

## Medienmitteilung

**Verfasser: Patrick Fust, Leiter der Projektgruppe «Stägestadt»**

# St.Gallen stufenweise entdecken – Eine neue Publikation lockt auf die städtischen Treppen

**St.Gallen, April 2024. «Die Stadt St.Gallen stufenweise entdecken – Tritt für Tritt» heisst eine neue Broschüre, die ab sofort kostenlos bei der Tourist Information St.Gallen an der Bankgasse 9 in St.Gallen bezogen oder online heruntergeladen werden kann. Dieser Pocket-Guide begleitet Einheimische und Gäste beim Erkunden der vielen städtischen Treppen und passt dabei in jede Hosentasche. In der 30-seitigen Broschüre erfährt man viel über die «Stägestadt» – unter anderem über die Geschichte, die Bauweise und die Vielfalt der St.Galler Treppen. Zudem gibt es Tipps für ganz unterschiedliche Treppentouren und vieles mehr.**

Zusammengestellt wurde die Broschüre von Mitgliedern der Projektgruppe «Stägestadt» in Zusammenarbeit mit St.Gallen-Bodensee Tourismus, die Fotos stammen von Klaus Stadler – auch er ein Mitglied der Projektgruppe. Die Produktionskosten werden durch Sponsorinnen und Sponsoren gedeckt.

## Persönlicher Bezug zu den städtischen Treppen

«Wer in St.Gallen lebt, entwickelt unweigerlich eine eigene Beziehung zu ganz bestimmten Treppen dieser Stadt», schreibt die Stadtpräsidentin Maria Pappa in ihrem Vorwort. Viele Stadtbewohnerinnen und -bewohner beschreiben genau diese Beziehung in je einem Zitat – zum Beispiel Paul Rechsteiner, Manuel Stahlberger oder Albert Nufer. Paola Felix geht darin auf die Erfolgs- und Showtreppe sowie auf ihre St.Galler Lieblingstreppe ein, Marisa Wunderlin beschreibt anschaulich ihr Fitnesstraining auf der Mühlentreppe während ihrer Kindheit und Max Lemmenmeier gesteht jugendliche Fehltritte auf seinem Treppenweg zur Kantonsschule.

## Fit bleiben auf der Treppe

Die Broschüre zeigt unter anderem, wie viele offizielle Treppen und Stufen es in St.Gallen gibt und wie viele Personen für deren Unterhalt zuständig sind. Nebst der klassischen St.Galler Treppe werden auch weitere Treppentypen beschrieben – zum Beispiel Prunk- und Privattreppen sowie kunstvolle und unscheinbare Treppen. Im Pocket-Guide steht ausserdem: «Einer Studie zufolge verlängert jede absolvierte Treppenstufe das Leben um drei bis vier Sekunden. Treppensteigen fordert den Körper intensiv heraus und ist deshalb schon im Gehtempo ein Fitnesstraining – mit ähnlichen Effekten wie Joggen auf ebenem Grund.» Wer das Treppentraining noch sportlicher gestalten möchte, findet in der Broschüre viele spielerische Anregungen zum Gehen, Laufen und Hüpfen.

### **Selbständig oder geführt unterwegs**

Darüber hinaus werden mehrere Themenrouten vorgeschlagen, die über unterschiedliche Treppen führen – zum Beispiel «Vom Glauben zum Wissen», «Amsel, Drossel, Fink und Star» oder «Spielen, spielen, spielen». Für Sportliche gibt es auch zwei Joggingrunden. Via QR-Code können die Touren aufs Handy geladen werden. Wer auf eigene Faust einen Treppenspaziergang machen möchte, kann die Stägestadt-Karte zur Hilfe nehmen. Den Zugang dazu gibt es auf [www.staegestadt.ch](http://www.staegestadt.ch). Man kann sich aber auch für Treppenführungen anmelden, die von St.Gallen-Bodensee Tourismus geführt werden. Abgerundet wird das Heft mit Informationen zum Projekt «Stägestadt», das 2016 initiiert wurde und von derzeit sechs Personen geleitet wird. Den Jahreshöhepunkt bildet jeweils der Stägestadt-Tag, der am Sonntag, 1. September 2024 zum siebten Mal stattfinden wird.

Laden Sie die Broschüre [hier](#) oder [hier](#) herunter.

Erfahren Sie alles zum Projekt «Stägestadt» [hier](#) und [hier](#).

Passende Bilder finden Sie [hier](#).

#### **Für weitere Informationen und Bildmaterial (Medien):**

Projektgruppe «Stägestadt»

Patrick Fust

Leiter

Tel. +41 (0) 71 222 83 38

[patrick.fust@bewegung-in-die-schule.ch](mailto:patrick.fust@bewegung-in-die-schule.ch)

St.Gallen-Bodensee Tourismus

Ladina Heijers

Projektleiterin PR & Kommunikation

Tel. +41 (0)71 227 37 39

[ladina.heijers@st.gallen-bodensee.ch](mailto:ladina.heijers@st.gallen-bodensee.ch)