

Bergliebe Südtirol

10 Tipps für eine

ERFOLGREICHE TOUR

Herzlich Willkommen!

Schön, dass Du Dich für die 10 Tipps entschieden hast! Damit kannst du Deine nächste Wandertour perfekt vorbereiten. Du wirst sehen, eine richtige Planung ist das A und O für jede Tour, vor allem, wenn du eine längere - oder sogar - eine Mehrtagestour planst.

Es macht immer Sinn, im Vorfeld sich in Ruhe zu überlegen, was Du alles benötigst. Vor allem zu Beginn Deiner "Wanderkarriere", wenn Du noch nicht soviel Erfahrung mit Ausrüstung und Bekleidung hast. Später mit der Routine geht das alles schneller.

Und ein kleiner Tipp von mir: packe Deinen Rucksack am besten schon am Vorabend, damit Du dann in der Eile am Morgen nicht einen wichtigen Ausrüstungsgegenstand vergisst. Das passiert öfter, als Du denkst.

So, jetzt wünsche ich Dir ganz viel Spaß beim Packen und eine erfolgreiche Tour!

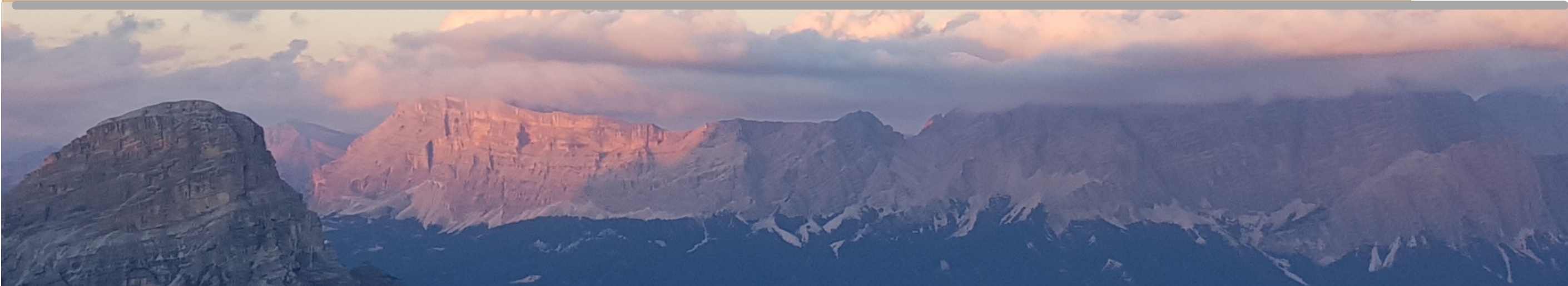
Viele herrliche und magische Bergmomente wünsche ich Dir!

Hermine

Ich bin Hermine Thrä und habe den Blog Bergliebe Südtirol ins Leben gerufen. Ich begleite Dich auf Deinen persönlichen Wunschtouren als Wanderguide, besonders in meinem Lieblingsgebiet Südtirol!

Du findest mich hier:

[Website](#) - [Xing](#) - [Linkedin](#) - [Pinterest](#) - [Instagram](#)



Meine 10 Tipps!

- 1 Gut eingelaufene Wanderschuhe oder knöchelhohe Schuhe mit fester Sohle, je nach Tour
- 2 Bequeme Funktionskleidung bestehend aus Hose, kurzes oder langes Shirt, je nach Jahreszeit; Fleece, Softshell, Regenjacke
- 3 Trinkflasche: am besten 1 Liter oder mehr. Im Sommer habe ich immer 1,5 Liter dabei
- 4 Rucksack: für Tageswanderungen reicht ein Volumen von 20-25 Liter. Bei längeren und Mehrtagestouren natürlich größer, 30-40 Liter
- 5 Sonnenschutz: Brille, Sonnencreme, Schildmütze

Gerne berate ich Dich bei der Buchung einer Tour auch persönlich, damit Du für alle Fälle gerüstet bist.

Und wenn Du das möchtest: dann begleite ich Dich entgeltlich auch beim Einkaufen der richtigen Ausrüstungsgegenstände!

Meine 10 Tipps!

