

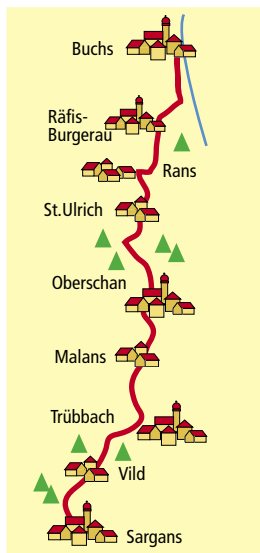
## Leichte Wanderung über dem Talkessel des Sarganserlandes durch die reizvolle Landschaft von Wartau.

### Wanderroute

Sargans 482 m 🏰 – Vild 🏰  
 – Atscha – Obertrübbach –  
 Chlefibünt 549 m – Böschen  
 – Malans 617 m – Gre-  
 schendlis – Oberschan 668  
 m 🏰 – Martinis – Plana 642  
 m – Valschnära – Hof 644 m  
 – St.Ulrich 532 m – Valcupp  
 581 m – Rans – Oberräfis  
 – Räfis 🏰 – Bur-  
 gerau 🏰 – Buchs 447 m 🏰

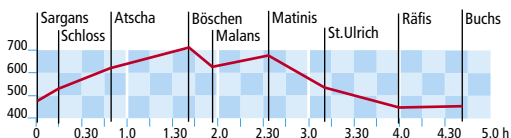
Wanderzeit 4 h 40 min

Karte 1 : 25'000  
 2598 Werdenberg-Alvier



## 25 Sargans – Oberschan – Buchs

Sargans, erstmals 765 geschichtlich erwähnt, diente im 13. Jahrhundert den Grafen von Werdenberg-Sargans als Sitz und erhielt 1337 das Stadtrecht. Vom Städtchen steigen wir über die Steintreppe hinauf zum Schloss und auf dem Wiesenweg zur Retellerstrasse, der wir aufwärts bis zur nächsten Haarnadelkurve folgen. Abwärts gelangen wir zum Weiler Vild, wo die Werkbahn des 1966 stillgelegten Eisenbergwerkes Gonzen den Stollen verliess. Direkt am Weg steht die 1602 erbaute Marienkapelle. Wir folgen dem Weg bis zum Maiensäss Atscha und zum Steinbruch Schollberg. Im Chlefibünt überqueren wir den Trübbach und den Luterbach und steigen auf dem steinigen Bergweg am Pfadiheim vorbei hoch nach Böschen und durch den Böschenwald. Unter uns liegt die Ruine der 1261 erstmals erwähnten Burg Wartau, die der Gemeinde und der Landschaft den Namen gab. Auf dem Feldweg gelangen wir nach Malans und nach Oberschan. Das alte Gebäude mit dem Glockentürmchen diente einst als Schulhaus. Vorbei am ehemaligen Seelein im Schaner Riet wandern wir über Martinis – Plana nach Valschnära. Über Hof – Untergass erreichen wir St.Ulrich, eine ehemalige Walsersiedlung mit gut erhaltenen und teils geschützten Wohnhäusern. Durch den schönen Mischwald gehts zum Valcupp und über Rans zum Dorfteil Räfis. Bei der Station überqueren wir die Eisenbahnlinie und wandern über Burgerau zum Werdenberger Binnenkanal, dem wir linksseitig folgen bis zum Bahnhof Buchs.



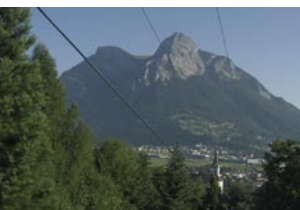
**Anspruchsvolle Bergwanderung, nur für geübte und schwindelfreie Personen!**

### Wanderroute

Sargans 482 m ☞ – Schloss 540 m ☞ – Lauiwald 731 m – Erzbild 840 m – Gonzenwald 966 m – Oberhus 1367 m – Kurhaus Gonzen 1475 m ☞ – Alp Riet 1520 m – Rieterhütten 1576 m – Gonzen 1830 m – Rieterhütten – Alp Riet – Kurhaus Gonzen ☞ – Oberhus 1367 m – Hübschen Waldboden 1222 m – Purlifenz 1120 m – Kurhaus Alvier 975 m ☞

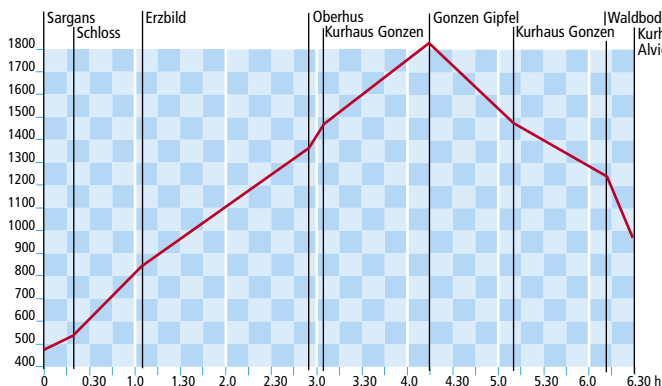
**Wanderzeit 6 h 30 min**

Karte 1:25 000  
2509 Pizolgebiet



## 26 Sargans – Gonzen – Kurhaus Alvier




Wir steigen auf zum Schloss und genießen den Rundblick. Auf dem steilen Fahrweg wandern wir zum Weiler Unterprod und vorbei an gepflegten Bauernhöfen zum Gonzenwald. Entlang der Bittstationen erreichen wir die Erzbildkapelle, dann wandern wir auf dem schmalen Bergweg zum Wegweiser Gonzen, über dem die Gonzenleiter verankert ist. Wir folgen diesem Weg zu den Ruinen des alten Knappenhauses zur Felswand. Ab hier sollten nur noch geübte und schwindelfreie Personen weitergehen. Auf dem schmalen Bergsteg erreichen wir die Eisenleiter und steigen hoch zum Podest der zweiten Leiter und auf dieser zum Waldweg, dem wir durch Mischwald und Wiesen zum Äpli und in den Rieterwald folgen. Auf zum Teil schmalen und nassen Wegen gehts zum Luterbach, den wir auf der Holzbrücke überqueren, dann steigen wir auf nach Oberhus auf dem Walserberg. Über den steilen Wiesenweg erreichen wir das Kurhaus Gonzen. Weiter gehts zur Alp Riet und zu den Rieterhütten, dann folgt der Aufstieg zum Gonzen Gipfel. Eine herrliche Rundblick auf Rhein- und Seetal, das „Ländle“ und auf die umliegenden Berge belohnt uns. Für den Abstieg bis Oberhus benutzen wir den gleichen Weg. Dann gehts über Rungg und Lanaberg



zum Maiengut und über die Hängebrücke zur Alphütte Frohsinn. Auf dem Fahrweg gelangen wir zum Hübschen Waldboden, dann gehts abwärts zum Kurhaus Alvier.

Leichte Bergwanderung.  
Eine gute Wander-  
ausrüstung ist aber unbe-  
dingt erforderlich.

#### Wanderroute

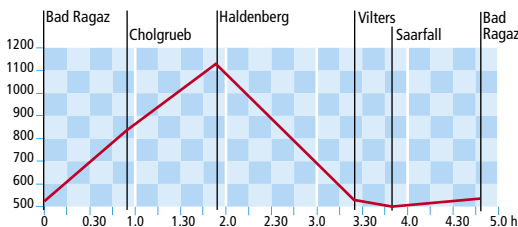
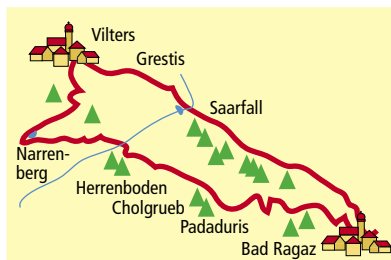
Bad Ragaz 516 m  –  
Padaduris 650 m – Chol-  
grueb 830 m – Herrenboden  
925 m – Almeiliwald 1060 m  
– Haldenberg 1120 m –  
Oberholz 858 m – Vilters  
520 m  – Crestis 500 m  
– Saarfall 500 m – Unterrain  
496 m – Bad Ragaz 516 m  


Wanderzeit 4 h 50 min

Karte 1:25'000  
2509 Pizolgebiet

## 27 Bad Ragaz – Vilters – Saartobel – Bad Ragaz

Wir verlassen Bad Ragaz auf der Valenserstrasse und wandern auf der leicht ansteigenden Naturstrasse durch den Wald nach Padaduris. Auf dem ehemaligen „Geissenweg“ erreichen wir die überdachte Holzbrücke und nach wenigen Minuten die Cholgrueb, wo um 1850 grosse Wälder abge-  
holzt und für Holzkohle verarbeitet wurden. Der Platz mit dem Kreuz und dem Brunnen lädt zu einer kleinen Pause ein. Immer noch im Wald gehts weiter auf die Ebene Herrenboden mit vielen seltenen Pflanzen und aufwärts zum Almeiliwald, wo wir die herrliche Sicht ins Rheintal und die umliegenden Berge geniessen. Nach der Haldenbergwiese folgen wir den braunen Holzwegweisertafeln abwärts auf dem „Vils Adolf Weg“ zum Saartobel, das wir auf zwei Brücken überqueren. Den imposanten Anblick des Wasserfalls vergisst man nicht so schnell. Auf Natur und Fahrstrassen gehts weiter abwärts zum Narrenberg. Oberhalb des kleinen Staubeckens gibt es genügend Sitzmöglichkeiten um eine kleine Rast einzubauen. Durch Buchenwald, über Wiesen, vorbei an alten Stal-  
lungen, erreichen wir das Dorf Vilters, das am 22. April 1800 durch einen Dorfbrand zerstört wurde. Rechts an der Kirche vorbei wandern wir zur Rosengasse und über Crestis zum Saarfall. Dem Waldrand entlang kommen wir zum kleinen Naturreservat, dann gehts vorbei am Flugplatz und dem Schlössli Büel zurück nach Bad Ragaz.



