



re.connect | Bergauszeiten in der Schweiz

Organisatorische Informationen

Empfohlene Packliste

Bitte achte beim Packen auf „reduce to the max“! Je weniger du trägst, umso leichter bist du unterwegs: leichte, praktische, relevante Dinge, die du absolut brauchst um dich in den Bergen wohlfühlen. Gerne berate ich dich dabei.

Kleider

- **Bequeme, funktionale, atmungsaktive Kleider fürs Wandern**; idealerweise in Schichten, die du je nach Temperatur ab- oder anlegen kannst. Ich bevorzuge Merino-Kleider, da sie gut atmen, schnell trocknen, keine üblen Gerüche produzieren und meist auch nachhaltig produziert sind.
- Die **Wanderhose robust und schnelltrocknend**, falls wir Regen erwischen; bei warmen Temperaturen sind kurze Hosen angenehm)
- **Kleidung zum wechseln in Pausen, Ruhezeiten und abends/nachts**: Ideal ist auch hier Merino-Wäsche, ein Faserpelz/leichte Jacke, eine Daunenjacke oder –gilet, Ersatzunterwäsche und (warme) Socken.
- **Regenschutz**: Jacke und Hose, auch wertvoll als Windschutz und Wärmeschicht am Abend/Morgen
- **Gute Schuhe** in denen du wohl bist und bequem auf Wanderwegen läufst.
- **Kappe, evtl. leichte Wollhandschuhe** für kühle Abende
- Sehr praktisch ist ein leichtes **Halstuch**, das du auch als Sonnenschutz oder Badetuch verwenden kannst.
- Evtl. eine **kleine leichte Sitzunterlage** um auf kühle/feuchte Böden zu sitzen.

Ausrüstung

- **Bequemer Rucksack** (ca. 40 l Volumen), mit Regenüberzug (oder du packst alles in Plastiksäcke)
- **Zelt, Schlafsack, Mätteli**: Alles möglichst leichtes Gewicht und kleines Volumen. Bei Bedarf leihe/vermiete ich gerne einzelne Artikel; auch bei Outdoorläden gibt es Outdoor-Artikel zu mieten.
- **Sonnenschutz**: **Brille, Hut/Tuch, Creme** (biolog. abbaubar), kleines Handtuch fürs Waschen
- Deine **persönlichen Toilettenartikel**, die du in den Bergen benötigst (Zahnbürste, kl. Tube Zahnpasta, ev. Gesichtscreme, Lippenpomade). Bitte achte auf biologische Abbaubarkeit!
- **WC Papier** (siehe unten: „leave no trace“).
- Deine **persönlichen Medikamente** (ich bringe eine Basis Notfallapotheke mit)
- Kleine **Taschen-/Stirnlampe**
- Für Menschen mit Tendenz zu kalten Füßen ist eine hitzeresistente **Trinkflasche** praktisch, die du tagsüber als Trinkflasche und nachts als Bettflasche benutzen kannst.
- Kleines **Notizbuch mit Schreibstift evtl. Farben** (zum Reflektieren/Notieren deiner Erfahrungen)
- Dein **Reiseticket, GA/Halbtax**, ein wenig **Geld für Einkaufsmöglichkeiten** unterwegs (z.B. Alpkäse)

Essen

- **Wasserflasche mind. 2 l insgesamt**; **Sackmesser, leichter Löffel, eine Tasse, ein kleines leichtes Essgeschirr** (das du evtl. auch als Behälter im Rucksack brauchen kannst).
- Wir **kochen** abends ein warmes Essen (Menu nach Absprache) und morgens Kaffee/Tee und z.B. Porridge/Müesli. Die Zutaten teilen wir uns auf. Kocher & Pfännchen trage ich für uns mit.
- **Tagesproviant**: Bitte bringe selber mit, was du gerne in den Bergen isst. Auch hier gilt: Leichte, trockene, nahrhafte, gesunde Nahrung erleichtert dein Gepäck und gibt dir gute Energie (Trockenfrüchte, Nüsse, Getreide-/Fruchtriegel, Darvida/Knäckebrot, getrocknete Tomaten, Schoggi, Käse/Trockenfleisch, etc.)



connecting spaces

Vorbereitung

Vorgespräch

In der Woche vor der Tour treffen wir uns 1:1 oder telefonieren, um folgendes vorzubesprechen:

- Deine Anliegen, Ziele, Wünsche und Grenzen für diese Auszeit
- Die Route, in Abhängigkeit deiner physischen Bedürfnisse und Möglichkeiten
- Deine Fragen zur Packliste
- Menuplanung für gemeinsame Essen
- Zeitlicher Rahmen, Fahrplan An-/Rückreise
- Falls nötig: Plan B: Datum / Raum bei schlechten Wettervorhersagen (s.u.)

Ersatzdatum / Plan B im Falle von ausserordentlich schlechtem Wetter

Bei vorhergesagtem Schnee, starker Gewitterneigung oder Dauerregen werden wir einige Tage vor der Auszeit gemeinsam entscheiden, ob wir in einen anderen Raum ausweichen können (z.B. Graubünden, Berner Oberland) oder ein Ersatzdatum finden.

Nachbereitung

Zur Integration deiner Erfahrungen und Erkenntnisse in deinen Alltag biete ich eine Nachbesprechung an (im Preis inbegriffen). Diese kannst du wahlweise auch als vertiefende Lomi Lomi Massage zu einem reduzierten Preis (25%) buchen.

