

Schamanische Alpenüberquerung in den Schladminger Tauern

26. – 29. August 2024

Treffpunkt

Wir treffen uns am 26.8.2024 um 09:00 Uhr vorm Planet Planai, Schladming, Coburgstraße 52, 8970 Schladming Bitte sei pünktlich dort! Falls Du Dich verspäten solltest, gib uns bitte Bescheid.

Anreise

Wenn du mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Bahnhof Schladming anreist, sind es noch 15 min zu Fuß bis zur Talstation.

Anreise mit dem Auto: Bei der Talstation Planet Planai stehen zahlreiche kostenlose Parkplätze zur Verfügung.

Rückreise

Am 29.08.2024 werden wir den Bus von der Ursprungalm zurück zur Talstation Planet Planai nehmen. Ankunft dort wird gegen 16:00 Uhr sein.

Preis: € 888,-

Inkludierte Leistungen

- 4 Tourentage mit schamanisch arbeitender Bergwanderführerin (mit max. 12 TeilnehmerInnen)
- Schamanische Rituale, Breathwork, Pranayama Atemübungen
- 3 Übernachtungen in Hütten (Lager) inkl. veganer Halbpension in allen drei Unterkünften
- Transfer von Schladming zum Start der Tour sowie vom Ziel zurück nach Schladming hochwertiges Fotomaterial (digital)
- hochwertiges Notizbuch mit Kugelschreiber von BREATH OF OM
- hochwertiges Fotomaterial (digital)

Kosten außerhalb des Teilnehmerbeitrags

- individuelle An- und Abreise
- Mittagessen, Getränke
- z.T. Duschen auf den Hütten

Deine Voraussetzungen

Die Schamanische Alpenüberquerung eignet sich auch für trittsichere Anfänger, da die Tagesetappen mit maximal 10 Kilometern Strecke und 700 Höhenmetern im Aufstieg genügend Raum für die Rituale bieten.

Solltest Du Zweifel haben, ob diese Tour die richtige ist, melde Dich – Wir beraten Dich gerne.

Empfohlene Versicherungen

Eine Reise-Auslandskrankenversicherung, Rücktransportversicherung, Reiseunfallversicherung und ggf. eine Reiserücktrittversicherung wird jedem Teilnehmer unbedingt empfohlen.

Tipp: Mitglieder alpiner Vereine sind sehr gut versichert – frage bei deinem Verein nach, um eine Doppelversicherung zu vermeiden.

Oder werde einfach Förderer der Österreichischen Bergrettung.

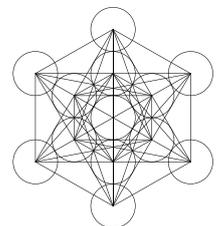
Formular: www.bergrettung-salzburg.at/foerderer-werden/

Deine Ansprechpartnerin

Renate Steinacher

+43 (0)680 2341614

renate@wandererlebnis.guide



BERGSCHULE
Wandererlebnis

BREATH OF OM

Schamanische Alpenüberquerung in den Schladminger Tauern

26. - 29. August 2024

Ablauf

Tag 1:

von der Eschachalm zur Fahrlechhütte
⇒ 6 km, ↑ 600 hm, ↓ 150 hm

Tag 2:

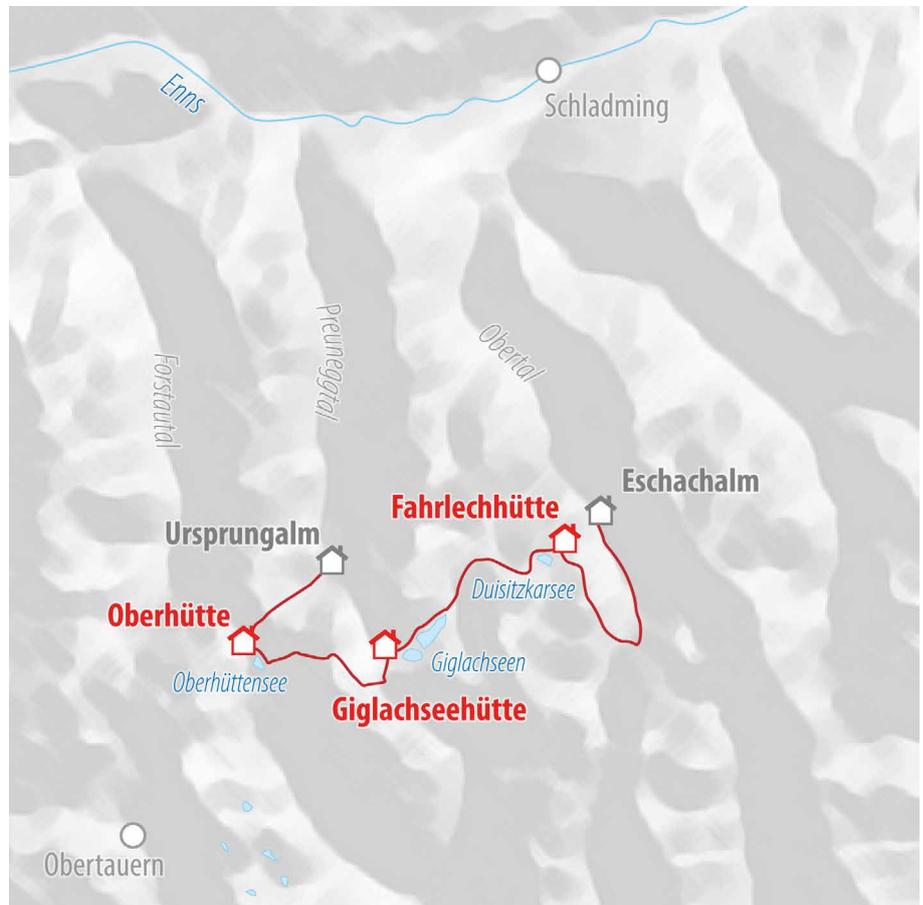
von der Fahrlechhütte zur Giglachseehütte
⇒ 6 km, ↑ 600 hm, ↓ 250 hm

