

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

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

REISEPROGRAMM 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 2023

- 27. Mai - 3. Juni Wanderwoche auf dem Rittner Sonnen-Plateau / Südtirol
- 10. – 17. Juni Bergsommer in den Dolomiten / Villnösstal Südtirol
- 17. – 24. Juni Wandern und Genießen im Hochpustertal - Wanderwoche in Osttirol / Österreich
- 01. – 08. Oktober Wanderherbst im Gsieser Tal - Wanderwoche in Südtirol
- 13. – 22. Oktober Faszination Lykischer Höhenweg, Türkei

YOGA UND WANDERN 2023

- 17. – 24. Juni Yoga und Wandern hoch über dem Inntal /Tirol
- 05. – 12. August Yoga und Wandern im Blauen Land / Zugspitzregion in Bayern
- 17. – 23. September Yoga und Wandern im Engadin / Schweiz

TREKKING 2023

- 02.– 12. Juli Hüttentrekking auf dem Höhenweg 1 durch die Dolomiten / Italien
- 22. Juli – 02. August GTA pur -Hüttentour vom Monviso in die Seealpen, Italien
- 09. – 17. September Alpenüberquerung Süd – auf einsamen Wegen vom Reschenpass nach Tirano / CH und Italien

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>Wanderleitung, 6 x HP in Hotel*** Frühstückbuffet Salatbuffet und 3-Gang Menü Sauna WLAN Transfers vor Ort Organisation von Fahrgemeinschaften Ausrüstungsleihe möglich</i>
<i>Preis:</i>	<i>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. 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 (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>Wanderleitung 7 x Verwöhn-Halbpension Hotel **** geräumige Zimmer mit Berg-/Gartenblick Frühstücksbuffet mit Körnlecke und regionalen Produkten herzhafte Brotzeit oder Kuchen mit Tee am Nachmittag 4-Gang-Wahlmenü am Abend Gourmetküche mit klassischen Gerichten und vegetarischen Vitalgerichten, Salat- oder Dessertbuffet Sauna und Vitalstudio, Bademäntel inklusive WLAN inklusive Organisation von Fahrgemeinschaften Ausrüstungsleihe möglich</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>Wanderleitung 6 x HP (in Zimmern, meist Doppelzimmer aber nicht garantiert) Frühstücksbuffet Tourentee 3-Gang-Menü Gepäcktransport zur Hütte, Organisation von Fahrgemeinschaften Ausrüstungsleihe möglich</i>
<i>Preis:</i>	<i>935.- €</i>



WANDERN 2023

Entspannte Wanderwoche auf dem Rittner Sonnen-Plateau / Südtirol

27. Mai - 3. Juni 2023

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

Gehzeit: 4 - max. 5 Std.

Charakter: Wanderung mit fester Unterkunft

Unterkunft: Hotel***

Anreise: mit Bahn und Bus möglich

Leistung: 7 x Halbpension im Doppelzimmer (Einzelzimmer gegen Aufpreis buchbar)

Wanderleitung

Begrüßungs-Aperitif

Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten

Salat- und Vorspeisenbuffet

3-Gang Wahlmenü

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: 1175 €

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

Bergsommer in den Dolomiten / Villnösstal Südtirol

10.– 17. Juni 2023

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

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

Das Villnöss Tal ist eingerahmt von den bizarren Gebirgszügen der Aferer und Villnösser Geisler mit Peitlerkofel (2875 m) und Sas Rigais (3025 m). Unsere Wanderungen führen uns auf guten Wegen und Bergsteigen durch das zauberhafte Tal aber auch in höher gelegene Regionen hinauf. Aus intakten Wäldern und leuchtenden Wiesen erheben sich die zerklüfteten Geislerspitzen. Die Blicke führen hinaus in das sanft geschwungene Tal und mit zunehmender Höhe erfreuen wir uns am grandiosen Panorama über die



zahllosen Dolomitengipfel. Die leuchtenden Almrosen machen jede Wanderung zu einem besonderen Erlebnis. Eine Einkehr in den einladenden Hütten rundet den Tag perfekt ab. Die Südtiroler Küche bietet für jeden Gaumen etwas.

