Veranstalter dieser Reise:

Sento Wanderreisen Sonja Heidtmann
Sylvensteinstr. 5
81369 München
089 203 222 95
-
info@sento-wanderreisen.de

Nachweislich nachhaltig reisen:

EUROPA: DEUTSCHLAND

WANDERN & ENTSPANNEN IM CHIEMGAU IN BAYERN

- Wanderungen zu urigen Almen und auf Gipfel in den Chiemgauer Alpen mit weiten Ausblicken über die Berge und auch auf den Chiemsee
- Mit vielseitigen Entspannungseinheiten in der Ruhe der Natur
- Ein Tag zur freien Verfügung mit der Möglichkeit an den Chiemsee zu fahren
- Übernachtung in einem schönen, familiengeführten Hotel

Wandern & Entspannen in der Natur

Die Berge stehen für Genuss und unfassbar schöne Erlebnisse in und mit der Natur. Bei dieser Wanderwoche mit Christina nehmen wir uns ganz besonders Zeit für die Entspannung in der Natur. Wir werden vor, während oder nach den Wanderungen Entspannungseinheiten machen. Wir lernen dabei die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und Autogenes Training kennen und schnuppern in den Bereich der Atemübungen. In Ruhe sein, sich Zeit nehmen und Atmen für ein gutes Wohlbefinden. Das kombinieren wir mit Achtsamkeitsübungen, wo es nur um das reine Wahrnehmen geht. Eine schöne Ergänzung zu unseren Wanderungen – im Sommer wenn alles grün ist und blüht.

Chiemgau mit dem Bergdorf Ruhpolding

Gletscher schufen die Landschaft im Chiemgau – sanft hügelig und flach mit dem Chiemsee und vielen kleinen Seen, in einem weiten, grünen Tal. Und südlich vom Chiemsee liegen die ersten Gipfel der Alpen, die ziemlich abrupt und zum Teil schroff in die Höhe gehen, aber auch wildromantisch und bewaldet sind. Schon bei der Anreise fahren wir direkt am Chiemsee vorbei, wo wir am Tag zur freien Verfügung wandern gehen können.

Grünblau schimmert er mit seinem glasklaren Wasser. Vor rund 18.000 Jahren, beim Höchststand der letzten Eiszeit, reichten die alpinen Gletscher deutlich über das heutige Chiemsee-Ufer hinaus nach Norden. Mitten im See gibt es kleine Inseln, die besucht werden können. Mit Ausblick auf ein wunderschönes Alpenpanorama. Flüsse haben vor langer Zeit idyllische Täler in die Berge des Chiemgaus gegraben, mit kleinen Orten, umgeben von der Natur.

Ruhpolding liegt an der Weißen Traun, umrahmt von artenreichen Wiesen mit duftenden

Bergkräutern und begrünten Bergen. Wir wandern auf schönen Wegen auf die Berge und zu urigen Almen, wo wir einkehren können. Wir genießen die schöne Landschaft und die Ruhe der Natur.

Unterkunft und Verpflegung:

Wir übernachten im familiengeführten Helds Vitalhotel, das im Zentrum von Ruhpolding liegt. Die 65 hellen Zimmer sind in einem schlichten Design geschmackvoll und hochwertig mit viel Holz eingerichtet und verfügen über eine Dusche/WC, Fön, einen Fernseher und meist einen Balkon. Die Einzelzimmer haben ein französisches Bett mit 1,60 m Breite und sind mit Aufpreis buchbar. Je nach Verfügbarkeit bekommen Sie auch ein Doppelzimmer zur Einzelnutzung (gleicher Aufpreis). Es gibt eine Dachterrasse mit Sitzmöglichkeiten und im Dachgeschoß einen Wellnessbereich mit zwei Saunen, einer Infrarotkabine und einem gemütlichen Ruhebereich mit Blick auf die Berge. Massagen sind optional zubuchbar.

