

Skaten und Radfahren

in der **Rheintal**
Das Chancental



FÖRDERSTIFTUNG



CASINO
BAD RAGAZ



Herzlich willkommen!

Liebe Sportbegeisterte

Wir heissen Sie in den Regionen Werdenberg und St. Galler Rheintal herzlich willkommen. Im Langsamverkehr gehören wir mit mehr als 1 000 km von gut signalisierten und unterhaltenen Routen im Bereich Skaten, Radfahren, Mountainbiken und Wandern zu den führenden Regionen in Europa!

Sämtliche Skate- und Radrouten sind für Familien geeignet. Keine Strecke enthält längere Anstiege oder Abfahrten. Sie führen über kombinierte Rad-/Fusswege oder auf Nebensträsschen und folgen über weite Strecken direkt dem Wasser.

Lassen Sie die Seele baumeln und geniessen Sie unbeschwerte Stunden. Besuchen Sie auf Ihrem Weg durch die Regionen Werdenberg und St. Galler Rheintal die verschiedenen Highlights und lernen Sie so Land und Leute kennen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen!

Für weitere Auskünfte und zusätzliches Informationsmaterial stehen Ihnen unsere Tourist Infos gerne zur Verfügung.

Tourist Info Werdenberg

Bahnhofplatz 2, CH-9471 Buchs
Telefon +41 (0)81 740 05 40
Fax +41 (0)81 740 07 28
Mail touristinfo@werdenberg.ch
Web www.werdenberg.ch



Tourist Info St. Galler Rheintal

ri.nova impulszentrum
Alte Landstrasse 106, CH-9445 Rebstein
Telefon +41 (0)71 722 95 52
Fax +41 (0)71 722 95 53
Mail info@irpg-rheintal.ch
Web www.irpg-rheintal.ch



Skate-Routen

Signalisierte Skate-Routen



Rhein Skate, Länge 57 km

Der Rheindamm ist das längste «Sportgerät» der Welt. Er ist für den motorisierten Verkehr gesperrt. Beachten Sie, dass bei schönem Wetter nachmittags ein kräftiger Wind talaufwärts, bei Föhnlage jedoch talabwärts wehen kann.



Föhn Skate, Länge 70 km (ab Herbst 2005)

Diese Tour ist ideal für alle, die dem Föhn auf dem Rheindamm ausweichen möchten. Sie führt an vielen Sehenswürdigkeiten vorbei. Der Rhein und der Föhn Skate lassen sich in idealer Weise zu einer einfachen Ein- oder Mehrtagestour für die ganze Familie verbinden.



Werdenberg Skate, Länge 33 km

Dieser Rundkurs wurde speziell für die Speed-Skater als Trainingsstrecke entwickelt. Selbstverständlich kann sie auch von Genießern befahren werden.



Marathon Skate, Länge 42,2 km (ab 2006)

Auf dem ersten Marathon-Rundkurs für Skater können Sie Ihre Ausdauer messen. Wer einen Halbmarathon oder noch kürzere Streckenabschnitte skaten will, kann dies problemlos machen.





Werdenberg

Region Werdenberg

Die Region Werdenberg erstreckt sich über die sechs Politischen Gemeinden Wartau, Sevelen, Buchs, Grabs, Gams und Sennwald. Sie grenzt in Ihrer ganzen Länge an den Rhein, der die Grenze zum Fürstentum Liechtenstein bildet.

Highlights

Alle nachstehenden Attraktionen und Sehenswürdigkeiten sind mit den Skates sowie dem Fahrrad erreichbar.

1 Familien- und Naturparadies Heuwiese, Weite
Besuchen Sie den attraktiven Spielplatz mit Feuerstelle. Er befindet sich in einem idyllisch gelegenen Naturgebiet.

2 Spielplatz Zinslihof, Sevelen (ab September 2005)
Geniessen Sie eine Rast auf dem neuen Spielplatz. Moderne Spielgeräte laden die ganze Familie zum Verweilen ein.

