

Zusammen-Unterwegs-Sein

Atmen - die Verbindung zu unserem Körper. Den Atem wahrnehmen - wie atme ich: Ist er tief oder eher oberflächlich? Regelmässig oder stockend? Atme ich zwar ganz ein, aber nicht ganz aus? Beobachte einfach, nimm einfach wahr, wie der Atem ist, ohne zu beurteilen, ohne etwas ändern zu wollen.

Lago Ritom **/**

Wanderung am grössten Tessiner Bergsee

Die Tour	Die Wanderung beginnt zuerst ab der Seilbahnstation zur Staumauer des Ritomsees. Von hier gibt es einen schönen Bergwanderweg mit leichtem Anstieg und herrlicher Aussicht auf den Ritomsee und die Tessiner Berge. Einmal unterwegs, stösst man auf zahlreiche Seen, idyllische Wälder und auf eine einmalig schöne Flora und Fauna die ihresgleichen sucht. Dies sind nur einige der Kostbarkeiten, die diese Alpenlandschaft zu bieten hat. Das Tal, das auf einer Höhe von 1800 bis 2000 Metern liegt und sich über 8 Kilometern hinweg erstreckt, ist eine wahre Augenweide. Die rund zwanzig Bergseen, welche in dieser wunderbaren Bergwelt wie Edelsteine eingebettet sind, werden von zahlreichen Wanderwegen umsäumt.
Route	Piora Station (1794 m) – Piora (1851 m) – Canariscio di Ritom – Canariscio di Campo – Alpe Piora (1963 m) – Cadagno di Fuori (1917 m) – zurück am rechten Seeufer
Treffpunkt	Zürich HB Treffpunkt 7:50
Wanderzeit	Ca. 4 h reine Wanderzeit, 2 h Sein, gut 14 km, 430m auf und ab
Mitbringen	Kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken
Ausrüstung	Gute Schuhe, Regenschutz, Stöcke sind hilfreich, Sonnenschutz, Persönliches
Anreise	Zürich HB ab 8:05, Airolo ab 10:15, Piotta, Funicolare ab 10:45, Piora an 10:57
Rückreise	Piora ab 17:00, Piotta Funicolare ab 17:40, Ambri-Piotta ab 17:49 , Zürich HB an 19:55
Billet	Zürich - Piotta Funicolare retour, Seilbahn vor Ort
Karte/Route	Karte/Route einblenden
Dank/Inspiration	Wanderfalken

