

# Meditative Vollmond-Schneeschuhtour in Amden 19./20.01.2019

## Die Touren

Zwei schöne Schneeschuhtouren im Gebiet Amden mit Uebernachtung im Naturfreundehaus. Beide Touren werden lawinensicher geführt. Wir bauen einige meditative Elemente in die Touren ein.

### Tour 1:

Ca. 21:30 Aufstieg zum Hütliboden im Vollmondlicht. Gegen 23:00 sind wir zurück im NFHaus. Der Sonnenuntergang ist gegen 17:00, Mondaufgang gegen 16:30.  
Aufstieg: ca. 160 m, Abstieg: ca. 160 m. Maximale Höhe ca. 1510 m.

### Tour 2:

Wir starten nach dem Frühstück, laufen je nach Schneeverhältnissen/Lawinensituation einen der vielen Rundwege Richtung Arvenbühl. Reine Wanderzeit: ca. 3.5 - 4h, incl. Pausen.  
Aufstieg: ca. 500 m, Abstieg: ca. 600 m. Maximale Höhe ca. 1510 m.

## Anreise und Treffpunkt

Sammelpunkt ist das Naturfreundehaus Tscherswald, wo wir gegen 19:30 zu Abend essen. Anreise am besten mit OeV. Wir treffen uns 17:59 an der Bushaltestelle Amden-Soldanella, wo wir mit Schneeschuhen und Stirnlampen die 170 Höhenmeter zum Naturfreundehaus in Angriff nehmen. Die entsprechende Verbindung ist z.B. Zürich ab 16:43.

## Rückreise

Bus ab Amden Arvenbühl.

## Ausrüstung

Stirnlampe, Schneeschuhe, Stöcke mit grossem Teller, warme und wasserabweisende Wander-, Bergschuhe/ Stiefel. Eventuell Gamaschen. Warme Kleidung und Handschuhe. Necessaire, Handtuch und Pyjama zum Uebernachten. Zusätzlich Seidenschlafsack (kann aber auch gemietet werden).

## Mitzubringen

Eventuell heisses Getränk in Thermoskanne und Zwischenverpflegung für unterwegs.

## Kosten

58 Franken für Abendessen, Uebernachtung und Frühstück. (NF Mitglieder 54.-).  
Zusätzlich sammle ich am Ende der Tour Spenden für die Naturschutz-Organisation „Pro Natura“ (empfohlener Richtwert 40 Franken).

## Verbindliche Anmeldung

bis 4 Tage vor Start durch Einzahlung des Betrages von 58.- Franken auf Konto Bernhard Eisenbarth bei UBS, IBAN CH14 0023 0230 2069 3140 U.  
Bei Abmeldung bis 4 Tage vor Start wird das Geld abzgl 10 Franken Bearbeitung erstattet.

## Versicherung

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Es wird keine Haftung übernommen. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Eine Rega Mitgliedschaft wird empfohlen.

**Teilnehmerzahl:** Minimum 3, Maximum 12 Personen

## Leitung

**Bernhard Eisenbarth**

Zertifizierter Meditationslehrer  
esa Leiter Schneeschuhtouren  
esa Leiter Wandern

**Anmeldung,** Siehe [www.bernardeisenbarth.ch/touren](http://www.bernardeisenbarth.ch/touren)



www.bernardeisenbarth.ch  
Tel: +41 55 2108770  
Mobil: +41 79 5720204

