

bœnda
FERÐIR

ÚTIVIST Í MIKLADAL



22. – 29. júní 2023

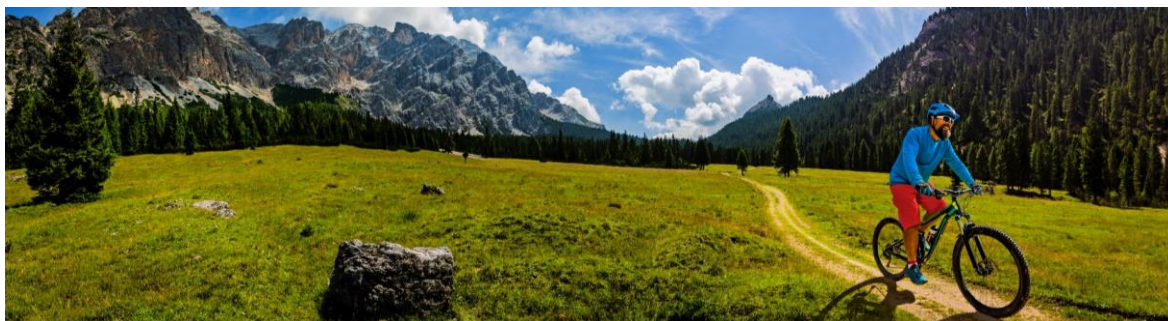
Fararstjórn: Aðalsteinn Jónsson

Göngu- og hjólaferð
Austurríki | Þýskaland

Ferðalýsing

Göngu- og hjólaþólk er hjartanlega velkomið til **Großarl** í Austurríki eða **Mikladals** eins og hægt væri að kalla hann á íslensku! Svæðið býður upp á fjölmargar mismunandi göngu- og hjólaleiðir eða yfir rúmlega 400 km af merktum leiðum. Í þessu fallega umhverfi fáum við notið hins áhrifamikla sjónarsviðs háfjallasvæðisins **Hohe Tauern** á dagleiðum okkar. Við munum ganga vinsælar leiðir um grösugar og skógi vaxnar hlíðar og fáum okkur hressingu í seljum á leiðinni, m.a. í **Karseggalm selinu** sem er um 400 ára gamalt og eitt það elsta í **Ölpunum**. Í dalnum er líka að finna fjallavötn þar sem gott er að kæla göngufæturna. Einn dag ferðarinnar verður farið í **hjólatúr** þar sem við njótum frábærs útsýnis yfir allan Großarl dalinn sem spannar um 27 km. Gist verður á 4* hóteli í Großarl en á hótelinu er heilsulind þar sem verður hægt að endurnæra sig eftir frábæra hreyfidaga á þessu dásamlega svæði.

8 dagar | 7 nætur Großarl



Undirbúningur

Mikilvægt er að þátttakendur séu í góðu gönguformi en besti undirbúningurinn er að ganga reglulega á fjöllum. Fyrir þá sem búa á höfuðborgarsvæðinu er gott að fara t.d. upp að Steini í Esjunni vikulega í u.þ.b. 6-8 vikur fyrir ferð. Ágætis viðmið er að geta gengið upp að Steini Esjunnar og niður aftur á innan við 2 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 farþegar njóta sjálfrar ferðarinnar miklu betur ef þeir æfa og undirbúa sig vel fyrir ferðina.

Vinsamlegast athugið að ef þátttakendur hafa ekki þá getu sem nauðsynleg er fyrir göngur ferðarinnar getur fararstjórinn farið fram á að viðkomandi sleppi einhverjum degi/dögum. Í staðinn er hægt að nýta sér aðstöðu hótelsins eða fara í léttar gönguferðir á eigin vegum.

Tillögur að dagleiðum

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. Með í för verða bæði íslenski fararstjórinn og innlendir staðarleiðsögumaður. Þá er einn frídagur í ferðinni en auðvitað geta þátttakendur hvenær sem er valið að taka daginn rólega og njóta aðstöðunnar á hótelinu.



1. Mooslehenalm – Igltalalm – Viehhausalm

Förum með göngurútu að upphafsstað gönguleiðar dagsins, Holzlehen. Þaðan verður gengið að Igltalalm selinu, öðru nafni Niggeltalalm, í 1.507 m hæð. Síðan gengið til baka og annan afleggjara upp í Viehhausalm sem er í 1.640 m hæð. Á leiðinni til baka göngum við í Mooslehenalm selið sem stendur í 1.449 m hæð. Svæðið er yndislega fallegt og loft fjallanna fyllir öll vit. Hér eru skógar og blómleg engi en hér vaxa bæði brenni- og holtasóleyjar, mörtulykill og lambgras, svo eitthvað sé nefnt, en flóran er að mörgu leyti lík flórunni okkar á Íslandi.



