BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

Nationalpark Monti Sibillini

Unterwegs im mystischen Reich der Sibilla.

Der Nationalpark Monti Sibillini, der jetzt wieder Heimat von Steinadlern, Abruzzengämsen, Wölfen und auch Bären sein darf, liegt in den Provinzen Marken und Umbrien. Alte Sagen erzählen von der Seherin "Sibilla", die über ihr Reich mit blühenden Hochebenen, wilden Schluchten, tosenden Wasserfällen und heißen Quellen herrscht. Der 70.000 ha große Nationalpark wurde erst 1993 gegründet und ist ein faszinierendes Wandergebiet. Aus den sanften, mit Obstgärten und Olivenhainen bebauten Hügeln ragen langgezogene Bergkuppen und steile Felswände hervor. Tiefe Schluchten, alte Eichen- und Kastanienwälder und die blühende Hochebene von Castelluccio machen die sagenumwobenen "blauen Berge" der "Sibilla" so faszinierend. Über 20 Gipfel übersteigen 2.000 m. Im Frühsommer sind die Wiesen mit einer Vielzahl von Blumen übersät, welche ein unvergessliches Farbenspiel bieten. Abwechslungsreiche Wanderungen führen durch die Vielfalt des Nationalparks, kulturelle Schätze am Weg verdienen Beachtung und auch die kulinarischen Spezialitäten der Region lassen diese Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Wir sind bei dieser Tour immer im Hotel untergebracht, nur an einem Tag übernachten wir auf einer Hütte und lassen uns von dem Charme einer Übernachtung in den Bergen verzaubern.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

Technik

Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Anreise - Transfer - Hotel Monti Azzurri

Nach der Abholung vom Flughafen in Rom fahren wir gemeinsam zu unserer Unterkunft ins Hotel Monti Azzurri. Hier ist unsere Basis für diese Wanderwoche durch den Nationalpark Monti Sibillini. Bei einem traditionellen Abendessen stellt der Guide das Programm und die geplanten Touren vor.

Tag 2: Fiastra - Lago Fiastra - Lame Rosse - "Grotte der Mönche" - Hotel Monti Azzurri

Ein kurzer Transfer im Kleinbus bringt uns nach Fiastra. Ein Aufstieg entlang des Lago di Fiastra durch den Steineichenwald führt uns zu den "Lame Rosse", durch Erosion entstandene, meterhohe "Sandburgen". Danach folgt ein Abstieg hinunter zur Einsiedelei "Grotte der Mönche". Durch die Schluchten des Flusses Fiastrone und entlang des Seeufers wandern wir zurück zum Ausgangspunkt.

Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 3: Rio Sacro - Rifugio del Fargno - Monte Rotondo - Rifugio del Fargno

Wir starten den Tag mit einem Aufstieg durch die bewaldete Schlucht des Rio Sacro bis wir die Waldgrenze erreichen. Weiter geht es über einen Pass zur Berghütte Rifugio del Fargno auf 1.811 m, unserem heutigen Quartier. Wenn wir noch motiviert sind, können wir auf dem Monte Rotondo oder dem Pizzo Tre Vescovi, Gipfel in Hüttenähe, den Sonnenuntergang und den Meerblick genießen. Dafür müssen wir etwa zusätzliche 300 hm auf- und absteigen und circa 1,5 Stunden einkalkulieren.

Höhenunterschied: bergauf 1050m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 4: Monte Priora - Eremitage S. Leonaro - Hotel Monti Azzurri

Unsere panoramareiche Bergtour auf den Monte Priora eröffnet uns links und rechts des Gipfels Blicke hinab in die tiefen Schluchten der Flüsse Ambro und Tenna, vor uns liegen die sanften Hügel der Marken, die Adria ist zum Greifen nah. Der luftige Abstieg über den Kamm führt zur Eremitage S.Leonardo auf 1.128 m, die vom einst dort lebenden Einsiedler in 45 Jahren unermüdlicher Arbeit erbaut wurde. Nach einer kurzen Rast steigen wir hinab in die düstere Höllenschlucht 945 m des Flusses Tenna. Nach einem Transfer erreichen wird wieder unsere Basis, das Hotel Monti Azzurri.

