



Vom Grundlsee über Wildensee zum Offensee 10. bis 16. Juli 2022

[ANMELDUNG](#)

Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an routinierte FASTERinnen und FASTER mit alpiner Erfahrung. Wir sind täglich ca. 8 Stunden unterwegs, davon Gehzeit durchschnittlich 5 Stunden (im Fastenschritt). Wir fasten nach der Methode von Otto Buchinger. **Leichter Sommerschlafsack ist** notwendig. Empfohlenes Maximalgewicht des Rucksacks beträgt 7-8 kg, Größe 35 Liter. 5 - 12 Teilnehmer.

Änderungen vorbehalten (wetter-, gruppen-, quartier- oder situationsbedingt)

1. Tag Sonntag: Bahnhof Bad Aussee (639m) - Grundlsee, Staudnwirt (693m) Treffpunkt am Bahnhof: 12:00 Uhr Eingehen und Akklimatisieren über Tressensattel, optional Tressenstein, Abkühlung in der Traun. Für die erste Etappe gibt es einen Gepäcktransport, bitte Gepäck entsprechend organisieren. →10km, ↑370hm (230hm optional auf den Tressenstein und hinunter), ↓319hm, Gehzeit 3,5h bzw 5h* <i>* Angabe jeweils im Fastenschritt</i>	10.7.
2. Tag Montag: Gößl - Pühringerhütte (1638m) (Bustransfer Staudnwirt - Gößl) →8,7km, ↑979hm , ↓60hm, Gehzeit 7h	11.7.
3. Tag Dienstag: Tagestour ausgehend von der Pühringerhütte Zur Auswahl stehen Elm (2128m) und Rotgschirr (2270m). Optional: Regenerieren im Almgebiet mit See.	12.7.
4. Tag Mittwoch: Pühringerhütte - Appelhaus (1638m) →10,3km, ↑461hm , ↓461hm, Gehzeit 6h	13.7.
5. Tag Donnerstag: Appelhaus - Wildenseehütte (1525m) Aufstieg zum Gr. Woising (8,6km, ↑↓ 430hm, ~ 4h). Optional Regenerieren im Almgebiet. Danach: →1,5km, ↑0hm , ↓110 hm, Gehzeit 45min	14.7.
6. Tag Freitag: Wildenseehütte - Rinnerhütte →3,5km, ↑122hm , ↓175 hm, Gehzeit 1,5h Aufstieg zum Rinnerkogel (4,4km, ↑↓ 433hm, ~ 3h). Optional Badetag am Wildensee.	15.7.
7. Tag Samstag: Rinner Hütte - Abstieg zum Offensee →5,4km, ↑8hm ↓823 hm, Gehzeit 4,5h, steiler, schroffer Abstieg. Fastenbrechen am Offensee. Transfer zum Bahnhof Ebensee. Zug Richtung Bad Aussee 14:46. Richtung Linz 15:12.	16.7.

Preise		Regulär
Mehrbettzimmer in Berghütten, mit Alpenvereinsausweis oder äquivalent		€ 880
Mehrbettzimmer in den Hütten, ohne Alpenvereinsausweis oder äquivalent		€ 930
Preislich inkludiert sind die Fastenbegleitung (Buchinger/Lützner), Fastenverpflegung, Wanderführung an 7 Tagen, 1 Gepäcktransport, 1 Transfer Grundlsee-Gößl und 1 Transfer Offensee - Bad Ischl. Nicht inkludiert sind individuelle Konsumationen in Gaststätten, Ausweichquartiere, Transfers und Aktivitäten bei Schlechtwetter, Rückfahrt Ebensee - Bad Aussee mit Bus/Bahn.		ANMELDUNG (Anzahlung € 50)
<i>* Falls die Teilnahmegebühr ein finanzielles Hindernis ist, komm auf mich zu, vielleicht findet sich eine Lösung</i> <i>**kommt zur Anwendung bei Anmeldung bis 28.2. und Bezahlung bis 30.4.2021</i>		

