

## **MONTAG**

08:00 – 09:00 Uhr **bodyArt**  
Treffpunkt an der SPA-Rezeption

08:45 Uhr **Wanderung zur Köglalm [1.432m]**

Bus-Anfahrt nach Steinberg, dann zu Fuß westlich über die Schönjoch Alm zum Köglsattel. Der Talabstieg führt über die Köglalm (1432 m, Einkehrmöglichkeit) nach Achenkirch zum Hotel Scholastika. Rückfahrt mit dem Regiobus.

Dauer: ca. 4,5 h  
Höhendifferenz: 500 hm  
Distanz: 11 km

09:00 Uhr **Wanderung zur Gern Alm [1.168m]**

Nördlich hinter dem Hotel Einstieg zum Unteren Seebergsteig, der bis zur Pletzach Alm führt. Weiter dem Landschaftsschutzgebiet folgend hinein bis zur Gern Alm. Rückweg über das Tal hinaus zum oberen Seebergsteig bis Pertisau.

Dauer ca. 4 h  
Höhendifferenz: 250 hm  
Distanz: 11 km

Jeden Montag von **20:00 bis 23:00 Uhr**  
**Abendsauna** (Außensauna, Whirlpool & Wellness-Alm).

**Erlebnisaufgüsse** mit Hannes  
um **21:00 Uhr** und **22:00 Uhr**.

## **DIENSTAG**

08:45 Uhr **Wanderung zur Haidachstellwand [2.192m]**

Bus-Anfahrt zur Seilbahnstation Maurach. Mit der Rofan Seilbahn (kostenpflichtig) zur Erfurter Hütte, zu Fuß nordöstlich über einen Adlerweg-Teilabschnitt zur Grubalacke, dann südlich bis zur Haidachstellwand. Der Abstieg folgt dem Aufstiegsweg zurück. Rückfahrt ab Maurach / Hauptschule

Dauer: ca. 3 h  
Höhendifferenz: 400hm  
Distanz: 6 km

08:45 Uhr **Wanderung zur Dalfazalm [1.692m]**

Busfahrt von Pertisau nach Maurach/Buchau und zu Fuß nordöstlich steil ansteigend über den Dalfazer Wasserfall bis zur Dalfaz Alm. Abstieg entweder über die Durra Alm, oder über den Panoramaweg zur Erfurter Hütte und mit der Rofan-Seilbahn (kostenpflichtig) ins Tal. Rückfahrt von Maurach/Hauptschule.

Dauer: ca. 4h  
Höhendifferenz: 760 bzw. 900 hm  
Distanz: 5 bzw. 6 km

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**  
in der finnischen Außensauna

## **MITTWOCH**

08:00 – 09:00 Uhr **bodyArt**  
Treffpunkt an der SPA-Rezeption

09:00 Uhr **Wanderung zur Bärenbadalm [1.460m]**  
(wöchentlich stattfindend)

Aufstieg südlich vom Hotel über den Forstweg zur Rodelhütte und dem Tunnelweg zur Bärenbad Alm. Abstieg über einen Steig nördlich durchs Perchatal bis zur Karwendel-Bahn und zum Kristall.

Optional weiter zum Bärenkopf ins Landschaftsschutzgebiet Bärenkopf, retour über den Weißenbach Sattel zurück zur Bärenbad Alm.

Dauer: ca. 3,5 h bzw. 6 h  
Höhendifferenz: 520 bzw. 1050 hm  
Distanz: 7 km bzw. 11 km

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**  
in der finnischen Außensauna

## DONNERSTAG

09:00 Uhr **Wanderung zur Feilalm**  
**[1.380m]** – auf den „Balkon von Pertisau“

Aufstieg westlich über den unteren Seebergsteig zur Tunigen Wiese, über den Jägersteig und der Forststraße bis zur Alm. Retour über die Forststraße und Pletzach Alm oder optional weiter zum Feilkopf und Abstieg über die Gütenberg Alm den Steig hinunter zur Gern Alm und zurück nach Pertisau.

Dauer: ca. 4 h – 5,5 h  
Höhendifferenz: 430 hm bzw. 700 hm  
Distanz: 11 km bzw. 13 km

08:45 Uhr **Wanderung zum**  
**Weißbachsattel [1.695m]**

Busfahrt von Pertisau nach Maurach/Seespitz und zu Fuß anfangs der Straße folgend bis Maurach Lärchenwiese, dann auf der Forststraße über die Weißbach Alm auf den Weißbachsattel. Abstieg nördlich über den Steig zur Bärenbadalm 1457 m (Einkehrmöglichkeit) und der Forststraße übers Dristenautal zurück nach Pertisau.

Dauer: 5 h  
Höhendifferenz: 800 hm  
Distanz: 11 km

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**  
in der finnischen Außensauna

## FREITAG

08:00 – 08:30 Uhr **Wassergymnastik**  
Treffpunkt im Hallenbad

09:00 Uhr **Wanderung zur Roten Wand**  
**[2.217m]**

Aufstieg westlich über den Unteren Seebergsteig zur Pletzach Alm und Richtung Norden weiter auf der Forststraße und den Steig bis zum Pasillsattel. Dann nördlich Richtung Pasillalm und westlich zur Roten Wand. Abstieg erfolgt über die Überschüss Alm, Schleimssattel zur Pletzach Alm, den Oberen Seebergsteig zurück nach Pertisau  
Lunchpaket empfehlenswert.

Dauer: ca. 6,5 h  
Höhendifferenz: 950 hm  
Distanz: 14 km

08:45 Uhr **Wanderung zur Astenau Alm**  
**[1.483m]**

Busfahrt von Pertisau nach Eben am Achensee/Haus St. Nothburga. Anstieg östlich über den Steig zur Astenau Alm. Abstieg über einen Steig, dann weiter über eine Forststraße vorbei an der Buchauer Alm bis zur Talstation der Rofan-Seilbahn. Optional weiter aufs Ebner Joch und retour zur Astenau Alm.

Dauer: ca. 3,5 h bzw. 5,5 h  
Höhendifferenz: 560 zw. 1020 hm  
Distanz: 7 bzw. 10 km

17:00 Uhr **Erlebnisaufguss**  
in der finnischen Außensauna

## SAMSTAGS

08:00 – 09:00 Uhr **bodyArt**  
Treffpunkt an der SPA-Rezeption

## SONNTAGS

08:00 – 08:30 Uhr **Wassergymnastik**  
Treffpunkt im Hallenbad

Liebe Kristall-Gäste,

für Ihre Abwechslung wechselt unser **Wanderprogramm** wöchentlich. (gerade/ungerade Woche).

Wir bitten Sie, sich für die Wanderungen bis **22:00 Uhr am Vorabend** an der Rezeption anzumelden. Bei den Wanderungen ist immer ein Einkehrschwung in den Almen vorgesehen.

**Wanderstöcke und Rucksäcke** leihen wir Ihnen auf Wunsch kostenfrei an der Rezeption. Für die Busfahrten bitte ans Mitnehmen der **Gästekarte** denken.

Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme und stehen für Fragen und Informationen jederzeit gerne zur Verfügung!