

Nordic Walking & Wandern im Dreiländereck



***100 leichte Touren zwischen
Bodensee und Buchs***

Sandholzer
Weinhofer

INHALT

Nr.	Tour	Km	Höhenmeter	Profil	Zeit	Seite
1	Leiblachtal	7,0	90	1	1:40	22
2	Schönstein	7,8	250	3	2:00	24
3	Möggers - Scheidegg	9,2	270	2	2:45	26
3a	Möggers (Große Runde)	18,0	570	2	5:00	28
4	Rund um Möggers	6,3	170	2	1:30	30
5	Eichenberg	8,0	380	3	2:35	32
6	Hochberg	8,1	250	2	2:10	33
7	Pfänder	8,8	700	4	3:15	34
7a	Pfänder Halbstation	7,0	500	4	2:25	35
8	Pfänder - Hirschberg	20	670	3	5:30	36
9	Gebhardsberg	6,0	300	2	2:00	38
10a	Achmündung (Seeuferweg)	6,0	0	1	1:15	40
10b	Achmündung (Achuferweg)	9,0	0	1	2:00	41
11	Bregenzerach	15,5	0	1	3:30	42
12	Schleienlöcher	7,0	0	1	1:40	44
13a	Rheinholz	4,7	0	1	1:05	46
13b	Polderdamm - Rheinholz	12	0	1	2:30	47
14	Lauteracher Ried	9,0	0	1	2:00	48
15	Fallbach	6,4	210	3	1:40	50
16	Brüggelekopf	11,0	530	2	3:00	52
17a	Hochälpele	8,0	300	3	2:10	54
17b	Weißefluh Alpe	13,0	320	3	3:00	55
18	Kirchle - Rappenloch	8,5	380	3	2:40	56
19	Karren	10,0	520	4	3:00	58
20	Spätenbach Alpe	6,7	340	4	2:30	60
21	Sattel Alpe	6,5	200	2	1:30	62

INHALT

Nr.	Tour	Km	Höhenmeter	Profil	Zeit	Seite
22	Dornbirner Ach	4,5	0	1	1:00	64
23	Faientobel	6,0	620	4	2:15	66
24	Steckenweg	8,8	300	3	2:30	68
25	Schweizer Ried	4,8	0	1	1:05	70
26	Alter Rhein (Lustenau)	4,4	0	1	1:05	71
27	Rund um den Staufen	5,7	200	2	1:25	72
28	Schuttannen - Fluhereck	12,3	420	3	3:00	74
29	Schloßberg	3,7	290	3	1:20	76
30	Gsohl (Leiterweg)	8,7	580	4	2:50	78
31	Alter Rhein (Hohenems)	7,1	0	1	1:35	82
32	Söle Aussicht	4,0	210	3	1:25	84
33	Örfla Schlucht	5,4	180	2	1:20	86
34	Meschach	6,5	350	3	1:40	88
35	Kapf	7,5	550	4	2:45	90
36	Mations	6,0	220	2	1:45	92
36a	Örfla - Mations	7,5	230	2	1:50	93
37	Therenberg - R. Montfort	4,5	140	2	1:15	94
38	Sattelberg	6,0	150	2	1:30	95
39	Klaus - Fraxern	10,4	450	3	3:30	96
39a	Rüti Schrofa	4,5	260	3	1:55	97
40	Fraxern	5,1	230	3	1:25	98
41	Hohe Kugel	9,8	650	4	3:20	100
41a	Maisäß	5,8	350	3	1:40	101
42	Gantaschrofa	5,3	200	2	1:30	102
43	Neuburg	3,9	70	2	1:00	103
44	Kummenberg	5,0	250	3	1:30	104

