

ST.GALLER RHEINTAL • EIN ELDORADO AN FREIZEITMÖGLICHKEITEN



WANDERN

RHEINTALER HÖHENWEG: Der Rheintaler Höhenweg verbindet den Bodensee, über das Rheintal, Obertoggenburg und Werdenberg, mit dem Sarganserland. Die Wanderung ist dadurch äusserst vielfältig: Der Blick über das imposante «Schwäbische Meer» und die beiden Rheinmündungen fasziniert ebenso wie die herrlichen Rebhänge, die fruchtbaren Ebenen oder die wildromantischen Berggebiete und alten Dorfbilder. Von St.Margrethen bis Eichberg aus können Abschnitte des insgesamt 105 km langen Höhenwegs gestartet werden.

weitere Informationen: www.myrheintal.ch. Der Prospekt «Rheintaler Höhenweg» kann auch bei der Geschäftsstelle des Vereins St.Galler Rheintal bezogen werden.

WEINWANDERWEG BERNECK: Auf den Weinwanderwegen am Rosenberg und auf der Strecke Eichholz-Pfauenhalde-Rötiberg wird dem Wanderer alles Wissenswerte über Reben und die Arbeiten im Rebberg auf lehrreichen Tafeln vor Augen geführt.

weitere Wanderwege: www.sg-wanderwege.ch

NORDIC WALKING UND JOGGING

Die fünf gut signalisierten Trails starten ab Altstätten, Marbach, Balgach, Heerbrugg, Kobelwald und ab Widnau. Jeder Trail umfasst drei Strecken mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Auf den Walking Trails werden nützliche Tipps über die richtige Technik von Nordic Walking, Walking und Running gegeben.

Flyer mit Routenkarten: Verein St.Galler Rheintal, T: 071 722 95 52, info@myrheintal.ch

KLETTERN

Rund um das Rheintal gibt es eine grosse Auswahl an Klettermöglichkeiten aller Schwierigkeitsstufen.

KLETTERHALLEN

Widnau: www.widnau.ch, 2 Indoor-Kletterwände, 9 m Höhe, Turnhalle Aegeten (nur Abends)

St.Gallen: www.diekletterhalle.ch

Sargans: www.sportkletterhalle.ch (Abend/Wochenendbetrieb)

Chur: www.kletterhallechur.ch (Abend, Kurse ganztags)

Dornbirn: www.k1-dornbirn.at (grösste Halle der Region, Kurse, ganztags)

KLETTERGÄRTEN

Klettergarten Schollberg (bei Sargans)

Klettergarten Haldenstein (bei Chur)

Klettergarten Koblach (bei Altach, A)

Klettergarten Känzele (bei Bregenz, A)

Klettergarten Pocksberg (Mäder, A)

mehr Infos: in den Kletterführern plaisirOst und Vorarlberg

SKATEN UND RADFAHREN

VON SARGANS BIS ST.MARGRETHEN: Der Rheindamm (57 km) ist das längste polysportive Freizeitgelände. Hier ist verkehrsfreies Radfahren oder Inlineskaten von Sargans bis St.Margrethen möglich.

MARATHON SKATE: SchweizMobil Route Nr. 41. Die Route führt von der Sporthalle Aegeten in Widnau durch die Dörfer Kriessern, Montlingen,

Oberriet und Rüthi. Rückweg auf dem Rheinskate Nr. 1 bis Widnau. Zeitbedarf: 1.5 – 2.5 Stunden.

RHEIN-SKATE: SchweizMobil Route Nr. 1. Die Route führt von St. Margrethen bis nach Rüthi und zurück. Zeitbedarf: ca. 1.5 Stunden.

FÖHNSKATE: SchweizMobil Route Nr. 62. Die Route führt durch die Dörfer Au, Berneck, Heerbrugg, Balgach, Rebstein, Marbach, Eichberg, Oberriet, Rüthi und durch die Stadt Altstätten.

weitere Informationen: www.schweizmobil.ch

MOUNTAINBIKEN

Das St. Galler Rheintal bietet über 200 km gut ausgeschilderte Bikewege.

STOSS: Von Eichberg-Au über Oberrüti, Schwarzenweid, Erlengschwend zum Rietli und nach Altstätten. Zeitbedarf ca. 1.5 Stunden, anspruchsvoll.

ST. ANTON: Von Altstätten über den Ruppen, Hoggen auf den St. Anton. Zeitbedarf ca. 1.5 Stunden, sehr anspruchsvoll.

MONTLINGER SCHWAMM: Vom Montlinger Schwamm via Neuentalp bis Eichberg-Au. Zeitbedarf ca. 3 Stunden, keine schwierigen Stellen bekannt, nicht besonders anspruchsvoll.

KAMORBIKE: Von Lienz über Plona, Rüthi und die Brunnenbergstrasse bis auf den Kamor. Zeitbedarf ca. 3 Stunden, keine schwierigen Stellen bekannt.

