

# Trainingstour im Appenzeller Vorland

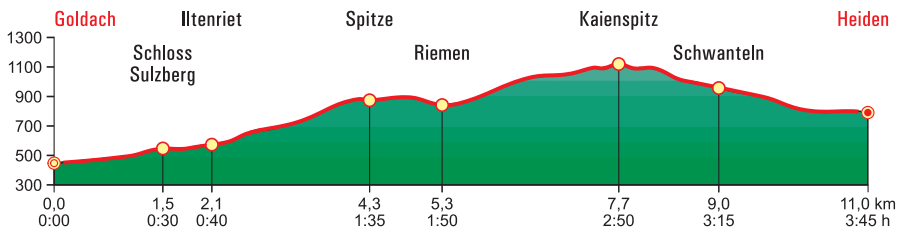


## Goldach > Heiden

Goldach	0 h 00 min	
Schloss Sulzberg	0 h 30 min	0:30
Iltenriet	0 h 40 min	0:10
Spitze	1 h 35 min	0:55
Riemen	1 h 50 min	0:15
Kaienspitz	2 h 50 min	1:00
Schwanteln	3 h 15 min	0:25
Heiden	3 h 45 min	0:30

## Wanderung

T1
mittel
3 h 45 min
11,0 km
770 m
430 m
April - Oktober
217T Arbon



© Schweizer Wanderwege





## Aussichtsreich ins Biedermeierdorf Heiden

Der verheerende Dorfbrand von Heiden im Jahre 1838 zerstörte über 100 Gebäude, darunter auch die Kirche. Innerhalb von zwei Jahren wurde das Dorf im Biedermeierstil wieder aufgebaut und entwickelte sich zu einem bedeutenden Kurort. Unübersehbar sind auch die Spuren von Henri Dunant. Der Gründer des Roten Kreuzes und erste Friedensnobelpreisträger verbrachte die letzten 23 Jahre seines Lebens in Heiden. Wer mehr über sein Wirken erfahren möchte, dem sei ein Besuch im Henri-Dunant-Museum (Wiedereröffnung August 2024) empfohlen. Zuvor ist aber noch etwas Anstrengung angesagt: Mit 730 Aufstiegsmetern ist diese Wanderung eine ideale Vorbereitungstour für die Bergwandersaison.

Vom Bahnhof Goldach folgt man zunächst dem Wegweiser mit Zielangabe «Spitzen» und zweigt nach knapp zehn Minuten nach rechts Richtung Schloss Sulzberg ab. Der Weg steigt nun teilweise steil an und führt entlang von Waldrändern und über Wiesen zum Kaienspitz, dem höchsten Punkt der Tour. Unterwegs bieten die vielen schönen Aus- und Rundblicke über den Bodensee, über das Fürstenland und auf den Alpstein beste Gele-

genheiten für Verschnaufpausen und entschädigen für die Strapazen. Beim Weiler Würzwallen wandert man zudem auf einem kurzen rekonstruierten Teilstück der alten Reichsstrasse, eines historischen Pilgerwegs.

Evelyne Zaugg, 2024

### INFO

Erreichbar ist Goldach mit dem Zug von St. Gallen oder St. Margrethen. Von Heiden fährt der Zug nach Rorschach.

Verschiedene Restaurants in Goldach und Heiden Kaienhaus (geöffnet am Wochenende und auf Anfrage), Kaienspitz, 071 870 07 23, kaienhaus.ch



Blick zurück zum Bodensee.  
Bild: Evelyne Zaugg

