

Siebnen - Einsiedeln Meditatives Wandern

Die Tour

Diese Tour ist ein Teil des geschichtsträchtigen Pilgerwegs nach Santiago de Compostella. Sie ist gleichzeitig eine der schönsten und abwechslungsreichsten Etappen des Pilgerwegs in der Schweiz. Entsprechend finden wir einige historische Gebäude auf dem Weg. Neben alten Kirchen und Kapellen passieren wir auch das Geburtshaus von Paracelsus. Die Tour gestaltet sich sehr abwechslungsreich. Wir starten in Siebnen und besuchen zu Beginn drei der ältesten Kapellen in dieser Region: St. Johann (15. Jhd), St. Jost (14. Jhd), und St. Niklaus (13. Jhd.). Wir nehmen uns Zeit in die Bilderwelt längst vergangener Zeiten einzutauchen. Dann folgt der rassige Anstieg nach St. Meinrad, der den Blick auf die Inseln Ufenau und Lützelau in der Weite des Zürichsees öffnet. Oben angekommen erblicken wir den Sihlsee und nähern uns langsam Einsiedeln, dem Etappenziel. Die Tour ist so geplant, dass wir kurz vor 17:00 am Kloster sind, und dort die Gelegenheit haben, dem täglichen Salve Regina Choral der Mönche vor der schwarzen Madonna beizuwohnen.

Dauer: ca. 5.5 h reine Wanderzeit plus 1.5 h Pausen & Meditation

Länge: 19.5 km.

Höhenmeter: 800 m auf und 350 m ab.

Schwierigkeit: **** (30 LK, siehe Rückseite)

Gelände: T1/T2 (siehe Rückseite)

Treffpunkt / Anreise/ Rückreise

Treffpunkt: 9:48 vor Bahnhof Siebnen/Wangen

Anreise: z.B. ab Zürich HB um 9:12

Rückreise: ca 18:00 ab Einsiedeln

Ausrüstung

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

Mitzubringen

kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken. Auf St. Meinrad gibt es eine Beiz mit Verpflegungsmöglichkeit.

Kosten

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

Versicherung

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Es wird keine Haftung übernommen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Teilnehmerzahl

Minimum 4, Maximum 12 Personen

Leitung

Bernhard Eisenbarth

Zertifizierter Meditationslehrer

esa Leiter Wandern & Schneeschuhtouren

Schwierigkeitsgrad Angabe in Leistungskilometern (LK)



Siebnen - Einsiedeln Meditatives Wandern

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.

