

## Unter freiem Himmel Im Madranertal draussen übernachten

19. - 21.08.2022  
für Frauen & Männer



### Mit den Füßen auf der Erde, den Kopf auslüften

Draussen sein, alles dabei, was es zum Leben braucht. Am Feuer kochen, unter einer Plane schlafen, im Bergbach baden. Unmittelbar, sinnlich und verbunden: mit sich, den anderen Frauen und Männern und vor allem dem Weg, den Bergen, Wassern, 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.

Christian Mülle und Konstanze Thomas haben viel Erfahrung in der Co-Leitung und Begleitung von Menschen in der Natur und geben ihr Knowhow rund ums Feuermachen, Planen spannen und Kochen mit Freude weiter. Leidenschaft, die ansteckt...

**Anreise** Ab Zürich via Erstfeld, Amsteg nach Bristen Dorf

**Treffpunkt** Bristen Dorf, 10h

**Übernachtung** Draussen unter einer Plane

**Rückreise** Bristen Talstation, ca. 16h (Sonntag)

**Kosten** CHF 565.- bei 6 Teilnehmenden  
CHF 650.- bei 5 Teilnehmenden

#### **inklusive**

- Organisation BergFrau
- Leitung Christian Mülle und

#### **exklusiv**

- An- und Rückreise
- Versicherung

- Konstanze Thomas
  - eine Plane pro Person als Dach
  - Kochutensilien
  - Lebensmittel
  - Gemeinschaftsmaterial
- Anmeldung** Bis 31. Juli 2022, Einzahlung bis 09. August 2022
- 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
- Abmeldung** Gemäss AGB: <https://bergfrau.ch/rechtliches/agb>
- Leitung** Christian Mülle & Konstanze Thomas
- Tourentage**
- Freitag**  
Anreise zum Treffpunkt. Kennenlernen, Einkauf der Lebensmittel und verteilen der verschiedenen Sachen zum Tragen. Kurze Fahrt mit dem Bergtaxi nach Guferen, ca. 1 Stunde wandern bis zum ersten Platz im Raum «Stäuber»
- Samstag**  
Nach dem Frühstück packen, weiterziehen, wieder einrichten im Raum «Öfeli». Es bleibt genügend Zeit, um zwischendurch spontan Halt zu machen und in einen Bach zu springen oder zu träumen. Bei Interesse Bau eines Brotfens für frischen Sonntagszopf.  
Ca 3 Std Wandern
- Sonntag**  
Gemütlich packen, aufbrechen. Gehzeit ca. 3 Stunden via Golzernsee zur Golzernbahn Bergstation und mit der Bahn hinunter. Heimreise.
- Mitnehmen**
- 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.
- Covid-19** BergFrau respektiert die Vorgaben des BAG und verfügt über ein Schutzkonzept: siehe <https://bergfrau.ch/aktuelles/corona-virus/>

**Unvergessliche Erfahrungen in der Natur**