

## 1 NATUR-BARFUSS-KNEIPPWEG



Die Elemente der Natur lassen sich am besten barfuss geniessen. Über sanfte Alpweiden führt der Weg mit verschiedenen Kneipp-Stationen bis zum Berggasthaus Gamplüt.

**DISTANZ**  
2 km

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht

**HÖHENDIFFERENZ**  
255 m

**KONDITION**  
●○○○○

## 2 ENERGIE-RUNDWEG GAMPLÜT



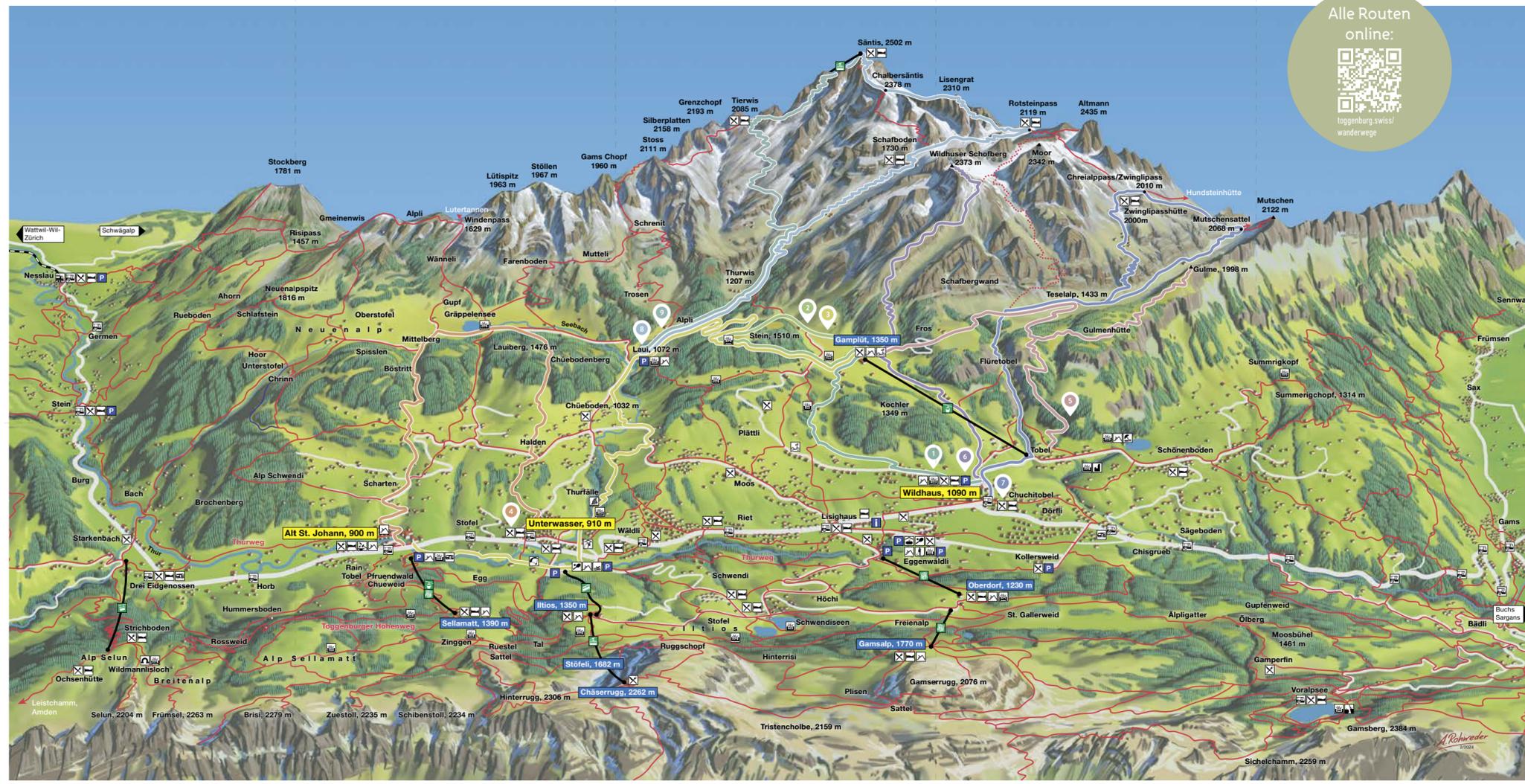
Der einfache Panoramaweg führt rund um den Gamplüter Stein und hat 13 Informationstafeln. Von der Feuerstelle aus lässt sich der herrliche Ausblick auf die Churfürsten geniessen.

