



Die Stadt St. Gallen stufenweise entdecken – Tritt für Tritt

www.staegestadt.ch

 STADT
STAGE



Birnbäumentreppe

INHALT

1. Vorwort der Stadtpräsidentin	4
2. Treppenstadt St.Gallen	7
3. Geschichte der St.Galler Treppen	7
4. Bauweise der St.Galler Treppe	9
5. Vielfalt der Treppen	10
6. Argumente fürs Treppensteigen	21
7. Treppengeschichten	24
8. Treppenrouten	26
9. Stägestadt-Führungen	27
10. Stägestadt-Karte	28
11. Projektgruppe «Stägestadt»	28
12. Impressum	31

Mit freundlicher Unterstützung
von St.Gallen-Bodensee Tourismus

StGallen
Bodensee

www.st.gallen-bodensee.ch



1. VORWORT DER STADTPRÄSIDENTIN

WILLKOMMEN AUF DEN TREPPEN ST.GALLENS

In keiner anderen Schweizer Stadt sind sie so zahlreich, haben eine so lange Tradition wie hier. Wer St.Gallen besucht, dem bleiben die Treppen als typisches Merkmal der Stadt in Erinnerung. Und wer in St.Gallen lebt, entwickelt unweigerlich eine eigene Beziehung zu ganz bestimmten Treppen dieser Stadt. Aus meiner eigenen Kindheit in St.Gallen sind mir die Treppen am Rosenberg hinauf zur Kinderfestwiese geblieben, die ich damals unbeschwert unter die Füsse nahm. Ganz andere Gefühle hege

ich zu den steilen Tritten am gegenüberliegenden Dreilindenhang, die mir im Sportunterricht jeweils bereits vor dem eigentlichen Ausdauersport den Atem raubten.

Das ganze Jahr über, bei Wind und Wetter, sind sie – dank des grossen Einsatzes der Mitarbeitenden der Stadt – begehbar, werden genutzt und bringen die unterschiedlichen Stadtteile und Quartiere näher zusammen. Die Treppen sind untrennbar mit St.Gallen, dem Leben in der

Stadt und dem Alltag ihrer Bewohnerinnen und Bewohner verbunden. St.Gallen ist «Stägestadt».

Ob pfeilgerade den Rosenberg hinauf, ob teils parkartig ausgestaltet an die Bernegg geschmiegt, die St.Galler Treppenlandschaften bilden seit über 130 Jahren ein alternatives Strassenkonzept für den Fussverkehr. Dabei sind sie nicht nur die direktesten und schnellsten Verbindungen von A nach B, sondern bieten auch spannende Erfahrungen. Die Treppen erschliessen die Stadt auf ihre ganz eigene Art und bieten weniger bekannte Zugänge und Einblicke. Die Holzstufen, die Handläufe, die durchdachte Einbettung in die unter-

schiedlich geprägten Hügeltopografien bieten ein eindrückliches Erlebnis. Nicht selten ist auf den St.Galler Treppen der Weg das Ziel.

So wie ich verbinden in St.Gallen die meisten Menschen ihre ganz eigenen Geschichten, Erfahrungen und Emotionen mit den Treppen der Stadt. Erleben auch Sie die «Stägestadt», Tritt für Tritt!

Maria Pappa
STADTPRÄSIDENTIN

staegestadt.ch





2. TREPPENSTADT ST.GALLEN

St.Gallen ist bekannt für die Stiftsbibliothek, die Olma und natürlich die Bratwurst. Die Stadt hat jedoch noch etwas ganz anderes zu bieten: Treppen. St.Gallen ist aufgrund seiner Topografie eine wahre Städtestadt: rund 13'000 Treppenstufen für etwa 80'000 Einwohnerinnen und Einwohner. Die gesamte städtische Bevölkerung hätte also auf den öffentlichen Treppen Platz, stünden alle dicht beieinander und würden sich etwa zu sechst eine Stufe teilen. Diese Dichte an Treppen ist weit und breit einzigartig. Man zählt rund 140 öffentliche, mit einem blauen Strassenschild gekennzeichnete Treppen, betreten darf man jedoch weit mehr. So wäre die Zahl der

Stufen um einiges höher, wenn z.B. die Treppe im Innenhof der Kantonschule am Burggraben, die Treppen bei den Drei Weieren oder die Zugangstreppen zur Hauptpost mitgezählt würden.

Drei Schreiner und zwei Maurer der Stadt St.Gallen sind während der Sommermonate zuständig für den Unterhalt der öffentlichen Treppen, die aneinandergereiht eine Länge von 13 km aufweisen. Ein Grossteil der Arbeit besteht in der vollständigen Erneuerung der Treppen, rund alle 25 Jahre ist wieder eine Treppe an der Reihe. Im Winter sind bei starkem Schneefall bis 40 Personen an der Schneeräumung beteiligt.

3. GESCHICHTE DER ST.GALLER TREPPEN

Keine andere Stadt in der Schweiz ist derart zwischen Hügelketten eingebettet. Schon seit dem Mittelalter sind Wege aus allen Richtungen nach St.Gallen bekannt. Sie führten vom Appenzellerland über die Hügel, vom Bodensee über den Rosenberg oder vom Fürstenland durch den Sittergraben in die Stadt. Wurde der Fussweg zu steil, setzte man einzelne Holzstufen als Steighilfen – so entstanden die ersten St.Galler Treppen. In einer Sommernacht des Jahres 1405,

während der Appenzellerkriege, schlichen Soldaten aus der Stadt auf direktem Weg heimlich hinauf nach Rotmonten und überfielen dort die schlafenden Österreicher. Zuerst knoterten (polterten) sie durch ein Gäßchen aus der Stadt, dann leiser über einen steilen Weg mit Stufen hinauf zum heutigen Kinderfestplatz. Noch immer wird dieser Weg, das Knottergässlein, mit heute 204 Stufen von Tausenden Besucherinnen und Besuchern an jedem Kinderfest begangen.

