Wochenendwanderung "de Luxe"

Autor(en): **Staffelbach, Heinz**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **65 (2008)**

Heft 6: **Medizin aus dem Meer**

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-554477

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Ein Wandertraum: Grandiose Blütenpracht vor dem mächtigen Säntis.

Wochenendwanderung «de Luxe»

Bergwandern liegt im Trend – und zweitägige Touren versprechen dabei zweifachen Genuss. Wäre es nicht perfekt, das beste aus zwei Welten kombinieren zu können: Eine schöne Bergwanderung mit einem Verwöhn-Aufenthalt in einem komfortablen, liebevoll eingerichteten Berghaus – nach dem Motto «Daunenbett und Dusche» statt «Massenlager und Katzenwäsche»? Ein Wandervorschlag im Alpstein für alle, die gerne wandern und ebenso gerne geniessen.

Die Tour, die keinerlei alpine Schwierigkeiten beinhaltet, führt in den Alpstein, nicht zu Unrecht eines der beliebtesten Wandergebirge der Schweiz. Oder, besser gesagt, ZUM Alpstein. Denn ist es nicht so, dass man gewisse Dinge genauso gut sieht, und vielleicht noch besser in seiner Ganzheit erfassen kann, wenn man etwas zurücktritt und sie aus einiger Entfernung betrachtet?

Auf dem Grat und doch schwindelfrei

Eine wahrlich fantastische Art, den ganzen Alpstein zu sehen und dabei auf

einer relativ ruhigen Route zu bleiben, ist die Tour von Appenzell über den Kronberg und die Hochalp nach Hemberg. Sie verläuft parallel zur langen Kette des Säntis-Massivs, in einer Entfernung von etwa drei bis sechs Kilometern.
Besonders attraktiv ist dabei, dass man (zusammengerechnet) auf einer Strecke von etwa zehn Kilometern auf einem Gratrücken unterwegs ist. Hier hat man nicht nur immer wieder wechselnde Aussichten auf den Alpstein, sondern auch nach Norden über das Appenzellerland und weiter im Westen Richtung Toggenburg und Tösstal. Und an warmen Sommertagen weht einem meist eine kühlende Brise um die heisse Stirn.
Noch einen weiteren Pluspunkt hat diese Route, denn sie eignet sich bestens für Mai und Juni, wenn die Alpenblumen blühen, sowie für den späteren Herbst, wenn in den höheren Lagen des Alpsteins noch beziehungsweise schon wieder viel Schnee liegen kann. Und: auch wenn es oben «Gratrücken» heisst, so bedeutet das keineswegs schwindlige Kraxeleien und ungestüme Abgründe. Denn fast stets ist «breiter Rücken» eine treffendere Beschreibung als «Grat».

Auf der ruhigen Seite

Der touristische Aufschwung des Säntis-Gebietes zu einem der meistbesuchten Gebirgsmassive der Alpen begann in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts. Damals erlangte Gais, einige Kilometer nordöstlich von Appenzell, eine immer grössere Bedeutung als Molkekurort. Mit diesem Erfolg stiegen auch andere Bäder auf den neuen «Wellness-Trend» um und boten solche Kuren an; zu ihnen gehörten Weissbad, Gontenbad, Jakobsbad und das Heinrichsbad.
Oft verbanden die Badegäste nun die Molkekur mit einem Ausflug in die Berge. So entstanden zusätzlich zu den Gasthäusern in der Umgebung auch solche auf den nahegelegenen Hügeln und auch im Herzen des Alpsteins.
Während heute die Schwägalp wohl das Epizentrum des motorisierten Ausflugsverkehrs im Alpstein und damit auch nicht die erste Wahl für die ruhesuchende Wanderin ist, geht es auf dem Kronberg, den man am ersten Tag überschreitet, und auch auf der Hochalp, am zweiten Tag dieser Tour, viel ruhiger und gelassener zu und her. Im Frühsommer kommen erst wenige Wanderer hier durch. Unter den roten Tischen auf der Hochalp dösen einige Ziegen, und die Wiesen auf dem flachen Rücken sind dicht überzogen mit dem intensiven Gelb der Sumpfdotterblumen.

Enzian und Frauenschuh, Tintenblume und Steinrosen schmücken den «Garten Alpstein».

Musik und Tanz bei der Alpstobete.

