

Unter freiem Himmel

20. - 22. August 2021

für Frauen



Ein kleines Abenteuer wagen - drei Tage ganz in der Natur

Ziehen wie Nomadinnen, zwei Nächte draussen schlafen, am Feuer kochen, im Bergbach baden, miteinander sein unterm Himmelszelt. Unmittelbar, sinnlich und verbunden: mit sich, den anderen Frauen und vor allem dem Weg, den Bergen, Bäumen, Winden und Gestirnen. Zeit im Rhythmus der Natur. Durchatmen, auftanken, Ausblick haben.

Am Treffpunkt kaufen wir Lebensmittel ein, Töpfe und Planen kommen noch in die Rucksäcke. Wir gehen 2 - 3h pro Tag und schlagen an einem schönen Ort nahe einem Bergbach ein Nachtlager auf. Die Rucksäcke werden immer leichter, die Gemüter meistens auch.

Konstanze Thomas hat viel Erfahrung in der Leitung und Begleitung von Menschen in der Natur und gibt ihr Knowhow rund ums Feuermachen, Planen spannen und Kochen mit Freude weiter. ... Eine Leidenschaft, die ansteckt...

Anreise	Wird eine Woche vor der Tour bekannt gegeben.
Treffpunkt	Im Zug oder gemäss Abmachung
Übernachtung	Draussen unter einer Plane
Rückreise	Offen
Kosten	CHF 450.- bei 6 Teilnehmenden CHF 500.- bei 5 Teilnehmenden

	inklusive	exklusiv
	- Organisation Bergfrau - Leitung Konstanze Thomas - eine Plane pro Person als Dach - Kochutensilien - Lebensmittel - Gemeinschaftsmaterial	- An- und Rückreise, Transporte - Versicherung
Anmeldung	Bis 10. August 2021	
Bezahlung	Bitte überweise den Betrag auf Bezirksparkasse Uster, Bergfrau GmbH, im Lot 12, 8610 Uster IBAN CH77 0688 8016 0242 7660 4 , Konto 30-38102-7	
Leitung	Konstanze Thomas	
Organisation	BergFrau.ch	
Tourentage	Freitag	Anreise zum Treffpunkt. Einkauf der Lebensmittel und verteilen der verschiedenen Sachen zum tragen. Ca. 1 Stunde wandern bis zum Lagerplatz.
	Samstag	Gemütlich packen, weiterziehen, wieder einrichten, kochen. Es bleibt genügend Zeit um zwischendurch spontan Halt zu machen und in einem Bach zu springen oder zu träumen. Reine Gehzeit 2 -3 Stunden.
	Sonntag	Gemütlich packen, aufbrechen. Gehzeit ca. 2 -3 Stunden. Heimreise.
Mitnehmen	<ul style="list-style-type: none">• Rucksack ab 60 Liter (mit 1/3 Platz für Lebensmittel und Gemeinschaftsmaterial)• Schlafsack und Liegematte, evtl. Plane als Unterlage• Feste Schuhe auch für wegloses Gelände• Kleidung, um bei allen Wetterlagen den ganzen Tag draussen zu sein.• Kopfbedeckung für Tag und Wollmütze für die Nacht, Sonnencreme, evtl. Mückenmittel• Stirnlampe• Sackmesser und Zündhölzli• Teller, Trinkgefäss, Besteck• Reepschnur 4-6mm dick, ca. 30m Länge (zum Plachen spannen) Bekommt man im Do it relativ günstig von der Rolle; es lohnt sich, hier ein wenig zu investieren.• Handtuch (klein), Zahnbürste, Toilettenpapier• ...und weiteres Persönliches	
Versicherung	Für eine ausreichende Unfall- u/o Krankenversicherung sind alle Teilnehmenden selbst verantwortlich.	
Sicherheit	BergFrau verfügt über die im Gesetz vorgeschriebene Bewilligung als Wander- und Schneeschuhleiterin und die geforderte Haftpflichtversicherung.	

BergFrau. Meilenweit persönlicher

BergFrau GmbH**Claudia Schmid**

phone +41 44 994 11 45

mobile +41 79 654 40 84

im Lot 12 CH-8610 Uster

web www.bergfrau.cheMail willkommen@bergfrau.ch