

Wandern und Schreiben

Samstag, 08. Mai 2021



Bild: zeit.de

Wandern und Schreiben

Schon die alten Meister wussten, wie positiv sich Spaziergänge in der Natur auf die Kreativität auswirken. Beim Wandern kommen Körper und Gedanken in Bewegung, die Sinne öffnen sich, neue Sichtweisen machen sich bemerkbar und wollen formuliert und festgehalten werden. Dieses wunderbare Zusammenspiel von Natur und Kreativität machen wir uns an diesem Tag zunutze. Die gemeinsame Wanderung wird von der Wanderführerin Karin Baumgartner (www.wandersocke.ch) geleitet, sodass wir uns ganz auf die Bewegung, die Landschaft und unsere inneren Impulse konzentrieren können. Für die kurzen, lockeren Schreibheiten ist die Schreibtrainerin und Schriftstellerin Sabina Haas (www.weltdesschreibens.ch) verantwortlich. Eigene Themen haben dabei genauso Platz wie lose Gedanken, Beobachtungen oder Intuitionen. Die Impulse sollen die Erfahrung vertiefen und Möglichkeiten auf neue Sichtweisen eröffnen.

Die Schreibwanderung soll Lust aufs und Mut zum Schreiben machen. Sie kann aber auch einfach ein Experiment sein, eine neue Erfahrung, Erholung, eine kleine Auszeit. Sie ist keine Schreibwerkstätte, die Texte werden nicht besprochen oder überarbeitet. Es geht einzig um die Entdeckung der eigenen Worte, die in jedem von uns schlummern.

Wanderung

Unsere Wanderung startet am Bahnhof Sommerau, gelegen an der ältesten Bahnlinie zwischen Basel und dem Mittelland. Sie führt entlang dem Eselweg und dem Stierengraben, vorbei an verwunschenen Wasserfällen und Höhlen, durch einen renaturierten Auenwald und über weite Felder mit Fernblick. Wir wandern im gemütlichen Gruppentempo und haben genügend Zeit, um zu staunen und zu bewundern. Am Mittag verköstigen wir uns mit dem selbst mitgebrachten Pic Nic aus dem Rucksack. Die Tour endet in Oltingen mit seinem alten Dorfkern und den spätgotischen Fresken in der Kirche.

Technische und konditionelle Anforderungen

- Kondition für eine Wanderung von 3 ½ Stunden
- T1, 10 km Distanz, 300 m Aufstieg, 200 m Abstieg

Treffpunkt / Anreise

- Wir empfehlen die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln
- Treffpunkt: 09.30 Uhr beim Bahnhof Sommerau (Zugsankunft: 9.17 Uhr)
- Rückreise: ungefähr um 16.00 Uhr ab Oltingen Postplatz
- Änderungen möglich

Materialliste

- Wanderschuhe
- Wetterfeste Kleidung (geeignet für Wandertouren)
- Evtl. Ersatzkleidung (T-Shirt)
- Je nach Temperatur leichte Mütze und Handschuhe
- Sonnenschutz (Brille, Hut, Crème)
- Wanderstöcke (nach pers. Ermessen)
- Taschenapotheke / persönliche Medikamente
- Getränke
- Zwischenverpflegung und Mittagessen aus dem Rucksack
- Sitzunterlage
- Schreibblock oder -heft mit stabiler Unterlage und Schreibstift (oder Laptop)

Kosten

- **CHF 140.- pro Person**, Durchführung bei 8 bis 12 Teilnehmern

Bezahlung

- Zahlungsangaben folgen nach Anmeldung

Annulation

- Bis 8 Tage vor der Tour ist ein kostenloser Rücktritt möglich
- 7 bis 3 Tage vor Beginn: 50% des Rechnungsbetrages
- 2 bis 0 Tage vor Beginn: 100% des Rechnungsbetrages

- Bricht ein Teilnehmer eine Tour frühzeitig ab oder tritt er diese nicht an, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.
- Bezüglich COVID-19 halten wir uns an die Vorgaben des Bundes. Eine Absage aufgrund der verordneten Massnahmen kann nur dann akzeptiert werden, wenn die Durchführung aufgrund dieser untersagt wird.

Hinweise

- Unfall-, Kranken-, Haftpflicht-, und Diebstahlversicherung sind Sache des Teilnehmers. Eine REGA-Gönnerschaft sowie der Abschluss einer Annullationskostenversicherung werden empfohlen.
- Ausser bei sehr schlechtem Wetter oder Sturm wird die Wanderung bei jedem Wetter durchgeführt.
- Nach der Anmeldung erhält der Teilnehmer eine schriftliche Anmeldebestätigung von Wandersocke. Ab diesem Zeitpunkt ist die Anmeldung verbindlich und es gelten die [AGB](#) von Wandersocke.

Auskunft und Anmeldung

Wandersocke

Karin Baumgartner

Wanderleiterin mit eidg. FA

info@wandersocke.ch

www.wandersocke.ch

079 598 22 18

