



TRA CULTURA E NATURA

## TOURENPROGRAMM 2023

Mali Losinj I (Kroatische Inseln)	18.03. - 25.03.2023	720 €
Vom Lago Maggiore zum Ortasee (Italien)	25.03. - 01.04.2023	850 €
Auf Dürers Spuren (Italien)*	01.04. - 08.04.2023	890 €
Valli del Natisone (Friaul)*	09.04. - 16.04.2023	790 €
Via del Mercato (Piemont/Tessin)	21.04. - 28.04.2023	950 €
Valle d'Aosta (Italien)	01.05. - 07.05.2023	820 €
Val Varaita (Piemont)*	28.05. - 04.06.2023	860 €
Okzitanien 5 (Piemont)	11.06. - 18.06.2023	890 €
Val Poschiavo (Alpenüberquerung)*	25.06 - 01.07.2023	930 €
Monte Rosa (Piemont)*	01.07. - 08.07.2023	890 €
Via Sbrinz (Alpenüberquerung)*	24.08. - 30.08.2023	930 €
Paradies Julische Alpen (Slowenien)*	10.09. - 17.09.2023	820 €
Monti Maggiore (Piemont / Lombardei)*	23.09. - 30.09.2023	940 €
Cinque Terre (Italien)	08.10. - 14.10.2023	830 €
Mali Losinj II (Kroatische Inseln)	14.10. - 21.10.2023	890 €

Anmeldeformular am Ende des Dokuments



---

## Mali Losinj I (Kroatische Insel)

### 6 entspannende Frühlingstage auf einer glücklichen kroatischen Insel

**Termin: 18.03.-25.03.2023 Preis: 720 € Standortwanderung**

Das ideale Angebot für Aktivurlauber, die sich in der dunklen Jahreszeit nach Licht und Wärme sehnen, aber keine Lust auf einen Interkontinentalflug haben.

Wer Ende März nach Mali Losinj fährt, tut etwas Unzeitgemäßes und knüpft doch an eine alte Reisetradition an: Ende des 19. Jahrhunderts pflegten die gesellschaftlichen Eliten der österreichisch-ungarischen Doppelmonarchie genau hier zu überwintern – am wärmsten Ort des Kaiserreichs. In Lussin, oder Lörzing wie die Insel bei den Habsburgern hieß, liegen die Temperaturen selbst im Januar im zweistelligen Bereich, bei Sonne braucht es keinen Pullover, das Klima ist wunderbar mild und die Luft absolut sauber.

Trotzdem ruht das seit viertausend Jahren besiedelte Eiland in den ‚kalten‘ Monaten ganz in sich selbst, nicht einmal am Wochenende wird es von Touristen überschwemmt. Die Reisegewohnheiten haben sich nun mal geändert und so ist dieses kleine Paradies mit seinen zwei Vegetationsperioden, sagenhaften Aussichtsbergen und unverbrauchten Naturlandschaften in Vergessenheit geraten. Auch die Taucher und Segler, die im Sommer in Massen kommen, wissen oftmals nichts vom Reichtum an kulturellen Sehenswürdigkeiten, von der alten Inselhauptstadt Ozor etwa, die für die Seefahrer der Antike von allergrößter Bedeutung war und von unserem Standort fußläufig zu erreichen ist. Neben einem wahrlich archaischen Ortsbild finden sich hier Reste frühchristlicher Kirchen, Ruinen mittelalterlicher Klöster und eingemauerte Markuslöwen, die alten Wappentiere der Venezianer. Von Geschichte auf Schritt und Tritt zu sprechen ist hier wahrlich keine Floskel. Gleiches gilt für die mittelalterlichen Orte Cres, Veli Losinj und Lubenice, deren Besuch ebenfalls geplant ist.

**Unterkunft:** Sie wohnen die ganze Woche direkt am Meer, im freundlichen, atmosphärischen und ruhigen Hotel Televrin, in dem einmal die Hafenmeisterei untergebracht war. Martina Pütz, die aus Köln stammende Besitzerin, organisiert Ihnen Wanderungen und Ausflüge zu den sehenswerten Ecken der Apsirtiden, wie die Inselgruppe Mali Losinj/Cres in der Antike genannt wurde. Diejenigen, die nicht so lauffreudig sind oder es an diesem Tag etwas ruhiger angehen wollen, setzen sich in den Shuttlebus des Hotels. So treffen beide Gruppen zu den geführten Besichtigungen wieder zusammen. Klar, dass man auch im bezaubernden Fischerdorf bleiben oder die Insel auf eigene Faust erkunden kann. Bei den abendlichen Dreigang-Menues kann man im Hauptgang zwischen Fisch und einem Fleischgericht wählen. Selbstverständlich gibt es auch eine Option für VegetarierInnen. Ein reiches Salatbuffet rundet das kulinarische Abendprogramm ab, im offenen Kamin knistert derweil das Holz.

EINZELZIMMERbuchung ist möglich, Aufpreis für die Woche 100 Euro.

Detailprogramm auf Anfrage. Die Wanderungen werden von kompetenten Guides geführt, die ganzjährig auf der Insel leben.

**Mindestteilnehmerzahl:** 6

**Umfang der Tagesetappen:** 10 – 18 Kilometer, Anstiege bis 500m

**Alpinistische Schwierigkeiten:** Keine, jedoch hin und wieder steile Bergwege und raue Karstuntergründe.

**Leistungen:** 7x HP im Hotel Televrin, thematische Einführung, Bootstransfers, Eintritte.

**Karten:** Am besten und preisgünstigsten ist es, eine regionale Wanderkarte vor Ort zu kaufen.

---

## Vom Lago Maggiore zum Ortasee (Italien)

### 6-tägige Frühlingswanderung für den eher gemütlichen Einstieg in die Wandersaison

**Termin: 25.03.-01.04.2023 Preis: 850 € Mit Gepäcktransport**

Diese Streckenwanderung ist neu im Programm und richtet sich an weniger geübte und genussorientierte Bergfreunde und -freundinnen.