**DISTANZ**  
4 km

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht

**HÖHENDIFFERENZ**  
100 m

**KONDITION**  
●○○○○



- Sesselbahn, Luftseilbahn, Kistenbahn, Parkplatz, Unterkunft, Bahnhof, Strandbad, Wasserfall, Burgruine, Spielplatz, Trottinett, Tennis, Paragliding, Wander-/Bergweg
- Standseilbahn, Gondelbahn, Information, Restaurant, Camping, Bushaltestelle, Freibad, Höhle, Feuerstelle, Kiosk, Minigolf, Curlinghalle, Klangschmiede, Boulderhalle

## 3 WEG DES WASSERS



Die Wanderung im Mooregebiet führt zu den Thurwasserfällen und in den Kräutergarten des Klosters St. Johann. Tafeln am Wegrand informieren über die Geschichte des Wassers.

**DISTANZ**  
9.9 km

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht

**HÖHENDIFFERENZ**  
507 m

**KONDITION**  
●○○○○

## 4 UNTERWASSER-GRÄPELEN-SEE-ALT ST. JOHANN



Der Gräpelensee liegt wunderbar am Fusse des Lütispitz. Auf der Wanderung ab Unterwasser lädt der Bergsee zum Verweilen und Geniessen ein.

**DISTANZ**  
7.4 km

**SCHWIERIGKEIT**  
leicht

**HÖHENDIFFERENZ**  
456 m

**KONDITION**  
●○○○○

## 5 GULME 1998 m ü. M.



Der Gulme präsentiert sich in einem einzigartigen und abwechslungsreichen Landschaftsbild. Geniesser und Sportler kommen hier voll und ganz auf ihre Kosten.

**DISTANZ**  
10.5 km

**SCHWIERIGKEIT**  
mittel

**HÖHENDIFFERENZ**  
895 m

**KONDITION**  
●●○○○

## 6 SCHOFBERG 2373 m ü. M.



Auf dem imposant hochragenden Schofberg werden Gipfelstürmer mit einem 360-Grad-Panorama auf das Toggenburg und das Alpsteinmassiv belohnt.

**DISTANZ**  
8.4 km

**SCHWIERIGKEIT**  
mittel

**HÖHENDIFFERENZ**  
1276 m

**KONDITION**  
●●●○○

## 7 ZWINGLIPASS (KÖNIGSTOUR)



Im teilweise steilen Anstieg geht es hoch zu Berg. Am Fusse des Altmann, wunderschön gelegen, befindet sich die Zwinglipasshütte. Der Ausblick reicht bis nach Deutschland.

**DISTANZ**  
14 km

**SCHWIERIGKEIT**  
schwer

**HÖHENDIFFERENZ**  
1039 m

**KONDITION**  
●●●●○

## 8 SÄNTIS-ROUTE ROTSTEINPASS



Vom Rotsteinpass über den Lisengrat auf den Sämtis: Ein Wandergenuss! Der mit Drahtseilen gesicherte Weg erfordert gute Bergschuhe, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.

**DISTANZ**  
8.4 km

**SCHWIERIGKEIT**  
schwer

**HÖHENDIFFERENZ**  
1394 m (ab Laui)

**KONDITION**  
●●●●○

## KINDERWAGENWEGE



## 9 SÄNTIS-ROUTE TIERWIS



Mit Blick auf die Sämtis-Südflanke auf das mit Karrenfels und Felslöchern gezeigte Hochplateau. Am Wegrand wartet das Berggasthaus Tierwis. Drahtseile sichern den Aufstieg.

**DISTANZ**  
8.1 km

**SCHWIERIGKEIT**  
schwer

**HÖHENDIFFERENZ**  
1391 m (ab Laui)

**KONDITION**  
●●●●○

# WANDERN IM OBER TOGGENBURG



## NOTFALL-NUMMERN

Rettensdienst / Sanität	144
Schweizerische Rettungsflugwacht Rega	1414
Internationale Notfallnummer	112
Polizei	117
Feuerwehr	118

## SCHNELL-INFOS

Tourist-Information	+41 71 999 99 11
Bergbahnen Wildhaus	+41 71 998 50 50
Bergbahnen Chäserrugg-Gebiet	+41 71 998 68 10
Gondelbahn Gamplüt	+41 71 999 21 72

## BERGBAHNEN

Ob Sessellift, Standseilbahn, Kistenbahn oder Gondel – die Bergbahnen im ganzen Toggenburg haben viel zu bieten und befördern Sie bequem zum Ausgangspunkt Ihrer Wanderung und bequem dorthin, wo die Luft klar und die Sicht fantastisch ist.



