

**SIEGFRIED STERNER**

# **Ein Vier-Länder-Weg**

**Von Konstanz nach Bregenz**

**WW  
V**

**WALZ WANDERFERIEN VERLAG**

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	7
Die Bevölkerung. . . . .	7
Die Sprache. . . . .	9
Küche und Keller. . . . .	12
Die Geschichte. . . . .	13
Wanderzeit . . . . .	16
Etappeneinteilung. . . . .	17
Unterkünfte. . . . .	18
Karten und Markierungen. . . . .	19
Ausrüstung. . . . .	21
Wegverlauf	
1. Tag: Konstanz -Amriswil (22 km). . . . .	23
2. Tag: Amriswil - St. Gallen (23 km). . . . .	38
3. Tag: St. Gallen-Appenzell (14km). . . . .	49
4. Tag: Appenzell - Schwägalp (15 km). . . . .	57
5.Tag:Schwägalp-Wildhaus(14km). . . . .	66
6. Tag: Wildhaus-Vaduz (31 bzw. 29 km). . . . .	71
7.Tag:Vaduz-Malbun(14km). . . . .	84
8. Tag: Malbun - Nenzing (21 km). . . . .	91
9. Tag:Nenzing-Innerlaterns(17km). . . . .	97
10. Tag: Innerlaterns-Damüls(15km). . . . .	103
11. Tag: Damüls-Meltau (15 km). . . . .	111
12. Tag: Mellau - Alberschwende (21 km). . . . .	117
13. Tag: Alberschwende-Bregenz (15 km). . . . .	125
Tabellarischer Wegverlauf. . . . .	132
Tagebuch. . . . .	140