

[zurück zur Übersicht auf www.trekking.at/tourenangebote](http://www.trekking.at/tourenangebote)

Fastentrekking mit Komfort Buchinger- oder Basenfasten

21. - 27. Juni 2026

Dachsteiplateau: Wiesberghaus - Gjaidalm Krippenstein

ANMELDUNG

Dieses Angebot richtet sich an routinierte FASTERinnen und FASTER mit langjähriger alpiner Erfahrung und solider Kondition in gutem Allgemeinzustand. Wir sind täglich ca. 7-8 Stunden unterwegs, davon beträgt die Gehzeit durchschnittlich 5-6 Stunden (im Fastenschritt). 6 - 10 Teilnehmer. Hüttenschlafsack notwendig. Empfohlenes Maximalgewicht des Rucksacks: 8-9 kg, Volumen 35l. Mit Komfort: Basenfasten, Gepäcktransport (ausgenommen Tag 5) und Talfahrt zum Teil per Gondel [Programminformationen und AGBs](#)

Änderungen vorbehalten (wetter-, gruppen-, quartier-, wege- oder situationsbedingt)

Vorbereitung: 1 Woche entlasten, 3 Tage vor Abreise Darmreinigung, Fastenverpflegung zu Hause	ab 14.6.
1. Tag Sonntag: 13:30 Treffpunkt Bahnhof Obertraun-Dachsteinhöhlen (510m) Zugverbindungen von Wien 9:55 Linz 11:28 Salzburg 11:11 Graz 9:45. Willkommen, Stärkung, Kennenlernen, Fastencheck. 14:00 Aufbruch: Erkundung des Ortsgebiets, Akklimatisation, Spaziergang zum See, bei Schönwetter baden, Blick nach Hallstatt, Information über die Gegend. → 6 km ↑5 ↓0hm ⌚ 3,5h zur ersten Unterkunft Dormio Resort Obertraun (515m)	21.6.
2. Tag Montag: Tagesausflug rund um Hallstatt (1078m) → 13km ↑585m ↓585hm ⌚ 7h Hallstatt "vor den Touristen", dann eine Runde in der Welterkulturerbelandschaft inkl Bootsfahrt Dormio Resort Obertraun (515m)	22.6.
3. Tag Dienstag: Aufstieg zum Wiesberghaus (1872m) → 7,3km ↑1180 ↓0 ⌚ 8h Über Echerntal, Waldbachstrub, Tiergarten. Gepäcktransport mit Materialeiseilbahn	23.6.
4. Tag Mittwoch: Tagesausflug vom Wiesberghaus Ausflug zur Simony Hütte (2203m). Optional Regenerationstag, je nach Wetter und Kondition.	24.6.
5. Tag Donnerstag: Querung zur Gjaidalm (1732m) → 4,6km ↑134hm ↓275hm ⌚ 2,5h Achtung: Rucksack ist auf dieser Etappe hier selbst zu tragen.	25.6.
6. Tag Freitag: Wanderung zur Krippensteinalm → 4,3km ↑565hm ↓565hm ⌚ 5h Fastenbrechen am Berg. Übernachtung Krippensteinlodge	26.6.
7. Tag Samstag: Abstieg vom Plateau nach Obertraun (529m) → 3km ↑375hm ↓0hm ⌚ 2h Letzter Aufstieg auf Krippenstein (2105), Abfahrt per Gondel (Teilstrecken) → 3,7km ↑5hm ↓80hm ⌚ 1,5h Bustransfer zurück zum Resort, Abschlusssuppe, kleine Basenbox für die Fahrt Die Fastentrekkingwoche endet am Bahnhof Obertraun-Dachsteinhöhlen um 14:45 Anschlüsse: 15:03 Richtung Linz, 15:28 Richtung Stainach	27.6.

TEILNAHMEKOSTEN	Regulär	Early Birds*	Stammgeher**
Fastentrekking Guide für 7 Tage Wanderführung, Fastenbegleitung und Organisation	€ 595	€ 495	€ 395
Kosten für Unterkünfte (MBZ), Verpflegung, Transfers und Gepäcktransport.	€ 590		
Höhere Zimmerkategorien sind je nach Belegung auf Anfrage punktuell eventuell möglich und vor Ort aufzuzahlen. Diesen Wunsch bei Anmeldung bekanntgeben.	Mit Ausweis alpiner Vereine: € 568		
	Aufzahlung Basenfasten € 96		

* €100 für Early Birds als Ausgleich für Planungssicherheit bei Anmeldung und Bezahlung bis 28.02.2026

** €100/€50/€25 für Stammgeher*innen die jährlich mitgehen/vor 2 Jahren/>als 2 Jahren, bei Einhaltung der Early Bird Frist

Weitere Ermäßigungen: Mitglieder der [gqf](#): € 20, Öffi-Fahrer: € 20 auf den Seminarpreis

ANMELDUNG (Anzahlung € 50)