Notfälle, Versicherungen

Wir achten auf eine gute Sicherheit auf der Tour, indem wir mit unserer Intuition stabil verbunden und in einem guten Flow unterwegs sind. Dennoch können Unfälle/Notfälle nie ausgeschlossen werden.

Versicherungen

Bitte beachte, dass du für deinen Versicherungsschutz selber verantwortlich bist (siehe AGB): Unfall-/Krankheitskosten während der Reise inkl. Rettung (Rega); Haftpflicht; evtl. Reise-/Gepäckversicherung.

Notfallnummern

- **Monika: +41 79 325 6555**
- **Erster Kontakt bei Notfällen:** Iwan Kobi, **+41 79 653 86 52** (Iwan weiss wo wir uns befinden und ist erfahren in Notfällen am Berg)
- **Bei dringenden Notfällen** direkt an die Rega (Rettungsflüge): Kurznummer **1414**
- **Deine Notfallkontaktperson:** Bitte gib mir eine Person an, die im Notfall kontaktiert werden dürfte (Angaben werden anonym behandelt und nach der Auszeit wieder gelöscht)

Unsere Haltung auf der Tour

Leave no trace

- **Organische Resten:** Vergraben, so dass es Tiere/Menschen nicht stört (in der Höhe dauern Verwesungsprozesse wesentlich langsamer. Nicht alles Organische passt in die Schweizer Berge (z.B. Bananen-/Orangenschalen). Überlege dir, was du mitträgst, um möglichst wenig Abfall entsorgen oder wieder hinuntertragen zu müssen.
- **Nicht kompostierbare Abfälle:** Mittragen und im Tal/zuhause entsorgen (-> kleines Abfallsäckli mitnehmen). Bereits beim Packen auf minimale Verpackung schauen, z.B. Stoff- anstatt Plastik.
- **Die eigenen Fäkalien:** Vergraben oder gut (!) mit Stein(en) zudecken. Ein Plätzchen suchen, das nicht in der Nähe eines Gewässers liegt (mind. 70 m Entfernung), und das nicht gleich Picnic-



connecting spaces

Platz für den nächsten Wanderer sein könnte. WC Papier gut vergraben/zudecken, verbrennen oder in einem eigens dafür mitgebrachten Säckli wieder nach Hause nehmen. Bitte keine Papiertaschentücher verwenden, diese verwittern viel langsamer als WC Papier. Ich benutze gerne grosse Blätter/Farn oder am liebsten Schnee – meiner Meinung nach das hygienischste und gründlichste Toilettenpapier ☺ und gibt ein gutes Gefühl weil es minimal Spuren hinterlässt.

Respekt gegenüber der Natur

Begegne der Natur auf Augenhöhe, als Gast und Teil dieses grossen komplexen Zusammenhangs. In bewusster, präsenter, achtsamer Wahrnehmung. Siehe dazu auch mein Blog:

<https://monikaschaffner.biz/de/bewusst-sein-auf-reisen/>

Versuche dich so natürlich wie dir möglich in die Natur einzugliedern. ohne Spuren/Impact zu hinterlassen. Passe dich dabei der Behutsamkeit der Tiere und der Stille der Pflanzen an.

Ruhe respektieren, achtsam kommunizieren

- Bitte sei ein leiser, uneindringlicher Gast.
- Achte auf die Lautstärke und Relevanz deiner Gespräche: Was möchte wirklich gesagt werden? Was ist jetzt wichtig, und was ist vielleicht eher belangloses Plätschern meines inneren Gedankenstroms, weit weg vom Hier und Jetzt?

Mountain Wilderness Schweiz hat eine Serie von kleinen, informativen Videos zum Thema „How to keep wild“ in den Alpen veröffentlicht. Es lohnt sich, da hineinzuschauen:

<https://mountainwilderness.ch/bergsport/projekte/how-to-keepwild/>



connecting spaces

Esswaren: Beispiel Mindwalk TI Sept 2020 (1 Klientin)

- Kocher: 1 Gaspatrone, 2 Feuerzeug
- Pfännli KTM war abends voll, mit grosszügig viel Gemüse
- Milchpulver: < 1 Pack inkl. für Porridge (sie hat wenig gebraucht)
- Schwarztee: 4-5/Tag + Reserve, falls sie auch möchte; Gewürze; Ingwer
- Kräutertee
- Salz 1 Filmdösli hat vöriestens gereicht (sie hat wenig gesalzt); Zucker: 2 Pack pro Tag + Reserve
- Nüsse: 1 Pack geröstete (z.T. mit ihr geteilt); Salznüsse total 1 Pack + Pistazien
- Schoggi 1 Pack; Sesamriegel
- Dörrfrüchte: je ½ Pack pro Farbe reicht vöri!
- Darvida 1 Pack/Tag
- Käse: Hart und Weich, ca 200g/Tag reicht gut (sie hat wenig gebraucht)
- Morgenessen: Porridge, pro Mahl 1 – 1.5 dl für 2 Personen (war eher wenig)
- Nachtessen: Reis (+Linsen), Quinoa, Couscous (+Kichererbsen): ein Gläsli für 2 Personen + Butter fürs Andämpfen + Gewürze + frische Kräuter
- Frischgemüse + Früchte: je 1 Portion pro Tag reicht fürs Frischegefühl, den Rest: getrocknet.
- In diesem Raum genügend Wasser für je 1x 1.5 + 1x 0.5 Liter.
- Micropur