

# Jodeln & Wandern

## 21.-25. August

21.-23.08

**Goldegg**

2 Nächte

Unterkunft individuell  
buchen!

Wir beginnen unser 5-tägiges Jodel-Wochenende im malerischen Goldegg am 21.08 um 18 Uhr. Je nach Wetterlage unternehmen wir am Donnerstag eine gemütlichen Tageswanderung und Jodeln draußen in der Natur.

23.-25.08

**Riedingtal /Lungau**

2 Nächte auf der  
Franz-Fischer Hütte

Freitag morgen fahren wir ins Riedingtal und verbringen dort 2 Nächte auf der Franz-Fischer Hütte. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit im Alpinen Gelände sind für diese Bergwanderung erforderlich!

Bergwanderführerin  
Steffi Lettner



Jodel Workshop Leiterin  
Heidi Clementi



Anmeldung & Infos

[www.schlossgoldegg.at](http://www.schlossgoldegg.at)

[steffi.wandert@gmail.com](mailto:steffi.wandert@gmail.com)

[@resilienz.to.go](https://www.instagram.com/resilienz.to.go)



[www.heidiclementi.at](http://www.heidiclementi.at)



## Freitag - 23.08

### Reine Gehzeit

3 h

### Strecke

7 km

### Höhenmeter

688 Hm

Abfahrt um 8:30 vom Parkplatz Schloss Goldegg. Wir bilden Fahrgemeinschaften, um ins Riedingtal zu gelangen. Vom Parkplatz Schlierer Alm wandern wir über die Jakober Alm zur Franz-Fischer Hütte. Unterwegs werden immer wieder Pausen eingelegt, um zu Jodeln und die herrliche Natur zu genießen.

## Samstag - 24.08

### Reine Gehzeit

1:10 h

### Strecke

3,8 km

### Höhenmeter

129 Hm

Der Tag beginnt mit einer sanften Bewegungseinheit. Anschließend stärken wir uns bei einem reichhaltigen Frühstück auf der Hütte für den bevorstehenden Tag. Heute wird etwas weniger gewandert, um mehr Zeit fürs Jodeln zu haben.

## Sonntag - 25.08

### Reine Gehzeit

1:40 h

### Strecke

5,8 km

### Höhenmeter

532 Hm (bergab)

Wir begrüßen den neuen Tag wieder mit einer sanften Bewegungseinheit. Nach dem Frühstück gibt es noch eine abschließende Jodeleinheit bevor wir zurück ins Tal wandern. Mit einem Getränk bei einer Urigen-Almhütte lassen wir unser Wochenende ausklingen. Kursende ist um 16 Uhr. Die Abreise findet individuell statt.

# Ausrüstungsliste

## **BEKLEIDUNG** (DEM WETTER UND DER JAHRESZEIT ANGEPASST!)

- Wanderhose
- kurzes und/oder langärmliges Funktionsshirt
- Primaloft oder Fleecejacke
- Regenjacke + Hose oder Regenponcho
- Haube + Handschuhe
- Wandersocken
- T-Shirt zum wechseln
- Schlafbekleidung

## **TECHNISCHE AUSRÜSTUNG**

- Rucksack max. 25 Liter
- Leichte Bergschuhe (mit gutem Profil!)
- Wanderstöcke (nach Bedarf)

## **ALLGEMEINES**

- Trinkflasche (1 - 1,5 L)
- Jause für Tagsüber für 2 Tage! (Nüsse, Müsliriegel, Schoko,...)
  - Lunchpakete können auf der Hütte bestellt werden.
- Sonnenschutz: Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme
- Hüttenschlafsack (aus Baumwolle oder Seide)
  - Kann auf der Hütte auch ausgeliehen werden. Gebühr: 25€
- AV oder Naturfreunde Mitgliedsausweis
- Bargeld (KEINE Kartenzahlung auf der Hütte möglich!)
- Persönliche Medikamente
- Erste-Hilfe
- Toilettenartikel

## **OPTIONAL** (FALLS VORHANDEN)

- Kamera
- Sitzunterlage