

# Ruppenbachtobel / Schreizengiessen - Meditatives Wandern

## Die Tour

Der Schreizen Giessen Wasserfall bei Wila hat imposante Ausmasse: eine Breite von 150 Metern und eine Höhe von 50 Metern. Der Wanderweg führt direkt durch die kleine Höhle hinter dem Wasserfall durch. Hierbei ist etwas Trittsicherheit erforderlich. Die Tour führt grossenteils durch Wälder. Auf einer der wenigen Lichtungen machen wir etwas Qi Gong (keine Vorkenntnisse).

**Dauer:** ca. 3h50 h reine Wanderzeit, ca.1 h Pausen & Meditation. Total 4h50.

**Länge:** 14 km.

**Höhenmeter:** 450 m auf, 450 m ab.

**Schwierigkeit:** \*\*\* (21 LK)

## Treffpunkt / Anreise/ Rückreise

Treffpunkt: 10:38 Wila vor dem Bahnhof

Anreise: z.B. ab Zürich HB um 9:46

Rückreise: ab Wila, jeweils XX:20 und XX:50

## 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 verlange keine persönliche Entschädigung, sammle aber Spenden für die Naturschutzorganisation Pro Natura.

## Versicherung

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

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## Teilnehmerzahl

Minimum 4, Maximum 14 Personen

## Leitung

Bernhard Eisenbarth

zertifizierter Meditationslehrer und Qi Gong Gruppenleiter

esa Leiter Wandern & Schneeschuhtouren



# Ruppenbachtobel / Schreizengiessen - 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, weglose 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.