- 6 **Verpflegung:** Nüsse, Riegel, Trockenobst, belegtes Brot. Alles, was schnell Energie gibt und anhält.
- 7 **Teleskopstöcke:** diese brauchst Du sicher nicht immer zwingend, allerdings für steile und schottrige Auf- und Abstiege für mich unverzichtbar.
- 8 **Wanderkarte:** entweder klassisch oder digital, je nach Typ. Ich bevorzuge eine Karte.
- 9 **Verbandszeug:** es gibt fertige "First Aid Kits", diese sind sehr praktisch und empfehlenswert
- 10 **Wetter:** immer im Blick haben, vor allem wenn es unbeständig ist, dann entsprechend planen

Mein ganz persönlicher Tipp am Ende:
Gute Laune, Spaß, immer das Wetter im Blick haben, vor allem wenn es nicht so sicher ist.

Mit einer guten Planung wird Dir die Tour auch gelingen!





2-Tages-Tour auf den Heiligkreuzkofel 2.907 m

Der Heiligkreuzkofel zählt zu meinen Lieblingstouren im Gadertal in Südtirol. Warum? Jedes Mal, wenn ich in das Tal fahre, überwältigt mich seine Präsenz. Eine kompakte Felswand zeigt sich von hier, die Ostseite ist sehr flach und karstig.

Schon zweimal stand ich auf dem Gipfel und bin immer wieder vom Blick überwältigt. Deshalb möchte ich Euch in einer kleinen Gruppe auf dem Normalweg gerne mitnehmen auf diesen besonderen Berg im Naturpark Fanes Sennes Prags. Bei schönem Wetter ist er auch ein phantastischer Aussichtsberg, wie Ihr auf dem Foto oben erkennen könnt.

Wir treffen uns am Freitag um 14 Uhr in Pederü und wandern zusammen in ca. 2 Stunden auf die Lavarellahütte. Dort verbringen wir einen gemütlichen Abend und starten am nächsten Morgen auf den Gipfel. Es sind einfach ca. 950 Höhenmeter zu überwinden, die allerdings nicht schwierig sind. Es ist eher die Länge der Tour. Auf- und Abstieg ca. 6-7 Stunden.

Nach der Rückkehr können wir uns auf der Hütte nochmals stärken und kehren mit einem Taxi-Transport oder auch zu Fuß nach Pederü zurück.

Leistungen:

- Geführte Tour mit einer qualifizierten Wanderführerin
- Übernachtung im Lager auf der Lavarellahütte (2.042 m)
- Abendessen und Frühstück
- Teilnehmerzahl: max. 7 Personen
- Treffpunkt: Berggasthof Pederü, 14.00 Uhr am Freitag

Deine **Investition für zwei unvergessliche Tage: 125,00 Euro** Organisation und Durchführung. **47,00 Euro** Übernachtung im Lager und Frühstück.

Termin: 9./10. September 2021. Die Buchung ist verbindlich bei einer Anzahlung von 50,- €.

Informationen und Anmeldung unter:

info@herminethrae.com

Mobil: (0172) 858 22 38

Wer bin ich? Hermine Thrä, 57 Jahre, Wanderführerin, leidenschaftliche Berggängerin mit viel Erfahrung. Als Wanderführerin und Reiseleiterin auch bei der ASI Reisen (Alpenschule Innsbruck) tätig.





Im Mai und Juni biete ich 4 Tagestouren in den Bayerischen Alpen an. Im Moment ist es ja eher schwierig, Mehrtagestouren zu planen.

Trainsjoch (1.707 m) - mittelschwere Wanderung, (900 Höhenmeter, ca. 4-5 St.), Einkehrmöglichkeit Mariandlalm. Treffpunkt Wanderparkplatz Ursprungspass. Navi: Almen 101, A-6335 Almen.

Termin: 21.5.2021

Schildenstein (1.613 m) - leichte Wanderung, (ca. 800 Höhenmeter, ca. 4-5 St.) Einkehrmöglichkeit Königsalm. Treffpunkt Wanderparkplatz Königsalm.

Termin: 22.5.2021

Auerspitze (1.811 m) - leichte bis mittelschwere Wanderung (980 Höhenmeter, 5-6 St.), Einkehrmöglichkeit Sillberghaus. Treffpunkt Parkplatz Sillberghaus

Termin: 11.6.2021

Schinder (1.808 m) - mittelschwere Wanderung, (850 Höhenmeter im Auf- und Abstieg, ca. 5 St.). Treffpunkt Wanderparkplatz Forsthaus Valepp.

Termin: 12.6.2021

Investition je Tour: **99,- Euro**

Anmeldung bis spätestens 18 Uhr am Vorabend per Telefon (0172) 858 22 38 oder E-Mail: info@herminethrae.com. Bezahlung vorab per Überweisung oder bar.

