

Waldbaden im Wald von Wald - Meditatives Wandern

Die Tour

Bei dieser Rundtour üben wir uns im Waldbaden. Wo geht das besser als im Wald von Wald? Wir starten im schönen Sagenraintobel, steigen von dort stetig aufwärts zum Josenberg, wo wir den schönen Ausblick auf den Zürichsee geniessen. Dort oben gibt es einen überdachten Grillplatz, wo wir unsere Mittagspause machen. Wir nutzen die Gelegenheit und werfen den Grill auch an. Jeder kann also sein (veganen oder echten) Würstchen oder etwas ähnliches mitbringen. Dann folgt der Abstieg, der am Ende in zwei weitere Tobel mündet, Jonatobel und Elbatobel, was uns spektakuläre Ausblicke ermöglicht.

Länge: 12 km
Höhenmeter: 500 m auf, 500 m ab.
Schwierigkeit: ** (19 LK, siehe Rückseite)
Gelände: T2 (siehe Rückseite)

Dauer: ca. 3.30 h reine Wanderzeit, ca.1.5 h Pausen & Meditation. Total ca. 5.00 h.

Treffpunkt / Anreise/ Rückreise

Treffpunkt: 10:10 Wald Bahnhof
Anreise: z.B. Zürich ab 9:24

Rückreise: ca. 15:00 / 15:30 ab Wald, Bahnhof (von dort laufend Verbindungen)

Ausrüstung

Hohe Wanderschuhe und Wanderbekleidung, Regenschutz, evtl. Stöcke, Sonnenhut, Sonnencreme, eventuell kleines aufblasbares Sitzkissen oder Sitzunterlage.

Mitzubringen

kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken. Wer will kann etwas zum Grillen mitbringen für die Mittagspause.

Kosten

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Ich sammle aber jeweils Spenden für die gemeinnützige Naturschutzorganisation „Pro Natura“.

Versicherung

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Es wird keine Haftung übernommen. Jeder geht auf eigene Verantwortung. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Teilnehmerzahl

Minimum 4, Maximum 10 Personen

Leitung

Bernhard Eisenbarth

zertifizierter Meditationslehrer
esa Leiter Wandern & Schneeschuhtouren



Waldbaden im Wald von Wald - Meditatives Wandern

Schwierigkeitsgrad Angabe in Leistungskilometern (LK)

1 km Distanz = 1 LK, 100 m Steigung = 1 LK, 200 m Gefälle = 1 LK)

- * bis 14 LK
- ** 14 bis 20 LK
- *** 20 bis 26 LK
- **** 26 bis 32 LK
- ***** ab 32 LK

Bei aussergewöhnlichen Anforderungen kann ein Stern mehr gegeben werden.

Wander- und Bergwanderskala des Schweizer Alpen-Clubs (SAC)

T1 Wandern: Weg gut gebahnt. Falls vorhanden, sind exponierte Stellen sehr gut gesichert. Absturzgefahr bei normalem Verhalten weitgehend ausgeschlossen. Falls nach SWW-Normen markiert: gelb.

T2 Bergwandern: Weg mit durchgehendem Trassee. Gelände teilweise steil, Absturzgefahr nicht ausgeschlossen. Falls nach SWW-Normen markiert: weiss-rot-weiss.

T3 Anspruchsvolles Bergwandern: Weg am Boden nicht unbedingt durchgehend sichtbar. Ausgesetzte Stellen können mit Seilen oder Ketten gesichert sein. Eventuell braucht man die Hände fürs Gleichgewicht. Zum Teil exponierte Stellen mit Absturzgefahr, Geröllflächen, weglose Schrofen. Falls nach SWW-Normen markiert: weiss-rot-weiss

T4 Wegspur nicht zwingend vorhanden. An gewissen Stellen braucht es die Hände zum Vorwärtskommen. Gelände bereits recht exponiert, heikle Grashalden, Schrofen, einfache Firnfelder und apere Gletscherpassagen. Falls nach SWW-Normen markiert: weiss-blau-weiss.

