

# ESSENZ

ENTDECKE DIE SCHWEIZ

**SOB**



VORALPEN-EXPRESS <sup>+</sup>

## Entdecke die Essenz der Schweiz

Wie wäre es mit einem Freizeiterlebnis der besonderen Art? Ob beim urchigen Wellness im Appenzel-lerland, bei Spass und Action in Degersheim, bei einer Auszeit auf dem Bauernhof oder einem deftigen Cordon bleu in Luzern – wir präsentieren dir auf den folgenden Seiten Inspiration und Geheimtipps aus der Ost- und der Zentralschweiz. Auch zeigen wir dir, wie du deine Zeit im Voralpen-Express mal anders verbringen kannst, und laden dich zu einem exklusiven Dreikönigsbrunch ein.

Wir wünschen dir viel Freude beim Entdecken und Ausprobieren unserer Tipps. Also losblättern und die Essenz der Schweiz entdecken!

### Scan me

Scanne mit der Kamera deines Smartphones den QR-Code und erfahre mehr Details über den Geheim-tipp auf der Website. Teile mit uns deinen Ausflug auf Instagram mit **#voralpenexpress #essenz**

### Voralpen-Express

Luzern–St. Gallen  
Luzern, Luzern Verkehrshaus,  
Meggen Zentrum, Küssnacht am  
Rigi, Arth-Goldau, Rothenthurm,  
Biberbrugg, Pfäffikon SZ,  
Rapperswil, Schmerikon, Uznach,  
Wattwil, Herisau, St. Gallen

### Treno Gottardo

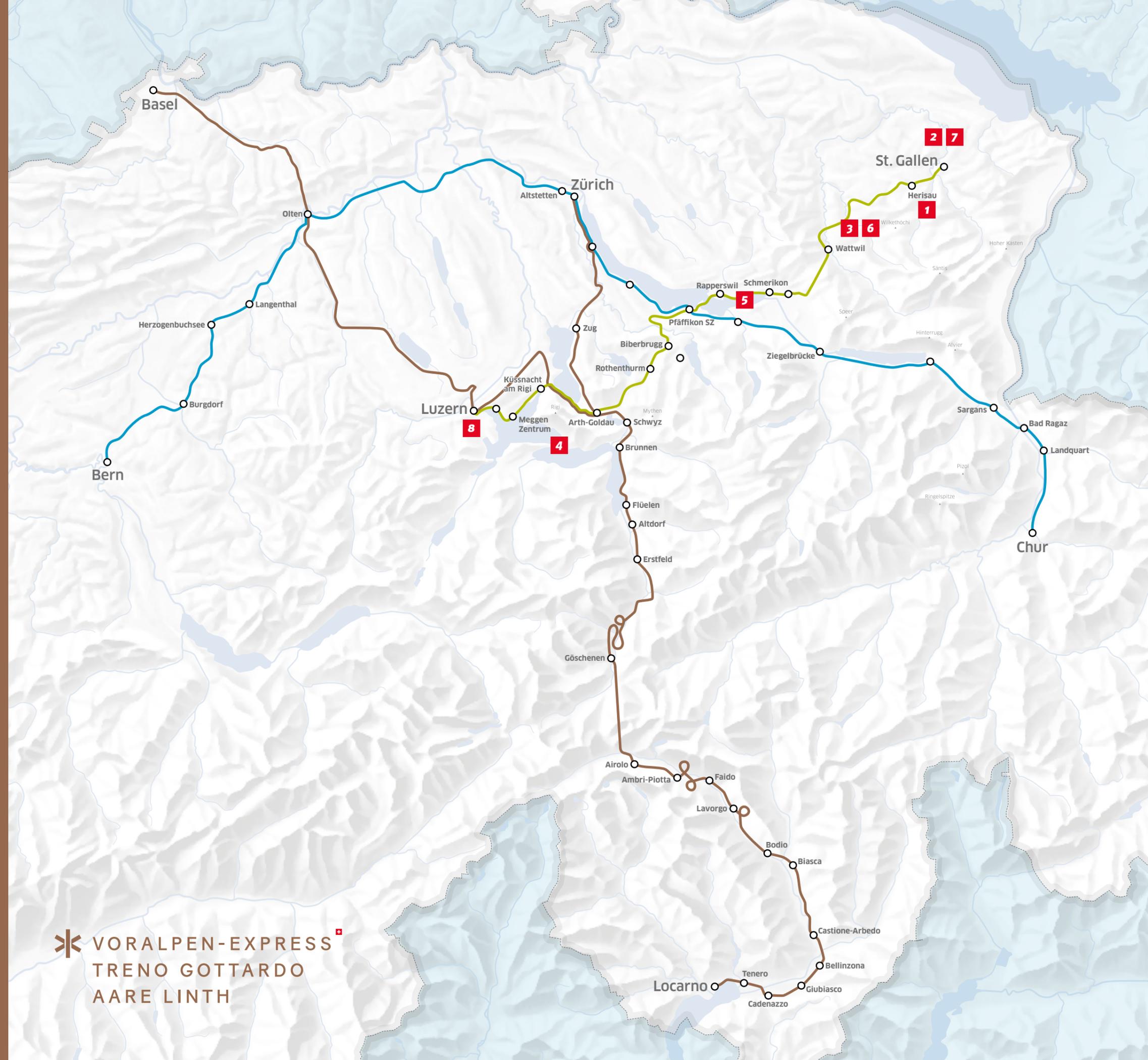
Locarno–Basel / Locarno–Zürich  
ab Dezember 2020