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

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

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

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

Bewertung: leicht
Gehzeit: 4 - max. 5,5 Std.
Charakter: Wanderung mit fester Unterkunft
Unterkunft: Hotel***
Anreise: mit Bahn und Bus möglich
Leistung: Wanderleitung
7 x HP (im DZ, EZ gegen Aufpreis möglich) Hotel ***
Begrüßungsaperitif
Sauna und Wellnessbereich, Bademantel
sämtliche Transfers vor Ort
Organisation von Fahrgemeinschaften
Preis: 1125.- €

Wandern und Genießen im Hochpustertal - Wanderwoche in Osttirol

17. – 24. Juni 2023

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 Kristeiner 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*
Begrüßungsaperitiv
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, Bademantel inklusive
WLAN inklusive
alle Transfers vor Ort, Gondelfahrt
Organisation von Fahrgemeinschaften
Preis: 1125 €

Entspannter Wanderherbst im Gsiesertal, Südtirol **01. - 08. Oktober 2023**

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

Am Talende thront Sankt Magdalena in sonniger und aussichtsreicher Lage auf 1400m. Südwärts eröffnet sich ein phantastischer Blick in die Dolomiten. Und rund um das idyllische Dorf reihen sich Alm- und Berghänge in herbstlichen Farben. Abseits von allem Trubel und in einzigartiger Lage kann man das Gsieser Tal ohne Zweifel als eine der schönsten Regionen Südtirols bezeichnen. Die Wanderungen führen auf dem Almweg 2000 zu urigen Almen, sanften Wiesen und steilen Pässen. Belohnt werden wir mit traditioneller Almküche wie z.B. Speckknödel oder Buchweizentorte und natürlich grandiosen Ausblicken auf die Berggipfel. Einen Tag können wir gemütlich angehen und dem sanften Talweg folgen. Über leichte Wiesen- und Waldpfade wandern wir talauswärts an alten Bauernkirchlein vorbei nach St. Martin.

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

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

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

Bewertung: leicht
Gehzeit: 4 - max. 5 Std.
Charakter: Wanderung mit fester Unterkunft
*Unterkunft: Hotel****
Anreise: mit Bahn und Bus möglich
Leistung: Wanderleitung
*7 x HP (im DZ, EZ gegen Aufpreis möglich) Hotel ****
Begrüßungsaperitif
Sauna
sämtliche Transfers vor Ort
Organisation von Fahrgemeinschaften
Preis: 1035.- €

Faszination Lykischer Höhenweg, Türkei **Wander- und Kulturreise entlang der Lykischen Küste** **13. – 22. Oktober 2023**

Hier können wir den Herbst aktiv ausklingen lassen und abwechslungsreiche Wandertage erleben. Wir wandern auf spannenden Pfaden, haben grandiose Blicke in türkisblaue Lagunen, besichtigen antike römische und griechische Stätten und haben immer wieder Zeit die traumhaften Strände zu genießen. Abseits vom Massentourismus lernen wir die Vielfalt dieser faszinierenden Küstenregion kennen.

Unsere Reise beginnt in Kaleici, der verwinkelten Altstadt Antalyas. Die Stadt streckt sich entlang der Küste und ist malerisch eingerahmt von den 3000 m hohen Bergen des Taurus. Wir wohnen in einem komfortablen, im osmanischen Stil eingerichteten Hotel. Ein gemeinsames Abendessen bildet den Auftakt unserer Reise.

Während unserer Reise steht uns ein eigener Tourenbus zur Verfügung. Am Morgen fahren wir an die lykische Küste nach Kayakoy, von wo wir an die türkisblaue Lagune von Ölüdeniz wandern. Es ist Zeit für eine erholsame Badepause. Ölüdeniz gilt zu Recht als einer der schönsten Strände im Mittelmeerraum. Am späten Nachmittag fahren wir nach Fethye wo wir für drei Nächte in einem komfortablen Hotel wohnen und abends einen Bummel durch die verwinkelten Gassen oder an der Marina-Promenade unternehmen können.

