A person with their hair in a ponytail, wearing a bright green t-shirt, black shorts, and blue running shoes, is captured from behind as they jog on a dirt trail. The trail is covered with fallen brown leaves and small rocks. The surrounding forest is dense with tall, thin trees, and a large, mossy tree trunk is prominent on the right side of the path. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

**Laufparadies
Werdenberg**

Impressum

„Laufparadies Werdenberg“ von Seraina Müller, Grabs
Projektarbeit des Oberstufenzentrums Kirchbünt Grabs, Mai 2015

Die Druckauflage mit Unterstützung der Region Werdenberg beläuft sich auf 310 Exemplare. Das Dokument ist ebenso digital zu beziehen unter www.werdenberg.ch.

Vorwort

Liebe Läuferinnen, Liebe Läufer

Als ich wieder einmal in unserer wunderschönen Region joggen war, kam mir die Idee, im Rahmen meiner Projektarbeit, dieses Laufparadies in einem Büchlein zusammenzufassen und dies auch für andere zugänglich zu machen.

Ich hoffe, dass auch Sie von der Region Werdenberg begeistert sein werden.

Sportliche Grüße

Seraina Müller



Herzlich Willkommen in der Region Werdenberg

Die Region Werdenberg liegt an der Ostgrenze der Schweiz im St.Galler Rheintal, eingebettet in eine eindrückliche Landschaft. 600 Kilometer Routen zum Skaten, Radfahren, Mountainbiken und Wandern erwarten Einheimische und Gäste.

Schloss und Städtli Werdenberg – welche der Region ihren Namen gaben – sind ebenso einen Besuch wert. Das noch bewohnte Städtli aus dem 13. Jahrhundert lädt zum Verweilen ein, während Schloss Werdenberg mit seinen Museen verschiedene kulturelle Veranstaltungen beherbergt.

Die Region mit 35'000 Einwohnerinnen und Einwohnern ist verkehrstechnisch gut erschlossen, eine An- und Abreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln bietet sich an.

Prospekte und Karten erhältlich bei:

Tourist Info Werdenberg
Städtli 42, 9470 Werdenberg
Tel. 081 740 05 40
www.werdenberg.ch, info@werdenberg.ch

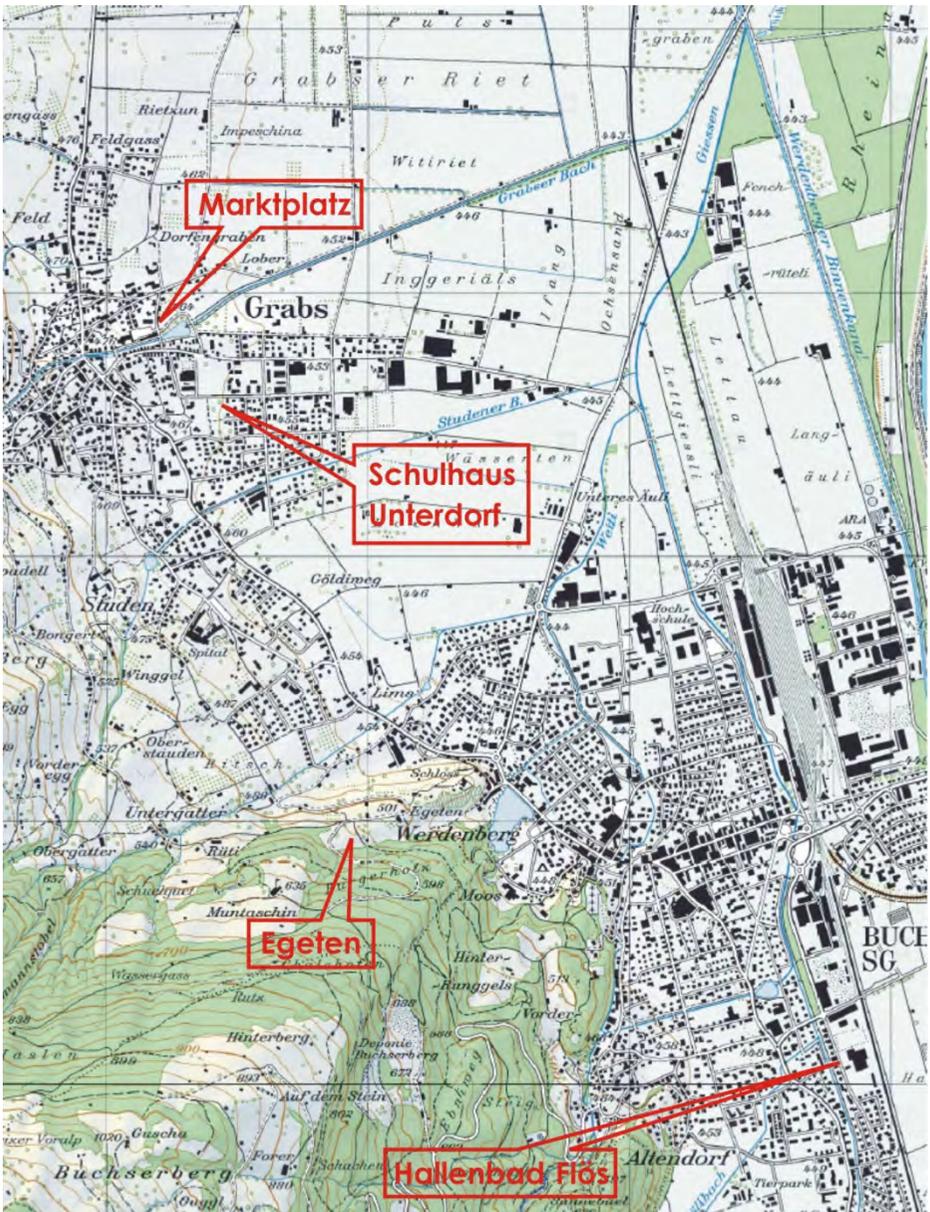
Öffnungszeiten April-Oktober: DI-SO 10-18 Uhr