SCHLITTSCHUHLAUFEN:

Kunsteisbahn Rheintal: Saison 2009 / 2010: 18.10.2009 – 20.03.2010
Aegetenstrasse 62, 9443 Widnau, T: 071 727 00 45, kebrheintal@rsnweb.ch
www.widnau.ch

BADEN UND SCHWIMMEN

FREIBÄDER IM RHEINTAL

Freibad Altstätten GESA-Sportanlage:

Tobelbachstrasse 4, 9450 Altstätten, T: 071 757 78 46

badi.altstaetten@altstaetten.ch, www.altstaetten.ch

Schwimmbad Widnau: Aegetenstrasse 70, 9443 Widnau

T: 071 722 11 44, sportzentrum@widnau.ch, www.widnau.ch

Schwimmbad Weier: Hinterburg 1264, 9442 Berneck

T: 071 722 19 77, www.berneck.ch

Strandbad Bruggerhorn: Postfach, 9430 St. Margrethen

T: 071 744 22 01, www.stmargrethen.ch

Naturstrandbad: 9444 Diepoldsau, T: 071 733 19 13

strandbad.diepoldsau@bluewin.ch, www.diepoldsau.ch

Baggersee Kriessern: 9451 Kriessern

T: 071 755 18 06, www.oberriet.ch, www.baggersee.ch

Sonnensee Kriessern: Auenstrasse 45, 9451 Kriessern

T: 071 755 21 35, www.sonnensee.ch

Schwimmbad Bildstöckli: Neuguetstrasse, 9463 Oberriet

T: 071 761 34 88, www.oberriet.ch, www.badi.oberriet.ch



Verein St. Galler Rheintal

ri.nova Impulszentrum

Alte Landstrasse 106

9445 Rebstein

Telefon +41 (0)71 722 95 52

Telefax +41 (0)71 722 95 53

info@myrheintal.ch

www.myrheintal.ch

HALLENBÄDER UND MINERALHEILBAD

Hallenbad Balgach: Rietstrasse 39, 9436 Balgach, T: 071 722 44 33

roland.steiger@balgach.ch, www.balgach.ch

Hallenbad Altstätten: Sportanlagen der Stadt Altstätten

Tobelbachstrasse 4, 9450 Altstätten, T: 071 757 78 46

badi.altstaetten@altstaetten.ch, www.altstaetten.ch

Mineralheilbad St. Margrethen: Walzenhauserstr. 2, 9430 St. Margrethen

T: 071 747 59 00, info@mineralheilbad.ch, www.mineralheilbad.ch

GOLFEN

DIEPOLDSAU: Nebst den Abschlagsplätzen gibt es ein grosses Putting-Green und eine Chipping-Anlage für Annäherungsschläge. Ideale Bedingungen für Anfänger und Fortgeschrittene.

Golfclub Diepoldsau-Schmitter Heimstrasse 14, 9444 Diepoldsau, T: 071 730 08 56,
www.inselgolf.ch

GAMS: Die neue 18-Loch-Anlage inkl. Driving Range befindet sich in der Nähe des Restaurant Bahnhofli in Haag.

Golfclub Gams-Werdenberg Haagerstrasse, Postfach 113, 9473 Gams
info@golfgams.ch, www.golfgams.ch

GONTEN: Von lieblichen Hügeln umgeben liegt der Appenzeller Golfplatz Gonten auf 910 m.ü.M. Durch die topografische Gegebenheit des Geländes entstand eine abwechslungsreich zu spielende 18-Loch-Anlage, Par 70.

Golf Gonten AG Kaustrasse 1, 9108 Gontenbad, T: 071 795 40 60, pro@golfplatz.ch, www.golfplatz.ch

WEITERE GOLFPLÄTZE (OUTDOOR UND INDOOR)

Golfplatz Rankweil: www.golfclub-montfort.com

Golfplatz Bad Ragaz: www.golfclubragaz.ch

Golfplatz Heidiland: www.gcheidiland.ch

Golfplatz Waldkirch: www.golfwaldkirch.ch

Golfplatz Niederbüren: www.freizeitnet.ch/golf

Golfplatz Erlen: www.erlengolf.ch

Indoor Golf Horn: www.indoorgolf-club.ch

SEHENSWÜRDIGKEITEN

ERLEBNISZOO RHEINTAL: Der direkte Kontakt mit den Tieren garantiert ein echtes Erlebnis. Zooführungen und Lama-Trekkings auf Voranmeldung.

Erlebniszoo Rheintal Kirchweg 15, 9453 Eichberg, T: 071 755 55 70
info@zoorheintal.ch, www.zoorheintal.ch

KRISTALLHÖHLE KOBELWALD: Die Kristallhöhle Kobelwald befindet sich oberhalb des Weilers Kobelwald bei Oberriet. Die Höhlenatmosphäre übt auf jüngere und ältere Besucher eine grosse Faszination aus.

Öffnungszeiten: An Sonn- und Feiertagen von 11 bis 17 Uhr (von Ostern bis 31. Oktober). Besuche an Wochentagen mit Voranmeldung beim Höhlenwart T: 071 761 19 77. Während den Sommerferien ist die Höhle nachmittags täglich geöffnet. www.kristallhoehle.ch

MARKTSTÄDTCHEN ALTSTÄTTEN: Altstätten ist eine der schönsten historischen Kleinstädte der Ostschweiz. Die Gassen und Plätze, die Brunnen und Laubengänge, Stadttor und Stadtmauer laden zum Verweilen und Flanieren ein.

Informationen zu Stadtführungen: Tourismusbüro, c/o Reise-Treff Steiger AG, Breite 9
9450 Altstätten, T: 071 755 66 27 oder Stadtverwaltung Altstätten T: 071 757 77 11

FESTUNGSMUSEUM HELDSBERG: Das Festungsmuseum Heldsberg ermöglicht mit seiner umfangreichen, komplett erhaltenen Einrichtung einen lehrreichen Ausflug in die Zeit des zweiten Weltkriegs. Parkplätze nur beim Restaurant «Schäfli» an der Staatsstrasse. Nach einem Fussmarsch von ca. 10 Minuten erreicht man den Festungseingang.

Festungsmuseum Heldsberg 9430 St. Margrethen, T: 071 733 40 31
info@festung.ch, www.festung.ch