


PRAXIS
BAHNHOF am


Wanderwochenende

2 0 0 7

im Nationalpark mit Gipfel- besteigung des Piz Quattervals.

LEITUNG

Dr. med. Christoph Zeller

Dorfstrasse 43

8630 Rüti

www.praxisambahnhof.ch

event@praxisambahnhof.ch

Tel. 055 251 40 20

Fax. 055 251 40 22

DATUM

Fr 24.8.07 bis So 26.8.07

ZIEL

Beitrag zur Gesundheitsförderung, Kennenlernen der körperlichen Leistungsfähigkeit kombiniert mit Wildbeobachtung im Schweizerischen Nationalpark, Freizeitangebot ohne grössere Umweltbelastung, gemütliches Zusammensein, Uebernachtung in schöner Berghütte und prächtiger Bergwelt, Erholung von der Alltagsbelastung.



PREIS

Fr. 275.-/Pers. Im Preis inbegriffen: Übernachtung inkl. Bergführer, Transport mit Zug und Postauto, Morgen- und Abendessen, ohne Getränke beim Abendessen. Zuschlag ohne Halbtaxabo + Fr. 60.-, mit GA - Fr. 60.-

PROGRAMM

Freitag: Reise mit Zug nach Zerneß, Aufstieg in die Cluozzahütte der Berg- hütte mitten im Nationalpark. Aufstieg- zeit ca. 3h.

Samstagsmorgen: Aufstieg unter Führung eines Bergführers auf den Piz Quattervals 3165m, dem einzigen Gipfel den man im Nationalpark besteigen darf. Strenge Tour ca. 8h, da der Rückweg aber gleich ist kann auch nur ein Teil mitgemacht werden, oder ein Ruhetag in der Cluozzahütte mit kleiner Wanderung gemacht werden.

Uebernachtung wieder in der Cluozza- hütte.

Sonntagmorgen: Es geht über Fuorela Val Sassa auf die Alp Purcér nach S- Chanf auf der Ofenpassstrasse. Von dort mit Postauto und Zug zurück nach Rüti. Auf der ganzen Wanderung kann man viele Wildtiere beobachten.

ANFORDERUNG: Am Freitag ist ein gemütlicher Aufstieg zu bewältigen, Gehdistanz 3 h, Höhendifferenz 400m.

Am Samstag lange Tagestour, ca. 1200m Höhendifferenz, 8 h Marschzeit, diese kann auch ausgelassen werden oder nur zum Teil mitgemacht werden.

Am Sonntag 1000m hinauf, 1200m hinunter.

KARTE: Bündner Wanderkarte Unter- engadin. Führer: Unterengadin, Wan- derbuch Kümmerly&Frey, Wanderführer durch den Schweizerischen National- park, Kümmerly&Frey.

UEBERNACHTUNG: Cluozzahütte im Nationalpark.

AUSRÜSTUNG: Wanderschuhe, Wanderbekleidung, Regenschutz, Provi- ant für 2 Wanderungen.

(Detailprogramm vor dem Wochenende)

Sponsoren die uns die Reise verbilligen

Haupt sponsoren

Wala Schweiz GmbH,

Helvepharm

weitere Sponsoren:

Medix-Zürich, ein Ärztenetzwerk

Swica Bandwiesstrasse, Agentur Rüti

Praxis am Bahnhof, Dr. Zeller, Rüti

Anmeldung (möglichst schnell, spätestens bis Ende Juni an obige Adresse)

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/ Wohnort:

Tel.P.:

Tel. G.:

Halbtax-Abo.-SBB

ja ☐ nein ☐

GA

ja ☐ nein ☐