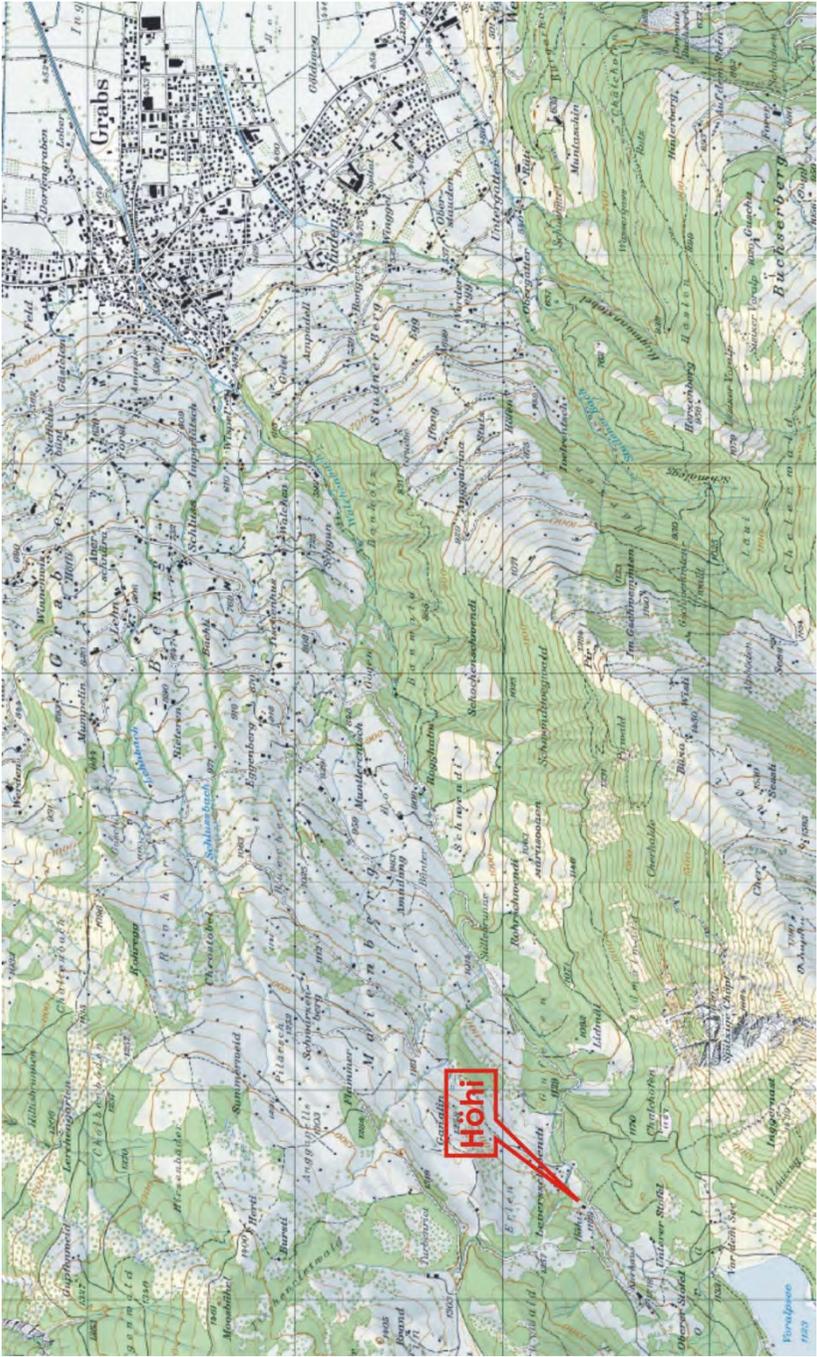


Inhaltsverzeichnis

Startorte.....	4
Um den Voralpsee.....	6
Das Original – Der Berglauf schlechthin.....	8
S'Grubenwägli.....	10
Ein Abstecher Richtung Haag.....	12
Der Grabserberg-Rundkurs.....	14
Auf nach Sevelen.....	16
Simmi & Simmibödeli.....	18
Der Vita Parcours.....	20
Die Grabserrunde.....	22
Kurz und knackig	24
Nach St. Ulrich.....	26
Die historische alte Landstrasse.....	28
Zum Schloss Werdenberg	30
Die kleine Rietrunde.....	32
Dem Rhein entlang.....	34
Durch's Grabser Riet.....	36

Startorte



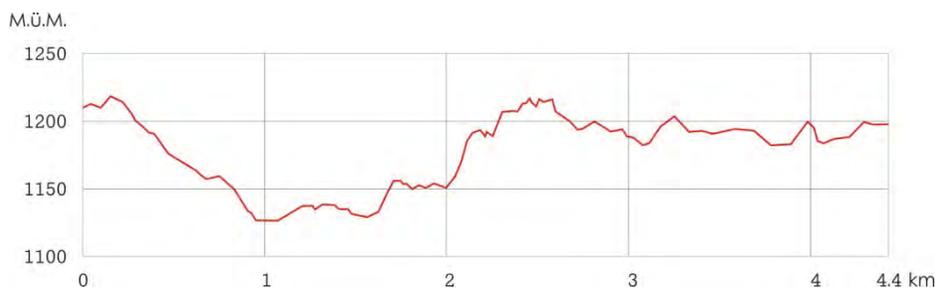
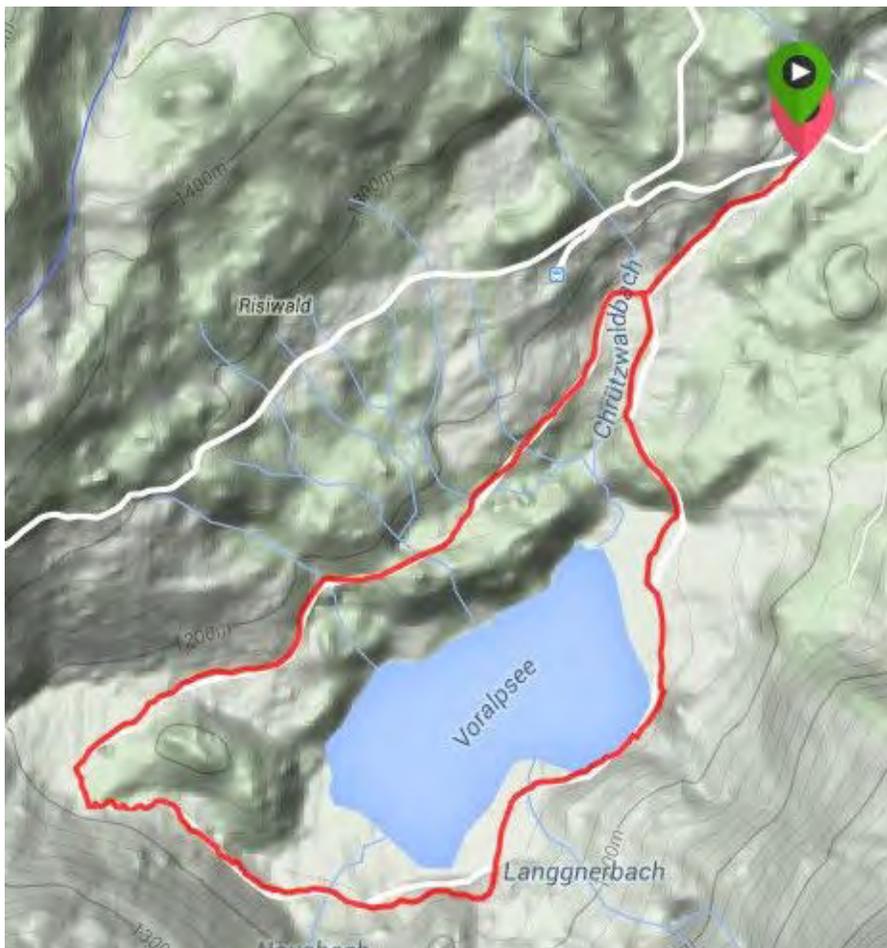


Um den Voralpsee

Diese Strecke startet auf dem Parkplatz der Alpkäserei Höhi am Grabserberg. Von hier aus rennt man zuerst der Strasse entlang abwärts. Bei der Verzweigung nimmt man den linken Weg, der steiler fällt. Nun läuft man einfach dieser Schotterstrasse um den Voralpsee entlang. Nach einiger Zeit geht es dann aufwärts und nachher wird es wieder flacher. Nach ca. 3.5 km erreicht man wieder die Verzweigung, bei welcher man vor einiger Zeit abgebogen ist. Nun rennt man auf der Teerstrasse zurück bis zum Parkplatz Höhi. Im Sommer hat es hier wie auch unten am See einen Kiosk.

Startort: Höhi Grabs
Zielort: Höhi Grabs
Streckenlänge: 4.4 km
Höhenunterschied: 150 m
Besonderes: Im Winter ist diese Strecke nicht zu empfehlen, da es dann knietiefen Schnee hat.





Das Original – Der Berglauf schlechthin

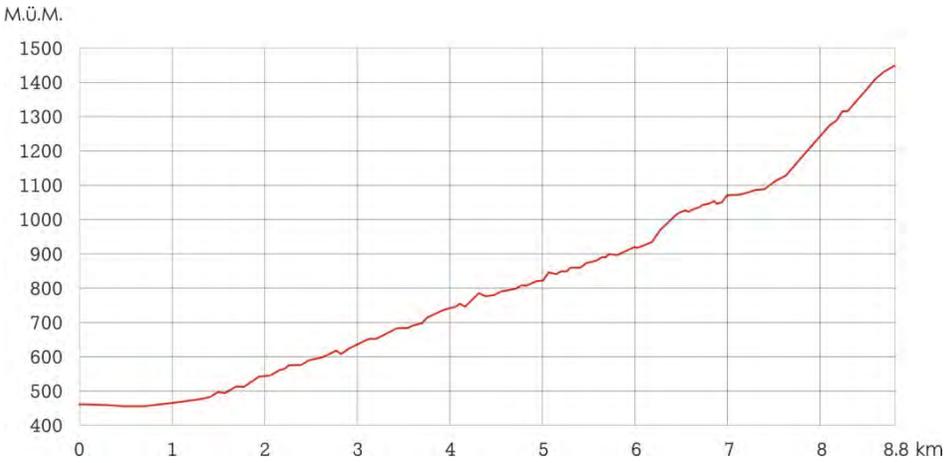
Der Start befindet sich vor dem Schulhaus Unterdorf, bei der Info-tafel des Gamperney-Berglaufes. Zuerst rennt man geradeaus, biegt danach nach rechts ab und folgt Der Fabrik-strasse bis zur Haupt-

