



Entdecke die Langsamkeit

6-Tägiges erwanderbares Seminar durch den südlichen Teil des Karwendels.

Auf einsamen Wegen und durch die grandiose Bergwelt des Karwendels die Langsamkeit und die Entschleunigung erleben.

Gemeinsam wollen wir auf dem Karwendel Höhenweg von Scharnitz zum Ursprung der Isar und weiter über fünf ausgewählte Hütten den südlichen Teil des Karwendels durchqueren. Am Ende kommen wir in Seefeld in Tirol wieder raus.

Auf dem Weg wollen wir durch das langsame und meditative Gehen zu uns finden. Wir werden dadurch eine Entschleunigung erfahren und die Langsamkeit entdecken.

Trotzdem gilt es jeden Tag ein gewisses Pensum an Strecke, Höhenmeter, Schwierigkeiten, Ausgesetztheit und eigene Grenzen zu überwinden.

Durch gegenseitige Hilfestellung und der professionellen Betreuung von Andi und Peter als erfahrene Trainer, Bergführer und Begleiter ist es aber für jeden zu schaffen.

Wir werden miteinander durch Tritt- und Gehschulung lernen die technischen Schwierigkeiten und durch gemeinsame Gespräche und Reflektion die persönlichen Grenzen zu überwinden. Durch Reflektionen und Gesprächsrunden werden wir uns an das Thema der „Entdeckung der Langsamkeit“ heranarbeiten.

Diese Schwierigkeiten und Grenzen können sein: Höhenangst, unsicheres Gehen, fehlende Trittsicherheit und natürlich alle anderen Themen, die dadurch aufkommen können. All dies gilt es in der Gemeinschaft zu bewältigen. Trotzdem kann jeder durch das langsame Gehen und durch die Sprache der Berge und deren Abgeschlossenheit und Einfachheit auf den Hütten zu sich und seinem Inneren finden. Es kann jeder der das möchte dazu genügend Raum finden.

Was müsst ihr mitbringen?

- Eine gewisse Grundkondition, um 6 Stunden und bis zu über 1300 Hm im Auf- und Abstieg bei sehr langsamem Gehen mit Etappen, die bis zu 9 Stunden dauern können zu bewältigen.
- Die Bereitschaft auf einfachen Hütten auch in Mehrbettzimmern aber bei sehr guten Verpflegungen auszuhalten.
- Die Bereitschaft, sich auf die Gruppe und auf jeden Einzelnen einzulassen und die Gemeinsamkeit und die Erlebnisse zu teilen.

- Entsprechende Ausrüstung und Bekleidung. Wir haben keinen Rucksacktransport, d.h. ALLES, was wir für diese 6 Tage benötigen, tragen wir selbst im Rucksack, der ein Teil von uns wird. Wir werden eins damit und werden sehr schnell merken, dass das, was wir da mitgenommen haben, wir sehr gut auskommen werden. Eine Entsprechende Ausrüstungsliste ist im Anhang.
- Freude am draußen sein, auch wenn das Wetter mal nicht perfekt sein sollte.

Was könnt ihr erwarten?

- Eine perfekt ausgearbeitete Tour, Organisation und verantwortungsbewusste Führung durch geballte und langjährige Erfahrung von Andi und Peter.
- Beeindruckende Erlebnisse in einem den wildesten und schönsten Teilen der Alpen im Karwendelgebirge.
- Den Kontrast mitten in der Natur und doch nicht weit vom Urbaner Umgebung sich aufzuhalten.
- Toll geführte Hütten mit erstklassiger Verpflegung und supernetten Wirtsleute.
- Viel Spaß, Freude am Gehen, Gemeinsame tolle Erfahrungen.
- Sich und die eigenen Grenzen kennen lernen.

Der Karwendel Höhenweg

Es sind 6 Etappen mit 5 Übernachtungen.

Wir starten in Scharnitz und gehen praktisch Rückwärts die Runde. Am Ende kommen wir wieder in Seefeld raus.

Scharnitz ist gut auch mit Öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Am Ausgangspunkt befindet sich ein großer Wanderparkplatz (natürlich Gebührenpflichtig) <https://www.seefeld.com/de/infrastrukturen/parkplatz-p2-karwendelparkplatz-laend-scharnitz.html>

Am Ende der Tour werden wir auch wieder mit dem Zug zurück nach Scharnitz gelangen.

