

DER FRANZISKUSWEG

Zusatzmodul „Achtsamkeit & Meditation“

Termin: 18.04.–25.04.2020



Auf den Spuren der Franziskanermönche wird in 6 Tagesetappen die Insel Krk umrundet. Namensgebend sind die 4 Klosteranlagen der Franziskaner in Kosljun – Porat – Glavotok – Krk. Der wunderschöne, abwechslungsreiche Weg führt rund um die Insel auf Pfaden und Nebenstraßen nur selten auf frequentierten Straßen.

Die Gesamtlänge beträgt 104km und 2800hm, die durchschnittliche tägliche Gehzeit 5,5h.

Preis:

€ 535,- pro Person im DZ inkl. HP für Naturfreunde-Mitglieder

€ 635,- pro Person für Nichtmitglieder

€ 100,- EZ Aufschlag

€ 50,- Aufschlag Zusatzmodul

Inkludierte Leistungen:

- 7 Tage Halbpension im ***Valamar/Hotel Koralj/Krk
- Wanderführer für alle 6 Etappen

Nicht im Pauschalpreis inkludierte Leistungen:

- Öffentliche Busse vom Hotel zu den Tagesetappen und retour ca. €40,-/Woche
- Reiseversicherung/ERV (Preis auf Anfrage)
- Bus An-/Abreise ab Wien € 140,-

Naturfreunde-Reisepartner/Veranstalter: Vitalturn

Mind. Teiln. 15 Personen

Optionale Busanreise Wien - Rijeka - Krk

Hinfahrt: ab Wien Erdberg VIB mit Flixbus nach Rijeka - von Rijeka mit Autotrans nach Krk, Transfer zum Hotel Koralj.

Rückfahrt: Transfer vom Hotel zum Busbahnhof Krk, mit dem Bus (Autotrans) nach Rijeka und weiter mit Flixbus nach Wien VIB Erdberg.

HOTEL „Valamar/Koralj**“**

Ruhige Lage, 10 Minuten Spazierweg bis ins Stadtzentrum von Krk, 50 Meter entfernt vom Strand. Wellness- und Beautycenter, Radwege, Show-Cooking-Buffetrestaurant.

20 Gehminuten vom Hotel Koralj zum Busterminal, alternativ auch Zufahrt mit dem eigenen PKW möglich (Parkplätze sind beim Busbahnhof vorhanden).



Besonderheit:

Nach jeder Tagesetappe kehren wir mit dem öffentlichen Bus nach Krk zurück, bzw. fahren wir am nächsten Morgen wieder zum Ausgangspunkt der nächsten Etappe (max. 45min. Fahrzeit).

- kein täglicher Quartierwechsel
- wandern nur mit einem leichten Tagesrucksack
- das Auslassen einer Etappe ist kein Problem

Packliste:

- Wanderhose kurz, Wanderhose lang
- Windjacke, Haube, leichte Handschuhe
- 2 Trinkflaschen, Müsliriegel
- Wanderstöcke
- Sonnenbrille, Sonnencreme, Blasenpflaster
- Pullover, Reserve-T-Shirt im Tagesrucksack
- Wanderschuhe (Trekkingsschuhe), keine hochalpinen Schuhe nötig

Allgemeines:

Ca. 6 Stunden tägliches Wandern setzen eine gute Grundkondition voraus. Die Teilstücke (Tagesetappen) sind so gewählt, dass sie von allen Altersgruppen mit Wandererfahrung gegangen werden können. Eine gute Ausrüstung ist sinnvoll, damit man für viele Eventualitäten gerüstet ist (siehe Packliste). Wetterbedingt können Etappen ausgetauscht oder auch abgesagt werden!

