



GEMEINSAM NEUE ERLEBNISSE ERSCHAFFEN!

"**G´ sund Wandern**", ein regeneratives Wandern mit moderater Geschwindigkeit, leichtem Gepäck, atemberaubenden Wegen, energetisierenden und ausgleichenden Körperbewegungen, biologisch nährstoffreichem Essen und gutem Schlaf.

Wir Carmen und Carina haben unsere ganzen Erfahrungen zusammengelegt und ein Projekt auf die Beine gestellt, wo du, deine Gesundheit, wir die Gruppe, das Erlebnis im Miteinander und die Natur im Vordergrund stehen und erforscht werden.

Bei diesem Projekt "**G´ sund wandern**" haben wir, das Zusammenspiel zwischen herausfordernden An- und Abstiegen, Erholungsphasen, sowie die abwechslungsreichen Unterkünfte, von Wellnesshotels, Pensionen, uralten Hütten und Alpin Hütte vereint. Die Wege wurden so ausgewählt, dass trotz anspruchsvollen Begehungen, Zeit zum Rasten und Staunen bleibt. Zeit, deine Füße in eiskalten Flüssen zu baden und am Abend bei so manchen Stationen, Zeit für Lagerfeuer und Entspannung für einen erholsamen Schlaf sorgen. Highlights, wie Plätze und Schätze in jeglicher Hinsicht.

*Und wenn DU, in die Lüfte abheben möchtest, dann hast DU **am letzten Tag** die Möglichkeit mit dem Tandem Paragleiter über die Salzburger Bergwelt zu gleiten.
!! Infos dazu am Anmeldeformular sowie auf Seite 7 !!*

Wir kommen ins Schwitzen, so manche vielleicht auch an ihre Grenzen und trotzdem bleiben uns dazwischen immer wieder Erholungsphasen, um das Erlebte zu integrieren und die Natur zu genießen und uns zu feiern. Damit du dich auf die Wanderung und deine Vitalität konzentrieren kannst, haben wir **G´ sund Wandern** so geplant, dass dein Gepäck, bis auf eine Übernachtung, **mit** einem **Gepäcktransport** in die nächste Unterkunft gebracht wird.

ZIEL von **G´ sund Wandern** ist es, dass du dich am Ende dieser Wanderung vitaler fühlst. Aufgeladen in all deinen Körpern, ein Lächeln im Gesicht trägst und mit einem Gepäck voller schöner Erinnerungen nach Hause fährst.

WIR > CARINA & CARMEN < FREUEN SICH AUF DICH.



ÜBERBLICK ÜBER DIE EINZELNEN TAGESETAPPEN

Die Tage können zum höchsten Wohle der Gruppe je nach Wetter und Gruppendynamik angepasst oder abgeändert werden.

TAG 1.) POSTALM DAS GRÖßTES ALMGEBIET ÖSTERREICHS

Samstag 21.06.2025 sowie 30.08.2025

- von Strobl am Wolfgangsee auf die Postalm

Wegstrecke	Gehzeit	Hinauf	Hinunter
14,5 km	6 h	1054 hm	380 hm



Zusammenkunft ist um **8:30** in Strobl, sodass wir um 9⁰⁰ mit unserem Aufstieg auf die Postalm starten werden. Dieser Tag steht dem Ankommen bereit. Einfühlen in die Umgebung, in die Schritte, in die Gruppe. Einfach mal Ankommen. Unser Weg führt uns über den "Salzkammergut Berge und Seen Trail" auf die Postalm. Am Weg dort hoch, können wir bereits loslassen, was wir nicht mehr brauchen und unsere Gedanken flieh(g)en lassen. Den Höhepunkt der Tour haben wir an diesem Tag am Wiesler Sattel.

Einblicke auf das, was kommt und Rückblicke auf das, was war. Über einen hügeligen Almboden gleiten wir in der heutigen Bleibe ein und verwöhnen unsere Gaumen mit den selbstgemachten Produkten von der heimeligen Retteneghütte.

- Wegproviant mitnehmen
- Einkehren nach ca. 5 Stunden gehzeit in der Hütte, nach dem Aufstieg



Heutige Unterkunft:

Retteneghütte auf 1222hm

<https://www.retteneghuette.at/>

3 Bettzimmer und 5 Betten Lager sowie Warme Dusche

Hüttenschlafsack und Handtuch selber mitbringen

> mit Gepäcktransport <

TAG 2.) GIPFELWANDERUNG (1894 ü.M.)