Die Uhrzeit wird dann kurzfristig abgestimmt, in der Regel 9 Uhr Start.

Weitere Touren findest Du auf meinem Blog: www.bergliebesuedtirol.com

Wer bin ich? Hermine Thrä, 57 Jahre, Wanderführerin, leidenschaftliche Bergsteigerin mit viel Erfahrung. Als Wanderführerin und Reiseleiterin auch bei ASI Reisen, (Alpenschule Innsbruck) tätig.



Via Spluga - Kulturhistorische Wanderung auf den Spuren der Walser

Die **Via Spluga** ist ein kulturhistorischer Weitwanderweg über den Splügenpass, er verbindet den Norden mit dem Süden. Mit einer Länge von 65 km in 4 Wandertagen ist er nicht zu anstrengend und kann von geübten Wanderern gut bewältigt werden. Die durchschnittliche Gehzeit beträgt 5-6 Stunden. Das Höhenprofil liegt von 700 bis 2.113 m, der Endpunkt Chiavenna liegt auf 333 m.

Seit 20 Jahren gibt es diesen Weg mit einer authentischen Geschichte der Walser, ursprünglichen Naturlandschaften und beeindruckenden Sehenswürdigkeiten von der Schweiz nach Italien. Die Grundlage dieses Weges ist die 2000 Jahre alte Transitgeschichte über den Splügenpass, denn schon die Römer nutzten diesen Weg.

Ablauf der Tour:

Tag 1: Individuelle Anreise und Treffen in Thusis im Kanton Graubünden

Tag 2: Start der 4-tägigen Wandertour: Von **Thusis nach Andeer**

Wir durchqueren die berühmte Viamala Schlucht und besuchen in Zillis die bedeutenste gotische Kirche des Alpenraums, berühmte bemalte Decke.
(ca. 15 km, 4-6 Stunden, ca. 800 Hm im Aufstieg, ca. 500 im Abstieg)

Tag 3: Von **Andeer nach Splügen**

Von der alten Säumerstation Andeer wandern wir in südlicher Richtung durch die Roflaschlucht nach Splügen. Die Roflaschlucht wird auch die kleinere Schwester der "Viamala" genannt.
(ca. 15 km, 4-5 Stunden, ca. 850 Hm im Aufstieg, ca. 400 Hm im Abstieg)

Tag 4: Von **Splügen nach Isola**

Heute haben wir die alpine Etappe über den Splügenpass (2.115 m), und es ist auch die längste. Wir queren damit von der Alpennordseite auf die Alpensüdseite, genießen alpines Flair. Ein weiterer Höhepunkt ist die Cardinello-Schlucht.
(17 km, 6-7 Stunden, ca. 800 Hm im Aufstieg, ca. 900 im Abstieg)

Tag 5: Von **Isola nach Chiavenna**

Entlang des Flusses Liro steigen wir stetig das Val San Giacomo bergab nach Chiavenna, umgeben von Kastanienhainen. Zahlreiche alte Kirchen und Kappellen säumen den Weg.
(ca. 18 km, 6-7 Stunden, ca. 200 Höhenmeter im Aufstieg, ca. 1.000 im Abstieg)

Tag 6: Ruhetag in Chiavenna

Tag 7: Rückreise mit dem Postbus nach Thusis und individuelle Heimreise

Via Spluga - Kulturhistorische Wanderung auf den Spuren der Walser

Leistungen:

- Geführte Tour mit einer qualifizierten Wanderführerin und individueller Betreuung
- Organisation und Buchung der Hotels
- 6 Übernachtungen in Hotels bzw. Gasthöfen der 3 Sterne-Kategorie. Einzelzimmer mit Frühstück und Halbpension. In Chiavenna Frühstück und Übernachtung.
- Teilnehmerzahl: max. 6-7 Personen

Deine **Investition für 5 unvergessliche Tage: 480,- Euro**, inklusive Führung und individueller Betreuung.

Datum: 20. bis 26.8.2021

Die Hotelkosten belaufen sich auf ca. 550,- Euro.

Die Buchung ist verbindlich mit einer Anzahlung von 100 €.

Ich bin eine qualifizierte "Tiroler Wanderführerin" und studierte Kunsthistorikerin und biete diese begleitete Tour mit individueller Betreuung an. Die Gesamtkosten der Tour muss ich gesetzlich splitten in Führungskosten/Organisation und Hotelkosten.