Morgens werden wir mit einem reichhaltigen Frühstück mit regionalen Produkten verwöhnt. An den Abenden haben wir die Möglichkeit im Hotelrestaurant á la carte zu essen, bis auf Sonntag, wo das Restaurant einen Ruhetag hat. Da gehen wir in einem der Restaurants im Ort essen (Abendessen sind nicht in den Leistungen inklusive). Im Eingangsbereich des Hotels gibt es eine Lounge und eine Bar, wo wir nachmittags einen Kaffee und abends einen Aperitif trinken können (fakultativ). Für unsere Wanderungen kaufen wir uns im Ort eine Brotzeit oder kehren auf Hütten ein (fakultativ). Eine aktive Genusswoche erwartet uns!

Unsere Gastgeber:

Das Hotel haben Annabell und ihre Mutter Ende 2015 übernommen, renoviert und ausgebaut. Es wird seitdem von Annabell persönlich und engagiert geführt. Sie hat sich mit dem Hotel einen Traum erfüllt und ein Wohlfühlhotel geschaffen. Auch Annabells Mutter ist im Hotel aktiv. Die Großeltern von Annabell sind nicht nur heldenhaft sondern schreiben sich auch so. Als Zeichen der Wertschätzung wurde das Hotel nach dem Nachnamen der Großeltern, Held, benannt – ein echtes familiengeführtes, bayrisches Hotel eben. Weitere Informationen und Bilder zum Hotel: www.helds-vitalhotel.de

Charakter der Wanderungen & Anforderungen:

Wir unternehmen mittelschwere Wanderungen auf Forstwegen und schmalen Pfaden, die Trittsicherheit voraussetzen sowie eine Kondition für 3 bis 5 Stunden reine Gehzeit und Auf- und Abstiege von 250 bis 600-700 Höhenmetern. Bei einer Wanderung ist auf einem Stück Schwindelfreiheit erforderlich. Diese Reise ist nicht für Menschen mit eingeschränkter Mobilität geeignet.

An- und Abreise / Fahrten vor Ort:

Wir empfehlen die Anreise mit der Bahn über München und Traunstein nach Ruhpolding. Eine

Fahrplanauskunft erhalten Sie unter www.bahn.de. Vom Bahnhof bis zum Hotel gehen Sie ca. 5 Minuten (250 m). Zu den Wanderungen fahren wir mit öffentlichen Bussen und dem Dorfbus. Diese Fahrten sind wieder in der Chiemgau-Gästekarte inkludiert, die wir vor Ort vom Hotel erhalten. Auch die Rückfahrt mit der Regiobahn bis Traunstein ist mit dieser Karte kostenlos möglich.

REISEDETAILS

1. Reisetag:

1. Tag: Anreise ins Chiemgau

Individuelle Anreise bis 18:00 Uhr zum Helds Vitalhotel, das im Zentrum von Ruhpolding liegt. Gemeinsames Abendessen in einem Restaurant im Ort. Herzlich willkommen!

2. – 6. Tag: Wandern, Entspannen und Geniessen

Wir unternehmen abwechslungsreiche Wanderungen in den Chiemgauer Alpen, die direkt von Ruhpolding oder mit einer kurzen Busfahrt erreichbar sind. Wir starten mit einer leichteren Tour und steigern uns im Laufe der Woche. Die nachfolgenden Wanderungen stehen zur Auswahl.

Wir besuchen urige Almen, die noch traditionell bewirtschaftet werden, kehren dort zum Essen ein oder machen eine Brotzeit am Berg. Und wir können nach einer Wanderung oder am freien Tag zur „Windbeutelgräfin“ gehen und die feinen, hausgemachten Windbeutel probieren (fakultativ). Dieses familiengeführte Café liegt in sonniger Alleinlage in einem schönen Bauernhof, dem historischen und denkmalgeschützten „Mühlbauernhof“ und ist nicht weit von unserem Hotel entfernt.