Höhenunterschied: bergauf 530m | bergab 1390m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

Tag 5: Wallfahrtskirche Madonna dell´Ambro - Balzi Rossi - Montemonaco - Museumsbesuch - Hotel Monti Azzurri

Ein Transfer bringt uns zur Wallfahrtskirche Madonna dell´Ambro auf 683 m, am Talausgang des Flusses Ambro. Anschließend steigen wir auf einem Waldweg zu den roten Felsen von "Balzi Rossi" (967 m) auf. Es folgt der Abstieg hinunter zum Fluss Ambro, wo wir ein Picknick machen können und anschließend über schöne Feldwege und verlassene Weiler zurück nach Montemonaco wandern. Zum Abschluss des Tages besuchen wir das Museum der Sibilla.

Höhenunterschied: bergauf 350m | bergab 350m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 6: Rif.Sibilla - Monte Sibilla - Cima Vallelunga - Monte Porche - Hotel Monti Azzurri

Wir starten den Tag mit einem Transfer zur Berghütte Rif. Sibilla auf 1.540 m. Nach einem etwa 2-stündigen Aufstieg erreichen wir den Monte Sibilla mit einer Höhe von 2.173 m. Unter dessen Gipfel soll die Seherin Sibilla in einer geheimnisvollen Grotte wohnen. In panoramareichem Auf und Ab wandern wir nun entlang der Bergkämme Cima Vallelunga 2.221 m und Monte Porche 2.233 m, unter uns das märchenhafte Bergdorf Castelluccio, das erhaben auf einem Hügel über der großen Hochebene des "Piano Grande" thront. Teile des Bergdorfes wurden bei heftigen Erdbeben im August 2016 zerstört. Mit etwas Glück sehen wir schon den Beginn der weltberühmten farbenprächtigen Blüte zahlreicher Wildblumen und Linsenfelder. Ein Transfer bringt uns zurück zur Unterkunft.

Höhenunterschied: bergauf 1140m | bergab 1300m

Gehzeit: ca. 06:30 Std.

Tag 7: Cima Redentore - Monte Vettore - Pilatussee - Foce - Hotel Monti Azzurri

Zum Ausklang unserer Tourenwochen steht die spektakuläre und panoramareiche Kammüberschreitung über die höchsten Gipfel der Sibillini auf dem Programm - die Cima Redentore mit 2.448 m und der Monte Vettore 2.476 m. Nach dem Abstieg zum "verzauberten" Pilatussee (1.949 m) und in spektakulärer Landschaft durch ein Gletschertal hinunter wandern wir in das verträumte Bergdorf Foce 945 m. Mit einem Transfer geht es zurück zur Unterkunft.

Höhenunterschied: bergauf 940m | bergab 1330m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 8: Transfer nach Rom - individuelle Heimreise

Nach einer beeindruckenden Tourenwoche müssen wir uns verabschieden. Ein Transfer bringt uns zum Flughafen in Rom. Hier kann jeder seine individuelle Heimreise antreten. Für alle, die noch ein bisschen Zeit haben, bietet sich eine Verlängerungswoche an den wunderschönen Stränden der Adria an.

Höhepunkte der Reise:
Bergsee von Fiastra, Schluchten und Einsiedeleien in Grotte
Lame Rosse, riesige, durch Erosion geformte Sandburgen
Monte Priora, zweithöchster Gipfel der Sibillini mit Meerblick
Teufelsschlucht und Besuch der Einsiedelei San Leonardo

