

Fastenwandern mit Lotte Krisper-Ullyett im Jahr 2019

Liebe Fastenwanderin, lieber Fastenwanderer!

Ich gehe im Jahr 2019 zweimal fastenwandern und nehme gerne jeweils 5-12 FASTER mit:

| | | | |
|---|---|---|------------|
| 19.-25. Mai (Anmeldeschluss 28. Februar) | Grundlsee zur Narzissenblüte In Kooperation mit "Kur am Grundlsee" | Alpine Tageswanderungen plus Bewegungseinheiten, Thermenbesuch und Hütte | Ab €525 |
| 18.-24. August (Anmeldeschluss 31. Mai) | Vom Grundlsee aufs Dachsteinplateau Von Hütte zu Hütte | Alpine Hüttenwanderung Lange, steile Wege für geübte FASTER und Berggeher | Ab €525 |

Beiden Wochen ist gemeinsam, dass wir täglich durchschnittlich 8 Stunden unterwegs sind, die Naturschönheit des Ausseerlandes und des umgebenden Salzkammerguts erleben, und dass wir während des Gehens einiges über Geschichte und Kultur der Gegend erfahren. Für beide Wochen sind Fastenerfahrung und Bergerfahrung Teilnahmevoraussetzung, inklusive erprobter Ausrüstung. Ich leite die Fastenwoche inspiriert vom Ansatz von [Christoph Michl](#). Wir fasten angelehnt an die Buchinger-Methode.

Die stationäre Fastenwanderwoche "**Grundlsee zur Narzissenblüte**" setzt zwar Fastenerfahrung, Kondition und alpine Kenntnisse voraus. Jedoch haben wir unser Basisquartier in Grundlsee, und so brauchen wir weniger zu tragen, können Schlechtwetter leichter wegstecken und auch mal individuell einen Rasttag einlegen. Und es ermöglicht uns, das vielfältige Angebot des Netzwerks "[Kur am Grundlsee](#)" zu nutzen, wie bspw. Yoga, Hoola Hoop am See, Kräuterspaziergang usw. Bei Schönwetter ist eine Hüttennächtigung im Toten Gebirge geplant und auch preislich inkludiert. Der Ausklang in der Narzissentherme ist ein wohlverdienter Abschluss.

Bei der Hüttenfastenwanderwoche "**Vom Grundlsee aufs Dachsteinplateau**" sind die Tagesetappen länger, steiler und lassen sich kaum durch Taxis oder öffentlichen Transport abkürzen. Bei der letzten Etappe überschreiten wir - stabile Wetterverhältnisse und gute Verfassung aller Teilnehmer vorausgesetzt - das Dachsteinplateau. Diese Woche ist etwas für Fastenwanderer mit (hoch)alpinem Geist, inklusive der geforderten Gelassenheit beim Zusammenwarten, im Matratzenlager oder bei situationsbedingten Planänderungen. Wer sich nicht sicher ist, ob er/sie sich das zumuten will, dem empfehle ich, bei der Fastenwoche im Mai einzusteigen, bzw. auf <http://www.fasten-wander-zentrale.de> nach weniger alpinen Touren zu suchen.

Weiter unten gibt es mehr Details über die Touren, wie Tagesablauf, Packliste, Teilnahmevoraussetzungen und so weiter. Oder ihr ruft mich an: Ich gebe gerne persönlich Auskunft, per Email oder Telefon.

Eine verbindliche **Reservierung** erfolgt durch eine [schriftliche Anmeldung](#) und durch die Anzahlung von € 50,-. Der Restbetrag ist bei Anmeldeschluss zu zahlen.

Freut mich wenn Du mitkommst!



Fastenwandern in Grundlsee zur Narzissenblüte 19.-25. Mai 2019

Dieses Angebot richtet sich an geübte Festerinnen und Fester und Berggeher, die auch steile An- und Abstiege mögen. Wir sind täglich ca. 7 Stunden wandernd unterwegs, davon reine Gehzeit 4 - 5 Stunden. Es besteht eine Kooperation mit dem Netzwerk "Kur am Grundlsee" für ergänzende Bewegungsangebote. Wir fasten nach Dr. Buchinger (siehe <http://www.fasten-wander-zentrale.de>). 8-12 Teilnehmer.

