

1 NATUR-BARFUSS-KNEIPPWEG

START Panorama Gamplüt-Zentrum
ZIEL Bergstation Gamplüt
1h

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

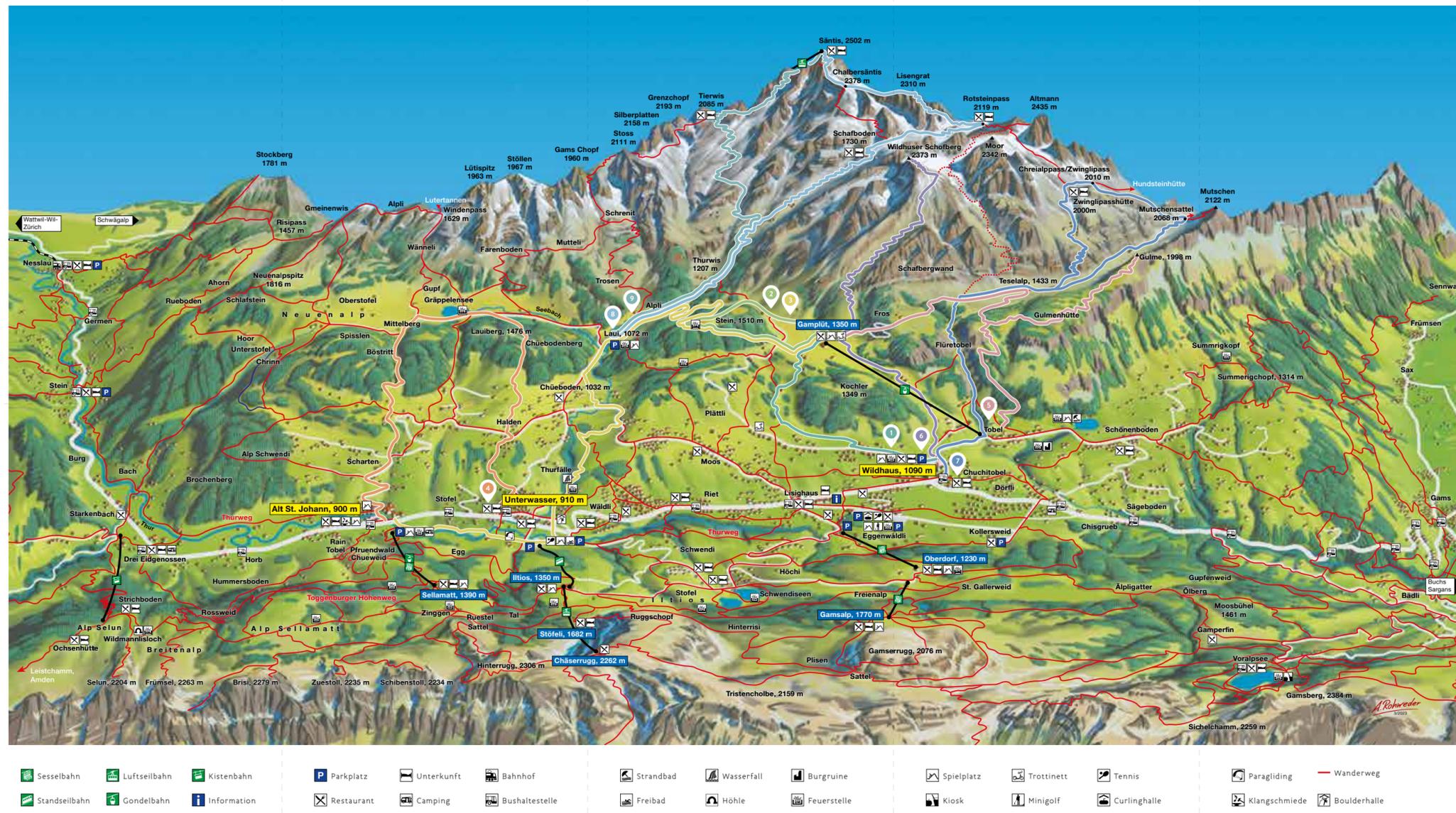
DISTANZ 2 km
SCHWIERIGKEIT leicht
HÖHENDIFFERENZ 255 m
KONDITION ●○○○○

