

Sandra Papachristos Rickenbach
Roland Gerth

Wandern rund um den Säntis

AT Verlag

- 7 Rund um den König der Ostschweiz
- 8 **Alpstein**
- 11 Ebenalp-Aescher-Schäfler-Ebenalp
Wo einst der Höhlenbär hauste
- 17 Säntis-Blau Schnee-Öhrligrueb-Ebenalp
Ein Panorama für Könige
- 23 Säntis-Lisengrat-Altmannsattel-Wildhaus
Grat-Tänzelei ins Toggenburg
- 29 Hoher Kasten-Staubern-Bollenwees-Brülisau
Der Alpenfaltung auf der Spur
- 35 Schwende-Alp Sigel-Seealpsee-Wasserauen
Im Garten Eden des Alpsteins
- 40 *Nicole und Bernhard Knechtle: Familienleben am Fels*
- 43 **Appenzellerland**
- 45 Heiden-Kaienspitz-Speicherschwendi
Wo alte Zeiten aufleben
- 51 Gais-Gäbris-Trogen
Nicht nur für Wetterfrösche
- 57 Teufen-Höchfall-Kloster Wonnenstein-Stein
Von Kräutern, Klöstern und Käse
- 63 Hundwil-Hundwiler Höhe-Gonten
Zwischen Tradition und Moderne
- 69 Urnäsch-Spitzli-Kronberg
Abseits und doch mittendrin
- 74 *Werner Alder: Der mit dem Holz zaubert*
- 77 **Toggenburg**
- 79 Mogelsberg-Wilkethöchi-St. Peterzell
Auf dem Gipfel des Neckertals
- 85 Stein-Krummenau-Ebnat-Kappel
Die vielen Gesichter der Thur
- 91 Schwägalp-Ofenloch-Hinterfallenchopf-Ennetbühl
Gegensätze ziehen sich an
- 97 Unterwasser-Thurfälle-Gräppelensee-Alt St. Johann
An kühlen Wassern entlang
- 103 Wildenmannlisloch-Hinterrugg-Chäserrugg
Hinter den sieben Bergen
- 108 *Urs Oberli: Spurensucher der Urzeit*



Inhalt

- 111 **Walensee und Sarganserland**
- 113 Weesen–Seerenbachfälle–Quinten–Walenstadtberg
An der Ostschweizer Riviera
- 119 Merlen–Murgseen–Merlen
Die blauen Augen des Murgtals
- 125 Weisstannen–Rappenloch–Horn–Weisstannen
Dem Steinbock hinterher
- 131 Gaffia–Fünf Seen–Pizolhütte
Wo Bergseen um die Wette funkeln
- 137 Flums–Chapfensee–Mels
Marmor, Stein und Eisen bricht ...
- 142 *Harry Keel*: Steinreich und weltweit einzigartig
- 145 **Rheintal**
- 147 Sargans–Gonzen–Malanserholz
Senkrecht ins Gipfelglück
- 153 Werdenberg–St. Ulrich–Azmoos
Zu Besuch bei den Schlossherren
- 159 Wildhaus–Voralpsee–Berghaus Malbun
Von Alpbeizli zu Alpbeizli
- 165 Oberriet–Kristallhöhle Kobelwald–Eichberg–
Altstätten
Schätze am Rheintaler Höhenweg
- 171 Altstätten–Mültobelschlucht–St. Anton–Heiden
Schluchtenwandern mit Aussicht
- 176 *Ignaz Hugentobler*: Naturschützer mit Weitblick
- 179 **St. Gallen und Umgebung**
- 181 Stadtwanderung St. Gallen
St. Gallen – einfach Spitze
- 187 Staad–Steiniger Tisch–Altenrhein–Staad
Frühlingsgefühle am Bodensee
- 193 Arbon–Steinach–Gallussteg–St. Gallen Guggen
Unterwegs mit dem heiligen Gallus
- 199 St. Gallen–Schloss Dottenwil–Steinebrunn–
Romanshorn
Mit dem Velo übers Land ans Schwäbische Meer
- 205 Amriswil–Degenau–Hauptwiler Weiher–
Bischofszell
Mit allen Wassern gewaschen
- 210 *Regula und Walter Signer*: Im Takt der Tiere