Wanderung über Klein-Kanada im Seengebiet zur Röthelmoos Alm

Wir fahren zum Förchensee und wandern nach „Klein-Kanada“, wie das Seengebiet liebevoll von den Einheimischen genannt wird. Die drei Seen haben glasklares Wasser, das je nach Licht hellgrün, tiefgrün oder blau aussieht. Umrahmt von Bergen, Wiesen und Waldstücken liegen der Löden-, Mitter- und Weitsee traumhaft schön in einem Naturschutzgebiet. Wir wandern an den Seen entlang und auf einem idyllischen Weg am Großwappbach weiter zur Röthelmoos Alm. Hier wird traditionell Käse hergestellt und die Sennerinnen arbeiten hier den ganzen Sommer über und bis in den Herbst. Nach einer Einkehr (fakultativ) wandern wir über einen Walderlebnispfad in die

Urschlau und fahren zurück. Gehzeit ca. 4 Stunden zzgl. Pausen, ca. 250 Höhenmeter im Auf- und Abstieg

Wanderung vom Weitsee zur Gräben- und Pötschalm

Wir fahren mit dem Bus zum Weitsee und wandern am wildromantischen kleinen Wappbach und durch lichten Wald hinauf zur Gräbenalm. Auf einem schönen, kleinen Pfad geht es weiter durch den Wald und hinab zur Pötschalm, die umgeben von Wiesen liegt, und wo wir einkehren (fakultativ). Über Wiesen und durch den Wald wandern wir auf einem anderen Weg zurück zum Weitsee. Gehzeit ca. 3 Stunden zzgl. Pausen, ca. 350 Höhenmeter im Auf- und Abstieg

Wanderung in der Weißbach-Schlucht mit Wasserfall

Wir fahren mit dem Bus Richtung Bad Reichenhall, wo wir zur Schlucht am Weißbach absteigen und diese erkunden. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit ist ein unglaubliches Pflanzenwachstum zu sehen. Wir wandern entlang des sprudelnden Baches, der sich hier tief ins Gestein gegraben hat. Durch kleine Stege und Brücken ist es möglich hier zu gehen, aber der Weg ist teilweise mit Seilen versichert und unwegsam. Wir wandern entlang des Baches bis zu den schönen Weißbachfällen, wo wir über einen Holzsteg ganz nahe zum Wasser gehen können. Direkt oberhalb der Wasserfälle sieht man noch Spuren von der letzten Eiszeit, wo der Saalachgletscher Gletschertöpfe und Kratzspuren im Felsen hinterlassen hat. Weiter geht es zur Moaralm, wo wir einkehren können (fakultativ). Mit dem Bus fahren wir zurück. Gehzeit ca. 4 Stunden zzgl. Pausen, ca. 200 - 250 Höhenmeter im Auf- und Abstieg (ohne Alm-Einkehr ca. 3 Stunden zzgl. Pausen, ca. 150 Höhenmeter im Auf- und Abstieg)

Wanderung zur Reiteralm

Wir fahren mit dem Bus über Inzell bis Weißbach und wandern auf wenig begangenen, idyllischen Waldwegen und auch entlang eines Baches hinauf zur Reiteralm. Diese Alm liegt wunderschön auf einer großen Lichtung, mit grünen Wiesen und Lärchen. Hier können wir einkehren (fakultativ) und das gute Essen genießen. Auf einem anderen Waldweg wandern wir wiederhinunter und weiter über die Himmelsleiter zum Gletschergarten und zu einem kleinen Naturbadesee. Rückfahrt mit dem Bus. Gehzeit ca. 4 – 4,5 Stunden zzgl. Pausen, ca. 400 - 450 Höhenmeter im Auf- und Abstieg

Wanderung zu einem kleinen Gipfel und zur Nesslauer- oder Thoraualm

Wir fahren zum Ortsteil Brand und erkunden den Märchenwald: Bizarre Bäume zwischen riesigen Steinen, moosbewachsen und mystisch. Wir wandern entlang des Salzalpensteigs aufwärts und besuchen den Gipfel des Brandsteins. Oben lädt uns eine Bank zu einer Pause ein und wir geniessen den tollen Ausblick. Wieder unten am Weg wandern wir entweder auf einem kleinen, schmalen Waldpfad zur Nesslauer Alm, die wunderschön idyllisch liegt. Oder wir umrunden die Nesselauer Schneid auf schmalen Pfaden und sind bald auf den Almwiesen der Thoraualm. Oben bei der Hütte können wir einkehren (fakultativ, im Juli) und mit etwas Glück die Murmeltiere hören

und auch sehen. Der Abstieg erfolgt über einen Holzziehweg, der entlang des Bachs abwärts führt. Mit dem Bus fahren wir zurück. Gehzeit ca. 4 Stunden zzgl. Pausen, ca. 500 - 600 Höhenmeter im Auf- und Abstieg (für ein kurzes Stück ist Schwindelfreiheit erforderlich)

