



Österreich - Aktives Wandern im Lechtal

Berge, Sommerwiesen und Murmeltiere

Schnürt die Wanderstiefel, packt den Rucksack... eindrucksvolles Bergpanorama und blühende Almwiesen erwarten Euch im Lechtal / Arlberg.

Eine wunderschöne alpine Standortwandereise für Frauen, bei der auch ambitionierte Wanderinnen auf ihre Kosten kommen. Zwischen Tirol und Vorarlberg, an der Grenze zum Allgäu, hat sich einer der letzten Wildflüsse Europas - der Lech - ein Tal in die Bergwelt gegraben. Azurblaue Seen, eindrucksvolle Bergwelten und sommerblühende Almwiesen - alles ist dabei und beim Wandern lassen wir den Alltag zurück.

Nur 3 km vom Zentrum von Lech entfernt, ruhig und beschaulich und doch mittendrin, liegt die Gemeinde Zug, von wo aus wir jeden Tag unsere Wanderungen starten. Am Abend kehren wir ins Hotel zurück und lassen uns von der guten Arlberger Küche in alpinem Ambiente verwöhnen.

Diese Wanderreise ist eine intensive Begegnung mit der Natur und den Bergen. Bereicherung findet sich bei unseren Wanderungen in der Einfachheit, in Langsamkeit und Entschleunigung. Es lässt die eigene Kraft wieder kehren. Katja wird diese etwas anspruchsvolleren Wandertouren unterwegs mit kleinen Feldenkrais- und Yoga-Übungen begleiten, sodass das Auf- und Ab-Steigen müheloser werden kann und die Muskeln sich immer wieder lockern können. Wir werden 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 5-7 Stunden reine Gehzeit. Wir gehen nach dem Frühstück, entweder direkt vom Hotel los oder nehmen einen Bus / Bergbahn zu unserem Ausgangsort. 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.

Intention

Bahn-/Schiffsanreise, Wanderreisen

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße



Wellness



Anforderung



Teilnahmevoraussetzung:

Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Kondition für Tagesetappen bis zu 7 Std.
Gehzeit und 700hm

Schwierigkeitsgrad

Die Wege führen durch vielfältige Landschaften: von Wald und Wiesenwegen bis in felsiges Gelände. Es sind **mittelschwere bis schwere** Wege laut Alpenvereinskategorisierung mit wenigen kurzen ausgesetzten Stellen (ohne feste Wegwegführung mit gleichzeitigem Abhang auf einer Seite). Auf diesen, schmalen, rot-weiß markierten Wegen können Abschnitte felsig und mal kraxelig sein, und es gibt deutliche und auch lange Steigungen und Gefälle. Am Anfang der Saison kann es noch Schneefelder geben, im Hochsommer Gewitter. Diese alpinen Bedingungen können eventuell zu Tourenänderungen führen.

Übernachtung

Als Unterkunft haben wir den schönen, familiär geführten [Gasthof Alphorn](#) gewählt. Die Zimmer sind gemütlich und die Küche ist hervorragend. Im Haus gibt es zwei Saunen, in denen ihr nach den Wanderungen entspannen und wellnessen könnt.

An- und Abreise

Anreise mit der Bahn bis Langen am Arlberg / Lech und dann mit dem Regionalbus bis direkt vor die Tür des Gasthofes.

Das Besondere auf einen Blick

- ▶ Wandern und etwas Feldenkrais
- ▶ Durch das Steinerne Meer laufen
- ▶ Familiengeführte Unterkunft
- ▶ Das bizarre Lechquellgebirge

Reiseleiterin



Katja Münker

Katja ist freiberufliche Feldenkrais-Lehrerin, Choreografin und Bergwanderführerin und lebt in Berlin. Seit 1998 unterrichtet sie im Bereich Bewegung und Tanz und ihr Unterricht ist geprägt von der Freude an Bewegung und der Suche nach Leichtigkeit und Entfaltung. Und das alpine Wandern hat sie bereits vor 25 Jahren begonnen und entdeckt im Gehen und Steigen und in der Intensität der Natur immer wieder ein immenses Glück, das sie mit Euch teilen wird.

Tagesprogramm

1. Tag: Anreise in den Gasthof Alphorn

Anreise ab 14 Uhr im Gasthof Alphorn
16:30 Begrüßung, Kennenlernen und Tee mit Katja in der Lounge oder auf der Terasse
18.30 Abendessen mit Katja und Tourenbesprechung

(-/-/A)

2. Tag: Entlang des jungen Lechs

Direkt vom Hotel aus starten wir zu unserer ersten Wanderung entlang des oberen Lech-Weges. Dabei entdecken wir den

noch ganz jungen Lech mit seinen wilden und romantischen Seiten. Bei gutem Wetter lockt er auch zu einem Bade! Einkehr auf der Formarin Alpe. Zurück fahren wir mit dem Bus.

Gehzeit ca. 5 h / HU: 460 m auf, 50 m ab

(F / - / A)

3. Tag: Wanderung zur Ravensburger Hütte

Auch heute beginnt unsere Wanderung direkt am Hotel. Wir steigen am Wasserfall entlang zur Ravensburger Hütte, wo wir eine Mittagsjause einnehmen. Mit Glück treffen wir auf dem Abstieg Richtung Spullersee die Murmeltierfamilie, die etwas unterhalb der Hütte wohnt. Zurück geht es dann weiter ins Tal und am Lech entlang zu unserem Hotel.