Information und Anmeldung unter: info@herminethrae.com

Mobile: (0172) 858 22 38

Wer bin ich? Hermine Thrä, 57 Jahre, Wanderführerin, leidenschaftliche Berggängerin mit viel Erfahrung. Als Wanderführerin und Reiseleiterin auch bei der ASI Innsbruck (Alpenschule Innsbruck) tätig.



Via Spluga - Cultural-historical hike in the footsteps of the Walsers

The Via Spluga is a cultural-historical hike above the Splügen Pass. It connects the north with the south. With a length of 65 km in 4 days it is not too strenuous and can be easily mastered by experienced hikers. The average walking time is 5-6 hours. The altitude profile ranges from 700 to 2,113 m, the end point Chiavenna is at 333 m.

Since 20 years this way exists with a authentic history of the Walser, original natural landscapes and impressive sights from Switzerland to Italy. The basis of this path is the 2000 year old history of transit above the Splügen Pass, because the Romans already used this route.

Tour procedure:

Day 1: Individual arrival and meeting in Thusis in the canton of Graubünden

Day 2: Start of the 4-day hiking tour, from **Thusis to Andeer**.

We cross the famous Viamala Gorge and visit one of the famous old churches in the Alpine region, famous painted ceiling.

(ca. 15 km, 5-6 hours, ca. 800 altitude metres in ascent, ca. 500 in descent)

Day 3: From **Andeer to Splügen**.

Hiking from the old Säumerstation Andeer we reach Splügen in south direction via the also famous Rofla Gorge. The Rofla Gorge is also called the younger sister of "Viamala".

(ca. 15 km, 4-5 hours, ca. 850 altitude metres in ascent, ca. 400 in descent)

Day 4: From **Splügen to Isola**.

Today we did the alpine stage over the Splügen Pass (2.115 m), and it is also the more longest. Today we are crossing from the north to the south side of the Alps and enjoy alpine flair. Another highlight is the Cardinello Gorge.

(17 km, 6-7 hours, ca. 800 altitude metres in ascent, ca. 900 in descent)

Day 5: From **Isola to Chiavenna**.

Along the Liro river we are hiking steadily down the Val San Giacomo to Chiavenna, surrounded by chestnut groves. Numerous old churches and chapels line the path.

(ca. 18 km, 6-7 hours, ca. 200 altitude metres in ascent, 1.000 in descent)

Day 6: Rest day in Chiavenna

Day 7: Return journey by post bus to Thusis and individual journey home

Via Spluga - Cultural-historical hike in the footsteps of the Walsers

Services:

- Guided tour with a qualified hiking guide and individual support
- Organisation and booking of the hotels
- 6 nights in the category 3 stars hotels or inns.
Single rooms with breakfast and half board. In Chiavenna single rooms with breakfast.
- Number of participants: max. 6-7 persons

Your **investment for 5 unforgettable days: 480,- Euro** included guided tour and individual support.

Date: 20. bis 26.8.2021

The hotel costs amount to approx. 550,- Euro.

The booking is valid with a deposit of 100,- Euro.

I am a qualified "Tyrolean hiking guide" and studied art historian and offer this guided tour with individual support. The total amount of the travel I must legally split into guide costs and hotel costs. Therefore there is no total price.

Information and registration at: info@herminethrae.com

Mobile: (0172) 858 22 38

Who am I? Hermine Thrä, 57 years, hiking guide, enthusiastic mountaineer with a lot of experience. As hiking guide and travel guide I work also for the ASI Innsbruck (Alpine School Innsbruck).
Visit my mountain blog:
www.bergliebesuedtirol.com





Tour 1: Schliersee/Schliersbergalm

Wir treffen uns am Bahnhof Schliersee und umrunden gemeinsam den See (ca. 7,7 km und ca. 2 Stunden Gehzeit). Danach fahren wir mit der kleinen Gondel auf die idyllische und gemütliche Schliersbergalm, kehren dort ein. Wer möchte kann dann gemütlich die 230 Höhenmeter zum Ort hinunter wandern oder auch fahren (Berg- und Talfahrt 8,- Euro, einfach 5,- Euro).
www.schliersbergalm.de

Tour 2: Von Gmund über den Tegernsee Höhenweg nach Tegernsee

Wir treffen uns am Bahnhof Gmund und wandern auf dem sehr schönen Höhenweg mit Blick auf den Tegernsee nach Tegernsee (ca. 9,7 km und 2,30 Stunden). Von dort ein kleines Stück auf der Teerstraße nach oben auf den gemütlichen und rustikalen Lieberhof mit einer über 1000 Jahre alten Geschichte. Dort verbringen wir unsere Mittagspause. Von dort zu Fuß wieder zum Bahnhof und Rückfahrt.
www.lieberhof.de

