

# Vom Klöntalersee nach Glarus - Meditatives Wandern

## Die Tour

Der Klöntalersee ist besonders im Herbst attraktiv. Bei Windstille spiegelt sich die grandiose Glarner Berglandschaft auf der Wasseroberfläche. Wir laufen auf der ruhigen, naturnahen Seite des Sees, vorbei an Wasserfällen, wilden Felsformationen und grün bemoosten Steinen. Dann stiegen wir ab durch den Lötschtobel und vorn dort nach Glarus.

**Dauer:** ca. 3h40 h reine Wanderzeit, ca.1 h Pausen & Meditation. Total 4h40.

**Länge:** 14 km.

**Höhenmeter:** 200 m auf, 580 m ab.

**Schwierigkeit:** \*\* (19 LK)

## Treffpunkt / Anreise/ Rückreise

Treffpunkt: Klöntal, Vorauen 11:22

Anreise: z.B. ab Zürich HB um 9:43

Rückreise: ab Glarus alle halbe Stunde, z.B. 16:15 , 16:43 etc

## Ausrüstung

Wanderschuhe und - bekleidung, Regenschutz, evtl. Stöcke, Sonnenhut, Sonnencreme, eventuell kleines aufblasbares Sitzkissen oder Sitzunterlage.

## Mitzubringen

kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken. Unterwegs gibt es keine Verpflegungsmöglichkeit.

## Kosten

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Ich erwarte keine persönliche Entschädigung, sammle aber Spenden für die ukrainische Flüchtlingshilfe.

## Versicherung

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Es wird keine Haftung übernommen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## Teilnehmerzahl

Minimum 4, Maximum 14 Personen

## Leitung

Bernhard Eisenbarth

zertifizierter Meditationslehrer

esa Leiter Wandern & Schneeschuhtouren



# Vom Klöntalersee nach Glarus - Meditatives Wandern

## **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 Hän-de 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.