Wanderung auf den Hochfelln / Gipfeltour mit Rundumsicht

Wir fahren mit dem Almbus zur Steinbergalm, die auf 1.000 m Höhe liegt. Hier starten wir unsere Wanderung auf den Hochfelln. Zuerst wandern wir gemütlich auf Forstwegen durch den Wald und über Wiesen. Weiter oben wird der Weg etwas schmaler und felsiger, aber immer gut begehbar. Dafür werden die Ausblicke immer fantastischer. Oben angekommen haben wir vom Gipfel eine Rundumsicht auf die umliegenden Berge und den Chiemsee und genießen diese bei einer Brotzeit oder Einkehr (fakultativ). Mit der Kabinenseilbahn fahren wir wieder hinab (ca. 20 Euro pro Person) und wandern das letzte Stück zur Steinbergalm zurück. Rückfahrt mit dem Almbus. Gehzeit ca. 4 Stunden zzgl. Pausen, ca. 670 Höhenmeter im Aufstieg und 100 Höhenmeter im Abstieg

Ein Tag zur freien Verfügung

Möchten Sie am freien Tag mit dem Zug an den Chiemsee fahren? Ein Boot bringt Sie auf die schöne Fraueninsel mit dem Kloster und Fischerdorf und nach Herrenchiemsee mit dem Schloss von König Ludwig II. Für seine Märchenschlösser bekannt, ließ er sich auf der Insel ein Klein-Versailles bauen. Herrenchiemsee ist als Park gestaltet und der Baumbestand ist jahrhundertealt. Die Insel kann in einer kleinen Wanderung von 2-3 Stunden erkundet und das Schloss besichtigt werden.

Auch ein Ausflug nach Traunstein, das in einer halben Stunde mit dem Zug von Ruhpolding aus erreichbar ist, bietet sich an. Die früher reiche Salzstadt liegt auf einer Anhöhe in einer Schleife des Flusses Traun und hat eine lange Geschichte, was man noch in manch prachtvollen Bürgerhäusern sieht. Spazieren Sie durch die Gassen und über die Plätze, schauen Sie sich die kleinen Geschäfte an und genießen Sie Kaffee und Kuchen in einem der Cafés. Es fährt auch ein Bus direkt nach Salzburg.

Sie können aber auch eine E-Bike-Tour machen oder Schwimmen gehen. Das Vita-Alpina-Bad im Ort hat ein Freibad mit Sportbecken, ein 33 Grad warmes Sole-Außenbecken mit Blick auf die Berge, ein Wellenbecken innen, sowie eine Dampfgrotte und 6 verschiedene Saunen. Wir geben Ihnen viele Tipps und Informationen für diesen Tag zur freien Verfügung, auch Wandervorschläge.

7. Tag: Abreise

Nach einem letzten gemeinsamen Frühstück verabschieden wir uns. Individuelle Heimreise.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
29.06.2025	05.07.2025	✗	1.025 €

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- 6 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer mit Dusche/WC
- 6 x Frühstück
- 4 geführte Wanderungen laut Programm
- Entspannungs- und Achtsamkeitseinheiten in der Natur
- Fahrten mit dem öffentlichen Bus und Seilbahnfahrt zum Hochfelln mit der Chiemgau-Gästekarte
- Qualifizierte, örtliche Sento-Wanderreiseleitung

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- An- und Abreise
- Einzelzimmer-Zuschlag 135 Euro
- Verlängerungsnächte sind direkt beim Hotel zubuchbar
- 2 Euro für den Almbus zur Hochfelln-Wanderung (bei geeigneter Witterung)
- Nicht genannte Verpflegungsleistungen
- Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6
Maximalanzahl von Personen: 12

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- Fälligkeit der Restzahlung: 28 Tage vor Reisebeginn
- Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 28 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Einreise & Gesundheit

- Bitte teilen Sie uns bei Ihrer Anfrage/Buchung Ihre Nationalität mit, so dass wir Sie über die

entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.