

## **Fastenwandern mit Lotte Krisper-Ullyett im Jahr 2018**

Ich gehe im Jahr 2018 drei Mal fastenwandern und nehme gerne 5-12 Faster mit:

20.-25.5.	Fastenwandern im Salzkammergut Zur Narzissenblüte im Ausseerland Stationär in Grundlsee	Für den Einstieg ins Fastenwandern geeignet	Ab €490
19.-25.8.	Salzkammergut von Hütte zu Hütte Von Aussee Richtung Gosau	Für Fasterwanderer mit Alpinerfahrung	Ab €505
26.8.-1.9.	Salzkammergut von Hütte zu Hütte Aussee Richtung Ennstal	Für Fasterwanderer mit Alpinerfahrung	Ab €525

Den drei Fastenwochen ist gemeinsam, dass wir unweigerlich die Naturschönheiten des Ausseerlandes und des umgebenden Salzkammerguts erleben, und dass wir während des Gehens einiges über Geschichte und Kultur der Gegend erfahren. Der Dachstein spielt die geheime Hauptrolle, selbst wenn er vernebelt sein sollte und wir ihn gar nicht erklimmen: Er weiß, dass sich in Wirklichkeit alles um ihn dreht!

Die **Fastenwanderwoche zur Narzissenblüte** im Mai setzt weniger Fastenerfahrung, Kondition und alpine Kenntnisse voraus als die Hüttenwanderungen, da wir jeden Tag in unser Quartier zurückkehren. Daher brauchen wir weniger zu tragen, können Schlechtwetter leichter wegstecken und auch mal einen Rasttag einlegen. Es ist auch wesentlich einfacher, Varianten zu planen, falls ein Teil der Gruppe gerne höher hinauf will, und ein anderer Teil lieber noch einen anderen See kennenlernen möchte.

Die **Fastenwanderwoche "Aussee Richtung Gosau"** ist eine mehrfach erprobte, wunderbare Tour für Fasterinnen und Faster, die gerne alpin unterwegs sind und das einfache Hüttenleben genießen. Es geht vom Tal bergauf zur Hütte, dann wieder ins Tal und wieder auf den Berg. Oben gibt es die besseren Sonnenauf- und -untergänge, unten dafür die besseren Waschmöglichkeiten! Die Gruppe muss in jedem Fall gemeinsam die Tagesetappen bewältigen. An manchen Tagen kann man sich individuell auch mit regionalen Taxis und Seilbahnen behelfen, wenn man ein bisschen weniger Strecke machen möchte.

Die **Fastenwanderwoche "Aussee Richtung Ennstal"** geht noch ein bisschen höher hinauf, und manche Etappen sind länger und lassen sich nicht durch Taxis o.ä. abkürzen. Bei der letzten Etappe überschreiten wir - bei stabilen Wetterverhältnissen und guter Verfassung aller TeilnehmerInnen - das Dachsteinplateau. Wer sich nicht sicher ist, ob er/sie sich das zutrauen will, dem empfehle ich, bei den anderen Fastenwochen einzusteigen, eventuell auch bei <http://www.fasten-wander-zentrale.de> zu suchen.

Eine verbindliche **Reservierung** erfolgt durch eine [Anmeldung](#) und durch die Anzahlung von € 50. Der Restbetrag ist 3 Wochen vor der Tour einzuzahlen.

**Fragen?** Weiter unten gibt es mehr Details über die Touren oder ihr ruft mich an. Ich gebe gerne persönlich Auskunft, sei es per Email oder Telefon!



