

## Wanderbericht Atem-Weg 14. September 2024

Bei bedecktem Himmel und eher kühlen Temperaturen begaben wir uns nach einer kurzen Anreise nach Safenwil, in Richtung Schützenhaus am Dorfrand. Dort beginnt der eigentliche Atem-Weg. Aber oha Lätz, beim näherkommen hören wir Schiesslärm und der Weg zum Schützenhaus ist dementsprechend gesperrt.

Also Plan B: Umweg des Atemweges über ein Stück Wiesland einem Bächlein entlang, hoch zum Waldrand. Da ist wieder ein Umwegweiser des Atem-Weges, aber ebenso einer in die konträre Richtung zum Chriesihof. Da steht nämlich Kaffee und Hofladen.

Der Atem-Weg kann noch etwas warten, wir begeben uns also erstmal zum Chriesihof und dürfen dort grad vor dem Haus Platz nehmen.

Eine Auswahl wie in einem richtigen Kaffee: Schale, Cappuccino, Espresso, Kaffee. Serviert mit einem Schöggeli und einem Glas Wasser. Obendrein stellte die Bäuerin uns noch einen Korb mit aufgeschnittenem, frischgebackenem Zopf hin.



Herz was willst du mehr? Am Schluss wurde uns alles auch noch von Pia spendiert, vielen herzlichen Dank!

Zwischendurch hatte es mal kurz von oben gefeuchtet, aber die Wolken sind schnell davongezogen und wir machen uns auf den Weg.

Es geht nun auf einem schmalen Weg zum ersten Posten in den Wald. Wir machen nur die Atemübung, man könnte hier auch noch die Schuhe ausziehen und einen kleinen Barfussweg laufen. Dafür ist es aber definitiv zu kühl. Der Reihe nach absolvieren wir die verschiedenen Posten im Wald. Nach einem knackigen Aufstieg kommen wir auf eine Anhöhe an den Waldrand.



Wie abgestimmt, drückt jetzt die Sonne durch.

Hier oben steht auch eine grosse Schaukel, wir benützen sie ausgiebig und laufen dann weiter zu einem Rastplatz, wo wir die Mittagspause machen.

Nun geht es wieder abwärts, mit weiteren interessanten Posten, unter anderem bei der

grössten Eiche im Zofinger Wald und am Schluss in eine Sandsteingrube, wo ein Bildhauer aus Safenwil Figuren in den Sandstein geschnitzt hatte.

Der Zahn der Zeit hat allerdings kräftig an ihnen «genagt», sie sehen nicht mehr so frisch aus. Hier war auch der letzte Posten des Atem-Weges und so wir ziehen nun auf dem regulären Weg hinunter zum Schützenhaus, weil der Schiessbetrieb in der Zwischenzeit eingestellt wurde. Und weiter durchs Dorf in Richtung Bahnhof.

Dort wird von Emil Frey ein kleines Restaurant und ein Automobilmuseum geführt. Dieses kommt uns vor der Heimreise zur Einkehr sehr gelegen, auch zur Benutzung der Toiletten, welche im Wald Mangelware sind 😊.

Fazit: Die 8 Frauen, welche dem kühlen Wetter getrotzt haben sind etwa 12 km gelaufen, haben Bewegungs- und Atemübungen gemacht und hatten ihren Spass an den verschiedenen Posten. Es war jedenfalls ein kurzweiliger Tag.