### Aare Linth

Bern–Zürich–Chur  
ab Dezember 2021

### Impressum

Herausgegeben von der Schweizerischen Südostbahn AG,  
Bahnhofplatz 1a, 9001 St. Gallen, [www.sob.ch](http://www.sob.ch)  
[www.voralpen-express.ch](http://www.voralpen-express.ch), [info@voralpen-express.ch](mailto:info@voralpen-express.ch)  
Erscheint dreimal jährlich in Deutsch, ist kostenlos und  
kann unter [www.voralpen-express.ch/essenz](http://www.voralpen-express.ch/essenz) bestellt werden.  
Layout & Grafik: Sags, St. Gallen, Druck: Theiler Druck AG  
Auflage: 15 000 Ex.



 **VORALPEN-EXPRESS**  
**TRENO GOTTARDO**  
**AARE LINTH**

# Auszeit im Hotpot

Wellness auf über 1 100 Metern über Meer. Dieses Panorama mit Blick auf den Säntis und den Alpstein kannst du genau hier erleben. Wie es ist, nach einem Polterabend den Hotpot als Überraschung zu geniessen, erfährst du online. Dort findest du auch Tipps für den perfekten Tag im warmen Holzbecken.

[www.voralpen-express.ch/hotpot](http://www.voralpen-express.ch/hotpot)

SCAN ME



Jetzt selbst  
entdecken.

# Inestäche, umeschloh, durezieh und abeloh

**2** Du willst deine Zeit im Zug mal anders verbringen? Dann versuche es doch mit Stricken. Lies hier von einem Selbstversuch und erfahre ob das Strickenlernen in 135 Minuten geklappt hat.

Stricken ist wieder im Trend – und längst nicht mehr nur Frauensache. Auf Instagram finden sich zum Stichwort #strickenmachtglücklich über 272 000 Beiträge. In Guerilla-Aktionen werden sogar Bäume, Verkehrstafeln und Laternepfosten eingestrickt. Es soll ausserdem Körper und Geist entspannen und die Leistungsfähigkeit des Gehirns anregen.

Wenn das mal kein Grund ist, selbst zu Nadeln und Wolle zu greifen! «Inestäche, umeschloh, durezieh und abeloh» – das sollte doch eigentlich gar nicht so schwierig sein. Während der Schulzeit haben wir ja schliesslich in den Handarbeitsstunden fleissig geübt. Im Unterricht haben wir damals sogar Socken gestrickt und den komplizierten Fersenbereich (mithilfe unserer Handarbeitslehrerin) hingekriegt. Da ich das Stricken aber seit den 90er-Jahren leider ziemlich vernachlässigt habe, fange ich heute wieder bei null an. Mit dicker Wolle und der entsprechenden Nadelgrösse wage ich mich zuerst an etwas Einfaches – einen Schal für die kalte Jahreszeit.

