

Event „Ruine Helfenberg“



Liebe Nordic Walkerin, lieber Nordic Walker

Der nächste Event führt in die Vergangenheit.

Hier etwas zur Geschichte: Die Burg Helfenberg wurde im 13. Jahrhundert errichtet und war einer der zahlreichen Wohnsitze der weit verzweigten Familie der Gielen von Glattbrugg. Spätestens 1388 war das Kloster St. Gallen Besitzerin der Burg. Im Appenzeller Krieg wurde die Burg im Jahr 1407 endgültig zerstört.

Die Anlage wurde anschliessend dem Zerfall überlassen und stürzte später grösstenteils in die Schlucht der Glatt ab. Die Mauerreste wurden 1964/65 gesichert und konserviert.

Datum: **Mittwoch, 20. September**

Treffpunkt: 18.30 Uhr beim Feuerwehrdepot auf dem Marktplatz Flawil
Gemeinsam fahren wir zum Parkplatz des Restaurant Toggenburg, Burgau.

Dauer: ca. 2 Stunden
Je nach Wetterbedingungen steigen wir noch hinunter zur Kolumbanshöhle (auch Salpetershöhle genannt). Anschliessend setzen wir unseren Walk in der oberen Gegend von Gossau fort und gelangen schliesslich wieder nach Burgau.

Essen: im Restaurant Toggenburg, Burgau (Menuvorschläge in der Anlage)

Mitnehmen: Getränk, Riegel, Wechsel-Leibchen, Stirnlampe (falls vorhanden)

Witterung: Anlass findet bei (fast) jeder Witterung statt
(ausser bei Sturm und Gewitter)

Anmeldung: E-Mail: eliana.heim@bluewin.ch
Handy: 079 420 33 40

Anmeldefrist: Donnerstag, 14. September 2006

Teilnahmegebühr: Fr. 10.--

Freundliche Grüsse

Eliana Heim
24. August 2006

dipl. wellnesstrainerin II • nordic walking instructor sno

muhlebachstrasse 25 • 9230 flawil • 079 420 33 40 • eliana.heim@bluewin.ch • www.nordicwalkingflawil.ch

Menuvorschläge Restaurant Toggenburg, Burgau

Bitte teilt mir bei der Anmeldung mit, was ihr gerne essen möchtet.

Bunter gartenfrischer Salat - Teller reich garniert mit einer Fleischbeilage nach Wahl:

Schweins-Schnitzel 160 g - natur oder paniert	Fr. 19.50
Schweins-Steak 180 g mit Zwiebeln und Knoblauch	Fr. 23.50
Kalbs-Schnitzel 180 g natur oder paniert	Fr. 29.50
Pouletbrüstchen 160 g mit Kräuterbutter	Fr. 19.50
Eglifilet-Knusperli 170 g mit Tartarsauce	Fr. 25.50
Vegi - Frischkäse Nuggets mit Oliven und Chilisauce	Fr. 22.50