Hoch geht's her im Appenzell

Die Hochalp ist die älteste Bergwirtschaft im Vorgelände des Alpsteins. Die Familie Fuchs aus Urnäsch betreut die Alp seit über 60 Jahren.

Aber sogar hier oben ist es manchmal aus mit der Ruhe, denn zweimal im Jahr (am Samstag und Sonntag um den 25. Juli sowie am dritten Augustsonntag) findet hier die Alpstobete statt. Dann gibt's hier das Talerschwingen – da kreisen die Fünfliber (Fünf-Franken-Stücke) in einem tönernen Becken – sowie zünftige Streichmusik und die typischen melancholischen Sennen-Gesänge. Wer nun an einer dieser Alpstobete war und sich etwas unterhalten hat, weiss, dass diese Gesänge hier Zäuerli heissen. Auf dem Kronberg in Appenzell-Innerrhoden gibt es die Alpstobete auch, und wer schon mal hier war, weiss, dass das Zäuerli wieder ganz anders heisst ... Finden Sie es doch heraus! • Heinz Staffelbach

Die Route ist auch detailliert beschrieben im Bestseller von Heinz Staffelbach «Wandern und Geniessen. Die schönsten Zweitagestouren mit Berghotel-Komfort». Das Buch beschreibt 45 Genusswanderungen in den Schweizer Alpen. AT-Verlag, CHF 59.90/Euro 39.90

Informationen zur Genusswanderung

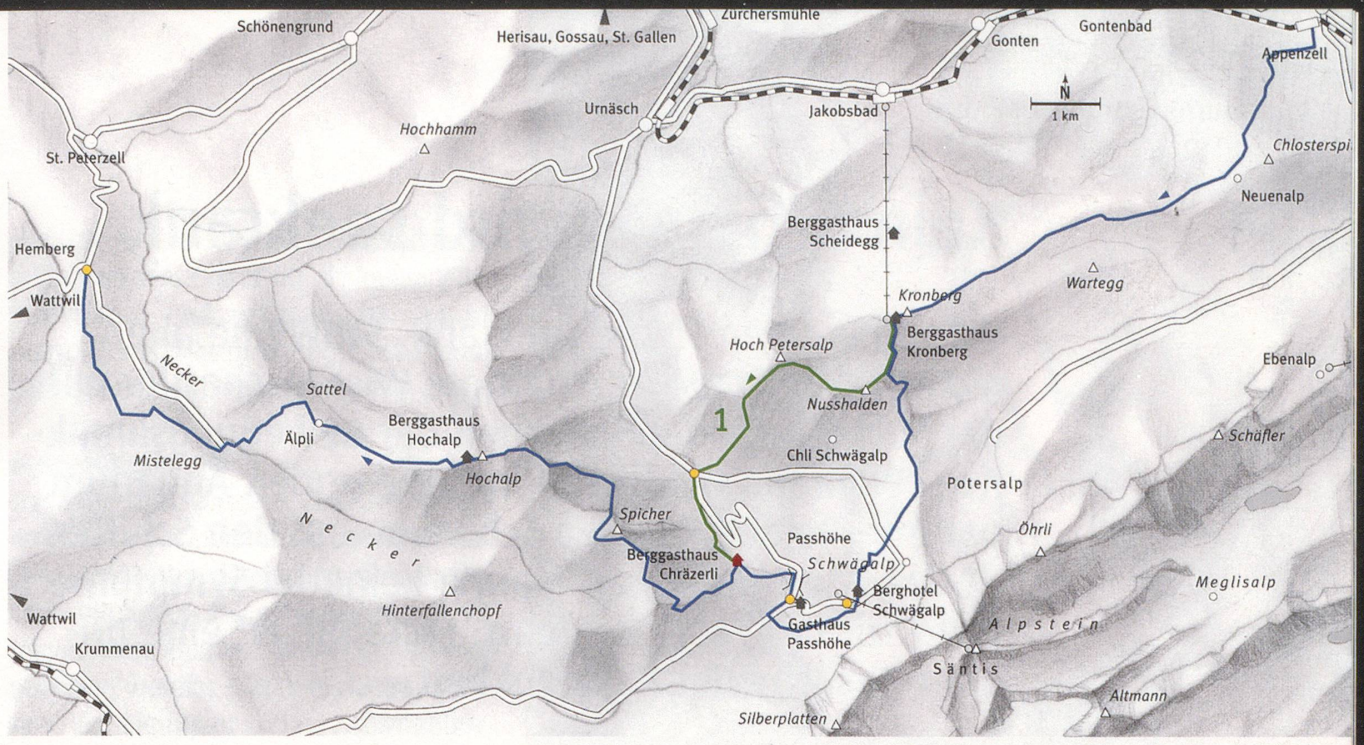
Anfahrt: Mit dem Zug nach Appenzell AI.
Ausgangspunkt: Bahnhof Appenzell.

