

Wandern mit Gesundheitstipps als Zugabe

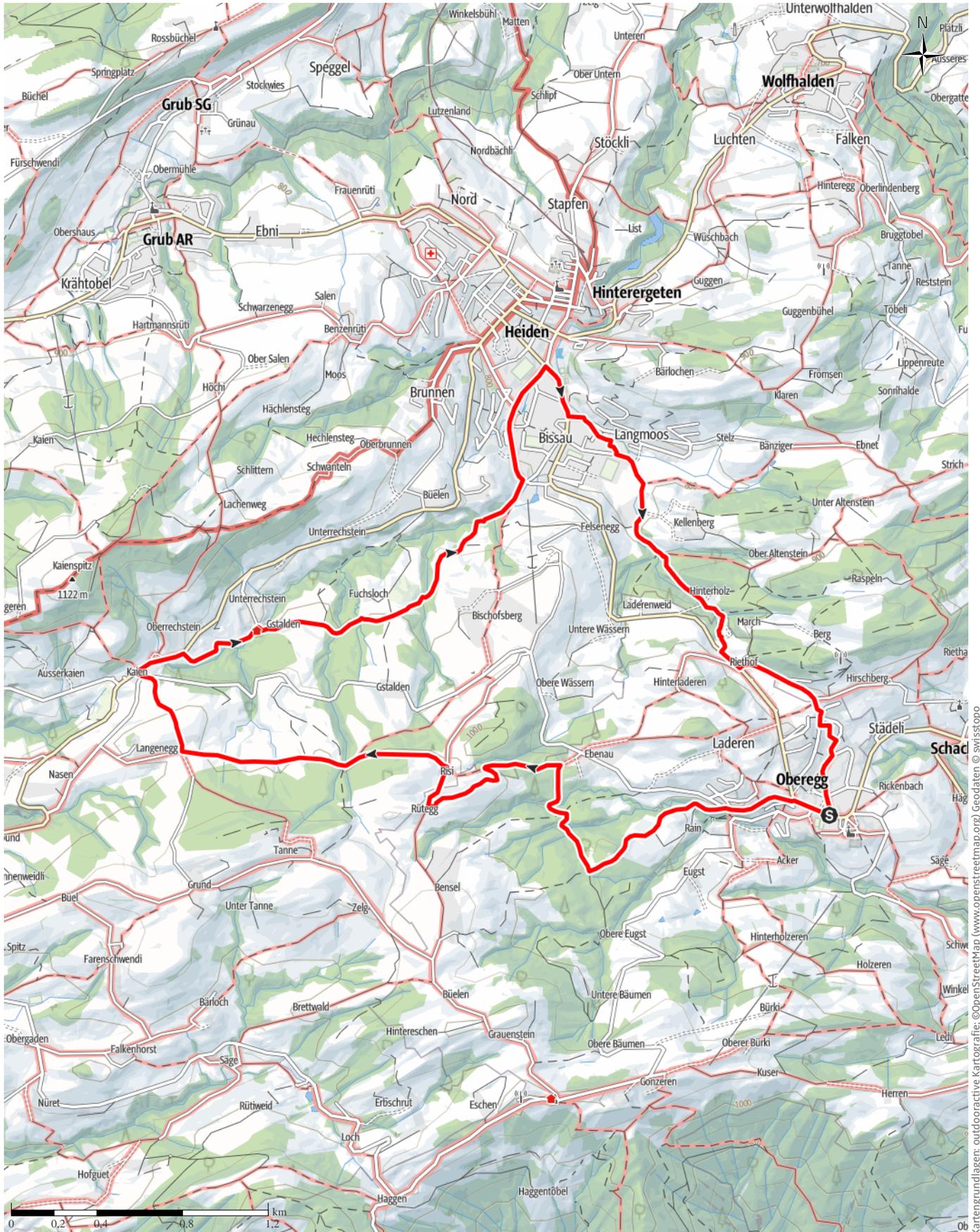
↔ 10,9 km

🕒 3:10 h

▲ 415 m

▼ 415 m

Schwierigkeit mittel



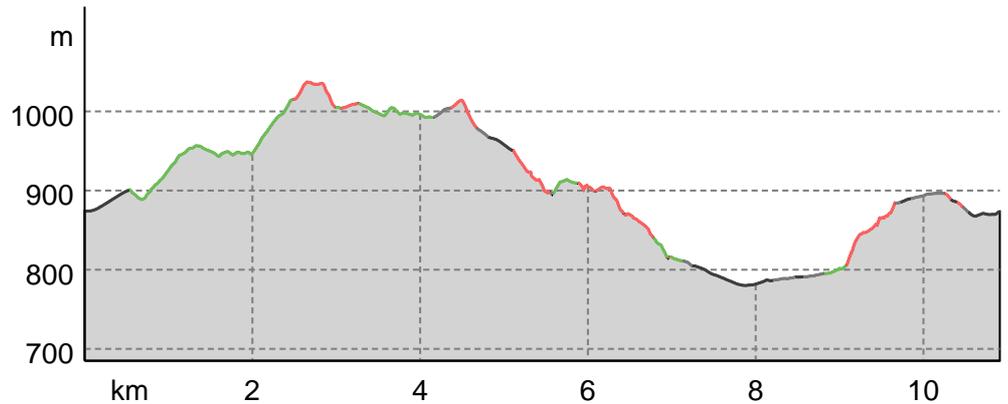
Kartengrundlagen: outdooractive Kartografie; ©OpenStreetMap (www.openstreetmap.org) Geodaten © swisstopo