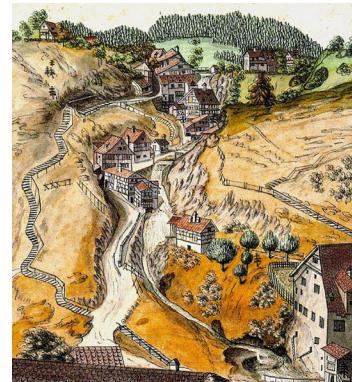
Dutzende solcher alten Wege auf die Hügel sind heute zu eigentlichen Treppen ausgebaut worden. Zwei dieser Wege mit den alten Holzstufen haben die Zeit im Originalzustand überdauert: der Bavariaweg auf Drei-linden und der alte Kirchenweg aus dem Achslengquartier auf die Hueb. Eine klassische Treppenlandschaft entstand schon früh in den Mülenen, wie sie auf dem Stich von Johannes Hädener (um 1789) dokumentiert wird. Die linke Treppe dürfte ungefähr dem heutigen Verlauf der Oberen und Unteren Mühlentreppe entsprechen.

Erst mit dem Bauboom der Stickereizeit nach 1880 begann die Stadt mit dem gezielten Erstellen der typischen St.Galler Treppen. Meistens wurden

die bestehenden alten Wege mit den Holzstufen zu den heute bekannten Treppen ausgebaut. Deshalb behielten viele Treppen ihre alten Namen, z.B. Birkenweg, Brauersteig, Lange Stiege, Davidshalde oder Dohlen-gässlein.

St.Gallen ist wohl schon lange die Schweizer Stadt mit den meisten Treppen, eine entsprechende Erwähnung findet man jedoch erst in den 1960er-Jahren. Im «St.Galler Tagblatt» erschien 1966 ein längerer Artikel über die Treppen. Darin heisst es zunächst bescheiden: «St.Gallen als die Stadt der Treppen zu bezeichnen, wäre vielleicht etwas zu anmassend», denn auch Luzern und Neuenburg wiesen viele Treppen auf. Doch anschliessend

Treppenlandschaft Mülenen um 1789 nach St.Georgen, Stich von J. Hädener



steht: «So viele Treppen und Stiegen aufs Mal und auf verhältnismässig kleinem Raum besitzt wohl nur St.Gallen.» 1997 schrieb Martin Wettstein, ehemaliger Kantonsschullehrer, im Stadtführer eine poetische Ode an die Treppen der Stadt. «Wenn St.Gallerinnen und St.Galler nachts nicht einschlafen können, so ist zu vermuten, dass sie keine Schäfchen, sondern Treppenstufen zählen.» Und weiter: «Früheste Kindheitserinnerungen haben mit Treppentritten zu tun, mit dem Hopsen von Tritt zu Tritt an der Hand von Vater und Mutter, mit dem Trippeln und Trappeln der Geschwister um die Wette, mit der Eskalation des ersten Zählen-Könnens.»

LIEBLINGSTREPPE VON

Paola Felix

SÄNGERIN



Anfänglich konzentrierte ich mich auf die Erfolgstreppen. Auf dem Weg nach oben habe ich keine Stufe ausgelassen. Auf jeder einzelnen habe ich Erfahrungen gesammelt und viel gelernt.

Oben angelangt war es die Showtreppe, die ich jeweils mit grosser Freude dem Publikum entgegen hinuntergeschritten bin. Lange Zeit war sie meine «Lieblingstreppe». Heute begehe ich gerne die berühmten Treppen in St.Gallen, z.B. hinauf zu den Drei Weieren, um den herrlichen Blick über die Stadt bis zum Bodensee zu geniessen. Oder ebenso einmalig ist auf der gegenüberliegenden Seite das eindrückliche Panorama mit dem imposanten Säntis. Mit solchen Zielen wird jede Treppe zur Lieblingstreppe.

4. BAUWEISE DER ST.GALLER TREPPE

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts musste in der boomenden Stickereistadt auch ein neues Treppenkonzept erstellt werden. Dabei entstand der Treppentyp, den man heute als die klassische St.Galler Treppe bezeichnet. Die Konstruktion ist einfach. Auf einem Fundament werden die seitlichen Eichenwangens platziert. Auf diesen Balken werden mit langen Nägeln die Lärchenritte fixiert und der Hohlräum dahinter wird mit Kies aufgefüllt. Später, wenn sich das Kies gesetzt hat, kann eine Asphalt-schicht darübergezogen werden. Zur klassischen St.Galler Treppe gehört noch ein Handlauf aus Tannenholz.

Das Begehen fühlt sich sowohl beim Hoch- als auch beim Niedersteigen weich und angenehm an.

Für ein angenehmes Gehen sind folgende Masse empfehlenswert: Der Treppensteigungswinkel sollte 30 %, die Stufenhöhe 15 cm und der Treppenraum (= die Länge) 30 cm betragen. Diese Werte können sich minim nach oben oder unten verschieben, ohne dass wir dies bemerken. Es ist jedoch nicht immer möglich, diese Masse einzuhalten. Gehen Sie einmal die Walltreppe hoch und Sie werden merken: Länge zu kurz, Höhe zu gross.