**Geschichtsträchtige Wanderung über alte Römerwege und zu heilenden Quellen.**

#### Wanderroute

Bad Ragaz 502 m 🍷 – Taminasteg 504 m – Neugüter 505 m – Rosenberggli 505 m – Burg Wartenstein 730 m 🍷 – Wisli 765 m – Pfäfers Dorf 820 m 🍷 – Valur 675 m – Niklausen 550 m – Bad Ragaz 516 m 🍷

Wanderzeit

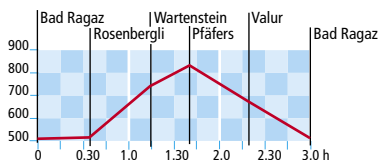
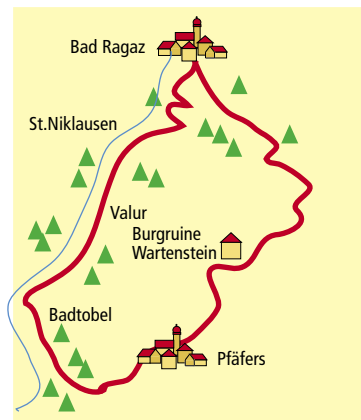
3 h

Karte 1:25 000

2509 Pizolgebiet

## 28 Bad Ragaz – Porta Romana – Pfäfers – Bad Ragaz

Wir verlassen den Bahnhof Bad Ragaz in östlicher Richtung, überqueren die Tamina und wandern zum Wegweiser Neugüter. Dann gehts südlich zum Rosenberggli. Hier beginnt der Aufstieg zur Porta Romana, der früheren römischen Heer- und Handelsstrasse. Im kleinen Rebbaugelände wird der „Portaser“ angebaut. Bald fällt unser Blick auf die auf Felsen gebaute Kapelle St. Georg von 1430 und auf die Ruine der ehemaligen Feste Wartenstein, die 1206 im Auftrag von Abt Konrad von Zwiefalten als Bollwerk gegen die Schirmvögte des Klosters erbaut wurde. Pfäfers wird vom Barockbau der Klosterkirche und der ehemaligen Benediktinerabtei dominiert. Von den im 17. Jahrhundert neu aufgebauten Klostergebäuden sind heute noch teilweise alte Fassaden vorhanden. 1838 wurde das Kloster aufgehoben und gelangte in den Besitz des Kantons St. Gallen, der heute die Räumlichkeiten als psychiatrische Klinik nutzt. Nach Durchquerung des Dorfes werfen wir einen Blick ins Taminatal, dann folgen wir dem Valurweg talwärts. Bald begegnen wir einem auffälligen Gebäude mit hochgezogenem weissem Mauerwerk, unterbrochen durch hohe Rundbogenfenster – offensichtlich aus der noch aktiven Klosterzeit, in der auch Zweckbauten in einem passenden Stil errichtet wurden! Auf sicherem Weg am oberen Rand der Taminaschlucht gelangen wir zurück nach Bad Ragaz – direkt zum Eingang der Thermalbäder, wo die strapazierten Beine im wohligen warmen Wasser regeneriert werden können...



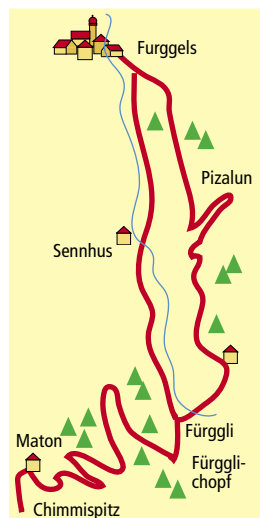
Eine herrliche Wanderung mit einmaligen Aussichtspunkten. Reichhaltige Fauna und Flora.

#### Wanderroute

Furggels (St.Margrethenberg) 1197 m 🍷 – Pizalun 1478 m – Fürggeli 1316 m – Gruber Allmeind 1370 m – Alp Maton 1757 m – Chimmispitz 1814 m – Gruber Allmeind 1370 m – Unterhalb Fürgglichopf 1340 m – Fürggeli 1316 m – Furggels 1197 m 🍷

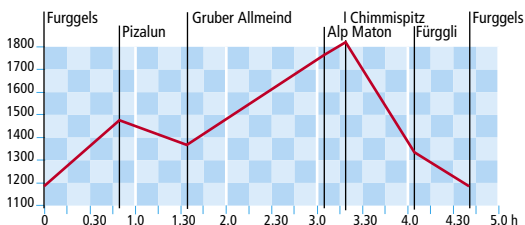
Wanderzeit 4 h 40 min

Karte 1:25 000  
2509 Pizolgebiet



## 29 Furggels – Pizalun – Chimmispitz – Furggels

Furggels liegt im Hochtal St.Margrethenberg in der Gemeinde Pfäfers. Von Furggels steigen wir auf zum markanten Pizalun mit imposanter Rundschau auf das Rheintal, ins Prättigau und zu den Churfürsten. Die Besteigung des 20 m hohen Felsturms über eine senkrechte Eisenleiter ist nur schwindelfreien Personen zu empfehlen. Wir wandern weiter, vorbei an Steffis Bergwirtschaft zum Fürggeli und zur Grueber Allmeind. Beim Golerberg lohnt die herrliche Aussicht nochmals einen kurzen Halt. Das nächste Ziel ist die Alp Maton, teilweise sehen wir ins Calfeisental und auf Vättis, das hinterste Dorf des Taminatals, das durch die Knochenfunde von Höhlenbären im Drachenloch berühmt wurde. Auf diesem Teilstück erleben wir eine eindruckliche Fauna und Flora. Wir wandern an der Alphütte Maton vorbei zum Chimmispitz, wo wir wiederum eine eindruckliche Rundschau bewundern. Der Abstieg bringt uns zurück zur Grueber Allmeind, dann über Grueb und Sennhus zurück nach Furggels, unserem Ausgangspunkt. Links und rechts von der Strasse zeugen heute noch alte Ställe und Häuser von der Blütezeit des Klosters Pfäfers.



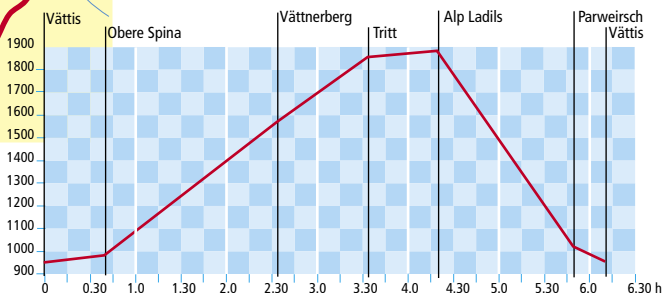
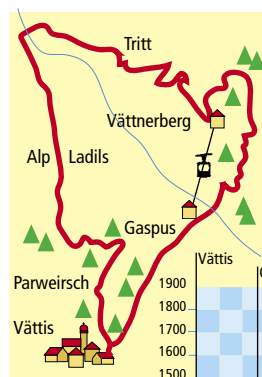
**Anspruchsvolle Wanderung.**  
Beim Aufstieg zum  
**Vättnerberg führt der Weg**  
teilweise über rutschiges  
Gelände. Gute Wanderschu-  
he sind erforderlich.

#### Wanderroute

Vättis 943 m ☞ – Obere  
Chrüzbachbrücke 960 m  
– Patsch 971 m – Seilbahn-  
station Gaspus 958 m –  
Obere Spina 990 m – Vätt-  
nerberg (Bergstation) 1580  
m – Grasplon 1620 m – Tritt  
1855 m – Alp Ladils 1890 m  
☞ – Parweirsch 1010 m –  
Obere Chrüzbachbrücke  
960 m – Vättis 943 m ☞

**Wanderzeit** 6 h 10 min

Karten 1:25'000  
1175 Vättis  
2509 Pizolgebiet



## 30 Vättis – Vättnerberg – Ladils – Vättis

Wir wandern zur Talstation der Vättnerbergbahn, die 1931 von der Alpkorporation Vättis erstellt wurde. Von hier kann man bequem mit der Gondel den Vättnerberg erreichen. Wir aber folgen dem Wanderweg talauswärts, überqueren den Radeinbach und steigen durch schöne Wälder und über saftige Alpwiesen hoch zum Vättnerberg. Eine grossartige Aussicht belohnt uns: Der Calanda präsentiert sich von seiner schönsten Seite, an seiner Linken gegen Osten schweift der Blick nach Österreich und ins Silvrettagebiet, gegen Süden über den Kunkelspass mit den dahinterliegenden Gipfeln. Der Alpstrasse entlang wandern wir zum Tritt. Wie andere Siedlungen in dieser Gegend gehören auch die Gehöfte auf dem Vättnerberg zu einer ehemaligen Walsersiedlung. Wir schwenken ab zum Radeintobel, dann steigt unser Weg nochmals an zur Alp Ladils. Hier hat man einen schönen Blick zum berühmten Drachenloch und dem dahinter liegenden Ringelspitz, dem höchsten St.Galler Berg. Im Sommer ist die Alp Ladils bewirtschaftet. Wir folgen dem



Weg gegen Süden, hinunter nach Vättis. Mit etwas Glück sind hier Tierbeobachtungen möglich. Dieser schmale, zeitweise steile und felsige Weg wurde früher benutzt, um den Käse von der Alp Ladils auf Holzschlitten ins Tal zu bringen. Bei der Lawinenverbauung im Kreuzbachtobel befindet sich das geologisch interessante Vättnerfenster. Hier tritt Urgestein ans Tageslicht, eine seltene Erscheinung. Bevor wir uns auf den Heimweg machen, lohnt sich ein Besuch im Drachenlochmuseum.

