



N o r d i c W a l k i n g S t r e c k e n

Gargellen

Route 1:

Gargellen Tourismusbüro - Ortsteil Vergalden über Vergaldner Wäldle - Alpe Vergalden, Dauer: ca. 1 Std. 30 min.

Route 2:

Gargellen Tourismusbüro - Vergaldner Brücke - Langer Stall - Alpe Valzifenz, Dauer: ca. 1 Std.

Route 3:

Gargellen Tourismusbüro - Tennisplatz - Forstweg Schmalzberg - Borschtboden - Suggadinweg retour nach Gargellen, Dauer: ca. 1 Std.

Gaschurn-Partenen

Route 1:

Gaschurn Mountain Beach - Illweg Richtung Gortipohl - retour auf dem Radweg nach Gaschurn.

Route 2:

Gaschurn Feuerwehrhaus - Unter Trantrauas - Rifabecken - Richtung Partenen - Vermuntbahn - weiter Richtung Rütler - Guflgut.

Route 3:

Gaschurn Versetlabahn - Pfanges - Ober Trantrauas - Außerbofa - Rifabecken - zurück nach Gaschurn.

Schruns-Tschagguns

Route 1:

Ausgangspunkt Aktivpark Montafon - taleinwärts am rechten Illufer entlang bis Ende Golfplatz - „Stemers Brücke“ überqueren - retour talauswärts über rechtes Illufer bis Aktivpark.

Kategorie leicht, Dauer: ca. 40 min, ideal für Anfänger.



Route 2:

Ausgangspunkt Aktivpark Montafon - Beginn wie Route 1 - erweitert ab Aktivpark bis Tschagguns Au - Brücke überqueren - taleinwärts weiter am rechten Illufer bis Aktivpark.

Kategorie leicht, Dauer: ca. 1 Std.

Route 3:

Ausgangspunkt Aktivpark Montafon - Beginn wie Route 1 und 2 - Ende Golfplatz durch den Wald bis Kapelle Böldmenstein - abwärts bis Böldmenstein und retour bis Golfplatz.

Dauer: ca. 30 min.

Route 4:

Ausgangspunkt Bahnhof Tschagguns - Illweg talauswärts bis Rodund - links bergauf Richtung Untere Krista - Kirchenstein - Im Loch - zurück bis Ortszentrum Tschagguns.

Kategorie mittel, Dauer: ca. 1 Std. 15 min.

Route 5:

Ausgangspunkt Litzbrücke Schruns (Apparthotel Litz) - rechtes od. linkes Litzufer talauswärts bis Bahnhof Tschagguns - weiter wie Route 3 bis Rodund - rechts der Straße entlang bis zur Hauptstraße, diese überqueren - beim ehemaligen Chinarestaurant links bergauf Richtung Landschrofen - Gauenstein - weiter über Broxweg bis Montjolastraße - Schruns.

Kategorie mittel bis schwer; Dauer; ca. 2 Std. 30 min.

Silbertal

Die Silbertaler Marathonstrecke über 42,192 km mit 1.300 m Höhenunterschied vom Silbertal nach St. Anton a. Arlberg eignet sich auch hervorragend als Nordic Walking Strecke. Die Strecke führt vom Silbertal aus Richtung Fellimännle weiter zur Gafluna-Alpe - Dürrwald - Obere Freschalpe - Silbertaler Winterjöchle - Konstanzer Hütte - Bildstöckle - Rodelhütte - St. Anton a. Arlberg Zentrum.

St. Gallenkirch-Gortipohl

Route 1:

St. Gallenkirch Ortszentrum - Zamangweg - Schoderweg - Bödner Kapelle - Winkl - Innergantstraße - Radweg, Länge: 5 km, Dauer: 2 Std. 30 min.

Route 2:

Garfreschabahn - Skitrasse (Talabfahrt Valiserabahn) - alter Sportplatz - über Radweg retour zur Garfreschabahn, Länge: 3 km, Dauer: 1 Std.



Route 3:

Allwetterbad Aquarena - Illweg - Kneippanlage Gortipohl - Rückweg über Radweg zum Allwetterbad Aquarena, Länge: 5 km, Dauer: 1 Std. 30 min.

Route 4:

Kneippanlage Gortipohl - Schattenort - Camping Silvretta - Ortsmitte Gortipohl - Balbierwasserfall - Wiesenweg - Hans-Wolfa-Weg - Wiesenweg - Montielweg - St. Gallenkirch Ortsmitte, Länge: 6 km, Dauer: 2 Std. 30 min.

Route 5:

Kneippanlage Gortipohl - Schattenort - Höhenweg Gaschurn - Brücke vor Mühle - über Radweg retour zur Kneippanlage, Länge: 6 km, Dauer: 2 Std. 30 min.

Vandans

Route 1:

Die Streckenführung verläuft ohne Steigungen entlang des Flussufers der Ill und vorbei an den 3 Stauseen der Vorarlberger Illwerke. Start und Ziel ist am Gemeindeplatz. Länge: 10,549 km, Dauer: ca. 2 Std., Streckenverlauf: leicht.

Route 2:

Gaulangaweg - Planatschweg - Forstweg Mazutt - Forstweg Rellstal - Lende - Rellstalstraße - Rätikonstraße - Dielstraße - Dielgässle - Gaulangaweg, Länge: ca. 9-10 km, Dauer: ca. 2 Std., Streckenverlauf: mittel.

Route 3:

Seilbahnstraße - Dammweg entlang des Aualatschbaches - Aufstieg entlang der Rodelbahn - Lantschisott - Garfreschaweg - Aualatschbach - Dammweg entlang des Aualatschbaches - Seilbahnstraße, Länge: ca. 9-10 km, Dauer: ca. 2 Std., Streckenverlauf: schwer.