Sie macht mit einem Alpenraum bekannt, der zu den ältesten und beliebtesten Ferienzonen der Nordeuropäer zählt, vermeidet dabei aber weitgehend die touristischen Trampelpfade. Treffpunkt ist Cannobio, das schönste und ursprünglichste Städtchen am Lago Maggiore. Von hier aus geht es auf wunderschönen Wegen (und auch mal über Stock und Stein) in aussichtsreicher Höhe das komplette Westufer entlang bis Intra, wo wir – mit kurzem Abstecher auf die Isola Bella – nach Stresa übersetzen – wieder ein Örtchen mit großer Geschichte und bezaubernder Architektur. Von dort steigen wir zum fantastischen Aussichtsberg Monte Falò auf, von wo es über verträumte Dörfchen an den Bilderbuchort Orta am gleichnamigen See hinuntergeht. Klar, dass wir noch nach S.Giulio, die berühmte Klosterinsel übersetzen. Geführt wird die konditionell nicht allzu anspruchsvolle Tour von der erfahrenen Wanderleiterin Susanne Mayer, die das oberitalienische Seengebiet schon vor vielen Jahren zu ihrer Heimat gemacht hat.

**Naturräumliche und thematische Besonderheiten:** Seenlandschaft mit mediterranem Charakter, Nischen absoluter Stille unweit der Tummelzonen, traditionelle Saumpfade durch die alte Kulturlandschaft, atmosphärische Städtchen und Bergdörfer mit pittoresken Gassen und tropisch anmutenden Gärten, sehenswerte Kirchen und Kapellen und der Sacro Monte di Orta, den Friedrich Nietzsche als schönsten Ort der Welt bezeichnet hat. Geschichte auf Schritt und Tritt jedenfalls.

**Umfang der Tagesetappen:** 12 – 16 km, längere Anstiege gibt es nur an zwei Tagen (aber auch kleine addieren sich). Die Herausforderungen sind mit einer durchschnittlichen Kondition aber gut zu meistern. Die reinen Laufzeiten betragen 3,5 bis 5,5 Stunden. Auch wenn die Streckenwanderung nicht zu den anspruchsvollsten Touren des TCEN-Programms gehört, wird man hin und wieder Schweiß auf der Stirn spüren.

**Alpinistische Schwierigkeiten:** Keine, jedoch gelegentlich steile und ungepflegte Hangwege, bei denen man vor die Füße schauen muss.

**Leistungen:** 7 Übernachtungen (familiengeführte Hotels) mit Frühstück und landestypischen Abendmenüs, Gepäcktransport.

**MindestteilnehmerInnenzahl:** 10.

**Karten:** Geo4Map Nr. 14, 15 und 17.

---

---

## **Auf Dürers Spuren (Italien)\*** **6-Tageswanderung in den Frühling.** **Über das Südtiroler Unterland ins 'italienische' Trentino** **Termin: 01.-08.04.2023 Preis: 890 € Mit Gepäcktransport**

**Wegverlauf:** Die Wanderung beginnt Sonntag früh in St. Pauls im südtiroler Unterland, passiert den kaum bekannten Aussichtsbalkon von Graun und führt auf den Spuren Albrecht Dürers über den Crocolla-Paß (980 Meter, höchster Punkt der Tour) ins malerische Cembratal. Von dort wandern wir auf historischen Pilgerwegen hinauf zum Wallfahrtsort Montagnaga und schließlich hinunter in die frühlingshafte Val Sugana. Höhepunkt sind zwei Übernachtungen im Castello Pergine, einer der imposantesten Burgen des Trentino. Abstieg vom Burghügel am Samstag früh. Wer will ist am gleichen Abend wieder zu Hause. Oder hängt noch einen oder zwei Tage im Castello an ([www.castelpergine.it](http://www.castelpergine.it)) – oder in der Renaissanceperle Trento/Trient, die nur 10 Kilometer entfernt liegt.

**Geplante Leitung:** Gerhard Fitzthum

**Naturräumliche und thematische Besonderheiten:** Dolomitenkulisse, historische Handels- und Pilgerrouen, Begegnung mit einem in Originalgestalt erhaltenen mittelalterlichen Pilgerhospiz, landschaftliche und kulturgeschichtliche Motive, die Albrecht Dürer vor 500 Jahren hier gesehen und gemalt hat, das einmalige Castello Pergine samt seiner ambitionierten Küche. Erfahrungsgemäß herrscht in dieser Jahreszeit im Etschtal allerbestes Wandernetter. Kälte und Regen gab es in den 15 Jahren, in denen ich diese Tour führe, so gut wie nie. Fast immer schien die Frühlingssonne so warm, dass man ausgiebige Mittagspausen in der Wiese machen konnte.

**Umfang der Tagesetappen:** Die Höhenunterschiede sind gering, nur einmal 600 Meter Aufstieg am Stück, sonst nur ‚kleinere‘ An- und Abstiege (wir müssen aufgrund der Jahreszeit in Talnähe bleiben!). Weil es hier Anfang April schon mal ziemlich warm werden kann, handelt es sich aber trotzdem nicht um leichte Spaziergänge. Die erste Etappe ist mit 20 Kilometern ziemlich lang, woraus die Empfehlung folgt, einen oder zwei Tage früher anzureisen, um sich zu akklimatisieren.

**Alpinistische Schwierigkeiten:** Keine, hin und wieder aber steinige Bergwege.

**Leistungen:** 7x HP, kompetente Begleitung, eventuelle Zwischentransfers, Gepäcktransport.

---

## **Valli del Natisone (Friaul)\*** **Frühlingswanderung durch die unbekanntn Welten Friauls** **09.-16.04.2023 Preis: 790 € Mit Gepäcktransport**

Treffpunkt ist Ostersonntag Abend in Cividale, dem schönsten Städtchen im östlichen Friaul. Die mittelschwere Wanderung führt über die einsamen Hügelketten an der Grenze zu Slowenien, quert dabei die weltfernen Natisone-Täler und endet am Samstag Abend wieder in Cividale. Abreise ist Sonntag 16.4. nach dem Frühstück. Heimreise mit dem Zug über Udine, Venedig-Mestre, Verona und den Brenner (oder per IC-Bus über Villach) zurück nach München. Wie jedes Jahr wird die Tour von Antonietta Spizzo geführt, einer erfahrenen, kenntnisreichen und sympathischen Hüttenwartin und Deutschlehrerin aus der Region.