2 RUND UM DEN STEIN

START Bergstation Gamplüt
ZIEL Bergstation Gamplüt
1.5h

Der kurze und einfache Panoramaweg führt rund um den Gamplüter Stein. 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, Standseilbahn, Gondelbahn, Information
- Parkplatz, Unterkunft, Bahnhof, Restaurant, Camping, Bushaltestelle
- Strandbad, Wasserfall, Burgruine, Freibad, Höhle, Feuerstelle
- Spielplatz, Trottiennet, Tennis, Kiosk, Minigolf, Curlinghalle
- Paragliding, Klangschieme, Boulderhalle, Wanderweg

KINDERWAGENWEGE

KLANGWEG

START Sellamatt
ZIEL Itlios
1h

THURWEG

START Unterwasser
ZIEL Starkenbach
1.25h

RUNDWEG SCHWENDISEEN

START Schwendisee
ZIEL Schwendisee
0.75h

9 SÄNTIS-ROUTE TIERWIS

START Laui
ZIEL Sântis
4.5h

Mit Blick auf die Sântis-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

Rettungsdienst / 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 sicher 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.



3 WEG DES WASSERS

START Bergstation Gamplüt
ZIEL Kräutergarten Alt St. Johann
2.5h

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

START Unterwasser
ZIEL Alt St. Johann
3h

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.

START Tobel
ZIEL Bergstation Gamplüt
5h

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.

START Chuchitobel
ZIEL Chuchitobel
4.5h

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)

START Chuchitobel
ZIEL Chuchitobel
6.5h

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

START Laui
ZIEL Sântis
4.5h

Vom Rotsteinpass über den Lisengrat auf den Sântis: 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 ●●●●●

#WOWTOGGENBURG



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



1 KLANGWEG TOGGENBURG

Teils Rollstuhlgänge

START	ZIEL
Alp Sellamatt	1.5 h	Iltios
Iltios	3.5 h	Oberdorf

Bei der «Brunnenstübete» die Lebensadern der Erde belauschen, Wasser durch Klang zum Hüpfen bringen und vieles mehr. Übrigens, der Klangweg ist in beide Richtungen begehbar.

	DISTANZ	2.5 - 6 km
	SCHWIERIGKEIT	leicht
	HÖHENDIFFERENZ	40 - 120 m
	KONDITION	●○○○○

INSTRUMENTE DES KLANGWEGS

- Röhophon
- Nachklang
- Kuhlöckler
- Zugspecht
- Glockenbühne
- Schülerinstrument
- Klangmühle
- Schellenbaum
- Felsentöne
- Waldweid
- Klangpilze
- Saitenschellen
- Klangschalenbaum
- Lauschiger Ort
- Hüpfwasser
- Toggenburger Einklang
- Chäserruggguck
- Grosser Waldteufel
- Singstein
- Klangkugel
- Tonmühle
- Schaleglüt
- Brunnenstübete
- Schwingabel

