

Klettern und Yoga auf der Mettmenalp

Datum	Fr 14. bis So 16. Jul. 2017	
Gruppe	Sektion	
Leitung	Judith Maurer und Heidi Wagner	
	Heckenweg 8	
	3007 Bern	
	Telefon G 031 633 39 85	
	Mobile 078 857 04 10	
	E-Mail: judithmaurer@gmx.ch	
Typ/Zusatz:	K (Klettern)	
Anforderungen	Kond. B	Max. TN 20
	Klettern ab 4c (Klettergarten)	
	Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	
Unterkunft / Verpflegung	Naturfreundehaus Mettmen, Mettmenalp, HP (2 Nächte), Rest aus Rucksack	
Karte	LK 1:25'000 1153 Klöntal	
Kosten	Zug-/Busfahrt Basis Halbtax (45.- retour) Luftseilbahn (18.- retour), Hütte (2x 62.-), Yoga 20.-	
Treffpunkt	14.7.2017, 7:55 Uhr / Bahnhof Brugg, Gleis 1, hinten	
Route / Details	Freitag: Abfahrt mit SBB Brugg ab 08:00 via Schwanden nach Kies (Niederental), Luftseilbahn Kies – Mettmen (Ankunft 10:34) in 15 Minuten zu Fuss zur Mettmenalp, Rast und Zimmerbezug, Klettern, Yoga Samstag: Morgen-Yoga, Klettern, Abend-Yoga Sonntag: Morgen-Yoga, Klettern, Rückreise nach Brugg, Ankunft 19:00.	
Zusatzinfo	Zugbillette (Brugg – Kies (Niederental)– Brugg) bitte selber lösen, Luftseilbahn Kies kann vor Ort gelöst werden Klettern: Klettergarten Widerstein bietet an den hausgrossen Felsblöcken Routen in den Schwierigkeitsgraden 1 – 9 Yoga: Anfänger und Fortgeschrittene, morgens und abends werden Stunden von David (www.yogaatelier.ch) durchgeführt	
Ausrüstung	A und C, Helm, bequeme Kleider für Yoga, Yogamatte	
Durchführungskontakt	per Mail am Vortag durch Tourenleiter	
Anmeldung	bis 30.6.2017	