## ALLES RUND UMS WANDERN

Noch mehr Wanderrouten, Berggasthäuser, Themenwege und viele weitere Tipps. Hier gibt's alles rund ums Wandern im Toggenburg.



#WOWTOGGENBURG



Toggenburg Tourismus  
Hauptstrasse 104  
9658 Wildhaus, Schweiz  
Tel. +41 71 999 99 11  
info@toggenburg.swiss  
www.toggenburg.swiss

# 1 KLANGWEG TOGGENBURG

Neu

Alp Sellamatt	0.75 h	Itlios
Itlios	1.75 h	Oberdorf

Auf dem Soundride fahren, Wasser durch Klang zum Hüpfen bringen oder mit den Felsen singen: Unzählige Klanginstallationen freuen sich entdeckt, erlebt und bespielt zu werden.

DISTANZ	2.5 - 6 km	SCHWIERIGKEIT	leicht
---------	------------	---------------	--------

HÖHENDIFFERENZ	40 - 120 m	KONDITION	●○○○○
----------------	------------	-----------	-------

## INSTRUMENTE DES KLANGWEGS

- 1 Einklang-Nachklang
- 2 ab Sommer 2025
- 3 Woodpeckers
- 4 Kuhlockler
- 5 Zugspecht
- 6 Edaphone
- 7 Glockenbühne
- 8 The Ringing an Shining Flowers
- 9 Aeolion
- 10 The Archive Cabine
- 11 Klangmühle
- 12 Klangbahn
- 13 Schellenbaum
- 14 Felsentöne
- 15 Hörtrichter
- 16 Klangpilze/Waldweid/Röhrophone
- 17 Tonmühlen
- 18 Donnertrummel
- 19 3x4 Stühle und Podest
- 20 Klangschalenbaum
- 21 Der Baum
- 22 Air Frequences
- 23 Orthoptera Tracks
- 24 Extraterrestrischer Besucher
- 25 Brunnenstübete
- 26 Soundride
- 27 Klingendes Logo
- 28 Hüpfwasser
- 29 Lauschiger Ort

Neuer Klangweg im Aufbau, Änderungen vorbehalten.

# 2 SAGENWEG

START	3 h / 5 h	ZIEL
Bergstation Alp Sellamatt		Bergstation Alp Sellamatt

An verschiedenen Stationen entlang der Route sind spannende Geschichten über Toggenburger Sagen und Mythen dargestellt. Geeignet für Kinder und Erwachsene.

DISTANZ	12 km	SCHWIERIGKEIT	leicht
---------	-------	---------------	--------

HÖHENDIFFERENZ	250 m	KONDITION	●○○○○
----------------	-------	-----------	-------

## STATIONEN DES SAGENWEGS

- 1 Wie das Toggenburg entstand
- 2 Der Berggeist
- 3 Der versteinerte Drache
- 4 Das Fetzfräule
- 5 Die Warnung
- 6 Die wilden Mannli
- 7 Der letzte Vogt
- 8 Die seltene Blume
- 9 Rettung am Berg
- 10 Der Schatz am Gräppelensee
- 11 Die Herberge zum blutlosen Tobel
- 12 Idda vom Toggenburg



- Sesselbahn, Luftseilbahn, Kistenbahn, Standseilbahn, Gondelbahn, Information
- Parkplatz, Unterkunft, Bahnhof, Restaurant, Camping, Bushaltestelle
- Strandbad, Wasserfall, Burgruine, Freibad, Höhle, Feuerstelle
- Spielplatz, Trottinett, Tennis, Kiosk, Minigolf, Curlinghalle
- Paragliding, Klangschieme, Boulderhalle

# 11 HOCH HINAUS – AUF VIER DER SIEBEN CHURFÜRSTEN

SCHIBENSTOLL 2234 m ü. M.		BRISI 2279 m ü. M.	
START	3 h	ZIEL	
Sellamatt		Schibienstoll	Brisi
DISTANZ	4.8 km	HÖHENDIFFERENZ	845 m
		SCHWIERIGKEIT	mittelschwer
FRÜMSEL 2263 m ü. M.		SELUN 2204 m ü. M.	
START	3.25 h	ZIEL	
Sellamatt		Frümsel	Selun
DISTANZ	6.3 km	HÖHENDIFFERENZ	877 m
		SCHWIERIGKEIT	schwer
DISTANZ	7.7 km	HÖHENDIFFERENZ	867 m
		SCHWIERIGKEIT	mittelschwer

## 9 SELLAMATT-RUESTEL-SATTEL-CHÄSERRUGG

START	3 h	ZIEL
Bergstation Alp Sellamatt		Chäserrugg

Der steile Anstieg führt in den Waldweg Ober-ruestel und den Sattel auf den Hinterrugg. Über den Verbindungsgrat wird der Chäserrugg erreicht.

