

Albsteig Tour – 3 Tage

Die Tour

Die Tour führt uns in 3 Tagesetappen von Albbruck am Hochrhein 60 km entlang der wildromantischen Alb bis zu dem Luftkurort St Blasien im Hochschwarzwald mit seinem imposanten Dom.

Wir gehen entlang der Schlucht vorbei an Wasserfällen, oberhalb der Schlucht durch Wiesen und Wälder mit tollen Aussichten ins Albtal und in die Schweizer Alpen! Im unteren Albtal bei Schachern erleben wir die Schlucht in ihrer ganzen Schönheit zum ersten Mal.

Die Höllbachwasserfälle und die Teufelsküche mit ihren aufschäumenden und wilden Strudeln bieten beste Gelegenheit zum Ausruhen und um die Füße im kühlen Nass zu reaktivieren.

Am Albstausee gibt nochmals gute Möglichkeiten zum Rasten und Geniessen bevor wir nach einem kräftigen Anstieg über Häusern hinunter vorbei am Windfällwasserfall an unserem Ziel in St Blasien eintreffen.

Dauer: 3 Tage (Do 11. – So 14. Juli 2019)

Länge: ca 60 km in 3 Etappen.

Höhenmeter: ca 2000 m auf und ca 1400 m ab

Schwierigkeit: gute Kondition erfordert

Treffpunkt / Anreise/ Rückreise

Donnerstag 11.7. um 12:21 treffen wir uns am Bahnhof Albbruck.

Anreise mit ÖV: z.B. mit dem Zug nach Waldshut und dann mit dem Zug nach Albbruck

Rückreise mit dem Bus von St Blasien nach Albbruck und von dort individuelle Heimreise.

Anreise mit dem Auto: Parkplatz der Gemeindehalle Albbruck, Eichenweg 7, dort sind genügend kostenlose Parkplätze vorhanden.

Ausrüstung:

Siehe separate Packliste, Blatt2

Kosten

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Die Tourenleiter verlangen keine persönliche Entschädigung, sammeln aber Spenden für die gemeinnützige Naturschutzorganisation „Pro Natura“.

Kosten für Verpflegung und Unterkunft:

3 Übernachtungen ca 150 Euro pro Person

Verpflegung, Nachtessen, Tagesverpflegung für 3 Tage max 150 Euro

Versicherung

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Es wird keine Haftung übernommen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Teilnehmerzahl

Maximum 8 Personen

Leitung

Erwin Mikeler

Zertifizierter Natur- & Wanderführer

Bernhard Eisenbarth

Zertifizierter Meditationslehrer, esa Leiter Wandern & Schneeschuhtouren

Veranstaltungstermine und Anmeldung, Siehe

www.bernhardeisenbarth.ch/touren



www.bernhardeisenbarth.ch

Tel: +41 55 2108770

Mobil: +41 79 5720204



Albsteig Tour – 3 Tage

Packliste - Allgemeines

Bei der Planung der Ausrüstung und Verpflegung ist es wichtig, sich auf das Notwendigste zu beschränken. Ein zu schwerer Rucksack ist unerfreulicher als wenig Komfort. Doch keine Sorge: Wenn ihr euch an der folgenden Liste orientiert, werdet ihr ein verträgliches Startgewicht erreichen. **Als Faustregel gilt, daß der Rucksack max 20% des eigenen Körpergewichts nicht überschreiten sollte. Erstrebenswert ist ein Startgewicht von 10 – max 12 kg. Achtung – volle Wasserflaschen wiegen auch! Es muss alles selber getragen werden!!!!!!!!!!!!!!**

Diese Packliste ist nicht vollständig!

Hose, T-Shirt lang kurz, Unterwäsche lang kurz, Socken Wanderschuhe, Trekkingschuhe Sonnenbrille, Sonnencreme, Kopfbedeckung etc. ist individuell

- | | | |
|--------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> | Rucksack | 35 - 50l Volumen dürften ausreichen, sollte Regenschutz enthalten |
| <input type="checkbox"/> | Schlafsack, Liegematte | Nicht nötig |
| <input type="checkbox"/> | Zelt, Tarp | Nicht nötig |
| <input type="checkbox"/> | Regenkleider | Ponscho oder Jacke und Hose |
| <input type="checkbox"/> | Wasserflaschen | Ca 2-3 Liter |
| <input type="checkbox"/> | Universelles Taschenmesser | Ist immer gut |
| <input type="checkbox"/> | Taschenlampe | Praktisch sind Stirnlampen |
| <input type="checkbox"/> | Handtuch | Wer möchte ein kleines zum abtrocknen falls jemand in die Alb springen will |
| <input type="checkbox"/> | Sitzunterlage | Für Pausen |
| <input type="checkbox"/> | Wanderstöcke | entlasten |
| <input type="checkbox"/> | Insektenspray
speziell gegen Zecken
Sonnenschutz | Bringt Erwin mit, falls jemand jedoch ein unschlagbares Mittel hat gerne mitbringen
Im Sommer wichtig |
| <input type="checkbox"/> | Erste Hilfe Set | Blasenpflaster, Zeckenkarte, normale Pflaster etc bringt Leitung mit. |
| <input type="checkbox"/> | Medikamente | Persönlicher Art, falls nötig. Außerdem können allgemeine Medikamente gegen Schmerzen, Entzündungen und Durchfall sinnvoll sein, wer hierfür anfällig ist. |
| <input type="checkbox"/> | Foto, iPhone, Ladegerät | Jeder was er möchte |

Verpflegung für Zwischendurch

Nicht zu viel ist das Motto. Frühstück und Abendessen nehmen wir jeweils im Landgasthof ein. **Unterwegs besteht keine Einkaufsmöglichkeit.** D.h. am besten lassen wir uns im Gasthof in dem wir jeweils übernachten ein Versperpaket zusammenstellen.

Empfehlenswert für zwischendurch: Müsliriegel, Obst, Rosinen, Nüsse, Brot und - aufstrich. Kaffee und Milchpulver nicht nötig, da wir keinen Gaskocher mitnehmen.