Wer öffentlich anreist, kann von Seefeld auch sehr gut nach Innsbruck und von da weiter zum Fernverkehr gelangen. Da starten auch Nachtzüge an viele Ziele in Deutschland.

Der Weg ist hier eindeutig das Ziel. Wir werden keine Möglichkeit haben einen Gipfel zu besteigen.

Die Ausführliche Beschreibung der einzelnen Etappen findet ihr im Internet inkl. Karten, Höhenprofile, Videos, Hütten und sämtlichen Infos, die es zu wissen gib.

<https://karwendel-hoehenweg.at/>

Wir gehen die Richtung von Scharnitz nach Reith bei Seefeld, die Etappen 6 bis 1.

Königsetappe und Schlüsselstelle der Tour ist der Tag 4 von der Pfeishütte zum Solsteinhaus. Hier müssen wir den Tag sehr früh beginnen, um am Ende noch

genug Puffer zu haben. Am sogenannten „Frau Hitt Sattel“ ist auch die Schlüsselstelle mit einem kurzen versicherten Steig und danach Abstieg im zum Teil weglosen Gelände. Darüber hinaus ist diese Etappe sehr weit mit vielen Höhenmetern im Auf- und Abstieg. Trotzdem ist auch diese Etappe zu schaffen und wird belohnt mit grandiosen Ausblicken auf das Inntal und den Umliegenden Gebirgsketten. An diesem Tag werden wir auch die Seilbahn zur Unterstützung für einen Teil des Abstieges nutzen und am Ende müde und stolz am Solsteinhaus ankommen.

Leistungen:

- Komplette Organisation der Tour
- 6 Tage Führung, Begleitung und Reflektionen
- 5 Hüttenübernachtungen im Mehrbettzimmer oder Matratzenlager.
- Halbpension mit Frühstück und mehrgängiges Abendmenü
- Transfers wie Seilbahn und Rückfahrt von Seefeld nach Scharnitz mit ÖBB.

Zeitplan

Die Tour startet am **Montag den, 09. September um 8:00 Uhr** am Wanderparkplatz Karwendeltäler (siehe Link weiter oben) und endet am **Samstag den, 14. September am frühen Nachmittag** wieder am Ausgangspunkt.

Angebot

Entdecke die Langsamkeit vom 09.09.2024 bis zum 14.09.2024 6 Tage 5 Nächte auf dem Karwendel Höhenweg.

Inklusiv der oben genannten Leistungen und MwSt. bei einer Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen:

850,- €

Um Planungssicherheit zu erlangen, wird bei Buchung eine Anzahlung von € 400,- fällig. Der restliche Betrag von € 450,- wird spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn fällig

Zusätzliche Kosten

- Parkgebühr in Scharnitz
- Getränk
- Zusätzliche Verpflegung außer der in den Leistungen beschriebenen Halbpension auf den Hütten

Hinweis

Es ist absolut empfehlenswert Mitglied im Alpenverein zu sein. Die beschriebenen Hütten sind alle vom Alpenverein geführte Hütten. Es gibt einige Vergünstigungen und vor allem auch ein großes Versicherungspaket. Unter anderem auch eine bei Notfällen greifende Versicherung beim Einsatz mit Hubschraubern. Auch bei Diebstahl oder Verlust von Ausrüstung auf den Hütten seid ihr versichert. Ihr könnt in euren Heimat-Sektionen euch auch mal umsehen, welche Angebote für Aktivitäten geboten werden.