Madonna dell'Ambro, eine der ältesten und schönsten Wallfahrtskirchen Mittelitaliens
Wanderungen in den wilden Schluchten der Flüsse Ambro und Tenna
Monte Sibilla, sagenumwobener Sitz der Seherin Sibille
Aussichtsreiche Kammwanderung zum höchsten Gipfel Monte Vettore
Der verzauberte Pilatussee, einzigartiger Gletschersee mit endemischer Krebsart
Blumenübersäte Hochebenen und Grate mit Orchideen, Edelweiß, Enzian
Das märchenhafte Dorf Castelluccio auf der großen Hochebene
Wohnen in mittelalterlichen Bergdörfern mit authentischer Küche

Sei dabei! Auf Instagram und Facebook. Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. #willkommendraußen #visitbergschuleat

---

Ausrüstung

- TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L)
- WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C
- FUNKTIONSSOCKEN
- FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ
- FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG
- WÄRMENDE JACKE
- MÜTZE / STIRNBAND
- SONNENSCHUTZ
- ENERGIERIEGEL / NÜSSE
- KLEINER KULTURBEUTEL
- HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile)
- OHROPAX (OPTIONAL)
- RUCKSACK 25L MIT SKIBEFESTIGUNG
- TELESKOPSTÖCKE
- FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE
- FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG
- FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG
- REGENSCHUTZ
- GEFÜTTERTE HANDSCHUHE
- TRINKFLASCHE
- REGENSCHIRM (OPTIONAL)
- BADEBEKLEIDUNG
- PERSONALAUSWEIS / BARGELD
- BLASENPFLASTER & TAPE

Details im Überblick

LEISTUNGEN
Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer
6 x Ü/HP im Hotel (DZ oder MBZ)
1 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
Flughafentransfers
Transfers

MINDESTTEILNEHMERZAHL
5 Personen
max. 11

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT
Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

SONDERLEISTUNGEN
Fakultativer Kulturbesuch in der mittelalterlichen Perle Ascoli Piceno

ZAHLUNGSINFO
Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN
Hin- und Rückflug
Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag
Einzelzimmer (nach Verfügbarkeit - gegen Aufpreis)
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

DAUER
8 Tage von Samstag - Samstag oder Montag - Montag

TREFFPUNKT
Flughafen Rom oder Bahnhof Roma Tiburtina

HINWEIS
Wir empfehlen die Flüge für An- und Abreise erst nach erfolgter Durchführungszusage zu buchen. Die von Ihnen individuell gebuchten Flüge können im Falle einer Absage durch uns mangels Teilnehmer etc. nicht zurückerstattet werden. Gerne sind wir bei der Buchung der Flüge behilflich.
ANREISETIPP
Die Anreise nach Rom ist auch mit dem Nachtzug ab München möglich.

Preise und Termine

EUR 1350.00 pro Person

S110-24-1	15.06.2024 - 22.06.2024	S110-24-2	23.09.2024 - 30.09.2024

Allgemeine Informationen

Unterbringung
Wir sind in einem gepflegten ***Sterne Hotel im Doppelzimmer untergebracht. Hier kann gegen einen Aufpreis ein Einzelzimmer gebucht werden. Eine Nacht verbringen wir in einer Berghütte im Matratzenlager, wenn möglich reservieren wir in Mehrbettzimmern.

Verpflegung:
In den Unterkünften werden wir reichhaltig (Halbpension) verköstigt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende Einkehrmöglichkeiten oder du kannst dir am Morgen ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn Du für den Tourenstart genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Tagen informiert Dich Dein Guide.

Wichtiger Hinweis:
Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basisschutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:

- Reiserücktritt-Versicherung
- Reiseabbruch-Versicherung
- Umbuchungsgebühren-Schutz
- Reisegepäck-Versicherung
- Reise-Assistance
- Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 39,- pro Person.

https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandskrankenversicherung.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis 800 Höhenmeter, Gehzeiten pro Tag zwischen 4 und 6 Stunden (größere Pausen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe

Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe

Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter (und mehr), Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisation empfehlenswert.

Technik

Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für Einsteiger ist diese Tour geeignet.

Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.

Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein.

Guter Rat ist nicht teuer!