Nr. Tour	Km	Höhenmeter	Profil	Zeit	Seite
45a Frutzmündung	3,7	0	1	0:50	106
45b Frutz (Kriegbachbrücke)	5,3	0	1	1:15	107
46 Dafins	8,9	430	3	2:40	108
47 Morskeller	3,6	120	2	0:50	110
48 Furx	5,7	370	3	1:40	111
49 Alpwegkopf	9,3	550	3	3:00	112
50 Üble Schlucht	9,5	380	3	2:50	114
51 Schwarzer See	7,7	185	2	1:50	116
52 Dünserberger Äpele	10,2	580	3	3:45	118
52a Gulm Alpe	5,5	240	2	1:50	119
53 Hoher Sattel	8,0	290	2	2:15	120
54 Säntisblick	7,2	290	3	2:00	121
55 Känzele	5,4	190	3	1:25	124
55a Säntisblick - Känzele	10,2	350	2	2:35	125
56 Stadtschrofen	3,9	150	2	1:15	126
57 Feldkircher Hütte	4,4	460	4	1:40	128
58 Saminatal - Amerlügen	6,0	420	4	2:10	129
59a Samina - Falleck	9,3	190	2	2:30	130
59b Samina - Steg	12,4	730	3	3:30	131
60 St. Corneli	4,8	115	2	1:10	132
61a Schellenberg (Hinderschloß)	5,0	120	2	1:20	134
61b Schellenberg (Felsenweg)	5,8	180	2	1:40	136
61c Auf der Egg	2,9	170	3	0:50	137
62 Ardetzenberg	5,2	220	2	1:15	138
63 Rüttenen	6,1	0	1	1:25	140
64a Matschels I	10,5	0	1	2:30	141

INHALT

Nr. Tour	Km	Höhen- meter	Profil	Seite
64b Matschels II	5,7	0	1	1:40 142
64c Matschels III	5,7	0	1	1:40 143
65 Wildschlössli	12,4	520	3	3:00 144
66 Silum	7,5	230	2	1:50 146
67 Fürstensteig	6,0	450	3	2:15 148
68a Rund um den Schönberg	14,5	550	3	4:30 149
68b Saas - Malbun	5,0	200	2	1:15 150
68c Schönberg	11,0	660	4	3:15 151
69 Vaduzer Täli	15,5	750	3	3:50 152
69 b Pfälzer Hütte	19,1	950	3	4:30 153
70 Blatten	9,5	350	3	2:50 154
71a Rheintal H'weg (St. Marg.)	5,2	160	2	1:25 156
71b Rheintal H'weg (Rheineck)	8,7	220	2	2:20 158
71c Rheintal H'weg (Kombi.)	12,2	250	2	3:10 159
72 Meldegg	4,0	260	3	1:20 160
73 Naturschutzgeb Eselschwanz	4,8	0	1	1:10 162
74 Weinwanderweg Berneck	3,5	45	1	0:45 164
75 Berneck Heimat	4,3	220	3	1:40 165
76 Steingocht	8,4	400	3	2:15 166
77 Schloß Weinstein	3,2	130	3	0:50 168
78 Alter Rhein (Diepoldsau)	7,3	0	1	1:30 169
79 Landmark - Gäbris	9,3	330	3	2:30 171
80 Gais - Gäbris	6,2	320	3	1:45 172
81a Sommersberg (Altstätten)	11,8	740	4	3:30 174
81b Sommersberg (Rietli)	7,3	250	2	1:45 176
82 Hoher Hirschberg	9,3	250	2	2:10 178

INHALT

Nr.	Tour	Km	Höhenmeter	Profil	Zeit	Seite
83	Naturschutzgeb Spitzmäder	7,0	0	1	1:35	180
84a	Wildkirchli	5,8	600	4	2:30	182
84b	Ebenalp	8,0	760	4	3:10	183
85	Alpstein Höhenweg	16,6	450	3	4:45	184
86	Rund um den Fäneren	9,3	430	3	2:30	186
87	Hoher Kasten	11,5	670	3	3:00	188
88	Ruhsitz	10,6	250	2	2:30	190
89	Kristallhöhle - Chienberg	5,7	335	3	1:55	192
90	Chienberg	7,2	330	3	2:15	194
91	Blattenberg	4,4	140	2	1:15	196
92	Naturschutzgeb Wichenstein	3,0/5,7	0	1	0:45/1:15	198
93	Bergli	4,5	0	1	1:10	201
94	Plona	4,4	270	3	1:25	203
95	Rohr Alp	5,0	385	3	1:40	204
96	Valspus	11,5	720	4	3:20	205
97	Voralpsee	9,2	250	3	2:15	206
97a	Voralpsee Umrundung	4,4	70	1	1:00	207
98	Ölberg	10,3	380	3	2:30	208
98a	Voralpsee - Ölberg	18,0	600	3	4:20	209
99	Sagenweg	10,5	420	2	2:40	210
100	Schluchtenweg	4,2	200	3	1:25	212