Tourenprofil der Fastentrekkingtour Grundlsee - Offensee

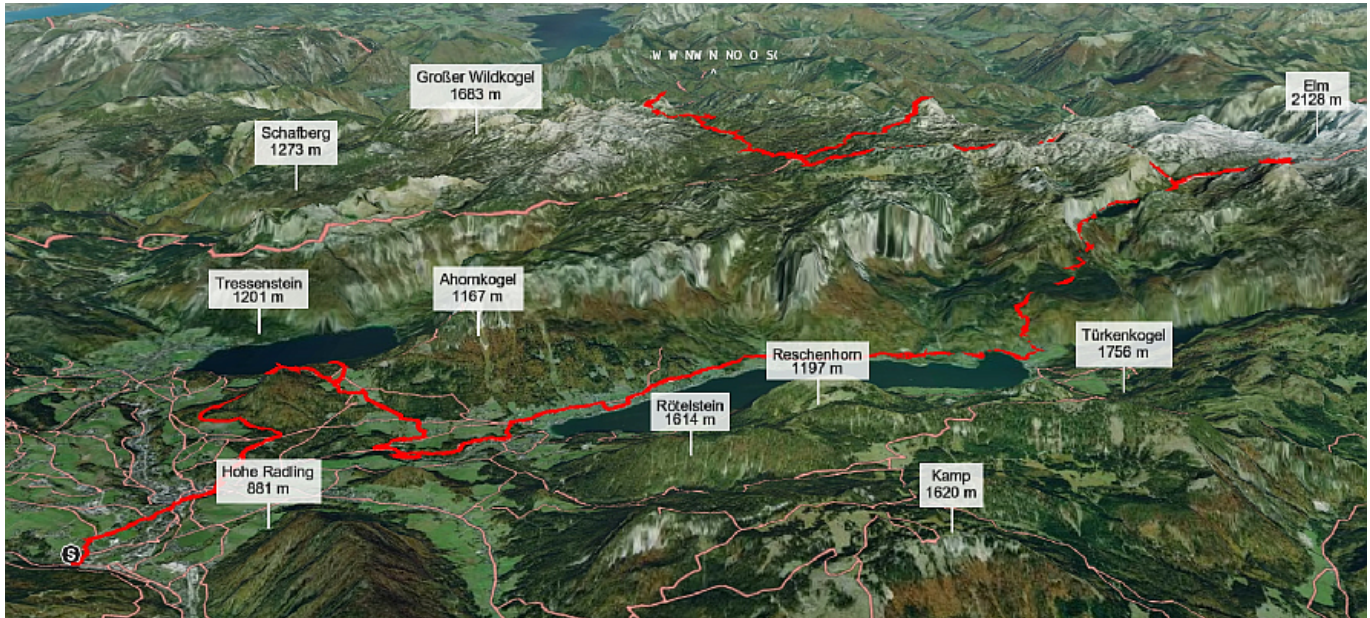
Angeschriebene Wegzeiten: 24,5 Stunden; im Fastenschritt: ca 50 Stunden (davon 10 optional)

Gesamte Weglänge: 58 km (+10 km mit dem Bus entlang des Grundlsees)

