

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



David Coulin / Fabian Lippuner

Ostschweiz

Alpstein / Churfirsten
Glarner Alpen / St. Galler Oberland

Alpinwandern / Gipfelziele

SAC Verlag

Inhaltsverzeichnis

Zum Geleit	8
Vorwort der Autoren	10
Übersichtskarte Ostschweiz	12
Zum Gebrauch des Führers	14
Sicherer unterwegs im Sommer	18
Informationen Sommer	28
Erste Hilfe	30
Die Wanderskala des SAC	34
Gipfel nach Schwierigkeitsgraden	36
Umweltfreundlich unterwegs	42
Geologie	46
■ Gipfelziele	52
Alpstein	52
1 Säntis	58
2 Silberplatten	62
3 Öhrli	66
4 Marwees	70
5 Freiheit und Hundstein	74
6 Fälentürm Westgipfel	78
7 Altmann	82
8 Jöchliturm	86
9 Stauberenkanzel	90
10 Dritter und Vierter Kreuzberg	94

11	Mutschien	98
12	Schafwisspitz	102
	Churfürsten / Alvierkette	106
13	Speer	112
14	Goggeien	116
15	Leistchamm	120
16	Nägeliberg	124
17	Zuestoll	128
18	Gamsberg	132
19	Fulfirst	136
20	Gauschla – Alvier	140
21	Gonzen	144
	Glarner Alpen	148
22	Planggenstock und Hirzli	156
23	Wageten	160
24	Rautispitz und Wiggis	164
25	Mürtschenstock Ruchen	168
26	Gufelstock	172
27	Gulderstock	176
28	Dejenstock	180
29	Vorder Glärnisch	184
30	Höch Turm	188
31	Ortstock	192
32	Chamerstock	196

33	Gandstöck	200
34	Gross Chärpf	204
35	Ruchi	208
36	Hinter Selbsanft	212
37	Sächsmoor	216
38	Hochmättli	220
39	Bützistock	224
	St. Galler Oberland/ Fürstentum Liechtenstein	228
40	Spitzmeilen	234
41	Hochfinsler	238
42	Foostock	242
43	Fahnenstock	246
44	Hangsackgrat	250
45	Sazmartinshorn	254
46	Zanaihorn	258
47	Pizalun	262
48	Naafkopf	266
49	Garsellinakopf – Kuhgrat	270
	Flora	274
	Bildnachweise	282
	Stichwortverzeichnis	283