Wandern mit Gesundheitstipps als Zugabe

Wegarten

Asphalt	1,6 km
Naturweg	3,8 km
Pfad	3,1 km
Straße	2,4 km

Höhenprofil



Tourdaten

Wanderung

Strecke	↔	10,9 km
Dauer	🕒	3:10 h
Aufstieg	⬆️	415 m
Abstieg	⬇️	415 m

Schwierigkeit **mittel**

Kondition **●●●●●**

Technik **●●●●●**

Höhenlage

1.037 m

780 m

Beste Jahreszeit

JAN	FEB	MÄR
APR	MAI	JUN
JUL	AUG	SEP
OKT	NOV	DEZ

Bewertungen

Autoren

Erlebnis	●●●●●
Landschaft	●●●●●

Weitere Tourdaten

Auszeichnungen



Alessia Felix

Aktualisierung: 20.10.2022



Quelle
Appenzellerland Tourismus AR
 St.Gallerstrasse 49
 9100 Herisau
 Telefon +41 71 898 33 00
 Fax
 info@appenzellerland.ch
 https://appenzellerland.ch

Wer wandernd die Landschaft erkundet, entdeckt die Schönheiten von Fauna und Flora und stärkt das Wohlbefinden. Auf dem Gesundheitsweg, der das innerrhodische Oberegg mit der Ausserrhoder

Gemeinde Heiden verbindet, trifft dies in ausgeprägtem Mass zu. In einem sanften Auf und Ab geht es über Wiesen, durch Wälder und über Bäche. Am Wegrand geben Informationstafeln wertvolle Tipps zu Heilpflanzen und ihrer Anwendung.

Text & Bilder Jolanda Spengler

1 Oberegg, Post. Den Hauptwegweiser beachten und der Strasse Richtung St. Anton folgen.

2 Oberegg, Käserei. Auf der Ebenastrasse geht es weiter nach St. Anton. Die Route deckt sich mit dem Gesundheitsweg Appenzellerland. Informationstafeln vermitteln Wissenswertes zu Heilpflanzen und deren Anwendungen.

3 Rain. Links abbiegen, auf dem Kiesweg dem Waldrand entlang und über Waldlichtungen wandern.

4 Hellholz. Rechter Hand geht es weiter auf dem Gesundheitsweg. Am Wegrand locken Ruhebänke zur Rast.

5 Hasenwinkel. Hangaufwärts führt eine befestigte

Wandern mit Gesundheitstipps als Zugabe

Strasse zur Wirtschaft Rütegg.

6 Waldrand, Kreuz. Für eine Zusatzschleife zur «Rütegg» den Gesundheitsweg verlassen. Zur gemütlichen Wirtschaft geht es auf einem Trampelpfad über die Krete.

7 Rütegg. Nach der Einkehr hinter dem Gasthaus rechts abbiegen und talwärts Richtung Bischofsberg wandern.

8 Risi. Nach Nasen / Wald geht es linker Hand zuerst über die Wiese, dann durch den Wald.

9 Krönli. Weiter geradeaus dem Kiesweg folgen.

10 Langenegg. Das Signet des Gesundheitswegs zeigt rechts nach Kaien.

11 Kaien. Die Wirtschaft zum Rössli bietet die Möglichkeit zur Einkehr. Danach der Strasse Richtung Bad Unterrechtestein / Klösterli folgen. Nach 250 Metern die Strasse verlassen und zum Waldrand absteigen. Ein Pfad führt am Hang über dem Gstaldenbach zu den Gebäuden des Heilbads Unterrechtestein. Auf der Asphaltstrasse geht es anschliessend zuerst auf- und dann abwärts.

12 Müllersberg. Dem Gesundheitsweg nach Heiden folgen. Er führt an der Sefar-Produktionsstätte vorbei durch ein Wohnquartier.

13 Kohlplatz. Scharf rechts abbiegen nach Bissau.

14 Bissau. Bei der Migros die Strasse queren, auf die Langmoosstrasse einbiegen und den gelben Signeten nach Oberegg folgen.

15 Wies. Es geht geradeaus weiter an den Weihern der Forellenzucht Löchli vorbei.

16 Löchli. Der Pfad durch den Hinterholzwald hinauf nach Riethof / Oberegg ist mit Treppenstufen gut ausgebaut.

17 Riethof. Links abbiegen. Durch ein Wohnquartier geht es auf verwinkelten Wegen zurück zum Ausgangspunkt der Wanderung, der Post in Oberegg.

Ausrüstung

Gute Wander oder Trekking Schuhe

Informationsmaterial

Weitere Infos und Links

Weitere Informationen finden Sie hier.

Wegbeschreibung