Buchung, weitere Infos und Fragen an Andi per E-Mail

info@montana-training.de

Andi Kuban

Senior Master Alpine

(Bergführer VDHBF, Canyoning Führer, Outdoortrainer, PSA-Sachkundiger)

Zertifizierter Trainer (Team Connex AG)

Mentaltrainer i.A.

www.montana-training.de

info@montana-training.de

Wettersteinstr. 8

D-82494 Krün

Mobil: +49 (0)176 246 593 45

Peter Wendland

Dipl.Soz.-Päd.(FH), Heilpraktiker (Psychotherapie), Musiktherapeut, Mitglied DMtG

info@peter-wendland.de

www.peter-wendland.de

Logebachstr. 6

53639 Königswinter-Ittenbach

Entdecke die Langsamkeit – Karwendel Höhenweg

Ausrüstungsliste

- **Rucksack** 30l bis max.35l. Je größer der wird, desto mehr nimmt man mit, was man wirklich nicht benötigt. Das Gewicht des gepackten Rucksacks sollte inkl. Getränk **nicht mehr als 10 kg** haben. Wird beim Treffpunkt gewogen.
- **Wanderschuhe**, am besten, um den Knöchel zu schützen über dem Knöchel. Es kann aber auch durchaus ein sogenannter Zugstiegsschuh der halbhoch ist verwendet werden, das setzt aber eine gewisse Trittsicherheit voraus. Sollte aber eine sehr gute geeignete und griffige Sohle aufweisen. Leichte Trailrunning-Schuhe oder Laufschuhe sind nicht geeignet.
- **Wandersocken**, am besten sehr enganliegend, um Blasenbildung zu vermeiden. Gibt es auch in Merino und können ein paar Tage getragen werden. Wenn man sie abends neben das Bett stellen kann, können sie gewechselt werden.
- **Wanderbekleidung** mit Wasser abweisende und schnell trocknende **Wanderhose**. Mehrschichtiger Oberbekleidung, Prinzip Zwiebel (**Merinounterwäsche** (oder auch was anderes. nicht jeder verträgt das), **Softshelljacke, Atmungsaktive Regenjacke** und für kalte Abende eine **Isolierjacke**) Es kann alle möglichen Temperaturen haben, Von sommerlich bis winterlich, mal nass, mal trocken. Von ganz warm bis wirklich sehr kalt. **Langärmliges Unterhemd, lange Unterhose.**
- Obligatorisch immer im Rucksack: **Mütze und Handschuhe** egal, ob es Sommer oder Winter ist. **Stirnband, Bufftuch**
- **Wechselwäsche** aber nur einmal. Nicht für jeden Tag neu. So viel kann man nicht tragen. Kann auf den Hütten auch mal ausgespült werden.
- Für am Abend in der Hütte, **eine bequeme Hose und ein T-Shirt**
- **Hüttenschlafsack oder sehr leichter isolierender Schlafsack**. Auf den Hütten gibt es Decken.
- **Ohrenstöpsel**, sind ja Mehrbettzimmer.
- **Waschzeug**, aber nicht das große Beautycase, nur das nötigste. Duschen auf den Hütten sind nicht immer vorhanden und auch ökologisch sehr zweifelhaft und unter echten Bergsteigern sehr verpönt, besser einen **Waschlappen und ein Handtuch, schnelltrocknend**.
- **Stirnlampe**, damit nachts der Weg zum Klo besser gefunden wird. Man ist ja nicht allein im Zimmer und möchte ja nicht alle wecken.
- **Sonnenbrille, Sonnencreme** mit hohem Lichtschutzfaktor
- **Regenschirm oder Regenponcho**. Der Profi geht mit Regenschirm.
- **Telekopstöcke** mit kleinen Tellern, keine Gummipuffer, die Knie freuen sich beim Bergabgehen.
- **Trinkflasche**, Größe ist sehr individuell. Wer mag auch Trinkblase -führt aber zum unkontrollierten Trinken und wer mag schon aus einem vorgewärmten Blastikschlauch saugen.
- **Erste Hilfe Set, Blasenplaster**, falls man doch blöde Socken anhat.
- **Genügend Geld**, für die Getränke und den Kaiserschmarrn auf den Hütten. Oder wer unbedingt duschen muss. Oft keine Kartenzahlung möglich.
- **Ausweiße** Perso, Alpenverein usw.
- **Handy, Foto, Ladegerät, evtl. Powerbank** (nicht immer gibt es Strom auf der Hütte)
- **Persönliche Dinge**, was auch immer ihr glaubt, noch zu brauchen.

Die Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit und kann natürlich noch um Dinge, die ihr aus eigener Erfahrung habt, noch erweitert werden.

Bei Fragen zur Ausrüstung gerne beim Andi nachfragen.