

Uznach Kaltbrunner Riet - Meditatives Wandern

Die Tour

Höhepunkt dieser Frühlingstour ist das Kaltbrunner Riet, ein Pro Natura Naturschutzgebiet. Im Frühling und Herbst nutzen Zugvögel auf ihren weiten Flügen, zwischen Nord und Süd, das Feuchtgebiet gerne für einen Zwischenstopp. Das reichhaltige Angebot an Nahrung - sowie die Rastplätze am offenen Wasser und in den Sumpfwiesen - sagt insbesondere Wat- und Wasservögeln zu. Wir laufen zuerst ein Stück durch den Wald und begeben uns dann ins Sumpfgebiet. Neben den Vögeln gibt es interessante Pflanzen zu sehen.

Dauer: ca. 3h15 h reine Wanderzeit, ca.1 h Pausen & Meditation. Total 4h15.

Länge: 13 km.

Höhenmeter: 160 m auf, 160 m ab.

Schwierigkeit: ** (15 LK) / T1

Treffpunkt / Anreise/ Rückreise

Treffpunkt: 10:44 Uznach auf der Südseite des Bahnhofs (nicht beim Hauptausgang)

Anreise: z.B. ab Zürich HB um 9:54

Rückreise: 4 Verbindungen pro Stunde ab Uznach, z.B. 15:12.

Ausrüstung

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

Mitzubringen

kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken für die Mittagspause.

Kosten

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Ich erwarte keine persönliche Entschädigung, sammle aber Spenden für die gemeinnützige Naturschutzorganisation „Pro Natura“.

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



Uznach Kaltbrunner Riet - 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, weglöse 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.

