

# Rapperswil - 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, Kirchen und Kapellen auf dem Weg. Die Tour gestaltet sich sehr abwechslungsreich. Wir überqueren einen Teil des Zürichsees über den Holzsteg, dann passieren wir die Halbinsel Hurden. Der rassige Anstieg nach St. Meinrad öffnet den Blick auf die Inseln Ufenau und Lützelau in der Weite des Zürichsees. Oben angekommen erblicken wir den Sihlsee. Hier machen wir ca. 40 min Pause im Gasthaus St. Meinrad. Dann steigen wir ab, vorbei am Geburtshaus von Paracelsus 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. Weiter besteht die Möglichkeit zum Besuch des Einsiedler Weihnachtsmarktes, wo wir die Tour bei Glühwein und der Einsiedler Spezialität *Schafbock* ausklingen lassen können.

**Dauer:** ca. 4.5 h reine Wanderzeit plus 1.25 h Pausen & Meditation

**Länge:** 15.5 km.

**Höhenmeter:** 730 m auf und 230 m ab.

**Schwierigkeit:** \*\*\* (24 LK), T1.

## Treffpunkt / Anreise/ Rückreise

Treffpunkt: 10:50 auf der Südseite des Bahnhofs, vor dem Ausgang der Unterführung.

Anreise: z.B. ab Zürich HB um 10:09

Rückreise: ca 18:00 ab Einsiedeln

## Ausrüstung

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

## Mitzubringen

kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken

## 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 14 Personen

## Leitung

Bernhard Eisenbarth

Zertifizierter Meditations- und Qi Gonglehrer  
esa Leiter Wandern & Schneeschuhtouren



# Rapperswil - Einsiedeln 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.

