



EUROPA: ÖSTERREICH

BERGWANDERN FÜR EINSTEIGERINNEN

Auf dieser wunderschönen Hüttentour umwandern wir in vorwiegend Halbtages-Etappen das Kleinwalsertal. Jeden Tag überqueren wir einen Pass und haben schon wieder ganz neue Ausblicke auf Bergrücken und Tal-Landschaften des Allgäu, der Lechquell-Region und des Bregenzer Waldes! Wir werden auf traditionellen Wanderhütten und in Berggasthöfen übernachten und nach der körperlichen Betätigung beim Wandern das Hüttenessen genießen. Diese Wanderreise wendet sich an alle Frauen, die es in kleineren Schritten angehen wollen und dennoch die Intensität einer Mehrtageswanderung erleben wollen. Es ist eine intensive Begegnung mit der Natur und den Bergen. In der Frische der blühenden Alpenwiesen lässt sich die Fülle der Natur erleben und der Geist beruhigen. Bereicherung findet sich bei dieser Art des Reisens mit den eigenen Füßen in der Einfachheit, in Langsamkeit und Entschleunigung. Es lässt die eigene Kraft wieder kehren. Unterstützt durch einfache Feldenkrais- und Wahrnehmungsübungen werden wir das Gehen nach und nach ökonomisieren und auch im steileren An- und Absteigen Sicherheit und Ausdauer entwickeln. In Momenten der Stille und mit etwas Glück werden wir Murmeltieren, Gämsen, Steinböcken, Adlern und anderen Bergtieren begegnen und dieser besonderen Ruhe in den Bergen lauschen. **Wanderetappen**

Die Wanderetappen belaufen sich auf 3-6 Stunden reine Gehzeit. Wir gehen nach dem Frühstück, das in der Regel zwischen 7:00 Uhr und 7:30 Uhr auf den Hütten gerichtet wird, los. Je nach Wetter und Etappe machen wir draußen an Bächen oder schönen Aussichtspunkten eine ausgiebige Mittagspause oder kehren unterwegs in eine Berghütte ein. Abends machen wir in gemütlicher Runde eine Nachbesprechung des Tages und die Planung der darauffolgenden Etappe, da abhängig vom Wetter Variationen notwendig sein können.

Wanderwege/Schwierigkeitsgrad

Die Wege sind nicht extra gesichert. Es sind in der Alpenvereinskategorisierung mittelschwere Wege. Und auf diesen, schmalen, rot-weiß markierten Wegen gibt es keine ausgesetzten Stellen (ohne Weg mit gleichzeitigem Abhang auf einer Seite), allerdings ein paar Stellen, die etwas kraxelig sind, und es gibt deutliche Steigungen und Gefälle. Am Anfang der Saison kann es noch Schneefelder geben, im Hochsommer Gewitter. Diese alpinen Bedingungen können ggf die Bergtouren erschweren und eventuell zu Tourenänderungen führen. Eine gute Trittsicherheit, Konzentrationsfähigkeit und Kondition sind also notwendig für diese Wandertour, auch wenn sie als Einsteigerinnen-Tour zu werten ist. **Übernachtung**

Wir werden am Anfang und am Ende der Tour im schönen Naturhotel Lärchenhof in Mittelberg übernachten. Während der Hüttentour werden wir auf Berg-Hütten mit freundlichen Bettenlagern

und in Pensionen mit gemütlichen Mehrbett-Zimmern übernachten und entspannte Abende bei einem wohlverdienten Getränk und den Erinnerungen und Eindrücken des Tages verbringen. **An- und Abreise**

Empfehlenswert ist die Anreise mit der Bahn nach Oberstdorf und von dort mit dem Bus bis nach Mittelberg. **Tipp**

Vor dieser Reise kann mit Katja die Standort-Wanderwoche mit Feldenkrais und Yoga im Kleinwalsertal vom **19.08.23 - 26.08.23** gebucht werden, die auch im Naturhotel Lärchenhof stattfindet. **Spezial-Preis für DAV-Mitgliederinnen**

Für Frauen im DAV gibt es einen reduzierten Preis aufgrund der geringeren Übernachtungskosten für MitgliederInnen. Der Preis reduziert sich um 30 €, die bei der Buchungsbestätigung von uns abgezogen werden. Dafür muss bei jeder Hütte der aktuelle DAV-Ausweis vorgezeigt werden, ansonsten muss der Aufpreis vor Ort individuell gezahlt werden.



