



**Vielseitige 2-Tages-Wanderung im Alpstein - vom St. Galler Rheintal ins Toggenburg,  
Hüttenromantik inklusive ☺**

**7./8. August 2010**

Anfahrt ab Treffpunkt und in Absprache mit mir in Fahrgemeinschaft mit PKW bis Nasseel (814m) oberhalb Sax. Dort Rucksackdepot und gemütlicher Marsch zur Burgruine Hohensax inklusive eines kleinen Aufenthalts mit historischem Hintergrund und Besichtigung des Geländes und der Burgruine. Danach wandern wir zurück nach Nasseel und steigen zur Saxer Unteralp (1393m) auf. Dort am Fusse der Kreuzberge geniessen wir die herrliche Aussicht und den mitgebrachten Zmittag. Der zweite Teil des Aufstiegs führt uns via Saxerlücke oder allenfalls einer Variante südwestlich davon auf die romantisch gelegene Saxer Oberalp oder Roslenalp (1767m). Nach Lagerbezug und gemütlichem Beisammensein gibt es Znacht in der Hütte. Wer später noch Lust auf eine abendliche Wanderung hat, dem zeige ich gerne den Roslenfirst bei Abendlicht.



Nach einem Zmorgä in der Hütte (nicht SAC, Privathütte der Rettungskolonie Sax) steigen wir zum Mutschensattel (2069m) auf. Dann folgt ein kurzer Aufstieg auf den Mutschen (2121m), von dem man eine herrliche Sicht ins Rheintal aber auch in den Alpstein genießt. Wir wandern anschliessend weiter über den Chreialpfirst bis zur Zwinglipasshütte (1999m), wo Mittagshalt geplant ist. Getränke und Suppe sind dort erhältlich.



Nachmittags steigen wir über Alpweiden mit schönem Kontrast zu den hellen Kalksteinen via Chreialp bis zur Alp Tesel (1433m) ab. Dort durchwandern wir eher flaches Gelände, vorbei an der eindrucklichen Schafbergwand, via Alp Fros (rund 1400m) und Gamplüt (1354m) nach Wildhaus. Ab Wildhaus Passhöhe folgt die individuelle Rückreise bzw. in Absprache mit mir / Gruppe.



Anforderungen: Gute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, Alpinwandererfahrung; konditionell: ca. 4-5h tägliche reine Marschzeit, aber wir nehmen uns jeweils den ganzen Tag Zeit; Aufstieg am ersten Tag knapp 1000 Höhenmeter, am zweiten Tag rund 300HM Aufstieg und rund 1000HM Abstieg. Ausrüstung: feste, gut eingelaufene, über-knöchelhohe Wander- oder Trekkingschuhe! – komplette, detaillierte Material- und Ausrüstungsliste liefere ich auf Anfrage gerne umgehend elektronisch oder spätestens bei Anmeldung!



Spezielles: Die Hütte ist privat, einfach und rustikal. Hüttenschlafsack reicht aus, Waschgelegenheit, Decken und Hüttenfinken vorhanden. Bewartung durch Mitglieder der Rettungskolonie Sax (nicht SAC)

Pauschalpreis CHF 195.—, inbegriffen sind qualifizierte Leitung durch Barbara Meier, Frümsern, Wanderleiterin SBV, Uebernachtung mit Halbpension in Berghütte (Lager), Transport zum Ausgangspunkt Nasseel (ab Sax, ev. Gams).

Nicht inbegriffen sind Kosten für individuelle An- (nach Sax)/Rückreise (ab Wildhaus), Mittags- und Zwischenverpflegung, Getränke, Versicherung

Ich freue mich auf Sie!

Herzlich,  
Barbara Meier

Anmeldung / Infos:

Barbara Meier, Grüt 13, 9467 Frümsern, me\_ba@bluewin.ch - 081 757 27 56 abends, 079 583 69 46, [www.wanderzentrale.ch](http://www.wanderzentrale.ch) / [barbara.meier@wanderzentrale.ch](mailto:barbara.meier@wanderzentrale.ch)