Die nächste Etappe führt uns in die beeindruckenden Babadag Berge. Wir folgen schmalen Pfaden und genießen sensationelle Panoramablicke auf die unter uns liegende Küste. Bei klarer Sicht reicht der Blick bis zur griechischen Insel Rhodos. Auf alten Hirtenpfaden gelangen wir zu den Dörfern Kozagac und Kirme, die noch unberührt und weitab vom Massentourismus ihren natürlichen Charme bewahrt haben.

Heute wandern wir von Faralya nach Kabak. Der Pfad schlängelt sich über eine weite Hochebene, die steil über mehrere hundert Meter zur Küste abfällt und spektakuläre Ausblicke in das unter Naturschutz stehende Schmetterlingstal bietet. Wir wandern durch duftende Pinienwälder und entlang der aussichtsreichen Steilküste. Nach einem gemeinsamen Mittagessen folgen wir dem Höhenweg in das Dorf Kabak. Am Spätnachmittag Rückkehr nach Fethye.

Am nächsten Morgen fahren wir nach Delikkemer, wo sich ein sehr gut erhaltenes Aquädukt aus römischer Zeit befindet. Unsere Wanderung führt auf guten Wegen zum Kap Yaliburunu und weiter in die antike Stadt Patara. Sie galt mit ihrem bedeutenden Hafen als eine der wichtigsten Städte Lykiens. Patara vorgelagert ist eine weitläufige Dünenlandschaft mit einem 12 km langen Sandstrand der von Meeresschildkröten als Brutstätte aufgesucht wird. Selbstverständlich ist auch heute Zeit eine Badepause einzulegen.

Danach fahren wir weiter nach Kas, das sehr idyllisch in einer von zwei Halbinseln umrahmten Bucht liegt. Mit seinen schmalen Gassen, seinen kleinen Cafes und lebendigen Geschäften lädt Kas zum Bummeln und Entspannen ein.

Am Tag darauf bringt uns eine kurze Fahrt in das kleine Dorf Bayindir. Wir steigen sanft ans Meer hinunter und folgen nun der Küstenlinie durch Kiefernwald, an Aussichtspunkte und schließlich in die Bucht von Gemiler. Nach einer ausgiebigen Mittagspause und einer Bademöglichkeit steigen wir von der Bucht aus zu den Weiden von Gedikbasi hinauf und treffen bald unser Begleitfahrzeug. Nach einer Teepause besichtigen wir die Ruinen von Apollonia. Rückfahrt nach Kas.

Wir verabschieden uns von Kas und fahren nach Kekova, wo wir zu einem Bootsausflug eingeladen sind. Ein Gulet-Boot bringt uns zur lagunenartigen Bucht von Aquarium, ein paradiesisches Plätzchen und idealer Ort um in entspannter Atmosphäre zu baden.

Nächster Halt ist die antike Schiffswerft von Tersane mit ihren unter Wasser befindlichen Ruinen einer byzantinischen Kirche. Über kristallklares Wasser und mit malerischen Aussichten gelangen wir zur Insel Kekova und die ehemalige Stadt von Simena. Wir steigen zur Burg von Simena auf und genießen den sagenhaften Ausblick.

Anschließend fahren wir in das antike Myra. Die Stadt war ab der Zeit des Hellenismus eine der sechs größten Städte des Lykischen Bundes. Hauptsehenswürdigkeiten sind die Basilika von Nikolaus, der alte Hafen, das römische Theater und lykische Felsengräber.

Am späten Nachmittag erreichen wir Adrasan. Unser Hotel bietet erholsamen Komfort und liegt nur wenige Minuten vom Strand entfernt.

Nach einem kräftigen Frühstück starten wir zur Wanderung ans Kap Gelidonya, sicherlich einer der schönsten Abschnitten entlang des Lykischen Weges. Die Steilküste eröffnet atemberaubende Ausblicke, duftende Pinien und Kiefern, Kräuter und Bergblumen säumen den Weg. Nachmittag zur freien Verfügung in Adrasan.

Heute fahren wir in das nahegelegene Cirali. Einst als gefürchtete Piratenhochburg bekannt, ist Cirali heute ein malerischer Ort in dem hauptsächlich Ökotourismus betrieben wird. Eingebettet in Orangen- und Zitronenhainen, ist das Dorf durch seine Meeresschildkröten, den Caretta-Carettas, die jedes Jahr zu Tausenden hier ihre Eier ablegen und seinen silbrigen Kieselstrand bekannt. Von Cirali aus beginnen wir unsere Wanderung und nehmen uns Zeit den Tempel des Hephaistos und die Feuer der Chimaira zu bestaunen. Es handelt sich um brennendes Erdgas, das an mehreren Stellen aus Spalten austritt, ein rätselhaftes Phänomen, das schon in der Antike erwähnt wurde. Unsere Route führt weiter nach Ulupinar, von wo wir nach Antalya ins bekannte Hotel fahren. Am Nachmittag steht eine kurze Stadtführung auf dem Programm und dann ist Zeit, die quirlige Altstadt auf eigene Faust zu erkunden. Bei einem geselligen Abendessen lassen wir die Reise ausklingen. Am nächsten Morgen reisen wir nach dem Frühstück zurück nach Deutschland.

Bewertung: leicht – mittel, geringe Höhenmeter
Gezeit: meist 4 – 5 Std., an einem Tag 5 ½ Std., (Pausentag ist jederzeit möglich)
an einem Tag 1 Std. und Bootsausflug
Anforderung: die Gezeiten mit Tagesgepäck bewältigen,
Unterkunft: 9 Nächte in ausgewählten Hotels
Anreise: Flüge von vielen deutschen Flughäfen,
wir helfen gern bei der Organisation der Anreise (Flug nach Antalya)
Leistung: deutsche Wanderleiterin (Alpinkreativ)
und türkische Reiseleiterin (deutsch- oder englischsprachig)
während der Reise alle Transfers und Transporte
mit eigenem Fahrzeug

*Transfer vom / zum Flughafen (Taxi oder Privatfahrzeug)
Vollpension
alle Eintrittsgebühren wie im Programm genannt
Bootsausflug
1 T-Shirt von Alpinkreativ*

Teilnehmerinnen: 6 – max. 16 bei 2 Guides

Preis: 1895 €

YOGA UND WANDERN 2023

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

17. – 24. Juni 2023



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 Almdorfen. 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 zarten Sommerfarben und riechen Natur pur.

Die Silberregion Karwendel hat neben ihrer einmaligen Natur auch eine lange und reiche Geschichte und Tradition. Wir statten der Silberstadt Schwaz einen Besuch ab. Neben vielen kulturellen Kostbarkeiten lädt die historische Altstadt mit ihren vielen liebevollen Geschäften, den kleinen Gassen und schönen Cafés zum Bummeln und Verweilen ein.

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 gelungener 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 Ruheazonen.

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. An einigen Tagen können wir nach dem gemeinsamen Abendessen den Tag mit Entspannungsübungen, Phantasiereisen oder einer Gute-Nacht-Geschichte ausklingen lassen.

Bewertung: leicht - stellenweise mittel

Gehzeit: etwa 2 – 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
Begrüßungsaperitiv
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)

Preis: 1165 €

Diese Reise wird von Bettina Kiru Weidner geleitet.



Yoga und Wandern im Blauen Land - Genusswoche mit Zugspitzblick

05. – 12. August 2023

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- Münster-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***Superior

Anreise: mit Bahn und Bus möglich

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

Tägliche Yogaeinheiten

Wanderleitung,

Begrüßungsaperitiv

Reichhaltiges Frühstücksbuffet

Abendessen mit Auswahl am Buffet

Yogamatten und Decken

Nutzung des Wellnessbereichs

WLAN

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

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

Organisation von Fahrgemeinschaften

Preis: 1145 €

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

Diese Reise wird von Bettina Kiru Weidner geleitet.

Yoga und Wandern im Engadin / Schweiz

17. – 23. September



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

"Allegra e bainvgnü" – so heißt uns das Val Müstair willkommen. Das sonnenverwöhnte Tal im Südosten Graubündens grenzt an den bereits 1914 gegründeten ersten Nationalpark der Alpen. Diese Nachbarschaft und die lange Tradition des achtsamen Umgangs mit der Natur haben bewirkt, dass sich das Val Müstair heute durch seine große Artenvielfalt, die gesunden Waldbestände und eine intakte Natur und Landwirtschaft (im Tal sind rund 80% Biobauern) auszeichnet. Seit 2010 schützt der Naturpark Biosfera Val Müstair die intakte Natur und Vielfalt der Region. Der Rombach, der am Ofenpass entspringt, schlängelt sich glitzernd durch die satten Graslandschaften des Tals, welches eingerahmt wird von dunkelgrünen Wäldern und imposanten Berggipfeln. In einem benachbarten Seitental befindet sich der höchste geschlossene Zirbenwald in Europa.