REISEDETAILS

1. Tag: Ankommen und Einstimmen

Anreise ab 14 Uhr möglich

16:30 Begrüßung, Kennenlernen und Tee mit Katja in der Lounge, anschl. Feldenkrais oder Wellnesslandschaft zur freien Verfügung

18.30 Abendessen mit Katja und Tourenplanung & Gepäckbesprechung mit Katja

(-/-/A)

2. Tag: Auf geht's - die Hüttenwanderung beginnt

7:30 – 8:30 optional Yoga

8:45 – 9:45 Frühstück

10:15 Auf geht's zur Hüttentour

Wir fahren mit dem öffentlichen Bus nach Riezlern und von dort mit der Kanzelwandwandbahn zur Bergstation. Unsere erste Wanderung führt uns über die Kuhgehren Alpe zur Fidererpass-Hütte - mit wunderschönen Ausblicken auf den Ifen und das Kleinwalsertal. Übernachtung im Lager. Gehzeit ca. 3 h, 300 m ab, 400 m auf (F/Lunchpaket/ A)

3. Tag: Von der Fiderepasshütte zur Mindelheimer Hütte

Der heutige Weg führt uns in einer 3-stündigen Wanderung über die Fiderescharte und den Krumbacher Höhenweg mit dem Blick auf die Allgäuer Alpen zur Mindelheimer Hütte unterhalb der Schafalpenköpfen. Das schroffe Relief dieser Bergkette brachte ihnen ursprünglich den Namen *Die Wilden* ein. Übernachtung im Lager.

Gehzeit ca. 3 h, 300 m auf, 300 m ab (F/-/ A)

4. Tag: Um den Widderstein nach Baad

Diese etwas längere Tour geht heute in Richtung Widderstein und über die besonders idyllischen Karsthochfläche *Koblat*. Mittags werden wir in der Widdersteinhütte einkehren. Um den Widderstein herum geht es weiter nach Baad mit einer Übernachtung im Berggasthof Starzelhaus. Abendessen ist in einem Restaurant a la carte und nicht im Reisepreis inkludiert.

Gehzeit ca. 6h, 300 m auf, 1000 m ab (F/-/-)

5. Tag: Über die Stierhofalpe zum Neuhornbachhaus

Von Baad wandern wir über die Stierhofalpe, die zu einer kleinen Rast mit schöner Aussicht einlädt, weiter über das Derrajoch. Damit verlassen wir das Kleinwalsertal, um zu unserem heutigen Ziel, dem Alpengasthof Neuhornbachhaus zu gelangen, von wo aus sich der Blick auf das Lechquellgebirge eröffnet.

Gehzeit ca. 4 h, 600 m auf, 300 m ab (F/-/ A)

6. Tag: Über das Steinmandl zur Schwarzwasserhütte

Heute gehen wir über das Steinmandl, dessen Gipfel mit 1982 m der höchste Punkt der Wanderung ist. Das bringt uns zur Schwarzwasserhütte und damit auch zurück in das Kleinwalsertal. Hie locken noch einmal Alpenleckereien zur Stärkung, und es wird auch unsere letzte Hüttenübernachtung sein. Falls uns die Füße am Nachmittag noch jucken, können wir von der Schwarzwasserhütte aus noch aussichtsreiche Exkursionen unternehmen.

Gehzeit ca. 3 h, HU 250 m auf, 250 m ab (F/Lunchpaket/ A)

7. Tag: Wanderung zurück zum Lärchenhof

Über die Ochsenhofer Scharte werden uns heute auf den Weg zurück Richtung Mittelberg und den Lärchenhof begeben. Wir haben dabei noch einmal schöne Blicke auf einige der hinter uns liegenden Wege und können schwelgen in den erlebten Eindrücken.

Gehzeit ca. 4 h, HU 270 m auf, 700 m ab (F/-/A) Einkehr möglich

8. Tag: Zeit des Abschieds

08:00 Uhr: 75-minütige Yoga Praxis mit Abschlussrunde

Anschließend gemeinsames Frühstück

Abreise (wir organisieren den Rücktransfer zum Bahnhof)

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
19.06.2016	26.06.2016	X	870 €
18.06.2017	25.06.2017	X	890 €
18.08.2018	25.08.2018	X	890 €
17.08.2019	24.08.2019	X	890 €
16.08.2020	23.08.2020	X	0 €
26.08.2023	02.09.2023	X	1.250 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Übernachtung Hütten bzw in DZ in Unterkünften laut Programm
- > Programm wie ausgeschrieben
- > 7x Frühstück, 6x Abendessen
- > 2 x Lunchpakete
- > Feldenkraisübungen
- > Bergwanderführerin und Feldenkraislehrerin

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Reiserücktritts- /Reiseabbruchsversicherung
- > An- und Abreise
- > Getränke
- > evt. Seilbahnfahrten und Bustransport
- > Weitere Verpflegung (im Programm nicht aufgeführte)

