

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



David Coulin

# Ostschweiz

Glarus / St. Gallen / Appenzell

## Schneeschuhtouren mit 50 Varianten für Einsteiger

2. überarbeitete Auflage

SAC Verlag

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Zum Geleit / Vorwort des Verfassers	8
<b>Zum Gebrauch des Führers</b>	
Interpretation der Piktogramme	10
Interpretation der Routenfotos	11
Interpretation der Routenskizzen	11
<b>Sicherer unterwegs in den Bergen</b>	
SAC-Schwierigkeitsbewertung für Schneeschuhtouren	12
Planen und Entscheiden im Winter	14
Lawinenniedergang – Rettung	22
Allgemeine Informationen Winter/Notruf	23
<b>Umweltfreundlich unterwegs</b>	
Anreise	21
Campieren und Biwakieren	22
Abfall	23
Natürliche Bedürfnisse	23
<b>Schneeschuhtouren mit Rücksicht – den Wildtieren zuliebe</b>	
Bergwinter	24
Überleben im Kühlschranks	25
Wer wohnt in der alpinen Eiskälte	26
Was passiert, wenn Wildtiere gestört werden	32
Wildruhezonen und Schutzgebiete	35
Sensibilisierungskampagne «Respektiere deine Grenzen»	36
Schneeschuh- und Skitourenkarten	36
Schneeschuh- und Skispuren	37
<b>Glarnerland</b>	
1 Eggbergen – Hüenderegg – Ruegig E	42
2 Sittlisalp – Rundtour E	46
3 Wannelen – Egghütte – Äsch – Unterschächen E	48
4 Urigen – Klausenpass – Urnerboden E	50
6 Fisetengrat – Chamerstock – Vord. Orthalten – Urnerboden E	54
7 Schwarzenbach – Ruosalp	56
8 Brunnenberg ob Luchsingen – Oberblegisee – Leuggelstock	60
9 Glarus – Saggberg – Schwammhöchi – Glarus E	62
10 Hinter Klöntal – Chäseren – Zeinenstafel – Bächistafel – Chäseren	64
11 Obersee – Rautalp – Sulz – Obersee	66

12 Obersee – Näfelserberg – Schwändital – Lohegg – Oberurnen	68
13 Morgenholz – Mälchterli	70
14 Rundwanderung Mullerenberg – Chummenwald E	72
15 Rundwanderung Skihütte Fronalp – Fronalppass – Skihütte Schilt	74
16 Rundwanderung Wissenberg – Chamm	78
17 Elm/Ämpächli – Mittl. Blistock – Ober Stafel – Garichti	82
18 Kies – Rüfihorn	86

### **St. Galler Oberland und Fürstentum Liechtenstein**

19 Maschgenchamm – Spitzmeilen oder Wissmilten E	92
20 Schönhalde – Pfufisegg E	94
21 Spitzmeilenhütte – Lauifurggla – Guli – Cholschlag – Schönhalden	96
22 St. Margrethenberg – Chimispitz – Zweienchöpf	98
23 St. Margrethenberg – Pizalun E	100
24 Hotel Alvier – Tschuggen	102
25 Berghaus Malbun – Fulfirst	104
26 Malbun FL – Augstenberg	106

### **Toggenburg und Zürcher Oberland**

27 Steg – Roten – Hulftegg – Hörnli (Variante E)	110
28 Libingen – Schnebelhorn	112
29 Tösstaler Haute Route	114
30 Atzmännig – Tweralpispitz – Chrüzegg	116
31 Tanzboden–Rundtour E	118
32 Wolzenalp – Tanzboden	120
33 Breitenau – Bläss-Chopf	124
34 Arvenbüel – Vorder Höhi – Gulmen– Arvenbüel oder Stein E	126
35 Alt St. Johann – Gräppelensee E	128
36 Wildhaus/Oberdorf – Gamperfirn E	130
37 Selamatt – Frümseftal	132
38 Gamplüt – Chreialp – Zwingliipass – Chreialpfirst – Gamplüt	136

### **Vom Säntis zum Bodensee**

39 Säntis – Meglisalp – Widderalpsattel – Plattenbödeli – Brülisau	142
40 Stein – Risipass – Stockberg – Luttertannen	144
41 Schwägalp – Pflingstboden – Hinterfallenchopf – Gössigenhöchi – Ennetbühl	146
42 Hemberg – Bendel – Gössigenhöchi – Ennetbühl	148
43 Schwägalp – Hochalp – Urnäsch	150
44 Kronberg – Petersalp – Lauftegg	154
45 Kronberg – Chlosterspitz – Appenzell E	158
46 Brülisau – Resspass – Fänerenspitz	160

47 Gais – Hirschberg – Eggerstanden E	164
48 Gais – Sommersberg – Schwäbrig – Gäbris E	166
49 Rehetobel – Kaienspitz – Tannenbüel – St. Anton E	168
50 Teufen – Hohe Buche – Speicher E	170
51 Gais – Saul – Oberhaslen – Teufen	174
52 Gonten – Hundwiler Höhi E	176
53 Schönengrund – Hochhamm – Schönengrund E	180
54 Degersheim – Hochwacht – Schwellbrunn	182
55 Magdenau–Moos – Chrüz – Wolfensberg E	184
56 Dicken – Wilket – Brunnadern	186
57 Heiterswil – Köbelisberg – Wasserfluh – Brunnadern	188

(E = Einsteigertour)

Inhaltsverzeichnis nach Schwierigkeit	190
Verzeichnis der Einsteigervarianten und -Touren	194
Stichwortverzeichnis	195



*Oberhalb Gamperfirn.*