

Wandererxerzitionen 13.–19. September 2021 auf dem Tiroler Höhenweg



KHG

BISTUM SPEYER 
Kath. Hochschulgemeinden



„Der wahre Segen der Berge liegt nicht darin, dass sie eine Herausforderung oder eine Arena für uns sind. Sie bieten etwas Sanfteres und unendlich Machtvolleres: Sie fördern unsere Bereitschaft, Wunder anzuerkennen.“

Robert Macfarlane

Bei unseren Wandererxerzitionen sind wir sieben Tage unterwegs von Hütte zu Hütte. Das Erleben der Bergwelt prägt im täglichen Gehen und Steigen grundlegend unsere gemeinsamen Tage. Dabei wechseln sich Zeiten des Schweigens und Bei-Sich-seins ab mit Zeiten für Gespräche, Begegnung und Geselligkeit. Den Tagesbeginn und -abschluss gestalten wir in schlichter kleiner Runde zusammen und nehmen je nach Situation biblische und andere spirituelle Anregungen zum persönlichen Nachdenken und den gemeinsamen Austausch mit auf den Weg.

Das erwartet dich:

- Eine beeindruckende Bergwelt in Südtirol
- Tägliches Gehen auf aplinen Wanderwegen und Steigen mit zum Teil anspruchsvollen An- und Abstiegen
- Gehzeiten von täglich bis zu 7-8 Stunden und 1500 Höhenmetern (nur 3. und 4. Etappe, ansonsten weniger)
- Frühstück und Abendessen als Halbpension bzw. á la carte
- Übernachtung im Matratzenlager auf den Berghütten
- Anregung durch biblische und andere Texte, Austausch in der Gruppe und schlichte Tagesgebete

Das erwarten wir von dir:

- Lust und Freude, in Gemeinschaft unterwegs zu sein und die Bereitschaft, sich auf den „Rhythmus“ der Gruppe einzulassen
- Offenheit gegenüber den inhaltlichen und thematischen Anregungen.
- Vorerfahrung im (Berg-)Wandern
- Ausreichende Kondition, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit für die anspruchsvollen Tagestouren
- Entsprechende Kleidung und Ausrüstung zum Wandern im Gebirge (siehe Packliste)
- Mitgliedschaft im Deutschen Alpenverein (DAV)

Hintergrund:

Die Übernachtungen und das Essen auf den Hütten sind mit DAV Ausweis erheblich günstiger. Außerdem besteht über die KHG kein Versicherungsschutz. Die DAV Mitgliedschaft beinhaltet den Aplingen Sicherheitsservice (Such-/Bergungs- und Rettungskosten, Unfallversicherung, etc...)

- **Teilnahme am Vortreffen am 22. Juli um 19.00 Uhr in der KHG**

PACKLISTE

Insgesamt sollte der Rucksack nicht schwerer sein als 8-9 kg (ohne Proviant)

Bekleidung

- knöchelhohe Wander-/Bergstiefel
- 2 Paar Wandersocken (ein Paar am Körper)
- 2-3 Unterhosen (eine davon am Körper)
- 2 T-Shirts (schnelltrocknend, eines davon am Körper)
- warmer Pullover/Fleecejacke (event. mit Windstopper)
- atmungsaktive Regenjacke & ggf. Regenhose
- Mütze & event. dünne Handschuhe
- Sonnenhut/-kappe
- lange Unterhose & langes T-Shirt (auch als Schalfanzug)
- Wanderzipfhose, die gleichzeitig kurze Hose ist (am Körper)
[oder zur langen Berghose noch 1 leichte kurze Hose]
- ggf. leichte Hose für die Hütte
- Leichte Haus-/Hüttenschuhe bzw. Sandalen
- Hüttenschlafsack
- Badehose/Bikini

Hygiene/Gesundheit

- Waschbeutel (Zahnbürste, Zahnpasta/Probepackung oder untereinander teilen, Kleine Seife/Duschgel, Kleines Deo, Oropax, Hygieneartikel)
- Kleines Handtuch (Synthetik)
- Taschentücher/etwas Klopapier
- (Blasen-)Pflaster
- Persönliche Medikamente
- 1 Plastiktüte und/oder Stoffbeutel