Startort: Schulhaus Unterdorf Grabs
Zielort: Alp Gamperney
Streckenlänge: 8.8 km
Höhenunterschied: 1000m
Besonderes: Am letzten Wochenende im Mai findet jeweils der Gamperney-Berglauf statt.
www.gamperney-berglauf.ch

strasse, welche man überquert. Bei der nächsten Kreuzung biegt man links und danach wieder nach rechts ab. Kurz darauf hält man sich bei der Gabelung auf der rechten Seite. Nun rennt man immer dieser Strasse entlang aufwärts. Nach ca. 6.3 km zweigt ein steiler Wanderweg ab, welchen man nimmt. Dieser mündet schlussendlich in den Schwendiweg, wo man nach links abbiegt. Man rennt wiederum immer diesem Schotterweg entlang, bis auf der rechten Seite ein steiler Wanderweg abzweigt. Auch diesen verlässt man nun nicht wieder. Nachdem man den Birrboden passiert hat, beginnt das steilste Stück dieser Strecke. Man läuft nun auf einer Wiese, die immer wieder kleine Kuppen hat. Manche behaupten sogar, dass die Strecke auf diesem Abschnitt überhängend sei. Wenn man die letzte Kuppe erklimmt hat, wird es nochmals kurz "flach" bis man dann die Alp Gamperney erreicht.



Die Strecke ist mit diesen Wegweisern beschildert



S'Grubenwägli

Auch bei dieser Strecke ist der Start beim Marktplatz in Grabs. Man läuft zuerst dem Grabserbach entlang aufwärts und biegt danach in die Hauptstrasse nach links ein. Dieser folgt man und zweigt

Startort: Marktplatz Grabs
Zielort: Marktplatz Grabs
Streckenlänge: 9.25 km
Höhenunterschied: 480 m
Besonderes: Schuhe mit gutem Profil empfohlen

beim Brunnen auf der rechten Seite nach rechts ab. Man rennt nun dieser Strasse entlang bis zum nächsten Brunnen. Hier zweigt man nach rechts und kurz darauf nach links ab und erreicht nach kurzer Zeit das Lukashaus. An diesem läuft man rechts vorbei und gelangt über einen Schotterweg die Staudnerbergstrasse. Diese verlässt man nun nicht mehr, bis nach ca. 2 km nach einer Scheune auf der rechten Seite ein Wanderweg abzweigt. Dieser mündet nachher wieder in die Bergstrasse, welcher man entlang rennt. Bei der nächsten Haarnadelkurve steht ein Wegweiser, welcher den Beginn des Grubenwägli signalisiert. Man rennt nun auf diesem schönen Weg, bis er in eine steil abfallende Kiesstrasse mündet. Diesem folgt man talwärts, bis man zur Stricker's Mühle gelangt und rennt dieser noch weiter entlang bis zum Brunnen. Hier überquert man die Grabserbergstrasse und biegt hinter der Bushaltestelle nach rechts ab. Am Ende dieser Strasse biegt man zuerst nach links und nach der Brücke nach rechts ab. Nun muss man nur noch dem Grabserbach folgen und erreicht, nach dem Überqueren der Hauptstrasse, nach kurzer Zeit den Marktplatz.



Ein Abstecher Richtung Haag

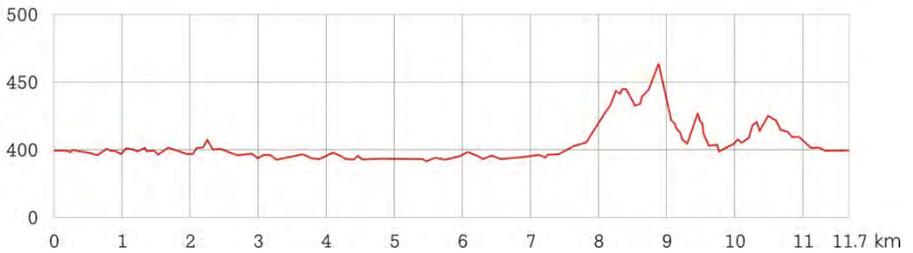
Beim Hallenbad Flös in Buchs rennt man nach Norden, biegt bei der Kreuzung nach rechts ab und überquert die Brücke. Danach läuft man bis zum Binnenkanal geradeaus und zweigt dort nach links ab.

Startort: Hallenbad Flös Buchs
Zielort: Hallenbad Flös Buchs
Streckenlänge: 11.7 km
Höhenunterschied: 125 m
Besonders: praktisch nur Teerstrasse.

Nun folgt man einfach dieser Strasse, meistens dem Kanal und einmal kurz der Autobahn entlang. Allmählich taucht auf der linken Seite vom Kanal eine rote Fabrik auf. Nach ca. 4 km ist auf der linken Seite eine schmale Brücke aus Holz und Stahl, welche man überquert. Am Ende des Waldwegs biegt man nach links ab, folgt dem Weg und erreicht schlussendlich eine häufig befahrene Strasse. Dort überquert man diese und läuft dem Radweg entlang geradeaus. Auf der rechten Seite kommt ein Kreisler in den Blickwinkel. Man wechselt hier die Strassenseite und biegt nach links ab, danach nimmt man den Mädliweg und rennt immer der Nase nach. Am Ende erreicht man ein Lichtsignal, wo man den Fussgängerstreifen überquert und danach zuerst nach rechts und gleich wieder nach links abbiegt. Man folgt dieser ansteigenden Strasse und zweigt an ihrem Ende nach links ab. Wenn diese Strasse wieder in eine andere mündet, biegt man zuerst nach rechts und danach nach links ab. Man folgt dem stark abfallenden Weg und biegt im Städtchen Werdenberg in den Durchgang mit Treppe zum See ein. Zuerst rennt man dem See und danach der darauffolgenden Strasse entlang. Bei der reformierten Kirche biegt man nach rechts ab, bei der nächsten Abzweigung schon wieder nach rechts und läuft dieser Strasse bis zur Bachstrasse, biegt dort nach links ab und geradeaus weiter über die Staatsstrasse. Nach dem Sämmler biegt man nach rechts, später nach links und bei der Kreuzung wieder nach rechts ab. Nun sind es noch ein paar Meter bis zum Hallenbad.



M.Ü.M.