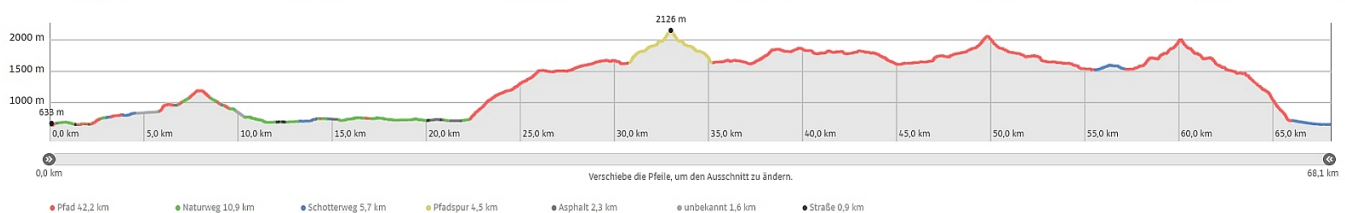
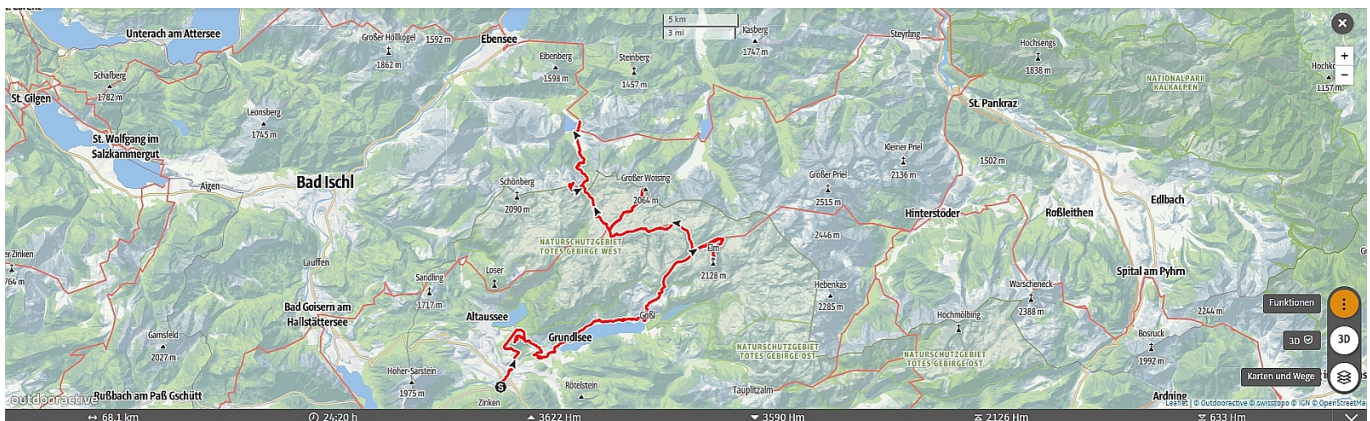
Höhenmeter: 3622 hm ↑, 3590 hm

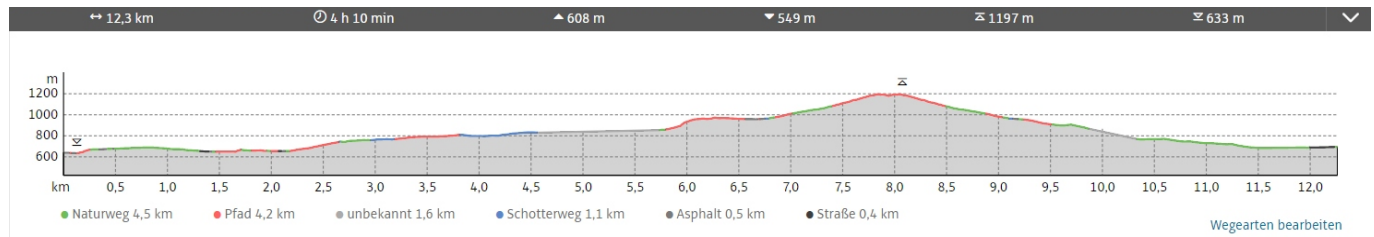
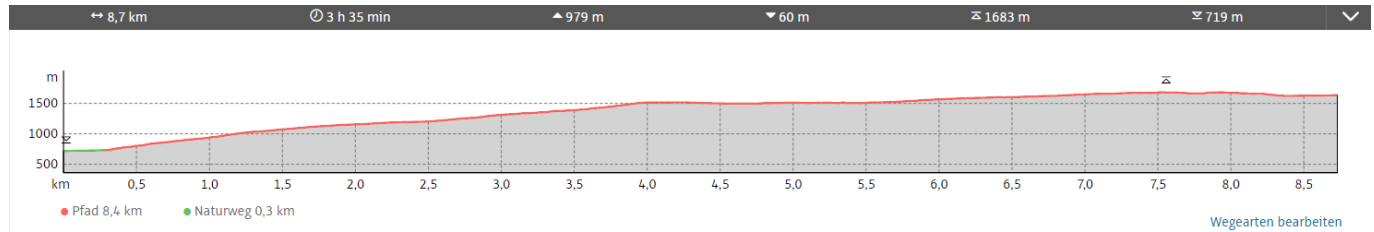
Tiefster Punkt: 633 m

