



Trainieren, Wandern, relaxen – alles möglich.
GERHARD VYLET



Wandertipp

NEUE-Serie – Teil 443



Sensationeller Vita-Parcours durch den Wald

Wanderführer Hertha Glück und Gerhard Vylet entdecken den Vita-Parcours in Satteins-Röns und wandern über den Sauhagweg sowie die Wassertrete wieder zurück.

Gleich gegenüber der Pfarrkirche hl. Georg gibt eine Infotafel Wissenswertes über das frühe Siedlungsgebiet Satteins preis, hebt die klimatische und geografische Lage schon vor der Zeitrechnung hervor. Mit der Kirche im Rücken geht es auf der Straße in Richtung Röns. Beim Bildstöckle im

Straßeneck weist der Pfeil nach Viola Waldlauf. Leicht ansteigend führt die Straße auf den Wald zu. Achtung: Die untere Straße ist korrekt. Geradeaus weiter nähert man sich dem Waldrand und bemerkt zugleich, dass Satteins wahrlich auf der Sonnenseite des Walgaus mit schönem Ausblick liegt.

Blaue Pfeile auf der Straße führen direkt zum Startpunkt Viola. Kleine, blaue Schilder mit roter Schrift begleiten nun den Wanderer oder Waldsportler auf der Parcours-Runde durch zwei Gemeinden und einer weitestgehend natürlich belassenen Natur. Die Pfeile geben eine empfohlene Richtung an, gestar-

tet werden könnte aber auch in Röns, je nach Belieben. Es ist auf alle Fälle eine wundervolle, schattige Wander- oder Trainingsrunde der natürlichen Art. Schon schweißtreibend, jedoch mit eigener Körperkraft und ganz wenigen Geräten zu meistern. Höflich wird auf das Bleiben auf den Wegen, Vermeiden von künstlichem Licht, Lärm und Abfall hingewiesen.

Schon Ende der 1960er-Jahre war dieser Vita-Parcours sehr beliebt. Aufgrund der hohen Frequentierung seitens Sport- und Parcours-Begeisterten wurden in den Jahren 1973/1974 zusammen mit dem Verkehrsverein (= Tourismusverein) die Runde mit einem Waldlauf und Staffellauf erweitert. In Satteins und Röns wurden in viel Eigenleistung seitens der Bevölkerung und finanzieller, materieller Unterstützung von verschiedenen Betrieben die Jahre hindurch die Übungsstationen gepflegt und erhalten sowie nach neuesten Erkenntnissen aktualisiert. Wiederum fanden sich Freiwillige,



RUND UM DIE TOUR

Sonnenseite des Walgaus

Satteins liegt auf der Sonnenseite des Walgaus und war infolge der geografischen und klimatischen Lage schon vor Christi Geburt besiedelt. Der Name Satteins wird erstmals um das Jahr 843 als „Sataginis“ urkundlich erwähnt. Diese Bezeichnung ist auf einen keltischen oder illyrischen Namen in der Form von „Satanines“ zurückzuführen. Im Jahre 1255 hieß es „Satains“.

Im späten Mittelalter verstanden die Bewohner von Satteins den Rittern von Schwarzenhorn, deren Herren waren die Grafen von Montfort in Feldkirch. Die Ritter von Schwarzenhorn hatten oberhalb des Dorfes eine Burg errichtet, die in den Appenzellerkriegen 1405 zerstört und nicht mehr aufgebaut wurde. Ein Teil der noch bestehenden Mauern wurde abgerissen und das Material für den Bau der Pfarrkirche

(1821–1824) verwendet. Die Reste der Burgruine wurden in den Jahren 2007 bis 2012 saniert.