## Lohnende Wanderung zu den Quellen der Gesundheit...

### Wanderroute

Vilters 499 m ☞ – Crestis  
500 m – Sonnenberg 695 m  
– Höfe 750 m – Targön 810  
m – Herrenboden 925 m –  
Faller 987 m – Stein 965 m  
– Wildboden 955 m – Balen  
Gassaura 857 m – Valens  
915 m ☞ – Bad Pfäfers 680  
m ☞ – Schwattenfall 611 m  
– Bad Ragaz 516 m ☞

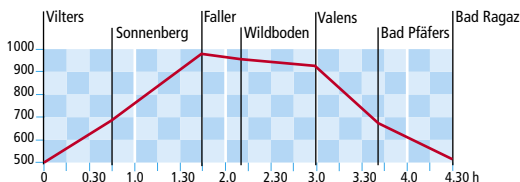
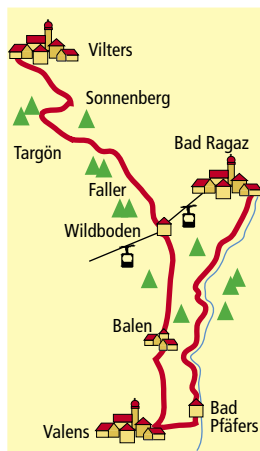
Wanderzeit 4 h 30 min

Karte 1:25'000  
2509 Pizolgebiet

## 31 Vilters – Wildboden – Valens – Bad Ragaz

Wir verlassen Vilters, urkundlich erwähnt schon im 9. Jahrhundert als „Filtris“, Richtung Crestis, dann folgt ein leichter Aufstieg zum Schulinstitut Sonnenberg und nach Höfen mit einmaliger Aussicht: Vor uns liegt das Rheintal, Liechtenstein mit den zackigen Drei Schwestern und der dominierende Falknis, über dem Walensee grüssen die Chufirsten und vor uns der Gonzen, in dessen Berginneren während Jahrhunderten Eisenerz abgebaut wurde.

Über Targön wandern wir aufwärts zum Herrenboden und nach Faller, dann gehts weiter über Stein nach Wildboden, der Mittelstation der Pizolbahn. Hoch über der Tamina führt der Weg auf der linken Talseite vorbei an Balen – Gassaura nach Valens, früher einziger begehbarer Zugang zu den Thermalbädern in der Taminaschlucht. 1755 brannten die Kirche, 32 Häuser und 27 Scheunen ab. Heute bestimmen die Gebäude des Rheuma- und Rehabilitationszentrums das Dorfbild, nachdem seit 1970 das Thermalwasser aus der Taminaschlucht nach oben gepumpt wird. Wir steigen auf dem steilen Weg hinunter in die Schlucht zum vor 300 Jahren errichteten „Alten Bad Pfäfers“, wo während Jahrhunderten Badekuren angeboten wurden. Im noch teilweise erhaltenen barocken Bau sind ein Restaurant, Ausstellungsräume sowie eine Paracelsus Gedenkstätte untergebracht (geöffnet Anfangs Mai bis Ende Oktober). Auf der nur für Pferdekutschen und den Bäderbus erlaubten Fahrstrasse wandern wir zurück nach Bad Ragaz.





**Berühmte Bergwanderung zu den fünf Seen im Pizolgebiet. Herrliche Fauna und Flora. Trotz gutem Weg ist eine richtige Ausrüstung Bedingung. Schneller Wetterschlag ist möglich.**

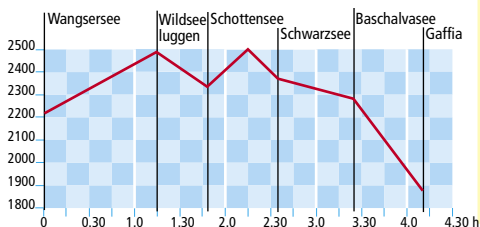
#### Wanderroute

Wangs/Bad Ragaz 🍷 – Luftseilbahn Pizol. Pizolhütte 2227 m – Wangsersee 2206 m – Twärchamm 2222 m – Wildseeluggen 2493 m – Schottensee 2335 m – Schwarzplangg 2505 m – Schwarzsee 2368 m – Basseggla 2280 m – Baschalvasee 2174 m – Gaffia 1814 m



**Wanderzeit 4 h 10 min**

Karte 1:25 000  
2509 Pizolgebiet



## 32 Fünf-Seen-Wanderung am Pizol

Von Bad Ragaz oder Wangs-Pizol aus erreichen wir nach einer einstündigen Fahrt mit der Pizolbahn die Bergstation. Von den Laufböden (Bad Ragazer Seite) steigen wir auf zur Pizolhütte und genießen die Aussicht auf den Wangsersee, dem ersten der fünf Seen. Von der Wangser-Seite machen wir einen kurzen Abstecher zum Wangsersee, dann steigen wir auf über den Twärchamm zur Wildseelugge, begleitet von den Pfiffen der Murmeltiere und dem prächtiges Panorama, das von den Ostschweizer über die Österreicher bis zu den Bündner Alpen reicht. Auf der Wildseelugge werden wir mit einer herrlichen Bergseekulisse entschädigt. Im Wasser vom Wildsee spiegeln sich die umliegenden Berggipfel Wildseehorn, Hochwart, Graue Hörner und der Pizol mit seinem Gletscher um die Wette. Wir steigen ab über eine Geröllhade zum Schottensee, der den Namen wegen seiner grünlichen Färbung erhielt. Weiter gehts über kleine Geröllhalden zur Schwarzplangg, dem höchsten Punkt unserer Wanderung. Hier öffnet sich der Blick ins Weisstannental und in die Glarner Alpen. Wir steigen ab zum Schwarzsee, nicht ohne unterwegs nach Steinwild und Gämsen Ausschau zu halten. Nach einer Gegensteigung erreichen wir den Bassegglakamm mit zahlreichen Steinmannli. Wieder verblüfft uns der Wechsel der Szenerie. Unser Blick schweift zur Churfürsten- und Alvierkette, Gonzen, Falknis, Drei Schwestern, Schesaplana, Calanda bis weit in die Bündner Alpen. Wir steigen ab zum Baschalvasee, dem letzten und kleinsten See an der Ostflanke des Gamidaur. Dem Schrähgang entlang wandern wir nun talwärts bis zur Alten Alp Gaffia und weiter bis zur Sesselbahnstation Gaffia. Von hier bringt uns die Bahn sicher ins Dorf Wangs zurück.





Die Bergwanderung führt uns durch das grossartige Calfeisental. Einmalige Fauna und Flora (Schutzgebiet). Grosser Wildreichtum (Steinbockkolonie im Sardonagebiet). Ab Staumauer Gigerwald Einbahnregelung im Halbstunden-Takt.

#### Wanderroute

St.Martin 1340 m 🍷 –  
 Hohegg 1520 m – Malanser Alp 1832 m – Alp Platten – Obersäss 1900 m – Gamser Äpli – Untersäss 1798 m – Alp Sardona 1745 m – Tüfwald 1525 m – St. Martin 1340 m 🍷

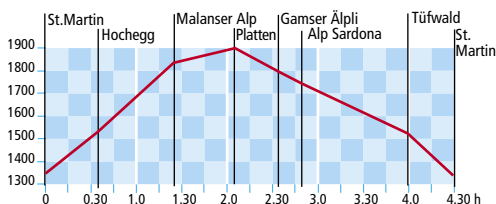
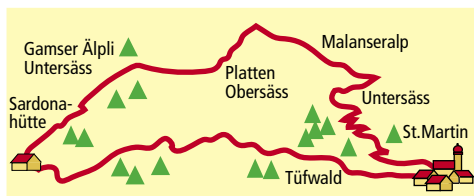
Wanderzeit 4 h 30 min

Karte 1:25 000  
 2509 Pizolgebiet

## 33 St.Martin – Alp Sardona – St.Martin

Von 1346 bis 1653 war das Calfeisental Heimat der freien Walser, die vom Oberwallis eingewandert waren. Wie in anderen Walsersiedlungen überstieg der Kampf gegen die Naturgewalten mit der Zeit die menschliche Kraft. Nach und nach wanderten die Bauern ins Rheintal aus.

Auf der Naturstrasse wandern wir von der kleinen Kirche St.Martin oberhalb der Tamina zur Hohegg. Unser Blick schweift auf die andere Talseite zur Alp Schräa, wo auf einer Felskanzel die Hütte vom Tüfwald thront. Auch der mit 3247 m höchste St.Galler Berg, der Ringelspitz ist schon zu erkennen. Wir steigen auf durch den schattigen Wald zur Malanser Alp, die bei den Walsern Alp Calfeisen hiess. Die schrillen Piffe der Murmeltiere begrüßen uns in dieser herrlichen Alpenwelt. Um uns erkennen wir Heitelspitz, Sazmartinshorn, Gigerwaldspitz, Simel, Orgeln und die Panärahörner. Unser Weg führt uns zur Malanser Obersäss, Abzweigung der bekannten Heitelpass Route ins Weissstannental, dann gehts weiter über Hochmoore zur Alp Platten Obersäss. Auf dieser herrlichen Anhöhe geniessen wir die Rundschau ins vordere Calfeisental mit dem grün-blau schimmernden Stausee Gigerwald. Mit leichten Schritten gehts weiter über farbenprächtige Wiesen bis zum hinteren Plattenbach. Hier richtet sich unser Blick gegen Norden zum Heubützlipass, der den Walsern als Verbindung zwischen Calfeisen-, Weiss-



tannen- und Sernftal diene. Über Plättli und Chäsboden erreichen wir das Äpli Untersäss. Unser Weg führt uns durch den Sardonawald zur Sardonahütte. Auf einer Felskanzel, unterhalb des Sardonagletschers, steht die SAC Hütte Sardona auf 2157 m. Wir wandern über die Tamina auf die andere Talseite und gelangen zur fünften Alp, der Ebni. Der letzte Aufstieg bringt uns zum Tüfwald, dann gehts abwärts zurück nach St.Martin.