Programm:

SA: Anreisetag:

Mit dem Privat-PKW oder mit dem Tagbus der Fa. Flixbus oder Getbybus von Wien nach Rijeka. Umsteigen in Rijeka – Arriva Bustransfer von Rjeka zum Busbahnhof Krk. 18:30 Treffpunkt Lobby im Hotel, Kennenlernen, Besprechung Wochenablauf

SO: 1. Etappe Krk → Punat (ca. 11km / 3h Gehzeit)

Beschreibung: „Einstimmung mit Klosterbesuch“

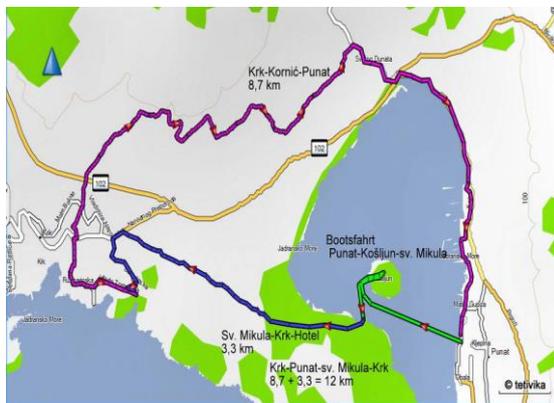
Zu Beginn die kürzeste Etappe, die direkt beim Hotel beginnt und deren Weg zunächst dem östlichen Olivenweg bis Kornic, der Straße hinunter zum Kreisverkehr (Sv. Dunat) und dem Promenadenweg nach Punat folgt. Von dort geht es mit dem öffentlichen Bus zurück nach Krk.

Optionalen Besuch des Franziskanerklosters auf der Insel Kosljun.

Optionalen Rückweg über Sv. Mikula (blauer Weg) nach Krk (+3km).

Zusammenfassung:

Leichte Wanderung mit Einkehrmöglichkeit in Punat und der Option zum Klosterbesuch bzw. Verlängerung auf gesamt ca. 14 km dch die Rückkehr zu Fuß über die Halbinsel Priba.



MO: 2. Etappe Punat → Baska (ca. 17km / 6h Gehzeit)

Beschreibung: „Auf den höchsten Punkt von Krk“

Mit dem Bus um 8:00 von Krk nach Punat. Von Punat gibt es 2 Varianten, um auf die höchste Erhebung von Krk, dem Obzova (569hm), zu wandern.

Anschließend vom Gipfel über das karge Hochplateau Richtung Veli Hlam und von dort ca. 250hm über Serpentinaen steil bergab nach Batomalj, einer alten Wallfahrtskirche mit Friedhof. Von dort flach in das Tal hinaus nach Baska.

Von Baska um 17:00 mit dem öffentlichen Bus zurück nach Krk.

Zusammenfassung:

Eine wunderschöne, fast alpine Wanderung, die allerdings nur bei gutem Wetter zu empfehlen ist. Bei Nebel gibt es Orientierungsprobleme, bei Bora (starker Wind aus NO) wird es kalt, sie fegt ungehindert über den kargen Fels. Herrliche Aussicht vom Obzova auf die Inseln der Kvarner Bucht. Trittsicherheit beim Abstieg erforderlich (Wanderstöcke). Einkehrmöglichkeit in Baska vor der Rückfahrt mit dem Bus.



DI: 3. Etappe Baska → Vrbnik (ca. 19km / 6,5h Gehzeit)

Beschreibung: „Meditatives Wandern auf der Hochebene“

Mit dem Bus um 8:00 von Krk nach Baska.

Vom Busbahnhof Baska die Straße hinauf zur Friedhofskirche Sv. Ivan. Über Serpentinaen mit schönen Aussichtsplätzen ca. 250hm hinauf zur südöstlichen Hochebene der Insel Krk. Über eine Schotterstraße ca. 10km auf der Hochebene Richtung Norden und dann noch weitere 5km leicht abfallend bis Vrbnik. Kopfschutz, Windjacke und Sonnencreme nicht vergessen und ausreichend zu trinken mitnehmen! Bus-Rückfahrt nach Krk um 17:10.

Zusammenfassung:

Meditatives Wandern auf der Hochebene, Einkehrmöglichkeit in Vrbnik.



