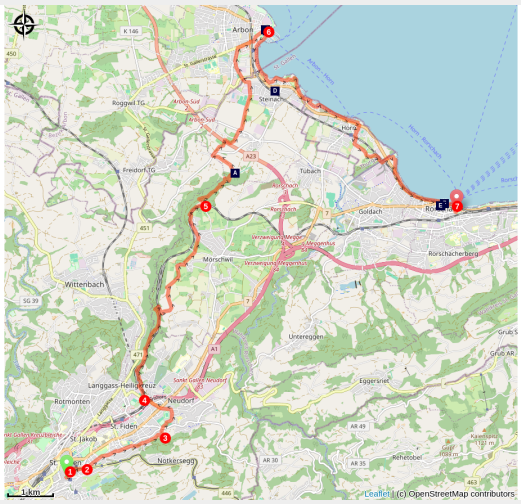
26. Regione di St Gallen-Bodensee

Switzerland - Sankt Gallen



Una bella escursione attraverso lo Steinachtobel, accompagnata dalla linea ferroviaria fino a Mörschwil. Scende fino al Gallussteg e risale fino a Steinerburg, un bel posto per fare un picnic. Il sentiero prosegue nel bosco prima di godere di una magnifica vista sul Lago di Costanza, poi scende leggermente fino a Steinach prima di costeggiare il lago fino ad Arbon.
Il percorso fino ad Arbon è lungo circa 17 km, con 139 m di dislivello positivo e 414 m di dislivello negativo. Il sentiero è segnalato con i consueti cartelli gialli.
Il proseguimento fino a Rorschach richiede circa 2 ore per percorrere gli 8 km supplementari, in piano lungo le rive del Lago di Costanza.

Ad Arbon, la cappella di San Gallo e la vetrata di San Gallo nella chiesa vicina sono da visitare in via prioritaria. Colombano arrivò qui con i monaci, poi proseguì il suo cammino verso Bregenz. Dopo essersi separato da Colombano a Bregenz, Gallo tornò qui prima di salire a

Informazioni utili

Pratica : A piedi

Durata : 6 h

Lunghezza : 24.7 km

Dislivello positivo : 309 m

Difficoltà : Facile

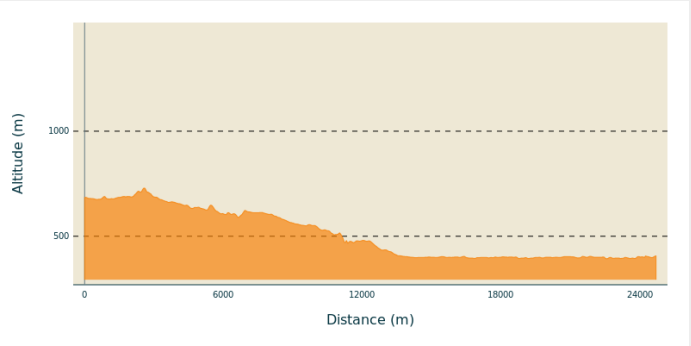
Tipo : Etape

Temi : St Colomban

Itinerario

Partenza : 9000 St Gallen
Arrivo : 9400 Rorschach
Comuni : 1. Sankt Gallen
2. Thurgau