3 Greifvogelpark, Buchs
Hier erwarten Sie über 60 Arten von Tag- und Nachtgreifvögeln. Von April bis Oktober finden Greifvogelshows statt.
Weitere Informationen: www.greifvogelpark.ch

4 Freizeitanlage, Buchs
Neben Minigolf, Pit-Pat und Tischtennis finden Sie hier auch ein Doppel-Trampolin, ein Kinderverkehrsgarten, eine Modellautorennbahn, ein Auto- und Motorrad-Simulator sowie ein Kinderkarussell und -spielplatz.
Weitere Informationen: www.minigolfbuchs.ch

5 Mittelalterliches Städtchen Werdenberg
Im Schloss befindet sich das Kantons- und im «Schlangenhäus» das Regionalmuseum. Gerne vermittelt Ihnen das Tourist Info verschiedene Führungen.
Weitere Informationen: www.schlosswerdenberg.sg.ch und www.schlangenhäus.ch

6 Naturena-Erlebnishof, Gams

Machen Sie eine kurze Rast auf dem Bauernhof. Besuchen Sie die Tiere im Stall oder auf der Weide. Im Hofladen finden Sie etwas gegen den Hunger und Durst unterwegs.
Weitere Informationen: www.naturena.ch

7 Staubernbahn, Frumsen

Eine 6er Gondelbahn bringt Sie innert Kürze auf 1751 m ü. M. Geniessen Sie eine herrliche Rundschau über den Alpstein, das Rheintal bis hin zum Bodensee.
Weitere Informationen: www.staubern.ch

Themen- und Wanderwege

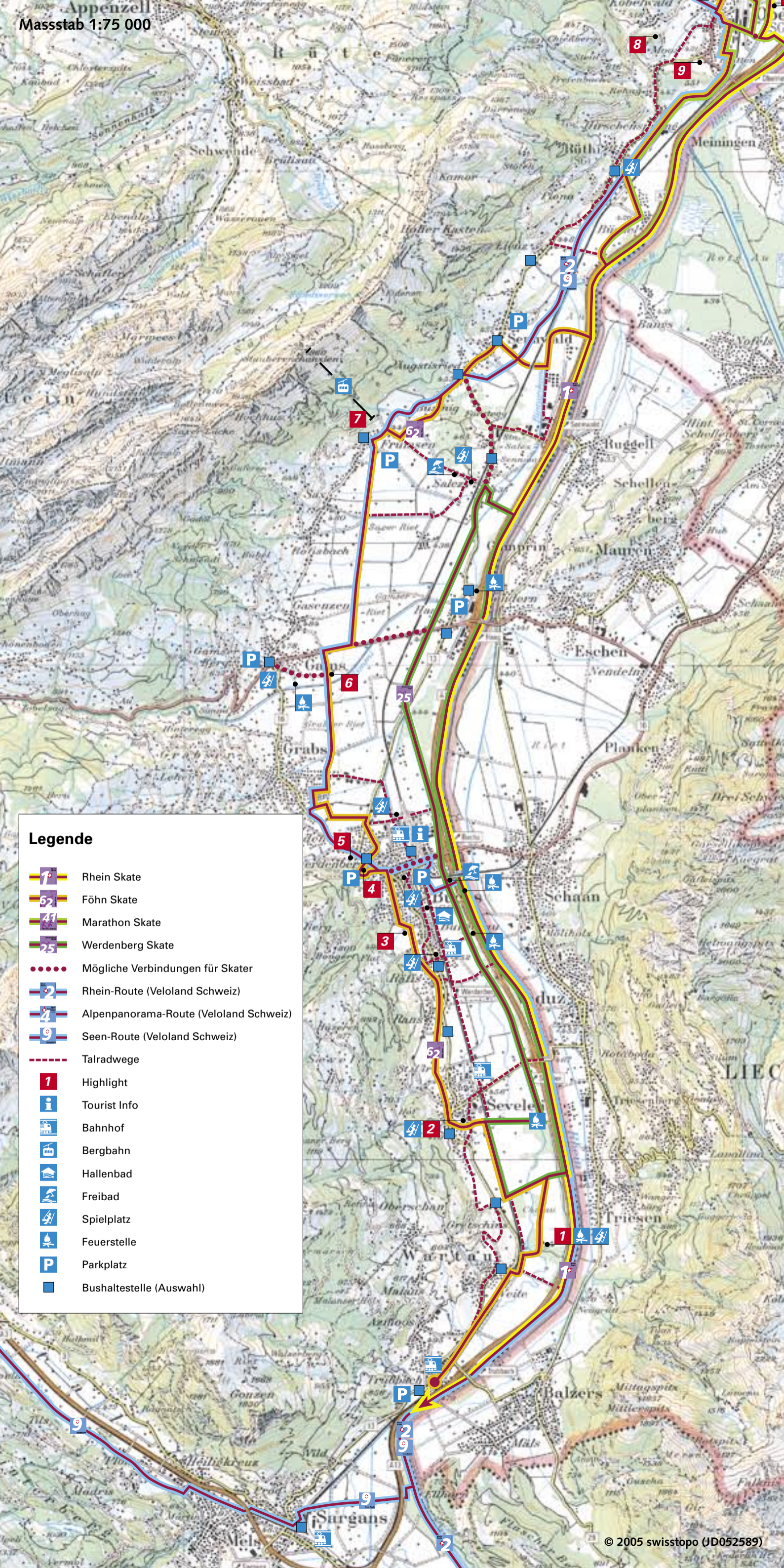
Sollten Sie einmal für einige Stunden auf die Skates oder das Fahrrad verzichten wollen, lässt sich die Region auch hervorragend zu Fuss entdecken. Auf verschiedenen Themenwegen erfahren Sie mehr, z.B. über Gletschermühlen, Sagen und Sinneswahrnehmungen. Alle Themenwege sind mit Informationstafeln versehen und signalisiert.