## Anstrengende, jedoch lohnende Bergwanderung.

### Wanderroute

Weisstannen 1003 m 🏔 –  
Vorsiez – Schwammböden  
1326 m – Zipf 1381 m –  
Walenbütz-Untersäss 1361  
m – Foo 1875 m – Heitel –  
Foopass 2223 m – Raminer  
Matt 1897 m – Mittlerer Sta-  
fel 1757 m – Raminer Wald  
1453 m – Waldhütten  
1305 m – Raminer Stäfel  
1175 m – Elm 960 m 🏔

### Wanderzeit

8 h

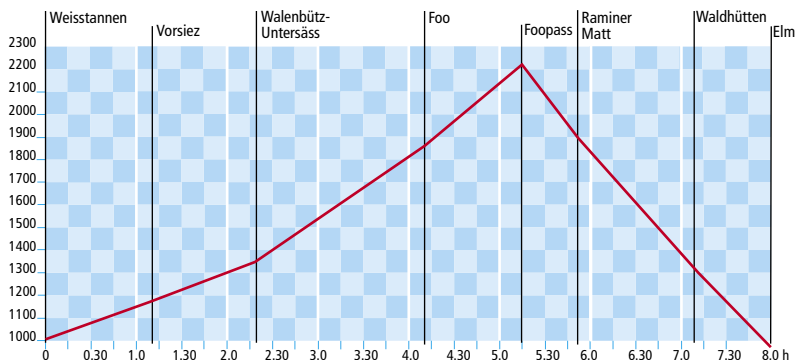
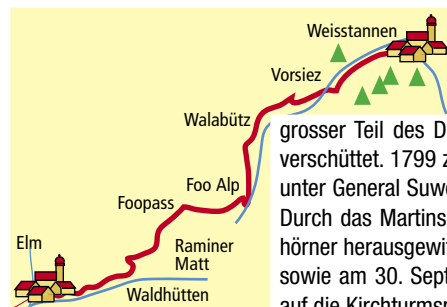
### Karten 1:25 000

1175 Vättis/1174 Elm

## 34 Weisstannen – Foopass – Elm




Dass Weisstannen schon früh bewohnt war, beweisen zahlreiche Holzhäuser, die bis ins 15. Jahrhundert zurückgehen. Wahrzeichen sind die Kirche von 1665 und die Post von 1772. Das ehemalige Verwaltungsgebäude für den Alpbezirk des Klosters Schänis ist als einziges Steinhaus im Tal erhalten. Wir wandern der Seez entlang zur Chlosterguetbrücke und auf dem Naturweg nach Vorsiez, wo wir wieder die Talseite wechseln. Auf der Obersiezer Strasse gehts aufwärts nach Schwammböden und über Zipf zur Alp Walenbütz Untersäss. Hier verlassen wir das Tal und steigen auf dem steinigem Zickzackweg hoch. Nach Überwindung der Schutthalde geniessen wir nochmals den Blick über das Weisstannental. Nach dem Felsentor, einer typischen Durchbruchschlucht, gelangen wir zu den Hütten der Fooalp und über das Täli Heitel zum Foopass. Schon von weitem sehen wir das Steinmannli auf der Passhöhe. Über den tiefen Abgründen thronen Vorab, Hausstock, Kärfp und Glärnisch. Wir steigen ab auf dem Viehweg und gelangen zu den Alphütten Matt im Ramin und hinunter zum Mittleren

Stafel. Durch den Raminer Wald steigen wir ab über Waldhütten – Raminer Stäfel und entlang des Raminer Baches ins Dorf Elm im Sernftal. Ein grosser Teil des Dorfes wurde 1881 von einem Bergsturz verschüttet. 1799 zogen Tausende von russischen Soldaten unter General Suworow von Elm aus über den Panixerpass. Durch das Martinsloch, das aus den Felsen der Tschingelhörner herausgewittert wurde, scheint am 12. und 13. März sowie am 30. September und 1. Oktober die Sonne genau auf die Kirchturmspitze.



Anspruchsvolle, jedoch problemlose Bergwanderung in die herrliche Alpenwelt des Pizolgebietes.

Wanderroute

Weisstannen 1004 m  –  
Unterlavitina 1310 m –  
Batöni 1534 m – Wildsee  
2480 m – Wildseeluggen  
2493 m – Twärchamm 2220 m  Pizolhütte 2227 m 

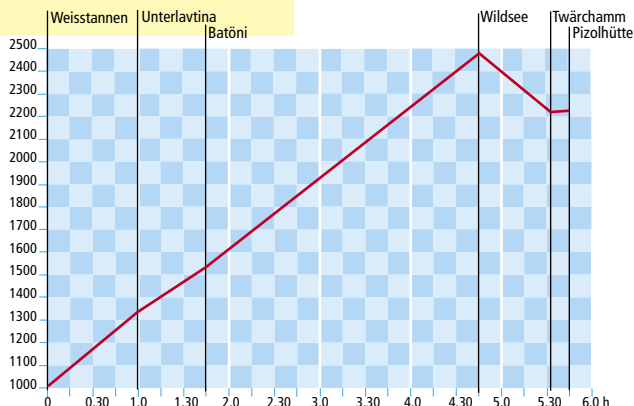
Wanderzeit 5 h 45 min

Karten 1 : 25 000  
1175 Vättis  
2509 Pizolgebiet

## 35 Weisstannen – Lavtinasattel – Pizolhütte

Dem Gufelbach entlang steigen wir vorerst geruhsam an nach Gschwend. Auffallend sind die schwarzen Schiefer und darüber die hellen Plattengratschichten. Dieser Aufbau ist für die zahlreichen Felsstürze verantwortlich. Rechts oben liegen Rappenloch sowie die Felshänge des Marchsteins und des Hühnerspitzes. 1911 wurden hier die ersten reinerbigen Steinböcke ausgesetzt. Über Sässli steigen wir hoch ins Algebiet von Unterlavitina mit 538 nachgewiesenen Pflanzenarten. Oberhalb der Hütten steht eine der letzten verwitterten Weisstannen, die dem Tal den Namen gaben. Nach dem Wald erreichen wir das Stierenläger und gelangen über einen Steg auf die linke Talseite. Das Wasser wird hier über einen Stollen zum Stausee Gigerwald geleitet. Schon von weitem können wir die Batöni Wasserfälle beobachten. Der Weg führt steil bergan, mit grossartiger Aussicht in den soeben verlassenen Felskessel. Gegenüber liegt die Alp Val-tüsch und der Heitelpass, der hinüber ins Calfeisental führt. Beim Stofel kommen wir zu den Alphütten von Oberlavitina, dann wandern wir zum Lavtinasattel. Zu unserer rechten

liegen Piz Sardona und Glarner Alpen, links Stafinellagrät, Hochwart, Alvier- und Churfürstenkette, vor uns der Pizol mit dem Pizolgletscher, der den Wildsee speist. Der Abstieg über eine Geröllhalde bringt uns zur Wildseeluggen. Auf dem Weg der bekannten Fünf-Seen-Wanderung steigen wir ab zur Pizolhütte.



**Bergwanderung, auch für Familien geeignet.**  
**Anfangs Sommer ist die schönste Zeit, um Fauna und Flora zu bewundern.**  
**Gute Ausrüstung ist Bedingung.**

Wanderroute

Gaffia Station 1870 m ☞ –  
 Basürä 1990 m – Garmil  
 2003 m – Fürggli 1746 m –  
 Vallenplangg 1577 m –  
 Furt 1522 m ☞

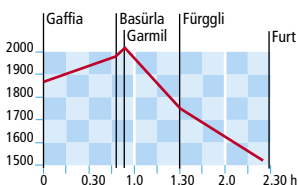
**Wanderzeit 2 h 30 min**

Karte 1:25'000  
 2509 Pizolgebiet



## 36 Gaffia – Garmil – Furt

Wangs war von 1909 – 1920 Wirkungsstätte des bekannten Kräuterpfarrers Johann Künzle. Seine Grabstätte befindet sich auf dem Friedhof in Wangs. Mit der Pizolbahn gelangen wir in einer halbstündigen Fahrt zum Ausgangspunkt Gaffia. Dem gurgelnden Bergbach entlang nehmen wir die erste Steigung zur Chrutplangg unter die Füsse. Rechts und links am Weg blüht eine vielfältige Blumenpracht. Vor dem letzten Aufstieg erkennen wir am Felsen den „vertiegä Buäb“. Laut alter Überlieferung musste der Knabe bei schlechtem Wetter Schafe suchen und kehrte nicht zurück. Südlich bewundern wir den markanten Gamidaurspitz. Im 18. Jahrhundert pilgerten die Wangser mit Kreuz und Fahnen zum Gamidaurspitz, um der im Sarganserland wütenden Pest zu entkommen. Bei Basürä zweigen wir ab und gelangen nach kurzem Aufstieg auf den Garmil, der uns mit einer herrlichen Rundschau belohnt. Der Abstieg bringt uns zum Fürggli, wo wir Richtung Furt abzweigen. Auf dem Zickzack-Weg gehts hinunter zur Vallenplangg und nach Fälli, die beide zur Alp Mugg gehören. Beim letzten Aufstieg genießen wir nochmals die herrliche Aussicht ins St.Galler Rheintal, bevor wir zum Bildstöckli vom heiligen Bruder Klaus gelangen. Hier wird jedes Jahr ein Berggottesdienst gefeiert. Kurze Zeit später sind wir auf der Furt, Zwischenstation der Pizolbahn.