Marisa Wunderlin

TRAINERIN 1. FRAUENEQUIPE FC ST.GALLEN



Die Treppe, mit der ich die meisten Erinnerungen verknüpfte, ist die aus einem unteren und oberen Teil bestehende Mühlentreppe. Vor allem mit dem hölzernen unteren Teil, die ich als Schulweg über sechs Jahre fast täglich nutzte, sind einige spezielle Geschichten verbunden. Beim Hochlaufen nach St.Georgen habe ich beispielsweise mit meinem besten Freund oft die Waden fürs Fussballspielen trainiert. Jeder Tritt wurde einbeinig so tief wie möglich begonnen und dann so hoch wie möglich gedrückt, so dass es zünftig in den Muskeln brannte.

Beim Hinuntergehen waren uns die nassen Tage die liebsten; da bestand die Challenge darin, mit möglichst wenigen Schritten über die Stufen zu schlittern. Mit der passenden Nässe des Holzes, etwas Abstützen am Geländer und dem perfekten Auftrittswinkel beider Füsse kam man so ziemlich zügig hinunter. Bis heute bilde ich mir ein, dass Benjamin nur deshalb besser darin war, weil er so viel größere Füsse hatte als ich.

5. VIELFALT DER TREPPEN

St.Gallen hat nicht den einen Treppentyp, es gibt verschiedenste Variationen.

DER KLASSEKIER

Die Alltagstreppe ist gleichzeitig auch der Klassiker: schlicht, ohne Schnörkel, aus Holz. Zwei Drittel der Treppen können diesem Typ zugeordnet werden. Gute Beispiele sind die Schlösslitreppe mit 422 Stufen hinauf zum Rosenberg oder die Berneggtreppe mit oben verspielten Kehren und 487 Stufen zur Kuhweide bei der Falkenburg.



Schlösslitreppe

UNSCHEINBARE TREPPEN

Die St.Galler Treppen weisen ganz unterschiedlich viele Stufen auf. Es gibt einige sehr kurze Treppen, die einem deshalb kaum auffallen. Besuchen Sie einmal die Drei Weieren, da finden Sie elf namenlose Treppen mit 259 Stufen, allein beim Männerweier sind es deren fünf. Aber auch unscheinbare Treppen haben ihre Namen. Da gibt es den Gröbliweg, die Frohsinntreppe, den Pelikanweg, die Furglertreppe oder den Holunderweg.



Treppenlandschaft Drei Weieren

PRUNKTREPPEN

Prunktreppen gibt es in St.Gallen nicht viele. In der Stickereizeit wurden jedoch einige, fast verschämt und versteckt, gebaut. Beispiele dafür sind die zwei Pestalozzitreppen an der Davidstrasse, die Pavillontreppe in den Stadtpark und der Aufgang zum Kulturmuseum. Um 2012 wurde eine

Repräsentationstreppe mit 56 Stein-stufen zum Bundesverwaltungsgericht gebaut – stilvoll, in nüchterner St.Galler Art.

TREPPIEN ZUM UND IM HAUS

Mit einer Aufgangstreppe erhöhte man früher ein Gebäude, um es eindrucksvoller erscheinen zu lassen, betonte dadurch wie bei der Hauptpost seine Bedeutung. Bei den Wohnhäusern gewann man ein zusätzliches Kellergeschoss zum Bewohnen, die Parterrewohnung war dank dieses Kniffs heller und weniger feucht. In etlichen repräsentativen Gebäuden der Stadt wurden im Innern prachtvolle Aufgänge in die oberen Stockwerke gebaut, so z.B. im Stadttheater, in der Vadiana, der Tonhalle oder im Hauptbahnhof mit einer wunderbaren Holztreppe. Trat man im Jahre 2023 ins Textilmuseum ein, um sich die Ausstellung «Akris: St.Gallen, selbstverständlich» anzuschauen, fiel einem sofort die Treppe zum Obergeschoss auf: Die Kollektion von Akris mit dem Stadtplan St.Gallens war auf den Vertikalen der einzelnen Stufen effektvoll angebracht.



Textilmuseum St.Gallen

TREPPIEN UND KUNST

Neben der diskreten Eleganz der hölzernen St.Galler Treppen wurden Künstlerinnen und Künstler immer wieder von der Vielfalt und den Gestaltungsmöglichkeiten der Treppen inspiriert.

Als Stilikone gilt die grosse Treppe im Hauptgebäude der Universität auf dem Rosenberg. Walter M. Förderer gelang im Stil der Art brut die Fiktion einer freischwebenden Betontreppe.



Roman Signer: «Sandtreppe» im Kunstmuseum (2018)

Das Künstlerduo Rist/Martinez schuf 2005 die sogenannte Stadtluonge (Roter Platz), in welche zwei rote Treppen integriert sind.

Der bekannte St.Galler Künstler Roman Signer nutzte 2018 in seiner Ausstellung «Spuren» die Treppe im Kunstmuseum und nannte sie poetisch «Sandtreppe».