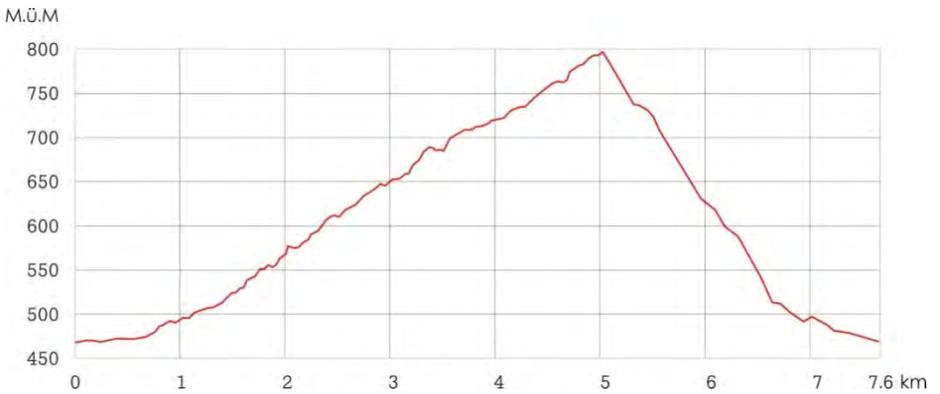
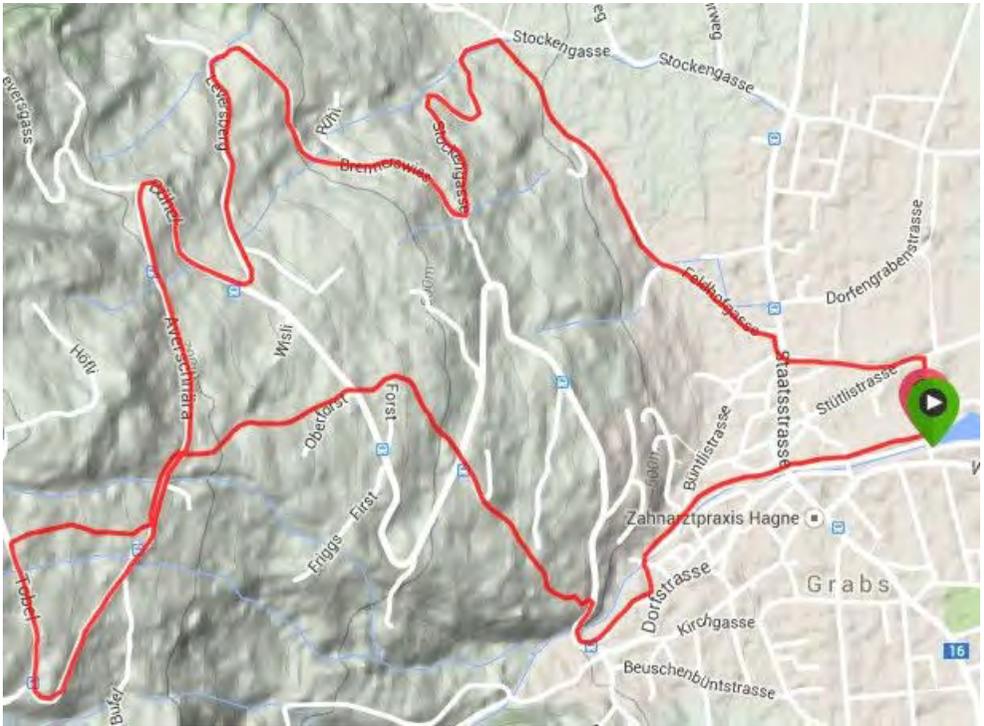


Der Grabserberg–Rundkurs

Zum Beginn dieser Strecke befindet man sich beim Marktplatz in Grabs. Man läuft der Hasenbüntstrasse entlang abwärts, bis man bei der Abzweigung nach links abbiegt. Man rennt nun

Startort: Marktplatz Grabs Zielort: Marktplatz Grabs Streckenlänge: 7.6 km Höhenunterschied: 330m Besonderes: Wenn es nass ist, sind die Wanderwege rutschig.
--

zuerst geradeaus und hält sich am rechten Strassenrand. Bei der Hauptstrasse angelangt, folgt man ihr bis zum Fussgängerstreifen, überquert diesen und rennt der Strasse entlang, welche nach dem Fussgängerstreifen beginnt. Diese verlässt man nicht bis der darauffolgende Wanderweg in einer Kreuzung mündet. Hier biegt man links ab, folgt der ansteigenden Schotterstrasse, bis es wieder etwas flacher wird. Hier, nach genau 2 km, zweigt eine Strasse nach rechts ab. Dieser läuft man nun wiederum entlang bis sie im Leversberg in die Grabserbergstrasse mündet. Dieser folgt man nun immer weiter. Nachdem man das Schulhaus Grabserberg auf der rechten Seite passiert hat, hält man Ausschau nach einem gelben Wegweiser, der talwärts zeigt. Diesem Wanderweg folgt man dann auch. Er mündet nach einiger Zeit wieder in die Grabserbergstrasse ein, welcher man bis zum nächsten Wegweiser folgt. Hier biegt man wieder nach rechts ab und rennt immer weiter den Wegweisern nach. Schlussendlich erreicht man den Anfang der Bergstrasse und läuft ihr kurz entlang, bis man nach der Kurve links abbiegt. Am Ende dieser Strasse zweigt man wieder nach links ab, überquert die Brücke und rennt danach dem Bach entlang abwärts. Nun hat man den Start schon fast wieder erreicht. Man muss nur noch den Fussgängerstreifen passieren und geradeaus zum Endspurt ansetzen.



Auf nach Sevelen

Beim Hallenbad Flös in Buchs rennt man nach Norden, biegt bei der Kreuzung nach rechts ab und überquert die Brücke. Danach läuft man bis zum Binnenkanal geradeaus und zweigt dort nach rechts ab.

Startort: Hallenbad Flös Buchs
Zielort: Hallenbad Flös Buchs
Streckenlänge: 11 km
Höhenunterschied: 50 m
Besonderes: mehrheitlich Teerstrasse

Dieser Strasse läuft man entlang, biegt bei der zweiten abzweigenden Strasse nach links ab und überquert den Binnenkanal. Nun läuft man diesem entlang Richtung Süden. Bei der dritten Brücke passiert man den Binnenkanal erneut und folgt dieser Teerstrasse, überquert den Bahnübergang und gelangt schliesslich zur Hauptstrasse. Hier zweigt man links ab und folgt dieser bis zum Fussgängerstreifen. Jetzt überquert man die Strasse und läuft der Schöngasse und Glat entlang bis zum Saarkanal. Nun biegt man in die Teerstrasse nach rechts ein und folgt dieser bis zur Weggabelung. Man hält sich rechts, um bei der nächsten Kreuzung wieder nach links abzubiegen. Dieser Strasse folgt man, passiert Rans und gelangt nach Räfis. Hier biegt man nach links in die Hostetgasse ein. In der zweiten Rechtskurve zweigt ein kleiner Weg ab, welchem man bis zum Saarkanal folgt. Nun folgt man diesem zuerst auf der linken, später auf der rechten Seite. Nach dem Überqueren der Hauptstrasse biegt man bei der zweiten Brücke nach rechts ab und erreicht den Startpunkt schon wieder.



M.ü.M.

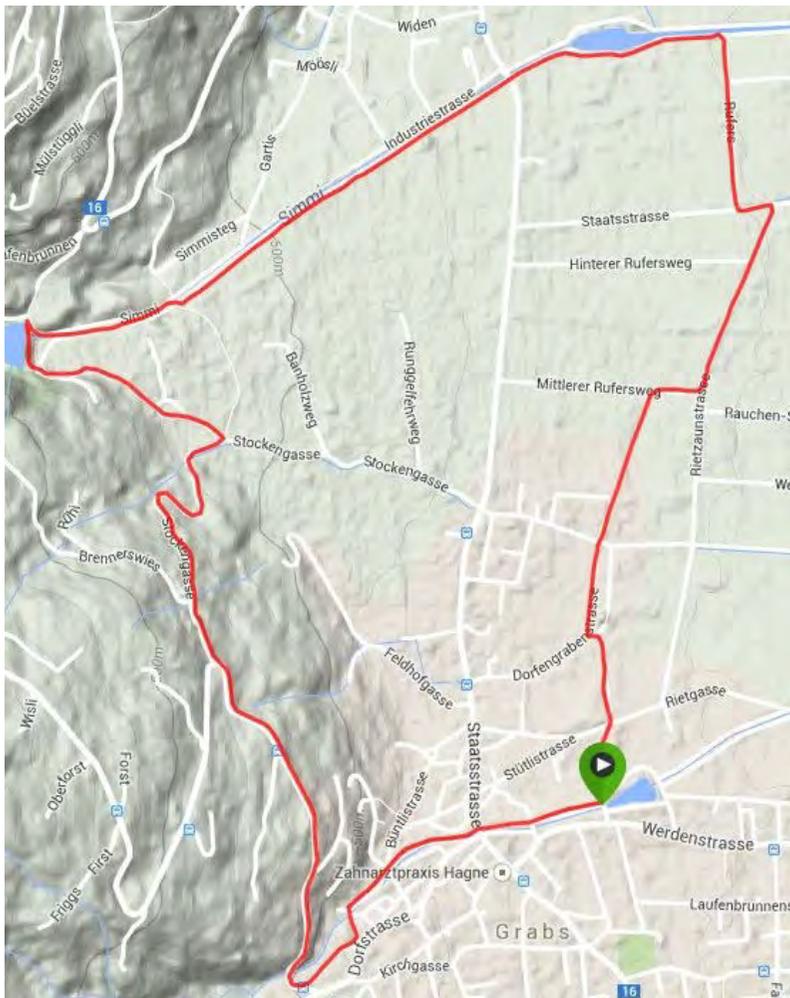


Simmi & Simmibödeli

Man startet beim Marktplatz Grabs und läuft Richtung Gams. Beim Altersheim Stütlihus nimmt man den gepflasterten Weg, der kurz nach der Abzweigung beginnt. Nachher rennt man immer dieser Strasse entlang. Nachdem sie in