**Blumenreiche Frühsommerwanderung für Familien, mit vielen geeigneten Picknickplätzen.**

#### Wanderroute

Pardiel 1630 m 🍷 – Valenser Lasa – Obersäss 1854 m – Pizelhütte 2227 m – Wangsersee 2210 m – Mugger Chamm 2004 m – Viltersersee 1898 m – Schwarzbüel 1732 m – Schwarzbüelhüttli 1654 m – Pardiel 1630 m 🍷

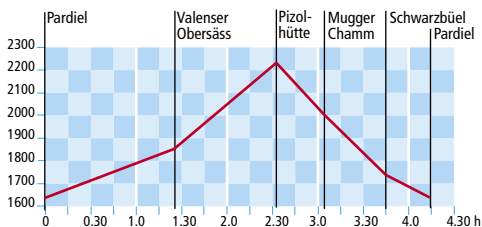
**Wanderzeit** 4 h 15 min

Karte 1:25'000  
2509 Pizolgebiet

## 37 Zwei-Seen-Wanderung am Pizol

Von Bad Ragaz aus erreichen wir mit der Pizolbahn bequem die Alp Pardiel. Wir steigen im Zickzack an bis zum eigentlichen Einstieg in den Bettlerweg, der uns in das wilde, fast unberührte Zanuztobel führt. Rechts und links des Weges blühen im Juni Schwefelanemonen, kugelige Rapunzel und Mehlprimeln. Wir überqueren den Zanuzbach und gelangen an den Nordhang. Auf dem schmalen Weg wandern wir auf- und abwärts zur Grenzmauer der Alp Tristeli. Der Blick schweift von der Bündner Herrschaft bis zum Mapräggtausee im Taminatal und hinüber zum Calanda. Auf der gleichen Höhe gehts über ein Schotterfeld mit verschiedenen rotblühenden Hauswurzarten. Hier an der Waldgrenze sind die Alpweiden nur lose mit einzelnen Wettertannen bestückt. Wir wandern zur Valenser Lasa und auf dem steil aufwärts führenden Bergweg zur Ragazer Lasa. Rechts in der Alpweide sind Schutzhügel gegen Lawinen zu sehen. Auf der Höhe liegt die Pizelhütte beim Wangsersee. Über den Mugger Chamm gehts nun abwärts, begleitet von der Sicht über das See- und Rheintal. Bei den Seeböden zweigt unser Weg ab und führt uns über einen kleinen Felskopf hinunter zum Viltersersee. Alpenrosen säumen den Weg rechts und links, und etwas weiter unten löst ein Flachmoor das nächste ab. Wir gelangen wieder in schwach mit Bäumen durchsetzte Alpweiden, die Birk- und Auerwild Unterschlupf bieten.

Angelangt auf dem Schwarzbüel genießen wir ein letztes Mal die Aussicht über die Bündner Herrschaft und das weite Rheintal, bevor wir den Weg zum Schwarzbüelhüttli und zurück zur Bergstation Pardiel unter die Füße nehmen.



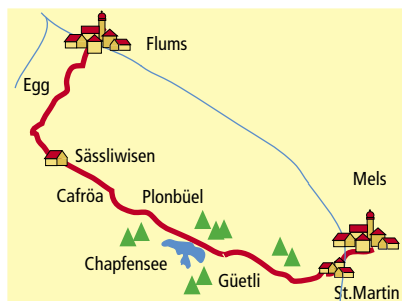
**Beliebte Höhenwanderung  
zum romantischen  
Chapfensee mit herrlicher  
Aussicht. Bietet auch für  
Kinder keine besonderen  
Schwierigkeiten.**

#### Wanderroute

Flums 451 m ☞ – Pravizin  
623 m – Portels 721 m –  
Egg 910 m – Sässli – Kur-  
haus Sässliwiese 1193 m ☞  
– Cafröa 1204 m – Plon-bü-  
elrank 1150 m – Chapfen-  
see 1030 m – Güetli 920 m  
– Rüfi 594 m – St.Martin  
574 m – Mels 497m ☞

**Wanderzeit 5 h 30 min**

Karte 1:25 000  
2512 Flumserberg-Walensee

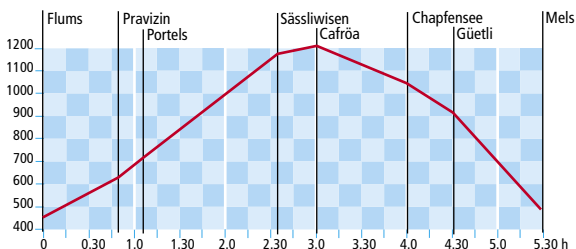


## 38 Flums – Chapfensee – Mels

Vom späten Mittelalter bis ins 18. Jahrhundert war Flums Hauptplatz der Verhüttung des Gonzenerzes. Daran erinnern u. a. noch die zahlreichen schmiedeisernen Grabkreuze des 17. bis 19. Jahrhunderts auf dem Friedhof sowie das Eisenherrenhaus von 1567.

Wir wandern auf der Flumserbergstrasse bis zur Fabrik. Vor der Brücke über den Schilsbach gehen wir links und stossen oberhalb der Baumwollspinnerei auf den Wanderweg, der in den Wald führt. Nach dem Verlassen des Waldes in Bünt liegt Portels auf dem Kleinberg vor uns. Weiter aufwärts erreichen wir über Margess – Sässli das Kurhaus Sässliwiese. Auf dem fast ebenen, breiten Alpweg wandern wir zur Alp Cafröa, immer begleitet von der herrlichen Aussicht über das Seetal und die darüber thronende Bergkette des Alvier. Im Ingerli überschreiten wir den Röllbach, dann wandern wir im angenehmen kühlen Wald zum Cholschlager Bach. Von der Brücke entdecken wir darin kleine Gletschermühlen. Und bald stehen wir am idyllischen Chapfensee, ein Stausee, dessen Wasser in einer Druckleitung hinunter nach Plons geleitet werden. Das Naturschutzgebiet um den See weist vom Frühjahr bis zum Herbst eine beachtenswerte Flora auf. Wir spazieren zum südöstlichen Ende und nehmen den Weg,

der uns nach Mels ins Tal führt. Auf dem etwas steilen alten Vermölerweg gelangen wir hinunter nach Rüfi, dann wandern wir an den Rebbergen vorbei nach St. Martin mit der berühmten Kapelle und dem Schlösschen Nidberg. Ein kurzer letzter Abstieg zur Seez, und über die Dorfbrücke kommen wir zum Dorfplatz von Mels, auf dem von 1831 bis 1861 die Landsgemeinde stattfand. Mels ist flächenmässig die grösste Gemeinde des Kantons St. Gallen.



## Tageswanderung

Eine leichte, aber interessante Höhenwanderung über der rechten Talseite des Seetzals.

### Wanderroute

Walenstadt 426 m 🏰 –  
 Dorfhalden 473 m – Tschlerlach 451 m 🏰 – Brüsüs 478 m – Berschis 444 m 🏰 –  
 Furggels 828 m – Valaschga – Langwisen 805 m – Poli 540 m – March – Ragnatscher Wald 652 m – Reschu 490 m – Heiligkreuz 🏰 –  
 Passati – Sargans 483 m 🏰

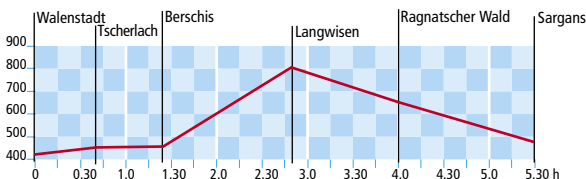
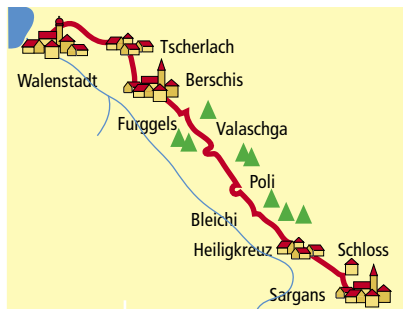
Wanderzeit 5 h 30 min

Karten 1:25'000

2512 Flumserberg-Walensee  
 1155 Sargans

## 39 Walenstadt – Berschis – Heiligkreuz – Sargans

Vom 1812 erbauten Rathaus steigen wir an der Kirche vorbei zur Dorfhalde an. Immer wieder werfen wir einen Blick zurück auf die Schönheit der Churfürsten mit dem Walenstadtberg. Nach der Brücke gehen wir abwärts und wandern auf dem Feldweg nach Tschlerlach. Bei der Mühle überqueren wir den Tschler Bach, steigen links auf und gelangen über Brüsüs – Gela nach Berschis, dessen spitzer Kirchturm uns schon von weitem grüsst. Darüber, auf schroffem Hügel, steht die Kapelle St.Georg, die vermutlich aus einer frühmittelalterlichen Kirchenburg hervorgegangen ist. Sie gilt als älteste Kapelle des Sarganserlandes. Wir wandern oberhalb des Dorfes dem Bach entlang und gelangen in den Buchenwald, in dem der Weg steil in die Höhe führt. Links in der Tiefe rauscht der wilde Berschner Bach. Wir folgen der Fahrstrasse dem Waldrand entlang, durchqueren den Furggelswald und gelangen nach Calspert-Valaschga. Immer wieder freuen wir uns über den herrlichen Ausblick auf den Guscha und das Kurggebiet des Flumserbergs. Auf ebenem Weg gehts nach Langwisen, dann steil durch den Wald hinunter, über den Schreien-Bach, nach Capöscha und nach Poli. Wir umgehen den Kiesfang Hagerbach und werfen dabei einen Blick auf den Gipfel des Gamidauerspitzes, den äussersten Vorposten der Schwarzen Hörner. Vor March erreichen wir den Talboden. Wir folgen dem Weg bis Reschu bei Heiligkreuz, einem Ortsteil von Mels. Oberhalb der Rebberge an der Heiligkreuzeralde, wo der berühmte Melser wächst, wandern wir weiter, in den Wald von Talid. Vor uns grüssen der Käsbissenturm der Kirche und das Schloss von Sargans.