Profilo altimetro



Altitudine minima 393 m

Altitudine massima 729 m

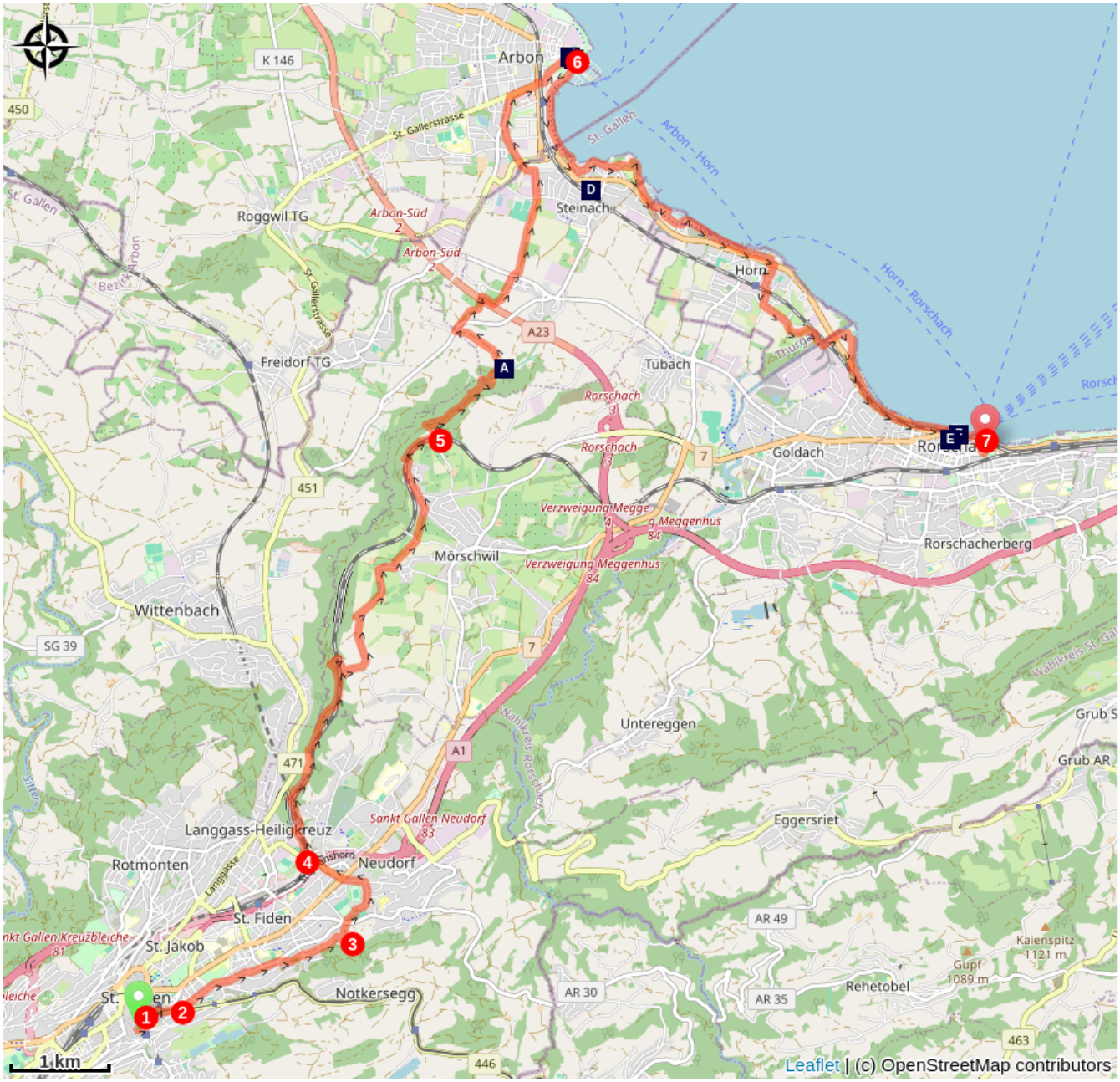
Il punto di partenza è a ovest della cattedrale, sulla piazza St Gall. Aggirando a sud questo imponente edificio, dopo aver attraversato un piccolo tunnel è possibile attraversare in direzione nord i giardini dell'abbazia:

1. Raggiungere la chiesa di San Lorenzo attraverso Marktgasse e aggirarla a nord per tornare verso l'abbazia e dirigersi verso est attraverso Zeughausgasse. Alla fine, girare prima a sinistra e poi a destra per raggiungere una rotatoria. Proseguire verso est su Linsebühlstrasse.
2. Quando le linee del tram girano a destra, proseguire sulla stessa strada. All'altezza dell'ospedale, dopo 500 m, svoltare a destra in Flurhofstrasse, abbandonata di fronte alla scuola elementare Grossacker, e dopo 600 m svoltare a destra in Goldbrunnenweg. La strada si trasforma in un sentiero che costeggia un ruscello. Alla fine, svoltare a destra e poi immediatamente a sinistra in Bruggwiesenweg, che si trasforma anch'esso in un sentiero.
3. Alla fine, svoltare a sinistra in direzione nord. Dopo 200 m, attraversare la Rehetobelstrasse e imboccare un sentiero che costeggia lo stadio Paul Grüninger. Nel quartiere vicino, la Fuchsenstrasse prosegue in direzione nord fino a sbucare sulla Martinsbruggstrasse. Seguire per 500 m le strade in direzione nord-ovest fino a un ponte sopra i binari ferroviari. Se l'escursione inizia alla stazione di Fiden, basta seguire la Harzbüchelstrasse in direzione nord-est per arrivare a questo ponte.
4. Il sentiero che costeggia i binari sotto il ponte è accessibile proseguendo per 50 m, girando due volte a sinistra sul sentiero che raggiunge i binari seguiti verso nord e costeggia lo Steinachbach, in superficie dopo aver attraversato un tunnel. Seguire lo Steinach per circa 2,5 km e salire a destra sull'altopiano. Attraversando campi e prati si arriva a Mörschwill e alla stazione ferroviaria all'uscita della città. Costeggiare la ferrovia (200 m), attraversarla e proseguire lungo il percorso per 400 m fino all'incrocio con una strada.
5. Svoltare a sinistra e, dopo 100 m, a destra sul sentiero che domina lo Steinbach prima di scendere (500 m) verso il torrente, attraversarlo e risalire verso le rovine del castello di Steinerburg, un bel posto per fare un picnic. Proseguire sulla strada in direzione nord-ovest per circa 500 m e svoltare a destra sulla nuova strada, poi poco dopo a sinistra su Sandbüchenweg. Continuare in direzione nord per 1,5 km fino a raggiungere Steinach. All'incrocio con

