



Wandersonne

Yvonne Oplatka Knoll

Wanderleiterin mit eidg.Fachausweis

## „Fit in die Wandersaison“- die Vorbereitungstour



Wie verbessere ich meine **Trittsicherheit**? Was ist das überhaupt, diese Trittsicherheit?

Wie trainiere ich meine **Ausdauer**, um 4 Tage aneinander zu wandern? zB für die Frühlingstour ab Winterthur. Du kannst das!

Was packe ich in meinen **Rucksack**, dass jede Tour zu einem **sonnigem Erlebnis** wird?

Wie wandere ich mit Rücksicht auf meine **Knie** und meinen **Rücken** ?

Wie baue ich **kleine Trainings im Alltag** ein?

Du erhältst eine grosse **Sammlung von Tipps** aus meinen vielen Jahren Erfahrung.

Treffpunkt: 12:20 Uhr Bahnhof Wald ZH

Schluss: 16:08 Uhr Bahnhof Wald ZH

Reine Gehzeit: 2 Stunden

Auf- Abstiege: 250 m

Schwierigkeit: leicht-mittel T1, T2

Kosten: Fr. 60.- inkl. Wander-z'Vieri

Anmeldungen bis: 15. März 2024

Leitungen: Organisation und Leitung durch qualifizierte Wanderleiterin.

exkl.: Hin- und Rückreise

Anforderung: Die Wanderzeit ist täglich etwa 2 Stunden. Die Wanderung ist einfach.

Gruppengrösse: bis maximal 12 Gäste

Anmeldung: <https://wandersonne.ch/images/pdf/Anmeldeformular-2022-mit-Feldern.pdf>.

Ausrüstung: Eine passende Ausrüstungsliste befindet sich auf der Homepage wandersonne.ch bei Infos [https://wandersonne.ch/images/pdf/Ausruestung\\_Wanderungen.pdf](https://wandersonne.ch/images/pdf/Ausruestung_Wanderungen.pdf).

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung. Freue mich bald mit dir unterwegs zu sein.

Yvonne

Yvonne Oplatka Knoll, Jonatalstr. 7, CH-8636 Wald, [yvonne@wandersonne.ch](mailto:yvonne@wandersonne.ch), +41/79 259 79 69