



01 alpzyt/Yoga uf dr Alp Obersand

Samstag/Sonntag 09/10. Juni 2012

Was für ein Plätzchen! Am Ufer des wilden Sandbachs, gekrönt durch weisse Gletscher und bewacht durch den mächtigen Tödi liegt die romantische Alphütte Obersand. Genau der richtige Ort um Yoga zu praktizieren. Hier oben finden wir Ruhe, leben in und mit der Natur und entdecken den prachtvollen Bergfrühling mit allen Sinnen. Auf dem Heimweg besuchen wir die Fridolinshütte SAC und steigen anschliessend nach Hintersand ab.

Leitung

bergzyt, Gabi Aschwanden, Wanderleiterin SBV

Treffpunkt

Samstag 09. Juni 2012, 13.00 Uhr Parkplatz Tierfed in Linthal

Anforderungen

Kondition für 3-4 Stunden wandern und maximal 800 Höhenmeter Aufstieg pro Tag

Unterkunft/Verpflegung

1 Übernachtung in der Alphütte, inkl. Halbpension und Tee à discretion

Lunch/Zwischenverpflegung

Für den Lunch und die Zwischenverpflegung sind Sie selber besorgt.

Ausrüstungsliste beigelegt

Kosten

CHF 220.– pro Person

Preise inkl. Organisation, 1 Übernachtung, Halbpension, Marschtee, Taxifahrten, Führung mit Wanderleiterin SBV und dipl. Yogalehrerin YS/EYU

Nicht enthalten sind: Anreise, Lunch/Zwischenverpflegung

Versicherung

Eine ausreichende Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen den Gönnerbeitrag der [REGA](#).

Anmeldung und Zahlung

Gerne erwarten wir Ihre Anmeldung schriftlich mit angeführtem Talon, telefonisch oder per e-mail. Bitte bezahlen Sie die Kosten bar bei der Durchführung der Wanderung.

Durchführung

Es werden die aktuellen Wetterverhältnisse berücksichtigt. Die Durchführung wird 2 Tage im Voraus bekannt gegeben.

Materialliste/Ausrüstung

- Rucksack (30-35lt) mit Regenhülle
- Kleidung geeignet für Berg-Wandertouren
- Reservekleider
- Wind- und Regenjacke
- Faserpelz oder wärmender Pullover
- Bergschuhe
- Wanderstöcke
- Regenschirm
- Hausschuhe
- Mütze und Handschuhe
- Sonnenhut
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Teeflasche
- Toilettenartikel
- Persönliche Medikamente
- Leichter Schlafsack (Comfortbereich bis + 8°)
- Plastiksack für Abfall oder schmutzige Wäsche
- Stirnlampe
- Evtl. Feldstecher
- Evtl. Fotoapparat
- Evtl. Kleine Lupe
- Zwischenverpflegung

ACHTUNG: Das Gewicht des Rucksacks sollte nicht mehr als 7kg betragen.

Weitere Auskünfte

Gabi Aschwanden
Hüttenwartin Fridolinshütte SAC, dipl. Wanderleiterin SBV
Auenstrasse 8, 8783 Linthal
Telefon 055 643 34 34
Mobile 079 228 91 60
info@bergzyt.ch
www.bergzyt.ch

Glarner Kantonalbank, 8750 Glarus
IBAN CH63 0077 3000 5109 2417 5

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für die 2-Tagestour vom 09./10. Juni 2012

“alpzyt/Yoga uf dr Alp Obersand“

an:

Vorname, Name: _____

Adresse: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon: _____

Mobile: _____

Mail: _____

Ich melde im Ganzen..... Personen an und bezahle die Kosten von Fr. 220- pro Person bar an bergzyt, Gabi Aschwanden, beim Antreten der Wanderung.

Ich habe die Anmeldebedingungen zur Kenntnis genommen:

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

ausfüllen und per Post an die obenstehende Adresse schicken.