

Wanderexerzitien 2025



„Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Woher kommt mir Hilfe?
Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.“
Psalm 121



Das Gebirge ist ein wundersamer Ort. Es kann uns erinnern an Fragen, die uns gerade jetzt oder schon lange begleiten. Der Vinschgau mit seiner Bergwelt kann uns einweisen in Erfahrungen der Stille, Einsamkeit, Weite und Tiefe unseres Daseins - Erfahrungen, die jeden ernsthaften spirituellen Weg begleiten. Im Westen Südtirols treffen alpine Bergwelten auf mediterrane Täler, modernes Lebensgefühl auf altes Brauchtum, italienischer Genuss auf Tiroler Küche: Der Vinschgau vereint das Beste aus allen Welten.

Schloss Goldrain liegt zwischen Naturns und Schlanders mitten im Vinschgau. Dieses fruchtbare Tal mit seinem milden Klima ist geprägt vom Wein- und Obstanbau. Es wird eingerahmt von der Texelgruppe im Norden und den Bergen am Stilfser Joch im Süden. Sie bilden den Raum für die geistlichen Tage der Bergwanderexerzitien 2025.

- Termin:** Sonntag, 14. September 2025 bis Freitag, 19. September 2025
- Ort:** Genossenschaft Bildungshaus Schloss Goldrain
Schlossstraße 33
Italien-39021 Goldrain / Südtirol (BZ)
- Begleitung:** Diakon Michael Schönberger
- Anmeldung:** Formlos unter M.Schoenberger@Heiligkreuz-Oberlahn.de mit Angabe EZ/DZ
- Kosten:** 410€ pro Person inkl. Kurtaxe und Halbpension. Die Anzahl der Teilnehmer/innen wird auf 20 begrenzt.
- Leistungen:** Übernachtung, Frühstück und Abendessen (Halbpension)
Alle Zimmer mit Dusche und WC (kein TV)
Einzelzimmer oder Doppelzimmer möglich (bitte bei der Anmeldung angeben)
- Bankkonto:** Kontoinhaber: Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz Oberlahn
IBAN: DE18 5115 1919 0101 0110 62
Bank: Kreissparkasse Weilburg
Zweck: Wanderexerzitien Vinschgau 2025

Zur weiteren Planung

- Ein Vortreffen ist für Donnerstag, den 15.05.2025 um 18 Uhr vorgesehen. Der Ort wird noch bekannt gegeben.
- Anreise im Laufe des **Sonntag, der 14.09.2025** – Abendessen bitte selbst organisieren
 - Anreise über den Fernpass ca. 650 km und mind. 7,5 Std. Fahrtzeit (Mautkosten)
 - Die Kursleitung kommt auf Sie zwecks Bilden von Fahrgemeinschaften zu
 - Ein gemeinsamer Kleinbus wurde organisiert (9 Sitzer)
- Treffpunkt ist am **Montag, den 15. September 2025** zum Frühstück in Wanderkleidung (07:45 Uhr).
- Die Abreise ist am **Freitag, den 19. September 2025** nach dem Frühstück (09:00 Uhr).
- Frühstück täglich um 07:45 Uhr.
- Abendessen täglich um 18:30 Uhr.
- Tägliche Impulse und Gebetszeiten mit Diakon Schönberger.
- Tägliche Yoga Übungen falls gewünscht nach Absprache.
- Bitte beachten Sie, dass ein Konsum von mitgebrachten Speisen und Getränken nicht erstattet ist. Gegen einen Aufpreis (vor Ort zu bezahlen) wird ein Lunch – Paket für unterwegs zusammengestellt.

Allgemeine Anforderungen

- Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie bei den angebotenen Touren weder unfall- noch haftpflichtversichert sind. Wir empfehlen eine Mitgliedschaft beim DAV sowie eine Auslandsrankenversicherung.
- Bitte geben Sie zu unserer Information bestehende Erkrankungen, die zu kritischen Situationen führen könnten, (z.B. Epilepsie, schwere Allergie etc.) an. Diese Information wird selbstverständlich vertraulich behandelt.
- Für die Teilnahme an allen Touren setzen wir voraus, dass Sie über solide Vorerfahrungen im Bergwandern und entsprechende Ausrüstung verfügen. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit setzen wir bei den Touren voraus.
- Bitte überlegen Sie sich vor der Anmeldung zu einer Tour genau, ob die angegebenen Anforderungen Ihrem konditionellen und bergtechnischen Niveau entsprechen. Diesbezügliche Fehleinschätzungen stellen ein Sicherheitsrisiko für die gesamte Gruppe dar. Sie müssen sich über mögliche Risiken bewusst sein, denen Sie sich bei einer alpinen Tour aussetzen. Diese mittelschweren Touren führen teilweise durch wegloses Gelände mit kurzen Kletterstellen im 1. Grad, täglich können bis 1.250 HM angestiegen werden. Bitte schätzen Sie Ihr Können im Vorfeld realistisch ein. Eine Alternativroute kann für Sie vor Ort geklärt werden.
- Eine angebotene Tour überschreiten die 3.000er Marke – eine Höhe, bei welcher die Höhenkrankheit vereinzelt aufkommen kann. Durch langsames akklimatisieren und langsames aufsteigen kann dies verhindert werden. Bei Symptomen (Benommenheit, Unwohlsein,...) sprechen Sie die Kursleitung umgehend an.

