

## Spaziergruppe



Sind Sie noch mobil und gerne mit Gleichgesinnten unterwegs, möchten aber grössere Steigungen und lange Distanzen meiden? Dann sind Sie bei der Spaziergruppe richtig! Die Spaziergänge in gemächlichem Tempo werden in der gesamten Ostschweiz abgehalten, um den Teilnehmenden die Schönheiten der verschiedenen Regionen näher zu bringen.

### Anmeldung

Am Tag der Wanderung zwischen 8.00 und 10.00 Uhr telefonisch bei der im Programm angegebenen Leitungsperson. Sollte Ihnen die telefonische Anmeldung nicht möglich sein, kommen Sie zur angegebenen Zeit zum Treffpunkt und lösen Sie Ihr Billett selber.

### Detailinformationen

Weitere Informationen zu geplanter Route, Treffpunkt, Verpflegung und Durchführung erfahren Sie am Vortag der Wanderung ab 18.00 Uhr über das Wandertelefon unter Telefonnummer 071 227 60 27. Es werden Fotos für die Neujahrsbegrüssung gemacht.

### Kosten

Fr. 8.00 pro Wanderung (exkl. Verpflegung und Billette).

### Billett-Kauf

Die Leitung löst ein Gruppenbillett **OHNE** Zone 210+211 (Stadt St.Gallen).

### Versicherung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

### Änderungen der Route / Verschiebung der Durchführung

Es ist möglich, dass die Routen kurzfristig geändert werden oder die Durchführung aufgrund der Witterung verschoben werden muss. Verschobene Wanderungen werden in der Regel in der darauffolgenden Woche durchgeführt.

### Ausrüstung

Geeignetes Schuhwerk (im Winter mit Gleitschutz empfehlenswert), der Witterung angepasste Kleidung, Sonnenschutz, Wanderstöcke, Zwischenverpflegung und Getränk.

### Anforderungen

Sie müssen sich selbständig und ohne Hilfsmittel in gemächlichem Tempo fortbewegen können. Distanzen von ca. fünf Kilometer mit leichten Steigungen und abfallenden Passagen sollten Sie sich zutrauen.

Die Angaben zu den einzelnen Wanderungen beinhalten sowohl die Höhenmeter bergauf und bergab, die Streckenlänge sowie die Dauer der Laufzeit.

Die Strecken verlaufen über Nebenstrassen bzw. gelb markierte, gut begehbare Wanderwege. Sie werden in der Vorbereitungsphase rekognosziert.

Jede teilnehmende Person handelt eigenverantwortlich und wägt für sich ab, ob die angebotene Tour den persönlichen Möglichkeiten entspricht.

## Programm Spaziergruppe 2. Halbjahr 2025 Pro Senectute Stadt St. Gallen

<b>Romanshorner Wald</b>							
<b>Datum</b>	24.07.2025		<b>Leitung</b>	Hugo / Loni		<b>Telefon</b>	071 277 28 70
<b>Distanz</b>	5.5 Km	<b>Marschzeit</b>	2 Std.	<b>Aufwärts</b>	58 m	<b>Abwärts</b>	56 m
<b>Wegbeschreibung:</b> Wir sind bis auf wenige Abschnitte nur auf Natur- und Waldwegen unterwegs. Das Restaurant ist fast am Schluss.							
<b>Sennwald - Frümsen</b>							
<b>Datum</b>	21.08.2025		<b>Leitung</b>	Hugo / Loni		<b>Telefon</b>	071 277 28 70
<b>Distanz</b>	5 Km	<b>Marschzeit</b>	2 Std.	<b>Aufwärts</b>	180 m	<b>Abwärts</b>	190 m
<b>Wegbeschreibung:</b> Bei dieser Wanderung wechseln sich offenes Gelände mit grösseren Waldstücken ab. Ab Post Sennwald führt der Weg durchs Dorf, am Bach entlang zum Wald, gespickt mit kleineren Steigungen. Zum Schluss wartet eine Besenbeiz auf uns.							
<b>Wiezikon Wies - Münchwilen</b>							
<b>Datum</b>	18.09.2025		<b>Leitung</b>	Hugo / Loni		<b>Telefon</b>	071 277 28 70
<b>Distanz</b>	5.5 Km	<b>Marschzeit</b>	2 Std.	<b>Aufwärts</b>	25 m	<b>Abwärts</b>	70 m
<b>Wegbeschreibung:</b> Zu Beginn ein Stück der Hauptstrasse entlang, dann begleitet uns die Murg bis nach Münchwilen. Dieser Weg ist flach und wechselt zwischen Natur- und Teerstrassen ab.							
<b>Kaien -Heiden</b>							
<b>Datum</b>	16.10.2025		<b>Leitung</b>	Hugo / Loni		<b>Telefon</b>	071 277 28 70
<b>Distanz</b>	4.5 Km	<b>Marschzeit</b>	2 Std.	<b>Aufwärts</b>	82 m	<b>Abwärts</b>	242 m
<b>Wegbeschreibung:</b> Von der Haltestelle Ausserkaien wandern wir der Strasse entlang bis zum Anstieg nach Oberrechstein. Es sind vornehmlich Natur- und Wiesenwege, die mehrheitlich über offenes Gelände führen. Wir werden durch schöne Aussichten, Alpstein und See, entlohnt. Das Restaurant befindet sich am Schluss.							
<b>Glattburg - Niederbüren</b>							
<b>Datum</b>	13.11.2025		<b>Leitung</b>	Hugo / Loni		<b>Telefon</b>	071 277 28 70
<b>Distanz</b>	5.6 Km	<b>Marschzeit</b>	2 Std.	<b>Aufwärts</b>	70 m	<b>Abwärts</b>	140 m
<b>Wegbeschreibung:</b> Vorbei am Kloster Glattbrugg mit dem Klosterweiher geht es in einer Steigung durch den Wald zum Ebersol. Vorbei am Weiler Billwil kommen wir an der Thur entlang nach Niederbüren, unser heutiges Ziel. Restaurant ist am Schluss.							
<b>Kesswil - Altnau</b>							
<b>Datum</b>	11.12.25		<b>Leitung</b>	Hugo und Loni		<b>Telefon</b>	071 277 28 70
<b>Distanz</b>	6 Km	<b>Marschzeit</b>	2 Std.	<b>Aufwärts</b>	29 m	<b>Abwärts</b>	34 m
<b>Wegbeschreibung:</b> Als Abschluss dieses Wanderjahres besuchen wir noch den Bodensee.							