PRIVATTREPPIEN

Zahlenmässig übertreffen die privaten Treppen die öffentlichen bei Weitem. Einige werden mit Verbots-tafeln entsprechend gekennzeichnet, die meisten sind jedoch für alle zugänglich. Oft sind diese privaten Treppen recht kurz, so z.B. als Zugang zu älteren Gebäuden wie bei der ehemaligen Eidgenössischen Bank (Bahnhofplatz 1a, heute «tibits»). Andere werden täglich von Tausenden begangen, z.B. die 14 Treppen im Hauptbahnhof. Aussergewöhnlich ist die privat erstellte Pfistertreppe



Privat erstellt – für alle gemacht: die Raiffeisentreppe auf dem Roten Platz

LIEBLINGSTREPPE VON

Clarissa Schwarz

GRAFIKERIN UND ILLUSTRATORIN



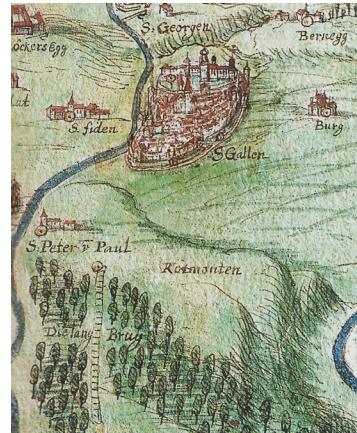
Egal, ob man den Fluhweg hoch- oder hinunterläuft, man wird in der Mitte des Weges mit einem wundervollen Blick über die Stadt St.Gallen belohnt. Die Schönheit dieses Ausblicks macht diese Treppe zu einer meiner absoluten Favoritinnen. Die Stufen führen einen auf eine kleine Plattform, die sich wie ein versteckter Balkon über die Stadt erstreckt. Von hier aus kann man über die roten Dächer der Gebäude bis zum Bodensee sehen.

mit über 200 Stufen als öffentliche Verbindung zwischen der Rosenberg- und der Rötelistrasse.

BESONDERE TREPPEN

St.Gallen kann sich rühmen, auch ein paar sehr besondere Treppen zu haben. Da gab es im Mittelalter den sehr steilen Aufstieg für Kaiser und Kardinäle auf dem Saumweg der Konstanzerstrasse durch den Bruggwald nach Rotmonten, genannt die «lang Brug». Der Weg heisst heute Alte Konstanzerstrasse, wegen seiner Steilheit sind noch immer stellenweise Stufen vorhanden.

Eine weitere Besonderheit war die grosse Passerelle über das Dach des Hauptbahnhofs zur Rosenbergstrasse (von 1880 bis 1907).



Grenzatlas von 1712 mit der «lang Brug» in der Nähe des Wildparks Peter und Paul

Der zum Teil sehr steile Huebweg sieht vermutlich im Wald heute noch so aus wie vor 1000 Jahren und wurde früher als Kirchen- und Marktweg

aus dem Appenzellischen genutzt. Besonders bei schlechten Wegverhältnissen waren die Holzstufen sehr hilfreich.