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 10

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Anreise per Bahn nach Kleinwalsertal
- > Der Zielbahnhof ist Oberstdorf im Allgäu. Gute Verbindungen gibt's z.B. ab Hamburg, München, Augsburg, Berlin, Dresden, Hof und Regensburg oder Chemnitz. Taxis warten rund um die Uhr am Bahnhof. Der Bus (Walser Bus) verkehrt zur Hochsaison im 15-Minuten-Takt. Die Fahrt ins Kleinwalsertal dauert ca. 35 Minuten.
- > Anreise mit dem Auto nach Kleinwalsertal
- > Die meisten Anreisewege treffen in Ulm aufeinander. Am Autobahnkreuz Allgäu nehmt Ihr die Ausfahrt in Richtung Lindau/Kempten. Von dort folgt Ihr der Beschilderung nach Sonthofen in Richtung Oberstdorf und weiter ins Kleinwalsertal.
- > Unterkunft Naturhotel Lärchenhof
- > Das Naturhotel Lärchenhof liegt in Mittelberg an einem der schönsten Aussichtsplätze des Kleinwalsertals auf 1.250 m Höhe, umrahmt von wunderschöner Landschaft und Bergen bis 2.600 m. Eine eindrucksvolle Begegnung mit Baubiologie und Harmonie - ein Urlaubsdomizil zum Wohlfühlen. Großzügig und natürlich. Die Hotelkategorie Widderstein, die wir gewählt haben, verfügt über Zimmer mit Dusche oder Bad/WC, Pflegeprodukte, Haar-Fön, Schreibtisch, Netzfreeschalter, Sat-TV, Telefon, Radio, Balkon oder Terrasse mit herrlicher Aussicht. Der Wellnessbereich schließt ab 19 Uhr.
- > Ausrüstungsliste
- > Da wir von Hütte zu Hütte wandern werden, haben wir unterwegs unser Reisegepäck samt Tagesverpflegung in einem Rucksack dabei. Unsere Ausrüstungsliste informiert Euch darüber, was Ihr dabei haben solltet. Grundsätzlich gilt dabei: weniger ist mehr.
- > Rucksack mit guter Passform und Tragevorrichtung und RegenschutzhaubeAchtung: nicht mehr als 12-13kg inklusive Wasser!!!
- > Bergschuhe
- > Wanderhose (lang / kurz / Zip) ggf. zusätzliche kurze Hose
- > Wanderjacke, Hardshell / Regenjacke
- > Regenhose
- > Ggf. Wanderstöcke
- > Ggf. warme Leggings
- > Sonnenkappe, leichte Mütze
- > Leichter Schal / Halstuch
- > Softshell- / Fleece-Jacke
- > 2-3 Wanderhemden oder 2-3 T-Shirts
- > 3-4 Unterhosen
- > 2 Unterhemden
- > 2-3 Paar Wandersocken
- > Trinkflasche(n) 1,5 Liter
- > Hüttenschuhe / Sandalen (findet man auch auf den Hütten)
- > Hüttenschlafsack
- > Kl. Taschenlampe (Ersatzbatterien)

- > Kl. Taschenmesser
- > 1 Handtuch, leicht!
- > Waschzeug (Minimalausstattung!!!)
- > Sonnencreme
- > Lippenpflege mit Sunblocker
- > Pflaster / Blasenpflaster
- > Ohropax!!!
- > Ausweise / Check-Karten
- > Sonnenbrille
- > 3-4 Stau-Beutel od. Plastiktüten
- > Handy + Handyaufladekabel
- > Mineraltabletten
- > Pro Tag 1-3 Müsliriegel o.ä.
- > Erste-Hilfe-Set + ggf. Medikamente
- >
- > Ausrüstungs-Checkliste
- > Ausrüstungsliste Da wir von Hütte zu Hütte wandern werden, haben wir unterwegs unser Reisegepäck samt Tagesverpflegung in einem Rucksack dabei. Unsere Ausrüstungsliste informiert Euch darüber, was Ihr dabei haben solltet. Grundsätzlich gilt dabei: weniger ist mehr! Rucksack mit guter Passform und Tragevorrichtung und Regenschutzhaube Achtung: nicht mehr als 10-12kg inklusive Wasser!!! gut eingelaufene Bergschuhe mit gutem Profil Wanderhose (lang / kurz / Zip) ggf. zusätzliche kurze Hose Wanderjacke Hardshell / Regenjacke / Regenhose Ggf. Wanderstöcke ggf. warme Leggings Sonnenkappe leichte Mütze, leichter Schal / Halstuch Softshell- / Fleece-Jacke 2-3 Wanderhemden oder 2-3 T-Shirts 3-4 Unterhosen 2 Unterhemden 2-3 Paar Wandersocken Trinkflasche 1 Liter Hüttenschuhe / Sandalen (findet man auch auf den Hütten) Hüttenschlafsack Kl. Taschenlampe (ggf. Ersatzbatterien) Kl. Taschenmesser 1 Handtuch, leicht! Waschzeug (Minimalausstattung!!!) Sonnencreme + Lippenpflege mit Sunblocker Ausweise / Check-Karten Sonnenbrille 3-4 Stau-Beutel od. Plastiktüten Handy + Handyaufladekabel Pro Tag 1 Müsliriegel o.ä. + ggf. Mineraltabletten ggf. Medikamente, Pflaster / Blasenpflaster / Ohropax!!!
- > Bademäntel hat das Hotel Lärchenhof zum Ausleihen: Gebühr € 6,00 pro Bademantel/Aufenthalt oder € 8,50 Bademantel und Schlappen/Aufenthalt
- > Flug-, Hotel- und Programmänderungen
- > Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten. Ebenso behalten wir uns Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vor. Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der Unterbringung. Wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bei ungünstigen Wetterverhältnissen oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen.
- > Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.
- >

Generelle Hinweise

- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20% Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung
- > Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.