Sonntag 22.06.2025 sowie 31.08.2025

- von der Retteneghütte über den Braunedlkogel nach Rußbach am Pass Gschütt



Wegstrecke	Gehzeit	Hinauf	Hinunter
11,2 km	5 h	680 hm	1080 hm

An diesem Tag geht es hoch hinaus. Nach einer Nacht auf der größten Alm Österreichs geht es nach einem "almerischen" Frühstück gleich hinauf auf den Braunedlkogel. Ein brauner edler Kogel mit Weitblick der uns über einen Latschen Versehenen Grad führt. Der Abstieg führt uns über einen Jägersteig bis zur Rinnbergalm. Von dort führt eine Forststraße, zum gemütlichen Auslaufen ins Salzburger Bergdorf nach Rußbach am Pass Gschütt. An unserem Ziel können wir uns mit Naturgewässern im Ort erfrischen und regenerieren.

- Wegproviant mitnehmen
- Einkehr nach ca. 4 h Gehzeit bei der Rinnbergalm



Unterkunft:

Hotel Kerschbaumer ***

<https://www.kerschbaumer.at/>

Einzelzimmer oder Doppelzimmer

Abendessen mit Lagerfeuer im Verein WurzelWerkRaum

> mit Gepäcktransport <

TAG 3.) REGENERATION IM GEHEN

Montag 23.06.2025 sowie 01.09.2025

- von Rußbach nach Gosau / von Salzburg nach Oberösterreich

Wegstrecke	Gehzeit	Hinauf	Hinunter
9,3 km	3 h	334 hm	580 hm

Diesen Tag widmen wir unserer Regeneration und Vorbereitung auf den nächsten Tag. Morgens bringt uns der öffentliche Postbus auf den Pass Gschütt, von dort aus wandern wir über die Grenze nach Oberösterreich. Auf unserem Weg in das Gosautal halten wir bei der Iglmoosalm und genießen und stärken uns mit regionalen und selbstgemachten Schmankerln. Beim Hotel angekommen, haben wir Zeit den Wellnessbereich zu nutzen und unseren Körper und den Geist so richtig zu entspannen.



- Einkehr nach ca. 1,5 h



Unterkunft:

Vitalhotel ***

<https://www.vitalhotelgosau.at/>

Einzelzimmer oder Doppelzimmer

Wellnessbereich

Abendessen inklusive

> mit Gepäcktransport <

TAG 4.) MORGENSTUND HAT GOLD IM MUND

Dienstag 24.06.2025 sowie 02.09.2025

- von Gosau über den Steigpass zur Hofpürglhütte mit Hütten-übernachtung

Wegstrecke	Gehzeit	Hinauf	Hinunter
8 km	5 h	1100 hm	340 hm



Ein ganz besonderer Tag, der uns in jeglicher Hinsicht aus unseren Komfortzonen lockt.

Es geht richtig früh los. Ein Shuttle bringt uns vor dem Frühstück zum Vorderen Gosausee. Entlang am Fuße des Gosaukammes, einem versteinertem Riff, führt unser Weg an einem Alpinen Steig stetig bergauf. Hier suchen wir uns ein gemütliches Platzerl, wo wir unser Frühstück im Anbruch des Morgens genießen. Den Gosausee unter uns, den Gosaukamm über uns, der Steigpass auf 2018 m.ü.Ä. ruft. Von dort haben wir eine atemberaubende Rundum-Kulisse. Die große Bischofsmütze, das Dachsteinmassiv und weitere Aussichten auf unsere nächsten Tage. Der Abstieg führt uns über einen mit Stahlseilen gesicherten Weg hinunter zur Hofpürglhütte. An diesem Tag gibt es keinen Gepäcktransport, denn wir schlafen in einer Alpin Hütte auf 1705 hm.

- Wegproviant für 2 Tage mitnehmen,
- (Frühstück, wird von uns, in absprache mit dir organisiert)

Unterkunft:

Hofpürglhütte

<https://www.alpenverein.at/hofpuerglhuette/>



Alpinhütte mit Matratzenlager

Abendessen inkl.

Hüttenschlafsack mitnehmen

> **kein** Gepäcktransport <

TAG 5.) NATURJUWEL GERZKOPF

Mittwoch 25.06.2025 sowie 03.09.2025

- von der Hofpürghütte - über die "schwarze Lacke" auf den Gerzkopf mit Abstieg in St. Martin am Tennengebirge

Wegstrecke	Gehzeit	Hinauf	Hinunter
18 km	7 h	600 hm	1350 hm

Heute haben wir eine weitere Naturjuwel Etappe.

