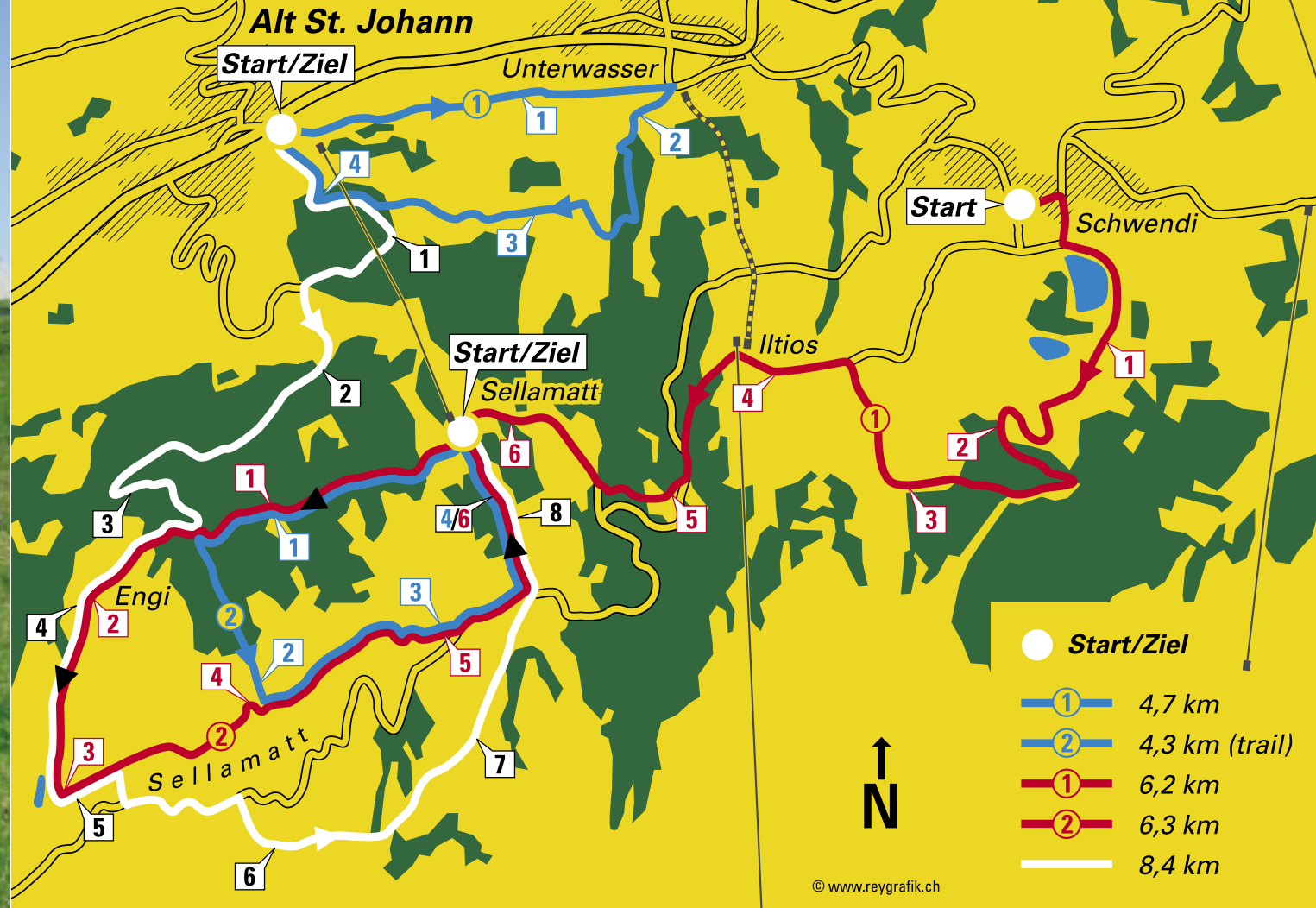


Nordic Walking Walking Running

5 Helsana swiss running walking trails

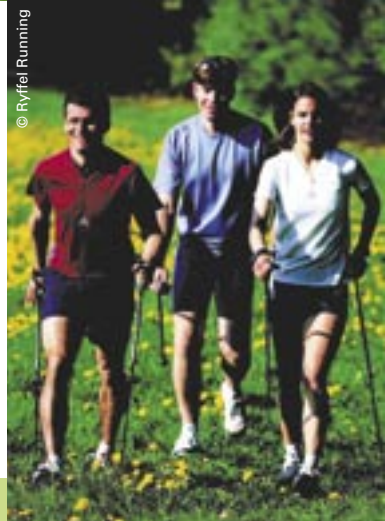
Alt St. Johann/Unterwasser – Alp Sellamatt



Das Tor zum Obertoggenburg



Mit der Sessel/Gondel Kombibahn in 6 Minuten auf 1400 m



Fitness und Wohlbefinden durch Bewegung in der Natur. Durch Sport und Bewegung profitiert der ganze Körper und auch die Seele. Sauerstoff tanken, neue Eindrücke aufnehmen, Natur hautnah erleben und dazu etwas für Ihr Wohlbefinden tun – nichts ist einfacher. Schuhe anziehen, Stöcke fassen, Sonnen- und Regenschutz nicht vergessen und los geht's!