Höchster Punkt: 2126 m

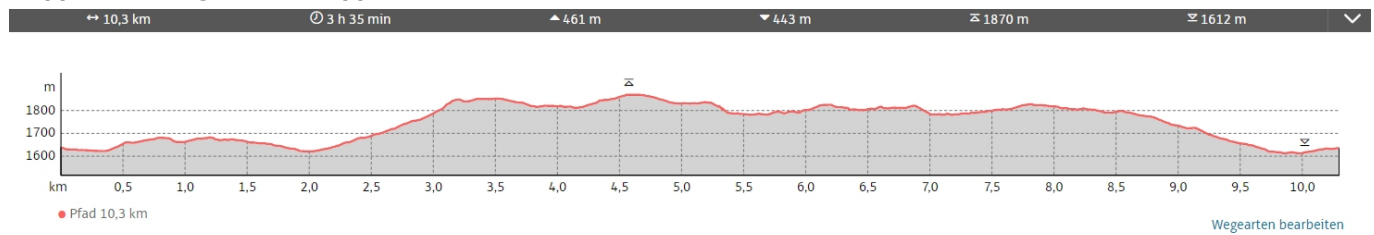
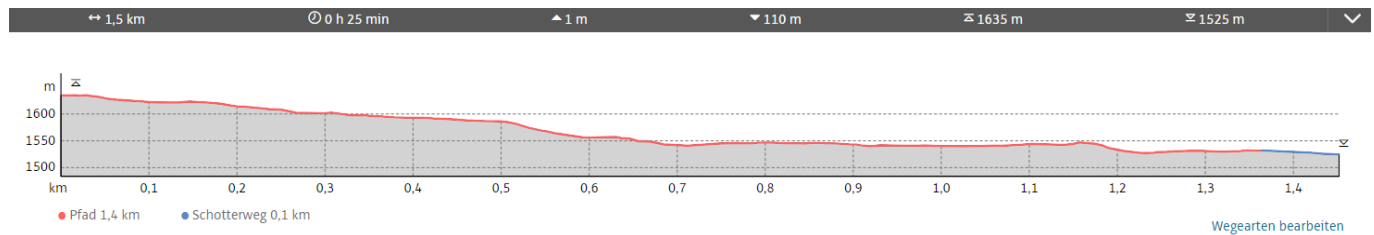
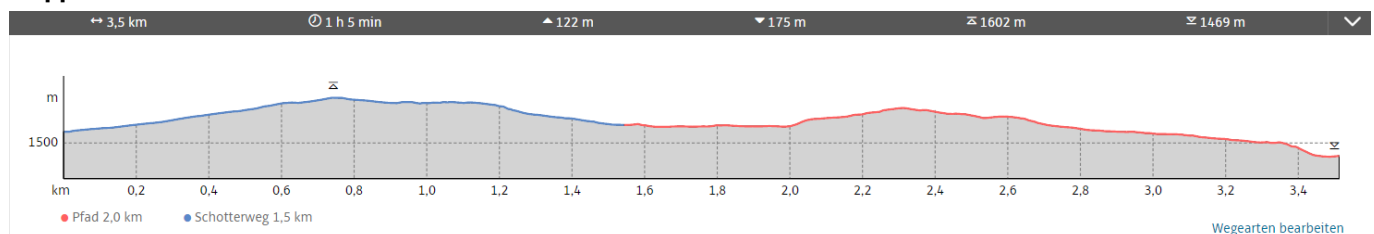
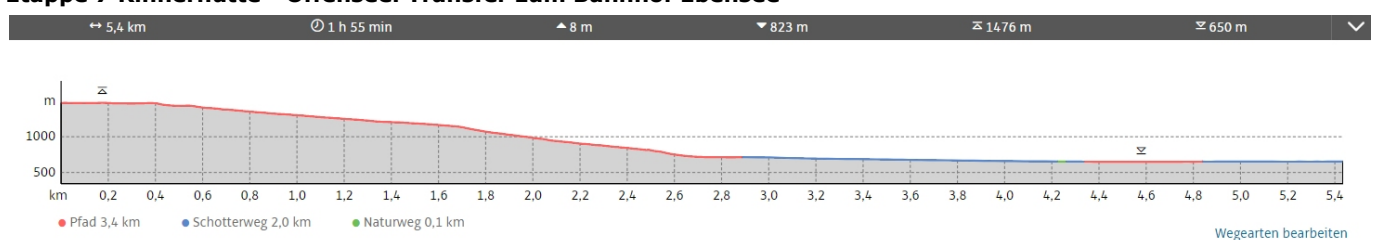