Blauer Himmel, Sonnenschein und ein goldener Herbsttag. Das kommende Wochenende lädt zweifellos zu einem Ausflug ein. Fröhlich gehts los: mit dem Voralpen-Express nach Luzern und abends wieder zurück. Dabei darf natürlich meine neu erworbene Strickausrüstung nicht fehlen.

## Stricken bei traumhaftem Ausblick

Ich freue mich, dass meine heute gewählte Voralpen-Express-Strecke mit dem neuen Traverso-Zug gefahren wird. Auf Gleis 4 im Bahnhof St.Gallen wartet er bereits auf seine Abfahrt. Zwei Stunden und achtzehn Minuten habe ich Zeit, den mitgebrachten Knäuel Wolle zu einem Schal zu verarbeiten. Im Moment sind nur vereinzelt Leute unterwegs, deshalb kann ich mich mit meinem Rucksack gemütlich in einem grosszügigen und hellen Viererabteil in der Nähe des Bistros niederlassen. Einen Kaffee später und nach Abfahrt des Zuges beginne ich mit dem Maschenanschlag. Zum Glück gibts heutzutage Google, was mir beim Anfangen behilflich ist.

Während der Voralpen-Express in Mogelsberg durchbraust, habe ich die erste Maschenreihe meines Schals fertig und bin jetzt schon «stolz wie Oskar», wenn ich das Ergebnis betrachte. Weiter gehts zur zweiten Reihe. Draussen scheint die Sonne in der Morgenlandschaft, und ich merke, wie mir das Stricken mit jeder Reihe mehr Spass macht. In Rapperswil habe ich bereits knapp 15 cm des Schals fertig. Langsam läuft's richtig gut. Ich bin so auf meine Maschen konzentriert, dass ich zuerst gar nicht bemerke, wie sich in Rothenthurm eine ältere Dame – ebenfalls mit Stricknadeln – im Viererabteil neben mir niederlässt. Sie befindet sich im Gegensatz zu mir allerdings in der «Champions League» der Strickerinnen. Darauf angesprochen meint sie, dass sie jeweils für ihre Enkelkinder alles Mögliche strickte. Sie nimmt ihr Smartphone zur Hand und öffnet gekonnt den Bilderordner. Wow, die Strickkunst dieser Dame ist wirklich beeindruckend! Von Pullovern bis zu Babygiraffen ist alles dabei. Da bin ich mit meinem Schal noch weit davon entfernt.

«Meine Damen und Herren, wir treffen in Luzern ein ...». Überrascht nehme ich zur Kenntnis, dass der Voralpen-Express bereits in Luzern einfährt. Fertig ist mein Schal noch nicht, aber ich freue mich über mein angefangenes, selbst gestricktes Werk. Zum Glück dauerts noch etwas, bis der Winter da ist. Und die Rückreise in die Ostschweiz mit dem Voralpen-Express steht ja heute Abend auch noch an. Aber zuerst genieße ich Luzern und freue mich auf die Erkundung der Museggmauer und deren Türme.

