

Barfusslauf, Waldbaden Kaltbaden in Jona

Die Tour

Diese sehr naturnahe Tour führt uns zum Teil über kaum begangene Wege vom Stadtrand ins Herz der Natur von Jona. Man läuft sie bei normalem Tempo in ca. 1h30. Wir nehmen uns doppelt soviel Zeit und nutzen sie zum Barfusslaufen – soweit möglich -, Waldbaden und für mutige zum Kaltbaden oder Kneippen. Wer noch mag, kann anschliessend die Gelegenheit nutzen und in der schön gelegenen Schlossbadi von Rapperswil (gratis Eintritt) anschliessend noch schwimmen gehen.

Länge:	6.5 km
Höhenmeter:	130 m auf, 130 m ab.
Höchster Punkt:	500 m.
Schwierigkeit: *	9 LK (siehe Rückseite)
Gelände:	T1 (siehe Rückseite)

Dauer: ca. 3 h reine Wanderzeit, ca 1.0 h Pausen & Meditation. Total ca. 4.0 h.

Anreise und Treffpunkt

Sammelpunkt ist Jona Bahnhof, wo wir uns um 10:43 treffen.

Anreise am besten mit OeV. ,z.B. Zürich ab 10:09.

Rückreise: Jona Bahnhof, z.B. 14:31 etc alle 15 min.

Ausrüstung

Wanderschuhe, Wanderstöcke, Sonnenbrille, Sonnencreme, Sonnenhut, Sitzunterlage.

Zum Schutz vor Zecken empfiehlt sich eine Hose mit langen Beinen, keine Shorts, evetl. Zusätzlich Zeckenspray.

Da wir auch über Steine laufen empfehlen sich ein Paar Flip Flops oder Sandalen in die man schnell reinschlüpfen kann und die man auch schnell ausziehen kann, falls wir barfusslaufen wollen.

Mitzubringen

Rucksack mit Proviant und Getränken.

Kosten

am Ende der Tour werden Spenden für Ukraine Flüchtlinge gesammelt.

Versicherung

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Es wird keine Haftung übernommen. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Eine Rega Mitgliedschaft wird empfohlen.

Teilnehmerzahl: Minimum 4, Maximum 12 Personen

Leitung: Bernhard Eisenbarth

Zertifizierter Meditationslehrer, esa Leiter Schneeschuhtouren, esa Leiter Wandern



Barfusslauf, Waldbaden Kaltbaden in Jona

Schwierigkeitsgrad Angabe in Leistungskilometern (LK)

1 km Distanz = 1 LK, 100 m Steigung = 1 LK, 200 m Gefälle = 1 LK)

- * bis 14 LK
- ** 14 bis 20 LK
- *** 20 bis 26 LK
- **** 26 bis 32 LK
- ***** ab 32 LK

Bei aussergewöhnlichen Anforderungen (z.B. Schnee) kann ein Stern mehr gegeben werden.

Wander- und Bergwanderskala des Schweizer Alpen-Clubs (SAC)

T1 Wandern: Weg gut gebahnt. Falls vorhanden, sind exponierte Stellen sehr gut gesichert. Absturzgefahr bei normalem Verhalten weitgehend ausgeschlossen. Falls nach SWW-Normen markiert: gelb.

T2 Bergwandern: Weg mit durchgehendem Trassee. Gelände teilweise steil, Absturzgefahr nicht ausgeschlossen. Falls nach SWW-Normen markiert: weiss-rot-weiss.

T3 Anspruchsvolles Bergwandern: Weg am Boden nicht unbedingt durchgehend sichtbar. Ausgesetzte Stellen können mit Seilen oder Ketten gesichert sein. Eventuell braucht man die Hände fürs Gleichgewicht. Zum Teil exponierte Stellen mit Absturzgefahr, Geröllflächen, weglose Schrofen. Falls nach SWW-Normen markiert: weiss-rot-weiss

T4 Alpinwandern: Wegspur nicht zwingend vorhanden. An gewissen Stellen braucht es die Hände zum Vorwärtskommen. Gelände bereits recht exponiert, heikle Grashalden, Schrofen, einfache Firnfelder und apere Gletscherpassagen. Falls nach SWW-Normen markiert: weiss-blau-weiss.

WT1 Leichte Schneeschuhwanderung. Gelände $< 25^\circ$. Insgesamt flach oder wenig steil. In der näheren Umgebung sind keine Steilhänge vorhanden. Keine Lawinengefahr. Keine Abrutsch- oder Absturzgefahr.

WT2 Schneeschuhwanderung. Gelände $< 25^\circ$. Insgesamt flach oder wenig steil. In der näheren Umgebung sind Steilhänge vorhanden. Lawinengefahr. Keine Abrutsch- oder Absturzgefahr.