Bei dieser Tour werden "alle Register gezogen": wir werfen einen Blick auf den Altausseersee und erahnen von der Tressensteinwarte aus, in welch prachtvolles Gebiet wir uns begeben werden. Wir erfrischen uns in der Traun oder im Grundlsee, lassen den Grundlsee per Bus an uns vorbeigleiten, und steigen vom idyllischsten Punkt aus von Gössl über die Schweiberalm Richtung Pühringerhütte auf. Nicht ohne am Weg im schönsten See Österreichs, dem Lahngangsee, zu baden und den ersten - von hoffentlich vielen - Mittagsschlaf zu machen. Wir besteigen den Elm, den wir den "Kilimanjaro" der Steiermark nennen. Das Appelhaus ist vielleicht die einzige Alpenvereinshütte mit gestimmtem Klavier, wenn wir Glück haben, hören wir den Organisten von Wilhering darauf spielen, der dort auf der Henaralm im Sommer Halter ist. Die Wildenseehütte ist wohl die wildeste Hütte der Fastentrekking, nicht nur von der Ausstattung her, mit Ausnahme der 5-Stern-Almdusche. Dort ziehen die meisten Tiere durch, unter anderem eine große Herde Hochlandrinder, von insgesamt 34 Bauern. Jetzt ist es auch an der Zeit, die raue Geschichte dieser Landschaft zu erzählen, die den Nationalsozialisten als letztem Rückzugsgebiet diente. Der Wildensee erinnert uns an den Augstsee, und wer will, besteigt den Rinnerkogel. Ab der Rinnerhütte, die bis dahin hoffentlich eine Nachfolge gefunden hat, gehts bergab. Der Offensee hat eine Färbung wie das Wasser bei Nizza - und dort werden wir auch Fastenbrechen. Mit dem Bus geht es dann bequem zum Bahnhof Ebensee. Es gäbe noch so viel zu erzählen, bspw. dass die Ebenseer zum Kirtag den umgekehrten Weg in Richtung Altausseer gehen usw. Wichtig zu erwähnen: wir gehen täglich ca 2-3 Stunden schweigend durchs Gebiet, damit wir das alles erfassen können.



PORFIL DER TAGESETAPPEN**Etappe 1 Bahnhof Bad - Staudnwirt****Etappe 2 Gößl - Pühringerhütte****Etappe 3 Tagestour mit Gipfelbesteigung ausgehen von der Pühringerhütte**

Je nach Witterung und Gruppe. Zur Wahl stehen Rotgschirr und Elm.

Etappe 4 Pühringerhütte - Appelhaus**Etappe 5 Appelhaus - Wildenseehütte (mit Abstecher zum Wildensee)****Etappe 6 Wildenseehütte - Rinnerhütte****Etappe 7 Rinnerhütte - Offensee. Transfer zum Bahnhof Ebensee**

ALLGEMEINE BEDINGUNGEN

Fastenwandern/Fastentrekking

Der Ansatz des deutschen Fastenwanderpioniers [Christoph Michl](#) ist vorbildgebend für die Gestaltung meines Angebots: das Wander- und Naturerlebnis stehen ganz im Mittelpunkt der Woche. Fastentrekking ist eine Sonderform des Fastenwanderns: wir gehen von Unterkunft zu Unterkunft, meist Berghütten. Meine Fastentreks sind geprägt durch den alpinen Charakter der Wege, die Länge der Etappen (6-9 Stunden) und die Schlichtheit der Unterkünfte, in denen wir meist in Mehrbettzimmern untergebracht sind (EZ und DZ sind nur in den stationären Wochen möglich). So sehe ich meine Funktion: als Wanderführerin für Fastengeübte mit alpinem Geist. Die stationären Fastenwanderwochen am Grundlsee sind als Vorbereitung aufs Fastentrekking zu verstehen und von der Haltung her gleich: weniger ist mehr. Wer noch nie gefastet hat, dem empfehle ich Angebote der [Fastenwanderzentrale](#), die auch "Erstfaster" anleiten.