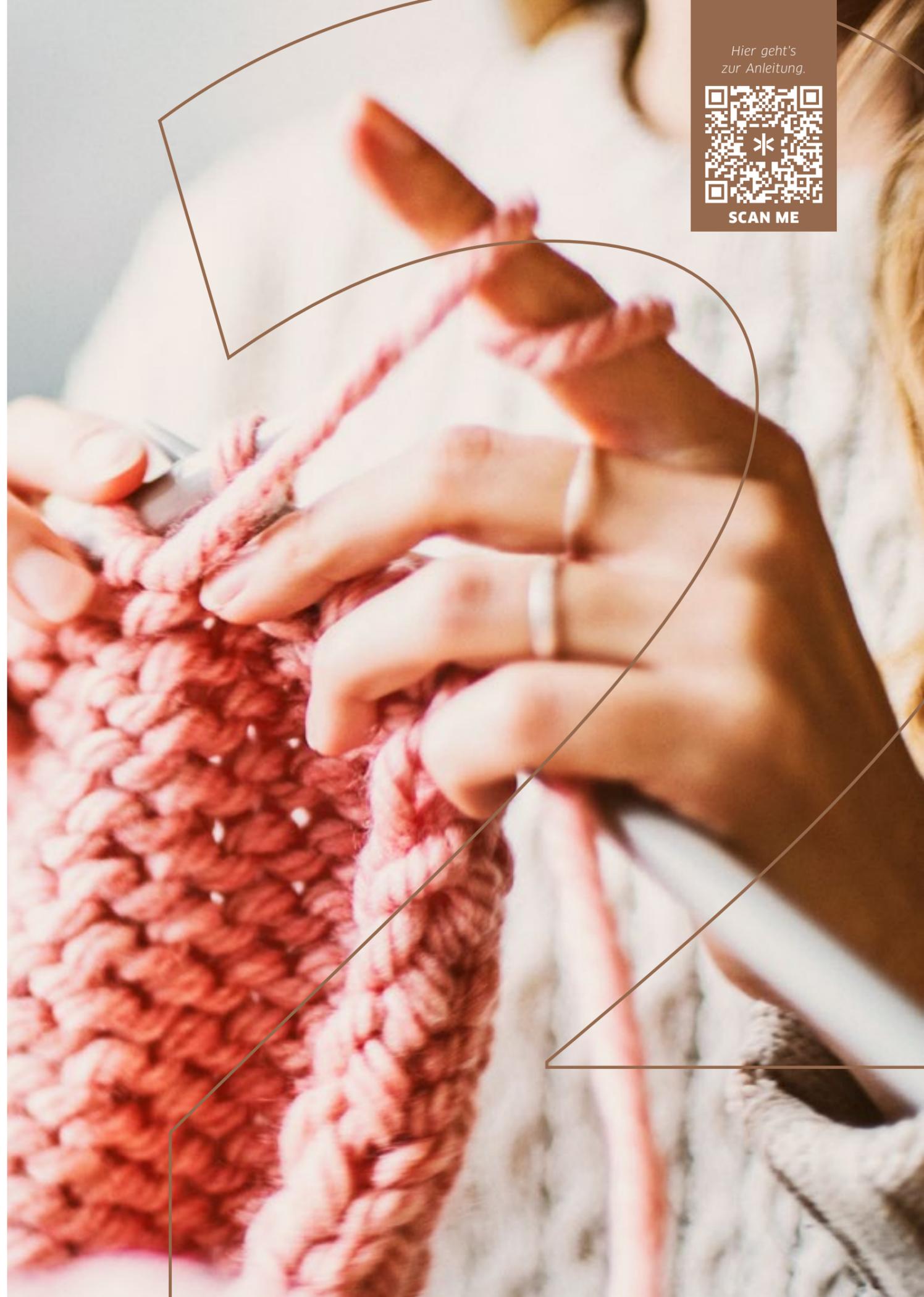


Du möchtest das Stricken selbst lernen? Online findest du eine Strickanleitung für Anfänger. Teile uns dein Ergebnis auf Social Media mit. Der/die Strickkönig/in erhält von uns ein exklusives Geschenk. [www.voralpen-express.ch/stricken](http://www.voralpen-express.ch/stricken)

Hier geht's zur Anleitung.



SCAN ME





## **Winter Wonderland Köbelisberg**

Köbelisberg ahoi! Heimeliges Ambiente, leckeres Fondue und Schlittelspass für die ganze Familie warten hier auf dich. Wie du mit dem Voralpen-Express dahin gelangst und wie du am besten den Tagesausflug gestaltest, erfährst du online. Eins vorab: Dieses Abenteuer ist nicht nur kulinarisch ein wahres Highlight der Ostschweiz.

[www.voralpen-express.ch/koebelisberg](http://www.voralpen-express.ch/koebelisberg)

SCAN ME



Erfahre mehr zum  
Schlittelspass.

# Silvester feiern wir ...

... gemütlich, feierlich oder doch mal etwas anders!  
Wie wäre es mit einer exklusiven Silvestergalafahrt auf dem Vierwaldstättersee? Für diejenigen, die es gemütlicher mögen, empfehlen wir, Silvester draussen bei einem Lagerfeuer zu feiern. Wir zeigen dir verschiedene Möglichkeiten, um den Jahreswechsel gebührend zu feiern.

[www.voralpen-express.ch/silvester](http://www.voralpen-express.ch/silvester)



SCAN ME



Hier findest du  
unsere Tipps.