DISTANZ	6 km	SCHWIERIGKEIT	mittel
HÖHENDIFFERENZ	990 m	KONDITION	●●●○○

## 10 SELLAMATT-GLURIS-HINTERRUGG-CHÄSERRUGG

START	3.25 h	ZIEL
Bergstation Alp Sellamatt		Chäserrugg

Über das Plateau am Fuss des Hinterrugg geht die Wanderung ins unberührte Gluristal. Der Aufstieg führt auf dem Bergwanderweg via Hinterrugg zum Chäserrugg.

DISTANZ	6.5 km	SCHWIERIGKEIT	mittel
HÖHENDIFFERENZ	990 m	KONDITION	●●●○○

## 3 OBERDORF-GAMSALP-VOR-ALPSEE-ÖLBERG-OBERDORF

START	6 h	ZIEL
Oberdorf		Oberdorf

Nach dem Aufstieg zur Gamsalp geht's via Inggadels an den Abstieg Richtung Voralpsee. Durch Wald und Weiden führt der Weg via Gamperfin und Ölberg zurück ins Oberdorf.

DISTANZ	16.7 km	SCHWIERIGKEIT	mittel
HÖHENDIFFERENZ	758 m	KONDITION	●●●○○

## 4 ILTIOS-RUGGSCHOPF-CHÄSERRUGG

START	3 h	ZIEL
Bergstation Itlios		Chäserrugg

Mit dem Anstieg über den Skihang Stöfeli beginnt die Wanderung. Über gut ausgebaute Queren und durch Zwergstrauchheiden ist der Chäserrugg erreicht.

DISTANZ	6 km	SCHWIERIGKEIT	mittel
HÖHENDIFFERENZ	912 m	KONDITION	●●●○○

## 5 ILTIOS-PLISEN-SATTEL-CHÄSERRUGG

START	3.5 h	ZIEL
Bergstation Itlios		Chäserrugg

Über Weiden, mit Blick auf die Alpen bis hin zum Sattel: Spektakuläre Wanderung durch die eindrückliche Karstlandschaft zwischen Gamserrugg und Chäserrugg.

DISTANZ	7.5 km	SCHWIERIGKEIT	mittel
HÖHENDIFFERENZ	912 m	KONDITION	●●●○○

## 6 GEOLOGISCHER RUNDWEG

START	2.5 h	ZIEL
Bergstation Gamsalp		Bergstation Gamsalp

Wie Meeresmuscheln auf die Berggipfel kamen und spannendes aus der Welt der Geologen: Zu erfahren auf den 12 lehrreichen Tafeln des geologischen Rundwegs rund um den Gamserrugg.

DISTANZ	5 km	SCHWIERIGKEIT	leicht - mittel
HÖHENDIFFERENZ	200 m	KONDITION	●●●○○

## 7 OBERDORF-GAMSALP-SATTEL-CHÄSERRUGG

START	4 h	ZIEL
Oberdorf		Chäserrugg

Wandern fernab der Zivilisation – ganz in die Natur eingebettet. Erholende Ruhe, ein traumhaftes Naturschauspiel und eine unvergessliche Tour stehen auf dem Programm.

DISTANZ	7 km	SCHWIERIGKEIT	mittel
HÖHENDIFFERENZ	1036 m	KONDITION	●●●○○

## 8 RUNDWEG ROSENODEN

START	0.75-2 h	ZIEL
Bergstation Chäserrugg		Bergstation Chäserrugg

Während dem Spaziergang über die Hochebene lässt sich die Panoramansicht auf sechs Länder hervorragend geniessen. Vielleicht gibt es sogar Besuch von einer der Steinbock-Kolonien.

DISTANZ	3 km	SCHWIERIGKEIT	leicht
HÖHENDIFFERENZ	60 m	KONDITION	●○○○○

## SIGNALISATION

Wanderweg (gelb) leicht  
Bergweg (weiss-rot-weiss) mittel bis schwer

**WILDSCHUTZ- UND RUHEZONEN**  
Das Begehen der Naturschutz-zonen wird geahndet und kann eine Busse zur Folge haben.

**ANGEBOT**  
**Natur erleben**  
Für Gipfelstürmer, Naturliebhaber und Geniesser. Im Toggenburg gibt's viel zu erleben. Eine Auswahl handgelesener Angebote ist online buchbar.