Startort: Marktplatz Grabs
Zielort: Marktplatz Grabs
Streckenlänge: 7km
Höhenunterschied: 160 m
Besonderes: ca. 60%
Teerstrasse

eine Schotterstrasse übergegangen ist, macht sie eine Kurve nach rechts. Kurz danach biegt man wieder nach links ab und läuft geradeaus weiter. Nach ein paar hundert Meter macht die Strasse wieder eine Rechtskurve, doch man folgt ihr nicht weiter, sondern biegt nach links ab. Bei der nächsten Kreuzung zweigt man rechts ab und läuft der Kiesstrasse entlang bis zur Simmi. Nun rennt man der Simmi entlang aufwärts, passiert die Hauptstrasse und läuft weiter bis zu einer kleinen Brücke, welche man überquert. Jetzt rennt man einfach auf der anderen Seite der Simmi entlang und erreicht schlussendlich das Simmibödeli. Hier kann man im Sommer grillen. Doch da man an diesem Tag nicht grillen, sondern joggen will, überquert man die Eisenbrücke und somit auch die Simmi. Der Teerstrasse folgt man nun bis zu einer Kreuzung, wo ein Brunnen steht. Hier nimmt man die Schotterstrasse, die wieder aufwärts geht und läuft ihr entlang, bis sie in eine Teerstrasse mündet, welche gerade eine Kurve macht. Dies ist der Schellenhaldenrank. Dieser Teerstrasse rennt man abwärts entlang, bis nach der grossen Linkskurve und auf der linken Strassenseite eine andere Strasse abzweigt. Man läuft auf dieser und biegt danach in die erste Strasse nach links ein. Man überquert wieder eine Brücke und rennt der Strasse und danach dem Kiesweg entlang, der weiter geradeaus geht. Nun hat man die Hauptstrasse erreicht und überquert sie. Bis zum Marktplatz ist es nun nicht mehr weit.



Der Vita Parcours

Der Start des Vita Parcours ist in der Egeten in Grabs. Von hier aus geht's zuerst kurz abwärts und danach biegt man nach links ab. Bei der

Startort: Egeten Grabs

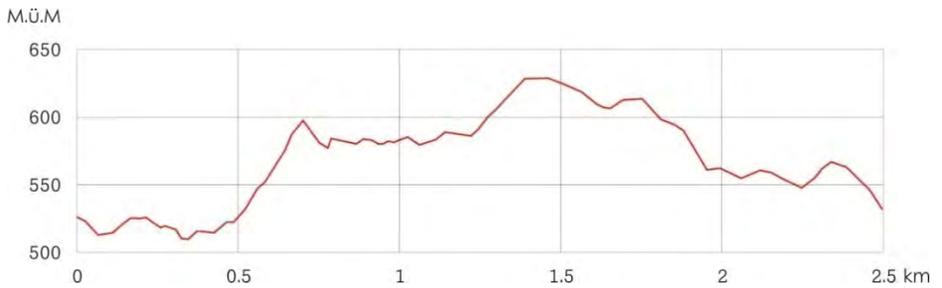
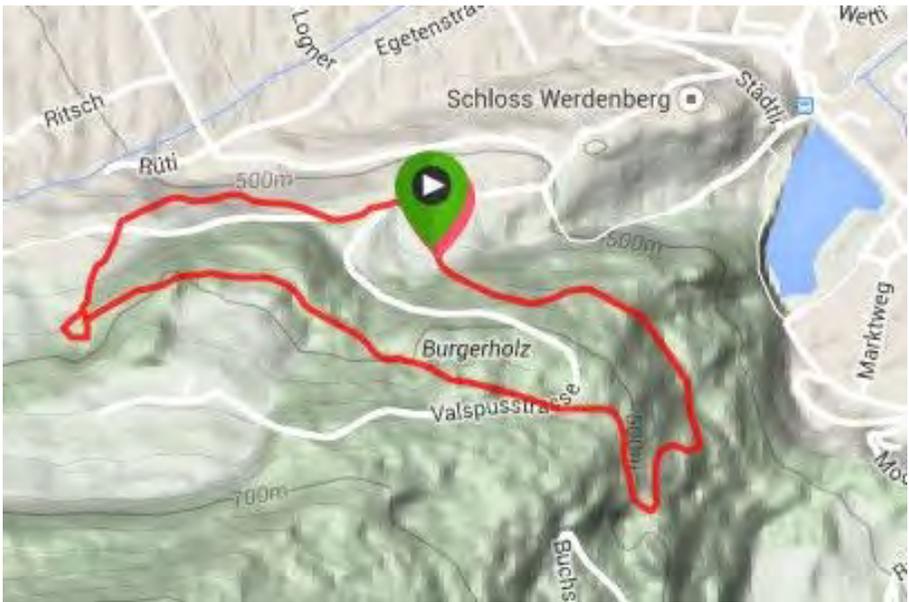
Zielort: Egeten Grabs

Streckenlänge: 2.5 km

Höhenunterschied: 135 m

Besonderes: zwei sehr steile Aufstiege, schlechter Zustand der Fitnessgeräte

Kurve nimmt man den Schotterweg nach rechts. Auf dieser Strasse läuft man geradeaus, bis auf der linken Seite ein steiler Wanderweg abbiegt. Diesem folgt man bis er wieder flach wird. Hier kann man entweder geradeaus weiterlaufen oder noch den kleinen Rundkurs von 140 Meter machen. Nach dieser kleinen Runde ist der Weg immer etwas hügelig, bis man zur zweiten steilen Steigung gelangt. Nachdem man diese erfolgreich gemeistert hat, geht es praktisch nur noch abwärts. Einmal gelangt man auf eine Teerstrasse, welche direkt zur Egeten führen würde. Doch der Vita Parcours biegt danach gleich in den Wanderweg auf der rechten Seite ein. Später gelangt man auf eine Schotterstrasse, welche kurz ansteigt und danach wieder in einen Wanderweg mündet. Dieser enthält nun fast keine Steigungen mehr und nach mehreren hundert Metern ist man schon wieder in der Egeten. Hier hat es eine "Schweizer Familie" Feuerstelle mit einem Spielplatz.

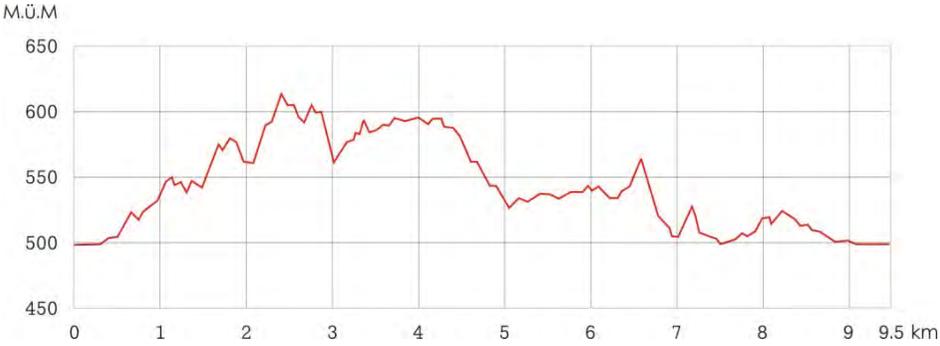


Die Grabserrunde

Beim Schulhaus Flös überquert man den Fussgängerstreifen und eine kleine Brücke. Man folgt dieser Strasse bis zum Lichtsignal und läuft nachher dem Röllweg entlang. Am Ende der Strasse biegt man