**Naturräumliche und thematische Besonderheiten:** Vergessene Bergdörfer und alte Kulturlandschaften im gemischtsprachlichen (italienisch/slowenischen) Grenzgebiet, historische Wege, bedeutende Kulturdenkmäler und Schauplätze bewegender Geschichte, kristallklare Wildbäche, Stille und Einsamkeit.

**Umfang der Tagesetappen:** Gesamt-Tagesaufstieg zumeist unter 1000 Höhenmeter, kaum längere Anstiege (aber auch kleinere Anstiege addieren sich!). Zudem sind zwei Etappen mit 6 Stunden Laufzeit recht lang.

**Alpinistische Schwierigkeiten:** Keine, doch immer wieder schmale und ungepflegte Wege.

**Leistungen:** 7x ÜN (Mix aus kleinen Hotels, Gasthäusern, Pensionen und Hütten, meist bescheiden, Doppelzimmer sind die Regel, aber nicht an jedem Tag möglich) mit Frühstück und reichhaltigen landestypischen Abendmenues, kompetente Tourenbegleitung, Gepäcktransport.

**Karten:** Tabacco-Wanderkarte 041, Valli del Natisone – Cividale del Friuli 1: 25000; Literatur: „Die letzten Täler“ von Gerhard Pilgram, Wilhelm Berger, Werner Koroschitz, Annemarie Pilgram-Ribitsch, Drava-Verlag Klagenfurt 2008, ISBN: 978-3-85435-532-8, 24,80 Euro.

---

\* vorzeige Anreise empfohlen (Akklimatisation)!

---

## Via del Mercato (Piemont/Tessin)

### 6 Wandertage in Valle Vigezzo und Centovalli

**Termin: 21.-28.04.2023 Preis: 950 € Mit Gepäcktransport**

Was sind schon Grenzen? Im Norden des Piemonts hielten sich die Menschen nie nur in politisch begrenzten Räumen auf. Die Walser wanderten aus dem oberen Rhonetal ein, Handelsgut wurde in beiden Richtungen über die Grenzen gebracht. Nicht nur nach Norden, sondern auch in Ost-West-Richtung, von den Ossola-Tälern ins Tessin. Auf dieser mittelalterlichen Route werden wir uns in dieser Woche bewegen. Nach der Erkundung der Umgebung von Domodossola, der traditionsreichen Handelsmetropole mit ihrem samstäglichem Wochenmarkt geht es ins Valle Vigezzo. Wir wandern einige Etappen auf dem Marktweg – der Via del Mercato – und landen so im Tessin, im Centovalli. Zwischendurch fahren wir immer wieder einige Strecken mit der berühmten Schmalspurbahn, die das Centovalli hierzulande bekannt gemacht hat. Unsere Wanderreise endet in Ascona, dort blühen am Lago Maggiore nun schon die Kamelien. Treffpunkt ist Freitagabend im Zentrum von Domodossola, wo wir im Albergo-Ristorante „Da Sciolla“ logieren und den späteren Abend auf einer der schönsten Piazzen Oberitaliens verbringen. Die Tour wird von der renommierten Reisejournalistin und Italien- und Tessin-Kennerin Barbara Schaefer geführt.

**Naturräumliche und thematische Besonderheiten:** Phantastische Bergpanoramen, Weiler ohne Straßenanschluss, Geschichte zum Handel im Alpenraum und zu den Partisanen.

**Umfang der Tagesetappen:** Dies ist eine unserer leichtesten Touren. Sie richtet sich an Menschen, die es zum Beginn der Wandersaison sanft angehen wollen. Die Tagesetappen sind kürzer, wir machen weniger Höhenmeter und sind maximal 4 Stunden unterwegs (reine Laufzeit!). So bleibt genügend freie Zeit, um sich mit einem Buch in ein Caffè oder an einen Bach zu setzen oder um zu fotografieren. Zudem wechseln wir seltener das Hotel. Klar, dass sich der Aufenthalt auf der Schweizer Seite des Lago Maggiore im Reisepreis niederschlägt!

**Alpinistische Schwierigkeiten:** Keine, zwischendrin aber auch mal der eine oder andere schmale, rutschige Steig. Wir wandern über Hügel, steigen nicht auf Berge. Es sind aber keine Turnschuh-Spaziergänge! Das Wandern im Gebirge bleibt auch anstrengend, wenn man sich große Höhenunterschiede spart.

**Leistungen:** 7 Übernachtungen (familiengeführte Hotels) mit Frühstück und landestypischen Abendmenüs, Tourenbegleitung, thematische Einführung, Gepäcktransport.

---

## Valle d'Aosta (Italien)

### 6-Tageswanderung auf der Sonnenseite des Aostatal

**Termin: 01.-07.05.2023 Preis: 820 € Mit Gepäcktransport**

Treffpunkt und Beginn der Wanderung ist Montag, der 01. Mai 2023 nachmittags in Etroubles, kurz hinter dem Großen St. Bernhard-Pass (Wallis) auf italienischer Seite. Die Wanderung folgt den ruhigen und mediterranen Südhängen zwischen 1000 und 1800 Höhenmetern bis ins grüne Val d'Ayas, wo die Tour Samstag gegen Mittag endet. Von hier aus kann man mit Bus und Zug nach Aosta und von dort mit dem Bus in die Schweiz bzw. zum Ausgangspunkt der Wanderung zurückfahren oder über Mailand und Turin weiter- bzw. zurückreisen.