Übernachtungsmöglichkeiten

Die Region bietet Ihnen Übernachtungsvorschläge für jedes Budget. Vielleicht schlafen Sie eine oder mehrere Nächte im Strohlager bei einer Bauernfamilie. Oder wie wäre es mit einer Privatunterkunft (Zimmer) bei einer einheimischen Familie? Die Region verfügt aber auch über Ferienwohnungen und verschiedene Hotels/Pensionen von einfach bis Mittelklasse.



Weitere Informationen zur Region sowie Ausflugstipps, Wandervorschläge und Übernachtungsmöglichkeiten erhalten Sie direkt beim Tourist Info Werdenberg oder unter www.werdenberg.ch.



Legende

- Rhein Skate
- Föhn Skate
- Marathon Skate
- Werdenberg Skate
- Mögliche Verbindungen für Skater
- Rhein-Route (Veloland Schweiz)
- Alpenpanorama-Route (Veloland Schweiz)
- Seen-Route (Veloland Schweiz)
- Talradwege
- Highlight
- Tourist Info
- Bahnhof
- Bergbahn
- Hallenbad
- Freibad
- Spielplatz
- Feuerstelle
- Parkplatz
- Bushaltestelle (Auswahl)



St. Galler Rheintal

Region St. Galler Rheintal

Die Region St. Galler Rheintal erstreckt sich über die zehn Gemeinden Au, Balgach, Berneck, Diepoldsau, Eichberg, Marbach, Oberriet, Rebstein, Rüthi, Widnau und die Stadt Altstätten. Sie grenzt in ihrer ganzen Länge entlang dem Rhein an das österreichische Vorarlberg.

Highlights

Bemerkung: Punkt 8 und 11 sind nur zu Fuss erreichbar.

8 Kristalhöhle, Kobelwald

Ab in die Unterwelt! Oberhalb Kobelwald befindet sich die geheimnisvolle, 625 m lange Kristalhöhle. Auf Führungen können funkelnde Kristalle, bizarre Tropfsteingebilde und sogar ein unterirdisches Seelein bewundert werden, die dank der Beleuchtung zur Märchenszenerie werden.

Weitere Informationen: www.kristallhoehle.ch

9 Ruine Wichenstein, Oberriet

Die Ruine Wichenstein aus dem 13. Jh. ist eine der wenigen Höhlenburgen der Schweiz und deshalb von nationaler Bedeutung. Von der Höhlenburg in der Ostwand des Semelenberges ist nur die Schildmauer, welche die Höhle talwärts abschliesst, erhalten geblieben. Da sich die Anlage in einer steilen Felswand befindet, war diese Burg leicht zu verteidigen.

10 Schwimmbad, Oberriet

Das Schwimmbad bietet Wasserspass und Vergnügen für die ganze Familie. Es ist der ideale Ausgangspunkt für den Marathon Skate.