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine Wochentour in den Bergen für viele Wanderer eine große Herausforderung ist. In den letzten Jahren hat die Nachfrage vor allem bei den Alpenüberquerungen enorm zugenommen. Leider müssen unsere Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Bedauerlicherweise müssen einige Wanderer die Tour dann abbrechen oder einzelne Etappen mit dem Taxi zurücklegen. Hierdurch entstandene Zusatzkosten müssen von jedem Gast selbst getragen werden. Wenn Du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir Dir als Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren zum Reinschnuppern. Eine vorherige Akklimatisation ist bei jeder Tour sinnvoll.

Antworten auf häufig gestellte Fragen!

* Nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ lassen wir uns mit unserer **regentauglichen Ausrüstung** auch von Regen oder Schnee die Freude am Wandern nicht verderben. Sollte aus Sicherheitsgründen die Tour / Etappe nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

* Die **beste Zeit** für eine Alpenüberquerung ist zwischen Mitte Juni und Ende September. Zu Beginn und am Ende der Saison müssen wir unter Umständen mit Schneefeldern rechnen. In den Bergen ist grundsätzlich auch in den Sommermonaten **jederzeit auch mal Schneefall** möglich.

* Eine Wochentour in den Bergen ist für viele Wanderer **eine große Herausforderung**. Wir sind auf **guten Bergwegen** unterwegs. Oftmals sind die Wege steil oder auch felsig, manchmal erdig und auch rutschig. Wenn Du bereits Erfahrung im Wandern hast und entsprechende Ausdauer mitbringst, **trittsicher** (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend schwindelfrei bist, wirst Du auf der Alpenüberquerung genussvoll unterwegs sein. Warst Du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs, empfehlen wir Dir als **Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren** zum Reinschnuppern und Kennenlernen.

*Solltest Du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und Dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzlich Hotelübernachtung u.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

* In der **Ausrüstungsliste** findest Du alles was Du für Deine Alpenüberquerung benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf Deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für die Alpenüberquerung geeignet. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Bei alten Schuhen kommt es häufig vor, dass sich die Sohle ablöst. Deshalb lohnt sich besonders bei den Schuhen die Investition in ein neues Paar.

* Wir sind in den **Hütten im Lager oder in Mehrbettzimmern**, im **Hotel** bzw. **im Gasthof** im **Doppel- oder auch Mehrbettzimmer** untergebracht. Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können.

* In den Unterkünften werden wir **reichhaltig (Halbpension) verköstigt**. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder wir können uns ein **Lunchpaket** (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn Du für den Tourenstart genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischendurch mitnehmen. An den folgenden Wandertagen informiert Dich dann der Guide.

* Bei **Unverträglichkeiten** oder **besonderen Diäten** wird es bei den Hüttentouren schwierig. Vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz ist bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür musst Du selber vorsorgen. Du kannst bei einer mehrtägigen Tour oftmals aber im Tal einkaufen.

TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

Wandern / Klettersteig

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

60 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen

10 Minuten Ballenstand an einer Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)

10 Minuten Balance Ball (einbeinig, beidbeinig)

Balancieren auf der Bordsteinkante

Von Stein zu Stein springen (Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)

Klettern / Hochtouren

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

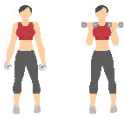
AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

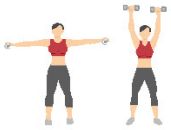
90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen und seitlich anheben



5x Liegestütz (Steigerung pro Einheit bis 20)

5x Liegestütz rücklings (Steigerung pro Einheit bis 20)

1 Minute Unterarmstütz

BERGSCHULE KLEINWALSERTAL

BERGSCHULE KLEINWALSERTAL GMBH
WALSERSTR. 262
D-87568 / A-6992 HIRSCHEGG

ATU-NR.: 72922206
STEUER NR.: 97 148 / 6519
FIRMENBUCHNUMMER: FN 484534A

TEL.: +43 5517 30245
INFO@BERGSCHULE.AT
WWW.BERGSCHULE.AT

WALSER RAIFFEISEN BANK
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410
BIC: RANJAT2B