MI: 4. Etappe Njivice → Vrbnik (ca. 23km / 7h Gehzeit)

Beschreibung: „Vom Norden in den Osten der Insel“

Fährt man mit dem öffentlichen Bus, wird die 4. Etappe im Uhrzeigersinn gegangen. Von der Bushaltestelle Njivice zur Hauptstraße (Wasserspeicher) hinauf, die Hauptstraße queren und dem Radweg folgend bis Ičići. Badegelegenheit im flachen, warmen Wasser der Bucht von Soline (Heilschlamm), weiter die Asphaltstraße hinauf nach Gornja Hlapa, über einen Wanderweg nach Zestilac und teilweise auf einem schmalen Pfad hinunter zur Badebucht nach Sv. Marak. Von dort am Meer entlang bis Vrbnik.

Zusammenfassung:

Sehr abwechslungsreiche, lange Etappe im Nordosten der Insel. Einkehrmöglichkeit in Ičići und Vrbnik (Weinanbau).



DO: 5. Etappe Njivice → Milohnici (ca. 19km / 6h Gehzeit)

Beschreibung: „Vom Norden in den Westen der Insel“

Die Etappe führt von Njivice den "Paradiesweg" am Meer entlang über Malinska bis Porat (ca. 3,5h Gehzeit). In Porat befindet sich eines der Franziskanerklöster mit einem volkskundlichen Museum, das zur Besichtigung einlädt. Von dort landeinwärts auf einer Schotterstraße zum großen Eichenkreuz auf dem Kreuzhügel „Fumak“ und weiter auf der Schotterstraße zur Badebucht "Kavlena" unterhalb vom Dorf Policija. Weiter einen schmalen Pfad der Küste entlang bis zur Steinkirche Sv. Krsevan und von dort den Wanderweg hinauf zum Ort Milohnici. Optional weiter am Meer entlang bis Glavotok und dann erst hinauf nach Milohnici. Bus um 15:50 zurück nach Krk.

Zusammenfassung:

Über lange Strecken führt diese Etappe auf Wanderwegen am Meer entlang. Optionale Abkürzung möglich (Start in Malinska). Einkehrmöglichkeit in Malinska, Porat und Milohnici.



FR: 6. Etappe Krk → Milohnici (ca. 16km / 5,5h Gehzeit)

Beschreibung: „Windgeschütztes Wandern im Westen der Insel“

Diese Etappe startet für Wanderer, die den öffentlichen Bus benutzen, am Hauptplatz in Krk und wird in diesem Fall im Uhrzeigersinn gegangen. Von Krk leicht bergauf vorbei am „Autocamp Bor“ und weiter Richtung Skrpcici (Franziskuskapelle) und weiter zur Straßenkreuzung nach Milohnici. Am Wanderweg über Linardici nach Milohnici. Die Konoba "Pud Brest" in Milohnici ist das Ende der 6. Etappe und damit der Abschluss des Franziskusweges.

Zusammenfassung:

Etwas kürzere Etappe zum Ausklang. Einkehrmöglichkeit in Skrpcici und Milohnici.



SA: Check-Out nach dem Frühstück – Transfer Busgäste zum

Buchungsformular



Reiseziel: Der Franziskusweg

Reisetermin: 18.04.-25.04.2020

Name/Vorname: geb.:

(Bitte Namen, Vornamen und Geburtsdaten so angeben, wie dies auch in Ihrem Reisepass eingetragen ist.)

Adresse:

Telefon tagsüber: E-Mail:

Naturfreunde-Mitglied: Ja / Mitgliedsnummer:

Nein

Ich möchte sofort Mitglied werden

Mitreisende Personen (Name/Vorname): Naturfreunde-Mitglied

..... geb.: Ja Nein

Durch meine Unterschrift bestätige ich die Kenntnisnahme der Geschäfts- und Allgemeinen Reisebedingungen (ARB 1992) in geltender Fassung.

.....

.....

Ort/Datum

Unterschrift

Tel.: **++43(0)1/894 73 29**
MO-DO: 7.30-12.00, 12.30-16.00
Fr: 7.30-13:00
Fax: ++43(0)1/892 35 34 36

Per Post:
Naturfreunde Reisebüro
Viktoriagasse 6, A-1150 Wien
E-Mail: reisebuero@naturfreunde.at