Alte Passerelle am Hauptbahnhof St.Gallen von 1880 bis 1907

LIEBLINGSTREPPE VON

Albert Nüfer

FCSG-FAN

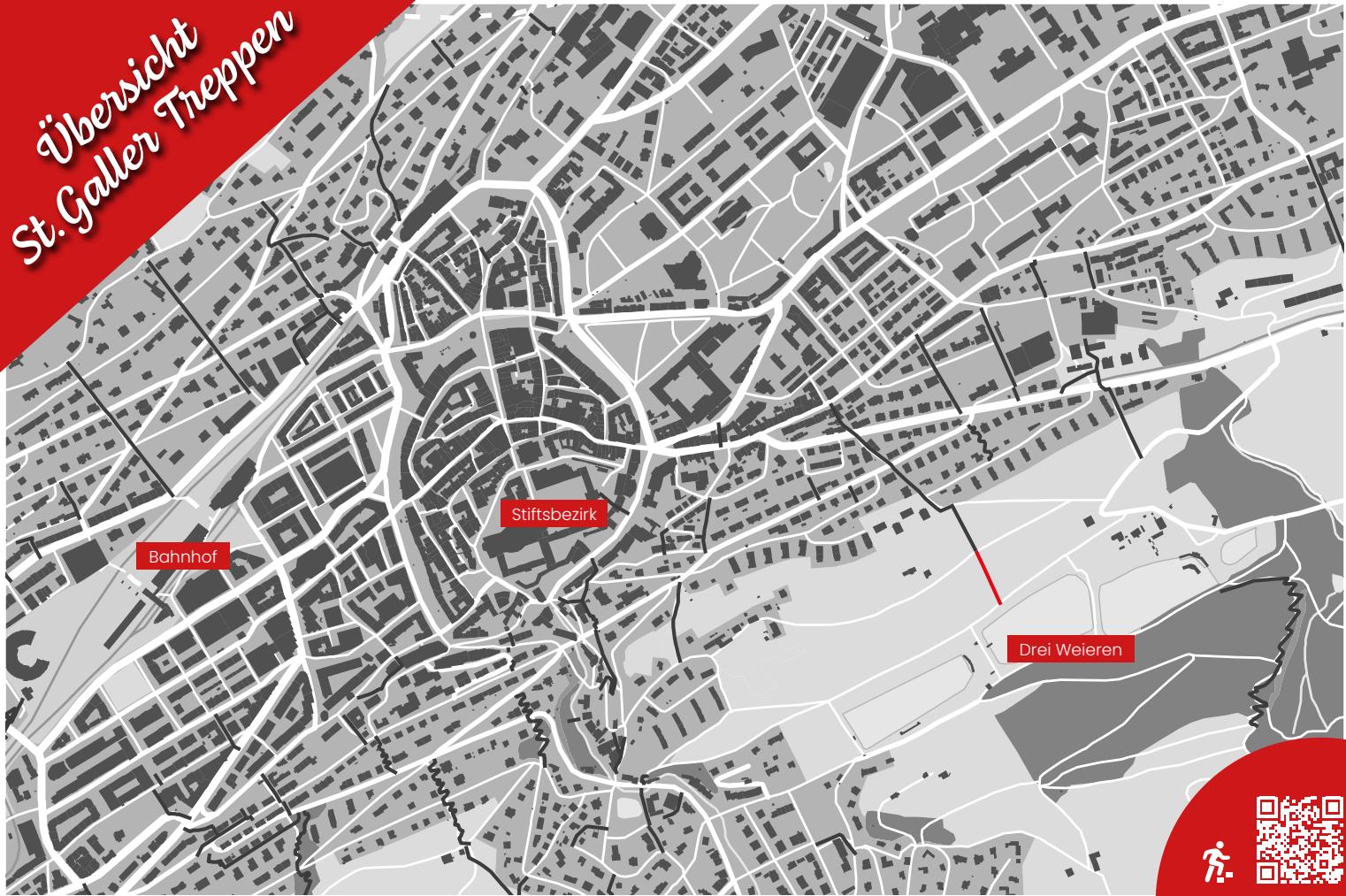


Meine Lieblingstreppe beginnt bei der Mühlegg bahn, die Untere Mühleggtreppe, zuerst acht und sechs Stufen, dann Teerstrasse, erst steil, später flach, der Steinach entlang fünf Stufen und über die Brücke, vielleicht kann man einen Graureiher oder Fische beobachten. Zwei kurze Treppen, es folgt ein langer Teeranstieg im Wald, nahe beim Bach, intensiver Bärlauchduft, je nach Saison. Über die Brücke, bei Hochwasser rennen, wegen der Gischt. Unter dem Gewölbe hindurch, Teerstrasse mit Kurven, eng zwischen Häusern. Schlussanstieg vier Steintreppen – hurra – geschafft – auf ein Bier!



Huebweg im Achslenwald heute

Übersicht St.Galler Treppen



Alle St.Galler Treppen
[auf staegestadt.ch](http://staegestadt.ch)

Gesstreppe





6. ARGUMENTE FÜRS TREPPENSTEIGEN

Treppensteigen fordert den Körper intensiv heraus und ist deshalb schon im Gehtempo ein Fitnesstraining – mit ähnlichen Effekten wie Joggen auf ebenem Grund. Einer Studie zufolge verlängert jede absolvierte Treppenstufe das Leben um drei bis vier Sekunden. Beim Treppensteigen macht man insbesondere Folgendes: Atmung trainieren, Herz-Kreislauf anregen, Muskeln kräftigen, Ausdauer verbessern, Stoffwechsel ankurbeln, Kalorien verbrennen. Und ein fitter Körper wirkt natürlich auch auf die Psyche, das Wohlbefinden wird gesteigert. Wer beim Treppensteigen noch intensiver trainieren möchte, kann z.B. die folgenden Aufgaben ausprobieren:



Dohengässlein

LIEBLINGSTREPPE VON

Max Lemmenmeier

DR. PHIL., HISTORIKER

A circular portrait of Max Lemmenmeier, a man with glasses and a beard, wearing a dark suit. To his left is the logo of the magazine 'K' (Kulturstadt), which consists of two white arrows pointing towards each other. To his right is a large grey double-headed arrow pointing both left and right.

Meine Lieblingstreppen führen von der Moosbruggstrasse bei der «Flade» nach St.Georgen. Ich habe sie während meiner Kantizität x-mal begangen. Besonderen Spass hatten wir im Winter, wenn wir auf dem Heimweg mit Schneewürfen die Lampen am Weg zum Erlöschen brachten. Ich nehme an, das Delikt ist verjährt. Aber immer, wenn ich heute – eher selten – diese Treppen nutze, erinnere ich mich an alle Jugendtaten – gute und schlechte.

GEHEN/LAUFEN

- Beim konventionellen Hochsteigen etwas Erschwerendes einbauen (z.B. die Knie hochziehen, in der Hocke gehen, nur den vorderen Teil des Fusses absetzen, Skater- oder Kreuzschritte machen, seit- oder rückwärts hochgehen, im Intervall trainieren, mit Koordinationsübungen verbinden)
- Mehrere bzw. möglichst viele Stufen auf einmal nehmen
- Auf jeder Stufe beide Füsse absetzen
- Einen Rhythmus wählen (z.B. drei Stufen nach oben und dann zwei Stufen nach unten gehen)
- Auf allen vieren hochgehen

HÜPFEN

- Fortlaufend die gleiche Stufe hoch- und runter hüpfen
- Ein- oder beidbeinig Stufe um Stufe hoch hüpfen (und z.B. zwischen durch einen Strecksprung machen, aus der Hocke springen, im Zickzack hoch hüpfen)
- Mehrere bzw. möglichst viele Stufen auf einmal nehmen – auch abwärts und dabei in die Knie gehen
- Einen Rhythmus wählen (z.B. auf einer Stufe dreimal hüpfen und dann auf die nächste Stufe springen)

