

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. 2h, incl. Pausen.
Aufstieg: ca. 300 m, Abstieg: ca. 400 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



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