Kurse und Touren

Es finden regelmässig Kurse für Einsteiger und geführte Touren für erfahrene Nordic Walker statt. Für Gruppen organisieren wir auch individuelle Programme.
Tourist-Info Alt St. Johann:
 Tel. 071 999 18 88, altstjohann@toggenburg.org
Tourist-Info Unterwasser:
 Tel. 071 999 19 23, unterwassser@toggenburg.org

Stockmiete

Sutter-Sport, Tel. 071 999 14 94, www.suttersport.ch
 und Berggasthaus Sellamatt, Tel. 071 999 13 30
 Alt St. Johann

Allgemeine Informationen

Alp Sellamatt: Tel. 071 999 11 75, www.sellamatt.ch
 Toggenburg Tourismus: www.toggenburg.org

Fitness und Bewegung für alle in der herrlichen Naturlandschaft am Fusse der Churfürsten.
5 markierte Rundkurse für Nordic Walking, Walking und Running für Einsteiger und Könnner.

Trail 1 blau 4,7 km

Alt St. Johann Talstation Kombibahn (900m) – Unterwasser – Egg (1070m) – Herrenwald – Alt St. Johann (900m). Gute, kurze Übungs- oder Einlaufstrecke, auch für Einsteiger. Flacher Einlauf, eine starke Steigung im Mittelteil, Schlussteil leicht abfallend. Kombinierbar mit Trail Nr. 5.

Trail 2 blau 4,3 km

Alp Sellamatt Bergstation Kombibahn (1400m) – Schären – Loch – Mittelstofel (1490m) – Zinggen – Alp Sellamatt (1400m). **Auf diesem leichten Rundkurs informieren spezielle Hinweistafeln über die richtige Technik von Nordic Walking, Walking und Running. Dazu gibt es tipps zum Kräftigen und Dehnen, zu Koordination und Trainingsintensität.** Anfangs flach mit leichtem Gefälle, im Mittelteil eine gleichmässige Steigung, zum Schluss leicht abfallend. Kombinierbar mit Trail Nr. 3 oder einem Teil von Trail Nr. 5.

Trail 3 rot 6,2 km

Unterwasser/Wildhaus: Schwendi (1150m) – Schwendisee – Höhenweg – Itios – Alp Sellamatt (1400m). Der landschaftlich reizvolle, aussichtsreiche Parcours verbindet Wildhaus/Unterwasser mit der Alp Sellamatt. Flache Einlaufstrecke, Mittelteil regelmässig ansteigend mit kurzem, steilem Teil, danach relativ flach mit leichten Coupierungen, nach kurzem Schlussanstieg flach auslaufend. Kombinierbar mit Trail 2, 4 oder 5.

Trail 4 rot 6,3 km

Alp Sellamatt Bergstation Kombibahn (1400m) – Schären – Engi – Thurtalerstofel (1560m) – Loch – Mittelstofel – Zinggen – Alp Sellamatt (1400m). Ein abwechslungs- und aussichtsreicher Rundkurs auf der herrlichen Höhenterrasse am Fuss der Churfürsten. Anfangs flach mit leichtem Gefälle. Mittelstück gleichmässig ansteigend, übergehend in eine flache Strecke, Schlussteil leicht abfallend. Kombinierbar mit Trail Nr. 3 und Nr. 5.

Trail 5 weiss 8,4 km

Alt St. Johann Talstation Kombibahn (900m) – Pfruenwald – Tobelwald – Engi – Thurtalerstofel-Langlitten (1580m) – Zinggen – Alp Sellamatt (1400m). Die anspruchsvolle Route mit dem Aufstieg auf die Alp Sellamatt, belohnt mit einem intensiven Naturerlebnis und Aussicht auf das Tal und den Alpstein. Von Anfang an gleichmässig ansteigend, nach der ersten Hälfte in ein Flachstück übergehend, danach gleichmässig ansteigend, der Schlussteil ist leicht abfallend. Kombinierbar mit Trail Nr. 1 und 3.

