

*bœnda*  
FERÐIR

## ÚTIVIST VIÐ ZELL AM SEE



**13. – 20. september 2025**

**Fararstjórn: Eygló Ragnheiður Sigurðardóttir**

Göngu- & hjólaferð  
Austurríki | Þýskaland

## Ferðalýsing

**Kaprun** er lítill, fallegur bær nálægt vatninu **Zell am See** í sambandsríkinu Salzburg, umlukinn austurrísku Ölpunum og rómaður fyrir einstaka **náttúrufegurð**. Hann liggur í um 780 m hæð yfir sjávarmáli og yfir bænum gnæfir Kitzsteinhorn jökullinn. Í þessari útivistarferð verður boðið upp á fjölbreyttar gönguleiðir sem liggja allar um **stórkostlegt landslag**, fjöll og dali. Sem dæmi má nefna gönguferð upp að **Krimmler fossunum**, hæstu fossum Austurríkis og fimmtu hæstu fossunum í heimi. Eins göngum við í **Sigmund Thun Klamm gljúfrinu** en gangan í gegnum það er einstök upplifun þar sem gengið er á göngubrúum, mjög öruggum en djarflega byggðum og meðfram þröngum klettaveggjum. Einnig verður boðið upp á hjóladag þar sem hjóluð verður geysilega falleg leið, svokallaður Tauern hjólreiðavegurinn. að hinu fagra **Kitzlochklamm gljúfri**. Gist verður á góðu 4\* hóteli í ekta, austurrískum stíl þar sem úrvalsmatur úr héraði er á borðum. Á hótelinu er einnig heilsulind með gufubaði, sánu, nuddpotti o.fl. þar sem gott er að láta líða úr sér eftir göngur. Hér gefst einstakt tækifæri til þess að anda að sér fersku fjallalofti, njóta útiveru í tilkomumiklu landslagi og hreyfa sig í skemmtilegum félagsskap.

**8 dagar | 7 nætur í Kaprun**



### Svæðið

Bærinn Kaprun liggur nálægt vatninu Zell am See, umkringdur austurrísku Ölpunum í sambandsríkinu Salzburg og tilheyrir einum fallegasta þjóðgarði Alpna, Hohe Tauern. Þetta einstaka svæði tengir saman fjöll, vötn og jökla sem gerir göngufríð að einstökum og eftirminnilegum viðburði. Yfir dalnum gnæfir hinn tignarlegi jökull Kitzsteinhorn í 3203 m hæð yfir sjávarmáli ásamt fallegum fjallgördum eins og Maiskogel í 1675 m hæð og Schmittenhöhe í 2000 m hæð. Í næsta nágrenni eru einnig Sigmund Klamm gljúfrið og Krimmler fossarnir. Svæðið býður upp á einstaka náttúrufegurð og ævintýralegar gönguleiðir með viðkomu í fjallakofum. Á svæðinu eru einnig falleg uppistöðulón, Mooserboden og Wasserfallboden, sem eru umvafin stórbrotnum fjallahring og er magnað að upplifa útsýni yfir vötnin og stíflurnar sem standa í um 2000 m hæð.



### Undirbúningur

Mikilvægt er að þátttakendur séu í góðu gönguformi en besti undirbúningurinn er að ganga reglulega á fjöll. Fyrir þá sem búa á höfuðborgarsvæðinu er gott að fara reglulega t.d. upp að Steini í Esjunni. Ágætis viðmið er að geta gengið upp að Steini Esjunnar og niður aftur á innan við 2 klst. og líða vel eftir gönguna. Þeir sem búa fjær velja sér sitt staðarfjall til að ganga á og sameina þar með undirbúning og útiveru. Einnig er mikilvægt að undirbúa sig og hjóla fyrir ferð til að aðlagast álagi og núningi, auk þess sem það eykur

öryggi og gleði. Því fylgir mikil ánægja að æfa fyrir útivistarferð af þessu tagi og farþegar njóta sjálfrar ferðarinnar miklu betur ef þeir æfa og undirbúa sig vel fyrir ferðina.

