

Qigong Natuurweek Oostenrijk Wandelingen

Ons huis Haus Gartner ligt op 856 m boven zeeniveau in het hart van het Nationaal Park Hohe Tauern. Vanaf ons huis zijn er verschillende mooie wandelmogelijkheden die we in deze week zullen combineren met Qigong. We starten aan het begin van een wandeling eerst met een Qigong les en daarna gaan we de natuur in. Er is altijd de mogelijkheid om een wandeling eerder te stoppen en terug te gaan of voor enthousiastelingen om nog verder door te gaan.

Wandeling Obersulzbachtal

Vanaf ons huis lopen we het Obersulzbachtal in waar we na ongeveer 15 minuten bij de prachtige Blausee aankomen. Hier zal de Qigong les plaats vinden midden in de natuur.



Blausee

Vanaf dit punt wandelen we na de les verder het Obersulzbachtal in. We lopen door het bos en volgen de rivier die we al gauw een stuk onder ons laten. Na ongeveer driekwartier komen we bij een hangbrug aan. Deze steken we over. Met een grandioos uitzicht op een hoge rotswand lopen we langs de rivier terug naar huis.



Wandeling Friedburg

Vanaf ons huis lopen we richting Gasthof Siggen. Vlak daarvoor, steken we de rivier over en gaan we door het weiland langs een oude Oostenrijkse boerderij. Dan volgt een korte steile klim omhoog. We zien dat we de rivier al snel onder ons laten, totdat we bij een boom met bankje aankomen. Hier gaan we even zitten en genieten van het uitzicht.



De wandeling gaat verder en we klimmen nog een klein stukje omhoog en lopen dan over een smal padje het bos in. Nu blijven we redelijk op dezelfde hoogte wandelen.



Als we door het bos lopen, komen we al gauw bij een open stuk. Hier is een prachtig uitzicht op het dal en kunnen we Haus Gartner zien liggen.



Nog een laatste stukje door het bos en dan komen we na een klein uurtje wandelen bij Gasthof Friedburg aan, waar we gaan zitten en je op eigen kosten kan genieten van een drankje en een Apfelstrudel.



Wanneer we klaar zijn om verder te gaan, lopen we nog een stukje door het bos. Daarna over een boerenlandweg langs wat huizen om vervolgens weer de rivier over te steken zodat we vanaf Friedburg in een half uurtje weer terug zijn bij Haus Gartner.

Wandeling waterval in het Untersulzbachtal

Het Untersulzbachtal staat bekend om zijn overvloed aan mineralen. Bergkristal, titaniet, apatiet, aquamarijn en adularia.

Vanaf ons huis Haus Gartner lopen we richting de boerderij die schuin achter ons huis ligt. Over het erf langs de stallen steken we door het weiland richting het Untersulzbachtal. We lopen ongeveer tien minuten door het weiland en komen dan langs Gasthof Schütthof aan bij een riviertje, de Untersulzbach.



In het weiland zal de Qigong les plaats vinden midden in de natuur. Na de les is er de gelegenheid om bij Gasthof Schütthof wat te eten en drinken of met je eigen meegenomen broodje te picknicken bij de rivier.

Wanneer we klaar zijn om verder te gaan steken we de rivier over en dan begint de rondweg langs de Untersulzbach waterval. De stroom van deze waterval slingert zich door een aantal kleine stroomversnellingen voordat hij uiteindelijk uitmondt in een 200 m lange kloof.



We gaan een pad op wat gelijk omhoog klimt door een sparrenbos met een prachtige bemoste grond. We komen langs een aantal schitterende uitzichtpunten op de rivier en de waterval. Bij het laatste uitzichtpunt zien we dat het water van Untersulzbach over een 50 m hoge klif in een cirkelvormig waterkussen valt.



We gaan nog een stukje verder omhoog door het bos en dan hebben we magnifiek uitzicht op De Großvenediger een gletsjer van 3666 m hoog. Daarna steken we de rivier over waar je op de brug heel mooi kunt zien hoe het water tussen de rotsen naar beneden stroomt. Na de brug komen we op de top van de rondweg die zich bevindt op 1000 m boven zeeniveau.





Vanaf daar lopen we over een pad door het bos naar beneden. We komen weer langs een aantal uitzichtpunten op de rivier en de waterval om zo aan het begin van de rondweg aan te komen bij Gasthof Schütthof. Vanaf hier lopen we weer door het weiland terug naar Haus Gartner.

De rondweg vanaf Gasthof Schütthof duurt anderhalf uur. Je hebt altijd de gelegenheid om na een uitzichtpunt weer dezelfde weg terug te lopen en kunt dan ook de wandeling aanpassen aan je eigen behoefte.



De Großvenediger

De naam zou afgeleid zijn van het feit dat Italiaanse handelaren vanuit het zuidelijker gelegen Venetië over het gebergte trokken. Ook wordt vaak gezegd dat de berg zo genoemd is, omdat men boven op de top Venetië kan zien liggen, dat 200 kilometer verderop ligt.

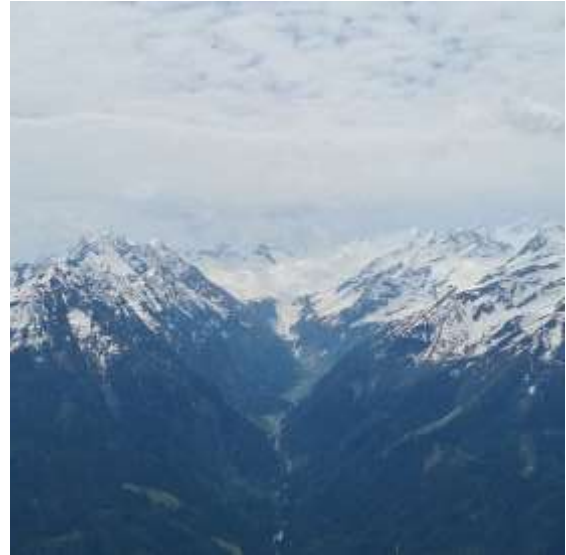
Wandeling en Qigong op Wildkogel

De Wildkogel is een 2224 meter hoge berg bij Neukirchen am Großvenediger en is onderdeel van de Kitzbüheler Alpen.

We nemen de gondellift naar boven waar we bovenop de berg een plek zullen zoeken waarbij we met een magnifieke uitzicht op de toppen van de omringende bergen Qigong zullen doen. Daarna is er de mogelijkheid om naar de top van de Wildkogel te klimmen. Dit is een vrij steile, avontuurlijke klim van ongeveer 30 minuten (als je het gewoon rustig aandoet met kleine stops om van het geweldige uitzicht te genieten) waar je goede bergschoenen voor nodig hebt. Voor wie dit een beetje 'to much' is, kan er ook voor kiezen om andere wandelpaden op de berg te nemen. Als we volop genoten hebben, nemen we de gondellift weer naar beneden.



Uitzicht vanuit de gondellift



Uitzicht op de Kitzbüheler Alpen



Avontuurlijke klim naar de top



De top van de Wildkogel