

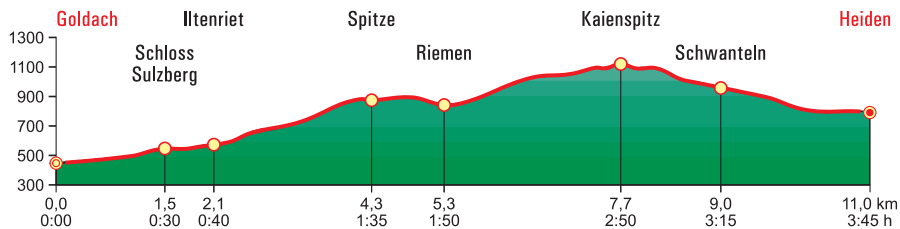
# Entraînement dans l'avant-pays appenzellois



## Goldach > Heiden

## Randonnée

|                  |            |      |                 |
|------------------|------------|------|-----------------|
| Goldach          | 0 h 00 min |      | T1              |
| Schloss Sulzberg | 0 h 30 min | 0:30 | moyen           |
| Iltenriet        | 0 h 40 min | 0:10 | 3 h 45 min      |
| Spitze           | 1 h 35 min | 0:55 | 11,0 km         |
| Riemen           | 1 h 50 min | 0:15 | 770 m           |
| Kaienspitz       | 2 h 50 min | 1:00 | 430 m           |
| Schwanteln       | 3 h 15 min | 0:25 | avril - octobre |
| Heiden           | 3 h 45 min | 0:30 | 217T Arbon      |





## Heiden, un village de style Biedermeier

Le terrible incendie qui ravagea Heiden en 1838 détruisit plus de 100 bâtiments, dont l'église. En l'espace de deux ans, le village fut reconstruit dans le style Biedermeier pour devenir une importante station thermale. Les traces d'Henri Dunant sont aussi très présentes. Le fondateur de la Croix-Rouge et premier lauréat du prix Nobel de la paix passa ici les 23 dernières années de sa vie. Si l'on veut en apprendre davantage sur son action, une visite au musée Henri Dunant s'impose (réouverture en août 2024). Mais d'abord, quelques efforts: avec son dénivelé positif de 730 mètres, cet itinéraire est idéal pour se préparer à la saison des randonnées en montagne.

De la gare de Goldach, on suit l'indicateur portant la destination «Spitzen» et on bifurque à droite après 10 minutes à peine vers le château de Sulzberg. Le chemin s'élève, en pente raide par endroits, et mène à la lisière de forêts et par des prairies au Kaienspitz, le point culminant de la randonnée. Chemin faisant, on peut faire une pause pour reprendre son souffle et admirer le paysage: les vues sur le lac de Constance, le Fürstenland et l'Alpstein sont très belles. Au hameau de Würzwal-

len, on emprunte un court tronçon reconstitué de l'ancienne Reichsstrasse, un chemin de pèlerinage historique.

Evelyne Zaugg, 2024

### INFO

On accède à Goldach en train depuis Saint-Gall ou St. Margrethen. De Heiden, le train circule en direction de Rorschach.

Restaurants à Goldach et à Heiden.  
Kaienhaus (ouvert le week-end et sur demande),  
071 870 07 23, [www.kaienhaus.ch](http://www.kaienhaus.ch)



Vue sur le lac de Constance.  
Photo: Evelyne Zaugg

