

# Frischlucht Coaching

Wie weit?  
Wie weiter?  
Weitsicht gefällig?

Weiter kommen  
Weiter gehen  
Weiter sehen

## Gurnigel oder Coaching? Beides!

Dieser Spaziergang eignet sich sehr gut zum Kopf-Durch-Lüften. Wir starten bei der Wasserscheidi am Gurnigel und laufen durch den Chaltweh Wald bis zur Schüpfflue. Hier geniessen wir bei einer Rast die fantastische Aussicht auf Gantrisch, Eiger, Mönch, Jungfrau und das Berner Mittelland. Üeber den Selibüelsattel gelangen wir nach ca. 2 Stunden wieder zum Ausgangspunkt.

### Route

Wasserscheidi – Chaltweh Wald – Schüpffegrön – Schüpfflue – Selibüelsattel – Wasserscheidi

### Ausrüstung

- Trekking- oder Wanderschuhe
- Wanderhose (kurz oder lang)
- T-Shirt ( + 1 Ersatz)
- Faserpelz / Pullover / Fleecejacke
- Regenjacke
- evt. Wanderstöcke
- Kopfbedeckung
- Sonnenbrille
- Sonnenschutz
- Portemonnaie
- Taschentücher
- Evt. Handschuhe

### Schwierigkeitsgrad / Anforderung

T 1 (SAC Wanderskala) [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)  
gelb markiert

### Besonderes

Die Tour kann das ganze Jahr gut begangen werden und ist beliebig erweiterbar (im Winter eventuell mit Schneeschuhen). Die Haltestelle für die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln heisst Wasserscheide ([www.sbb.ch/fahrplan](http://www.sbb.ch/fahrplan)). Die Selibüel Hütte oder das Gurnigel Bergrestaurant bieten Einkehrmöglichkeiten. Das Gurnigel Gebiet, ideal zum Abschalten und Energie tanken!

### Toureninfos

Total Zeitbedarf: ca. 2 Stunden  
Wandern: ca. 1 ½ Stunden  
Pausen: ca. ½ Stunde  
Auf- und Abstieg: 150 Hm

### Verpflegung

ca. 1 Liter Flüssigkeit   
Zwischenverpflegung   
Früchte

### Kosten

CHF 120.00 für Coaching und Wanderleitung

**Ich freue mich auf Deine Kontaktaufnahme und unser Erlebnis!**

Tatjana Jaggy  
[tj@hfthun.ch](mailto:tj@hfthun.ch)

Hotelfachschule Thun

Coach SCA i.A. Höfli 301  
G 033 227 77 71

Leiterin Restaurant & Events

3634 Thierachern  
P 033 722 04 85

Referentin Gastronomie