LIEBLINGSTREPPE VON

Svea Canton

PRIMARSCHÜLERIN



Meine Lieblingstreppe ist der Hohermuthweg vom Steingrübli zum Kammelenberg hinauf. Wahr ist der Aufstieg am Anfang ziemlich steil und besonders im Sommer kommt man auf den Stufen schnell ins Schwitzen, doch sie macht mir das Leben einfacher. Dank der Treppe muss ich nicht so früh aufstehen, komme so schneller in die Schule und kann mit meinen Schulkameraden ein bisschen länger herumtrödeln oder schwatzen. Die Stufen nutzen wir auch zum Spielen und für allerlei Streiche, die aber meine Eltern nicht immer so lustig finden. Auch verbindet der Aufstieg unser Haus mit dem meiner besten Freundin, so dass wir uns immer schnell treffen und etwas zusammen unternehmen können. Im Winter sind wir die Treppe mit dem Bob runterschleift, was ein bisschen gefährlich war. Aber zum Glück ist dabei niemandem etwas passiert.

LIEBLINGSTREPPE VON

Paul Rechsteiner

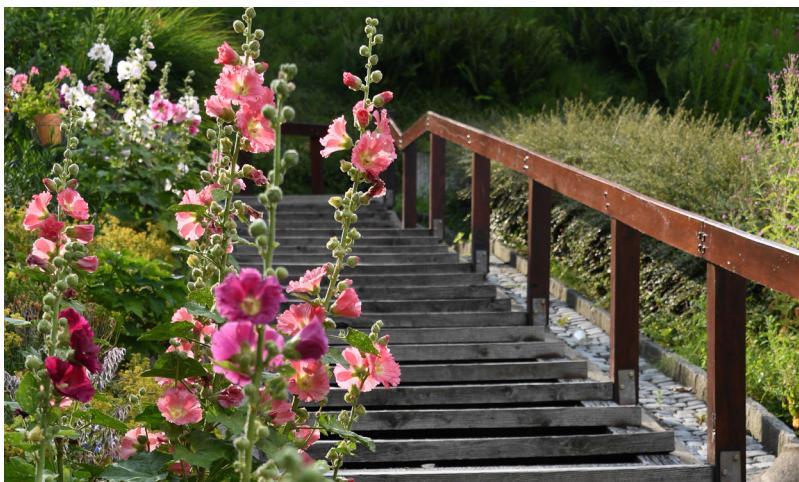
EHEMALIGER STÄNDERAT



St.Gallen ist nicht nur die Stadt der Horizontalen, sondern auch der Vertikalen. Die Treppe ist die wichtigste Erfindung für die elegante Überwindung von Höhenunterschieden. Oft sind sie kleine Werke der Baukunst, wenn sie entsprechend angelegt sind und unterhalten werden.

Meine Treppenfavoriten liegen auf der Freudenbergseite der Stadt. Die langen Treppen der Rosenbergseite führen oft schrugerade nach oben. Auf der Südseite der Stadt ist der Streckenverlauf vielfältiger, weniger vorhersehbar. Ausgeprägt gilt dies für die Fluhwegtreppe hinauf zur Bernegg, dem exponiertesten Aussichtspunkt über der Stadt. Steigt man über die Falkenburg auf die Bernegg, dann sieht man unvermittelt den See. Allein schon dieser grossartige Blick entschädigt dafür, dass die Stadt St.Gallen nicht am See liegt.

Freudenbergweg



Kathrin Bolt

PFARRERIN



Um zu meiner Lieblingstreppe zu gelangen, muss man zunächst die Stadtkirche St.Laurenzen betreten.

Da, wo früher der Organist seinen kurzen, steilen Weg auf die Ostemporte zurückgelegt hat – heute spielt er vorne im Kirchenschiff –, beginnt der Aufstieg zu einem verheißungsvollen

Ausblick über die ganze Stadt.

Die ersten Stufen gestalten sich als enge, eingemauerte Wendeltreppe. Danach gelangt man via Türe zu einer estrictartigen Holztreppe, die unter den Füßen knarrt und bei mir immer wieder die Frage aufwirft: Tragen die Stufen mein Gewicht? Sie tun es. Und sie führen an geheimnisvollen Türen und Fensterchen vorbei zu den riesigen, geschichtsträchtigen Kirchenglocken. Nach mehreren Drehungen,

Abzweigungen und immer steiler werdenden Treppen erreicht man nach 186 Stufen die Tür zum gemütlichen

Turzimmer. Hier kann man kurz verschraufen, bevor man in alle Himmelsrichtungen die Stadt überblicken und einfach nur staunen kann.

7. TREPPENGESCHICHTEN

Jede St.Gallerin und jeder St.Galler hat wohl einen eigenen Bezug zu den Stadttreppen. Vielleicht ging man als Kind mit Hunderten anderen Personen während des Kinderfestes über das geschichtsträchtige Knottergässlein zum Festplatz hinauf. Oder man wanderte mit den Eltern am Sonntag vom Bahnhofplatz in 15 Minuten über die 487 Stufen der Berneggtreppe hinauf zu den Kuhweiden auf der Bernegg. Vielleicht tauchte man aber auch nach einem erfrischenden Bad in den Drei Weieren über den schattigen Kronbergsteig wieder in die Altstadt ein.

Für andere gehört die Treppenlandschaft am Dreilindenhang mit Gessertreppe, Brauersteig und Tivoliweg zum persönlichen Fitnessprogramm. Besinnliche wählen z.B. den alten Hügelweg, der heute ins Nirgendwo führt, hinauf zur Notkersegg.