# Ab auf den Bauernhof!

Erlebe den Bächlihof bei Jona und geniesse auch in der kühlen Jahreszeit eine Vielzahl an hausgemachten Spezialitäten. Das Kürbisfestival, das seit Mitte September den Hof schmückt, ist ebenso einzigartig wie der Brunch am Wochenende. Erfahre mehr und gewinne jetzt eine

Geschenkkiste voller Köstlichkeiten vom Hof.

[www.voralpen-express.ch/juckerfarm](http://www.voralpen-express.ch/juckerfarm)



SCAN ME



Jetzt eine  
Geschenkkiste  
gewinnen.

## Pssst ...

... dass du dieses Jahr am 6. Januar Königin oder König wirst, können wir dir natürlich nicht garantieren.

Dafür aber, wo du die feinsten Dreikönigskuchen bekommst. Es kommt aber noch besser, denn in der Bäckerei Kuhn in Brunnadern findet der exklusive Dreikönigsbrunch statt. Weitere Infos zum Brunch findest du online. Ebenso erfährst du dort, was eine Bohne und ein König gemeinsam haben.

[www.voralpen-express.ch/dreikoenige](http://www.voralpen-express.ch/dreikoenige)



SCAN ME



Jetzt für den  
Dreikönigsbrunch  
anmelden.

# Zuggeflüster

Kürzlich im Voralpen-Express nach Luzern. Ein paar Sitze vor mir packen Fahrgäste gerade ihre Sandwiches aus, während eine Gruppe von Gymnasiasten in unseren Waggon einsteigt. Ihre prall gefüllten Rucksäcke schwingen sie gekonnt auf den Schoss und umschlingen diese mit ihren Armen. Ich sitze praktisch neben dem Eingang, irgendwie mittendrin in diesem Geschehen und doch nur als stiller Beobachter, der versucht, die Ohren zu spitzen und einige Gesprächsfetzen mitzuhören.

Der Zug fährt mit mehr als hundert Sachen, und die Bäume nahe an den Gleisen flitzen an der Fensterscheibe vorbei. Die Berge in der Ferne bleiben behäbig am Horizont stehen. Eindrückliche Erhebungen, die das Bild vom Norden in den Süden prägen. Daneben grüne Landschaften, ein bisschen Wald. Das Toggenburg wirkt an diesem Tag wie das verschlafene Auenland aus «Lord of the Rings», geht es mir durch den Kopf.

«C'est jolie!», sagt plötzlich eine Stimme. Sie stammt von einer jungen Frau in modischen Kleidern. Es gab Tage, da war Französisch präsent, ja, fast allgegenwärtig, auch bei uns. Doch heute ist das nicht mehr so. Leider, denke ich. Denn für mich ist die französische Sprache wie das Eintauchen in eine fremde Welt, in der alles glanzvoller und unbeschwerter ist.

Neben mir beginnt ein Paar soeben eine angeregte Diskussion über unser Schweizer Tenniswunder Roger Federer. «Roger hat verloren», meint der Herr, der wahrscheinlich um die 50 Jahre alt ist und einer etwas jüngeren Dame gegenüber sitzt. Die Frau hält ein Buch in den Händen, dessen Titel ich jedoch nicht entziffern kann.

«Für mich bleibt er die Nummer eins», meint sie, hält ein UNO-Kartenspiel triumphierend hoch und winkt damit. «Spielen wir eine Runde?»

Während das Paar mit dem Kartenspiel beginnt, diskutiert die Gruppe der Gymnasiasten heftig darüber, wie viel mehr Sinn es ergibt, aktuelle Markenkleider im Ausland zu kaufen. Supreme, Louis Vuitton, Balenciaga. Ein Mädchen mit dunklem Teint ist davon wenig beeindruckt und würde lieber wissen, wie das mit dem doppelten Kompensieren von Noten genau funktioniert.

