

bænda
FERÐIR

ÞRIGGJA LANDA ÚTIVIST



15. – 22. júní 2022

Fararstjórn: Steinunn H. Hannesdóttir

Útivistarferð

Austurríki | Ítalía | Sviss | Þýskaland

Ferðalýsing

Hátt í Ölpunum liggur fallegi bærinn **Nauders** þar sem finna má frábæra aðstöðu til útivistar af öllu tagi. Bærinn stendur í dal á landamærum **Austurríkis, Ítalíu** og **Sviss** og á sér aldagamla sögu. Á svæðinu eru um 300 km af merktum **gönguleiðum fyrir öll erfiðleikastig**, í fögru umhverfi með stórkostlegt útsýni. Gist verður í sjö nætur á eka austurrísku 4* alþahótelum með dásamlegri heilsulind. Hótelid er mitt í þorpinu svo stutt er í verslanir og aðra þjónustu. Boðið verður upp á fjórar gönguferðir um öll þrjú löndin og einn daginn er **hjólaferð** á dagskrá. Allir hreyfidagar hefjast á léttum morgunæfingum og er áhersla lögð á **góðar teygjur** og slökun í heilsulindinni í lok dags. Við eigum einn frjálsan dag í ferðinni en þá er tilvalið að prófa aðra afþreyingu á svæðinu. Í þessari ferð fer saman útivist, hreyfing og afslöppun í sannkölluðu ævintýralandslagi.

8 dagar | 7 nætur í Nauders

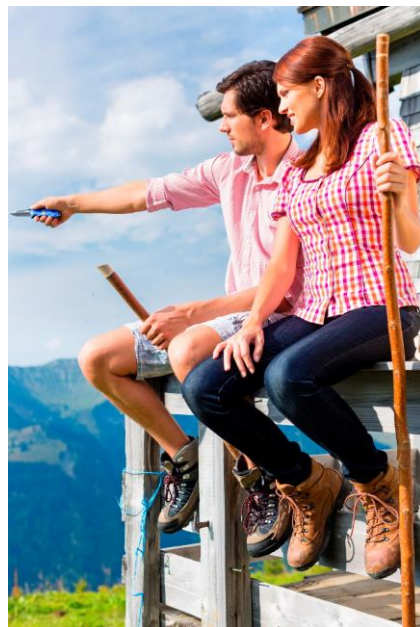


Svæðið

Nauders liggur í dal hátt í Alpafjöllum Austurríkis, aðeins steinsnar frá landamærum Sviss og Ítalíu. Á ferð okkar um fjöllin munum við víðast hvar fara yfir landamærin, sem þykir sjálfsagt á þessum slóðum. Í lok seinni heimsstyrjaldarinnar notfærðu stríðsglæpamenn frá Þýskalandi sér það grimmt og flúðu margir hér í gegn. Saga Nauders nær aftur til ársins 50 en þá lögðu Rómverjar fyrst veg hér yfir Reschen skarðið. Í bænum búa nú um 1.500 íbúar og er hann enn umlukinn gömlum virkisveggjum sem skapa einstaka stemningu. Hér er að finna Naudersberg kastalann frá árinu 1200 sem hýsir í dag safn, veitingastað og gistihús. Einnig eru verslanir og öldurhús í bænum. Í nágrenninu er Reschen vatnið en heilu þorpi var sökkt í vatnið á árunum 1940-1950, það eina sem stendur upp úr vatninu er kirkjuturninn, sem þykir merkileg sjón. Á veturna er þetta einn besti skíðastaður sem um getur en svæðið er kjörið til útivistar allt árið um kring. Í nánasta umhverfi eru um 300 km af merktum gönguleiðum af öllum erfiðleikastigum.

