Refuge de Nice, das einen prächtigen Blick in die steilen Wände der Cime du Gelas bietet. Hier ist der Name Programm. Mit 3143 Metern ist der schnee- und eisbedeckte Berg der höchste auf französischer Seite der Seealpen. Nach einer kurzen Etappe bleibt Zeit die Hüttenumgebung zu erkunden und vielleicht ein paar Gamsen zu beobachten.

Weiter geht es zum Refuge des Merveilles (2130 m), das zwischen Cime du Diable und Monte Bego in einem Gebiet von faszinierender Schönheit liegt. Wir besichtigen die Felszeichnungen und wandern am Lac du Basto vorbei zum Refuge de Valmasque, das sich in malerischer Lage direkt am Lac Vert befindet. Am nächsten Morgen steigen wir in das grüne Vallone de Valmasque ab und in den Colle del Sabbione auf. Auf guten Bergwegen geht es in das Sabbione Tal nach Trinita, zu unserer letzten Wanderherberge. Es ist Zeit sich von den Bergen zu verabschieden. Am nächsten Morgen wandern wir leichten Fusses in etwa 2 Std. in das ursprüngliche Dorf Entracque und nehmen von dort den Bus nach Cuneo. Wir genießen das Flair des piemontesischen Städtchens, lassen die Reise bei einem feinen Abendessen nochmal Revue passieren und machen uns am nächsten Tag auf den Heimweg.

Bewertung:	<i>Mittel, kurze Passagen etwas anspruchsvoller</i>
Gehzeit:	<i>meist 5 – 6 Std., einmal 6,5 Std.</i>
Charakter:	<i>Hüttenwanderung</i>
Anforderung:	<i>8 - 10 kg Gepäck tragen können</i>
Unterkunft:	<i>9 x Hütten (Lager oder Mehrbettzimmer), oder Posto Tappa (Wanderherberge), 2 x Hotel (in Cuneo)</i>
Anreise:	<i>Bahn- und Fluganreise sowie Autoanreise nach Cuneo möglich. Das Piemont ist relativ gut erreichbar per Bahn oder Flug nach Turin und mit der Bahn weiter nach Cuneo. Wir organisieren ggf. auch Fahrgemeinschaften.</i>
Leistung:	<i>9 x HP, 2 x ÜF (Hotel in Cuneo) in den o.g. Unterkünften, Wanderleitung, Transfers, Organisation der Anreise Gern organisieren wir eine Urlaubsverlängerung.</i>
Preis:	<i>1355 €, ohne AV-Mitgliedschaft 90 € Aufpreis</i>

Alpenüberquerung Süd – auf einsamen Wegen vom Reschenpass nach Tirano / Schweiz und Italien 10. – 18. September 2022



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

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

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

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

Am Morgen unseres letzten Wandertages besichtigen wir eines der ältesten und besterhaltenen Bauernhäuser im Alpenraum, dessen Ursprünge bis ins Mittelalter reichen. Unsere Route führt uns sanft hinab an den Lago di Poschiavo und weiter bis nach Tirano. Es ist Zeit das belebte Städtchen zu erkunden. Am Abend lassen wir die Reise bei einem gemeinsamen Essen gemütlich ausklingen. Am nächsten Tag geht es heimwärts.

Die sorgfältig ausgesuchten Unterkünfte sind relativ komfortabel und überzeugen mit traditioneller Küche. Im Puschlav Tal sind wir in ein einzigartiges historisches 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) 4 x Hotel</i>
<i>Anreise:</i>	<i>Bahnreise nach Mals / Malles Rückreise von Tirano mit der Bahn</i>
<i>Leistung:</i>	<i>8 x Halbpension 3-Gänge-Menü am Abend Wanderleitung, Transfers, Fahrt mit der Rhätischen Bahn zum Berninapass Eintritt in das Museum ‚Casa Tome‘ Organisation der Anreise Gern organisieren wir eine Urlaubsverlängerung.</i>
<i>Preis:</i>	<i>1275 € mit Alpenvereins-Mitgliedschaft; 10 € Aufpreis ohne AV-Mitgliedschaft</i>

Ausblick 2023:

Langtang Trekkingreise Langtang-Gosainkund-Helambu in Nepal

26. März - 13. April 2023

19 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 Dhaulagiri 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: 2.450 €

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

22.10. –10.11.2022– covid-bedingt leider abgesagt,

nächster Termin Herbst 21.10. – 09.11.2023

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 zufließt. 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 Besisahar 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: *Wandere Erfahrung 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: 2.495 €

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

KLETTERSTEIG 2022

Klettersteige in den Dolomiten / Südtirol

18. – 24. September 2022

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 verwöhnt uns. Das kreative Küchenteam verwendet ausschließlich regionale Zutaten, um unverfälschte Ladinische und Tiroler Gerichte auf den Tisch zu zaubern.

Die Reise erfolgt unter Leitung der staatlich geprüften Bergführerin Gudrun Weikert.

Das Tourenprogramm wird an die Wetterbedingungen angepasst.

Bewertung: anspruchsvoll

Trittsicherheit und Schwindelfreiheit unbedingt nötig

gute Grundkondition unbedingt nötig

leichte und mittelschwere Klettersteige

*Leistung: 6 x HP im Superior-Doppelzimmer Hotel**** inkl. Sky-Wellness Bereich, Hallenbad, Sauna, Dampfbad u.v.m.*

(Einzelzimmer gegen Aufpreis möglich)

reichhaltiges Frühstücksbuffet

3-Gänge-Wahlmenü

5 Tourentage

staatlich geprüfte Bergführerin

Organisation von Fahrgemeinschaften

Ausrüstungleihe möglich

Nicht inkludiert sind Transfers und evtl. Gondelfahrt. Je nach Tourenwahl fallen entsprechend Kosten an.

Teilnehmerinnen: maximal 6

Preis: 1135 €

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

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

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

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