



Schweizer  
Paraplegiker  
Vereinigung

Association  
suisse des  
paraplégiques

Associazione  
svizzera dei  
paraplegici

Swiss  
Paraplegics  
Association

## Swiss-Trac Plauschtag 22. August 09 im Toggenburg

- 11.00 Uhr** Eintreffen aller Teilnehmenden beim Hotel Post,  
Unterwasser  
oder
- 8.00 Uhr** Treffpunkt Busparkplatz GZI  
**8.30 Uhr** Abfahrt Richtung Unterwasser  
Zwischenhalt im Raum Zürich zum Aufladen von  
Teilnehmenden / Ort wird noch definiert
- 11.00 Uhr Einteilung in die drei Wandergruppen  
Aufbruch zu den Touren
- zirka 17.00 Uhr Ende des offiziellen Teils
- Mitbringen** Swiss-Trac in **perfektem Zustand mit aufgeladener  
Batterie**, Sonnenschutz, Wasserflasche, evtl. Ladegerät
- Verpflegung** Aus dem Rucksack
- Kosten** **Fr. 20.-** für Busbenützer  
(ein Grossteil der Buskosten wird gesponsert)

Die Firma Hoga Roll aus Kilchberg ist beim Hotel Post stationiert für allfällige Service Reparaturen oder einen eventuellen Austausch von Geräten (von Sepp Jakober zur Verfügung gestellt) und hat auch einen kleinen Bus, welcher als „Besenwagen“ eingesetzt werden kann.

Die Veranstaltung findet ausdrücklich **nur bei schönem Wetter statt**. Es gibt kein Schlechtwetterprogramm. Auf [www.spv.ch](http://www.spv.ch) unter „News“ wird Freitag, 21. August 2009 ab 14.00 Uhr über die Durchführung informiert. Wer keinen Internet-Zugang hat, kann sich ab 14.00 Uhr telefonisch unter 041 939 54 24 informieren.





Schweizer  
Paraplegiker  
Vereinigung

Association  
suisse des  
paraplégiques

Associazione  
svizzera dei  
paraplegici

Swiss  
Paraplegics  
Association

## Tourenvorschläge

### **Tour 1**

Unterwasser – Alt St. Johann – Scharten – Enetthur – Unterwasser  
Streckenlänge 9,5 km, Höhendifferenz ca. 300 m, Wanderzeit 3-3,5  
Std., Strassenzustand 100% Hartbelag  
Alternative: Der Thur entlang bis Starkenbach und wieder zurück,  
11 km, Flachstrecke

### **Tour 2**

Unterwasser – Iltios – Schwendisseen – Unterwasser  
Streckenlänge 10 km, Höhendifferenz ca. 400 m, Wanderzeit 3-4  
Std., Strassenzustand 80% Hartbelag

### **Tour 3**

Unterwasser – Alt St. Johann – Gräppelensee – Enetthur – Unter-  
wasser  
Streckenlänge 15 km, Höhendifferenz ca. 600 m, Wanderzeit 4-5  
Std., Strassenzustand 100% Hartbelag

Auf dieser Tour gibt's leider nach Alt St. Johann kein Rollstuhl-WC  
mehr.

***Änderungen vorbehalten!***

### **Infos und Anmeldungen:**

Schweizer Paraplegiker-Vereinigung  
Kultur und Freizeit  
Kantonsstrasse 40  
6207 Nottwil  
Tel. 041 939 54 24  
E-Mail [kf@spv.ch](mailto:kf@spv.ch)