Tag 3:

von der Giglachseehütte zur Oberhütte
⇒ 5 km, ↑ 400 hm, ↓ 500 hm

Tag 4:

von der Oberhütte zur Ursprungalm
⇒ 3,5 km, ↑ 250 hm, ↓ 500 hm



Streckenführung und Unterkünfte können aus organisatorischen Gründen leicht abweichen.

Schamanische Alpenüberquerung in den Schladminger Tauern

26. - 29. August 2024

Packliste

- Rucksack mit Regenhülle (ca. 35 Liter), nicht schwerer als 10 kg
- knöchelhohe, feste, eingelaufene Bergschuhe mit guter Profilgummisohle (Kategorie B); Ersatzschnürsenkel
- 2 Paar Wandersocken (Wolle-Synthetik-Mix)
- 2-3 Funktionsshirts (am besten davon 1 Langarm)
- Funktionswäsche
- isolierende/wärmende Schicht (Daune/Fleece/Primaloft)
- 1 lange und 1 kurze Trekkinghose - oder Zip-Modell
- Regenschutz (Jacke + evtl. Hose)
- dünne Mütze + Handschuhe
- Wanderstöcke (können ausgeliehen werden)
- Trinkflaschen, -blase (insgesamt ca. 2 Liter)
- Stirnlampe
- Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme LSF mind. 30, besser 50)
- Personalausweis, Krankenkassenkarte/e-card
- wenn vorhanden: Alpenvereinsausweis
- Bargeld (Verpflegung), EC-Karte
- Erste-Hilfe-Set (siehe unten), persönliche Medikamente
- Handy, Kamera (mit Akkus, Speicherkarte, Ladegeräten)
- evtl. kleine Sitzunterlage für Pausen
- bequeme Hose, T-Shirt, Pulli für die Hütte
- Schlafsachen
- 1 Paar Hüttenschuhe (leichte Turnschuhe, Flipflops oder Sandalen)
- Hüttenschlafsack, evtl. kleiner Kissenbezug
- Ohropax
- Waschzeug (Zahnbürste, -pasta, Duschgel, Hygieneartikel; kleine, nicht volle Tuben/Fläschchen)
- Microfaserhandtuch
- Taschentücher
- Plastiktüte (Schmutzwäsche)
- Badehose / -anzug (für Mutige)
- Verpflegung für die ersten Etappen (Müsliriegel, Obst, etc.)
- 2-4 Kabelbinder
- evtl. kleines Taschenmesser

Erste-Hilfe-Set

- Wundschnellverband (Pflaster)
- Blasenpflaster
- elastische Binde
- Tape (mind. 2,5 cm breit)
- Einmalhandschuhe
- Dreieckstuch
- sterile Mullkompressen (10 x 10 cm)
- kleine Schere
- Rettungsdecke
- evtl. Zeckenzange / Pinzette

Bitte das Ablaufdatum der Materialien beachten.

Hüttenleben

Für einen angenehmen Aufenthalt sind einige Regeln zu beachten:

- Eigenes Handtuch, Schlafsack und Hüttenschuhe benutzen
- Wasser und Energie sparen
- Müll vermeiden und den eigenen Abfall mit ins Tal nehmen*
- Rauchverbot in der Hütte, im Freien Aschenbecher benutzen
- Bitte den Aushang der Hüttenordnung lesen und befolgen

* #estutnichtweh

„Mit uns wandert der Müll vom Berg ins Tal.“ Das ist das Motto des gemeinnützigen Vereins #estutnichtweh.

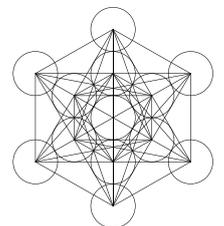
Du möchtest das Starterset bestehend aus DRECKSACKERL, MISTZANGERL und TSCHICKDOSERL erhalten und bereits während der Alpenüberquerung zusammen mit uns die Berge ein Stück sauberer hinterlassen? Gib uns gern Bescheid und wir bringen dir dein Set zum Startpunkt mit.

Spezielles für die schamanische Alpenüberquerung

- kleine Kerze oder Teelicht
- rituellen Gegenstand, der für dich eine Bedeutung hat
- evtl. Federn, wenn du bereits welche gefunden hast
- Augenbinde
- ACHTUNG: bitte lasse etwas Platz in deinem Rucksack, damit wir uns die schamanischen Gegenstände aufteilen können (ca. 0,5 kg)

Alle Infos zum Verein:

www.estutnichtweh.org



BERGSCHULE
Wandererlebnis

BREATH OF OM