

Helsana Trails

Seit 2003 betreibt die Helsana-Krankenversicherung mit Hilfe lokaler Organisationen die «Helsana-Trails». An über 120 Standorten in der ganzen Schweiz findest du die perfekte Umgebung für Bewegung und Sport unter freiem Himmel. Die mehr als 360 Helsana-Trails sind beschilderte Rundkurse, auf denen man joggen, walken, wandern oder spazieren kann. Einige der Trails sind auch «Bike-tauglich»

Die Trails sind mit unterschiedlichen Farben ausgeschildert, es gibt auch Kombi-Schilder:

Blau 1 – 7 km



Grün 4 – 9 km



Gelb 7 – 25 km



Kirchberg Trails

Im Jahr 2012 bewarb sich Nordic Sport Kirchberg unter der «Federführung» von Peter Künzle um die Erstellung von drei unterschiedlich langen Trails.

Am Postplatz findet man eine kleine Starttafel mit der Übersicht über die Trails. Eine «Start»-Tafel weist den Weg zum eigentlichen Start



Start und Ziel von allen drei Trails ist an der Lerchenfeldstrasse vor der Turnhalle beim Oberstufenschulhaus Kirchberg.



Auf der grossen Starttafel sind alle drei Trails eingezeichnet, mit Angabe der Streckenlänge. Auf der Tafel sind km-Markierungen angegeben, im Gelände sind diese jedoch nicht vorhanden!



Blau: um die Kirchberger Kiesgruben herum
Länge 6.8 km

Start und Ziel ist zugleich der höchste Punkt dieses Trails (735 m.ü.M.) – es geht also zuerst abwärts, bis zum Biotop «Riedenboden» neben der Kiesgrube, dann durch den Wald hinüber zum Weiler Lamperswil, wo wir die Hauptstrasse überqueren und leicht aufwärts zum Fehrenloo-Wald gelangen. Bei guter Sicht hat man einen wunderbaren Blick auf Säntis und Churfirsten.

Bei der zweiten grossen Kiesgrube in der Gemeinde geht es wieder aufwärts und dem Taaholz entlang zurück nach Wolfikon. Die letzten 700 m sind identisch mit dem Startabschnitt – jetzt geht es aber vorwiegend bergauf



Grün: abwechslungsreiche Landschaft

Länge 7.8 km

Gleich nach dem Start geht es hinter dem Schulhaus über



44 steile Treppenstufen hinunter zur Dietschwilerstrasse, und gleich wieder hinauf zum Bruggbach. Dann unter dem Hasenberg zum Strick und hinunter zum Naturschutzgebiet «Turpenriet», weiter zum Schützenhaus Nördli, über den Hof nach Albikon und hinauf zum Sackgrütli / Holderschüür.



Hier ist der Wendepunkt für diesen Trail; wer noch etwas mehr Höhenmeter zurücklegen will, folgt dem Wegweiser «Variante mit Steigung zusätzlich 1.5km» zum Eichen und über den Alvensberg zurück auf den Original-Trail.

Ab hier gibt es gelb/grüne Kombi-Wegweiser.



Oberhalb Schalkhausen verlässt man den

Wald und kann das herrliche Panorama auf den Säntis und die Churfürsten geniessen. Via Schalkhausen hinunter zum Talbach

und auf der Dietschwilerstrasse zurück zum Oberstufenschulhaus – diesmal die 44 Treppenstufen aufwärts!



Gelb: Altbach – rund um die Dietschwiler Höchi; viel Schatten, ideal bei heissem Wetter

Länge 13 km

Wir folgen dem Weg Richtung Wil hinunter zum Altbach. Das erste Stück im Wald über die holprige Strasse (Hohle Gasse) oder den noch holprigeren «Wurzelweg». Unten am Bach angekommen über die schmale Brücke – oder direkt durch den Bach. Insgesamt überqueren wir den Altbach 5 mal!

Nach der Brücke beim ehemaligen Militär-Lagerhaus links abbiegen und hoch Richtung Langenauwald und um die Dietschwiler Höchi herum. Oberhalb «Oberschönau» verlassen wir den Wald, bald überqueren wir die Schönauer Strasse und gelangen wieder in den Wald. Für einen kurzen Moment sind wir nun im Kanton Thurgau unterwegs! (Keine Passkontrolle...) Dann geht es wieder bergauf, bis wir bei Gründ/Nägelimoos den Wald verlassen. Nun folgt nochmals eine Steigung über den Alvensberg. Hier erreichen wir den höchsten Punkt der Kirchberger Helsana-Trails (810 m.ü.M.)

Am Fuss des Alvensberg hat man die Möglichkeit, die Steigung zu vermeiden, indem man dem Wegweiser «Flache Variante zusätzlich 1.3 km» über Eichen und Holderschüür folgt.

Ab hier gibt es gelb/grüne Kombi-Wegweiser



Der Schluss dieses Trails ist identisch mit dem grünen Trail, Beschreibung siehe oben

App: Im App Store / Google Play kann man die Helsana+ App kostenlos herunterladen. In dieser App findet man alle Trails in der Schweiz und man kann ein persönliches Profil anlegen Auf der Helsana Homepage

www.helsana.ch/trails findest du weitere Informationen zu den Trails und zur App.

PS: man muss nicht bei Helsana versichert sein, um die App zu nutzen!

Jetzt kostenlos downloaden: Helsana+ App



Kontakt: Hubert Strässle aus Kirchberg ist verantwortlich für den Unterhalt der drei Trails.

Fragen/Wünsche/Anregungen bitte direkt an ihn richten: h.straessle@thurweb.ch