Anmeldung, Anmeldeschluss 28. Februar 2019

Änderungen vorbehalten (wetter-, gruppen-, quartierbedingt)

| | |
|---|---|
| <p>Unterkunft: Privatquartier: Christl Steinegger, Mosern 27, A8993 Grundlsee http://www.grundlsee-ferien.at/christl.htm</p> | |
| <p>1. Tag Sonntag: Vormittags Eintreffen im Grundlseer Quartier (734m) Transfer Bahnhof - Quartier per "Narzissenjet" ca 15 min. Start: 14:30 Aufbruch zur ersten Wanderung, Eingehen & Akklimatisieren</p> | 19.5. |
| <p>Je nach Witterung stehen uns die Seen, Hausberge und eventuell sogar einige Hütten des Ausseerlandes für unsere Wanderungen zur Verfügung, und das alles zur Zeit der Narzissenblüte!</p> <p>Mögliche Wanderziele (Änderungen vorbehalten):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wanderung rund um den Grundlsee • Aussichtswarte Tressenstein (1201m) - Altausseersee • Trisselwand (1758m) • Loserhütte (1540m) über Tressensattel • Nächtigung im Appelhaus, am Rückweg Backenstein (1769) <p>Eingeplant und preislich inkludiert sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 Bewegungseinheiten mit dem Netzwerk Kur am Grundlsee • 2 Transfers mit dem Narzissenjet + 2 Transfers mit öffentlichen Verkehrsmitteln • 1 Hüttenübernachtung (bei Schönwetter) • 1 Eintritt in die Narzissentherme <p>Bei Schlechtwetter: Über Schlechtwetter trösten uns Seenspaziergänge, Thermenbesuche, zusätzliche Bewegungseinheiten des Netzwerks "Kur am Grundlsee" oder ein Ausflug nach Hallstatt bzw. in die Dachsteinhöhlen hinweg. Badesachen und bequeme Turnbekleidung also mitnehmen. Zusatzkosten für Anfahrt und Eintritte für Schlechtwetteralternativen sind nicht im Preis inkludiert).</p> | <p>20.5.</p> <p>21.5.</p> <p>22.5.</p> <p>23.5.</p> <p>24.5.</p> |
| <p>7. Tag Samstag: Spaziergang, Fastenbrechen, Abschluss. Ende 13Uhr</p> | 25.5. |

Teilnahmegebühr:

Im Mehrbettzimmer: € 525

Im Doppelzimmer: € 575

Im Einzelzimmer: € 625 wird auf Anfrage in der Nachbarschaft organisiert, begrenzte Anzahl möglich

Anzahlung: € 50





Fastenwandern alpin von Hütte zu Hütte im Salzkammergut 2019 Aussee Richtung Ennstal

Dieses Angebot richtet sich an routinierte Festerinnen und Fester mit alpiner Erfahrung und guter Kondition. Wir sind täglich ca. 8 Stunden unterwegs, davon Gehzeit durchschnittlich 6 Stunden (im Fastenschritt). Wir fasten nach Dr. Buchinger (siehe <http://www.fasten-wander-zentrale.de>). Hüttenschlafsack notwendig. Empfohlenes Maximalgewicht des Rucksacks beträgt 7-8 kg, Größe 35 Liter. 5-12 Teilnehmer.

Anmeldung, Anmeldeschluss 31. Mai 2019

Änderungen vorbehalten (wetter-, gruppen-, quartierbedingt)

| | |
|--|------------------|
| Anreise mit dem Zug: Wien ab 8:25 - 12:30; München ab 7:26 - 11:41. Graz ab 9:45 - 12:30. Karte: https://goo.gl/maps/iCextr5aDVQ2 . | 18.-24.8. |
| 1. Tag Sonntag: Treffpunkt: ab 11:45 Bahnhof Bad Aussee (639m). Aufbruch 12:45 Uhr. Ziel: Gößl (710m) Eingehen, Akklimatisieren und Rucksacktest, event. Abkühlung im Grundlsee , ~ 15km: Unterkunft: Jufa Grundlsee | 18.8. |
| 2. Tag Montag: Tauplitzalm (1663m) Gößl-Schneckenalm (1153 m) - Ödernalm - Tauplitzalm. 15km, 1324 hm Anstieg, 5,5h Gehzeit Unterkunft: voraussichtlich Tauplitzhaus Naturfreunde | 19.8. |
| 3. Tag Dienstag: Viehbergalm (1446m) Über Hochmühleck 1733 Distanz: 12km, Anstieg 850hm, 4h Gehzeit. Ritzinger Hütte. | 20.8. |
| 4. Tag Mittwoch: Stoderalm (1829m) Über Nothgasse, Dist 10km, auf 630hm, ab 281hm. Haus der Feuerwehr Gröbming. | 21.8. |
| 5. Tag Donnerstag: Guttenberghaus (2146m) Dist 14,1km, Anst 905hm, Abst 550hm, 5,5h Gehzeit. Nur bei stabilen Verhältnissen. | 22.8. |
| 6. Tag Freitag: Gjaid Alm (1738) Über Dachsteinplateau zur Gjaid Alm - Krippenstein. 14,3km, ab 535hm, auf 431hm. | 23.8. |
| 7. Tag Samstag: Abstieg nach Obertraun (511m), mit Zug nach Bad Aussee Distanz 9,5km, Abstieg 1500hm. Alternative Varianten sind denkbar, auf Wunsch der Gruppe auch per Gondel. Mit dem Zug zurück nach Bad Aussee. Ankunft in Bad Aussee voraussichtlich um 15:41. | 24.8. |

Teilnahmegebühr:

Wir sind in Berghütten und einfachen Quartieren im Tal untergebracht.