**Geplante Leitung:** Gerhard Fitzthum

**Naturräumliche und thematische Besonderheiten:** Phantastische Bergpanoramen (Mont Blanc, Matterhorn und andere Viertausender); mittelalterliche Burgen, historische Wirtschaftswege, alte Bewässerungskanäle, die zugleich Panoramawege sind. Geschichte auf Schritt und Tritt.

**Umfang der Tagesetappen:** Dank des Gepäcktransports eine eher leichte Tour (Gesamt-Tagesaufstieg zumeist unter 800 Höhenmeter, kaum längere Anstiege), die vorletzte Etappe ist jedoch ziemlich lang.

**Alpinistische Schwierigkeiten:** Keine. Auch in den spektakulären Passagen sind die Wege gut zu begehen

**Leistungen:** 6 Übernachtungen (Kleine Hotels und Gasthäuser) mit Frühstück und reichhaltigen landestypischen Abendmenüs, Tourenbegleitung, thematische Einführung, Gepäcktransport.

**Karten:** 1:50000 Istituto Geografico Torino (IGC) No. 5

---

---

## Val Varaita (Piemont)\*

### 6-Tage durch das weltferne Nachbartal der Valle Maira (Piemont/GTA)

**Termin: 28.05.-04.06.2023 Preis: 860 € Mit Gepäcktransport**

Eine etwas leichtere Variante der Grande Traversata degli Alpi (GTA) im Bereich der okzitanischen Täler. Auf verwunschenen und aussichtsreichen Wegen durchstreifen wir das von der allgemeinen Entwicklung abgehängte Varaitatal und tauchen dabei auch in das gottverlassene Seitental Vallone di Gilba ein. Um die vielen rutschigen und steinigen Wege zu meistern, sollte man Übung im Bergwandern haben – und auch etwas Kondition. Dafür lernt man eine einmalige urtümliche Kulturlandschaft kennen, die von historischen Saumpfaden, unzerstörten Ortsbildern und Zivilisationsferne geprägt ist.

**Umfang der Tagesetappen:** 13-20 Km (4,5-7 Stunden reine Laufzeit), an zwei Tagen 700-800 Meter Aufstiege, also auch für weniger Trainierte machbar. Trotzdem keine Spaziergänge!

**Alpinistische Schwierigkeiten:** Keine, aber auch keine Wanderautobahnen.

**Leistungen:** 7 Übernachtungen mit opulenten piemontesischen Abendmenues (incl. Wein) in zumeist einfachen Unterkünften mit Zwei- bis 4-Bettzimmern (auch Ehepaare müssen mal damit rechnen, in einem Vierbettzimmer zu übernachten), fachkundige Tour-Begleitung von Gudrun Queitsch und regionalen Akteuren wie Daniele Orusa, bei dem im Tal in Sachen Wandern alle Fäden zusammen laufen, thematische Einführung, Gepäcktransport, Eintritte und Transfers. Treffpunkt ist Sonntag Abend im mittelalterlichen Städtchen Saluzzo, am Alpenrand südöstlich von Turin. Der Ort ist so einzigartig, dass man mindestens einen Tag früher anreisen sollte. Abreise ist am darauf folgenden Sonntag gegen 9:30 Uhr in Sampeyre. Per Zug erreicht man Frankfurt dann gegen Mitternacht.

**Karten:** 1:50 000 Istituto Geografico Torino (IGC) No. 6 oder 1:25 000 Alpi Senza Frontiere (ASF) von IGN-Paris, Nr. 8 Haut Queyras-Monviso, bestellbar über Fachbuchhandlungen oder die Libreria La Montagna in Turin (ca. 20 Euro, incl. deutschsprachiger Wanderführer).

---

## Okzitanien 5 (Piemont)\*

### Sechs Wandertage im Niemandsland der GTA (Piemont)

**Termin: 11.-18.06.2023 Preis: 890 € Mit Gepäcktransport**

Die neue Tour ist die lang erwartete Fortsetzung der GTA nach Süden. Nachdem unsere Klassiker Okzitanien 1-3 vom Susatal über des Germanasca-, Pellice-, Po-, Varaita- und Mairatal bis ins Valle Grana führten, hatten wir vor wenigen Jahren eine Tour bis ins Stura-Tal ins Programm genommen. Jetzt wandern wir von dort auf verwunschenen Wegen ins Valle Gesso und weiter ins Val Vermenagna – zuletzt wieder auf offiziellen GTA-Etappen. Langsam aber sicher nähern wir uns damit dem Traumziel Riviera. Klar, dass wir in vergessenen Welten unterwegs sind, in denen die Vergangenheit aber sichtbar geblieben ist – in Form von verfallenen (und restaurierten) Almhütten, fossilen Ackerterrassen und Saumpfaden aus dem Bilderbuch. Andere Wanderer zu treffen ist in dieser Region nicht sehr wahrscheinlich. Geführt wird die Tour von Sylvie Bertin, einer ausgezeichneten Naturparkführerin aus der Region. Ergiebige Informationen über Flora, Fauna und Lokalgeschichte sind damit gewiss! Rückreise nach Cuneo über die legendäre Tendabahn. Oder in die Gegenrichtung nach Nizza.

**Thematische Besonderheiten:** Zurückkehrende Natur, das okzitanische Kulturzentrum ‚Combouscuro‘, die spektakuläre Barriere der Seealpen, einmalige Südalpenflora, bizarre Stille und Zeitlosigkeit.

**Umfang der Tagesetappen:** Maximale Anstiege am Stück 700-1100 m – aber fast täglich Reine Laufzeiten rund 5-6,5 Stunden. Eine gute Kondition ist hilfreich. Auf jeden Fall keine Anfänger-Tour!

**Alpinistische Schwierigkeiten:** Keine. Die Tour setzt aber eine gewisse Trittsicherheit auf ungepflegten Bergwegen voraus.

