

Das Tao, der Lauf des Wassers - Meditatives Wandern

Die Tour

Diese Tour führt uns von Steg nach Wald, entlang Töss, Vordertöss und Schmittenbach. Wir laufen also fast die ganze Zeit mit Blick auf einen Fluss. Noch dazu ist die Gegend reich an Wasserfällen aller Grössenordnungen, von winzig bis gross. Bei dieser Wanderung lassen wir uns zum Meditieren anregen von Alan Watts letztem, unvollendetem Buch «Das Tao, der Lauf des Wassers» und versuchen einen tieferen Einblick zu gewinnen in die Welt des Tao.

Länge: 13.5 km
Höhenmeter: 340 m auf, 420 m ab.
Schwierigkeit: ** (19 LK, siehe Rückseite)
Gelände: T2 (siehe Rückseite)

Dauer: ca. 3.45 h reine Wanderzeit, ca.1.5 h Pausen & Meditation. Total ca. 5.15 h.

Treffpunkt / Anreise/ Rückreise

Treffpunkt: 10:01 Steg Bahnhof
Anreise: z.B. Zürich ab 9:09

Rückreise: ca. 15:30 ab Wald, Bahnhof (von dort laufend Verbindungen)

Ausrüstung

Hohe Wanderschuhe und Wanderbekleidung, Regenschutz, evtl. Stöcke, Sonnenhut, Sonnencreme, eventuell kleines aufblasbares Sitzkissen oder Sitzunterlage.

Mitzubringen

kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken. Es gibt unterwegs keine Einkehrmöglichkeiten.

Kosten

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Ich sammle aber jeweils Spenden für die gemeinnützige Naturschutzorganisation „Pro Natura“.

Versicherung

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Es wird keine Haftung übernommen. Jeder geht auf eigene Verantwortung. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Teilnehmerzahl

Minimum 4, Maximum 14 Personen

Leitung

Bernhard Eisenbarth

zertifizierter Meditations- und Qi Gonglehrer
esa Leiter Wandern & Schneeschuhtouren



Das Tao, der Lauf des Wassers - 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 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.