Anspruchsvolle Bergwanderung für gute, sichere Berggänger mit bestem Schuhwerk. Die Route führt entlang der sieben Churfürsten über Schutthalden und Alpweiden.

#### Wanderroute

Knoblisbüel 980 m – Hochrugg 1290 m – Schrina 1345 m – Schwaldis 1434 m – Säls 1540 m – Rüesteli 918 m – Seerenwald 730 m – Vorder Betlis 535 m  – Betlis Stralegg 460 m – Höfli 450 m – Talegg 425 m – Weesen 424 m 

Wanderzeit 6 h 30 min

Karte 1:25 000  
2512 Flumserberg-Walensee

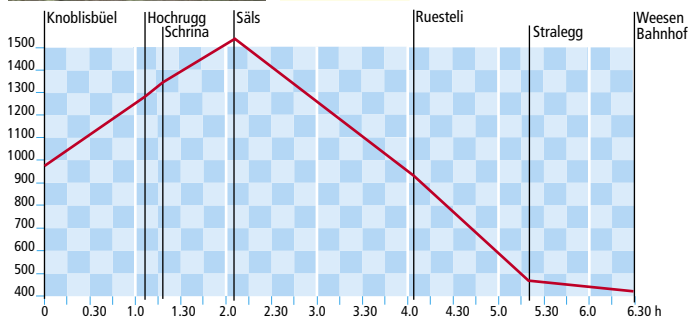


## 40 Walenstadtberg – Betlis – Weesen

Von der Postauto-Haltestelle Knoblisbüel folgen wir der Fahrstrasse über Hochrugg nach Schrina. Hier lohnt sich ein Abstecher zum Paxmal, ein tempelartiges Monument, 1924-1949 durch den Markenstecher Karl Bickel geschaffen. Weiter gehts nach Schwaldis. Hinter uns liegen Gamsberg und Sichelchamm, ostwärts Palfris mit der Alviergruppe und dem Falknis, dann die Grauen Hörner, die Guschagruppe, Spitzmeilen und Sächsmoor.

Wir wandern unter den schroffen Felsen der Schären durch zu den Sälser Hütten und aufwärts zur Alp Säls, von wo uns der Bergweg nach Hag – Stäfeli zur Laubegg bringt. Unterwegs überraschen uns immer wieder Tiefblicke zum gleissenden Walensee mit dem Delta von Murg und dem Murgtal. Unterwegs überqueren wir verschiedene Runsen, die äusserst vorsichtig begangen werden müssen.

Wir steigen steil ab durch den Stösswald, dann erholen wir uns auf dem Weg nach Rüesteli, bevor wir das letzte steile Teilstück zum Fulenbach und in den Seerenwald bewältigen. Hier stossen wir auf den bekannten Wanderweg Weesen – Quinten, dem wir Richtung Weesen folgen. Nach dem schattigen Seerenwald gelangen wir zu den braun-gebrannten Holzhäusern von Seeren und überqueren den Seerenbach, der aus schwindelnden Höhen hinunterstürzt. Über Vorderbetlis erreichen wir die Stralegg, dann wandern wir auf dem schmalen, teilweise aus dem Fels gehauenen Strässchen nach Fly und zum bekannten Kurort Weesen.



Nicht allzu strenge Bergwanderung über teilweise weglöse Hochweiden, birgt also bei Nebel gewisse Gefahren. Für ungeübte Berggänger ungeeignet.

#### Wanderroute

Maschgenkamm Bergstation  
2010 m ☞ – Zigerfurgglen  
1997 m – Calans 2010 m –  
Böll 2070 m – Spitzmeilen  
Hütte SAC 2087 m ☞ –  
Fursch 1792 m – Panüöl  
1803 m – Maschgenlugge  
1953 m – Prodkamm  
1935 m – Prodalp 1567 m  
☞ – Tannenbodenalp  
1399 m ☞ – Tannenboden  
Post 1350 m ☞

Wanderzeit 5 h 10 min

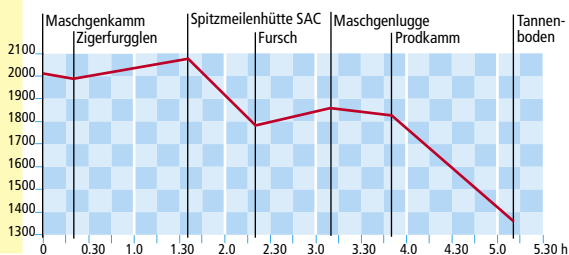
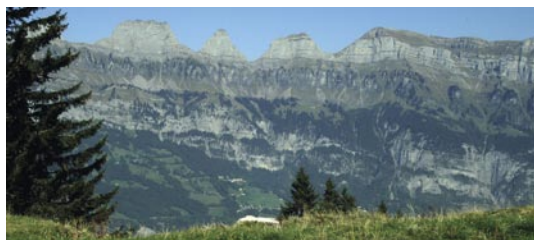
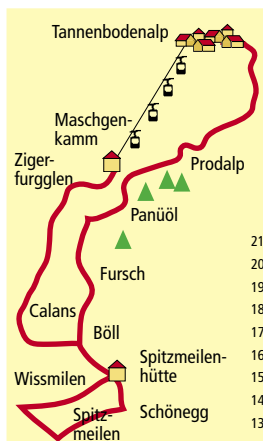
Karten 1:25'000

2512 Flumserberg-Walensee  
1154 Spitzmeilen

## 41 Maschgenkamm – Spitzmeilenhütte – Prodkamm – Tannenbodenalp

Vom Flumserberg-Tannenboden bringt uns die Gondelbahn direkt auf den Maschgenkamm.

Vom Maschgenkamm wandern wir auf ebenem Weg zur Zigerfurgglen und folgen dort dem Wanderweg über Calanshüttli zur Spitzmeilen-Hütte. Wer Lust und Zeit hat, macht einen Abstecher zum nahen Madseeli. Von der Spitzmeilen-Hütte folgen wir dem Wanderweg abwärts bis zur Alp Fursch, dann gehts auf einer guten Naturstrasse weiter bis uns der Wegweiser Richtung Maschgenlugge weist. Dort verlassen wir die Strasse und wandern durch eine Hochmoorlandschaft zur Maschgenlugge, dann folgen wir dem Höhenweg zum Prodkamm. Farbige Bildtafeln zeigen uns die Vielfalt der Alpenflora. Auf dem Wanderweg gelangen wir direkt zur Prodalp, dagegen gehts auf dem als „Sagenweg vom Wilden Mannli und dem Schatz unter dem Spitzmeilen“ markierte Weg über Stock und Stein zur Prodalp. Wir erleben da viel spannendes über die „Flumser Sagenwelt“. Nach einem kurzen, steilen Abstieg am Hochmoor Madils vorbei gelangen wir auf der Strasse zur Alp Tannenboden. Unterwegs werfen wir einen Blick in die moderne Käserei und daneben in die alte Käserei, wo man Einblick in die Käseherstellung vor 100 Jahren gewinnt. Unter der Alp führt ein ebener Weg über die Weide zurück ins Tal.



**Herrliche Bergwanderung mit einmaliger Aussicht. Etwas steiler Abstieg, bei nebelfreiem Wetter problemlos begehbar. Ideal zwischen Juli und Oktober, je nach Schneelage.**

#### Wanderroute

Bergstation Maschgenkamm  
2010 m 🚡 – Zigerfurgglen  
1997 m – Sächserseeli  
2099 m – Hoch Camatsch –  
Erdisgulmen 2293 m – Heu-  
loch 2100 m – Chammseeli  
2154 m – Fischerhütte/  
Murgseen 1817 m 🚡 – Mer-  
len 1099 m

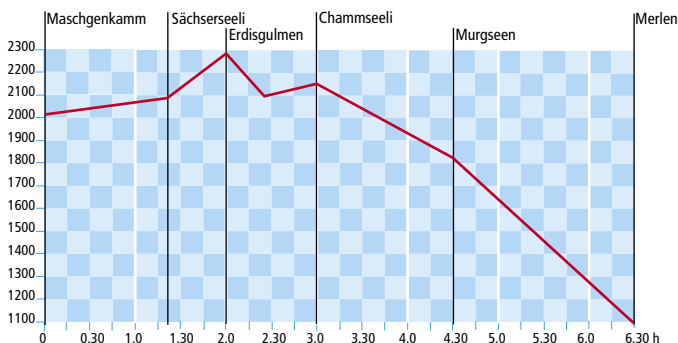
**Wanderzeit 6 h 30 min**

Karte 1:25 000

2512 Flumserberg-Walensee

## 42 Maschgenkamm – Murgsee – Merlen

Vom Tannenboden fahren wir mit der Gondelbahn auf den Maschgenkamm. Von der Bergstation wandern wir auf dem Gratweg oder dem Zigerrundweg zur Zigerfurgglen. Wir folgen dem Wanderweg zum Sächserseeli, dann wandern wir auf einer teilweise weglosen, aber markierten Hangroute zum Grat auf Hochgamatsch, südlich des Gulmen. Eine kurze Gratwanderung führt uns zum Erdisgulmen, dann gehts auf steilem Weg hinunter zum Heuloch. Wir wandern über den Nordabhang des Goggeien auf die weite Ebene der Chammalp zum Chammseeli und zu den Steinmannli an der steilen Nordflanke des Rottor. Nach einem kurzen Übergang durch einen steilen Hang, hoch über der Alp Guflen, erreichen wir die Krete, welche uns einen Blick auf den Abstieg zu den Murgseen öffnet. Das Berggasthaus Murgsee stammt noch vom früheren Erzabbau, später diente das ehemalige Knapenhaus als Unterkunft für die Bauarbeiter des Murgseedammes. Vom Ober Murgsee wandern wir talauswärts zum Unter Murgsee, durch ein herrliches Naturschutzgebiet mit sehenswertem Arvenbestand. Weiter gehts zur Alp Mornen und nach Merlen. Hier holt uns auf Wunsch der „Murgsee-Bus“ ab (telefonische Voranmeldung). Zu Fuss ist Murg in knapp 2 Stunden zu erreichen.