**Leistungen:** 7x HP incl. Wein (zum Abendessen), meist 2-Bettzimmer, gelegentlich auch mal 3-4, die Hütten sind komfortabel – keine ‚Massenlager‘. Planung und Organisation, thematische Einführung, Begleitung, Gepäcktransport, Transfers.

**Karten:** 1:50 000 Fraternali Nr.14 u. 15.

---

\* vorzeige Anreise empfohlen (Akklimation)!

---

## Val Poschiavo (Alpenüberquerung, Schweiz, Italien)\*

### Alpenüberquerung von Müstair nach Tirano

**Termin: 25.06.-01.07.2023 Preis: 930 €\*\*\* Mit Gepäcktransport**

Alpenüberquerungen sind im Trend. Die meisten wählen aber den E5, ein touristisches Kunstprodukt, das nichts Besonderes und völlig überlaufen ist. Dass es andere und attraktivere Möglichkeiten gibt, zeigt diese Tour, auf der wir uns weitab der großen Touristenströme vom Schweizer Val Müstair in das italienische Veltlin bewegen. Hier gibt es viel weniger Autoverkehr, kaum verbaute Täler und alpine Naturräume vom Feinsten. Mit Poschiavo erleben wir eines der schönsten Alpenstädtchen – und das gleichnamige Tal, das sich wie kein anderes der Produktion biologischer Lebensmittel verschrieben hat. Natürlich machen wir davon beim Abendessen und beim Einkehren reichlich Gebrauch.

**Geplante Leitung:** Gerhard Fitzthum.

**Naturräumliche und thematische Besonderheiten:** Phantastische Bergpanoramen mit Ortler, Königspitze und Piz Palü, zwei der ursprünglichsten Täler der Alpen: die Val Mora und die Val di Campo, zahllose glasklare Bergseen, Stille und Einsamkeit.

**Umfang der Tagesetappen:** Gesamt-Tagesaufstieg liegt zumeist unter 1000 Höhenmeter, kaum längere Anstiege (aber auch kleinere Anstiege addieren sich!). Zudem sind zwei Etappen mit 6 bis 7 Stunden Laufzeit recht lang.

**Alpinistische Schwierigkeiten:** Keine, doch immer wieder richtige Bergwege, keine Wander-Autobahnen.

**Leistungen:** 6x ÜN (Mix aus Hotels, Gasthäusern, Pensionen und Hütten, nicht immer bescheiden, Doppelzimmer sind nicht an jedem Tag möglich) mit Frühstück und reichhaltigen landestypischen Abendmenues, kompetente Tourenbegleitung, Gepäcktransport – mit Ausnahme eines Hüttentages. MindestteilnehmerInnenzahl: 10

\*\*\* Die unsichere Lage in der Pandemie erzwingt leider das Offenhalten verschiedener Streckenvarianten. Müssen wir die Tour ganz auf die Schweiz verlegen (was wir 2020 schon gemacht hatten, ohne dass das Einbußen am Landschaftserlebnis bedeutet hätte), so müssten hundert Euro aufbezahlt werden (wobei TCEN ohnehin noch einen Teil der Mehrkosten übernehme). Alles sehr unwahrscheinlich – aber man kann nie wissen!  
Wir müssen Euch also bitten, das Risiko mitzutragen.

---

## Monte Rosa (Piemont)\*

### Sechs Wandertage auf der nördlichen GTA

**Termin: 01.-08.07.2023 Preis: 890 € Mit Gepäcktransport**

Die klassische Monte Rosa-Tour ist die seit Jahren beliebteste Reise aus dem TCEN-Programm. Treffpunkt ist Samstag 01.07. abends in Omegna am verträumten Orta-See (Bahnlinie Domodossola-Novara). Von dort geht es in sechs Wandertagen durch den Siedlungsraum jener ersten Kolonisten des Hochgebirges, die Walsen genannt werden: Val Strona, Val Sesia und Seitentäler. Dabei werden bis zu 1900m-hohe Pässe auf historischen Wegen überschritten. Rückfahrt ist Samstag früh von Varallo aus (mit öffentlichen Verkehrsmitteln über Mailand möglich, denkbar ist aber auch ein Gruppentaxi zum Ausgangspunkt zur Wanderung. Spätestens um 12 Uhr erreicht man dann Verbania-Pallanza – auf der Eurocity-Linie Mailand-Basel. Geführt wird die Tour von Sylvie Bertin.

**Thematische Besonderheiten:** Walsersiedlungen (einmalig schöne Holzhäuser), alte Passwege und Saumpfade, traumverlorene Berglandschaften und unvergessliche Ortsbilder, knisternde Nähe zum Monte Rosa, dem zweithöchsten Massiv der Alpen. Schöne Badestellen.

**Umfang der Tagesetappen:** 15-22 Kilometer (tägliche Laufzeit: 5- 6,5 Stunden).

**Alpinistische Schwierigkeiten:** Keine. Die Tour gehört nicht zu den schwersten aus dem TCEN-Programm, setzt aber einen gewissen Konditionsstand voraus. Man muss in der Lage sein, bis zu 1000 Meter auf- und absteigen zu können.

**Leistungen:** 7x HP (kleine Hotels, in der zweiten Wochenhälfte nur noch einfache GTA-Unterkünfte) mit opulenten piemontesischen Abendmenues (incl. Wein), kompetente Tourbegleitung, Gepäcktransport, Museumsbesuch (evt.), Transfers innerhalb des Wanderprogramms.

**Karten:** 1:50000 Istituto Geografico Torino No.10

---

\* vorzeige Anreise empfohlen (Akklimatisation)!