## Fastenwandern im Ausseerland zur Narzissenblüte 2018

**Dieses Angebot richtet sich an Festerinnen und Fester, die gerne das Ausseerland kennenlernen und ein gemütliches, familiäres Ambiente in einem 400 Jahre alten Holzhaus genießen möchten. Wir sind täglich 5 - 7 Stunden wandernd unterwegs, davon reine Gehzeit (gemächlich) ca. 4 - 5 Stunden. 5-12 Teilnehmer. Wir fasten nach Dr. Buchinger (siehe <http://www.fasten-wander-zentrale.de>).**

<p><b>Anreise mit dem Zug nach Bad Aussee:</b> Achtung andere Zeiten! Wien ab 8:25 - 12:30; Graz ab 9:45 - 12:30; München ab 7:51 - 13:18, Karte: <a href="https://goo.gl/maps/iCextr5aDVQ2">https://goo.gl/maps/iCextr5aDVQ2</a>  <b>Adresse:</b> Krisper, vulgo "Langer Haus", am Eisbichl, Mosern 80, 8993 Grundlsee                  Hier gehts zur <b>Anmeldung</b>                  Änderungen vorbehalten (wetter-, gruppen-, quartierbedingt)</p>	<p><b>20.-25. Mai 2018</b></p>
<p><b>1. Tag Sonntag: Vormittags Eintreffen im Grundlseer Quartier (734m)</b>                  Transfer Bahnhof - Quartier per "Narzissenjet" ca 15 min.  <b>Start:</b> 14:30 Aufbruch zur ersten Wanderung, Eingehen &amp; Akklimatisieren</p>	<p><b>20.5.</b></p>
<p>Je nach Witterung stehen uns die Ausseer Seen, Hausberge und eventuell sogar einige Hütten für unsere Wanderungen zur Verfügung, und das alles zur Zeit der Narzissenblüte!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>3-Seen-Tour: Grundlsee-Toplitzsee-Kammersee</b></li> <li>• <b>Aussichtswarte Tressenstein (1201m) - Altausseersee</b></li> <li>• <b>Loserhütte über Tressensattel (1540m)</b></li> <li>• <b>Trisselwand (1758m)</b></li> <li>• <b>Backenstein (1769) - Appelhaus</b></li> <li>• <b>Ödensee und Strumern</b></li> <li>• <b>...und da gibts noch mehr!</b></li> </ul> <p>Über Schlechtwetter trösten uns die Grimming- und die Narzissentherme, oder ein Ausflug nach Hallstatt oder in die Dachsteinhöhlen hinweg. Badesachen also mitnehmen. (Zusatzkosten für Anfahrt und Eintritte für Schlechtwetteralternativen bzw. Hüttenübernachtungen sind nicht im Preis inkludiert).</p>	<p><b>21.5.</b></p> <p><b>22.5.</b></p> <p><b>23.5.</b></p> <p><b>24.5.</b></p>
<p><b>6. Tag Freitag:</b> Abschlusswanderung, Fastenbrechen, Heimfahrt: Bad Aussee ab 16:15 - Wien an 19:52</p>	<p><b>25.5.</b></p>

### Teilnahmegebühr:

Die Teilnehmer sind privat im gemütlichen Ferienhaus der Fastenleiterin untergebracht - einem beinahe 400 Jahre alten und liebevoll renovierten Holzhaus.