**Vinsamlegast athugið að ef þátttakendur hafa ekki þá getu sem nauðsynleg er fyrir göngur ferðarinnar getur fararstjórinn farið fram á að viðkomandi sleppi einhverjum degi/dögum. Í staðinn er hægt að nýta sér aðstöðu hótelsins eða fara í léttar gönguferðir á eigin vegum.**

### Tillögur að dagleiðum

Eftirfarandi eru mögulegar leiðir á svæðinu fyrir fjóra göngudaga og einn hjóladag en í raun verður ekki ákveðið fyrr en með skömmum fyrirvara nákvæmlega hvaða leiðir verða valdar og fer það eftir veðri og öðrum aðstæðum. Þá er einn frídagur í ferðinni en auðvitað geta þátttakendur hvenær sem er valið að taka daginn rólega á hótelinu. Suma daga er mögulegt að taka þurfi strætó eða fjallakláf að eða frá göngustaðnum.



### 13. september | Flug til München & ekið til Kaprun

Brottför frá Keflavík kl. 7:20 en mæting í Leifstöð u.þ.b. 2,5 klst fyrir brottför. Lending í München kl. 13:05 að staðartíma. Frá flugvellinum í München eru rúm 200 km til Kaprun þar sem gist verður næstu sjö nætur á fjölskyldureknu 4\* hóteli.

### 14. september | Krimmler fossarnir – hringferð



Í dag göngum við upp að Krimmler fossunum, hæstu fossum Austurríkis og fimmtu hæstu fossum í heimi! Fallhæð fossanna er 385 m og er rennslið að meðaltali 5,6 m<sup>3</sup>/sek. Farið verður með almenningsvagni til Krimml og síðan gengið sem leið liggur upp með hinum svokallaða Wasserfallweg, fossaleiðina, upp að efsta fossinum.

- ✓ Lengd: u.þ.b. 6 km
- ✓ Göngutími: u.þ.b. 2,5 klst.

- ✓ Hækkun u.þ.b. 500 m
- ✓ Erfiðleikastig: létt - miðlungs

### 15. september | Sigmund Thun Klamm gljúfrið & Maiskogelalm

Við göngum í dag frá hótelinu í áttina að Sigmund Thun Klamm gljúfrinu en gangan í gegnum það er einstök upplifun. Gengið er á göngubrúum, mjög öruggum en djarflega byggðum og meðfram þröngum klettaveggjum, með flaum leysingavatns til hliðar og undir okkur. Ef vel er að gáð er hægt að sjá gljúfranorn í klettaveggnum! Gljúfrið, sem myndaðist á síðari hluta síðustu ísaldar, er 320 m langt og 32 m djúpt og mjög áhrifamikið.



Hér er gott að vera í regnfötum. Í framhaldi af þessu göngum við upp að Maiskogel skálanum og þaðan aftur á hótelið í gegnum skóglendi og grösug engi.

- ✓ Lengd: u.þ.b. 10 km
- ✓ Göngutími: u.þ.b. 3 klst.
- ✓ Hækkun: u.þ.b. 780 m
- ✓ Erfiðleikastig: létt - miðlungs

### 16. september | Hjóladaður - Kaprun Kitzlochklamm

Í dag verður hjóluð geysilega falleg leið, svokallaður Tauern hjólreiðavegurinn. Þessi leið liggur frá hótelinu að hinu fagra Kitzlochklamm gljúfri, sem með sínum hrikalegu klettum og kröftugu fossum telst til fallegustu gljúfra austurrísku Alpanna. Hjólaleiðin liggur að hluta til með fram ánni Salzach og á vegi okkar verða lítil þorp og ólýsanleg náttúrufergurð hvert sem litið er.



Hjólaleiðin er þægileg, u.þ.b. 23 km, um

1,5-2 klst. Við gefum okkur góðan tíma til að skoða og njóta hinnar mikilfenglegu náttúru við og í kringum gljúfrið. Hjóluð verður sama leið til baka að hótelinu.

