



Reformierte Kirchgemeinde Aetingen-Mühledorf

Jakobspilgertag Les Ecorcheresses - Bellelay Samstag, 10. August 2024



**Loslaufen – Loslassen
Ankommen**

Auch in diesem Jahr findet wieder ein Pilgertag der Kirchgemeinde Aetingen-Mühledorf statt. Er ist für Personen aller Altersgruppen, die Freude an der Bewegung in der Natur und an Gemeinschaft haben und sich gerne mit ein paar Lebensfragen beschäftigen.

Der diesjährige Pilgertag steht unter dem Motto «Loslaufen – Loslassen – Ankommen» und nimmt Gedanken zu einem immer wieder auftauchenden Lebensthema in den Fokus: Wie fange ich an, wie höre ich auf, was nehme ich mit und lasse ich los? Wann breche ich auf und wann komme ich an? Wann bin ich an «meinem Ort» angekommen? Bedeutet Ankunft Stillstand oder Wachsen am Ort? Passend zum Thema ist das Ziel des Weges der letztjährige Startort: Bellelay. Haben Sie Lust, sich auf den Pilgerweg zu begeben, mit ein paar dieser Gedanken?

Die Wegstrecke ist Teil des Drei-Seen-Weges und beginnt in Les Ecorcheresses, einem Weiler, der zu Souboz, ein Dorf der Berner Gemeinde Petit Val, gehört, auf 920 hm. Es geht von dort westwärts, zuerst bergab nach Souboz und durch die Schlucht „Gorges du Pichoux“. Ab dann führt der Weg bergan nach Sornetan, nördlich um Moron herum bis nach Bellelay.

Die Hin- und Rückreise ist mit dem öffentlichen Verkehr.

Der Pilgerweg ist ca. 11 km lang und dauert etwa 3 Stunden. Dabei geht es 380 hm auf- und 360 hm abwärts. Gehzeit etwa drei Stunden. Es gibt genügend Pausen.

Daten:

Besammlung am **Samstag, 10. August 2024,**

7.45 Uhr Bahnhof Solothurn, Abfahrt 7.58 Uhr

Ankunft Les Ecorcheresses 9.16 Uhr.

Rückfahrt ab Bellelay 15.48 Uhr, **Ankunft 16.59 Uhr Bahnhof Solothurn**

Mitnehmen:

Tagesrucksack mit genügend Verpflegung und Getränken (Wasserflasche) für den gesamten Tag, Sonnenschutz, Regenschutz, evtl. Wanderstöcke, dazu Freude an der Bewegung, dem Unterwegssein, dem Austausch und dem Schweigen.

Kosten (wird zu Beginn per Twint oder in bar eingesammelt):

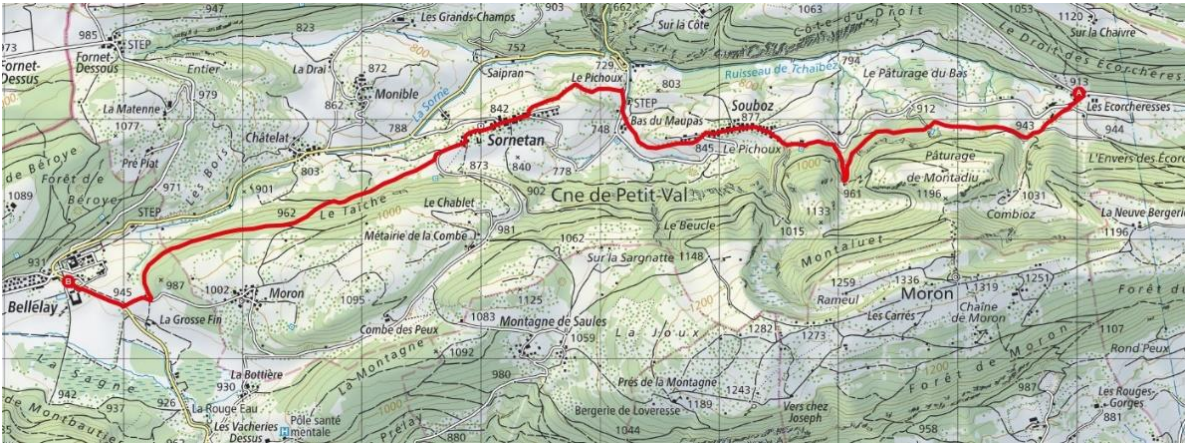
GA CHF 20,-

Halbtax CHF 35,-

kein Abo CHF 50,-



Wir pilgern in einer Gruppe mit ca. 12 Teilnehmenden. Es gibt Zeiten des Gesprächs und des Schweigens, Momente des Staunens und der Stille, des Nachdenkens und Beobachtens. Wir verbringen einen gemeinsamen Tag in Achtsamkeit beim Loslaufen, Loslassen, Unterwegssein und Ankommen.



Wegstrecke – von Ost nach West

Länge	10.66 km
Auf-/Abstiege	384 m/361 m
Min/max Höhe	740 m/970 m
Wandern	2 h 58 min



Streckenprofil – von links nach rechts 😊



Gorges du Pichoux



Hotel «Bären» Bellelay

Anmeldung für den Jakobspilgertag 2024

Bitte **bis Montag, 5. August 2024** an Dorothea Neubert, Schulgässli 5,
4587 Aetingen, pfarramt@aetingen-muehldorf.ch.

Es gilt eine auf 12 Personen begrenzte Teilnehmerzahl

Name, Vorname

.....

Adresse.....

Telefonnummer/**Handy**

.....

Email-Adresse.....

Ich habe

GA Halbtax Kein Abo

Angaben zu Ihrer Gesundheit

Diese Fragen dienen Ihrer Sicherheit. Die Antworten werden nach dem Pilgertag entsorgt.

1. Leiden Sie an Allergien? ja / nein
2. Nehmen Sie regelmässig Medikamente? ja / nein
3. Wenn ja: Welche?

-
4. Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung? ja / nein
 5. Haben Sie im letzten Monat Brustschmerzen ohne körperliche Belastung gehabt? ja / nein
 6. Haben Sie schon ein oder mehrere Male das Bewusstsein verloren? ja / nein
 7. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Aktivität verschlechtern könnten? ja / nein

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit ja beantwortet haben, so wäre eine kurze hausärztliche Abklärung vor Beginn des Pilgertages zu empfehlen.

Ich bestätige hiermit, dass ich obige Fragen gelesen und verstanden habe und melde mich zur Teilnahme am Pilgertag an:

.....

Ort, Datum, Unterschrift