Startort: Hallenbad Flös Buchs
Zielort: Hallenbad Flös Buchs
Streckenlänge: 9.5 km
Höhenunterschied: 240m
Besonderes: im Dunkeln ist eine Stirnlampe nötig

rechts und kurz darauf wieder links in den Steinweg ab. Danach folgt man dem Wäseliweg nach Norden, um danach links in die Sennereigasse abzubiegen. Kurze Zeit später biegt man nach links in den Rosshag ein und erreicht die Mühle Senn, an welcher man rechts vorbei läuft. Nun folgt man der Buchserbergstrasse und zweigt nach der kleinen Brücke rechts ab. Diesem Weg folgt man bis er sich gabelt und wendet sich hier nach links. Am Ende dieses Fahrweges biegt man links in die Kiesstrasse ein. Man folgt diesem Weg, welcher sich nach einiger Zeit zu einem Wanderweg verschmälert und erreicht die "Egeten". Bei der Abzweigung biegt man links ab und hält sich bei der Gabelung nach rechts. Diesem Weg ohne grosse Steigung läuft man entlang bis er in die Strasse mündet. Dieser Teerstrasse folgt man längere Zeit. Bei der grösseren Kreuzung zweigt man rechts ab in die abfallende, kurvenreiche Strasse. Bei der nächsten Weggabelung wendet man sich scharf nach rechts ab und folgt dieser Strasse bis zur Verzweigung vor dem Schloss. Hier wendet man sich nach rechts und biegt sofort wieder links ab in den Wanderweg, der ins Städtchen Werdenberg führt. Hier nimmt man den Durchgang mit Treppe zum See. Nun läuft man zuerst dem See entlang und folgt weiter der Strasse bis man nach der Kirche rechts abbiegt. Dieser läuft man entlang und zweigt später in die Bachstrasse ein. Beim Kiessämmler überquert man die Hauptstrasse, läuft diesem entlang und biegt bei der Strasse rechts ab. Nun erreicht man den Ausgangsort, indem man danach links und bei der grossen Kreuzung wieder rechts abzweigt.

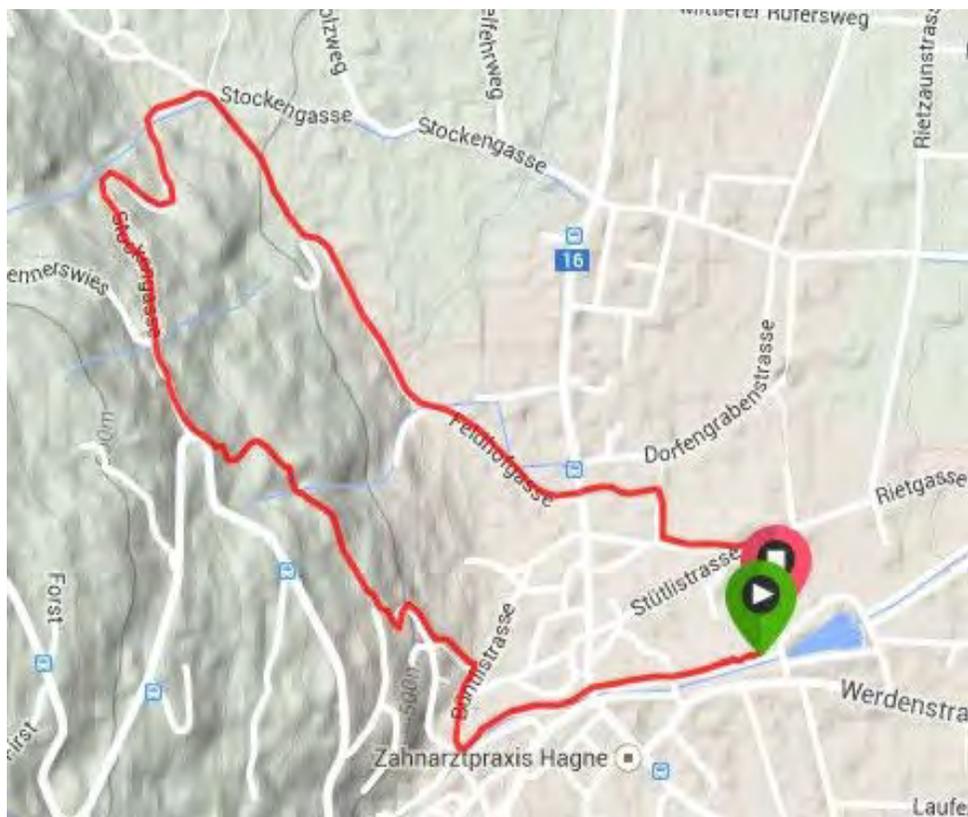


Kurz und knackig

Diese Strecke hat ihren Startort beim Marktplatz in Grabs. Am Anfang läuft man in Richtung Westen bis man an die Staatsstrasse gelangt. Diese überquert man, nimmt den schmalen Weg dem Bach entlang

Startort: Marktplatz Grabs
Zielort: Marktplatz Grabs
Streckenlänge: 3.5 km
Höhenunterschied: 105 m
Besonderes: wunderschöne Aussicht

und folgt ihm bis er in eine Teerstrasse mündet. An dieser Stelle biegt man nach rechts ab und läuft jener Strasse entlang bis auf der linken Seite ein Kiesweg abzweigt, welchen man auch nimmt. Kurz darauf folgt man dem schmalen, abzweigenden Weg. Darauf gelangt man wieder auf eine Teerstrasse, welcher man aufwärts entlang läuft. Fast am Ende dieser Teerstrasse biegt wiederum ein Weglein nach rechts ab. Diesem rennt man entlang. Man passiert eine Bank mit wunderschöner Aussicht über die Region Rheintal Werdenberg. Weiter geht's diesem Weg nach, bis man zu einem Haus gelangt. Hier läuft man über die Wiese zum nächsten Haus, bei welchem man nach rechts abbiegt und nochmals steil die Wiese zur Grabserbergstrasse hochsteigt. Nun zweigt man nach rechts ab und rennt bis zur nächsten Kurve. Dies ist der Schellenhaldenrank. Hier biegt man wiederum nach rechts ab und folgt dieser Schotterstrasse, bis sie in eine Teerstrasse mündet. Man läuft ihr allerdings nicht entlang, sondern wendet sich nach rechts und folgt dem Wanderweg. Danach geht's einer Kiesstrasse entlang, die immer leicht fällt. Schlussendlich erreicht man wieder die Staatsstrasse, welche man überquert. Die Strecke führt zuerst über den Pausenplatz des Primarschulhauses Feld und danach dem Weg entlang, der nach ein paar Metern eine Kurve nach rechts macht. Nun mündet er in der Bürgerheimstrasse. Dieser folgt man bis zur Kreuzung und biegt dann nach rechts ab. Nun hat man den Marktplatz fast erreicht.



Nach St. Ulrich

Der Startpunkt dieser Strecke ist beim Hallenbad Flös. Von hier aus rennt man zuerst Richtung Räfis. Bei der dritten Abzweigung nach rechts biegt man ab und überquert nachher die Hauptstrasse. Man nimmt die

Startort: Hallenbad Flös Buchs
Zielort: Hallenbad Flös Buchs
Streckenlänge: 12km
Höhenunterschied: 215m
Besonderes: Im Dunkeln
Stirnlampe erforderlich

Strasse, welche etwas rechts versetzt beginnt. Nach ca. 200 Meter biegt man nach links ab und bei der Scuola Vivante wieder nach rechts. Nach dem Überqueren des kleinen Baches wendet man sich nach links. Danach nimmt man die steinige Strasse, welche beim Räfiser Wasserfall vorbei steil aufwärts führt. Bei der Weggabelung zweigt man scharf nach rechts ab und joggt immer dieser Waldstrasse nach weiter. Beim Verlassen des Waldes taucht auf der linken Seite ein Stall auf. Hier zweigt man in einen Wanderweg ab, welcher zuerst einen kleinen Hügel und nach einer kurzen Abwärtspassage einen Bach überquert. Nachdem man den folgenden Anstieg bezwungen hat, gelangt man zu einer Waldstrasse. Bei der nächsten Wegmündung zweigt man nach links ab und rennt durch das Valcupp. Bei der Kreuzung joggt man geradeaus und erreicht schlussendlich St. Ulrich. Nach dem Brunnen nimmt man den ersten Weg, der nach links abbiegt. Diesen verlässt man nicht, bis es wieder flach wird. Dort läuft man der Schöngasse entlang und überquert nachher die Churerstrasse. Man biegt nach links ab und nimmt einige Meter später die Schildstrasse. Man rennt dieser Strasse entlang bis nach der Bahnüberführung und läuft danach immer der Bahnlinie nach. Einige Kilometer später nimmt man die Bahnunterführung und erreicht wieder die Strasse, bei welcher man vor vielen Kilometern nach links abgelenkt ist. Man zweigt jetzt allerdings nach rechts ab und gelangt auf direktem Weg zurück zum Hallenbad Flös.

