

Meditative Schneeschuhtour am Atzmännig. Sonntag 10.März 2019

Die Tour

Wir fahren mit der Sesselbahn (9.50 Franken) auf den Grat und sparen uns 300 Höhenmeter. Sportlichere Teilnehmer können auch eine Stunde früher kommen und zu Fuss hoch laufen. Wir treffen uns dann an der Bergstation, ca 12:15. Diese Tour ist besonders geeignet für nicht so sportliche Teilnehmer, sie hat nur 220 Höhenmeter Aufstieg.

Wir gehen grösstenteils im Schweigen und machen ein paar meditative Uebungen im Freien.

Reine Wanderzeit: ca. 2h bis 2h15, je nach Schneeverhältnissen. In Altschwand machen wir eine Pause (30 min) und kehren wir in die beliebte Bergbeiz ein. D.h. nach ca. 3 h sind wir am Ausgangspunkt zurück. Aufstieg: ca. 220 m, Abstieg: ca. 580 m. Maximale Höhe ca. 1 220 m.

Treffpunkt / Endpunkt

Treffpunkt ist Atzmännig Schutt Bushaltestelle, 11:58 (d.h. Zürich ab 10:54).

Man kann auch mit Auto anreisen.

Dies ist eine Rundtour, wir kehren nach Atzmännig Schutt zurück

Rückfahrmöglichkeiten zu jeder vollen und halben Stunde.

Die Fahrt nach Zürich dauert ca. 1:05 h oder 1:20 h.

Ausrüstung

Schneeschuhe, Stöcke, warme und wasserabweisende Wander-, Bergschuhe/ Stiefel.

Eventuell Gamaschen. Warme Kleidung und Handschuhe.

Schneeschuhe können auch an der Talstation gemietet werden (26 Franken).

Mitzubringen

Eventuell heisses Getränk in Thermoskanne für unterwegs, wenn nötig Zwischenverpflegung für den kleinen Hunger zwischendurch.

Kosten

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Ich verlange keine persönliche Entschädigung, sammle aber Spenden für die gemeinnützige Naturschutz-Organisation „Pro Natura“.

Versicherung

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

Teilnehmerzahl

Minimum 5, Maximum 12 Personen

Leitung

Bernhard Eisenbarth

zertifizierter Meditationslehrer

esa Leiter Schneeschuhtouren

esa Leiter Wandern

Veranstaltungstermine und Anmeldung, Siehe www.bernhardeisenbarth.ch/meditation



www.bernhardeisenbarth.ch

Tel: + 41 55 2108770

Mobil: + 41 79 5720204