Schöntalstrasse, svoltare a sinistra su questa strada e seguirla per 800 m fino a una rotatoria con St Gallerstrasse. Svoltare a destra, attraversare la ferrovia e svoltare a sinistra sulla Bahnhofstrasse per raggiungere il castello e soprattutto le cappelle di St Gall e St Martin (per gli orari di apertura, contattare preventivamente l'ufficio turistico).

6. Per raggiungere Rorschach, seguire il lungolago tranne che per un tratto dopo Horn (6 km) dove è necessario allontanarsi dalla riva per evitare di camminare lungo una strada trafficata. Seguire nuovamente la riva (1,5 km) fino all'imbarcadero di Rorschach.
7. 100 m più avanti, girare a destra per raggiungere l'arrivo alla chiesa di St Colomban, quindi raggiungere la vicina stazione ferroviaria per tornare a St Gallen.

Sulla tua strada...



- Castello di Steinerburg (A)
- Chiesa di San Martino (B)
- Cappella di San Gallo (C)
- Chiesa di San Giacomo (D)
- Fontana di Jacques (E)
- Museo Kornhaus (F)

Tutte le informazioni utili

Comment venir ?

Accesso

San Gallo è raggiungibile in treno e in auto. Il ritorno avviene in autopostale da Arbon e in treno da Rorschach.
Per partire dalla periferia est della città, prendete il treno fino a San Fiden. Da lì, costeggiate i binari in direzione est, attraversate la linea ferroviaria, poi girate a destra e seguite il torrente Steinach.

Sulla tua strada...

Castello di Steinerburg (A)

Rovina di un castello costruito nel XII secolo dai Signori di Steinach. Dal 1577 al 1805 passò sotto il controllo dell'abbazia di San Gallo.

Per saperne di più.

Chiesa di San Martino (B)

Nel cuore, due vetrate raffigurano Colombano e Gallo.

Cappella di San Gallo (C)

Arbon era già un insediamento romano prima dell'arrivo di Colombano (Arbor Felix, la costruzione felice). Quando Colombano arrivò lì con i suoi monaci, c'era una comunità cristiana e un presbitero di nome Willimar. Dopo la separazione da Colombano, Gallo tornò ad Arbon, si fece curare per la sua malattia e infine si recò a Steinachtobel, dove costruì la sua cella e dove in seguito morì.
La cappella risale al XII/XIII secolo.

Chiesa di San Giacomo (D)

Steinach viene menzionato per la prima volta nel 769 in relazione al trasferimento del corpo dell'Otmar dall'isola di Werd (allo sbocco del Reno dal Lago di Costanza) a San Gallo. Otmar fu condannato alla fame nel 759, poi graziato e condannato all'ergastolo su quest'isola, dove morì lo stesso anno. Dieci anni dopo, i monaci del monastero di San Gallo rimpatriarono il corpo del suo fondatore nel loro monastero.

Fontana di Jacques (E)

Dall'anno 1000, Rorschach è stato un punto di passaggio per molti pellegrini, soprattutto a Santiago di Compostela ma anche a Einsiedeln. Nell'odierna Kronenplatz si trovava la Jakobskapelle, un luogo di riposo per i pellegrini che fu demolita nel 1833. La fontana di James (Jakobsbrunnen) è stata costruita come monumento commemorativo. Ancora oggi la campana della fontana suona l'Angelus due volte al giorno.

Museo Kornhaus (F)

L'insediamento sulle rive del Lago di Costanza risale all'età della pietra sotto forma di città lacustri. Le coste furono occupate dai Romani prima dell'arrivo degli Alemani, che fondarono Rorscharch. Il museo mostra illustrazioni di queste città e della storia della regione.