11 Erlebniszoo, Eichberg

Hier darf man den Tieren ganz nahe kommen, sei es mit kleinen Äffchen spielen, einem riesigen Emu durch die Federn fahren, Alpakas knuddeln oder einen Gepard streicheln. All dies ist in Form von Führungen auf Voranmeldung möglich. Zudem erfährt man während den Zooführungen viel über die Arbeit im Bereich Haltung und Zucht seltener und bedrohter Tierarten.

Weitere Informationen: www.zoeichberg.ch

12 Naturschutzgebiet Riet, Altstätten

Eine vielfältige Tier- und Pflanzenwelt ist hier erhalten geblieben. Zu den Raritäten gehören Blumen wie Wasserschlauch, Schwarzviolette Akelei und Tiere wie Schwarzkehlchen, Wasserspitzmaus und eine Vielfalt von Insekten. Einen besonders spannenden Einblick in die Natur erhalten Sie vom 13 m hohen Beobachtungsturm.

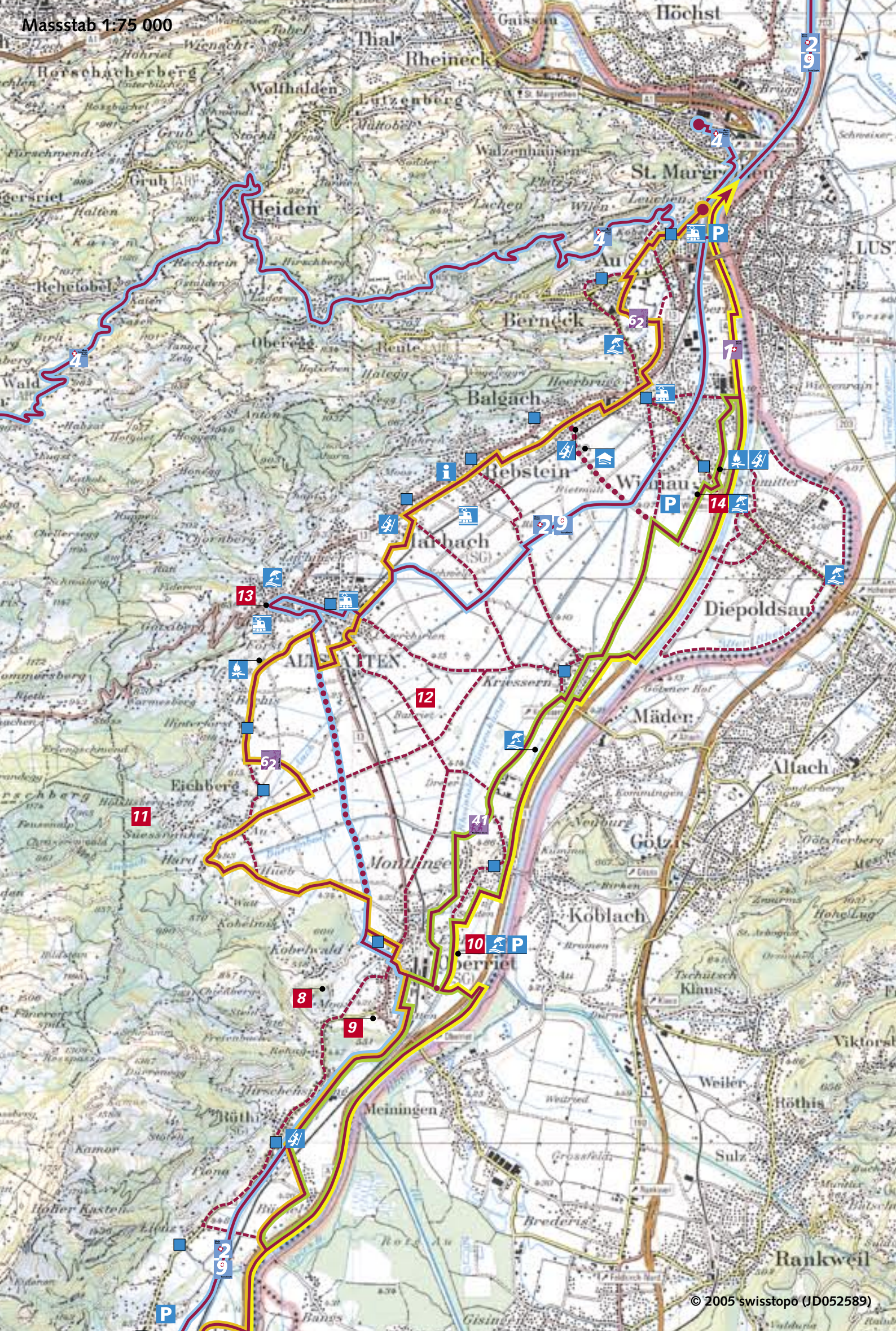
13 Städtli- und Museumsführung, Altstätten