Útivist

Gönguleiðir svæðisins hafa löngum verið vinsælar af ferðamönnum því umhverfið er einstaklega fallegt. Stórkostleg fjallasýn, barrskógar, blómaengi og fjallasel verða á vegi okkar á göngunum sem verða skipulagðar eftir veðri, aðstæðum og áhuga fólks hvern dag. Við hefjum daginn á því að koma okkur á göngusvæðið, oft með kláfi eða í rútu og munum því ganga víða í löndunum þremur og upplifa margt. Fjóra daga göngum við um fjallasali en einn dag þeysum við um á reiðhjólum og upplifum svæðið á nýjan máta. Við



höfum einn frjálsan dag, þar sem færi gefst til dæmis á að fá kennslu í fjallaklifri eða jafnvel leita að gulli. Alltaf er í boði að taka sér frídag og njóta þess sem heilsulind hótelsins hefur upp á að bjóða eða kanna umhverfið í rólegheitum.

Undirbúningur

Mikilvægt er að þátttakendur séu í ágætis gönguformi en besti undirbúningurinn er að ganga reglulega á fjöll. Fyrir þá sem búa á höfuðborgarsvæðinu er gott að fara upp að Steini í Esjunni a.m.k. þrisvar til fjórum sinnum fyrir ferðina. Ágætis viðmið er að geta gengið upp að Steini Esjunnar og niður á innan við 3 klst. og líða vel eftir gönguna. Þeir sem búa fjær velja sér sitt staðarfjall til að ganga á og sameina þar með undirbúning og útiveru.



Einnig er mikilvægt að undirbúa sig og hjóla fyrir ferð til að aðlagast álagi og núningi, auk þess sem það eykur öryggi og gleði. Því fylgir mikil ánægja að æfa fyrir útivistarferð af þessu tagi og fólk mun klárlega njóta ferðarinnar betur ef það hefur æft og undirbúið sig fyrir ferð.

Tillögur að dagleiðum 16. – 21. júní

Eftirfarandi eru mögulegar leiðir á svæðinu fyrir fjóra göngudaga og einn hjóladag en í raun verður ekki ákveðið fyrr en með skömmum fyrirvara nákvæmlega hvaða leiðir verða valdar og fer það eftir veðri og aðstæðum. Að auki er einn frídagur í ferðinni en auðvitað geta þátttakendur hvenær sem er valið að taka daginn rólega á hótelinu.

Sellesköpfen

Við göngum yfir tún og engi í skógarjaðri Nauders og höldum svo upp í gegnum lerkiskóga á fjallið Sellesköpfen. Frá toppi fjallsins er útsýni í djúpu gjárnar Finstermünz og Hochfinstermünz. Við gerum hádegishlé hjá rústum Zettler sels en þar í nágrenninu má finna stríðsminjar frá fyrri heimstyrjöldinni. Á leið okkar til baka njótum við útsýnis frá Schöpfungswarte og Innblick.



- ✓ Göngutími: ca 4,5 klst.
- ✓ Erfiðleikastig: létt

Gengið til Weisskugelhütte í Suður-Tíról á Ítalíu

Ekið verður yfir til Ítalíu og við hefjum gönguna í hliðardal Etschtal dalsins. Þar göngum við yfir háslettuna að Melager seli. Leiðin liggur meðfram jökulröndinni að fjallastöðinni Weisskugelhütte en þaðan er mikilfengleg sýn yfir jökulinn. Eftir hádegishlé göngum við til baka og tökum leigubíl aftur á hótelið. Kostnaður við akstur þennan dag er ca € 25 á mann.

- ✓ Ferðalengd með akstri: ca 8 klst.
- ✓ Erfiðleikastig: miðlungserfitt

Gengið í Uina gili (Ítalía og yfir til Sviss)

Leið dagsins liggur til Schlinig á Ítalíu og þar hefst ævintýrleg ganga í Uina gili í einstöku landslagi. Þegar komið er að selinu Uina Dadaint liggur stígurinn meðal annars um einstíg sem hogginn er í klettavegginn. Við njótum kyrrðarinnar í Sesvenna seli og göngum svo til Suren í Sviss en þaðan er okkur ekið aftur til Nauders á hótelið. Kostnaður við akstur þennan dag er ca € 25 á mann.

✓ Ferðalengd með akstri: ca 9 klst.