An klaren Tagen - weite Aussicht. Der Gosaukamm von der südlichen Seite im Hintergrund und das imposante Tennengebirge, das Hochköniggebiet und die Hohen Tauern vor uns. Der Weg führt uns über die Gseng Platte zu einem Europaschutzgebiet, dem Hochmoor "schwarze Lacke" am Gerzkopf. Dort können wir unsere Wünsche erklingen lassen und Kräfte tanken. Stärkung gibt es in der urig-idyllischen Schäferhütte, bevor



uns der Abstieg durch einen Märchenwald in das Aktivdorf St. Martin am Tennengebirge führt. Im dortigen Naturbadesee können wir uns zur Feier des Tages tragen lassen und unser Abendessen genießen.

- Wegproviant mitnehmen
- Einkehr nach ca. 3,5h, Schäferhütte

Unterkunft:

Buttermilchalm

<http://buttermilchalm.at/>

Einzelzimmer oder Doppelzimmer
mit Blick über das Tal
Abendessen inkl.
> mit Gepäcktransport <



TAG 6.) LAMMERTALER URWALD

Donnerstag 26.06.2025 sowie 04.09.2025

- von St. Martin am Tennengebirge
- über den Lammertaler Urwald -
ins Berghotel Lämmerhof

Wegstrecke	Gehzeit	Hinauf	Hinunter
9,2 km	4 h	480 hm	680 hm



Nach einem gemütlichen Frühstück und ein paar Dehn- und Mobilisation Einheiten, starten wir in den Tag, durch den Lammertaler Urwald.

Nach der Einkehr auf der Spießalm wandern wir bis zu unserer Unterkunft, wo wir unsere Muskeln im Wellnessbereich entspannen und bei einer Yin Yoga Einheit mit Theresa unsere Seele baumeln lassen.

Am Abend lassen wir es uns mit Regionalen Gerichten den Gaumen verwöhnen.

Einkehrmöglichkeit nach ca. 3h Spießalm

Unterkunft:

Lämmerhof

<https://www.laemmerhof.at/>

Einzelzimmer oder Doppelzimmer

Wellnessbereich

Abendessen inkl.

> mit Gepäcktransport <



TAG 7.) HÖHENFLUG AM BISCHLING

Freitag 27.06.2025 sowie 05.09.2025

- vom Lämmerhof über's
Lammertal, auf die Bieschlinghöhe.

Wegstrecke	Gehzeit	Hinauf	Hinunter
10,3 km	4,5 h	1043 hm	135 hm

Nach einem gestärkten Frühstück, starten wir unsere letzte Etappe.

Wir wandern am Fuße des Tennengebirges hoch in richtung Bischling. Am Weg nach oben halten wir an einem Plätzchen, wo wir uns stärken. Schritt für Schritt wandern wir bis zur Bischling Höhe.

An unserem Gipfel angelangt, erwarten uns die Besten Tandempiloten aus der Region um all jene die sich gerufen fühlen in die Lüfte zu tragen. Je nach Wind und Wetter treten erheben wir uns gemeinsam in die Lüfte und lassen unsere Schmetterlinge im Bauch abheben.

Unser letzter Abend, wo wir uns Zeit nehmen für uns um uns zu feiern, dass wir an unserem Ziel angekommen sind.

- Wegproviant mitnehmen



Unterkunft:

Barbarahof

<https://barbarahof.com/>

Einzelzimmer oder Doppelzimmer

Abendessen inklusive

> mit Gepäcktransport <

TANDEMFLUG: WIR HEBEN AB <<<JUHUUU>>>>

TAG 8.) AUF WIEDERSEHEN

Freitag 27.06.2025 sowie 06.09.2025

- vom Lämmerhof übers Lammertal

Läuft alles nach Plan, dann werden wir nach dem Frühstück um 10 Uhr von einem Taxi abgeholt, das uns zurück nach Strobl bringt.

Sollten die Wetterbedingungen am Vortag nicht fliegbar gewesen sein, haben wir gegebenenfalls am Vormittag noch die Möglichkeit uns in die Lüfte zu begeben und werden somit um ca. 13 Uhr mit dem Taxi zu unserem Ausgangspunkt gebracht.

(Rückfahrt je nach Verkehrslage und Wegstreckenführung ca. 1,5 bis 2 Stunden.)



UNTERKUNFTSLISTE

Tag 1	Retteneeggütte, Postalm	3 Bettzimmer und 5 Betten Lager	
Tag 2	Hotel Kerschbaumer, Rußbach am Pass Gschütt	Einzelzimmer oder Doppelzimmer	auswahl möglich
Tag 3	Vitalhotel Gosau	Einzelzimmer oder Doppelzimmer	auswahl möglich
Tag 4	Alpinhütte, Hofpürgelhütte	Matratzenlager	
Tag 5	Buttermilchalm St. Martin am Tennengebirge	Einzelzimmer oder Doppelzimmer	auswahl möglich
Tag 6	Lämmerhof im Lammertal	Zimmer mit 2 Einzelbetten oder Doppelzimmer	auswahl möglich
Tag 7	Barbarahof in Werfenweng	Einzelzimmer oder Doppelzimmer	auswahl möglich



AUSRÜSTUNGSLISTE

- Tageswanderrucksack mit ca. 20-35l Fassungsvermögen
- zweckmäßige Wanderbekleidung (T-Shirt, Wandersocken, kurze sowie lange Hose)
- warme Zusatzbekleidung (Pullover, Mütze, Handschuhe, Fleece und/oder Softshelljacke)
- Wasser- und Winddichter Anorak (mit Kapuze) und Überhose
- Knöchelhohe Bergschuhe
- Sonnenschutz (Sonnenbrille, Kopfbedeckung,
- leichtes Handtuch

Erweiterung im Zusatzgepäck:

- kleiner Zusatz Koffer oder Tasche mit max. 15kg. Gesamtgewicht
- zweites Paar Schuhe (Trekkingsschuhe)
- sowie leichte Schuhe, Sandalen, Flipflop (feines Schuhwerk für um die Unterkunft)
- Hüttenschlafsack
- Hand- bzw. Badehandtuch
- Wechselkleidung (T-Shirts, Unterwäsche, Socken, Longshirt,.....)
- bequeme Kleidung
- Badekleidung
- Kosmetikartikel, (so dass du auch für eine Nacht mit leichtem Gepäck auf die Hütte wandern kannst)
- Erste Hilfe

Generell gilt, dass der Gepäcktransport jeden Tag das Zusatzgepäck in die Unterkunft zu uns bringt und wir somit täglich mit unserem "Alles was wir brauchen und wollen!" versorgt sind.

Ausgenommen ist Tag 4!

Da übernachten wir auf einer Alpen Hütte, die nur zu Fuß sowie per Hubschrauber erreichbar ist. Da ist es nötig Wechselkleidung, Handtuch, Socken, Hüttenschlafsack, Kosmetika und ggf. Badekleidung für den nächsten Tag in den Tagesrucksack einzupacken. Je leichter desto feiner.

Jeden Tag gibt es eine Vorschau auf den nächsten Tag. (aktuelle Lage, Strecke, Wetter, Unterkunft,..) Somit kann man den Tagesrucksack dementsprechend anpassen.

HAST DU FRAGEN DAZU, DANN BITTE KONTAKTIERE UNS:

wurzelkinder@wurzelwerkraum.at

Carina: +43 660 67 30 320

Carmen: +43 677 6311 5691

ALLGEMEINE INFOS



> Im Forschungsbeitrag sind folgende Leistungen inkludiert:

- Übernachtungen mit Halbpension
- Gepäcktransport von Unterkunft zu Unterkunft, (Ausnahme von Tag 4 auf Tag 5, an diesem Tag, Packst du deinen Rucksack für eine Hüttenübernachtung, weitere Details findest du in der Ausrüstungsliste)
- Naturvermittlerin, Trainerin, Berg- und Wanderführerin
- Liftkarte für letzten Tag
- öffentliches Verkehrsmittel an Tag 3, Auffahrt zum vorderen Gosausee an Tag 4, Rückfahrt mit dem Taxi zum Ausgangspunkt nach Strobl am Wolfgangsee

> An folgenden Tagen besteht die Möglichkeit in Lebensmittelgeschäften einzukaufen:

- Tag 3 _ Gosau
- Tag 5 _ St. Martin am Tennengebirge
- Tag 7 _ Werfen Weng
- Tag 8 _ Werfen Weng

> Der **Tandemflug** ist individuell und somit separat zu bezahlen.

Projektbeitrag übernachten im Einzelzimmer: EUR 2225,-

Projektbeitrag übernachten im Doppelzimmer EUR 2143,-

Teilnahmevoraussetzung ist die Mitgliedschaft im Verein WurzelWerkRaum

Mitgliedschaft: EUR 10,-

HIER GEHTS ZUR ANMELDUNG:

<https://wurzelerlebnis.at/wurzelerlebnis/gesund-wandern/anmeldung-gesund-wandern>