

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