Tour 3: Schifffahrt auf dem Starnberger See und Buchheim Museum (auch als Schlechtwettertour möglich, evtl. ohne Schifffahrt)

Wir treffen uns in Starnberg und fahren mit dem Schiff der Bayerischen Schifffahrt die Schlösserfahrt nach Tutzing (ca. 1,45 Stunden). Hier Einkehr im z.B. La Maremma/Tutzinger Hof. Von Tutzing per Taxi oder Bahn zum Buchheim Museum. Besuch des Museums und von dort direkte Rückkehr nach München.





Tourenplan Via Spluga

Tag 1:

Anfahrt nach Thusis und Treffen um ca. 18 Uhr im Hotel "Weißes Kreuz"

Tag 2: Thusis - Andeer, Aufstieg 690 Hm, Abstieg 420 Hm, 4 Stunden

Wir treffen uns am Bahnhof Schliersee und umrunden gemeinsam den See (ca. 7,7 km und ca. 2 Stunden Gehzeit). Danach fahren wir mit der kleinen Gondel auf die idyllische und gemütliche Schliersbergalm, kehren dort ein. Wer möchte kann dann gemütlich die 230 Höhenmeter zum Ort hinunter wandern oder auch fahren (Berg- und Talfahrt 8,- Euro, einfach 5,- Euro).
www.schliersbergalm.de

Tour 2: Von Gmund über den Tegernsee Höhenweg nach Tegernsee

Wir treffen uns am Bahnhof Gmund und wandern auf dem sehr schönen Höhenweg mit Blick auf den Tegernsee nach Tegernsee (ca. 9.7 km und 2,30 Stunden). Von dort ein kleines Stück auf der Teerstraße nach oben auf den gemütlichen und rustikalen Lieberhof mit einer über 1000 Jahre alten Geschichte. Dort verbringen wir unsere Mittagspause. Von dort zu Fuß wieder zum Bahnhof und Rückfahrt.
www.lieberhof.de

Tour 3: Schifffahrt auf dem Starnberger See und Buchheim Museum (auch als Schlechtwettertour möglich, evtl. ohne Schifffahrt)

Wir treffen uns in Starnberg und fahren mit dem Schiff der Bayerischen Schifffahrt die Schlösserfahrt nach Tutzing (ca. 1,45 Stunden). Hier Einkehr im z.B. La Maremma/Tutzinger Hof. Von Tutzing per Taxi oder Bahn zum Buchheim Museum. Besuch des Museums und von dort direkte Rückkehr nach München.





Winterwanderungen mit Schneeschuhen

Was gibt es Schöneres, als im Winter in einer frisch verschneiten Landschaft in der Natur und durch den Wald zu wandern. Schneeschuhe machen es möglich und erfreuen sich einer immer größeren Fangemeinde. Wir wandern gemeinsam unter meiner Führung leichte Routen mit einer sanften Steigung, sodass Ihr Freude daran habt und die Natur und die Winterlandschaft genießen könnt.

Mögliche, leichte Routen, ja nach Schneelage sind:

- Runde auf die untere und obere Firstalm (ca. 2 Stunden)
- Aueralm (Hin- und Rückweg ca. 3 Stunden)
- Rotwandhaus (Hin- und Rückweg ca. 4 Stunden)
- Jochberg am Walchensee (Auf- und Abstieg ca. 4-5 Stunden)

Die Kosten betragen 35,-Euro pro Person.

Der Treffpunkt wird dann bei der Planung bekannt gegeben, Start 9 Uhr.

Mögliche Termine: 6., 12., 20. Februar 2021

Ausrüstung:

Schneeschuhe, Wanderschuhe, Stöcke, Tagesrucksack, Verpflegung, und sehr empfehlenswert ein Thermositzkissen für die Pause im Schnee.

Informationen und Anmeldung unter:

info@bergliebessuedtirol.com, Mobil: (0172) 858 22 38

Wer bin ich? Hermine Linnemann, 57 Jahre, angehende Wanderführerin und begeisterter Bergfan seit meiner frühesten Jugend. Gerne begleite ich Euch auf tollen Touren und zeige Euch, was mich seit jeher in den Bergen begeistert. Ich freue mich auf Euch!