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

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

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

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

Yoga und Atemübungen werden uns auf den Wanderungen begleiten und uns helfen, uns ganz im Hier und Jetzt mit uns selbst und der Natur zu spüren und erleben. Am Nachmittag lädt uns die Sonnenterrasse des Hotels Central zu einer genussvollen Kaffee- und Kucheneinkauf ein. Gegen 17 Uhr treffen wir uns zu einer weiteren Yoga Einheit von etwa 1,5 Stunden im Yoga Raum. Nach dem gemeinsamen Abendessen können wir den Tag ausklingen lassen mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und geführten Meditationen.

Bewertung: leicht - teils mittel

Gehzeit: meist 2 – 4 max. 4, 5 Std.

Höhenmeter: 200 – max. 500

Anforderung: Vorerfahrung im Yoga ist nicht nötig

Charakter: Yoga und Wandern mit fester Unterkunft

Unterkunft: Hotel***Superior

Anreise: mit Bahn und Bus möglich

Leistung: 6 x Halbpension (im DZ, EZ gegen Aufpreis von 125 € möglich) im Hotel***Superior

Tägliche Yogaeinheiten

Wanderleitung

Alpines Schlemmerfrühstück Buffet mit hausgemachten und regionalen Produkten

3-Gang-Wahlmenü am Abend

Begrüßungsaperitiv

Yogamatten und Decken

Sauna

Tourentee
WLAN inklusive
alle Transfers vor Ort
Organisation von Fahrgemeinschaften

Preis: 1095 € (bei starker Kursschwankung kann es zu einer geringen Preisanpassung kommen)

Diese Reise wird von Bettina Kiru Weidner geleitet.

TREKKING 2023

Dolomiten Höhenweg 1 - Abwechslungsreiche Wanderung vom Pragser Wildsee nach Belluno

02.– 12. Juli 2023

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: 1235.- € (mit AV-Ausweis); 1275.- € (ohne AV-Ausweis)

GTA pur – vom Monviso in die Seealpen

22. Juli - 02. August



Die GTA zählt sicherlich zu einer der großartigsten Trekkingrouten der Alpen. Ein Hüttentrekking in dieser Region ist ein unvergessliches Erlebnis. Wir widmen uns dem südlichen Teil der Route, der besonders ursprünglich und wenig begangen ist. So lernen wir das Piemont von seiner schönsten Seite kennen.

Unser Abenteuer auf der Grande Traversata delli Alpi beginnt im Valle Pellice und führt uns auf alpinen Pfaden durch die cotti-schen Alpen bis in die Seealpen. Wir erfahren einiges über die bewegte Geschichte, die okzitanische Sprache, die Musik und die gelebte Tradition dieser entlegenen Bergregion.

Zudem sind die Cottischen Alpen bekannt für ihren hohen Wildtierbestand. Mit etwas Glück entdecken wir Bartgeier, Adler, Steinböcke, Gämsen, Murmeltiere sowie den seltenen Lanzai-Salamander. Die artenreichen Blumenwiesen zeigen sich im Juli besonders bunt.

Wir treffen uns in Pinerolo, einem quirligen Städtchen ca. 40 km südwestlich von Turin. Bei einem gemeinsamen Abendessen stimmen wir uns auf unsere gemeinsame Trekkingreise ein.

