

Meditative Vollmond-Schneeschuhtour in Amden

Die Touren

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

Tour Tag 1:

Der Sonnenuntergang ist am 12. Februar gegen 17:43, Mondaufgang gegen 13:12.

Von Arvenbüehl laufen wird mit Schneeschuhen zum Rand des Hochplateaus und danach zum Naturfreundehaus, wo uns gegen 20:00 das Abendessen erwartet. Wanderzeit: ca. 3 h, incl. Pausen. Aufstieg: ca. 300 m, Abstieg: ca. 220 m. Maximale Höhe ca. 1360 m.

Tour Tag 2:

Wir starten nach dem Frühstück, laufen je nach Schneeverhältnissen/Lawinensituation einen der vielen Rundwege Richtung Arvenbühl. Wanderzeit: ca. 3.5h, incl. Pausen.

Aufstieg: ca. 300 m, Abstieg: ca. 400 m. Maximale Höhe ca. 1510 m.

Schwierigkeit: WT2 - Mittlere Schneeschuhwanderung

Bitte lest die Zahlen, Meter und Höhenmeter. Mit Schneeschuhen ist das noch anstrengender. Bitte nur anmelden, wenn ihr schon mal etwas annähernd ähnliches gemacht habt, und Euch körperlich fit fühlt!

Anreise und Treffpunkt

Sammelpunkt ist die Bushaltestelle Arvenbüehl Arven, wo wir uns um 16:07 treffen.

Anreise am besten mit OeV, z.B. Zürich ab 14:43.

Rückreise

Bus ab Bushaltestelle Arvenbüehl Arven

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 auch gemietet werden). Atemmaske, Desinfektionsmittel.

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, Lindenhofstrasse 11, 8645 Jona

bei UBS Zürich, 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 4, Maximum 10 Personen

Leitung

Bernhard Eisenbarth

Zertifizierter Meditationslehrer, esa Leiter Schneeschuhtouren, esa Leiter Wandern

