

Montag, 10. Juli 2028

- Schweige- und Besinnungstag – Briefaufgabe -

Zeit	Aktion	Anmerkung
06:00	Aufstehen	
06:30	Frühstück	
07:45	Abmarsch zur Talstation der Kasprowy Wierch-Seilbahn	Distanz: 120m • Gehzeit: 10 min
08:00	Auffahrt zum Kasprowy Wierch <i>Die Seilbahn fährt mit Gondeln, in denen 60 Personen Platz haben. Sie legt einen Höhenunterschied von 936 Metern zurück [1.023m ü.NN an der Talstation auf 1.987m u.NN an der Bergstation]. Etwa auf der Hälfte der Strecke muss man umsteigen.</i>	Distanz: 4,2 km • Fahrzeit: 20 min Bitte alles mitnehmen, was zum Bergwandern benötigt wird! Die Auflistung findest Du auf dem Kalenderblatt vom Vortag, dem 09. Juli 2028. Zusätzlich nehmen wir noch einen reich bestückten Erste-Hilfe-Rucksack mit.
08:30	Hl. Messe <i>Wir steigen auf den Gipfel auf, suchen uns ein Plätzchen und feiern auf dem Gipfel oder in seiner Nähe eine Hl. Messe. In der Hl. Messe bekommt Ihr Eure Briefaufgabe.</i>	Distanz: 80m • Gehzeit: 10 min Nehmt Euch ein Sitzkissen oder ähnliches mit.
09:30	Abstieg bis zur Hütte Schronisko PTTK Murowaniec <i>Die erste Etappe des Abstiegs geschieht in absolutem Schweigen. Vor [und nicht während] dem Marschieren liest sich jede*r die Briefaufgabe durch und hat dann zweieinhalb Stunden Zeit die ersten Aufgaben gedanklich zu meditieren und zu bearbeiten.</i>	Distanz: 4km • Gehzeit: 2,5 h Abstieg um 510m auf 1.498m ü.NN Wir wählen den zwar um 1km längeren, aber schonenden Abstieg über den Przełęcz Liliowe [Liliowe-Pass] Es sind die unten aufgeführten Hinweise zum Hochgebirgswandern zu beachten!
12:00	Hütte Schronisko PTTK Murowaniec <i>Diese Hütte ist ein Hotel mit Restaurant.</i> Hala Gąsienicowa, 34-500 Zakopane, Polen Tel.: +48 539537910 Mail: rezerwacje@murowaniec.com Web: http://murowaniec.com/	Hier machen wir 1 Stunde Pause zum Essen und Trinken. 
13:00	Leichter Aufstieg zum großen Gletschersee Czarny Staw Gąsienicowy <i>Die zweite Etappe besteht aus gemeinsamem Austausch über die ersten geistigen Übungen, die sich auf das in den Tagen zuvor Gesehen, Gehörte und Erlebte.</i>	Distanz: 1,6km • Gehzeit: 1 h Leichter Anstieg um 130m auf 1.628m ü.NN Familiegeeigneter leichter Weg. Es sind die unten aufgeführten Hinweise zum Hochgebirgswandern zu beachten!
14:00	Ankunft am großen Gletschersee Czarny Staw Gąsienicowy <i>Zeit zum gemeinsamen Austausch am See: 30min.</i>	
14:30	Endabstieg über die Südroute zum „EnHotel Zakopane-Kuźnice“ <i>Die letzte Etappe geschieht wieder in absolutem Schweigen.</i>	Distanz: 6,3km • Gehzeit: 4 h Leichter Abstieg um 649m auf 1.017m ü.NN Mit Natursteinen gepflasterter leichter Weg. Es sind die unten aufgeführten Hinweise zum Hochgebirgswandern zu beachten!
18:30	Ankunft am „EnHotel Zakopane-Kuźnice“	Zeit zum Frischmachen.
20:15	Taxifahrt zum Restaurant „Restauracja Stek Chalupa“ <i>Da am Montag alle Restaurants in Kuźnice schongeschlossen haben, lassen wir uns mit dem Taxi nach Zakopane bringen zu einem sehr gut bewerteten Grillrestaurant, das aber auch vegetarische Speisen hat. Die Taxis bringen uns auch wieder zurück ins Hotel.</i> Krupówki 33, 34-500 Zakopane, Polen Tel.: +48 182015918 Mail: kontakt@stekchalupa.pl Web: https://stekchalupa.pl/	
20:30	Abendessen im „Restauracja Stek Chalupa“	
22:30	Taxifahrt zurück zum „EnHotel Zakopane-Kuźnice“	
22:45	Extrem kurzes Abendgebet	
anschl.	frei	

Hinweise zum Hochgebirgswandern

- Auch wenn wir schweigend gehen, bleiben wir als Gruppe zusammen. Wir können Abstand zueinander haben, aber nicht einander aus den Augen verlieren; damit wir helfen können, wenn jemand in Not gerät.
- Wir ermahnen einander zum Trinken. Die Höhenluft ist zwar kalt, aber sie trocknet aus. Wir atmen schneller, weil wir weniger Sauerstoff bekommen. Alleine das beschleunigt die Dehydratation. Wir trinken nach Plan, nicht nach Durst; damit wir nicht Gefahr laufen zu dehydrieren und zu kollabieren.
- Wir bleiben stets auf den Wegen, außer an den speziellen Plateaus, die dafür gedacht sind zu rasten oder Photos zu machen.
- Wo Absperrungen sind, überschreiten wir sie nicht.
- Wo Seile als Handläufe angeboten werden, halten wir uns fest.
- Wir schützen unsere Haut und unsere Augen durch Hut, Sonnencreme und Sonnenbrille.
- Wir verschmutzen nicht die freie Natur.
- Wir melden unverzüglich an, wenn es uns schlecht geht. Der Rest der Gruppe läuft dann nicht weiter, sondern bleibt beisammen.
- Wir nutzen hochgebirgsgeeignetes Schuhwerk und Wanderstöcke.
- Wir nehmen ausreichend Proviant mit und einen Notfallkoffer.
- Wir unterschätzen nicht die Höhenluft. Daher haben wir den einfachsten Abstieg zur Verfügung, auch wenn es kürzere und schnellere gibt, aber nicht jede*r kann klettern oder sich abseilen.
- Die Gehzeit ist ausgesprochen großzügig berechnet, da wir nicht unterschätzen dürfen, dass wir in der dünnen Luft nicht so leistungsfähig sind als in unserer heimatlichen Niederung. Daher stellen wir keine „Rekorde“ auf, die das Herz-Kreislauf-System überbeanspruchen, sondern nehmen uns die Zeit heil und in guter Verfassung am Hotel im Tal wieder anzukommen. Zum Vergleich: Offiziell wird die Route mit ca. 4 bis 4,5 Stunden angegeben. Wir haben 7,5 Stunden angesetzt. Das wäre ein Schnitt von 1,6km/h. Da wir bis auf den Zwischenstopp zum Gletschersee, fast nur bergab laufen [was allerdings auch sehr anstrengend ist], sollte es möglich sein 27m/min zu schaffen. Insgesamt bauen wir 1.159 Höhenmeter ab!
- Sollte die Wetterprognose zweifelhaft oder schlecht sein, bleiben wir im Tal und machen eine kleine Waldwanderung. Wir gehen nicht ins Hochgebirge, wenn Gewitter oder Ähnliches angemeldet ist. Sollte trotz schlechtem Wetter die Gondel fahren, so können wir gerne, wenn der Wunsch besteht, auf den Kasprowy Wierch auffahren, Bilder machen und wieder mit der Gondel ins Tal fahren.