✓ Erfiðleikastig: miðlungserfitt



Fjallganga á Mataunkopf í Nauders og Suður Tíról

Í dag förum við upp á fjall með kláfnum Bergkastelseilbahn. Við hefjum gönguna yfir grýtta slóð upp að fjallavötnunum Goldseen sem eru vatnsforðabúr Nauders. Eftir nokkuð bratta göngu komum við á tindinn Mataunkopf. Hér hvílum við um stund en höldum svo áfram eftir Saleztal dalnum að fjallastöðinni Bergkastel. Þaðan verður farið aftur niður með kláf.

✓ Ferðalengd með kláfferð: ca 8 klst.

✓ Erfiðleikastig: erfitt

Hjólaferð Nauders – Suður-Tíról



✓ Tímalengd hjólaferðar: ca 4,5 klst.

✓ Erfiðleikastig: létt til miðlungserfitt

Í dag förum við örlítið hraðar yfir en undanfarna daga, ætlunin er að skella okkur í hjólaferð. Við hjólum nokkurn veginn á jafnsléttu, framhjá Naudersberghöll, á hliðargötum Reschensee vatns þar sem kirkjuturninn einn stendur upp úr. Við komum að fyrrum landamærastöð Austurríkis og Ítalíu og hjólum svo eftir Vinschgauer hjólastígnum að ítölsku vötnunum Reschensee og Haidersee.

Hótelið

Hópurinn gistir á 4* heilsuhótelinu Hotel Post sem staðsett er mitt í Nauders, svo stutt er í verslanir og kaffihús. Dásamlegt útsýni er frá hótelinu á fjallstindana allt um kring. Öll herbergin eru hlýlega innréttað í alpastíl. Herbergin eru með sturtu/baði, nettengingu, sjónvarpi, og síma. Á hótelinu er dásamlegur veitingastaður og frábær heilsulind með sundlaug og ýmsum tegundum gufubaða. Í heilsulindinni er boðið upp á snyrtimeðferðir og nudd gegn gjaldi. Á hótelinu er enn fremur aðstaða fyrir billjard og borðtennis.



Flugið

Flogið verður með Icelandair til München þann 15. júní. Brottför frá Keflavík kl. 7:20 en mæting í Leifsstöð u.þ.b. 2,5 klst. fyrir brottför. Lending í München kl. 13:05 að staðartíma. Frá flugvellinum í München eru um 240 km til Nauders svo gera má ráð fyrir að rútuferðin taki að minnsta kosti 4 klst. Á heimleið 22. júní verður ekið út á flugvöll í München og flogið heim kl. 14:05. Lending á Íslandi kl. 16:00 að staðartíma.

Verð

209.900 kr. á mann í tvíbýli | 34.400 kr. aukagjald fyrir einbýli.

Innifalið

- ✓ Flug með Icelandair og flugvallarskattar.
- ✓ Ferðir milli flugvallarins í München og hótelsins í Nauders.
- ✓ Gisting í 7 nætur í tveggja manna herbergi með baði.
- ✓ Glæsilegt morgunverðarhlaðborð.
- ✓ Fjögurra rétta kvöldverðarmatseðill.
- ✓ Súpu- og salathlaðborð sex kvöld.
- ✓ Eftirréttarhlaðborð eitt kvöld.
- ✓ Aðgangur að sundlaug og heilsulind hótelsins.
- ✓ Leiga á rafhjóli og hjálmi í einn dag.
- ✓ Göngudagskrá.
- ✓ Leiðsögn enskumælandi staðarleiðsögumanns í göngu- og hjólaferðum.
- ✓ Íslensk fararstjórn.



Ekki innifalið

- ✓ Aðgangseyrir inn á söfn, í hallir og kirkjur.
- ✓ Kláfar eða stólalyftur upp á fjöll, leigubílaakstur, hádegisverðir og þjófé.
- ✓ Nestispakki frá hótelinu ca € 15.
- ✓ Bergkastelseilbahn kláfurinn ca € 20.
- ✓ Kastalinn í Nauders ca € 12.
- ✓ Klifurgarður í 2,5 tíma ca € 27.
- ✓ Segway hjólaferð í 2 tíma ca € 42.