Fastenmethode

Ich biete *Fasten für Gesunde* im Sinne von Buchinger/Lützner an, wobei die Methode an die Gegebenheiten des Wanderns/Trekking angepasst wurde: So ist bspw. eine eigenständig durchgeführte Darmreinigung 2-3 Tage vor Veranstaltungsbeginn Grundvoraussetzung für eine Teilnahme. Daraus ergibt sich eine Fastenzeit von 9-10 Tagen und erklärt, warum nur Fastengeübte daran teilnehmen sollten. Fastenbrühe gibt es abends, der Leberwickel ist erst nach dem Wandern, der Einlauf ist mit Einlaumpumpe (stehend) überall möglich.

Fastenverpflegung

Wasser, Fastentees, Zitronen, Obst-/Gemüsesaft, (alternativ Grapefruit), Ingwer, Honig, frische Bergkräuter, Fastenbrühe. Auf manchen Hütten (z.B. ohne Materialseilbahn) müssen wir auf eine frisch gemachte Fastenbrühe verzichten und verwenden Suppenpulver. Bioqualität ist in manchen, jedoch nicht allen Hütten gegeben. Zusätzlich sollte ein kleiner Betrag für die individuelle Konsumationen auf den Hütten (Tees,...) einkalkuliert werden.

Fastenanwendungen beim Fastentrekking

Bürsten, Ölziehen, Zungenschaben, Bitter- und andere Fastentees, Bergsee Kneippen, Stille und ein ausgedehnter Freiluft-Mittagsschlaf (warm eingewickelt) lassen sich gut mit dem Trekking vereinbaren. Für den Einlauf empfiehlt sich ein Pump-Irrigator, der auch im Stehen benutzt werden kann ("Klyso").

Typischer Tagesablauf

08:00 Morgentee
09:00 Aufbruch
Langsames Gehen im Fastenschritt, häufige kurze Trinkpausen, 1-2 ausgedehnte "liegende" Pausen.
14:00 Stärkung: 1 dl Gemüse/Obstsaft, alternativ Grapefruit (Honig jederzeit bei Bedarf)
15:00/16:00/17:00 Ankunft im Quartier
18:00 Bewegungseinheit (etwa 2 Mal in der Woche)
19:00 Fastensuppe
19:30 Abendrunde, Ausblick auf den nächsten Tag
20:00 Informeller Ausklang, von Teilnehmern selbst gestaltet (lesen, singen, spielen, reden, ruhen...)
Der dargestellte Tagesablauf ist schematisch zu sehen. Er wird täglich und situativ an die Wetterverhältnisse und den körperlichen Zustand der Gruppe angepasst. Beispielsweise wird bei Hitze, bei langen Tagesetappen oder beim Wunsch der Gruppe, den Sonnenaufgang zu erleben, der Aufbruch um ein bis drei Stunden vorverlegt. Umgekehrt kann sich der Tagesplan nach hinten verschieben, wenn mit regenfreien Zeitfenstern erst später zu rechnen ist. Es gilt die alpine Logik.

Packliste (zugeschnitten auf die Fastentrekking)

Gut eingegangene, wasserdichte und knöchelhohe Wanderschuhe. Wanderstöcke! Eine kurze + eine lange Wandergarnitur, eine Hose für die Hütte, event. zusätzlich lange Unterwäsche, Wechselwäsche. Warme Jacke oder Pullover, Kopfbedeckung, Handschuhe, Sonnenschutz, Regenschutz (ev. Knirps). Badezeug. Minihandtuch oder Waschlappen. Ohropax! Schlafsack, Kopfpolsterüberzug, ev. Taschenlampe, falls nicht am Handy vorhanden. 1l-Trinkflasche/ Thermoskanne + eine zweite kleinere Flasche. Becher für Nachmittagstrunk, Löffel für Honig. Ausweis alpiner Vereine, E-Card, Bahausweis. Für die Fastenanwendungen: Miniwärmflasche, Klyso, Bürste. Sonstige

persönliche Reiseutensilien auf Minimum beschränken. (Ich lasse zu Hause: Buch, Spielkarten, zweites Paar Schuhe, großes Handtuch, Kopfkissen, Liederbuch, vollen Toilettenbeutel, volle Geldbörse, Schlüsselbund...). Rucksack Tipp: 35l mit Wasserschutzkappe. Gepäck in durchsichtigen, wasserdichten Plastikhüllen organisieren.

