

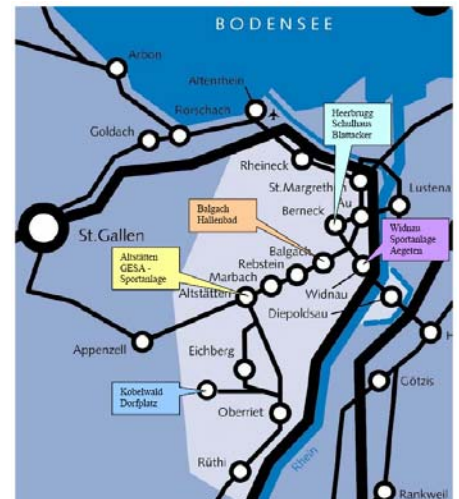
Walking Trails im St. Galler Rheintal



St. Galler Rheintal
Das Chancental

HELSENA
swiss
running
walking
trail

ALLES HOP
Bewegen. Mit Spass.



Strecken ab Altstätten und Marbach

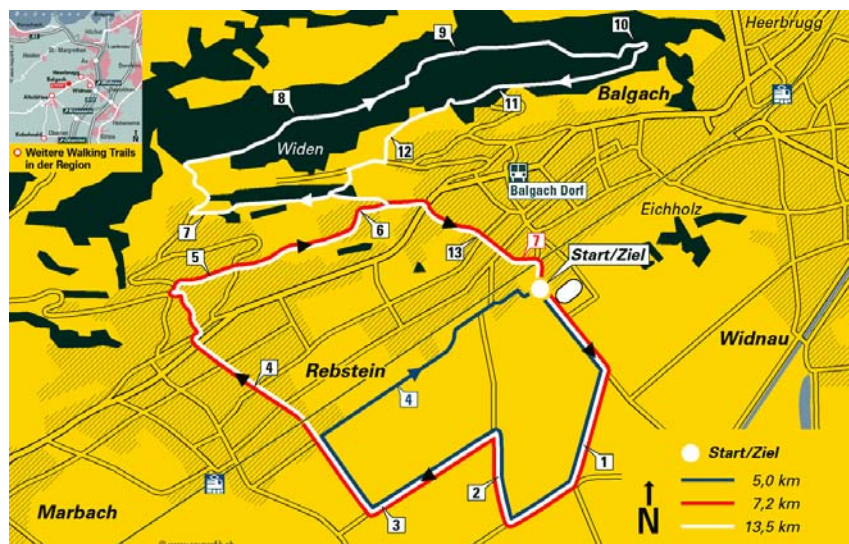
Flache Einlaufstrecke bis Rebstein Dorf, Mittelteil ansteigend. Die weisse Zusatzschleife führt unterhalb von Mohren zu einem Aussichtspunkt aufs Rheintal (Blattacker).

Die blaue Strecke ab Altstätten hat spezielle Hinweistafeln über die richtige Technik von Nordic Walking, Walking und Running. Dazu gibt es Tipps zum Kräftigen und Dehnen, zu Koordination und Trainingsintensität.



Strecken ab Balgach

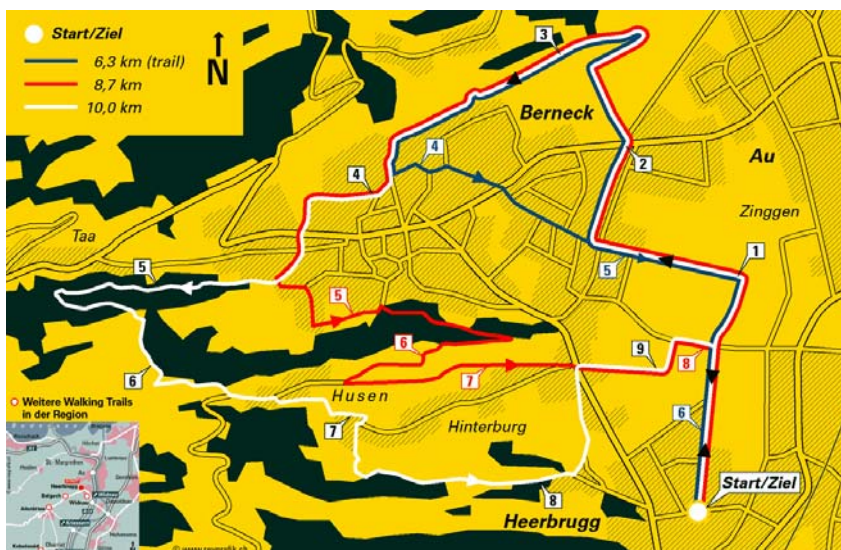
Flache Einlaufstrecke durch das Riet. Der rote Trail führt durch das Dorf Rebstein, kurzer Aufstieg, am Rebhang vorbei und leicht abfallend zum Ausgangsort zurück. Die weisse Zusatzschleife durch den Balgacherwald entschädigt mit herrlichen Aussichtspunkten.



Strecken ab Heerbrugg

Abwechslungsreiche Strecke durch Rebberge und hügeliges Gelände. Der weisse Trail ist gespickt mit anspruchsvollen Steigungen und belohnt mit schöner Aussicht.

Die blaue Strecke ab Heerbrugg hat spezielle Hinweistafeln über die richtige Technik von Nordic Walking, Walking und Running. Dazu gibt es Tipps zum Kräftigen und Dehnen, zu Koordination und Trainingsintensität.



Strecken ab Kobelwald

Anspruchsvolle, hügelige Strecken, gespickt mit steilen Anstiegen (200 Hm) und schönen Aussichtspunkten führen durch ruhige Wälder, bei der Kristallhöhle und den Rebbergen vorbei, entlang dem Naturschutzgebiet Wichenstein mit der Ruine.



Strecken ab Widnau

Die Strecken ab Widnau sind alle im flachen Gelände, teils auf asphaltierten Strassen, aber hauptsächlich auf Naturstrassen. Es ist für Jedermann ein Vergnügen, ob mit sportlichem oder mit gemütlichem Tempo, am alten Rhein entlang durchs Riet zu walken und die Natur zu geniessen.