1. Tag: Vom Bahnhof Appenzell durch Wiesen und einige kleinere Waldstücke und via Scheidegg (Restaurant) auf den Kronberg (1663 m, Restaurant). Schöne Sicht über das Appenzellerland im Norden und die Säntis-Kette im Süden. Vom Kronberg hinab zur Schwägalp (Restaurant) und zum Berghaus Chräzerli in Urnäsch.
Länge 18 km, 1010 m Aufstieg, 680 m Abstieg, ca. 5.5 h, Schwierigkeit T2 (Bergwandern).
Alternativ kann man vom Kronberg auch auf dem Grat via Hoch Petersalp zum Chräzerli gelangen. Zeiten und Schwierigkeiten bleiben etwa gleich.

2. Tag: Vom Berghaus Chräzerli meist durch Wald hoch zum Spicher (1520 m) und einem grasigen Bergrücken entlang auf die Hochalp (1519 m, Alpwirtschaft). Von hier nach Sattel, hinab zur Necker und über die Mistelegg nach Hemberg.
Länge 17 km, 720 m Aufstieg, 890 m Abstieg, ca. 5.25 h, Schwierigkeit T2.

Endpunkt: Hemberg. Von hier mit dem Postauto zum Bahnhof in Wattwil.

Karten: Landeskarte der Schweiz 1:50 000, Blatt 227 oder 227 T (Appenzell). Landeskarte der Schweiz 1: 25 000, Blatt 1095 (Gais), Blatt 1114 (Nesslau) und Blatt 1115 (Säntis).



Immer am Säntismassiv entlang und in zwei Tagen zu Fuss durch drei Kantone. Die Karte zeigt die genaue Route von Appenzell (Innerrhoden) über die Schwägalp (Ausserrhoden) bis nach Hemberg (St. Gallen).

Berggasthaus Chräzerli

Stattliches Holzhaus etwas unterhalb der Schwägalp, mit zwei kleinen Dépendance-Häusern. Die Schwägalp-Strasse ist zwar in Hörnähe, abends kehrt aber Ruhe ein. Einfache Gaststuben, Terrasse mit grossen Sonnenschirmen hinter dem Haus.

Zimmer: 8 Einzel-, 15 Doppelzimmer (auch bis 3 Personen), fast alle mit Lavabo, Zimmer in der Dépendance einfach, im Haupthaus komfortabler (renoviert), Dusche und WC auf der Etage. Lager für 5 und 8 Personen.

Küche: Einfache Karte mit traditionellen Menüs. Spezialitäten: Texas-Steak (scharf), Cordon-Bleu, Haxen aus dem «Oklahoma-Joe-Grill».

Für Vegetarier: Salatteller, Röschti, Älpler-Makkaroni.

Nichtraucherzonen: Zimmer, einer der drei Restaurant-Räume.

Für Kinder: Grosser Sandkasten, Fussballplatz, Klettergeräte, Rutsche, Spielzimmer.

Preise: Doppelzimmer mit Frühstück CHF 35.- pro Person, Einzelzimmer CHF 40.-, Lager 25.-

Öffnungszeiten: Mitte April bis Mitte November.

Adresse: Berggasthaus Chräzerli
CH-9107 Urnäsch
Tel. + 41 71 364 11 24
Internet: www.chraezerli.ch

Weitere Berghäuser

Berggasthaus Scheidegg, Lager
Tel. + 41 71 794 11 20
www.scheidegg-ai.ch

Berggasthaus Kronberg, Zimmer und Lager
Tel. + 41 71 794 11 30
www.kronberg.ch

Berghotel Schwägalp, schöne Häuser, aber umgeben von grossen Parkplätzen; Zimmer und Lager
Tel. + 41 71 365 66 00
www.saentisbahn.ch

Gasthaus Passhöhe, 2 Doppelzimmer
Tel. + 41 71 364 12 43
www.saentisbahn.ch