Sage rund um die Tour. Aus „Sagenhafte Spazierwege Satteins“ über das Entstehen des Dorfnamens Satteins: Da unser Dorf



auf der Sonnenseite liegt, wuchsen die Bäume sehr schnell. Man musste jedes Jahr im Herbst die Bäume schütteln und Äpfel in Säcke fassen. Deshalb nannte man unser Dorf „Sack-eins“. Ein armer Schriftsteller überlegte sich, warum Sackeins nicht Lufteins, Latteins oder Satteins heißen könnte. Als er den Namen Satteins sagte, fand er ihn sehr gut. So schnell, wie ihn die Beine trügen, rannte er zum Bürgermeister und berichtete. Der fand die Idee sehr gut. Die Leute stimmten auch dafür. Von da an hieß unser Dorf Satt-eins.
(Gedeutet von Daniel Ruch)

Quellen: satteins.at, wiki.imwalgau.at, Infotafel der Gemeinde, Sagenhafte Spazierwege Satteins, Parcours Satteins-Röns, Pilz-Atlas, Band II, Frühling bis Spätsommer, Verlag der Bea Bücher: Kurt Bosshard

die die Laufstrecke in Richtung Röns um ein Yogawäldle mit sechs Übungen, einen Kraftplatz und eine Atemquelle ergänzten. Die Wege pflegten, Übungsstationen reinigten, Wegmarkierungen schufen und die drei Eingänge „Inderholz“, „Viola“ und „Röns“ mit Bänken, Anleittafeln und Parcourskarten ergänzten. Dadurch zeigt sich der Vita-Parcours Satteins-Röns seit März 2021 im alt-neuen Trainingsgewand.

Auch fürs gemütliche Spazieren lädt diese Runde ein, denn Bänke eröffnen nicht nur weite Blicke zum Rätikon, sondern

bieten philosophische Zitate wie: „Blicke über deine Gedanken hinaus und trinke den reinen Nektar dieses Augenblicks.“

Natur pur. Nun darf man sich freuen auf wettergegerbte Heubargen, sattgrüne Wiesen, enge oder breite Wege vom Wald umschlungen, tiefschwarze Holunder- oder Brombeersträucher, Pilze verschiedener Art und gurgelnden Bächlein. Natur pur. Der Verlauf des Weges ist so gut gekennzeichnet, sodass man sich ganz den Übungen für Kraft, Ausdauer, Kondition, Geschicklichkeit, hingeben kann. Nicht

nur das, im Yogawäldle besteht die Möglichkeit zur Integration von Körper, Geist und Seele. Die Atemquelle drückt sich mit folgendem Zitat von Roswitha Bloch aus: „Der Atem der Bäume schenkt uns das Leben“. Dies zeigt einen neuen ganzheitlichen Zugang zum Körper, der Wahrnehmung von einem selbst, eingehüllt in die Großzügigkeit und Weisheit der Natur.

Der Wald wirkt ruhig, naturbelassen und die Wege führen beinahe unmerklich auf und ab, sogar durch Waldbaldachine. Ein Weg der Blicke nach außen und innen.

Blumenkunde



Der Flockenstielige Hexen-Röhrling (*Neoboletus erythropus*) wird wegen der wildlederartigen Oberfläche des Hutes auch Schusterpilz genannt. Je nach Landstrich wird er im Volksmund auch Donner- und Tannenpilz oder Zigeuner genannt. Er ist roh unverträglich, gilt gekocht aber als hervorragender Speisepilz. Häufig ist er in bodensauren Nadelwäldern, insbesondere Preiselbeer-Fichten-Tannenwäldern anzutreffen. In erster Linie lebt er mit Fichten in Symbiose, meist im Flachland steht er mit Rotbuchen oder Eichen in Verbindung und ist bevorzugt in Europa verbreitet.

KURZBESCHREIBUNG

Besonderes: Auch ohne Training auf dem Waldsportpfad bietet das natürliche Gelände einen hohen Erholungswert.

Anforderung und Gehzeit: Es sind circa vier Kilometer mit 260 Höhenmetern im leichten Auf und Ab. Gute eineinhalb Stunden Gehzeit, ohne Trainingszeit

Markierungen: gelb-weiß, weiß-rot-weiß

Charakter der Wege: Forst-, Wiesen- und Waldwege

Kultur und Natur: Infotafel „Aus der Geschichte Satteins“, Sagentafeln „Sagenhafte Spaziergänge durch Satteins“ sowie Anleittafeln entlang des Vita-Parcours

Anziehen und Mitnehmen: Trainingskleidung und -schuhe je nach aktueller Witterung, Getränk, eventuell ein Handtuch für die Wassertrete, vielleicht Wanderstöcke

Einkehrmöglichkeiten: Satteins
Start und Ende: Kirche hl. Georg, Satteins, Bushaltestelle