

Thurdurchwanderung & Yoga - Meditatives Wandern

Die Tour

Wir laufen längs (!) durch die Thur. An den meisten Stellen ist sie knie- oder maximal hüfhtief, siehe Foto 1. Nur in der Aeulischlucht wird das Wasser so gestaut, dass man schwimmen muss, und zwar zwischen den beiden Felsen hindurch, (Foto 4). Alternativ kann man die Schlucht auch umgehen. Auf dieser naturnahen Wanderung treffen wir ab und zu auf Kiesbänke, wo wir uns Zeit nehmen für entspannende Yoga Uebungen, angeleitet durch Yogalehrerin Heike Horwedel. Mit der richtigen Ausrüstung (rutschfeste Schuhe oder Sandalen plus Drybag), ein wunderbares Sommervergnügen. Wer am Ende der Tour noch beim Kägifabrikverkauf reinschauen möchte, hat dazu Gelegenheit per Bus oder zu Fuss (1h).

Dauer: knapp 1:30 reine Wanderzeit, ca.1h30 Pausen & Meditation. Total ca. 3h.

Länge: 5 km.

Höhenmeter: 50 m auf, 50 m ab.

Schwierigkeit: * (5 LK), T1, siehe Blatt 2.

Treffpunkt / Anreise/ Rückreise

Treffpunkt: Lichtensteig Bahnhof 11:33

Anreise: z.B. ab Zürich HB um 10:24

Rückreise: ab Dietfurt, Ziegelhütte 2 mal stündlich, z.B. 14:11

Ausrüstung

Rutschfeste Wasserschuhe, Drybag, Badesachen, Sonnenhut, Sonnencreme, kleines aufblasbares Sitzkissen oder Sitzunterlage für Meditation.

Mitzubringen

kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken. Erst ganz am Schluss gibt es eine Verpflegungsmöglichkeit.

Kosten

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

Versicherung

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Es wird keinerlei Haftung übernommen. Der Teilnehmer bestätigt mit der Anmeldung, dass er schwimmen kann.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Teilnehmerzahl

Minimum 4, Maximum 12 Personen

Leitung

Bernhard Eisenbarth

zertifizierter Qi Gong- und Meditationslehrer
esa Leiter Wandern & Schneeschuhtouren



Thurdurchwanderung & Yoga - 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.