Gehzeit ca. 6,5 h / HU: 560 m auf, HU 560 m ab

(F / - / A)

4. Tag: Durch das Steinerne Meer

Heute fahren wir mit dem Bus zur Formarin Alpe, von dort aufstieg Richtung Steinernes Meer, Weg durch den Karst, Pause in der Freiburger Hütte, vielleicht ein Bad im Formarin See, zu Fuß oder mit dem Bus zurück

Gehzeit: ca. 7 h / HU: 330 m auf, 710 m ab

(F / - / A)

5. Tag: Ein freier Tag

Dies ist ein Tag, um nach Lust und Laune auszuruhen, in Lech regionale Produkte zu erstehen oder am Formarin See zu verbringen...

(F / - / A)

6. Tag: Zur Göppinger Hütte

Vom *Unteren Äiple* (kurze Fahrt mit dem Bus) steigen wir zur Göppinger Hütte auf und verbringen Zeit in der wild-romatischen Fels-Karst-Landschaft und in ihrer Umgebung. Die Hütte selbst lockt mit regionalen Leckereien und bietet einen eindrucksvollen Blick über umliegende Berggipfel. Zurück geht es den schon vertrauten Weg über das *Unteren Äiple* und mit dem Bus zum Hotel.

Gehzeit: ca. 6 h / HU: 670 m auf, 670 m ab

(F / - / A)

7. Tag: Über den Mohnenflusattel zum Butzensee

Von Oberlech (Fahrt mit Bus & Bergbahn) steigen wir unter dem Gipfel der Mohnenfluh auf zum Mohnenflusattel und ziehen weiter zum hoch gelegenen Butzensee. Auf dem Rückweg geht es vorbei an den zackigen Spitzen der Gipslöchern zurück nach Oberlech. Heute brauchen wir ein Lunch-Paket und machen Picknick.

Gehzeit: ca. 6,5 h, HU: 770 m auf, 770 m ab

(F / M / A)

8. Tag: Abreise

Nach dem Frühstück ist individuelle Abreise. Mit dem Bus kommt ihr wieder an den Bahnhof nach Lech oder Zug.

Leistungen

Enthaltene Leistungen





- ▶ 7x Übernachtung im EZ mit Frühstück
- ▶ Halbpension
- ▶ Alle Wanderungen wie im Programm ausgeschrieben
- ▶ Lechtalkarte mit div. Vorteilen und Vergünstigungen
- ▶ Bergwanderführerin und Feldenkraislehrerin

Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- ▶ An- und Abreise
- ▶ Getränke / weitere Verpflegung
- ▶ Persönliche Ausgaben
- ▶ ortsübliche Kurtaxe

Termine & Preise

von	bis	TN min/max	Preis	EZZ	Plätze	RL
17.08.24	24.08.24	6/12	1.370,- €	0,- €		Katja Münker

-  Bei dieser Reise sind noch Plätze frei.
-  Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
-  Die Reise ist auf Anfrage noch buchbar.
-  Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen. Leider keine freien Plätze mehr!

Hinweise

Generelle Hinweise

Versicherung

Wanderunfälle können vorkommen, auch kleinere Verletzungen sind schnell passiert. Bitte denkt an eine entsprechende Kranken- und Unfallversicherung inklusive Bergungskosten, denn über WomenFairTravel seid Ihr nicht versichert. Eine Mitgliedschaft im DAV bietet diese Versicherung und ist daher empfehlenswert, aber nicht verpflichtend.

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

Haustiere

Das Mitbringen von Haustieren ist leider nicht gestattet.

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.

Programmhinweise

Packliste (Vorschlag)

Wanderschuhe knöchelhoch mit gutem Profil (**bitte testet ältere Schuhe, ob die Sohle noch belastbar ist und sich nicht ab- oder auflöst!**)

Teleskopstöcke nach Bedarf

Wanderhosen lang + kurz

Regenkleidung

Tagesrucksack mit gutem Tragesystem und Regenschutz

Sonnenschutz, auch für die Lippen, beides mit hohem Lichtschutzfaktor, Sonnenbrille, Sonnenmütze

Trinkflasche 1l, ggf. Energieriegel, Nüsse oder Schokolade

Darüber hinaus alles Weitere für den persönlichen und Reisebedarf

Für Yoga & Feldenkrais bequeme und legere Kleidung (Leggings o.ä.), wärmere Socken

Badekleidung (im Sommer)

Wanderwege Schwierigkeitsgrad

Die Wege führen durch vielfältige Landschaften: von Wald und Wiesenwegen bis in felsiges Gelände. Es sind mittelschwere bis schwere Wege laut Alpenvereinskategorisierung mit wenigen kurzen ausgesetzten Stellen (ohne feste Wegwegführung mit gleichzeitigem Abhang auf einer Seite). Auf diesen, schmalen, rot-weiß markierten Wegen können Abschnitte felsig und mal kraxelig sein, und es gibt deutliche und auch lange Steigungen und Gefälle. Am Anfang der Saison kann es noch Schneefelder geben, im Hochsommer Gewitter. Diese alpinen Bedingungen können Bergtouren erschweren und eventuell zu Tourenänderungen führen. **Eine sehr gute Trittsicherheit, Konzentrationsfähigkeit und Kondition sind also notwendig für diese Wanderreise.**

Preisinformationen

WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: info@womenfairtravel.com

Web: www.womenfairtravel.com