**Bergwanderung mit strengem Aufstieg bis Gspon und zur Murgseefurggel. Abstieg über Murgsee nach Merlen problemlos.**

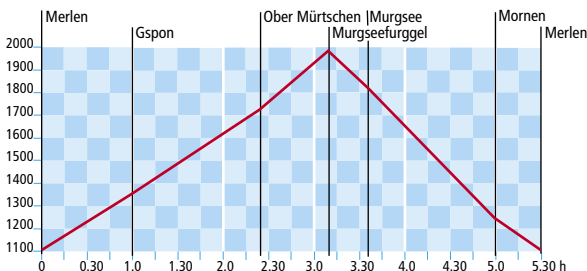
**Wanderroute**

Merlen Parkplatz 1099 m –  
Gspon 1384 m – Unter  
Mürtschen 1494 m – Ober  
Mürtschen 1720 m – Murg-  
seefurggel 1985 m – Murg-  
see 1817 m 🍷 – Mornen Alp  
1370 m – Mornen Parkplatz  
1240 m – Merlen 1099 m

**Wanderzeit: 5 h 30 min**

**Karten 1:25 000**

2512 Flumserberg-Walesee  
1154 Spitzmeilen



## 43 Merlen – Mürtschenalp – Murgsee – Merlen

Das Murgtal gehört zur Politischen Gemeinde Quarten, welche die Dörfer Murg, Mols, Oberterzen, Quarten, Quinten und Unterterzen umfasst. Mit dem eigenen Auto oder mit dem Murgsee-Bus (telefonische Voranmeldung) fahren wir die 16 Kehren durchs Stäfeli hinauf nach Merlen. Vom (gebührenpflichtigen) Parkplatz nehmen wir den steilen Anstieg nach Gspon unter die Füsse. Dann wird das Gelände flacher. Dem Gsponbach entlang wandern wir nach der Alp Unter Mürtschen. Vor allem in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts wurden hier Kupfer- und Silbererze abgebaut, die zur Mürtschenalp zur Aufbereitung transportiert wurden.

Wir wandern weiter nach Robmen und Ober Mürtschen. Rechts über uns der Mürtschenstock mit seinen drei Gipfeln Stock, Fulen und Ruchen. Vor Ober Mürtschen zweigt unser Weg links ab zur Murgseefurggel. Unter uns liegt der Murgsee, eingerahmt in einem Kranz von Bergen. Unser Weg bringt uns zum Oberen Murgsee mit der Murgseehütte, dann gehts vorbei am kleineren Unter Murgsee talauswärts. Rückwärts sehen wir den Wasserfall, der zum Unter Murgsee hinabstürzt. Über die Alp Guflen und die Alp Mornen

kommen wir nach Merlen. Unterwegs sehen wir an den Bergflanken zahlreiche Waldrüfen, die nach den verursachenden Lawinen benannt sind: Ahornenlaui, Stutzlaui, Gerstenlaui usw. Rechts oben, hart entlang den roten Felsabstürzen, verläuft die Kantonsgrenze zu Glarus.



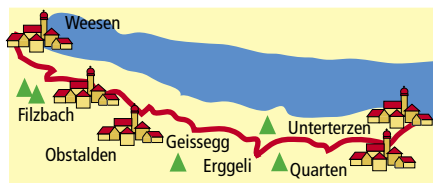
**Leichte Höhenwanderung über dem linken Walensee-ufer, als Familienwanderung besonders zu empfehlen. Herrliche Aussicht auf Walensee und Churfirstenkette.**

#### Wanderroute

Unterterzen 425 m ☞ –  
 Quarten 548 m ☞ – Tal  
 611 m – Afadella – Tasten –  
 Gödis – Guflen – Mulzen –  
 Erggeli 630 m – Haselboden  
 674 m – Geissegg – Walen-  
 guflen 683 m – Tüberen –  
 Obstdalen 685 m ☞ – Rüt-  
 egg – Filzbach 700 m ☞ –  
 Lihn 714 m – Süstli –  
 Schiffshab – Weesen 423  
 m ☞

**Wanderzeit 5 h 15 min**

**Karte 1:25 000**  
 2512 Flumserberg-Walensee

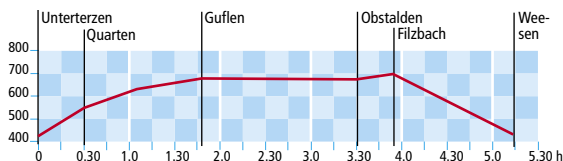


## 44 Unterterzen – Filzbach – Weesen

Wir wandern auf der Fahrstrasse aufwärts Richtung Quarten. Bei der kleinen Brücke nehmen wir den Wanderweg, der uns direkt zur 1862 erbauten Pfarrkirche St.Gallus von Quarten führt. Weiter aufwärts gehts am Ortsgemeindehaus vorbei nach Afadella, dann folgen wir kurz der aussichtsreichen Strasse Richtung Murgsee. Dieser kleine Umweg belohnt uns mit einer einmaligen Aussicht auf die am gegenüberliegenden Seeufer steil aufsteigenden Churfirsten. Unter uns, am See, liegt Murg, gegenüber das sonnige Quinten.

Im Neubruchwald zweigen wir ab nach Tasten, dann überqueren wir auf einer gebogenen Brücke den Murgbach. Wenn viel Wasser fliesst, lohnt sich ein kurzer Abstecher zum nahen Wasserfall. Durch den schattigen Wald erreichen wir Guflen, dann geht es steil hinunter durch den Scheeliwald zum Rotbach, der die Grenze zum Kanton Glarus bildet. Wieder aufwärts wandern wir nach Erggeli und auf einer aussichtsreichen Wegstrecke zur Geissegg. Unten am See liegt Teufwinkel, weiter vorn grüsst die Kirche von Mühlehorn, die 1760 vom bekannten Baumeister Johann Ulrich Grubenmann von Teufen erbaut wurde. Unsere Wanderung führt uns über den Meerenbach nach Walenguflen und nach Obstdalen. Rechts oben liegt weit verstreut das Dorf Amden, darüber erheben sich Mattstock und Speer. Vorbei am Spielplatz bei Rüttegg wandern wir nach Filzbach. Wir steigen zum gleichnamigen Bach ab, dann gehts wieder aufwärts

ins Dorf. Bei Ausgrabungen fand man 1959 Mauerreste einer römischen Warte aus dem 1. Jahrhundert v. Chr. Vorbei an der Post und am Ferienheim Lihn steigen wir zum Teil steil hinunter zum Linthkanal, dem wir bis zur alten Eisenbahnbrücke folgen. Entlang des Ufers, am Zeltplatz, der Schiffshab und am Strandbad vorbei erreichen wir den Bahnhof Weesen. Ein Abstecher ins Städtchen lohnt sich.



Anspruchsvolle, vielbegannene Wanderroute. Der Weg führt teilweise über rutschiges Gebiet mit nacktem Kalkfels. Gute Wanderschuhe sind absolut erforderlich.

#### Wanderroute

Weesen 424 m 🏔 – Linthkanal 420 m – Weesen Hafen 421 m 🏔 – Talegg 425 m – Höfli 450 m – Betlis Stralegg 460 m 🏔 – Vorder Betlis 525 m – Seerenwald 730 m – Quinten 425 m 🏔 – Au 438 m 🏔 – Garadur 830 m – Frachtina 800 m – Am See 425 m – Walenstadt 427 m 🏔

Wanderzeit 6 h 20 min

Karte 1:25 000

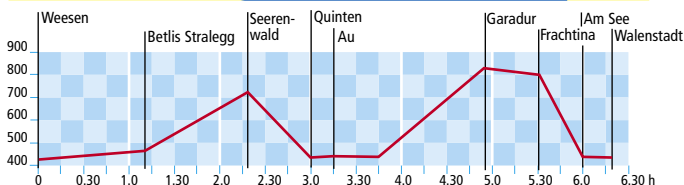
2512 Flumserberg-Walensee



## 45 Weesen – Quinten – Walenstadt

Wir verlassen die Quaianlage von Weesen und wandern entlang der Hauptstrasse, an der katholischen Flykirche vorbei, zum Weiler Fly. Der Weg nach Betlis, zeitweise hart über dem Wasserspiegel, ist in Fels gehauen und mit Tunnels versehen. Im Wald von Talegg zweigt ein Weg rechts ab zur Betliserbucht mit Feuerstelle. Wir wandern weiter nach Höfli – Stralegg, wo wir den herrlichen Rundblick geniessen. Gegenüber liegen Filzbach und Obstalden am Kerenzerberg, darüber Mütschenstock, Nüenchamm und Firzstock. Ein Abstecher zum ehemaligen römischen Wachturm Strahlegg von 1386 lohnt sich. Nach Vorderbetlis besuchen wir die imposanten Seerenbach-Wasserfälle. Aus 600 m Höhe stürzt das Wasser in mehreren Stufen talwärts. Von einer Aussichtsplattform beobachten wir ein zweites Wasserspektakel. Aus einer Höhle in der Schluchtwand schiessen vor allem nach starkem Regen oder der Schneeschmelze die riesigen Wassermengen der Rinquelle über die 48 m hohe Felswand in den Seerenbach. Zurück auf dem Wanderweg überqueren wir auf einem schmalen Steg das tiefe Tobel des Seerenbaches, dann führt der leicht ansteigende Weg in den Seerenwald und über einen zum Teil exponierten Felspfad hinunter nach Quinten, einem der wenigen noch autofreien Kurorte der Schweiz. Das milde Klima lässt Feigen, Zitronen, Edelkastanien und einen ausgezeichneten Wein reifen. Auf einem breiten, schön angelegten Weg wandern wir weiter dem See entlang, überqueren das Delta des Aubaches in Quinten Au und gelangen nach Josen. Der Weg steigt nun steil an zu den Höfen von Garadur und Engen. Gegenüber liegt das Kurgebiet Flumserberg, nach links öffnet sich das Seetal mit Flums und Mels. Wieder durchqueren wir ein kleineres Stück Wald, dann gehts durch die Lichtung von Brüeli nach Frachtina. Durch den Lindenwald gelangen wir ans

Ufer des Walensees und in die „Garnisonstadt“ Walenstadt.