---

## Via Sbrinz (Alpenüberquerung)\*

### Auf Säumerwegen durchs nördliche Piemont und hinüber ins Wallis (Piemont, GTA)

Termin: 24.-30.08.2023 Preis: 930 € Mit Gepäcktransport

In fünfeinhalb Wandertagen folgen wir den mittelalterlichen Säumern über die spektakuläre Grimsel und den Griespass ins touristisch vergessene Val Formazza. Wir bewegen uns damit im nördlichsten Abschnitt der GTA, der erst unlängst wiederbelebt wurde. Wer im Glauben lebt, dass der E5 die spannendste Alpenüberquerung ist, wird hier eines besseren belehrt. In kulturhistorischer Hinsicht ist der Trampelpfad von Oberstdorf nach Meran so gut wie wertlos – ein Kunstprodukt der Tourismusindustrie eben. Auf wahrhaft historischen Transitrouten wie dem Doppelpass über Grimsel und Gries macht die Rede von ‚Geschichte auf Schritt und Tritt‘ hingegen noch Sinn. Man fühlt sich in jene Welt zurückversetzt, in der es zum Zu Fußgehen noch keine Alternative gab. Ein angenehmes Gefühl!

Treffpunkt ist Donnerstag Nachmittag in Handeck (Buslinie Meiringen-Grimsel, Berner Oberland), Ende der Tour ist Mittwoch Mittag in Baceno, von wo aus man mit dem Bus in einer halben Stunde in Domodossola ist (allerbeste und schnelle Verbindung nach Basel/Deutschland).

**Geplante Leitung:** Gerhard Fitzthum

**Thematische Besonderheiten:** Faszinierende Wegführung auf teilweise restaurierten Saumpfadern durch eine erhabene Hochgebirgslandschaft, Walserdörfer wie Salecchio, in denen die Zeit stehen geblieben scheint, perfekte Mischung von Kultur- und Naturlandschaften, Nationale Monumente wie die Kirche von Baceno, bezaubernde Bademöglichkeiten.

**Alpinistische Schwierigkeiten:** Keine. Trotz des Gepäcktransports aber keine ganz leichte Tour. Jedenfalls sollte man nicht zum ersten Mal im Gebirge wandern (Aufstiege am 3. und 5. Tag ca. 1000m am Stück)

**Leistungen:** 6x HP (2-4-Bettzimmer, eventuell auch eine Hütte mit Mehrbettzimmern, Planung und Organisation. Trotz Hüttenübernachtungen müssen wir keinen Schlafsack mitschleppen.

**Karten:** „Pässespaziergang“ 1:50 000 der Naturfreunde Schweiz (1.- u. 2. Wandertag), evtl. bestellbar unter 0041-31-3016088; oder (aber schlechter) Kümmerly und Frey WGK90 Aletsch-Goms-Brig-Simplon, 1:60 000. 3.-6. Wandertag: IGC-Karte (Turin) 1:50 000 No. 11 oder Kompass No. 89. Beste einführende Literatur: Dominik Siegrist „Pässespaziergang“, Rotpunkt Verlag, Zürich, oder – aktuell- Andreas Weissen: „Bintal Veglia Devero“. Ebenfalls Rotpunktverlag.

---

## Paradies Julische Alpen (Slowenien)\*

### Sechs Wandertage durch einen der ältesten Nationalparks Europas

Termin: 10.-17.09.2023 Preis: 820 € Ohne Gepäcktransport

Diese Tour führt in die sanft erschlossene Alpenwelt Sloweniens – durch wilde Natur und pastorale Almgebiete. Ein besonderer Reiz liegt in den urtümlichen Dörfchen am Rande des Gebirges, die im Unterschied zu den Siedlungen in den Westalpen noch in vollem Leben erstrahlen. Auf ihre Kosten kommen aber auch die Naturliebhaber, Stichworte: Gelber Mohn, Hochgebirgskarst. Wir werden drei ganze Tage im Triglav-Nationalpark unterwegs sein, in einer der faszinierendsten Naturlandschaften Europas!

**Geplante Leitung:** Gerhard Fitzthum

**Naturräumliche und thematische Besonderheiten:** Hochgebirgskarst mit spektakulären Formationen, unberührte Natur, letzte Alpengipfel vor der Adria, tagelang durch eine Welt ohne Seilbahnen, Funparks und Autoverkehr, legendäre Gebirgsfront im 1. Weltkrieg, die Soca – der schönste Wildfluss Europas.

**Umfang der Tagesetappen:** 15 – 20 Km, Anstiege bis 1000m. Wir haben keinen Gepäcktransport, zudem kann es so nah am Mittelmeer selbst im September noch ziemlich warm werden. BergwanderanfängerInnen ist eher abzuraten!

**Alpinistische Schwierigkeiten:** Keine, jedoch hin und wieder steile, steinige Bergwege.

**Leistungen:** 7x HP, thematische Einführung, Eintritte.

**Karten:** 1:50.000 Triglavski Narodni Park, Verlag: Planinska Zveza Slovenije

---

\* vorzeige Anreise empfohlen (Akklimatisation)!

---

## Monti Maggiore (Piemont/Lombardei)\*

### Vom Centovalli über Lago Maggiore zum Luganer See

**Termin: 23.-30.09.2023 Preis: 940 € Mit Gepäcktransport**

Diese Tour ist eine neue Variante der bisherigen Monti Maggiore-Wanderung. Sie macht mit einem Alpenraum bekannt, der zu den ältesten und beliebtesten Feriendestinationen Europas gehört, vermeidet dabei aber weitgehend die touristischen Ballungsräume. Treffpunkt und Startpunkt ist Santa Maria Maggiore. Von hier tauchen wir ins gottverlassenen Val Cannobina ein und berühren dabei auch den Nationalpark Val Grande. Nach zwei Wandertagen auf uralten und halbvergessenen Saumpfadern erreichen wir mit Cannobio das schönste Städtchen am Lago Maggiore, wo wir uns für zwei Nächte in bester Lage einquartieren. Wer auf der endlosen Seepromenade keine Urlaubsgefühle entwickelt, ist selber schuld. Wer sich ein Bad im noch warmen Wasser entgehen lässt, ebenfalls. Mit dem Ausflugsboot wechseln wir am nächsten Morgen ans lombardische Ufer, wo der Aufstieg zum Monte Lema, dem eindrucksvollsten Aussichtsberg der Region beginnt. Das Finale besteht aus dem Abstieg zum Luganer See und einer Bus- oder Bootsfahrt nach Porto Ceresio, wo wir in einem am Ufer gelegenen Lokal Abschied feiern. Geführt wird die mittelschwere Tour von der renommierten Reisejournalistin und Italienexpertin Barbara Schaefer.

