



grosser Barfuss- und Panoramaweg, 7 km



kleiner Barfuss- und Panoramaweg, 4 km



Panoramaweg, 4 km  
Kinderwagenfreundlich



Barfussposten  
(Unterhalt von Ende April bis Mitte Oktober)



Parkplatz



Bushaltestelle



Fuss-Waschstation



Restaurant



Grillstelle

**Hauptsponsor**

Raiffeisenbank, Niederhelfenschwil

**Sponsor Grillstelle „Molli“**

Jubiläumfond der Thurgauer Kantonalbank



## BARFUSS RUND UM DEN NOLLEN

Lassen Sie die Schuhe und Socken im Rucksack und erleben Sie, jung und alt, gross und klein, mit allen Sinnen den Barfuss- und Panoramaweg rund um den Nollen.

Das Nollengebiet mit seiner herrlichen Aussicht ins Alpsteingebiet, zu den Churfürsten, die Glarner Alpen und bis zu den Berner Gipfeln begeistert. Unterwegs öffnet sich die Sicht zum Seerücken, zum Bodensee und zu den Erhebungen auf der deutschen Seite. Auch die landwirtschaftlich geprägten Kulturlandschaften inmitten dieses ruhigen Naherholungsgebietes erfreuen Herz und Aug.

Erleben Sie hautnah die ungewohnten Eindrücke des Barfussgehens, lassen Sie sich von den verschiedensten Sinneseindrücken überraschen. Wiesen, Bäche, Waldböden, speziell errichtete Sinnesposten wechseln ab mit kurzen steinigen oder asphaltierten Streckenabschnitten. Sollten Sie an das Barfussgehen nicht mehr gewohnt sein, ziehen Sie einfach Ihre Schuhe für kurze Zeit wieder an oder entspannen Sie die Füße an den diversen Wasserstellen. Dieser Weg wird auch immer wieder mit neuen Erlebnisstellen bereichert, so sind u.a. Klangspiele oder Pflanzenhinweise integriert.

### Abwechslungsreiche Routen

Sie reisen bequem mit dem Bus zum Barfussplausch. Die gut markierte Originalstrecke startet in Wuppenau; der kleinere Rundweg in Hosenruck oder auf dem Nollen. Vom Parkplatz oder den Bushaltestellen führt uns die Originalstrecke auf einer typischen, mit spitzen Steinen bestückten Flurstrasse, hinauf zu einem ersten Aussichtsplateau. Im folgenden Wald beginnt ein perfekter Barfuss-Sinnesbereich, der unsere Füße in allen Bereichen ausreizt. Auf den dicht aufeinander folgenden „Barfussstellen“ können Sie in einem Moorbad, einer speziellen Fühlstrecke oder sogar in einem geführten Blindgang verschiedenste



Materialien erspüren. Ihre Füße können in einem Bach, auf der Wiese, auf einem Baumstamm balancierend und im Welfensberger Weiher die Natur erleben. Hier ziehen Sie die Schuhe vielleicht wieder an, denn jetzt beginnt der eigentliche Panoramaweg. Dieser führt uns auf Naturwegen und Wiesenstrassenrändern am Aussichtspunkt „Nollen“ und beim schön gelegenen Schützenhaus vorbei, hin zum Kneipposten und der herrlich gelegenen Grillstelle „Molli“.

In der „Grueb“ haben wir dann nochmals die Gelegenheit, unsere Füße zu pflegen und zu waschen, bevor der Abstieg nach Wuppenau beginnt und ein erlebnisreicher Ausflug zu Ende geht.

Die kleinere Route führt uns von Hosenruck oder vom Nollen in umgekehrter Richtung via Welfensberg und Weiherbiotop, zu den verschiedenen Sinnesposten und dann via Waschstelle „Grueb“ zurück an den Start.

### Bitte

Der Waldverein dankt Ihnen, wenn Sie zum Barfussweg Sorge tragen. Bitte lassen Sie nirgends Abfälle liegen. Nehmen Sie die Hunde an die Leine; im Wald ist es Vorschrift.

### Danke

Der Waldverein dankt all den vielen Land- und Waldbesitzern, die dieses Projekt erst ermöglicht haben. Wir danken den vielen Sponsoren, für die grosszügigen finanziellen Unterstützungen und der Zivilschutzorganisation Affeltrangen für die Mithilfe.

Wir wünschen viel Vergnügen auf dem Barfuss- und Panoramaweg und viele schöne, erlebnisreiche Stunden in unserem wunderschönen Naherholungsgebiet Nollen.



# Barfuss-

und



# Panoramaweg

am Nollen



waldverein.ch  
w u p p e n a u