- ✓ Lengd: 6 km
- ✓ Göngutími: u.þ.b. 2,5 klst.
- ✓ Hækkun: 350 m
- ✓ Erfiðleikastig: létt

2. Unterwandalm - Karseggalm – Breitenebenalm



Þessi vinsæla gönguleið hefst með ferð með göngurútu yfir Sonneggweg að Sonnegg brúnni. Komum fyrst í selið Unterwandalm þar sem oft heyrir harmonikkuspil og söngur. Höldum áfram að Karseggalm selinu sem er um 400 ára gamalt en þar er hægt að gæða sér á svokölluðum Knetkäse, osti sem er reyktur yfir opnum eldi, en þessi réttur fæst orðið hvergi nema í þessu seli! Höldum áfram að Breitenebenalm, seli

þekktu fyrir sætmeti sem líkist einum af þjóðarréttum Austurríkismanna, Apfelstrudel.

- ✓ Lengd: 10 km
- ✓ Göngutími: u.þ.b. 4 klst.
- ✓ Hækkun: 600 m
- ✓ Erfiðleikastig: miðlungs

3. Rafhjóladagur í Großarl dal

Við setjumst í hnakkinn í dag og hjólum þægilega og fallega leið með fram Großarl ánni, um grösug engi, fram hjá litlum kapellum inn Großarl dalinn. Við endum við Ötzlesee vatnið þar sem hægt er að stinga tánum í ferskt vatnið og fá sér hressingu í Hüttschlager Bauernladenstüberl selinu.



- ✓ Lengd: 40 km
- ✓ Hjólatími: u.þ.b. 6,5 klst.
- ✓ Hækkun: 340 m
- ✓ Erfiðleikastig: létt

4. Loosbühelalm – Filzmoosalm - Achtalm

Þessi frábæra útsýnisferð hefst með göngurúttunni að Loosbühelalm selinu. Þaðan höldum við upp í áttina að Filzmoosattel. Fyrir neðan

Filzmoosattel tökum við afleggjara í áttina að Filzmoosalm selinu en svæðið þar á milli er ríkt af lindifuru og stendur hún beggja vegna leiðarinnar. Við höldum svo áfram yfir Achtalm og aftur til Loosbühelalm sem hefur upp á að bjóða ýmislegt heimatilbúið góðgæti og má þar sérstaklega nefna geitaost og geitamjólk. Þau framleiða líka ýmsar aðrar ostategundir, beikon, pylsur, brauð, smjör og snafs. Við endum því á sama stað og við byrjuðum og tökum svo rútu aftur til baka.

- ✓ Lengd: 8 km
- ✓ Göngutími: u.þ.b. 4 klst.
- ✓ Hækkun: 540 m
- ✓ Erfiðleikastig: miðlungs



5. Hirschgrubenalm

Gönguferð dagsins er á fallegum slóða frá Hüttschlag að Hirschgrubenalm selinu sem er í 1.564 m hæð og er rúmlega 1000 ára gamalt. Líkt og í öðrum seljum er hér hægt að gæða sér á framleiðslu heimamanna áður en haldið verður til baka á hótél.

- ✓ Lengd 7 km
- ✓ Göngutími u.þ.b. 2 klst.
- ✓ Hækkun: 355 m
- ✓ Erfiðleikastig: miðlungs



Frídagur

Á frídeginum okkar er hægt að nýta aðstöðuna á hótelinu eða kanna umhverfið á eigin vegum, setjast á kaffihús og fylgjast með mannlífinu í þessum yndislega litla bæ, Großarl.

Hótelið



Hópurinn gistir á 4* hótelinu Hotel Alte Post, staðsettu í hjarta Großarl. Hótelið býður upp á falleg og þægileg herbergi með baði/sturtu, búin sjónvarpi, hárpurrku, öryggishólfi, síma, útvarpi og þráðlausu interneti. Á hótelinu er heilsulind með innisundlaug þar sem gestir geta látið líða úr sér og er m.a. hægt að velja á milli lífrænnar

furusánu, finnskrar sánu eða gufubaðs.

Flugið

Flogið verður með Icelandair til München þann 22. 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 flugvellið í München til Großarl eru um 245 km og má því reikna með því að ferðin taki rúmar 3 klst. Á heimleið 29. júní verður flogið heim kl. 14:05 frá München. Lending í Keflavík kl. 16:00 að staðartíma.

Verð

279.900 kr. á mann í tvíbýli | 26.100 kr. aukagjald fyrir einbýli.

Innifalið

- ✓ Flug með Icelandair og flugvallaskattar.
- ✓ Ferðir milli flugvallarins í München og hótelsins í Großarl.
- ✓ Gisting á 4* hóteli í 7 nætur í tveggja manna herbergi með baði.
- ✓ Glæsilegt morgunverðarhlaðborð.
- ✓ Fimm rétta kvöldverður ásamt salat hlaðborði.
- ✓ Afnot af baðslopp og inniskóm á meðan á dvöl stendur.
- ✓ Aðgangur að sundlaug og heilsulind hótelsins.
- ✓ Leiga á rafhjól og hjálmi í einn dag.
- ✓ Göngudagskrá.
- ✓ Innlend leiðsögn í göngu- og hjólaferðum.
- ✓ Íslensk fararstjórn.



Ekki innifalið

- ✓ Aðgangseyrir inn á söfn, í hallir og kirkjur.
- ✓ Kláfar eða stólalyftur upp á fjöll.
- ✓ Leigubílaakstur.
- ✓ Hádegisverðir.
- ✓ Þjóf fé.
- ✓ Ferða- og forfallatryggingar.