Wir starten mit einem Aufstieg vom Pellice Tal zur Conca del Pra, einer einzigartigen Hochebene an der Grenze zu Frankreich. Wir können uns langsam an die Bergluft und den Wanderrhythmus gewöhnen. Bereits am nächsten Tag sind wir dem Monviso (3841 m) ganz nah. Wir folgen dem Pellice Bach aufwärts und steigen steil in den Col Selliere (2800 m). Die markante und weithin sichtbare Felspyramide des Monviso können wir hier zum ersten Mal bestaunen. Der ‚König aus Stein‘ thront majestätisch über dem Po -Tal und wird uns während der gesamten Tour 'begleiten'. Südwärts ragen Monte Argentera und Monte Matto himmelwärts und zeigen uns die Richtung. Am Pass wandern wir nach Frankreich und steigen sanft zum Refuge de Viso (2460 m) ab. Am nächsten Morgen sind wir gleich konditionell gefragt, bevor wir durch den auf fast 2900 m gelegenen 75 m langen Bergtunnel ‚Buco di Viso‘ wieder nach Italien wechseln. Er wurde 1479 erbaut und gilt als ältester Alpentunnel.

Nun wandern wir Richtung Po-Quelle hinab und weiter über einen Panoramasteig an glitzernden Bergseen vorbei. Es geht unter der Ostwand des Monviso entlang und durch Blockgelände über eine Passhöhe zur Hütte Quintino Sella. Mit etwas Wetterglück lohnt sich am nächsten Morgen eine Gipfeltour zum aussichtsreichen Viso Mozzo (3019 m). Danach geht es in das obere Varaita Tal in einen der größten Zirbenwälder der Alpen. Am Tag wechseln wir auf einsamen Pfaden über einen Pass in das Bellino Tal. Wir wandern durch malerische Dörfer, deren Jahrhunderte alte Steinhäuser mit Sonnenuhren geschmückt sind. Von den Einheimischen klingt okzitanisch zu uns herüber – eine alte Sprache, die wie die traditionelle Musik und das alte Kunsthandwerk noch lebendig ist.

Wir übernachten im Rifugio Melezè und stärken uns bei einem gemütlichen Abendessen für den nächsten Bergtag. Der 2800 m hohe Bellino Pass führt uns in das hintere Valle Maira. Das berühmte Rifugio Campo Base wird uns heute Nacht beherbergen. Alpine Steige führen uns nahe der französischen Grenze an Monte Oronaye (3100 m) und anderen mächtigen Berggestalten vorbei in die weite Gardetta Hochebene. Hier treffen wir auf die Route des ‚Lou Viage‘ – eine sorgfältig konzipierte Trekkingroute, die uns an die schönsten Plätze des Valle Stura führt. Wir steigen in den 2500 m hohen Monte Vaccia auf und wechseln in die Seealpen. Nach 10 Trekkingtagen erreichen wir das Kloster St. Anna di Vinadio, den Endpunkt unserer Wanderung. Es heißt Abschied nehmen von den Bergen und gemeinsam werden wir den letzten Abend in dem belebten Städtchen Cuneo genießen.

Am nächsten Morgen geht die Reise mit dem Zug nach Hause oder vielleicht noch die wenigen Kilometer über den Tenda Pass in den Süden und ans Meer. Eine Urlaubsverlängerung an der ligurischen Küste könnte durchaus verlockend sein.

Die Tour ist aufgrund der Dauer und der Wege fordernd

<i>Bewertung:</i>	<i>mittel – anspruchsvoll</i>
<i>Gehzeiten:</i>	<i>5 – 6,5 Std.; die Höhenmeter liegen täglich bei 1000 – 1200, nur aus der Gardetta Hochebene steigen wir mal nur wenige Höhenmeter auf</i>
<i>Anforderung:</i>	<i>8 - 10 kg Gepäck tragen können, gute Grundkondition, Gehen in Blockgelände</i>
<i>Unterkunft:</i>	<i>Hütten (Lager oder Mehrbettzimmer), oder Posto Tappa (Wanderherberge), 2 x Hotel*** (in Pinerolo und Cuneo)</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</i>
<i>Leistung:</i>	<i>Wanderleitung 2 x ÜF in den Hotels *** 9 x Halbpension in den Hütten und Berggasthöfen (Posto Tappa) Transfers von Pinerolo zum Ausgangspunkt und am Ende der Wanderung Taxi nach Cuneo Organisation der Anreise Gern organisieren wir eine Urlaubsverlängerung.</i>
<i>Preis:</i>	<i>1375 € mit AV-Ausweis, ohne 30 € Aufpreis</i>