Die historische alte Landstrasse

Vom Marktplatz Grabs läuft man abwärts in Richtung Altersheim Stütlihus, wo man nach links abbiegt. Bei der Gabelung hält man sich rechts bis auf der rechten Seite ein schmaler Weg abzweigt. Diesem folgt man bis

Startort: Marktplatz Grabs
Zielort: Marktplatz Grabs
Streckenlänge: 7 km
Höhenunterschied: 290m
Besonderes: Die Strecke ist teilweise ausgeschildert.

über den Pausenplatz des Schulhauses Feld. Nach dem Fussgängerstreifen folgt man der Strasse, welche sich nach einiger Zeit zu einem Wanderweg verschmälert. Am Ende dieses Weges nimmt man die Teerstrasse immer leicht aufwärts. Man überquert die kleine Brücke und wendet sich danach nach links. Nun folgt man der Simmi zuerst auf einem Schotter- und später auf einem Wanderweg, bis man die Strasse nach Wildhaus erreicht. Auf dieser läuft man abwärts, bis auf der rechten Seite die historische alte Landstrasse abzweigt (brauner Wegweiser). Nach einer Weile mündet der Wanderweg in eine Teerstrasse. Schon bald biegt man rechts wieder in den Wanderweg ein und erreicht eine Teerstrasse, welcher man abwärts folgt. Jetzt passiert man den Ort, an dem man vor einiger Zeit abgebogen ist. Nun überquert man aber nicht die Brücke, sondern nimmt den Schotterweg, der stark fällt. Nach kurzer Strecke biegt man rechts ab, überquert die kleine Brücke und folgt nachher dem Wanderweg. Dieser mündet in die Stockengasse, welcher man folgt. Bei der Hauptstrasse angekommen, überquert man diese und rennt danach geradeaus weiter. Bei der zweiten Abzweigung nach rechts biegt man ab und läuft wiederum dieser Strasse entlang. Wo die Strasse eine Kurve nach rechts macht, biegt man nach links und dann sofort wieder nach rechts ab. Nun läuft man diesem Weg entlang bis zur Kreuzung, welche man überquert. Von hier aus sind es nur noch ein paar Meter, bis man das Ziel erreicht.

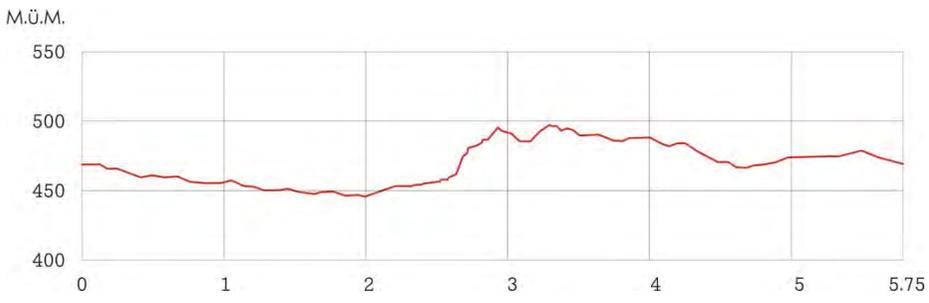


Zum Schloss Werdenberg

Vom Marktplatz Grabs aus überquert man zuerst die Brücke und nachher die Werdenstrasse. Bei der ersten abzweigenden Strasse biegt man nach links ab. Dieser Strasse folgt man bis zur ersten Kreuzung, bei welcher man nach rechts abzweigt und wieder geradeaus läuft. Wenn die

Startort: Marktplatz Grabs Zielort: Marktplatz Grabs Streckenlänge: 5.75 km Höhenunterschied: 70m Besonderes: Man läuft durch das historische Städtchen Werdenberg und den Schlosshof.
--

Strasse eine Kurve nach rechts macht, nimmt man die Strasse, welche an dieser Stelle nach links weg geht. Bei der ersten Querstrasse biegt man wieder nach rechts ab, nach ein paar hundert Meter links und danach wieder nach rechts. Danach läuft man der Strasse entlang, bis sie in eine andere Strasse mündet. Hier zweigt man nach rechts ab und überquert dabei die Staatsstrasse. Man rennt kurz der Hauptstrasse entlang. Am Ende des Parkplatzes vom Sportgeschäft Sprecher beginnt eine steile Gasse. Nach dem Erreichen des Torbogens, führt die Strecke wieder abwärts, bis auf der rechten Seite eine Treppe zum Schloss Werdenberg hinaufführt, welcher man folgt. Man überquert den Schlosshof und nimmt danach die Strasse, die noch leicht steigt, bis auf der rechten Seite eine Strasse abzweigt. Dieser joggt man entlang und hält sich bei den zwei Kreuzungen geradeaus. Bei der Gabelung läuft man weiter abwärts, biegt später nach links ab und folgt weiter dieser Strasse bis zur Hauptstrasse. Dieser läuft man entlang, bis zum zweiten Fussgängerstreifen und überquert ihn sogleich. Danach nimmt man die Strasse direkt nach der Brücke. Nun spürtet man noch die letzten paar Meter dieser Strecke, bevor man den Marktplatz wieder erreicht.



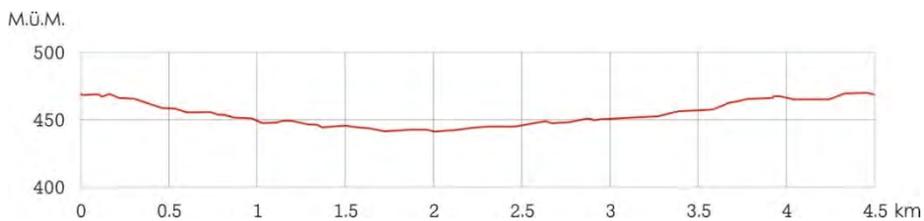
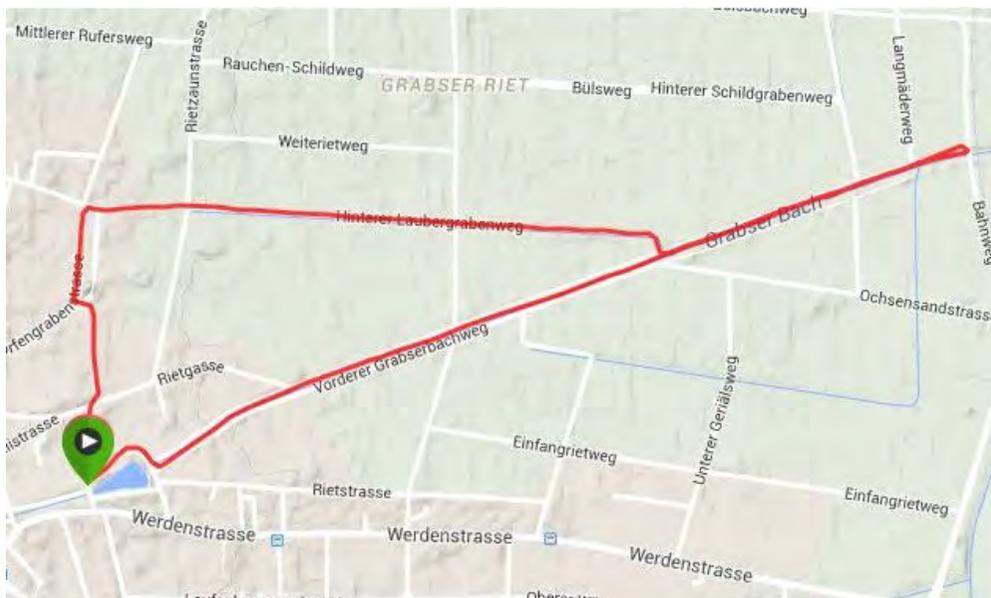
Die kleine Rietrunde