### 17. september | Frídagur

Í dag slökum við á og njótum þess sem hótelið og nágrenni þess hefur upp á að bjóða. Upplagt að slaka á í heilsulind hótelsins eða kanna svæðið á eigin vegum.

### 18. september | Kitzsteinhorn



Frá útsýnispalli Kitzsteinhorn í yfir 3000 m hæð, Top of Salzburg, fáum við notið stórfenglegs og ólýsanlegs útsýnis til fjallanna allt um kring, þ.á m. Þjóðgarð fjallgarðsins Hohe Tauern og hæsta fjall Austurríkis, Grossglockner. Hægt verður að fara þangað upp með kláfi. Farið með Kitzsteinhorn kláfnum að Alpincenter. Þaðan verður gengið eftir Alexander Enzinger leiðinni. Hægt verður að taka Maiskogel kláfinn til baka til Kaprun.

- ✓ Lengd: u.þ.b. 8 km

- ✓ Göngutími: u.þ.b. 4 klst.
- ✓ Hækkun: u.þ.b. 66 m
- ✓ Lækkun: u.þ.b. 953 m (nema ef kláfurinn er tekinn til baka)
- ✓ Erfiðleikastig: miðlungs

### 19. september | Katzsteinalm

Útsýni yfir dali og fjöll úr 1550 m hæð ásamt því að gæða sér á ostum úr svæðisbundinni framleiðslu er algjörlega dagleiðarinnar virði. Farið verður með almenningsvagni til Niedernsill þar sem ganga dagsins hefst. Gengið verður sömu leið til baka.

- ✓ Lengd: u.þ.b. 14 km



- ✓ Göngutími: u.þ.b. 5 klst.
- ✓ Hækkun: u.þ.b. 1000 m
- ✓ Erfiðleikastig: miðlungs

## 20. september | Heimferð

Nú er komið að heimferð eftir góða daga í austurrísku Ölpunum. Við leggjum snemma af stað út á flugvöll í München og flogið verður heim kl. 14:05. Lending á Íslandi kl. 16:00 að staðartíma.

### Hótel Kaprunerhof

Fjölskyldurekna 4\* hótelið Kaprunerhof er á kyrrlátum stað í þorpinu Kaprun, vel staðsett fyrir göngu- og hjólaleiðir svæðisins. Boðið er upp á fjögurra rétta kvöldverði með valréttum og morgunverðarhlaðborðið er fjölbreytt. Herbergin eru öll með baði/sturtu, hárburrku, sjónvarpi, síma, öryggishólfi og míníbar. Líkamsræktaraðstaða og heilsulind eru á hótelinu með gufu- og eimbaði, nuddpotti og sundlaug. Gestir fá baðslopp og inniskó til afnota á meðan á dvölinni stendur. Ókeypis þráðlaust net er á öllu hótelinu.



### Verð:

**319.900 kr. á mann í tvíbýli** | 41.600 kr. aukagjald fyrir einbýli.

### Innifalið:

- ✓ Flug með Icelandair og flugvallarskattar.
- ✓ Ferðir á milli flugvallarins í München og hótelsins í Kaprun.
- ✓ Gisting í tveggja manna herbergi með baði.
- ✓ Morgunverðarhlaðborð með heilsuhorni.
- ✓ Vel útilátinn 4 rétta kvöldverður með salatbar.
- ✓ Aðgangur að öllu því sem heilsulindin hefur upp á að bjóða.
- ✓ Baðsloppur og inniskór fyrir dvölinu.
- ✓ Göngudagskrá.
- ✓ Hjólaleiga í einn dag.
- ✓ Sumarkort sem veitir aðgang að kláfum, söfnum, sundlaug, bátsferð og ýmsum fallegum svæðum.
- ✓ Íslensk fararstjórn.



### Ekki innifalið

- ✓ Aðgangseyrir inn á söfn, hallir og kirkjur.
- ✓ Kláfar eða stólalyftur upp á fjöll (aðra en þá sem sumarkortið gildir fyrir).
- ✓ Hádegisverðir.
- ✓ Þjóf fé.
- ✓ Ferða- og forfallatryggingar.

