

Der Berg ruft! Attraktive Gipfel

ReiseLust-Edition: »Der große Wander-Guide«

Wandern macht glücklich, gelassen und gibt Energie. Ist Ihr Rucksack schon gepackt? Sind die Wanderschuhe geschnürt?

Hochficht/OÖ. Eine Runde wandern gehen – das kann man in Oberösterreich wörtlich nehmen, denn wo man auch loswandert, man kommt immer wieder zum Ausgangspunkt zurück. Steil nach oben geht es auf den Hochficht-Gipfel. Die herrliche Wanderung auf dem „Ge(h)nussweg“ (12,9 km) bringt Sie gleich zu vier Gipfeln des Böhmerwaldes – Stingelfelsen, Hochficht, Schönbergfelsen und Reischlberg – und beginnt in Holzschlag beim „Gasthaus zum Überleben“. Von dort geht es bergauf über die Standardabfahrt Richtung Hochficht-Gipfel. Man folgt der Nordwald-



Heiligenbrunn: Kellergasse.

kamm-Markierung (blau-weiß zickzack). Die Abzweigung zum Stingelfelsen ist empfehlenswert.

Nun verlässt man den Nordwaldkammweg und steigt die geschotterte Piste hinauf bis zum Hochficht-Gipfelkreuz.

Wandern am Millstätter See zum Granattor

Millstätter Alpe/Ktn. Der „Weg der Liebe“ führt von der Alexanderhütte in sieben Stationen über die grasbewachsenen Almen der Millstätter Alpe bis zum Granattor auf 2.066

Meter Seehöhe (8,5 km). Der mächtige Durchgang, dessen Pfeiler mit Tausenden roten Halb-Edelsteinen – den Steinen der Liebe – gefüllt sind, zählt zu den beliebtesten Wanderzielen rund um den Millstätter See. Nach der Anstrengung von gut drei Stunden Gehzeit wird man mit einem traumhaften Blick über den Millstätter See belohnt. Für den Abstieg wählt man am besten den Weg über die Lammerdorfer Alm.

Bernstein Trail/Bgld. Auf der alten „Römischen Bernsteinstraße“ führt der neue Weitwanderweg auf der Ost-Route in 13 Etappen durchs ganze Burgenland. Die erlebnisreiche Wanderung beginnt in Petronell-Carnuntum in Niederösterreich.



Granattor/Ktn.
Ein aussichtsreiches Wanderziel auf der Millstätter Alpe.



Hochficht/OÖ
Hoch hinaus geht's am Ge(h)nussweg mit vier Gipfelsiegen.

So werden Sie zum Gipfelstürmer

In dem neuen Wander-Guide GROSSE UND KLEINE GIPFELSIEGE stellen wir Ihnen über 60 aussichtsreiche Wanderrouten zu den schönsten Gipfeln des Landes vor. Den aktuellen Ratgeber gibt's in der Trafik um 9,90 Euro.



Irene Fellner:
Stürmische Zeiten
Kailash Verlag
416 Seiten, 22.70 €

In der Lebensmitte neuen Sinn finden

Wegweiser für Frauen in stürmischen Zeiten

Umbruchsahre. Irene Fellner ist Trainerin und Seminarleiterin. Mit „Soul Sisters“ hat sie ein Zentrum für Frauen in der Lebensmitte gegründet, in dem sie Coachings und Workshops anbietet.

Jetzt hat sie mit *Stürmische Zeiten* einen Wegweiser durch die Umbruchsahre der Lebensmitte geschrieben.

Lebenshilfe. Ihr Buch richtet sich vor allem an Frauen zwischen 40 und 60, Frauen, die am Lebenssinn zu zweifeln begonnen haben: Die Kinder aus dem Haus, der Job bietet nicht mehr ausreichend Befriedigung, die Ehe spielt sich vielleicht nicht nur mehr im siebenten Himmel ab, der Körper verändert sich ab.

Irene Fellner will diesen Frauen Mut machen und mit ihrem Buch eine Anleitung vermitteln, wie sie diese „stürmischen Zeiten“ auch als Chance für eine neue Lebensqualität nutzen können.

Nicht nur träumen. In fünf Stufen erklärt sie, wie frau ihre eigene Situation analysieren, Visionen entwickeln und dann aber auch – mit ganz konkreten Anleitungen – diese Pläne auch verwirklichen kann. Denn, so Fellner: „Wir hören nicht beim Träumen auf...“