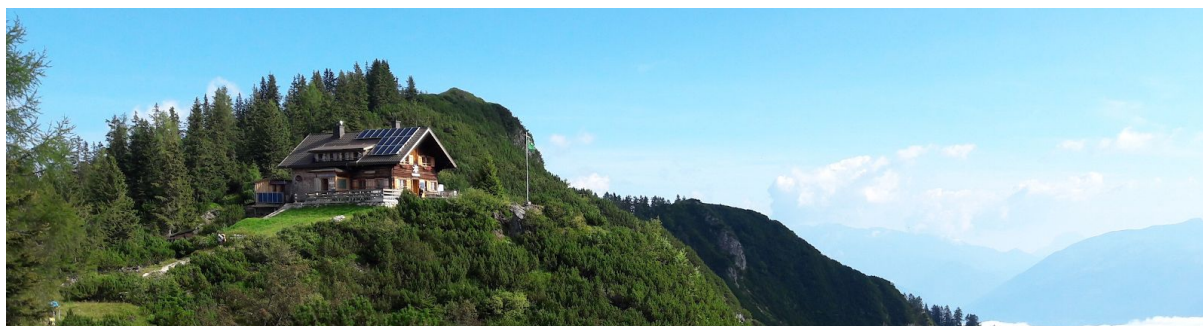
Mehrbettzimmer: ab € 490

Doppelzimmer: ab € 590

Einzelzimmer: wird auf Anfrage in der Nachbarschaft organisiert

Anzahlung: € 50





## Fastenwandern von Hütte zu Hütte von Aussee Richtung Gosau

**Dieses Angebot richtet sich an routinierte Festerinnen und Fester mit alpiner Erfahrung und einigermaßen guter Kondition. Wir sind täglich 6-8 Stunden unterwegs, davon reine Gehzeit (gemächlich) ca. 4,5 - 5,5 Stunden. Wir fasten nach Dr. Buchinger (siehe <http://www.fasten-wander-zentrale.de>). Hüttenschlafsack notwendig. Empfohlenes Gewicht des Rucksacks beträgt 7-8 kg, da wir alles selber tragen. 5-12 Teilnehmer.**

Anreise mit dem Zug: <b>Achtung andere Zeiten!</b> Wien ab 8:25 - 12:30; München ab 7:26 - 11:41. Graz ab 9:45 - 12:30 Karte: <a href="https://goo.gl/maps/iCextr5aDVQ2">https://goo.gl/maps/iCextr5aDVQ2</a> Hier gehts zur <b>Anmeldung</b> <i>Änderungen vorbehalten (wetter-, gruppen-, quartierbedingt)</i>	<b>19.-25. August</b>
<b>1. Tag Sonntag: Treffpunkt: ab 11:45 Bahnhof Bad Aussee (639m). Aufbruch 12:45 Uhr. Ziel: Blaa Alm (894m)</b> Eingehen inklusive Rucksacktest, event. Abkühlung im Altausseeer See. ~17km	<b>19.8.</b>
<b>2. Tag Montag: Lambacher Hütte (1432m)</b> Anstieg über Sandlingalm, ~6km, ~600hm Aufstieg	<b>20.8.</b>
<b>3. Tag Dienstag: Bad Goisern Luise-Wehrenfennig-Haus (500m)</b> Über Hütteneckalm, Dolinenweg, Hotel Predigtstuhl, ewige Wand. Alles bergab, bis auf kleinen Aufstieg auf Zwerchenwand. ~ 15km	<b>21.8.</b>
<b>4. Tag Mittwoch: Goiserer Hütte (1592m)</b> Über Hochmuth und Kniekogel, ~ 7km, 1150hm Aufstieg (optional weniger).	<b>22.8.</b>
<b>5. Tag Donnerstag: Gosau (767m)</b> Über Hohen Kalmburg (Indianerkopf) hinunter über Iglmoosalm nach Gosau.	<b>23.8.</b>
<b>6. Tag Freitag: Gablonzer Hütte (1587m)</b> Auf dem stetig ansteigenden Herrenweg über Zwieselalm	<b>24.8.</b>
<b>7. Tag Samstag: Rückkehr Bahnhof Bad Aussee über Hallstatt (511m) Ankunft in Bad Aussee voraussichtlich um 15:41.</b>	<b>25.8.</b>

### Teilnahmegebühr:

Wir sind in Berghütten und einfachen Quartieren im Tal untergebracht.

Mehrbettzimmer: ab € 505 Euro

Doppelzimmer (wo das möglich ist): Zuzahlung von € 15 /Nacht

Einzelzimmer (wo das möglich ist): Zuzahlung von € 30 /Nacht

Anzahlung € 50

*Diese Tour Richtung Goisern wurde von Anna Holzner zusammengestellt. Ihr größter Augenmerk lag auf der Beschaffenheit der Wege: Sie sollten waldig, weich, abwechslungsreich, nicht zu flach und nicht zu steil sein.*



