

# Earth Day im Sihlwald - Meditatives Wandern

## Die Tour

Diese Tour führt uns vom Bahnhof Sihlwald in den den wilden, sich weitgehend selbst überlassenen Sihlwald. Dort begehen wir (2 Tage zu früh) den Earth Day 2024. Der Earth Day wird in über 150 Ländern weltweit begangen. Jedes Land hat hierbei ein eigenes Motto. In den USA geht es um eine 60% ige Reduktion der Plastikproduktion bis 2040. In der Schweiz ist das Thema dieses Jahr die Aufklärung der Bevölkerung über den Klimawandel und den Einfluss des Menschen auf den Klimawandel. Beiträge von Teilnehmern sind willkommen. Das ganze begleiten wir mit einem Rahmenprogramm aus Waldbaden, Yoga (ohne Matte) und Meditation.

**Länge:** 9,7 km  
**Höhenmeter:** 520 m auf, 520 m ab.  
**Schwierigkeit:** \*\* (18 LK, siehe Rückseite)  
**Gelände:** T2 (siehe Rückseite)

**Dauer:** ca. 3h10 h reine Wanderzeit, ca.1.5 h Pausen & Meditation. Total ca. 4h40.

## Treffpunkt / Anreise/ Rückreise

**Treffpunkt:** 9:50 Sihlwald, Bahnhof  
**Anreise:** z.B. Zürich ab 9:18

**Rückreise:** ca. 14:40 ab Sihlwald, Bahnhof (von dort 2 Verbindungen/h)

## 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

Myriam Bartu

Zertifizierte Yoga- und Meditationslehrerin



# Earth Day im Sihlwald - 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.