Ziel: Maximalgewicht 7-8 Kilo.

Meine Rolle, eure Rolle

Ich ermögliche die Fastentreks, weil ich die Tour fastend abgehe und mich vorab um die Quartiere und Organisation kümmere. Während der Woche sehe ich mich 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 als Wanderführerin die Haupttragende, aber nicht die Alleintragende. Das ist wörtlich gemeint: In jedem Rucksack sollte genug Platz frei sein, um einen Teil der Fastenverpflegung (bspw. 2 Grapefruits oder 1 Liter Gemüsesaft oder 6 Zitronen) einzupacken oder auch mal vorübergehend einem anderen Teilnehmer Gewicht abzunehmen.

Austausch Teilnehmerdaten / Anreise / Teilen

Auch wenn die Anreise mit dem Zug ans Herz gelegt wird, nach dem Motto "Ohne Fußabdruck durch die Alpen", werden - bei Zustimmung - die Teilnehmerdaten ausgetauscht, damit Fahrgemeinschaften gebildet werden können und man bekannt geben kann, was man mit der Gruppe teilen würde, um in Summe Rucksackgewicht zu reduzieren: Mehrfachladegerät, Sonnencreme o.ä. Teilen macht generell Sinn! Z.B. kann meist jeder irgendetwas Besonderes (Fußmassage, Meditieren, Yoga, Singen, usw.), und auch das kann man in der Gruppe anbieten.

Bergrettung

Es muss vorab überprüft werden, ob eine Bergungskostenversicherung im alpinen Gelände über eine bereits bestehenden Mitgliedschaft (alpiner Verein, Kreditkarte, Autofahrerclub o.ä.) vorhanden ist. Im Falle des Falles werde ich den bestmöglichen Schutz durch die Bergrettung - auch per Hubschrauber - anfordern. Um ohne finanzielle Sorgen im Hinterkopf diese Hilfe in Anspruch zu nehmen, kann man, falls bestehende Versicherungen es nicht abdecken, direkt bei der [Bergrettung](#) förderndes Mitglied werden, um versichert zu sein.

Teilnahmevoraussetzungen

Es braucht Fastenerfahrung und Bergerfahrung: man muss schwindelfrei (ohne Höhenangst) und trittsicher in unwegigem Gelände sein. Man muss gesund, belastbar und bereit sein, auf Genussmittel wie bspw. Zigaretten, Alkohol und Kaffee zu verzichten. Falls Medikamente eingenommen werden, muss vorab ein ausführliches Gespräch mit dem Hausarzt darüber geführt und Bedenkenlosigkeit bescheinigt werden.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt durch Ausfüllen des [Anmeldeformulars](#) bzw. durch eine E-Mail an lotte@krisper.com und eine Anzahlung von € 50 Mag. Liselotte Krisper-Ullyett, Erste Bank
IBAN: AT26 2011 1000 3827 5023, BIC: GIBAATWWXXX
Stammgeher und Frühbucher erhalten Vergünstigungen.

Stornoregelung, Ausfall

Bei Stornierung wird folgender Rechneranteil erstattet:

- mehr als 6 Wochen vor Beginn: 100% minus € 25
- mehr als 4 Wochen vor Beginn: 75%
- mehr als 2 Wochen vor Beginn: 50%
- mehr als 3 Tage vor Beginn: 25%
- Nichterscheinen oder vorzeitiger Abbruch: 0%

Corona: Es gelten die gesetzlichen Bestimmungen. Falls die Veranstaltung behördlich untersagt wird, wird der Gesamtbetrag abzüglich € 50 zurückerstattet. Kosten und sonstige Umstände durch gesetzlich vorgeschriebene Maßnahmen (Tests, Quarantäne etc.) sind von den Teilnehmer*innen zu tragen.

Im Falle, dass ich krankheitsbedingt ausfalle, werde ich versuchen, kurzfristig Ersatz zu finden. Falls dies nicht möglich ist, werden bereits einbezahlte Beträge zurückgezahlt, darüber hinaus gibt es keine Entschädigung.