## Fastenwandern von Hütte zu Hütte im Salzkammergut 2018 Aussee Richtung Ennstal

**Dieses Angebot richtet sich an routinierte Festerinnen und Fester mit alpiner Erfahrung und einigermaßen guter Kondition. Wir sind täglich 6-8 Stunden unterwegs, davon reine Gehzeit (gemächlich) ca. 4,5 - 5,5 Stunden. Wir fasten nach Dr. Buchinger (siehe <http://www.fasten-wander-zentrale.de>). Hüttenschlafsack notwendig. Empfohlenes Gewicht des Rucksacks beträgt 7-8 kg, da wir alles selber tragen. 5-12 Teilnehmer.**

Anreise mit dem Zug: <b>Achtung andere Zeiten!</b> Wien ab 8:25 - 12:30; München ab 7:26 - 11:41. Graz ab 9:45 - 12:30. Karte: <a href="https://goo.gl/maps/iCextr5aDVQ2">https://goo.gl/maps/iCextr5aDVQ2</a> Hier gehts zur <b>Anmeldung</b> <i>Änderungen vorbehalten (wetter-, gruppen-, quartierbedingt)</i>	<b>26.8-1.9</b>
<b>1. Tag Sonntag: Treffpunkt: ab 11:45 Bahnhof Bad Aussee (639m). Aufbruch 12:45 Uhr. Ziel: Gößl (710m)</b> Eingehen, Akklimatisieren und Rucksacktest, event. Abkühlung im Grundlsee , ~ 15km: Unterkunft: Heidi Rastl/Jufa	<b>26.8.</b>
<b>2. Tag Montag: Mitterndorf (800m)</b> Schneckenalm (1153 m) - Ödernalm - Tauplitzalm (1663). 14km, 1000 hm Anstieg. Runter per Bus. Unterkunft: Zauchenwirt	<b>27.8.</b>
<b>3. Tag Dienstag: Viehbergalm (1446m)</b> Über Hochmühleck 1733 Distanz: 14km, Anstieg 1043hm, Abstieg 354hm. Ritzinger Ht.	<b>28.8.</b>
<b>4. Tag Mittwoch: Stoderalm (1829m)</b> Über Nothgasse, Dist 10km, auf 630hm, ab 281hm. Haus der Feuerwehr Gröbming.	<b>29.8.</b>
<b>5. Tag Donnerstag: Guttenberghaus (2200m)</b> Distanz 13,5km, Anstieg 854hm, Abstieg 516hm. Nur bei sehr stabilen Verhältnissen.	<b>30.8.</b>
<b>6. Tag Freitag: Krippenstein Lodge (2076)</b> Über Dachsteinplateau zur Gjaid Alm - Krippenstein. 14,3km, ab 535hm, auf 431hm.	<b>31.8.</b>
<b>7. Tag Samstag: Abstieg nach Obertraun (511m), mit Zug nach Bad Aussee</b> Distanz 9,5km, Abstieg 1500hm. Alternative Varianten sind denkbar, auf Wunsch der Gruppe auch per Gondel. Mit dem Zug zurück nach Bad Aussee. <b>Ankunft in Bad Aussee voraussichtlich um 15:41.</b>	<b>1.9.</b>

### Teilnahmegebühr:

Wir sind in Berghütten und einfachen Quartieren im Tal untergebracht.

Mehrbettzimmer: ab € 525

Doppelzimmer (wo das möglich ist): Zuzahlung von € 15 /Nacht

Einzelzimmer (wo das möglich ist): Zuzahlung von € 30 /Nacht

Anzahlung € 50



## ALLGEMEINES

**Zum Fasten:** Wir fasten nach der Methode von Dr. Buchinger. Bitte kommt unbedingt vorgefastet. Idealerweise ist der Tourenstart euer 4. Fasttag. Hier eine Anregung für den Start ins Fasten: [Leberreinigung nach Dr. Retzek](#). Fastenbrechen ist für den letzten Tag geplant, mit einem Apfel.

**Fastenverpflegung:** Das wird von mir bereitgestellt: Fastenverpflegung inkl. Zitronen, Grapefruit, Obst-/Gemüsesaft, Honig, Suppe. Fastentees aller Art, Glaubersalz. Wärmeflasche.