Für die Schülerinnen und Schüler hat gerade erst ein neues Schuljahr angefangen. Lehrlinge starten in ihr erstes Ausbildungsjahr. Auch wenn das Wetter nicht nach Aufbruchstimmung aussieht, für viele bedeuten die kommenden Monate eine neue und aufregende Zeit. Die Leichtig-

keit des Sommers weicht der Ernsthaftigkeit des Herbstes. Es scheint, als ob für die Gruppe von Schülern alles noch ein Spiel ist. Eine freudvolle Reise. In Wattwil verlassen sie den Zug: witzelnd, tratschend und kichernd. Neben Schülern und Touristen, die mit dem Zug durch die Schweiz reisen, sind auch Pendlerinnen und Pendler auf den Voralpen-Express angewiesen – wie die junge Frau, die die Beine übereinandergeschlagen im Viererabteil gleich neben der Tür sitzt, ihr Mobiltelefon gegen die Wange drückt und mit einem Auge die Handtasche im Blick hält, die vor ihr jeden Moment umzukippen droht.

Sie hängt schon eine ganze Weile an ihrem Smartphone und erzählt, wie anstrengend die Arbeit in der tiermedizinischen Praxis sei, und ausgerechnet sie übernehme so viele Abend- und Wochenendschichten. Wie aus einem Wasserfall sprudelt es aus ihr heraus. Am anderen Ende des Telefons hört jemand nur zu und kommt offenbar kaum zu Wort. Der Gesprächspartner denkt sich vielleicht: «Wie kann ich sie nur stoppen?»

Der Zug fährt im Bahnhof Rapperswil ein, wo die Quasselstrippe aussteigt. Ein Blick auf ihre linke Wade zeigt ein

Spinnennetzattoo. Mir kommt in den Sinn, dass unter ehemaligen Häftlingen die Anzahl der Verästelungen vom Zentrum ausgehend die Jahre repräsentiert, die sie gesessen haben. Ob die Frau aus dem Knast kommt?

Als der Voralpen-Express im Bahnhof Luzern einfährt, erhebt sich das Paar, das während der ganzen Fahrt UNO gespielt hat. «Novak Djoković!», ruft der Herr erfreut. Und während die beiden vergnügt aus dem Zug steigen, erklärt er weiter: «Er löst Roger Federer ab.»

Auch meine Reise endet in Luzern. In einigen Minuten macht sich der Zug auf den Rückweg nach St. Gallen. Auf dem Perron stehen Touristen bereit zum Einsteigen. «Die Bilder bei der Kapellbrücke sind sowas von schön», sagt eine ältere Dame, die in der einen Hand ihre Brille hält und mit der anderen in der Handtasche nach einem Taschentuch nestelt. «Ja, das stimmt, aber mir haben die Gemälde von William Turner im Kultur- und Kongresszentrum besser gefallen», kontert die Frau daneben. «Die Tiefe und das Licht, die er mit dem Pinsel eingefangen hat, sind schon speziell.» Während sie die Kapellbrücke und die aktuelle Ausstellung im KKL gegeneinander abwägen, steigen sie zusammen mit den anderen Touristen in den Voralpen-Express. Und das Zuggeflüster beginnt von neuem.

«Für mich bleibt er die Nummer eins»

## RÜÜDIGE GHEIMTIPP

Inmitten der Leuchtenstadt Luzern, unweit des Schwanenplatzes, wo sich Touristen sammeln, befindet sich das Café la Suisse – besser bekannt als das «Doorzögli». Erfahre mehr über die Beiz, die im Jahr 1849 erstmals erwähnt wurde und in der es das beste Cordon bleu der Stadt gibt. Die Reservation für diesen Geheimtipp empfehlen wir auf jeden Fall.

[www.voralpen-express.ch/doorzoegli](http://www.voralpen-express.ch/doorzoegli)

Auf zum besten Cordon Bleu



SCAN ME





Wie findest du unsere «Essenz»?  
Ob Kritik, Lob oder einfach die eigene  
Meinung - wir freuen uns auf eure Feed-  
backs zum neuen Kundenmagazin an  
[info@voralpen-express.ch](mailto:info@voralpen-express.ch). Oder fülle ganz  
einfach unser Feedback-Formular unter  
[www.voralpen-express.ch/essenz](http://www.voralpen-express.ch/essenz) aus.

Gerne nehmen wir auch eure Geheimtipps  
entgegen und wer weiss - vielleicht befinden  
sie sich bereits in der nächsten Ausgabe.

SCAN ME



Jetzt Feedback  
eingeben.

**Schweizerische Südostbahn AG**  
Bahnhofplatz 1a | 9001 St. Gallen  
+41 58 580 70 70 | [www.sob.ch](http://www.sob.ch)