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

09. – 17. September 2023

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 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, max. 6,5 Std.</i>
<i>Charakter:</i>	<i>Hüttenwanderung</i>
<i>Anforderung:</i>	<i>8 kg Gepäck tragen können etwas Ausdauer</i>
<i>Unterkunft:</i>	<i>3 x Hütten und Wanderherberge (Lager oder Mehrbettzimmer) 1 x Hotel 2 x swiss historic Hotel 2 x Albergo</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>1335 € mit Alpenvereins-Mitgliedschaft; 10 € Aufpreis ohne AV-Mitgliedschaft</i>

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

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 Wanderleitung Alpinkreativ

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 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: Wandererfahrung 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. in Bhaktapur, im Kathmandutal oder im Chitwan Nationalpark.

Ausblick 2024:

Langtang Trekkingreise Langtang-Gosainkund-Helambu in Nepal

März / April

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 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 Sundarijal.

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: wird noch bekanntgegeben

KLETTERSTEIG 2023

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

COACHING AM BERG

Training bei Höhenangst

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

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

Wir haben ein spezielles Training zusammengestellt und begleiten Sie professionell auf dem Weg der Angstreduktion. Dabei arbeiten wir mit mentalen Techniken sowie reichlich praktischen und anschaulichen Übungen. Sie müssen nicht gleich zur 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.

ERLÄUTERUNG DER TOURENBEWERTUNG

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

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

leicht

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

mittel

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

anspruchsvoll

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

REISEBEDINGUNGEN UND AGB

Aktuelle Information zum Thema Covid-bedingte Reiseeinschränkungen:

Wir versuchen maximal flexibel mit den momentanen Bedingungen umzugehen. Die Gesundheit und Sicherheit aller liegt uns am Herzen und wir reisen dementsprechend.

Die Regelungen zur **Absage** durch uns als **Reiseveranstalterin** bleiben unverändert: Bei einer Absage durch uns als Reiseveranstalterin kommen auf die Kundin keine Kosten zu. Ist für die Zielregion eine Reisewarnung ausgesprochen, oder die Einreise nicht möglich (z.B. kompletter Lockdown, Grenzschießung) so sagen wir die Reise ab. Die geleistete Anzahlung wird sofort erstattet.

Neu: wir haben im Rahmen unsere Reiseversicherungsangebotes auch einen Corona-Reiseschutz im Angebot. **Wir empfehlen dringend einen entsprechenden Reiseschutz mit zu buchen.** Bitte nachfragen. Wir übersenden gerne ein persönliches Angebot.

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

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

1. Teilnehmerinnen

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

2. Anmeldung

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

3. Leistungen

Der Leistungsumfang ist der jeweiligen Veranstaltungsbeschreibung zu entnehmen.

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

4. Zahlungen

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

Anmeldungen für eine Fahrgemeinschaft sind verbindlich. Die Kosten werden mit 30 Cent pro Fahrzeug/KM verrechnet und anteilig nach Anzahl der Fahrgäste aufgeteilt.

5. Rücktritt durch die Teilnehmerin

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

- bis 49 Tage vor Reiseantritt 20 % des Reisepreises (mindestens aber 100 €)
- ab dem 48. bis 35. Tag vor Reiseantritt 35 % des Reisepreises,
- ab dem 34. bis 21. Tag vor Reiseantritt 50 % des Reisepreises,
- ab dem 14. Tag vor Reiseantritt 90 % des Reisepreises,
- ab einem Tag vor Abreise oder bei Nichtantritt (no-show) 100% des Reisepreises

für Fern-/Flugreisen gilt

- bis zum 91. Tag vor Reisebeginn 10 %
- ab 90. Tag bis 61. Tag vor Reisebeginn 45 %
- ab 60. Tag vor Reisebeginn 100 % des Reisepreises.

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

6. Mindestteilnehmerinnen

Sollte die Mindestzahl von 6 Teilnehmerinnen (wenn nicht anders genannt) nicht erreicht werden, behalten wir uns vor mehrtägige Veranstaltungen 1 Monat und Tages-/ Wochenendveranstaltungen 2 Tage vor Beginn abzusagen.

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

7. Programmänderung

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

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

8. Höhere Gewalt

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

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

9. Haftung

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

10. Gerichtsstand

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist München.

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