2 SAGENWEG

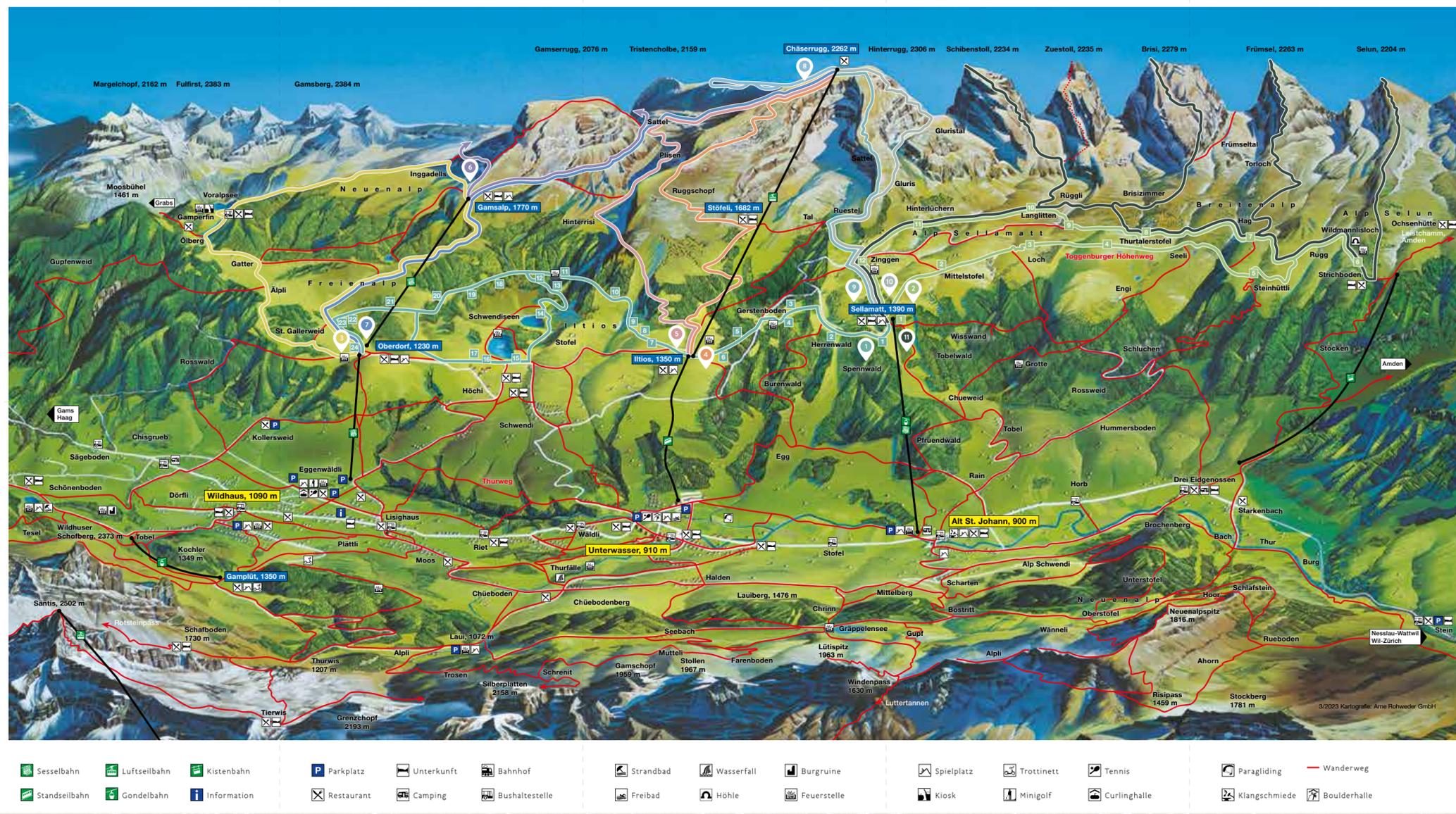
START	ZIEL
Bergstation Alp Sellamatt	3 h / 5 h	Bergstation Alp Sellamatt

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

- Wie das Toggenburg entstand
- Der Berggeist
- Der versteinernte Drache
- Das Fetzfräule
- Die Warnung
- Die wilden Mannli
- Der letzte Vogt
- Die seltene Blume
- Rettung am Berg
- Der Schatz am Gräppelensee
- Die Herberge zum blutlosen Tobel
- Idda vom Toggenburg



11 HOCH HINAUS – AUF VIER DER SIEBEN CHURFÜRSTEN

SCHIBENSTOLL 2234 m ü. M.			BRISI 2279 m ü. M.		
START	ZIEL	START	ZIEL
Sellamatt	3 h	Schibenstoll	Sellamatt	3 h	Brisi
	DISTANZ	4.8 km		DISTANZ	5.1 km
	HÖHENDIFFERENZ	845 m		HÖHENDIFFERENZ	889 m
	SCHWIERIGKEIT	mittelschwer		SCHWIERIGKEIT	mittelschwer
FRÜMSEL 2263 m ü. M.			SELUN 2204 m ü. M.		
START	ZIEL	START	ZIEL
Sellamatt	3.25 h	Frümsel	Sellamatt	4 h	Selun
	DISTANZ	6.3 km		DISTANZ	7.7 km
	HÖHENDIFFERENZ	877 m		HÖHENDIFFERENZ	867 m
	SCHWIERIGKEIT	schwer		SCHWIERIGKEIT	mittelschwer

9 SELLAMATT - RUESTEL - SATTEL - CHÄSERRUGG

START	ZIEL
Bergstation Alp Sellamatt	3 h	Chäserrugg

Der steile Anstieg führt in den Waldweg Oberruessel 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	ZIEL
Bergstation Alp Sellamatt	3.25 h	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 - VORALPSEE - ÖLBERG - OBERDORF

START	ZIEL
Oberdorf	6 h	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	ZIEL
Bergstation Iltios	3 h	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	ZIEL
Bergstation Iltios	3.5 h	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	ZIEL
Bergstation Gamsalp	2.5 h	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	ZIEL
Oberdorf	4 h	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	ZIEL
Bergstation Chäserrugg	0.75-2 h	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 Naturschutzzonen 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.

toggenburg.swiss/angebote