

Medientext 2022

Stägestadt St. Gallen: Auf die Treppe-fertig-los!

In St. Gallen gibt es mehr als 140 Treppen. Sie sind die idealen Verbindungswege, um die ausserhalb gelegenen Ausflugsziele Schritt für Schritt zu erreichen. Und als Belohnung winken tolle Erlebnisse, kühle Getränke und wohlschmeckende Malzeiten, die man sich redlich verdient hat.

Wer eine Treppe erklimmt, der erreicht in allen Belangen ein höheres Niveau. Das kostenlose Fitnessprogramm an der frischen Luft stärkt das Herz-Kreislaufsystem und die gesamte Beinmuskulatur. Im Fall von St. Gallen bietet das höhere Niveau wunderbare Blicke auf die Stadt, zudem gelangt man sehr rasch in die beliebten Naherholungsgebiete.

St. Gallen hat mehr als 140 öffentlich zugängliche «Stägen», wie man im Schweizerischen zu den Stiegen sagt. Insgesamt entspricht das einer Anzahl von 13.000 Stufen. Wenn man bedenkt, dass die Stadt etwa 80.000 Einwohner hat, dann wird man, bei einem schnellen Griff zum Rechenstift, feststellen, dass die gesamte Bevölkerung gleichzeitig auf seinen Treppen Platz finden würde. Schön sind sie alle, manch eine verlangt dem Sportsgeist mehr ab als die andere. Die Frohsinntreppe besteht aus lediglich 18 Stufen. Wer sich der landschaftlich reizvollen Herausforderung des Falkenbergweges stellen möchte, der muss 529 Stufen und in Summe 88 Höhenmeter bewältigen. Aber anschliessend schmecken Bratwurst, Bürlı, Bier und Biber noch wesentlich besser als sonst.

Die Stadt der tausend Treppen

So wird St. Gallen liebevoll genannt. Warum sind ausgerechnet hier so viele Stiegen? Schon sehr früh erkannten die Menschen, dass Treppen das Ideale Mittel sind, um Abkürzungen für die Fussgänger zu schaffen. Deshalb legten die Stadtväter sehr früh viele solcher Wege an. Die klassische St. Galler Treppe ist aus Lärchen- und Eichenholz. Das Innere der Stufen ist hauptsächlich mit Kies gefüllt. Und im Gegensatz zu anderen Treppen beträgt die Stufenhöhe nur 15 Zentimeter. Das erleichtert das Steigen deutlich.

Treppensteigen leicht gemacht

Mit der richtigen Technik kommt jeder ans Ziel. Deshalb raten Experten, vor dem Aufstieg einmal kräftig auszuatmen. Denn nur wenn die verbrauchte Luft komplett aus dem Körper ist, kann frische Luft in die Lungen strömen. Zumeist konzentriert man sich beim Treppensteigen auf das vordere Bein und die Anspannung im Oberschenkel. Der professionelle Stufen-Sportler konzentriert sich aber auf den Abstoss des hinteren Beines. Und wer die Bauchmuskeln ein wenig anspannt, der bekommt auch mit dem Gleichgewicht keine Probleme.

Geführte Stägestadt Touren

2018 wurde die Projektgruppe «Stägestadt» ins Leben gerufen. Ziel ist es, den mannigfachen Nutzen und das Bewusstsein für die Treppen zu fördern. Wer sich informieren möchte, der geht einfach auf die [Webseite der Projektgruppe](#). Dort gibt es eine Landkarte von St. Gallen, in der alle Stiegen eingezeichnet sind. Jede der Treppen kann einzeln angeklickt werden. Und schon bekommt man alle wissenswerten Informationen. Jeden Monat wird dort eine Treppe mit all ihren Details vorgestellt.

Wer sich geführt von der Schönheit der Treppen verführen lassen möchte, der wendet sich einfach an St. Gallen Bodensee Tourismus, um eine solche öffentliche Führung mitzumachen. Auf Wunsch kann man sogar private Führungen buchen.

Stairway to Drei Weieren

Südlich der Altstadt, an den Hängen des Freudenberges, liegt das malerische Naherholungsgebiet Drei Weieren. Die künstlich angelegten Teiche dienen im Sommer als öffentliche Freibäder und im Winter als Eislaufplätze. Natürlich ist das Gebiet durch die Mühleggbahn und den sogenannten «Bäderbus» bestens erschlossen, aber wer davor noch etwas für sich und seinen Körper tun möchte, der steigt ein paar Stufen empor. Der Brauersteig oder die Gesstreppe führen von der Stadt zu Drei Weieren. Die Gesstreppe ist eine schöne Herausforderung, immerhin müssen 350 Stufen und 54 Höhenmeter geschafft werden. Aber das ist die beste Vorbereitung für einen Sprung ins kühle Nass.

«Nur wo man zu Fuss war, ist man wirklich gewesen», lautet eine alte Lebensweisheit. Also fassen Sie sich ein Herz, schnüren Sie ihre Schuhe und tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der St. Galler Treppen.

Kontakt:

St.Gallen-Bodensee Tourismus
Luisa Gomringer
PR & Contentmanagement
Bankgasse 9 / Postfach
CH-9001 St.Gallen
Tel. +41 (0)71 227 37 39
Fax +41 (0)71 227 37 67
luisa.gomringer@st.gallen-bodensee.ch