Geplante Tagestouren

Montag, der 15.09.2025: Marteller Hütte bis zur Fürkeleferner-Gletscherzunge

Umgeben von 15 Dreitausendern thront die Marteller Hütte (2.610 Meter) hoch in der südlichen Ortlergruppe über dem Talschluss von Martell. Wunderschöne Bergwanderung im Talschluss des Martelltals.

Dauer	4:50 h
Länge:	13,5 km
Schwierigkeit	Leicht
Höhenmeter bergauf	770 hm
Höhenmeter bergab	770 hm

Dienstag, 16.09.2025: Rund um das Zwölferkreuz

Weite, sehr lohnenswerte und aussichtsreiche Rundwanderung in alpinem Gelände, bei der das gesamte Zwölferkreuz umrundet wird. Und als Variante geht es direkt auf den Gipfel (2.512 Meter)!

Dauer	6:00 h
Länge:	17,5 km
Schwierigkeit	Mittel
Höhenmeter bergauf	1.247 hm
Höhenmeter bergab	1.247 hm

Mittwoch, der 17.09.2025: Vordere Rotspitze (Alternative 1)

Die Vordere Rotspitze (3.033 Meter) im hinteren Martelltal gilt als Panoramagipfel. Sie ist ein relativ leichter, aber steiler 3.000er Gipfel mit Paradeblick auf die Gletscherlandschaft.

Dauer:	6:00 h
Länge:	12,5 KM
Schwierigkeit	Mittel – Schwer
Höhenmeter bergauf	1.267 hm
Höhenmeter bergab	1.267 hm

Mittwoch, der 17.09.2025: Ebenes Jöchl (Alternative 2)

Einfache Bergwanderung entlang des tosenden Zufrittbachs in das Zufrittthal, danach über schöne Bergwiesen auf das Ebene Jöchl (2.799 Meter) mit dem fantastischen Tiefblick ins Martelltal und weit hinaus in den Vinschgau.

Dauer:	5:30 h
Länge:	12 KM
Schwierigkeit	Leicht
Höhenmeter bergauf	930 hm
Höhenmeter bergab	930 hm

Donnerstag, der 18.09.2025: Düsseldorfer Hütte

Die Düsseldorfer Hütte (2.721 Meter) in der Ortlergruppe in Südtirol liegt auf einem wunderschönen Logenplatz vor dem berühmten Dreigestirn Ortler, Zebrú und Königsspitze. Sie ist ein beliebter Stützpunkt für die Hochtour auf den Hohen Angelus und den Klettersteig auf die Tschengelser Hochwand.

Dauer:	5:30 h
Länge:	12 KM
Schwierigkeit	Leicht
Höhenmeter bergauf	930 hm
Höhenmeter bergab	930 hm

Mögliche Packliste

- Tagesrucksack (mit Regenschutz) – max. 8 Kilo
- Eingelaufene Bergschuhe / Trekkingschuhe
- Wanderstöcke
- Lange / kurze Trekkinghose
- Fleecepullover / Fleecejacke / Softshelljacke
- (Sport-, Merino-, Trekking-) T-Shirts
- Regenbekleidung (Regenhose, Regenjacke)
- (Funktions-) Unterwäsche
- Wandersocken
- (dünne) Handschuhe
- (dünne) Mütze
- Freizeitschuhe / Sandalen / Crocks
- Bequeme Freizeitbekleidung (Jeans, Jogginganzug, o.ä.)
- Sonnenbrille
- Badehose
- (Fleece-) Handtuch
- Hygieneartikel inkl. Sonnenschutz
- Erste Hilfe Set / Medikamente / Notfallkontakt
- Taschenlampe / Trillerpfeife
- Proviant / Getränke für unterwegs (evtl. auch an Hütten)
- Papiere (Ausweis, Krankenversicherung, Auslandskrankenversicherung, DAV Mitgliedschaft,...)
- Mobiltelefon / Fotoapparat
- Ggf. Yoga Matte / dickes (großes) Handtuch

Bei Fragen können Sie sich gerne an Diakon Michael Schönberger wenden, Tel 06471/4923-17 oder

m.schoenberger@heiligkreuz-oberlahn.de