Vielleicht steckt auch ein kleines, privates Geheimnis hinter einer bestimmten Treppe, z.B. der erste Kuss, eine heimlich gerauchte Zigarette, eine geschwänzte Schulstunde. Oder die Treppen erinnern uns daran, wie es im Leben hinauf- und hinuntergehen kann.

Was verbindet Sie mit den St.Galler Treppen – oder auch nur mit einer von ihnen? Nutzen Sie die Treppen vielleicht auf Ihre eigene Weise? Man

sieht ja z.B. gelegentlich Leute, die auf ihrem Velo die Treppe hinunterfahren. Der Ex-Snowboard-Weltmeister Markus Keller war 2021 sogar auf dem Snowboard in der tief verschneiten Mülenenschlucht unterwegs. Das spektakuläre knapp einminütige Video ist auf srf.ch/play/tv unter dem Suchbegriff «kann man machen» weiterhin zu finden.

Im Sommer 2023 sahen zwei Bade-meister beim Männerweier eine junge Frau die Treppen hochhüpfen. Als sie fragten, was sie mache, sagte sie: «Hochsprungtraining.» Es handelte sich um die Australierin Nicola Olyslagers, die kurz zuvor an den

LIEBLINGSTREPPE VON**Manuel Stahlberger**

MUSIKER UND ILLUSTRATOR



Auf der Telltreppe habe ich meine Freundin kennengelernt. Darum ist das meine Lieblingstreppe.

Weltmeisterschaften in Budapest die Bronzemedaille im Hochsprung gewonnen hatte.

Es mag sein, dass Sie noch einen ganz anderen Blick auf die Treppen haben. Bewundern Sie kunstvolle Katzentreppen oder haben Sie Ideen, wie die St.Galler Treppen noch attraktiver gemacht werden könnten? Wir sind an Ihrer eigenen Treppengeschichte interessiert. Schreiben Sie uns an projekt@staegestadt.ch und gerne veröffentlichen wir interessante Geschichten auf unserer Website. Als Fan der St.Galler Treppen können Sie auch Botschafterin oder Botschafter für das Projekt «Stägestadt» werden.

WELCHES IST IHRE TREPPENGESCHICHTE?

Schicken Sie sie uns an projekt@staegestadt.ch

und entdecken Sie weitere Treppengeschichten auf unserer Website.



Kulturmuseum St.Gallen

8. TREPPENROUTEN

Haben Sie nun Lust bekommen, sich auf eine Reise zu verschiedenen Treppen zu begeben? Da stellt sich die Frage: Welcher Treppentyp sind Sie? Wollen Sie die Gegend ohne Plan auskundschaften? Dann ziehen Sie Ihre Schuhe an, gehen Sie die St.Galler Hügel hinauf und hinunter, Sie werden neue Treppen und unbekannte Stadtteile entdecken. Oder sind Sie eine Person, die es schätzt, mit einem Stadtplan unterwegs zu sein? Dann ist die Stägestadt-Karte (QR-Code auf Seite 17) genau das Richtige für Sie. So lässt sich bestens ein wunderbarer Spaziergang planen. Vielleicht sind Sie jedoch ein spielerischer Mensch. Dann könnte

für Sie die Knobelaufgabe lauten: Wie muss ich meinen Treppenweg zu den Drei Weieren und zurück wählen, so dass ich zehn verschiedene Treppen nutzen kann? Oder Sie suchen die Stationen auf dem St.Galler Spielweg, die sich auf den Treppen befinden. Vielleicht fragen Sie sich auch, wie einzelne Treppen zu ihrem Namen gekommen sind. Gibt es beim Rosensteig viele Rosen? Was hat der Plattenweg mit Platten zu tun? Steht beim Lindeliweg wirklich eine Linde? Ist der Waldgutweg waldig und gut? Entdecken Sie die St.Galler Treppen auf eigene Faust oder probieren Sie die von uns zusammengestellten Treppenrouten aus.

Unsere Treppenrouten:

- Vom Glauben zum Wissen
- Im Eisenbahnerquartier
- Spielen, spielen, spielen
- Amsel, Drossel, Fink und Star
- Dessertroute
- Joggingrunde Nord und Süd

Viel Vergnügen
beim Ausprobieren!



Abwechslungsreiche
Treppenrouten

9. STÄGESTADT-FÜHRUNGEN

St.Gallen-Bodensee Tourismus bietet unter anderen auch Treppenführungen an. Unter dem Titel «Stufe um Stufe öffnet sich der Blick auf die Stadt» heisst es weiter: «Steigen Sie mit uns in die Höhe, wechseln Sie

die Perspektive und sehen Sie, wie vielfältig Treppen sein können. Tritt um Tritt spannen wir auf den Treppen den Bogen zu Kunst, Musik, Geschichte und Sport.» Auf die Treppe, fertig, los!



st.gallen-bodensee.ch/staegestadt



St.Gallen-Bodensee Tourismus
Bankgasse 9, CH-9001 St.Gallen, T +41 71 227 37 37
info@st.gallen-bodensee.ch, st.gallen-bodensee.ch

StGallen
Bodensee

10. STÄGESTADT-KARTE

Über www.staegestadt.ch gelangt man zur Stägestadt-Karte. Hier findet man Informationen zu den einzelnen Treppen (Anzahl Stufen, Länge, tiefster und höchster Punkt, Höhendifferenz, Beleuchtung). Zu jeder Treppe finden Sie zudem ein hochauflösendes Foto.