### **Packliste (zugeschnitten auf die Hüttenwanderer):**

Gut eingegangene, wasserdichte und knöchelhohe Wanderschuhe, bei Bedarf Wanderstöcke. Eine kurze und ein lange Garnitur, eine Hose für die Hütte, event. zusätzlich lange Unterwäsche, Wechselwäsche. Warme Jacke oder Pullover, Kopfbedeckung, Handschuhe, Sonnenschutz, Regenschutz. Eventuell Badeanzug. Sonstige persönliche Reiseutensilien auf Minimum beschränken. 1l-Trinkflasche oder Thermoskanne, ev. zweite kleinere Flasche. Kleiner Becher für Nachmittagstrunk, Löffel für Honig. Minihandtuch/Waschlappen. Eventuell: Lieblingstee, Miniwärmflasche und Microklistier. Ohropax! Leichten Hüttenschlafsack, ev. Taschenlampe falls nicht am Handy vorhanden. Alpenvereinsausweis, ECard, Bahnausweis. Tipp: das Gepäck in mehreren durchsichtigen Plastikhüllen organisieren. Passende Größe des Rucksacks ist ca. 35 Liter, mit Wasserschutzkappe. Empfohlenes **Maximalgewicht 7-8 Kilo**.

**Teilen:** Damit nicht jeder seine eigene volle Flasche Shampoo, Massageöl, Seifen, Fußcremen, Blasenpflaster etc. mitschleppen muss, schlage ich vor, dass wir, sobald wir eine definierte Gruppe sind, vorab bekanntgeben, wer was mit der Gruppe teilen würde, damit wir in Summe unser Rucksackgewicht reduzieren können. Teilen macht überhaupt Spass! Z.B. kann meist jeder irgendetwas Besonderes (Fußmassage, Jodeln, Yoga, originelles Kartenspiel, usw.), und das kann man dann gegenseitig anbieten.

**Meine Rolle, eure Rolle:** Ich sehe mich als Ermöglicherin dieser Tour, weil ich die Gegend kenne, die Tour fastend abgegangen bin und mich vorab um die Quartiere und Organisation gekümmert habe. Während der Fastenwanderung sehe ich mich dann als Teil einer Gruppe, in der jeder und jede bereit ist, Verantwortung dafür zu tragen, dass es der ganzen Gruppe gut geht. Selbstverständlich bin ich gerne die Haupttragende, aber nicht die Alleintragende.

**Bergrettung:** Die meisten von uns haben bereits eine Bergkostenversicherung bei einer bestehenden Mitgliedschaft inkludiert, sei es über den Alpenverein, einen Schutzbrief der Autofahrerclubs, einer Kreditkarte o.ä. Ich empfehle eine Überprüfung. Im Falle des Falles (allergische Reaktion, Knöchelverletzung usw..) ist es gut, den bestmöglichen Schutz durch die Bergrettung - auch per Hubschrauber - in Anspruch zu nehmen, ohne jegliche finanzielle Sorgen im Hinterkopf zu haben. Gegebenenfalls kann man relativ kostengünstig bei der [Bergrettung](#) direkt förderndes Mitglied werden, um versichert zu sein.

**Anmeldung:** Die [Anmeldung](#) erfolgt durch Ausfüllen des Anmeldeformulars bzw. durch eine E-Mail an [lotte@krisper.com](mailto:lotte@krisper.com) und eine Anzahlung von € 50,- auf untenstehendes Konto.

Meldet sich der Teilnehmer vier oder mehr Wochen vor der Veranstaltung wieder ab, dann erhält er alles angezahlte Geld zurück. Meldet er sich erst vier Wochen bis zwei Wochen vor der Veranstaltung ab, so ist eine Gebühr von 50 € fällig. Meldet er sich zwei Wochen bis vier Tage vor der Veranstaltung ab, 40 % des Gesamtpreises. Ab drei Tagen vor der Veranstaltung oder Nichterscheinen 60 % des Gesamtpreises.

Konto: Mag. Liselotte Krisper-Ullyett, Erste Bank IBAN: AT26 2011 1000 3827 5023; BIC: GIBAATWWXXX