Ausrüstung

- Rucksack mit gepolstertem Hüft- & Schultergurt (30-45 l Volumen)
- Regenhülle für Rucksack oder Regencape
- Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnencreme LSF ≥ 30 , Lippenchutz/-pflege mit Lichtschutzfaktor)
- Taschenmesser
- Kleines Erste-Hilfe-Päckchen (Pflaster, Blasenpflaster, evtl. Tape)
- ggf. Wanderstöcke
- Taschen-/Stirnlampe
- Trinkflasche(n) ($\geq 1,5$ l)
- Brotzeitbox
- Müsliriegel/Trockenfrüchte/Nüsse für zwischendurch
- Stift und kl. Reisetagebuch
- [Kamera]
- [Handy]

Dokumente

- Personalausweis
- **DAV-Ausweis (Deutscher Alpenverein)**
- Krankenversicherungskarte
- Bargeld für Essen / Übernachtung (ca. 40-45.- € / Tag + „Reserve“)

(vorläufiger) TOURENPLAN

1. Etappe – Montag 13.9:

8:10 Uhr Treffpunkt Landau Hbf (Abfahrt 7:22 Uhr)
16:00 Uhr Ankunft in Mayrhofen, Transfer zum Schlegeisspeicher

Schlegeisspeicher (1784m) – Pfitscherjoch Haus (2233m)
Streckenlänge: ca. 7,5 km | ▲ 500m / ▼ 10m

2. Etappe – Dienstag 14.9:

Pfitscherjoch Haus (2233m) – Landshuter Europahütte (2693m)
Streckenlänge: ca. 8km | ▲ 500m / ▼ 100m

Optionaler Gipfel: Kraxentranger (2998m)
Streckenlänge: ca. 3km | ▲ ca.300m / ▼ 300m

3. Etappe – Mittwoch 15.9:

Landshuter Europahütte (2693m) – Sattelbergalm (1658m)
Streckenlänge: ca. 11km | ca. ▲ 500m / ▼ 1500m

4. Etappe – Donnerstag 16.9:

Sattelbergalm (1658m) – Obernberg DAV Haus (1400m)
über Hohen Lorenzberg: ca. 17 km | ▲ 1000m / ▼ 1200m
(Bei schlechtem Wetter kurze Route: ca. 11 km | ▲ 650m / ▼ 870m)

5. Etappe – Freitag 17.9:

Obernberg DAV Haus (1400m) – Österr. Tribulaunhaus (2064m)
Streckenlänge: ca. 8,3km | ▲ 1300m / ▼ 640m

6. Etappe – Samstag 18.9:

Österr. Tribulaunhaus (2064m) – Magdeburgerhütte (2423m)
Streckenlänge: ca. 8,4km | ▲ ca. 1200m / ▼ 843m

7. Etappe – Sonntag 19.9:

Magdeburger Hütte (2423m) – Innerpflersch/St. Anton (1246m)
Streckenlänge: ca. 8km | ▲ 10m / ▼ 1200m

Transfer nach Steinach/Tirol

Pflersch/St. Anton 10:31–10:43 | Gossensass 11:09 – 11:22 | Brenner 11:33
– 11:50 Steinach
Steinach: 13:50 Uhr Abfahrt nach Landau (20:36 Uhr Ankunft)

Je nach Länge der Wegstrecke, Wetter und Schwierigkeitsgrad der Wege variiert auch die tägliche Laufzeit.

Anmeldung: bis 21.Juli [über: khg-ld@bistum-speyer.de]
Kosten: ca. 300.- € [Essen + Übernachtung] + 50.- € An-/Abreise
Vortreffen: 22.Juli 19.00 Uhr in der KHG
Kontakt: Ralf Nico Körber

Wichtige Anmerkung:

Die Katholische Hochschulgemeinde tritt bei den angebotenen Wanderexerzitien nicht als Reiseveranstalter auf, sondern aus versicherungsrechtlichen Gründen lediglich als Reiseorganisator. Dafür fällt ein Betrag von 50.- EUR an, der nach der Anmeldung auf das Konto der KHG zu überweisen ist und für die Fahrtkosten verwendet wird. Die tägliche Verpflegung und Übernachtung auf den Hütten wird von den Teilnehmenden selbst getragen und sollte mit einem Betrag von ca. 40–45.- € pro Tag kalkuliert werden. Eine zusätzliche „Reserve“ an Bargeld für die ein oder andere Einkehr tagsüber ist empfehlenswert.

Katholische Hochschulgemeinde Landau
Moltkestr.9
76829 Landau
www.khg-landau.de