LIEBLINGSTREPPE VON

Ulrike Landfester

PROF. DR. HSG



Meine Lieblingstreppe in der Stadt sind die paar Stufen, die zum grossen Portal der St.Laurenzenkirche hinaufführen. An dieser Treppe bin ich vor sechzehn Jahren während des ersten Treffens mit meinem heutigen Mann auf dem Weg zur Stiftsbibliothek vorbeigegangen; dort lagen noch jede Menge Rosenblätter von einer Hochzeit, die offenbar kurz vorher stattgefunden hatte, und ich dachte mir noch, hmm, vielleicht ... Sechs Jahre später sind wir dann als Brautpaar diese Stufen hinaufgestiegen, und seither liebe ich sie mehr als alle anderen Treppen dieser Stadt.

11. PROJEKTGRUPPE «STÄGESTADT»

2016 entwickelte Patrick Fust die ersten Ideen, wie Einheimische und Gäste in die einzigartige St.Galler Treppenlandschaft gelockt werden könnten, und legte den Namen für sein Projekt fest: «Stägestadt». Ihm schlossen sich weitere Treppenbegeisterte an, heute zählt die ehrenamtliche Projektgruppe sechs Mitglieder. Diese Gruppe möchte insbesondere zeigen, dass man mit Treppensteigen die Gesundheit stärken und die Stadt neu kennenlernen kann. Möglichst vielseitig sollen die Menschen angesprochen werden. Unter anderem ist Folgendes in den vergangenen Jahren gemacht worden:

- 2017: Aufschaltung der Website www.staegestadt.ch
- 2018: Liefert von Treppenideen für den St.Galler Spielweg, Einrichten von Geocaching-Stationen auf St.Galler Treppen, Durchführung des ersten, ab dann jährlich stattfindenden Stägestadt-Tages mit einem vielfältigen Kulturangebot
- 2019: Durchführung eines kommentierten Kinoabends «Treppen im Film», Sieg beim Wettbewerb der «Internationalen Bodensee-Konferenz» 2019 in der Kategorie «Kreativität», Mitgestaltung der öffentlichen und privaten Stägestadt-Führungen durch St.Gallen-Bodensee Tourismus



Besuchen Sie uns am Stägestadt-Tag auf der Gessstreppe.



Am Stägestadt-Tag

- 2020: Einbettung von Laufstrecken über viele Treppen für den Gigathlon in St.Gallen (aufgrund der Corona-Pandemie abgesagt)
- 2021: Erwähnung bei «Flâneur d'Or – Fussverkehrspreis Infrastruktur», Durchführung von zwei Stägokino-Abenden anlässlich des Stägestadt-Tages

- 2022: Intensivierung der Zusammenarbeit mit der Stadt St.Gallen und St.Gallen-Bodensee Tourismus, Planung der vorliegenden Broschüre
- 2023: neues Stägestadt-Logo und Überarbeitung der Website

Auf www.staegestadt.ch gibt es noch viel mehr über dieses Projekt zu entdecken – z.B. die Stägestadt-Karte, die Botschafterinnen und Botschafter, Medienberichte oder Kurzfilme über die Stägestadt-Tage. Haben Sie eine Idee, welche nächste Stufe das Projekt nehmen könnte? Die Projektgruppe ist sehr interessiert daran. Auch Spenden nimmt sie natürlich dankend entgegen. Kontakt- und Kontodataen finden Sie auf der Website.

- Kennen Sie übrigens die längste St.Galler Treppe? Es ist der Falkenburgweg mit 529 Stufen.

LIEBLINGSTREPPE VON

Dominik Rüegg

GESTALTER



Ich habe verschiedene Treppen in St.Gallen, welche ich als meine Lieblingstreppen bezeichnen würde. Dazu gehören alle, die zu den Drei Weieren führen, da diese klar zu meinen Lieblingsorten in St.Gallen zählen (vor allem im Sommer). Früher war zudem die Bergtreppe ein beliebter Treffpunkt, wo man sich vor dem Ausgang zum «Vorglühen» traf, bevor es dann in die Grabenhalle oder so ging. Heute liebe ich die kleine Treppe, welche oberhalb des Ruhsitzquartiers auf die Menzenstrasse führt, sie ist meine kürzeste Verbindung in die Natur und wird daher von mir sehr geschätzt.

12. IMPRESSUM

Projektgruppe «Stägestadt» in Zusammenarbeit mit St.Gallen-Bodensee Tourismus
 Texte: Fredi Hächler, Patrick Fust, Willi Dahinden
 Treppenfotos: Klaus Stadler. Stich von Johannes Hädener: Ortsbürgergemeinde St.Gallen.
 Alte Passerelle am Hauptbahnhof St. Gallen: Stadtarchiv St.Gallen. Stich der «lang Brug»:
 Kantonsbibliothek St.Gallen. «Sandtreppe» von Roman Signer: Fredi Hächler. Bild beim
 Vorwort: Standortförderung Stadt St.Gallen

Ortsbürgergemeinde
St.Gallen

WALTER UND VERENA SPÜHL-STIFTUNG

**Lienhard.
Stiftung.**

**StGallen
Bodensee**



Stägestadt-Tag:
jährlich am ersten
Sonntag im September



suva

«Je besseres Schuhwerk Sie tragen,
desto trittsicherer sind Sie. Das gilt nicht nur
auf dem Wanderweg, sondern auch im Alltag
– und ganz besonders auf der Treppe.»





www.staegestadt.ch

 **STADT
STAGE**