

# Teufelsschlucht und Bärenloch - Meditatives Wandern

## Die Tour

Diese wildromantische Tour führt durch wilde, atemberaubende Gesteinsformationen, die im Lauf der Jahrtausende ausgewaschen wurden und so Raum geschaffen haben für allerlei Bäume und Büsche. So gibt es in dieser Schlucht mit ihren steil abfallenden Felswänden üppige Vegetation, die sich zu dieser Jahreszeit in herbstlichen Farben zeigt. Für Trittsichere und Schwindelfreie gibt es bei Trockenheit als Option noch einen kurzen, steilen Anstieg zum Bärenloch.

**Dauer:** ca. 3h15 h reine Wanderzeit, ca.1h15 Pausen & Meditation. Total 4h30.

**Länge:** 9 km.

**Höhenmeter:** 600 m auf, 600 m ab.

**Schwierigkeit:** \*\* (18 LK), T2. Bärenloch T3/4

## Treffpunkt / Anreise/ Rückreise

Treffpunkt: Herbetswil, Wolfsschlucht 10:47

Anreise: z.B. ab Zürich HB um 9:30

Rückreise: ab Herbetswil, Wolfsschlucht stündlich, z.B. 16:08

## Ausrüstung

Wanderschuhe und -bekleidung, Regenschutz, evtl. Stöcke, Sonnenhut, Sonnencreme, eventuell kleines aufblasbares Sitzkissen oder Sitzunterlage.

## Mitzubringen

kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken. Unterwegs gibt es keine Verpflegungsmöglichkeit.

## Kosten

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Ich erwarte keine persönliche Entschädigung, sammle aber Spenden für die ukrainische Flüchtlingshilfe.

## Versicherung

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Es wird keinerlei Haftung übernommen. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## Teilnehmerzahl

Minimum 4, Maximum 14 Personen

## Leitung

Bernhard Eisenbarth

zertifizierter Meditationslehrer

esa Leiter Wandern & Schneeschuhtouren



# Teufelsschlucht und Bärenloch - 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 (z.B. Schnee) 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, weglöse Schrofen. Falls nach SWW-Normen markiert: weiss-rot-weiss

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

**WT1 Leichte Schneeschuhwanderung.** Gelände  $< 25^\circ$ . Insgesamt flach oder wenig steil. In der näheren Umgebung sind keine Steilhänge vorhanden. Keine Lawinengefahr. Keine Abrutsch- oder Absturzgefahr.

**WT2 Schneeschuhwanderung.** Gelände  $< 25^\circ$ . Insgesamt flach oder wenig steil. In der näheren Umgebung sind Steilhänge vorhanden. Lawinengefahr. Keine Abrutsch- oder Absturzgefahr.

