

# Ostschweiz – Bündnerland

**Surselva – Mittelbünden – Prättigau –  
Sarganserland – Glarnerland –  
Toggenburg – Appenzellerland**

55 Touren zwischen Rheinquellen und Bodensee



Mark Zahel



**ROTHER WANDERBUCH**

# Inhalt

	<b>Vorwort</b>	2
	<b>Allgemeine Hinweise</b>	6
▶ 1	<b>Badus, 2928 m, und Pazolastock</b> Rundtour vom Oberalppass	14
▶ 2	<b>Lag Serein und Lag Brit, 2361 m</b> Panoramaweg »3 Lags« ins Val Lumpegna	17
▶ 3	<b>Piz Muraun, 2897 m</b> Überschreitung von Curaglia aus	20
▶ 4	<b>Bündner Greina-Runde</b> Über Medelser- und Terrihütte	23
▶ 5	<b>Piz Val Gronda, 2819 m</b> Rundtour über Inneralp und Alp Gren	28
▶ 6	<b>Falla Lenn und Fuorcla da Gavirolas</b> Mit Abstecher zum Kistenstöckli	30
▶ 7	<b>Vom Piz Mundaun zum Piz Sezner, 2310 m</b> Rundtour aus der Lumnezia	34
▶ 8	<b>Fanellhorn, 3124 m</b> Aus dem Valser Hochtal von Peil	38
▶ 9	<b>Durch die Ruinaulta</b> Rundtour über den Aussichtspunkt Il Spir	41
▶ 10	<b>Piz Fess, 2880 m</b> Von Tenna durchs Tälli	44
▶ 11	<b>Piz Tomül, 2946 m</b> Vom Turrahus über den Tomülpass	46
▶ 12	<b>Piz Beverin, 2998 m</b> Südostroute aus dem Schams	48
▶ 13	<b>Rund um die Grauhörner</b> Von Sufers über drei einsame Pässe	51
▶ 14	<b>Pizzo Tambo, 3279 m</b> Normalroute vom Splügenpass	54
▶ 15	<b>Piz Turba, 3018 m</b> Von Juf über die Forcellina	57
▶ 16	<b>Piz Platta, 3392 m</b> Überschreitung von Cresta nach Mulegns	60
▶ 17	<b>Tschima da Flix, 3301 m, und Piz d'Agnel</b> Normalroute von der Alp Flix	65

- ▶ **18 Ziteil, 2429 m**  
Rundwanderung von Salouf 68
- ▶ **19 Rund um den Piz Ela**  
Über Pass d'Ela und Fuorcla da Tschitta 70
- ▶ **20 Sertigpass, 2739 m, und Keschkütte**  
Rundtour über die Lais da Ravais-ch 74
- ▶ **21 Vom Büelenhorn, 2808 m, zur Muchetta**  
Über den Stulsergrat 77
- ▶ **22 Über das Stätzer Horn, 2575 m**  
Kammtour vom Piz Scalottas 80
- ▶ **23 Schanfigger Höhenweg**  
Zwischen Langwies und Lülen 83
- ▶ **24 Aroser Rothorn, 2980 m**  
Überschreitung von Arosa 86
- ▶ **25 Mederger Flue, 2706 m**  
Überschreitung von Frauenkirch nach Davos 90
- ▶ **26 Flüela Wisshorn, 3085 m, und Jöriseen**  
Rundtour vom Wägerhus 93
- ▶ **27 Fergenhütte und Seetalhütte**  
Über Fergen- und Schijenfurgga 96
- ▶ **28 Rätshorn, 2703 m**  
Überschreitung von St. Antönien 99
- ▶ **29 Vilan, 2376 m**  
Mit der Älplibahn von Malans 102
- ▶ **30 Augstenberg und Naafkopf, 2570 m**  
Rundtour von Malbun 104
- ▶ **31 Fürstensteig und Drei-Schwestern-Steig**  
Von Gaflei über den Kuegrat bis nach Planken 107
- ▶ **32 Haldensteiner Calanda, 2805 m**  
Großzügige Umrundung mit Gipfelabstecher 110
- ▶ **33 Höhenweg im Calfeisental**  
Via Heidel- und Heubützlipass zur Sardonahütte 114
- ▶ **34 Pizol, 2844 m**  
Mit Abstieg nach Weisstannen 117
- ▶ **35 Alvier, 2342 m**  
Rundtour am Werdenberg 121
- ▶ **36 Margelchopf, 2163 m**  
Zwei Wege von Malbun 124
- ▶ **37 Walensee-Höhenweg**  
Von Lüsis über Tschingla nach Quinten 126

▶ 38	<b>Spitzmeilen, 2501 m</b> Höhenwege vom Flumserberg	129
▶ 39	<b>Rund um den Mürtchenstock</b> Über die Mürtchenfurgel	132
▶ 40	<b>Vom Schilt zum Gufelstock, 2436 m</b> Kammroute über Schwarzstöckli und Heustock	134
▶ 41	<b>Fanenstock, 2235 m</b> Von Elm über Gamperdun	138
▶ 42	<b>Ofen, 2873 m, und Laaxer Stöckli, 2898 m</b> Rundtour im Martinsmadkessel	140
▶ 43	<b>Kärpf-Trek</b> Zwischen Mettmen, Leglerhütte und Obererbs	144
▶ 44	<b>Fridolinshütte und Claridenhütte</b> Über die Beggilücke	150
▶ 45	<b>Oberblegisee und Guppenalp</b> Von Braunwald nach Schwanden	154
▶ 46	<b>Vorder Glärnisch, 2327 m</b> Normalweg durch die Westflanke	158
▶ 47	<b>Rautispitz, 2283 m, und Wiggis, 2282 m</b> Zwei Varianten vom Obersee	160
▶ 48	<b>Speer, 1951 m</b> Von Nesslau im Toggenburg	163
▶ 49	<b>Brisi, 2279 m</b> Von Sellamatt über den Nordrücken	166
▶ 50	<b>Wildhuser Schafberg, 2373 m, und Nädli</b> Rundtour von Wildhaus	168
▶ 51	<b>Stauberen-Höhenweg</b> Vom Hohen Kasten zur Saxer Lücke	171
▶ 52	<b>Große Säntis-Runde, 2502 m</b> Vom Schäfler bis zur Marwees	174
▶ 53	<b>Rund um den Seealpkessel</b> Via Altenalp, Mesmer und Meglisalp	179
▶ 54	<b>Kronberg, 1663 m</b> Von Urnäsch nach Appenzell	182
▶ 55	<b>Gäbris, 1247 m</b> Rundtour von Gais über Sommersberg	186
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	188
	<b>Impressum</b>	192