**Naturräumliche und thematische Besonderheiten:** Seenlandschaft mit mediterranem Charakter, Nischen absoluter Stille unweit der Tummelzonen, traditionelle Saumpfade durch die untergehende Kulturlandschaft, unvergessliche Übernachtung auf dem Monte Lema, Grenzgebiet Italien/Schweiz.

**Umfang der Tagesetappen:** 15 – 22 km, längere Anstiege gibt es nur an einem Tag (aber auch kleine addieren sich). Die Herausforderungen sind mit einer durchschnittlichen Kondition aber gut zu meistern. Die reinen Laufzeiten betragen 4,5 bis 6,5 Stunden. Natürlich sollte man nicht das erste Mal im Gebirge wandern.

**Alpinistische Schwierigkeiten:** Keine, jedoch hin und wieder steile und ungepflegte Bergwege, bei denen man vor die Füße schauen muss.

**Leistungen:** 7 Übernachtungen (familiengeführte Hotels und eine komfortable Hütte) mit Frühstück und landestypischen Abendmenüs, Gepäcktransport. Auf dem Monte Lema steht uns das große Gepäck nicht zur Verfügung. Es erwartet uns erst in der nächsten Unterkunft.

**Karten:** Ideal: Kompass Nr. 90 „Lago Maggiore, Lago di Varese“ 1:50000.

---

## Cinque Terre (Italien)

### Sechs Tage im bekanntesten italienischen Wandergebiet außerhalb der Alpen

**Termin: 08.-14.10.2023 Preis: 830 € Standortwanderung**

**Naturräumliche und thematische Besonderheiten:** Die Cinqueterre gehören zu den Sehenswürdigkeiten Italiens – auch wegen ihres fantastischen Wegenetzes mit Meerblick. Kein Wunder, dass die fünf Traumdörfer an den Steilhängen der Riviera ziemlich gut besucht sind. Um dem Trubel zu entgehen, ziehen wir uns nicht nur in die Nebensaison zurück, sondern weichen immer wieder auf schönsten Wegen ins kaum betretene Hinterland aus – wo uns ein großflächiger Naturpark erwartet, der durch eine unvergleichliche mediterrane Vegetation besticht. Mit Sylvie Bertin haben wir eine Expertin für Fauna und Flora an unserer Seite. Natürlich bleiben aber auch die berühmten Dörfer nicht ausgespart – und auch das Meer nicht, das um diese Jahreszeit noch mehr als 20 Grad warm zu sein pflegt.

**Umfang der Tagesetappen:** Aus dem Blickwinkel des Bergwanderers sind die Höhenunterschiede gering, nur einmal 660 Meter Aufstieg am Stück, sonst nur ‚kleinere‘. Aufstiege zwischen 300 und 500 Metern. Um leichte Spaziergänge handelt es sich trotzdem nicht – die (reinen) Laufzeiten betragen 4 bis 6 Stunden am Tag.

**Alpinistische Schwierigkeiten:** Keine, aber steile steinige Wegstücke, die bei Nässe rutschig sein können.

**Leistungen:** 6x Halbpension im Hotel, Eintritte, Transfers mit Zug und Schiff.

---

\* vorzeige Anreise empfohlen (Akklimation)!



---

## Mali Losinj II (Kroatische Insel)

### 6 entspannende Wandertage auf einer glücklichen kroatischen Insel

**Termin: 14.-21.10.2023 Preis: 890 € Standortwanderung**

In sechs Wandertagen erschließen wir uns die bezaubernde Adria-Insel, auf der einst die bessere Gesellschaft des Habsburgerreichs zu überwintern pflegte. Es gibt kaum einen Ort in Europa mit milderem Klima! Wenn nicht gerade die Bora weht, werden wir Badetemperaturen haben. Die Rede von mediterraner Ambiente wäre fast ein bisschen untertrieben – die Palmen sind höher als die Häuser, die bezaubernde Hafenspazierpromenade wird von gigantischen Kakteen bewacht. Das sich an die Insel Cres anschließende Eiland ist durchaus gebirgig und damit bestens zum Wandern geeignet. Natürlich besteigen wir die höchste Erhebung, die 580 Meter hohe Televrina, die bei den Kroaten Osorcica heißt. Das Panorama ist atemberaubend, mal sieht man das Meer auf der einen, mal auf der anderen Seite. Nach vier Übernachtungen wechseln wir von Mali Losinj nach Nerezine, ein bezauberndes Fischerdorf am Nordufer. Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist übrigens ganz unproblematisch. Am einfachsten mit Nachtzügen, die direkt bis nach Ljubljana oder Rijeka fahren. Dort geht jeden Nachmittag ein Katamaran nach Mali Losinj – und mittags ein Bus.

**Geplante Leitung:** Gerhard Fitzthum

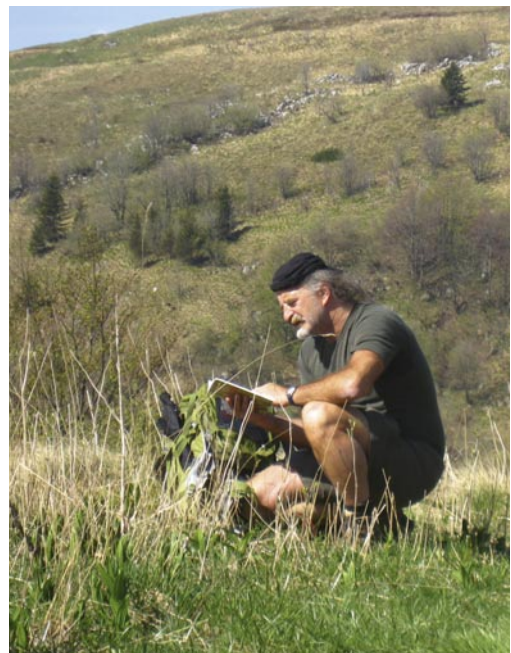
**Naturräumliche und thematische Besonderheiten:** Wir genießen nicht nur einmalig stille Inselszenarien, sondern auch eine großartige Küche, Spezialitäten sind Fisch- und Lammgerichte.

