



## Dagsvandringar med familjärt boende hos familjen Altenberger på deras pensionat Stubacher Hof i Uttendorf i Tyrolen (Zell am See området)

Pris: 7 dagar inkl. boende, halvpension samt vandring: 7995 Kr

Då ingår:

- 7 natters boende i dubbelrum inkl frukost, lunchpaket samt 3 rätters middag. (dryck ingår ej)
- Alla vandringar (exkl. liftar samt ev transporter) inkl. svenska och österrikiska guider.

Tillkommer gör:

- Transport till Österrike (välj bil eller flyg men boka upp detta själva) Behöver ni hjälp med bokning av transport så hör ni av er. Kan ju finnas möjlighet att köpa in sig på en bilplats också.
- Lift kostnader.
- Ev kostnader för buss el tåg om vi inte löser det via egna bilar.

Upplevelsen att få vandra i de Österrikiska Alperna kommer ge dig och dina sinnen helt nya dimensioner. Det inser du när du vandrar i Tyrolens vackra alplandskap, upp och ner för de mjuka, gröna kullarna med naturen och tystnaden som följeslagare. Tänk att få vandra i miljöer som är så nära Sound of Music du bara kan komma. Vi vandrar förbi klarblåa alpsjöar och vackra ängar med det mest hänförande utsikt du nästan bara kan drömma om. Vi startar dagen med en yoga eller Soma Move för att förbereda kroppen för dagens vandring. Vid några tillfällen kanske vi möter solnedgången med en stilla och återhämtande Yoga nere vid sjön.

En vandringsresa med Form Your Life tar dig närmare naturen, dofterna och livet bakom turiststråken. Addera familjärt och gästvänligt boende, god mat, personlig service och nya vänner så vet du att du har hittat rätt.

### Hur vandrar vi?

Vandring är kanske det enklaste, mest naturliga sättet att ta sig ut i naturen. Man behöver inte så mycket mer än ett par sköna, väl ingångna kängor och regnkläder för att ge sig ut och vandra. Våra kroppar är helt enkelt gjorda för att gå.

### Vem kan vandra med Form Your Life

Alla i stort sätt! Vi vet vad som är en lagom lång dagsetapp, var det vackraste raststället finns och var den finaste utsiktsplatsen göms. Med oss gör du dagsvandringar och bor på samma bekväma pensionat, noga utvalt för sin personliga service och atmosfär då Stubacher Hof har en gedigen familjehistoria där flera generationer har verkat. En lätt ryggsäck för dagsturer med vattenflaska, snacks, kamera och bra regnkläder, är oftast det enda

du behöver bära. Du går till dukat bord på kvällen och blir samtidigt delaktig i en skönt otvungen gemenskap bland likasinnade.

## Hur jobbigt är det?

Kondition, styrka och balans är förstås sådant som påverkar din upplevelse, det gäller även de lättaste vandringarna. Är du fullt frisk utan hjärtbesvär, onda knän eller liknande kan du utan problem hänga med. Våra vandringsresor passar de flesta.

Har du funderingar eller är osäker, kontakta oss på telefon 0704413376 eller per mail [resor@formyourlife.se](mailto:resor@formyourlife.se) så hjälper vi reda ut dem

## En vandringsdag med Form Your Life

Efter ett härligt Yoga eller Soma Move pass och en riklig frukostbuffé på Stubacher Hof ger vi oss ut på dagens tur. Ibland förflyttar vi oss en kortare sträcka med buss eller tåg samt tar oss upp i kabinbana till en lämplig utgångspunkt. Dagsetappernas längd varierar beroende på terräng och trakt, men räkna med fyra till sju timmar inklusive lunchpaus. Lunch har vi tagit med oss så under vandringen hittar vi ett mysigt ställe där vi slår oss ner för lite rast. Sent på eftermiddagen finns det ofta tid att njuta av Uttendorfs mysiga by och faciliteter innan en gemensam middag på pensionatet avslutar dagen.

## Flexibelt vandringsprogram – Genomgång av vandringsprogram

Varje kväll samlas vi och går igenom morgondagens tur. Väder är sådant som påverkar val av rutt. Våra svenska färdledare samarbetar med kunniga lokala guider och kan också tipsa den som vill vandra på egen hand. Veckoturerna har oftast en vilodag i mitten då du får tid att utforska omgivningarna på egen hand. Varje dag börjar vi med en Yoga eller Soma Move samt en riklig frukostbuffé innan vi beger oss av på dagens vandring. Vandringarna går bitvis längs kuperade leder och stigar och tar cirka 3–7 timmar, inklusive raster på någon hütte eller alpäng. Trötta (?), men en upplevelse rikare kommer vi under eftermiddagen tillbaka till pensionatet och då finns oftast tid över till att njuta i solen och bada i sjön. Vi avslutar dagen med en flerrätters middag tillsammans med våra nyfunna vandringsgelikar.

## Vandringskängor – din säkerhet

Vandrarens bästa vän är ett par väl ingångna vandringskängor. Alla deltagare på våra guidade vandringsresor ska ha vandringskängor. Det är ett krav! Utöver att det är bekvämt att vandra med riktiga kängor så finns det flera skillnader mellan vanliga skor och vandringskängor. Kravet på kängor bygger på vår erfarenhet och vårt säkerhetstänk – du blir mindre trött i fötterna och minskar risken för att halka eller skada dig.

Eftersom vi har ett samarbete med Merrell så kommer de att ha en föreläsning om vilken typ av känga du bör välja. Dessutom så har alla som bokar in sig på vandringsresan 25% rabatt på alla Merrells vandringskängor och skor.

**Nedan** följer en kort utrustningslista över vad som kan vara bra att ha med sig på den vandrings resa du har framför dig. Vädret, speciellt i bergen, kan slå om snabbt och det är därför viktigt att vara rustad för det. I allmänhet gäller det att ha bekväma kläder och ha med sig kläder för alla väder. Lager på lager är att

rekommendera för att kunna variera för alla förhållanden. Vandringskängor och regnkläder är ett krav på alla våra guidade vandringsresor. Vandringsstavar är frivilligt, men rekommenderas starkt. Stavarna skonar knäna när man går nerför och ger extra kraft när man går uppför eller på ojämnt underlag.

### **Utrustningslista**

- Vandringskängor (obligatoriskt)
- Regnkläder (obligatoriskt)
- Vandringsstavar (rekommenderas), (Hopfällbara så att de går att packa ner i bagaget)
- Solhatt eller keps
- Badkläder
- Underställströja som andas
- Shorts eller tunna byxor
- En liten dagryggsäck
- Vattenflaska
- Vätskeersättning
- Solglasögon och solskyddsmedel
- Plåster, Compeed
- Sittunderlag samt Yogamatta.
- Har du en kikare eller kamera, tag gärna med den
- Eventuellt vantar, mössa.