## Leichte Bergwanderung „von Sesselbahn zu Ses- selbahn“.

### Wanderroute

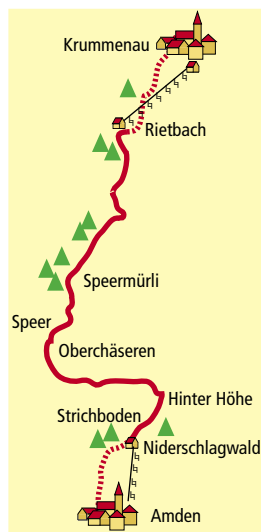
Niderschlagwald 1290 m   
– Strichboden 1310 m –  
Gäudig 1379 m – Hinter  
Höhi 1410 m – Oberchäse-  
ren 1649 m  – Stelli 1760  
m – Muelt 1640m – Schilt  
1637 m – Bütz 1560m –  
Wolzen 1420 m – Allmen  
1130 m – Wolzenalp 1110 m  
 – Rietbach – Sesselbahn  
Krümmenswil

### Wanderzeit

4 h

### Karte 1:25 000

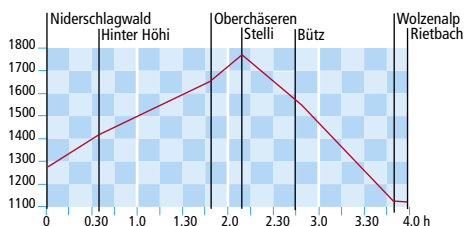
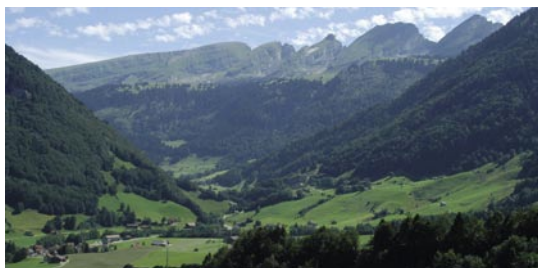
2513 Mittleres Toggenburg-  
Gasterland



## 46 (Amden –) Niderschlagwald – Rietbach (– Krummenau)

Von Amden nach Niderschlagwald benützen wir den Sessellift oder legen den Weg in gut einer Stunde zu Fuss zurück. Von der Bergstation aus wandern wir auf einem Alpsträsschen über Strichboden – Gäudig zur Hinter Höhi. Hier schweift unser Blick über ein grosses Hochmoor gegen den Alpstein mit dem Säntis und den aus dieser Sicht auffallend gefalteten Wildhauser Schafberg. Auf einer Kiesstrasse gehts auf der Nordseite des Mattstockmassivs durch die von Lawinen geprägten Strauchwälder zur Alp Vordermatt. Von hier steigt der Weg steiler an nach Ober Chäseren, wo wir die Aussicht ins Glarnerland geniessen. Wir steigen auf nach Stelli. Für einen Abstecher auf den Speer, Europas höchstem Nagelfluhberg, müssen wir etwa eine Stunde einplanen.

Wir wechseln vom Gasterland ins Toggenburg und steigen ab zum Speermürli. Beim „Leiterli“, einer kleinen Nagelfluhfelswand, halten wir uns am Sicherungsseil und den im Fels befestigten Eisentritten fest. So ist der Abstieg kein Problem. Wir wandern weiter über die Alp Bütz und auf dem Grat zur Wolzenalp. Auf dem Gratweg überblicken wir das ganze Mittlere und Obere Toggenburg. Nur noch wenige Minuten sind es bis zur Bergstation Rietbach der Sesselbahn, die uns hinunter nach Krummenau bringt (Fahrzeiten beachten). Zu Fuss müssen wir mit rund einer Stunde rechnen.





Leichte, sehr abwechslungsreiche Bergwanderung rund um den Mattstock, mit Besteigung des höchsten Nagelfluhberges Europas, des Speers.

#### Wanderroute

Amden 910 m 🍷 – Roma  
 960 m – Mittenwald 1080 m  
 – Durschlegi 1123m – Blaggenboden 1273 m – Saumchengel 1497 m – Oberchäseren 1649 m 🍷 – Stelli 1760 m – Speer 1950 m – Stelli 1760 m – Oberchäseren 1649 m 🍷 – Hinterhöhi 1410 m – Gäudig 1379 m – Strichboden 1310 m – Niderschlagwald 1290 m 🍷

Wanderzeit 5 h 45 min

Karten 1:25 000

2513 Mittleres Toggenburg-Gasterland



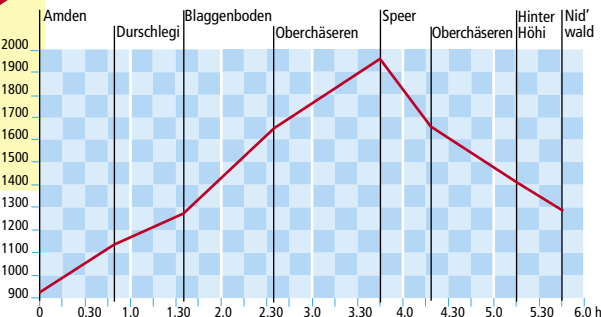
## 47 Amden – Speer – Niderschlagwald (– Amden)

Amden, urkundlich erstmals 1178 erwähnt, liegt auf einer Sonnenterrasse, eingebettet zwischen Mattstock und Leistkamm. Weiterum sichtbar ist die katholische Pfarrkirche St.Gallus aus dem 13. Jahrhundert.

Von der Post wandern wir auf dem asphaltierten Strässchen zum Aussichtspunkt Durschlegi. Weit unter uns liegt der Walensee mit Weesen, dahinter die Linthebene und das Glarnerland. Wir wandern durch den Mischwald nach Blaggenboden und folgen dem Weg zur Alp Hinter Matt. Links neben uns liegt die zackige Nagelfluhkette Speer – Federispitz, rechts das hochaufgetürmte Kalksteinmassiv des Mattstocks. Wir wandern am oberen Gebäude vorbei und über Alpweiden zum Saumchengel und nach Oberchäseren. In Stelli steigt der Weg vorerst nur mässig an, dann folgt ein steiler Aufstieg auf dem rauen, jedoch bei normalem Wetter ungefährlichen Weg zum Gipfel, auf dem man eine herrliche Rundsicht vom Säntis bis in



die Berner Alpen, vom Jura bis weit über den Bodensee genießt. Wieder zurück wird die Route ab Oberchäseren durch die Nordostflanke des Mattstocks bestimmt. Wir steigen ab nach Vordermatt. Über Tros erreichen wir den Übergang Hinter Höhi. Nach einem letzten Blick hinunter ins Toggenburg und auf das beeindruckende Hochmoor von nationaler Bedeutung steigen wir ab nach Gäudig und Strichboden zur Sessellift-Bergstation Niderschlagwald.



## Amdener Höhenweg.

Leichte Bergwanderung  
mit herrlicher Aussicht ins  
Toggenburg und auf die  
Glarner Alpen, vorbei am  
eindrücklichen Hochmoor  
von nationaler Bedeutung  
auf der Hinteren Höhi.

### Wanderroute

Arvenbüel 1273 m 🍷 –  
Rossack 1405 m – Altschen  
1385 m 🍷 – Schwisolten  
1465 m – Hüttlisboden 1490  
m – Furgglen 1500 m 🍷 –  
Stöcklersiten 1423 m –  
Hochmoor – Hinter Höhi  
1416 m – Strichboden 1314  
m – Niderschlagwald 1290  
m 🍷 – Amden Dorf 910 m  
🍷

Wanderzeit

3 h

Karte 1:25 000

2513 Mittleres Toggenburg-  
Gasterland



## 48 Arvenbüel – Hinter Höhi – Amden

Vom Arvenbüel folgen wir der Güterstrasse bis zum Wasserreservoir. Durch ein kleines Wäldchen wandern wir auf einem gemächlich ansteigenden Kiesweg nach Altschen. Die Alpwirtschaft ist im Sommer jeweils am Samstag und Sonntag geöffnet. Auf der Militärstrasse gehts Richtung Vorder Höhi – wir zweigen aber in Schwisolten ab und nehmen den Weg am Fusse des Gulmen entlang auf die Alp Hüttlisboden. Eine herrliche Aussicht auf die Glarneralpen erwartet uns. Der Weg führt weiter über Furgglen nach Stöcklersiten und durch das geschützte Hochmoor bis zur Hinter Höhi (Wild- und Naturschutzgebiet, bitte Hunde an der Leine führen). Von der Hinter Höhi zur Strichbodenalp benutzen wir die Gelegenheit, den weichen Moorboden barfuss zu durchwandern und damit unseren Kreislauf zu aktivieren! Auf der Alp Strichboden entscheiden wir uns, ob wir den Rückweg nach Amden mit der Sesselbahn oder zu Fuss zurücklegen. Verschiedene markierte Wege führen über saftige Weiden an Bauernhöfen vorbei ins Dorf. Die Bergstation erreichen wir nach etwa 10 Minuten Marschzeit.