Der Start dieser Strecke ist wiederum beim Marktplatz in Grabs. Zuerst läuft man der Strasse entlang, welche um den Kiessämmler führt und biegt danach in den vorderen Grabserbachweg ein. Diesem folgt man immer weiter, auch über die

Startort: Marktplatz Grabs Zielort: Marktplatz Grabs Streckenlänge: 4.5 km Höhenunterschied: 25 m Besonderes: ausgeschilderte Strecke.
--

Teerstrasse. Man nimmt den Waldweg, welcher geradeaus weiterführt. Man läuft diesem entlang bis er aufhört, biegt nach links und nach der Brücke gleich wieder nach links ab. Nun beinhaltet die Strecke eine leichte Steigung, bis sie bei einem Bienenhaus nach rechts abbiegt. Ein paar Meter später muss man aber schon wieder eine Kurve nach links machen. Weiter geht's dem Hintertaubenweg entlang, dabei überquert man zwei Teerstrassen. Schlussendlich erreicht man die Dorfengrabenstrasse, wo man nach links abzweigt. Wiederum folgt man dieser Strasse, bis sie eine Kurve nach rechts macht. An dieser Stelle biegt man nach links ab und kurz danach wieder nach rechts. Nachdem man diesem Weg entlang gelaufen ist, gelangt man zu einer Kreuzung, welche man überquert. Nun sind es nur noch wenige Meter, bis man den Marktplatz wieder erreicht. Hier hängt auch eine Infotafel, auf welcher sich noch weitere Streckenvorschläge befinden.



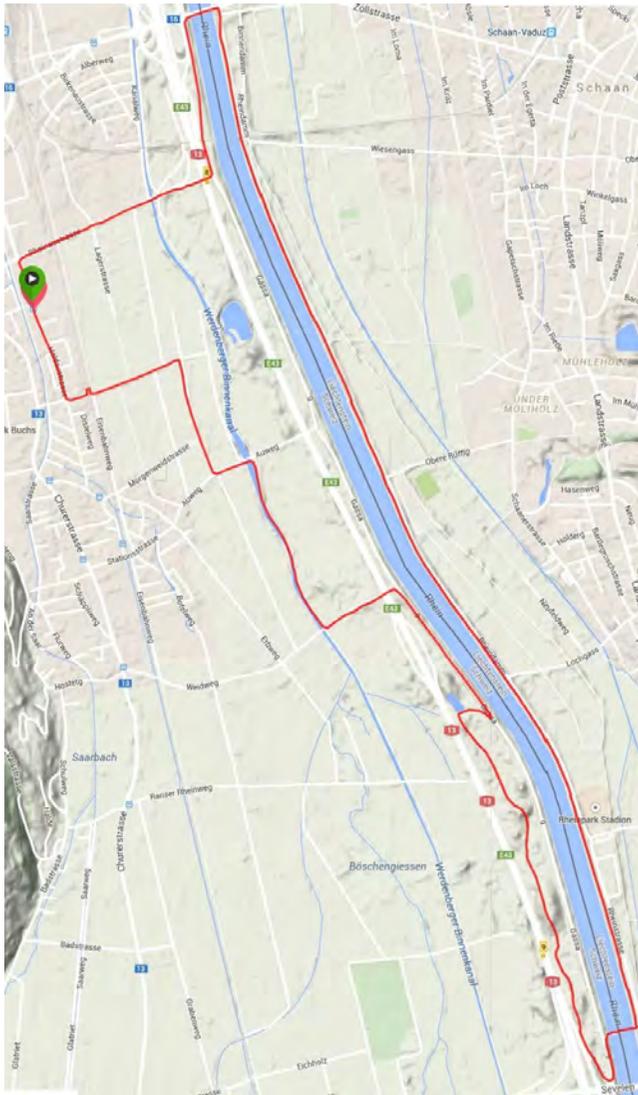


Dem Rhein entlang

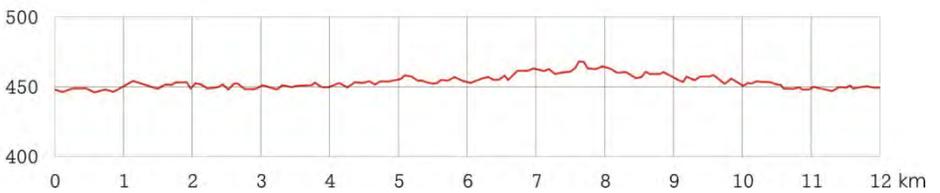
Diese Strecke hat ihren Start beim Hallenbad Flös in Buchs. Zuerst läuft man Richtung Buchs Bahnhof. Bei der ersten Abzweigung biegt man rechts ab und folgt dieser Strasse bis man den Rheindamm erreicht. Diesem

Startort: Hallenbad Flös Buchs
Zielort: Hallenbad Flös Buchs
Streckenlänge: 12 km
Höhenunterschied: 45m
Besonderes: sehr schön in der Abenddämmerung

läuft man entlang bis zur Schaaner Rheinbrücke, welche man auch überquert. Dort nimmt man den Weg, der direkt am Rhein entlang führt. Besonders schön ist die Strecke in der Abenddämmerung. Nun joggt man immer dem Rhein entlang Richtung Vaduz. Auf der linken Seite befindet sich das Rheinpark Stadion, welches man auch gerade wieder hinter sich lässt. Weiter geht's bis man kurz vor der Holzbrücke eine steile Treppe zum Rheindamm hinauf erklimmt. Hier überquert man den Rhein und folgt ihm weiter Richtung Süden. Nun geht es kurz abwärts und nachher zweigt beim Wegweiser ein Waldweg nach rechts ab. Man joggt auf diesem Weg durch den Wald. Bei einem Weiher biegt man rechts ab und erreicht wieder den Rheindamm. Diesem folgt man Richtung Norden und überquert bei der ersten Brücke die Autobahn. Nachher geht's dem Binnenkanal entlang. Bei der nächsten Möglichkeit überquert man diesen und biegt bei der nächsten Abzweigung nach rechts ab. Wieder geht's geradeaus, bis man bei der nächsten Kreuzung nach links abzweigt. Man joggt diesem Weg entlang, nimmt die Unterführung und läuft nachher weiter geradeaus. Jetzt biegt man nach rechts ab und folgt wiederum dieser Strasse, bis man den Startpunkt erreicht hat.



M.Ü.M

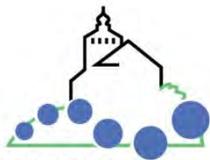


Durch's Grabser Riet

Die Strecke startet beim Marktplatz in Grabs, der in der Nähe der Post ist. Sie passiert den Kiessämmler und verläuft nachher der Rietstrasse entlang. Man nimmt die erste Abzweigung nach links und

Startort: Marktplatz Grabs
Zielort: Marktplatz Grabs
Streckenlänge: 8 km
Höhenunterschied: 30 m
Besonderes: 80% Teerstrasse

benützt die sogenannte "Ewigkeitsstrasse" bis zur Brücke. Direkt nach der Brücke biegt man nach rechts ab. Diesem Weg folgt man bis zur zweiten Strasse und zweigt nach links ab. Die Strecke führt geradeaus zum Golfplatz. Nun biegt man nach rechts ab und folgt dem asphaltierten Weg durch den Golfplatz bis zur Hauptstrasse. Dort angelangt, biegt man nach links ab und läuft kurz dieser Strasse entlang, bis man in einen Schotterweg einbiegt. Man joggt diesem Weg der Simmi entlang weiter, erreicht folglich die Ewigkeitsstrasse und benützt sie bis zur nächsten Abzweigung nach rechts. Dieser läuft man entlang und verlässt sie auch nicht, obschon sie eine Kurve nach links macht. Weiter geht's dieser Strasse entlang, bis man kurz vor einem Bauernhof rechts in einen Schotterweg abbiegt. Nachher nimmt man den zweiten Weg nach links und folgt dieser Strasse bis sie eine Kurve nach rechts macht. An dieser Stelle biegt man nach links ab. Weiter läuft sie dem gepflasterten Weg entlang, bis dieser in einer Teerstrasse mündet. Man überquert die Kreuzung und läuft weiter auf dieser Strasse. Nach wenigen Metern hat man den Marktplatz schon wieder im Blickfeld.



region werdenberg