Mehrbettzimmer: € 525

Anzahlung € 50

Die Gebühr deckt Unterkunft, Verpflegung, 1 Yoga Einheit und 2 Transfers ab. Falls zusätzliche Transfers / Unterkunftswechsel / Thermeneintritt aufgrund von Schlechtwetter oder anderen ungeplanten Ereignissen notwendig sind /beschlossen werden, sind diese extra zu bezahlen.

ALLGEMEINES

Zum Fasten

Wir fasten angelehnt an die Methode von Dr. Buchinger. Da sich meine Veranstaltungen ausdrücklich an routinierte FASTER wenden, und nicht an Erstfaster, ist eine eigenständig durchgeführte Darmreinigung vor Veranstaltungsbeginn Grundvoraussetzung. Die Teilnehmer kommen vorgefastet, idealerweise ist der Tourenstart bereits der dritte oder vierte Fasttag. Die Fastenverpflegung während der Fastenwanderwoche wird zur Gänze bereitgestellt: Morgentees inkl. Zitronen, Grapefruit, Obst-/Gemüsesaft, Honig, Suppe. Fastentees aller Art, Glaubersalz. Wärmeflasche.

Der Ansatz von Christoph Michl, der das Fastenwandern in Deutschland über die letzten 30 Jahre entwickelt und verbreitet hat, war und ist für mich überzeugend und wegweisend. Für ihn stellt das Fastenwandern eine besondere Form des Wanderns dar. Und so sehe ich mich auch selbst: als passionierte Wanderführerin für Fastengeübte.

Typischer Tagesablauf

07:00 Morgentee: Vielerlei Fastentees inklusive Bittertee usw, Zitronen

08:00 Aufbruch. Langsames Gehen im Fastenschritt, häufige Trinkpausen.

12:00-14:00 Ausgedehnte Mittagspause

14:00 Stärkung (1/8L Gemüse/Obstsaft, alternativ Grapefruit, selten Buttermilch, Beeren am Weg)

Honiglöffel jederzeit bei Bedarf

~16:00 Ankunft im Quartier

18:00 Bewegungseinheit (etwa 3 Mal)

19:00 Fastensuppe

20:00 Tagesfeedback

Packliste (zugeschnitten auf die Hüttenwanderer):

Gut eingegangene, wasserdichte und knöchelhohe Wanderschuhe. Empfehlung: 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: Lieblingsteebeutel, Miniwärmflasche und Mikroklistier. Ohropax! Leichten Hüttenschlafsack, ev. Taschenlampe falls nicht am Handy vorhanden. Alpenvereinsausweis, ECard, Bahnausweis. Tipp: das Gepäck in mehreren durchsichtigen Plastikhüllen organisieren. Empfohlene Größe des Rucksacks ist 35 Liter, mit Wasserschutzkappe. Empfohlenes **Maximalgewicht 7-8 Kilo**. Jeder Teilnehmer muss bereit sein, zusätzlich ein wenig vom Allgemeinproviant einzupacken.

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. Das ist auch im wörtlichen Sinn gemeint: In jedem Rucksack sollte genug Platz frei sein, um einen Teil der Fastenverpflegung (bspw. 2 Grapefruits oder 1 Liter Gemüsesaft) einzupacken oder auch mal vorübergehend jemandem die Wasserflasche abzunehmen. Das gilt insbesondere für die Hüttenwanderung.

Teilen: Damit nicht jeder seine eigene Sonnencreme, Zahnpaste, Fußcreme, Shampoo, mitschleppen muss, wird rechtzeitig vor Abreises, sobald wir eine definierte Gruppe sind, die Möglichkeit gegeben, bekanntzugeben, wer was mit der Gruppe teilen würde, damit wir in Summe unser Rucksackgewicht reduzieren können. Teilen macht überhaupt Sinn! Z.B. kann meist jeder irgendetwas Besonderes (Fußmassage, Jodeln, Yoga, originelles Kartenspiel, usw.), und das kann man dann gegenseitig anbieten.

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.

Teilnahmevoraussetzungen:

Es braucht Fastenerfahrung und Bergerfahrung. Man muss gesund, belastbar und bereit sein, auf Genussmittel wie bspw. Zigaretten, Alkohol und Kaffee zu verzichten. Falls Medikamente eingenommen werden, wurde ein ausführliches Gespräch mit meinem Hausarzt darüber geführt.

Anmeldung: Die [Anmeldung](#) erfolgt durch Ausfüllen des Anmeldeformulars bzw. durch eine E-Mail an 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