**Umfang der Tagesetappen:** 10 – 20 Kilometer, Anstiege bis 580m.

**Alpinistische Schwierigkeiten:** Keine, jedoch hin und wieder steile Bergwege und raue Karstuntergründe, keine Wanderautobahnen.

**Leistungen:** 7x ÜF in komfortablen Hotels mit bestem Abendessen, thematische Einführung, Bootstransfers, Eintritte.

**Karten:** Am besten und preisgünstigsten ist es, eine regionale Wanderkarte vor Ort zu kaufen.



**Ich melde mich hiermit verbindlich an zu:**

Mali Losinj I (Kroatische Insel)	18.03. – 25.03.2023	720,00 €
Vom Lago Maggiore zum Ortasee (Italien)	25.03. – 01.04.2023	850,00 €
Auf Dürers Spuren (Italien) *	01.04. – 08.04.2023	890,00 €
Valli del Natisone (Friaul) *	09.04. – 16.04.2023	790,00 €
Via del Mercato	21.04. – 28.04.2023	950,00 €
Valle d'Aosta (Italien)	01.05. – 07.05.2023	820,00 €
Val Varaita (Piemont)*	28.05. – 04.06.2023	860,00 €
Okzitanien 5 (Piemont)*	11.06. – 18.06.2023	890,00 €
Val Poschiavo (Alpen, Schweiz, Italien)*	25.06. – 01.07.2023	930,00 €
Monte Rosa* (Piemont)	01.07. – 08.07.2023	890,00 €
Via Sbrinz (Alpenüberquerung)*	24.08. – 30.08.2023	930,00 €
Paradies Julische Alpen (Slowenien)*	10.09. – 17.09.2023	820,00 €
Monti Maggiore (Piemont / Lombardei)*	23.09. – 30.09.2023	940,00 €
Cinque Terre (Italien)	08.10. – 14.10.2023	830,00 €
Mali Losinj II (Kroatische Insel)	14.10. – 21.10.2023	890,00 €

Ich versichere, die Grundvoraussetzungen des Bergwanderns (Trittsicherheit, Gleichgewichtssinn) zu erfüllen sowie keine belastungsrelevanten Organschäden oder Risikofaktoren zu haben. Mir ist klar, dass es sich nicht um Spaziergänge handelt und das Wandern auf steinigem und wetterbedingt rutschigen Bergwegen immer ein persönliches Verletzungsrisiko bedeutet, für das der Veranstalter nicht die Verantwortung übernehmen kann. Die Geschäftsbedingungen sind mir bekannt.

**Wichtiger Hinweis:** Das Reisen in Corona-Zeiten birgt ein gewisses Risiko – auch in Bezug auf eventuelle Stornierungen: Wer für die Reisesaison 2023 eine Reise bucht, muss damit rechnen, dass zum Zeitpunkt des Reiseantritts der Zielort Einreisebeschränkungen für gewisse Wohnorte, Landkreise oder Bundesländer ausspricht. Dieses vom Wohnort abhängige persönliche Risiko kann der Veranstalter NICHT abdecken, weshalb bei einem entsprechenden Rücktritt durch den Reisegast die Stornobedingungen aus den AGBs gelten (siehe [www.tcen.de/agbs/](http://www.tcen.de/agbs/)).

Sollte umgekehrt das Reiseziel einer Einreisesperre oder -warnung unterliegen und TCEN die Reise deshalb absagen müssen, so erhält der Kunde die bezahlten Beträge zurück. Die Anzahlung über 70 Euro verbleibt als Bearbeitungsgebühr beim Veranstalter und deckt einen Teil seiner erheblichen Vorleistungen. All dies habe ich zur Kenntnis genommen

Daten	Name			
	Adresse mit PLZ			
	Telefon/Fax			
	E-Mail			
	Impfstatus			
	Geburtsdatum		DAV-Mitglied?	Ja      Nein

Ich reise an	mit der Bahn	Ich bin bereits vor Ort oder reise anderswie an
	mit eigenem PKW und kann	Personen mit hin-/ zurücknehmen
	ich möchte mich einer Kfz.-Fahrgemeinschaft anschließen	

Ort/Datum

Unterschrift

### **Ausrüstung und Teilnahmevoraussetzungen für alle Touren:**

- **wetterfeste Kleidung** (Cape, unter das auch der Rucksack passt!),
- **Sonnenschutz** (Kopfbedeckung, Creme, Sonnenbrille).
- **Tagesrucksack** bei Touren mit Gepäcktransport,
- **Schlaf-/Hüttenschlafsack** bei GTA-Touren, Alpenüberquerungen, Slowenien, Valli del Natisone, W&N, Ossola, Gran Paradiso.
- Evt. **Handschuhe, Mütze** und **Gamaschen** bei den Touren im Februar/März/April und September/Oktober, auch bei der Gletschertour.

**Reiserücktrittsversicherung** vermitteln wir auf Anfrage (ca. 25 Euro, je nach Reisepreis – gut investiertes Geld!).

**Keine der Touren schließt die Anreise mit ein:** Wir empfehlen, mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Zug) anzureisen, informieren über günstige Verbindungen und helfen bei der Organisation einer gemeinschaftlichen Anreise. Die genauen Tourverläufe und Übernachtungsorte können sich kurzfristig ändern.

\* = vorzeitige Anreise dringend empfohlen (Akklimatisation!).