

# Meditative Schneeschuhtour Atzmännig / Chrüzegg

## Die Tour

Wir fahren mit der Sesselbahn (ca. 10 Franken) auf den Grat und sparen so 300 Höhenmeter. Sportlichere Teilnehmer können auch eine Stunde früher kommen und zu Fuss hochlaufen. Wir treffen uns dann an der Bergstation, ca 12:15. Von dort laufen wir lawinensicher zu Chrüzegg. In Chrüzegg machen wir eine Pause (30 min) und kehren in die beliebte Bergbeiz ein. Dann laufen wir in einer Rundschleife zurück zum Ausgangspunkt.

Wir gehen grösstenteils im Schweigen und machen ein paar meditative Uebungen im Freien. Es gibt ein kleines Stahlseil (1-2meter) als Aufstiegshilfe an einer relativ ungefährlichen Stelle. Ich habe diese Stelle schon mit einigen Uebergewichtigen und Untrainierten gemacht, es ging gut.

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <b>Länge:</b>            | 7 km                     |
| <b>Höhenmeter:</b>       | 360 m auf, 720 m ab.     |
| <b>Höchster Punkt:</b>   | 1330 m.                  |
| <b>Schwierigkeit: **</b> | (14 LK, siehe Rückseite) |
| <b>Gelände:</b>          | WT2 (siehe Rückseite)    |

**Dauer:** ca. 4 h reine Wanderzeit, ca 1 h Pausen & Meditation. Total ca. 5 h.

## Treffpunkt / Endpunkt

Treffpunkt ist Atzmännig Schutt Bushaltestelle, 09:58 (d.h. Zürich ab 08:54).

Man kann auch mit Auto anreisen.

Dies ist eine Rundtour, wir kehren nach Atzmännig Schutt zurück

Rückfahrtmöglichkeiten zu jeder vollen und halben Stunde (z.B. 16:05)

Die Fahrt nach Zürich dauert ca. 1:04 h oder 1:16 h.

## Ausrüstung

Schneeschuhe, Stöcke, warme und wasserabweisende Wander-, Bergschuhe/ Stiefel.

Eventuell Gamaschen. Warme Kleidung und Handschuhe, Schutzmaske für OeV.

Schneeschuhe an der Talstation gemietet werden (26 Franken) oder nach Voranmeldung bei mir (10 Franken)

## Mitzubringen

Eventuell heisses Getränk in Thermoskanne für unterwegs, wenn nötig Zwischenverpflegung für den kleinen Hunger zwischendurch.

## Kosten

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

## Versicherung

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Es wird keine Haftung übernommen. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Eine Rega Mitgliedschaft wird empfohlen.

## Teilnehmerzahl

Minimum 5, Maximum 12 Personen

## Leitung

Bernhard Eisenbarth

zertifizierter Meditationslehrer

esa Leiter Schneeschuhtouren

esa Leiter Wandern



[www.bernhardeisenbarth.ch](http://www.bernhardeisenbarth.ch)

Tel: +41 55 2108770

Mobil: +41 79 5720204



# Meditative Schneeschuhtour Atzmännig / Chrüzegg

**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 Hände 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.