Wir laden Sie ein, auf den Spuren des Altstätter Bärs durch das Marktstädtchen Altstätten zu schlendern und dabei architektonisch interessante Bauten zu besichtigen. Verweilen und geniessen können Sie an zahlreich verteilten «Schmusebänkchen» rund um die Altstadt.

14 Schwimmbad Aegeten, Widnau

Das grosse Freibad bietet vielseitige Bade- und Erfrischungsmöglichkeiten und ist zudem ein idealer Ausgangspunkt für die Marathon Route.







Radwege

Talradwege

Die auf der Karte eingezeichneten Talradwege sind alle gut signalisiert und für die ganze Familie einfach zu befahren. Ausserdem sind auch alle Skate-Routen mit dem Fahrrad befahrbar.

Rhein-Route Seen-Route

Diese beiden Routen führen durchs ganze Rheintal. Die Rhein-Route folgt den ersten 400 km des Rheins, von der Quelle des Vorderrheins am Oberalppass bis zu seiner Schiffbarmachung in Basel. «Die Wasserreiche» nennt sich die Route 9. Und tatsächlich: Vom Genfersee über den Vierwaldstättersee bis zum Bodensee bekommt man 16 Seen zu Gesicht.

Alpenpanorama-Route

Die Alpenpanorama-Route beginnt in St. Margrethen und traversiert pass- und schluchtenreich das nördliche Alpenvorland.

Weitere Informationen zu den signalisierten nationalen Radrouten finden Sie in den Tourist Infos oder unter www.veloland.ch.

Mountainbiken

Die Regionen Werdenberg und St. Galler Rheintal bieten Ihnen ausserdem über 200 km gut signalisierte Bikewege an. Das abwechslungsreiche Routennetz umfasst auch den Werdenberger bike-trail. Auf diesem kann die zum Rheintal abfallende Bergflanke von Trübbach bis Sennwald oder umgekehrt auf einer Länge von 60 km mit ca. 2100 Höhenmetern abgefahren werden.

Gerne stehen Ihnen die Tourist Infos für Routenvorschläge und entsprechendes Kartenmaterial zur Verfügung.

Fahrradmiete

Country- und/oder Mountainbikes sowie Kindervelos können an folgenden Bahnhöfen gemietet werden:

- Sargans Tel. 051 228 62 22
- St. Margrethen Tel. 051 228 45 17

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.rentabike.ch.

Hinweise zum Skaten

Verkehrs- und Verhaltensregeln

Gemäss Verkehrsregelverordnung (VRV) sind Inline-Skates sowie auch Rollschuhe, Kickboards, Mini-Trottinette, Kinderräder und Rollbretter fahrzeugähnliche Geräte (fäG).

Für die Verwendung von fäG als Verkehrsmittel gibt es verschiedene Vorschriften. Wir empfehlen Ihnen dazu das Faltblatt «Unterwegs mit fahrzeugähnlichen Geräten» der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu). Sie erhalten dieses bei den Tourist Infos oder im Internet unter www.bfu.ch.

Schutzausrüstung

Beim Inline-Skaten brauchen Sie eine gute Schutzausrüstung. Tragen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit Helm, Knie-, Ellbogen- sowie Handgelenkschoner.



Kurse

Falls Sie das erste Mal auf Skates stehen oder noch unsicher sind, empfehlen wir Ihnen einen Grundkurs zu absolvieren. Erkundigen Sie sich im Tourist Info nach den Anbietern von solchen Kursen oder kontaktieren Sie die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung.