

LANZ ACTIVE

GLOBO ALPIN

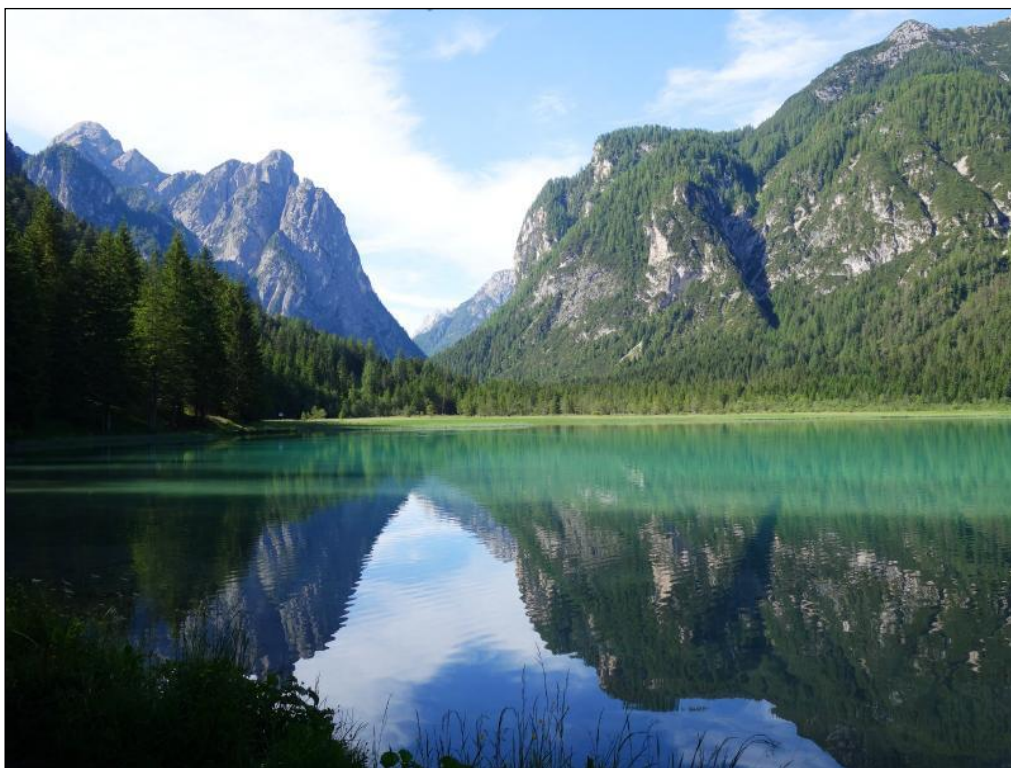
Summer Active 2021



Kneippen und Barfußgehen beim Toblacher See

Nach Pfarrer Sebastian Kneipp ruht unsere Gesundheit auf den fünf Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter und Lebensordnung. Kneipps wohl bekannteste Methode zur Verbesserung des Befindens und der möglichen Prävention von Unwohlsein ist das sogenannte Kneippen: Wassertreten in kaltem, klarem Wasser, wobei die Beine abwechselnd ins kalte Wasser getaucht und wieder herausgezogen werden. Dieser Vorgang regt den Kreislauf an und fördert die Durchblutung.

Wir wandern zum Toblacher See, der wunderbar eingebettet zwischen dem Naturpark Drei Zinnen und dem Naturpark Fanes Senes Prags liegt und stärken beim Kneippen und Barfußgehen unser Immunsystem.



Höhenmeter Aufstieg: ca. 100 m
Reine Gehzeit: ca. 2-3 Stunden
Ausrüstung: Wanderschuhe, Rucksack mit Trinken und Kleinigkeit zum Essen, Regenschutz und warme Kleidung, Handtuch

Schwierigkeit:



Treffpunkt: Bushaltestelle Toblach
oder beim Globo Alpin Büro am Zugbahnhof Toblach

Bei der Wanderung bitten wir die Teilnehmer einen Abstand von 2m zu anderen Personen einzuhalten , ausgenommen sind Mitglieder aus demselben Haushalt. Falls der Abstand nicht eingehalten werden kann, tragen Sie bitte einen Mund-Nasen-Schutz.

Bauernhofbesichtigung des Hansenhofs oberhalb von Aufkirchen

Von Toblach starten wir zu Fuß und wandern zur Marienwallfahrtskirche in Aufkirchen und von dort stetig ansteigend weiter zum Weiler Mellaten, wo wir den Hansenhof besichtigen. Der auf 1500m gelegene Bergbauernhof wird in der 4. Generation mit Liebe, Fleiß und tiefster Verbundenheit zur Natur bewirtschaftet.

Die Milchproduktion war seit 1978 das Haupteinkommen des Hofes. 1990 kam Urlaub auf dem Bauernhof als zweites Standbein dazu.

2020 wurde im Rahmen einer qualitativen Erweiterung des Wirtschaftsgebäudes der Stall zu einem Laufstall umgebaut und auf BIO-Heumilch umgestellt.

Der Besitzer des Hansenhofs gibt uns Einblicke in das Leben und die Arbeit auf dem Bauernhof und zeigt uns seine Tiere. Anschließend bekommen wir noch eine kleine Kostprobe von den hofeigenen Produkten.



Höhenmeter Aufstieg: ca. 400 m

Bauernhofbesichtigung: ca. 1 h

Reine Gehzeit: ca. 4 Stunden

Ausrüstung: Wanderschuhe, Rucksack mit Trinken und Kleinigkeit zum Essen, Regenschutz und warme Kleidung

Führung und Verköstigung: 6 € (Kinder bis 10 Jahre gratis)



Schwierigkeit:

Treffpunkt: Bushaltestelle Toblach

oder beim Globo Alpin Büro am Zugbahnhof Toblach

Bei der Wanderung bitten wir die Teilnehmer einen Abstand von 2m zu anderen Personen einzuhalten, ausgenommen sind Mitglieder aus demselben Haushalt. Falls der Abstand nicht eingehalten werden kann, tragen Sie bitte einen Mund-Nasen-Schutz.

„Dolomitensagenwelt Übers Knappenfußtal auf die Plätzwiese“ –

Die Murmeltierprinzessin: „In einer Felsenhöhle am Fuße der Hohen Geisl wohnte eine alte Anguana. Sie war stets allein da droben, nur die Murmeltiere, die scharenweise in den Klüften des Berges hausten, hatte sie zur Gesellschaft....“

Die atemberaubende Aussicht auf die Hohe Geisl hat schon unsere Ahnen zum Erfinden von fantastischen Sagen angeregt: „Die Murmeltierprinzessin“ spielt sich im Gebiet der Hohen Geisl ab.

Vom Gemärk im Höhlensteintal erreichen wir übers Knappenfußtal die Plätzwiese. Der Anstieg führt zunächst gemütlich in leichtem Anstieg durch den Wald und das letzte Stück dann in einigen Serpentinaugen bis auf die Plätzwiese hinauf. Nach einer gemütlichen Rast auf der Plätzwiese steigen wir nach Schluderbach ab und erreichen dann in Kürze unseren Ausgangspunkt.



Höhenmeter Aufstieg: ca. 500 m

Reine Gehzeit: ca. 4 Stunden

Ausrüstung: Wanderschuhe, Rucksack mit Trinken und Kleinigkeit zum Essen, Regenschutz und warme Kleidung



Schwierigkeit:

Treffpunkt: Bushaltestelle Gemärk (erreichbar mit dem Pkw oder dem Linienbus Toblach- Cortina 445)

Bei der Wanderung bitten wir die Teilnehmer einen Abstand von 2m zu anderen Personen einzuhalten , ausgenommen sind Mitglieder aus demselben Haushalt. Falls der Abstand nicht eingehalten werden kann, tragen Sie bitte einen Mund-Nasen-Schutz.

Über das Rienztal zu den Drei Zinnen

Wir starten in Landro beim Hotel Drei Zinnen Blick und wandern über das wenig frequentierte Rienztal stetig ansteigend bis zum Rienzboden auf 2200m auf. Vom langen Anstieg belohnt stehen wir nun direkt vor den imposanten Nordwänden der Drei Zinnen und können bei schönem Wetter von Weitem die Kletterer in den überhängenden Wänden beobachten und mit etwas Glück die Murmeltiere vor ihren Höhlen.

Der Abstieg führt uns wieder über denselben Weg, immer der Rienz entlang, zu unserem Ausgangspunkt zurück.



Höhenmeter Aufstieg: ca. 900 m
Reine Gehzeit: ca. 5 Stunden
Ausrüstung: Wanderschuhe, Rucksack mit Trinken und Kleinigkeit zum Essen, Regenschutz und warme Kleidung

Schwierigkeit:



Treffpunkt: Bushaltestelle Hotel Drei Zinnen Blick (erreichbar mit dem Pkw oder dem Linienbus Toblach- Cortina 445)

Bei der Wanderung bitten wir die Teilnehmer einen Abstand von 2m zu anderen Personen einzuhalten , ausgenommen sind Mitglieder aus demselben Haushalt. Falls der Abstand nicht eingehalten werden kann, tragen Sie bitte einen Mund-Nasen-Schutz.

Zur Troge Alm mit wunderbarer Aussicht auf den Toblacher See

Wir wandern von Toblach zu Fuß zum Toblacher See: ein wunderschöner Bergsee, eingebettet zwischen den Bergen des Naturparks Drei Zinnen und des Naturparks Fanes Senes Prags. Von dort geht es dann bergauf zur Troge, am Fuße des Sarlkofels gelegen, von wo wir die Aussicht auf den See und die umliegende Bergwelt genießen. Nach einem gemütlichen Picknick bei der verlassenen Almhütte wandern wir wieder zurück nach Toblach.



Höhenmeter Aufstieg: ca. 350 m
Reine Gehzeit: ca. 3 Stunden
Ausrüstung: Wanderschuhe, Rucksack mit Trinken und Essen, Regenschutz und warme Kleidung

Schwierigkeit:



Treffpunkt: Bushaltestelle Toblach
oder beim Globo Alpin Büro am Zugbahnhof Toblach

Bei der Wanderung bitten wir die Teilnehmer einen Abstand von 2m zu anderen Personen einzuhalten, ausgenommen sind Mitglieder aus demselben Haushalt. Falls der Abstand nicht eingehalten werden kann, tragen Sie bitte einen Mund-Nasen-Schutz.

Über den ZweiWasserBrunnen zu den Lachwiesen

Wir wandern von Alttoblach an der Pfarrkirche vorbei zum ZweiWasserBrunnen , ein idyllischer Aussichtspunkt mit Blick auf den Ort und die umliegenden Berge. Am ZweiWasserBrunnen können die zwei Wasser von Toblach verkostet werden: das eisenhaltige Wasser, das am Fuße des Pfannhorns entspringt und das kalziumhaltige Wasser, das aus dem Höhlensteintal kommt. Über einen wenig begangenen Wanderweg geht es nun über Lärchen- und Fichtenwälder weiter zur Lachwiesenhütte, wo wir bei einer Rast die Aussicht auf die Sextner- und Pragser Dolomiten genießen können.



Aufstieg: ca. 400 m
Reine Gehzeit: ca. 3-4 Stunden
Ausrüstung: Wanderschuhe, Rucksack mit Trinken und Essen, Regenschutz und warme Kleidung

Schwierigkeit:



Treffpunkt: Bushaltestelle Toblach
oder beim Globo Alpin Büro am Zugbahnhof Toblach

Bei der Wanderung bitten wir die Teilnehmer einen Abstand von 2m zu anderen Personen einzuhalten , ausgenommen sind Mitglieder aus demselben Haushalt. Falls der Abstand nicht eingehalten werden kann, tragen Sie bitte einen Mund-Nasen-Schutz.